

أهم المشكلات الصفية وأساليب إدارتها (الخجل -
الانسحاب)

MANAGEMENT OF MOST SIGNIFICANT CLASSROOM BEHAVIOURAL PROBLEM (SHYNESS AND SOCIAL WITHDRAWAL)

إدارة و ضبط السلوك

Behaviour management and modification

المحاضرة - 9-

الخجل Shyness

- عرفه Buss (1980) بعدم الراحة ، الكف و عدم الموائمة في المواقف الاجتماعية وخاصة في المواقف التي يكون فيها افراد غير مألوفين
- أيضا هو مقاومة أو تجنب مواقف الاقتراب و التفاعل مع الآخرين حيث لا يمكنه الابتعاد عن مراقبة الآخرين له
- الخجل هو شكل من اشكال القلق الاجتماعي social anxiety

اعراض الخجل

⦿ اعراض سلوكية :

- الكبح
- السلبية
- تجنب التواصل البصري
- تجنب المواقف المخيفة
- التحدث بصوت منخفض جدا
- حركات جسدية غير ملائمة (قليلة او زائدة مثل الابتسام)
- انخفاض الطلاقة اللفظية
- قصور المبادرة الاجتماعية
- سلوكيات ملازمة مرتبطة بالعصبية والقلق (كالعب الدائم بالشعر)
- الصمت في المواقف التي تتطلب تفاعل اجتماعي لفظي
- انخفاض توكيد الذات

اعراض الخجل

⦿ اعراض فسيولوجية

- زيادة معدل ضربات القلب
- جفاف الفم
- التعرق
- الارتجاف
- الشعور بالدوخة و الغثيان
- الشعور بأن التجربة غير حقيقية أو بأن الشخص غير موجود
- الخوف من فقدان السيطرة

اعراض الخجل

⦿ اعراض معرفية:

- انخفاض في تقدير الذات
- التمرکز حول الذات وزيادة الوعي بالذات
- حمل افكار سلبية حول المواقف و الاخرين
- الخوف من الظهور بشكل سلبي امام الاخرين
- الخوف من التقييم السلبي
- الشعور بهجوم الآخرين
- التفكير بشكل مفرط
- السعي للكمال
- النظرة السلبية للذات
- التوقعات السلبية للتفاعل الاجتماعي

اعراض الخجل

⦿ اعراض اجتماعية

- صعوبة في مواجهة الآخرين
- عدم الاستفادة من المواقف الاجتماعية
- لا يهتم بالوقت و التاريخ
- قليل التعبير لفظيا
- لا يهتم بالتواصل غير اللفظي
- لا يستمتع بخبرات الحياة الجديدة
- غير قادر على تكوين صداقات جديدة
- غير قادر على المبادرة وتقديم نفسه
- تظهر لديهم الوحدة
- لديهم نظرة تشاؤمية للعلاقات الاجتماعية
- يتأخرون في الزواج و العمل ويكون زواجهم و عملهم اكثر عرضة لعدم الاستقرار
- قد يميلوا لاستخدام عقاير او كحول ليصبحوا اكثر جرأة

اعراض الخجل

⦿ اعراض انفعالية

- الارتباك
- الشعور المؤلم بالذات
- الحياء
- تقدير ذات منخفض
- الحزن
- الشعور بالوحدة
- الاكتئاب
- القلق
- عدم الشعور بالأمن
- الشعور بالخوف
- الشعور بالغضب
- الشعور بالخجل

نظريات الخجل وأنواعه

● نظرية الخجل – Theory of Shyness

● Buss (1980) وضع أسسها حيث افترض وجود نوعين للخجل :

○ خجل الخوف fearful shyness الخجل الناتج عن الخوف من ردود الفعل غير المألوفة و التلقائية

○ خجل الوعي بالذات self-conscious shyness الوعي الزائد لتوقعات الآخرين حوله

نظريات الخجل وأنواعه

النوع /المجال	خجل الخوف	خجل الوعي بالذات
وجوده	عند كل صغار الحيوانات	الاطفال و الكبار
متى يظهر	النصف الثاني من السنة الأولى	ابتداءا من 4-5 سنوات
سبب ظهوره	<p>مواجهة المواقف الجديدة و تكون الجدة :</p> <ul style="list-style-type: none"> • جدة اجتماعية : مواقف اجتماعية جديدة • جدة نفسية : اقتحام امور شخصية • جدة جسمية • جدة مكانية • جدة في الادوار اجتماعية • الرفض الاجتماعي 	<ul style="list-style-type: none"> • شعوره بأنه معرض لمراقبة الآخرين • الشعور بالاختلاف عن الآخرين • النقد و الانتباه له • وجود صفه تجعله فريد عن الآخرين • الكشف عن الخصوصيات الشخصية • المكانة الاجتماعية • المناسبة الرسمية
نوع الذات	كائن حي	يتطلب قدرة معرفية فالخبرة الاجتماعية لا تكفي
رد الفعل المؤثر	<ul style="list-style-type: none"> • الانسحاب • الخوف و عدم الشعور بالراحة • الصراخ و البكاء • الكبح و التوقف عن التفاعلات الكلامية و السلوك 	<ul style="list-style-type: none"> • الوعي الشديد بالذات • الشعور بالخجل و الحرج و الارتباك
ملاحظات	له علاقة بتكيف الانسان و حمايته	-

نظريات الخجل وأنواعه

عوامل الوراثة و البيئة :

الخجل هو رد فعل انفعالي لموقف اجتماعي محدد Jones et. al. (1980) بينما آخرون (1969) Eysenck يرون ان الخجل سمة شخصية و بناءا عليه فان انماط الشخصية هي :

الانبساطية extraversion مقابل الانطواء Introversion

العصابية Neuroticism مقابل الاتزان الانفعالي Emotional equilibrium

هناك نوعين من الخجل الاجتماعي :

الخجل الاجتماعي الانطوائي : الميل إلى العزلة و تدني الاجتماعية و لكن الكفاءة الاجتماعية عالية اذا اضطر الشخص ان يتفاعل مع مجموعة

الخجل الاجتماعي العصبي :

يتميز المصابين به بالشعور بالقلق عند تفاعلهم مع الآخرين الناتج عن الشعور بالدونية ، الحساسية للذات ، شدة الهلع بالخبرات التي تشعرهم بالضعف و الوحدة

نظريات الخجل وأنواعه

● تلعب العوامل الوراثية دور في وجود استعدادات وراثية عند الفرد و البيئة
اما تؤكدھا أو تلغيھا

● العوامل البيئية التي تزيد من الخجل هي :

● الشعور بعدم الامن اذا لم يتم تلبية الحاجة للأمن يفقد الفرد الثقة بالنفس
و بالآخرين نتيجة عدم الثقة بالنفس وذلك يرجع إلى:

- الحماية الزائدة
- التدليل الشديد
- التجاهل
- السخرية و النقد
- عدم الثبات في المعاملة
- التهديد
- التشدد في المعاملة
- الشجار العائلي

نظريات الخجل وأنواعه

- تسمية الذات بالذات الخجولة وهذا يعني انهم قبلوا هذا الخجل واصبحوا يتصرفون بناءا على وجوده
- النمذجة العيش و التعامل مع نماذج خجولة منذ فترة مبكرة في العمر
- الخوف من المدرسة نتيجة لتعرضهم لردود فعل سلبية من الموجودين بالمدرسة او القلق من الفشل في المتطلبات الدراسية
- الاساس العصبي للخجل تتركز في الدماغ ، لها ارتباط بالخوف و تسيطر على الحالة العامة للأفراد ومسئولة عن اظهار كل التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالخجل

الانسحاب الاجتماعي

social withdrawal

- تعني العزلة الاجتماعية ، الانطواء على الذات ، الانسحاب الناتج عن قلق
- مفهومه وفق معجم علم النفس: نمط من السلوك يتميز بابتعاد الفرد نفسه عن القيام بالمهام العادية ، ويكون هذا مصحوب بخيبة أمل و احباط و توتر
- هو ايضا الابتعاد عن الحياة العادية مما يعني عدم تعاون الفرد وعدم تحمله المسؤولية وهروبه من الواقع
- Kale and Kayeetal عرفا الانسحاب الاجتماعي بأن الاطفال المنسحبين اجتماعيا هم الذين يظهرون درجة متدنية من التفاعل الاجتماعي و السلوكي
- الاخفاق في المواقف الاجتماعية و الافتقار لمهارات التواصل الاجتماعي مما يعني عدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية او المحافظة عليها و عدم الاكتراث بالبيئة المحيطة

انواع الانسحاب الاجتماعي

● القلق السلبي كان السلوك اكثر ثباتا و يتنبأ بالاكئاب و الوحدة
passive –anxious

● عدم النضج في الاداء كان السلوك اقل ثباتا و تكرارا active
immature

مظاهر و أعراض الانسحاب الاجتماعي

- ⦿ العزلة و القلق
- ⦿ انشغال البال
- ⦿ تجنب المبادرة للحديث مع الآخرين و الشعور بعدم الارتياح لمخالطة الآخرين
- ⦿ طفوليين في سلوكهم ومظاهرهم
- ⦿ الكسل و الخمول
- ⦿ الخوف من التعامل مع الآخرين
- ⦿ الخوف من العقاب ومن الكبار
- ⦿ التلعثم في الكلام

مظاهر و أعراض الانسحاب الاجتماعي

- التردد
- التشاؤم حول المستقبل
- عدم الثقة التي تصل إلى حد السخرية من والشك بدوافع الآخرين
- صعوبة في المبادرة الاجتماعية
- يقضون اوقاتهم في التسلية الفردية
- الاستغراق الشديد بأحلام اليقظة
- غير مباليين

مظاهر و أعراض الانسحاب الاجتماعي

- ① الشعور بالدونية
- ② سهولة الانقياد
- ③ حب الروتين و عدم الاستجابة للتغير
- ④ التعبير اللفظي المحدود
- ⑤ تظهر لديهم المخاوف المرضية
- ⑥ يظهر عندهم النكوص

تصنيف الانسحاب الاجتماعي

- Greenwood et al 1977 صنفه إلى :
- الانسحاب الاجتماعي تفاعلاتهم الاجتماعية محدودة أو انهم لم يسبق ان بادروا باقامة تفاعلات اجتماعية
- العزلة الاجتماعية او الرفض : أي الاطفال الذين سبق لهم ان اقاموا تفاعلات اجتماعية ولكنهم تعرضوا لعزلة و انسحاب

تصنيف الانسحاب الاجتماعي

- Gottman صنف الانسحاب إلى :
- الانسحاب الاجتماعي البسيط : العزلة عن الآخرين ، عدم اقامة علاقات صداقة معهم ، الامتناع عن المبادرة بالحديث او اللعب مع الآخرين ، الخمول و عدم النضج يقنع بالمشاهدة دون المشاركة
- الانسحاب الاجتماعي الشديد : تعديل خاطئ في الانفعالات حيث ان مصدر الالم هو الآخرين ، الانعزال عن الآخرين ، اضطرابات سلوكية شديدة

اسباب الانسحاب الاجتماعي

- تلف في الجهاز العصبي المركزي
- اضطراب عمل الهرمونات
- وجود نقص في المهارات الاجتماعية
- خوف من الآخرين
- عدم احترامه ، تجاهله أو تعرضه للاذى
- رفض الآباء لأبنائهم
- رفض الاباء لأصدقاء ابنه
- نمط التنشئة الوالدية (ازدواجية المعاملة)
- الخجل
- الاعاقات الخفية و القصور الحسي

قياس و تشخيص الانسحاب الاجتماعي

● الملاحظة

● المقاييس السيومترية و خاصة ترشيح الاقران

● تقدير المعلمين فقرات مثل (Ross et al 1965) :

- ينزعج من التغيرات في محيطه
- لا يدافع عن نفسه عندما يضايقه الآخرون
- يخاف التعرض للأذى أثناء اللعب
- ترتجف يداه عندما تطلب منه ان يعيد ما يسمعه
- يقف جانبا في مكان اللعب
- يشعر بالحرَج وحيدا
- ليس لديه أصدقاء
- بطئ في تطوير علاقاته مع الآخرين

اساليب علاج الخجل و الانسحاب الاجتماعي

● المثير و الاستجابة الحديثة Stimuli-Response

- اقران المثير المحايد بمثير طبيعي ليصدر استجابة طبيعية ويمكن التحكم باستجابات الانسحاب و الخجل من خلال مبادئ الاشراف التالية :
- الانطفاء سحب المعزز مما يؤدي إلى ايقاف السلوك
- الاشراف المضاد تحديد المواقف التي تستدعي هذه الاستجابات ، استخدام الاقتران لتوليد استجابة جديدة مضادة للاستجابة غير المرغوبة.

اساليب علاج الخجل و الانسحاب الاجتماعي

● التحليل السلوكي التطبيقي applied behaviour analysis

نتيجة السلوك هي التي تحدد تكرار السلوك و تتحكم به ومن اهم المبادئ التي تستخدم لعلاج الانسحاب هي :

1. التعزيز الايجابي

2. التعزيز السلبي

3. العقاب

4. التعزيز التفاضلي للسلوك المرغوب فيه

اساليب علاج الخجل و الانسحاب الاجتماعي

- ① النمذجة Modeling
- ② يمكن ان تعالج الانسحاب من خلال مراحل هي :
 - الملاحظه والانتباه للنموذج
 - ترميز و الاحتفاظ بالنموذج
 - إعادة السلوك المنمذج

اساليب علاج الخجل و الانسحاب الاجتماعي

- العلاج السلوكي متعدد النماذج multimodal therapy
- Lazarus 1989 هو من قام بتطوير هذه الطريقة وهي تعتمد على مجالات شخصية الفرد (basic-id) وفق Geory 1996 وهي تعني التالي :
 - السلوك Behaviour
 - الانفعال Affect
 - الحواس Sensation
 - التخيل Imaginary
 - الادراك و المعرفة Cognition
 - العلاقات الاجتماعية Interpersonal
 - الأدوية Drugs
- أما العلاج فيجب ان يشمل جميع الجوانب تغذية راجعه ، ضبط القلق ، التنويم المغناطيسي ، التأمل و التفكير ، النمذجة ، التدريب على الاسترخاء ، التدريب التوكيدي ، ادارة الوقت ، ايقاف التفكير ، تدريب التفاعل ، تدريب على المهارات الاجتماعية

اساليب علاج الخجل و الانسحاب الاجتماعي

- تعديل السلوك المعرفي cognitive behavioural modification
- Meichenbom 1977 ويعني تعديل التعليمات و الافكار التي يوجهها لأنفسهم من خلال الاشراف الاجرائي و من خلال استخدام التعليمات الذاتية وذلك من خلال :
- مراقبة الذات و مراقبة حديثه الذاتي
- اكتساب المضطربين بنيه سلوكية معرفية جديدة تدريبهم حوار داخلي جديد
- تعليم المضطربين مهارات تكيف فعالة من خلال تعريضه لموقف مثير للقلق ثم الطلب منه تقييم مستوى قلقه ، جعله اكثر ادراك للمثيرات المسببة للقلق عنده ، مساعدته على إعادة تقييم افكاره ، وجعله يلاحظ مستوى قلقه بعد إعادة التقييم
- التدريب على استراتيجيات التحصين ضد التوتر من خلال المرحلة المفاهيمية و تعني فهم الاضطراب و ادراك أهمية العلاج ، اكتساب المهارات و تكرارها ، التطبيق و المتابعة

اساليب علاج الخجل و الانسحاب الاجتماعي

- التدريب التوكيدي assertiveness training
- نوع من انواع التدريب على المهارات الاجتماعية ، وفيه يتم التأكيد على زيادة حرية الفرد في التعبير عن أفكاره و مشاعره
- وتستخدم اساليب العلاج التالية للحد من الأفكار الخاطئة وزيادة التوكيدية مثل :
- التنويم المغناطيسي ، اساليب توكيد الذات
-

اساليب علاج الخجل و الانسحاب الاجتماعي

برامج ضبط الذات و السلوك الموجه ذاتيا self-directed and self-management programmes

- مراقبة الذات
- مكافئة الذات
- الاتفاقية الذاتية
- وتمر بمراحل هي
- اختيار الاهداف
- ترجمتها لسلوكيات هادفة
- مراقبة ذاتية
- تنفيذ خطة التغيير

اقتراحات يستخدمها المعلم

مشاركة الاقران من خلال المعلم القرين peer involvement

تدخلات المعلم teacher intervention

- من خلال تغيير البيئة الاجتماعية
- تحديد اهتماماتهم وابدأ الحديث معهم حول هذه الاهتمامات
- انشر نجاحهم
- تابعهم باستمرار
- ساعدهم على وضع اهداف للنمو الاجتماعي
- زودهم بالمعلومات التي يحتاجونها
- زودهم بدور محدد
- علمهم المبادرة باللعب مع المجموعة
- خصص وقت اضافي للحديث معهم
- شجع استجاباتهم
- استخدم مهمات الكتب العلاجية

اقتراحات يستخدمها المعلم

تدخلات أخرى other intervention

- شجعهم على الانضمام لمجموعات تطوعية
- اكد على ضرورة تفاعلهم مع الاقران
- شجعهم على التواصل بالآخرين
- ادعم ادوارهم التي تتطلب تواصل اجتماعي
- التأكيد على البدء بالعمل و تعزيزهم عليه
- اثاره انتباههم
- مساندة الشركاء لهم
- تعليمهم على المهارات الاجتماعية
- تنمية ثقتهم بأنفسهم

المراجع

● القمش ، مصطفى ؛ المعايطه ، خليل (2011) الإضطرابات السلوكية و الانفعالية ، ط3 ، عمان : دار المسيره للنشر و التوزيع

● حمدي ، نزيه ؛ داوود ، نسيمه — مترجم (2008) مشكلات الاطفالو المراهقين و اساليب المساعدة فيها ، ط1 ، عمان : دار الفكر ناشرون و موزوعون