

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 - 10 و 11-

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**

أعراض الخجل Shyness symptoms

⦿ أعراض سلوكية :

○ الكبح

○ السلبية

○ تجنب التواصل البصري

○ تجنب المواقف المخيفة

○ التحدث بصوت منخفض جدا

أعراض الخجل Shyness symptoms

⦿ أعراض سلوكية :

- 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

أعراض الخجل Shyness symptoms

⦿ أعراض 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

أعراض الخجل Shyness symptoms

⦿ أعراض معرفية:

- انخفاض في تقدير الذات
- التمرکز حول الذات وزيادة الوعي بالذات
- حمل افکار 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

أعراض الخجل Shyness symptoms

⦿ أعراض 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

أعراض الخجل Shyness symptoms

⦿ أعراض اجتماعية

- 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 عقاقير او كحول ليصبحوا اكثر جرأة

أعراض الخجل Shyness symptoms

⦿ أعراض انفعالية

○ الارتباك

○ الشعور المؤلم بالذات

○ الحياء

○ تقدير ذات منخفض

○ الحزن

○ الشعور بالوحدة

Shyness symptoms أعراض الخجل

⦿ أعراض انفعالية

○ القلق

○ عدم الشعور بالأمن

○ الشعور بالخوف

○ الشعور بالغضب

○ الشعور بالخجل

نظريات الخجل وأنواعه

Shyness theories and types

● نظرية الخجل – Theory of Shyness

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

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

○ **self-conscious shyness** الخجل الواعي بالذات
الزائد لتوقعات الاخرين حوله

نظريات الخجل وأنواعه

Shyness theories and types

| النوع /المجال | خجل الخوف | خجل الوعي بالذات |
|-----------------|--|---|
| وجوده | عند كل صغار الحيوانات | الاطفال و الكبار |
| متى يظهر | النصف الثاني من السنة الأولى | ابتداءً من 4-5 سنوات |
| سبب ظهوره | <ul style="list-style-type: none"> مواجهة المواقف الجديدة و تكون الجدة : 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 الاخرين الشعور بالاختلاف عن الآخرين النقد و الانتباه له وجود صفة تجعله فريد عن الاخرين 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

Shyness theories and types

عوامل الوراثة و البيئة :

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

الانبساطية extraversion مقابل الانطواء Introversion

العصابية Neuroticism مقابل الاتزان الانفعالي Emotional

equilibrium

نظريات الخجل وأنواعه

Shyness theories and types

و بناءا عليه فهناك 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

Shyness theories and types

- تلعب العوامل الوراثية دور في وجود استعدادات وراثية عند الفرد و البيئة اما توّكدها أو تلغيها
- 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

نظريات الخجل وأنواعه

Shyness theories and types

- السخرية و النقد
 - عدم الثبات في المعاملة
 - التهديد
 - التشدد في المعاملة
 - الشجار العائلي
- تسمية الذات بالذات الخجولة وهذا يعني انهم قبلوا هذا الخجل واصبحوا يتصرفون بناءا على وجوده

نظريات الخجل وأنواعه

Shyness theories and types

- 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 للافراد ومسئولة عن اظهار كل التغييرات 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 بأبعاد الفرد نفسه عن القيام بالمهام العادية ، ويكون هذا مصحوب بخيبة امل و احباط و توتر
- هو ايضا الابتعاد عن الحياة العادية مما يعني عدم تعاون الفرد وعدم تحمله المسؤولية وهروبه من الواقع

الانسحاب الاجتماعي social withdrawal

● **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**

أنواع الانسحاب الاجتماعي

types of social withdrawal

القلق السلبي كان السلوك اكثر ثباتا و يتنبأ بالاكتئاب و الوحدة

passive –anxious

عدم النضج في الاداء كان السلوك اقل ثباتا و تكرارا

active immature

أعراض الانسحاب الاجتماعي

social withdrawal symptoms

- العزلة و القلق
- انشغال البال
- تجنب المبادرة للحديث مع الاخرين
- الشعور بعدم الارتياح لمخالطة الاخرين
- طفوليون في سلوكهم ومظاهرهم

أعراض الانسحاب الاجتماعي

social withdrawal symptoms

- ⦿ الكسل و الخمول
- ⦿ الخوف من التعامل مع الآخرين
- ⦿ الخوف من العقاب ومن الكبار
- ⦿ التلعثم في الكلام

أنواع الانسحاب الاجتماعي

types of social withdrawal

- 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 مباينين

أنواع الانسحاب الاجتماعي

types of social withdrawal

- الشعور بالدونية
- سهولة الانقياد
- حب الروتين و عدم الاستجابة للتغير
- التعبير اللفظي المحدود
- تظهر لديهم المخاوف المرضية
- يظهر عندهم النكوص

تصنيف الانسحاب الاجتماعي

classification of social withdrawal

Greenwood et al 1977 صنفه إلى :

الانسحاب الاجتماعي تفاعلاتهم الاجتماعية محدودة أو انهم لم يسبق ان بادروا بإقامة تفاعلات اجتماعية

العزلة الاجتماعية او الرفض : أي الاطفال الذين سبق لهم ان اقاموا تفاعلات اجتماعية ولكنهم تعرضوا لعزلة وانسحاب

تصنيف الانسحاب الاجتماعي

classification of social withdrawal

Gottman صنف الانسحاب إلى :

- الانسحاب الاجتماعي البسيط : العزلة عن الآخرين ، عدم اقامة علاقات صداقة معهم ، الامتناع عن المبادرة بالحديث او اللعب مع الاخرين ، 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

أسباب الانسحاب الاجتماعي

social withdrawal causes

- تلف في الجهاز العصبي المركزي
- اضطراب عمل الهرمونات
- وجود نقص في المهارات الاجتماعية
- خوف من الآخرين
- عدم احترامه ، تجاهله أو تعرضه للاذى

أسباب الانسحاب الاجتماعي

social withdrawal causes

- رفض الآباء لأبنائهم
- رفض الآباء لأصدقاء ابنه
- نمط التنشئة الوالدية (ازدواجية المعاملة)
- الخجل
- الاعاقات الخفية و القصور الحسي

قياس الانسحاب الاجتماعي

assessment of social withdrawal

- 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

قياس الانسحاب الاجتماعي

assessment of social withdrawal

● ترتجف يداه عندما تطلب منه ان يعيد ما يسمعه

● يقف جانبا في مكان اللعب

● يشعر بالخرج وحيدا

● ليس لديه أصدقاء

● بطئ في تطوير علاقاته مع الآخرين

أساليب علاج الخجل و الانسحاب الاجتماعي interventions for shyness and social withdrawal

● المثير و الاستجابة الحديثة Stimuli-Response
هو إقران 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.

أساليب علاج الخجل و الانسحاب الاجتماعي interventions for shyness and social withdrawal

● التحليل السلوكي التطبيقي Applied Behaviour Analysis (APA):

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

1. التعزيز الايجابي
2. التعزيز السلبي
3. العقاب
4. التعزيز التفاضلي للسلوك المرغوب فيه

أساليب علاج الخجل و الانسحاب الاجتماعي

interventions for shyness and social withdrawal

النمذجة Modeling

يمكن ان تعالج الانسحاب من خلال مراحل:

● الملاحظة والانتباه للنموذج

● ترميز و الاحتفاظ بالنموذج

● إعادة السلوك المنمذج

أساليب علاج الخجل و الانسحاب الاجتماعي

interventions for shyness and social withdrawal

العلاج السلوكي متعدد النماذج multimodal behavioural 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

أساليب علاج الخجل و الانسحاب الاجتماعي

interventions for shyness and social withdrawal

العلاج السلوكي متعدد النماذج multimodal behavioural therapy

● التخييل 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

أساليب علاج الخجل و الانسحاب الاجتماعي

interventions for shyness and social withdrawal

تعديل السلوك المعرفي **cognitive behavioural modification**

Meichenbom 1977 ويعني تعديل التعليمات و الافكار التي يوجهوها 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

أساليب علاج الخجل و الانسحاب الاجتماعي

interventions for shyness and social withdrawal

تعديل السلوك المعرفي cognitive behavioural modification

- 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

أساليب علاج الخجل و الانسحاب الاجتماعي

interventions for shyness and social withdrawal

- 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 و اساليب توكيد الذات

أساليب علاج الخجل و الانسحاب الاجتماعي

interventions for shyness and social withdrawal

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 للمعلم

recommendations for teachers

- 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

اقتراحات للمعلم

recommendations for teachers

- زودهم بالمعلومات التي يحتاجونها
- زودهم بدور محدد
- علمهم المبادرة باللعب مع المجموعة
- خصص وقت اضافي للحديث معهم
- شجع استجاباتهم
- استخدم مهمات الكتب العلاجية

اقتراحات للمعلم

recommendations for teachers

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

- ① القمش ، مصطفى ؛ المعايطه ، خليل (2011) الإضطرابات السلوكية و الانفعالية ، ط3 ، عمان : دار المسيره للنشر و التوزيع
- ② حمدي ، نزيه ؛ داوود ، نسيمه — مترجم (2008) مشكلات الاطفالو المراهقين و اساليب المساعدة فيها ، ط1 ، عمان : دار الفكر ناشرون و موزوعون