أثر برنامج إرشادي لخفض السلوك الانعزالي لدى طالبات المرحلة المتوسطة

إعداد طالب الدكتوراه

حسام جمال إبراهيم العيساوي

بأشراف الدكتور

نعما صفا

جامعة القديس يوسف في بيروت كلية العلوم التربوية

قسم المناهج طرق التدريس

المقدمة:

تتزايد المشكلات النفسية لدى الأفراد ولا سيما لدى فئة المراهقين الذين يواجهون صعوبات في التكيف وإقامة علاقات اجتماعية ولذا يعد السلوك الانعزالي حالة مرضية تحدث عند بعض الأفراد حينما يكونون محط أنظار وتركيز الآخرين ويؤدي سلوك الانعزال إلى مشاعر سلبية تؤثر في سلوك الفرد وإنتاجيته وعلاقته مع الأفراد الآخرين.يهدف البحث الحالي ما يأتي :

١- بناء برنامج إرشادي لخفض السلوك الانعزالي .

التعرف على اثر البرنامج الإرشادي في خفض السلوك الانعزالي

مشكلة البحث :

تتزايد المشكلات النفسية لدى الأفراد ولا سيما لدى فئة المراهقين الذين يواجهون صعوبات كبيرة في التكيف وإقامة علاقات اجتماعية سليمة ومتوافقة والسبب يعود الى حساسية هذه المرحلة العمرية كونها مرحلة انتقالية يواجه فيها الفرد تغيرات جسمية وعقلية واجتماعية . وعندما يفشل البعض في تحقيق التوافق والتوازن في هذه المرحلة فإن ذلك يؤدي الى التعرض الى العديد من المشكلات والأعراض المرضية من ابرزها السلوك الانعزالي والانسحاب التي تعد سلوكاً هروبياً انسحابياً بسبب ضعف القدرة على مواجهة الحياة وظروفها المتغيرة ولا سيما في مرحلة المراهقة (Henwood & Solano ,1994:20) .ويمثل السلوك الانعزالي خبرة غير سارة او مؤلمة للفرد تنتج عن عدم اشباع الحاجة الى الألفة والارتباط الوثيق بالآخرين والافتقار الى الدعم الاجتماعي (السعادات ، ٢٠١٠ :٣٧) وإقامة العلاقات الوثيقة معهم تتسم العلاقات الاجتماعية في ظل الانعزال بالفتور مع الشعور باليأس والخوف والنبذ ويحس الفرد الذي يسلك السلوك الانعزالي انه بعيد عن الاخرين وأنهم لا يتفاعلون معه ولا يشبعون له حاجاته الاجتماعية المختلفة اذ يفشل في لفت انتباه الاخرين فجأة بأي صورة كانت نظراً لوجود ضعف في مهارة الاتصال بهم وعجز في علاقات الفرد الاجتماعية التي يمكن ان يقيمها معهم ولا يقتصر الاضطراب في العلاقة بالآخرين على علاقات الاتصال والتواصل فحسب بل يمتد ليطال المشاعر نحوهم والاهتمام بهم ولسلوكهم وردود افعالهم وبمشكلاتهم وهو ما يؤدي الى اضطراب في شخصية الفرد والى انحسار حجم شبكة العلاقات الاجتماعية لديه وضعفها وتدني مستوى الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه من اعضائها والى عدم شعوره بالإنتماء لتلك الجماعة وبالتالي يتضح ان لهذه المشكلة أثرها السلبي على التوافق النفسي للفرد وكما تعد مؤشراً للمعاناة النفسية التي قد تؤثر في تشكيل شخصيته وسلوكه . (محمد ، ٢٠٠٠ : ١٩١) . وإن الافراد المنعزلين يمتنعون عن التفاعل الاجتماعي بشكل متعمد بينما الأفراد الخجولون يرغبون في إقامة علاقات اجتماعية لكنهم يعانون من عقد العلاقات الاجتماعية الناجحة. (Helen & Patti , 2000 : 102)ويؤدي السلوك الانعزالي الى مشاعر سلبية تؤثر في سلوك الفرد وانتاجيته وعلاقته مع الافراد الآخرين في المجتمع واحيانا تتفاقم المشكلة وتؤدي الى ظهور انحرافات سلوكية وامراض نفسية عديدة لذا فدراسة هذا السلوك في المرحلة المبكرة ولا سيما في الفترات العمرية التي يبدأ التشكل عندها والأخص مرحلة المراهقة، بإخذ طابعاً مهماً في تشكيل شخصية المراهق. (شعبان وآخرون ، ١٩٩٩: ٩٧)

أهمية البحث :

تعد العلاقات الاجتماعية محور حياة الإنسان فقد اتجهت الأبحاث والدراسات النفسية والاجتماعية إلى دراسة السلوك الانعزالي وتحليله وغيرها من الظواهر السلبية في العلاقات مع الآخرين إلا أن القليل من الاهتمام منها قد وجه الى الطرف الآخر من السلوك على اعتبار انه مكون يقع على بعد متصل ذو قطبين يمثل القطب الأول العلاقات الاجتماعية القوية اما القطب الآخر فيتكون من العلاقات الاجتماعية القليلة جداً ويكون السلوك بشكل عام ميالاً للخمول والتراخي ويشعر الناس عندها بالتفرد والانعزال وتصبح مبادراتهم في تكوين العلاقات والحفاظ عليها شيئاً صعباً . (Rook , 1984 : 1389)كما تسهم الأسرة في حدوث السلوك الانعزالي من خلال أساليب التنشئة التي يستخدمها والوالدان في معاملة أبنائهم لحثهم على مواكبة النماذج الثقافية والاجتماعية التي يرونها مناسبة فمن خلال التفاعل الاجتماعي لأفراد الأسرة يستطيعون التأثير على بعضهم البعض حيث ينقل الوالدان الأفكار والمعتقدات التي يؤمنون بها للأبناء في المواقف المختلفة ، فأسلوب التنشئة الذي يتلقاها المراهقون ضمن التفاعل الأسري له تأثير ملحوظ على توافقهم الاجتماعي فالأبناء الذين تلقوا تربية ديمقراطية يظهرون توافقاً اجتماعياً أفضل خارج نطاق الأسرة كما يحملون اتجاهات ايجابية نحو الآخرين والأنشطة الاجتماعية في حين أن الأبناء الذين تلقوا تربية متسلطة يطورون مشاعر سلبية حول قدراتهم الاجتماعية ويميلون لأن يكونوا غير فاعلين وانعزاليين في المواقف الاجتماعية. (Hurlock , 1989 : 223 – 255)كما أشار سترونج

(Struening,1994) الى ان المراهقين المنعزلين يتميزون بالتردد والتشاؤم حول المستقبل وعدم الثقة التي تصل الى درجة الشك والسخرية من دوافع الآخرين وادراك المجتمع على انه ملئ بالناس غير الموثوق بهم وصعوبة بناء علاقات ايجابية وذات معنى ومتكافئة مع مجتمعهم وان الفكرة المسيطرة عليهم هي شعورهم برفض الآخرين لهم وأنهم غير جديرين بالاهتمام. (Struening ,1994:768-770) وتعد مرحلة المراهقة من أهم مراحل النمو في حياة الفرد ويرى بعض علماء النفس مرحلة حرجة تقع بين سن البلوغ الجنسي والرشد وتلي مرحلة الطفولة وتسبق مرحلة الرشد وهي مرحلة انتقالية ينتقل فيها الفرد من الاعتماد على البالغين الى الاعتماد على نفسه. (أسعد ، ١٩٨٢: ٨٤) وفضلاً عن ذلك التأثير السلبي للسلوك الانعزالي على الطالبة وفي تقدمها الأكاديمي وتفاعله الشخصي مع الآخرين وأن التغاضي عن دراسة مشكلة السلوك الانعزالي لدى المراهقات يكلف المجتمع بجميع فعالياته ومؤسساته ثمناً باهضاً وينعكس على المجتمع ومن هذ المنطلق وبناء على ما تقدم فإن الغرض من الدراسة التحقق فاعلية برنامج ارشادي في تخفيف او خفض السلوك الانعزالي عند الطالبات في ويمكن ايجاز اهمية البحث الحالي بما يأتي :

١- اهمية دراسة السلوك الانعزالي على اعتبار ان الشخصية الانسانية تتباين بين التفاعل والانعزال وان من مظاهر الصحة النفسية تحقيق الاندماج الاجتماعي السليم مع الاخرين.

٢- اهمية شريحة طالبات المرحلة المتوسطة والتي هي تشكل الاساس في تكوين الشخصية الاجتماعية لدى الفتاة واعدادها للحياة عبر مهارات التواصل الاجتماعي . المرحلة المتوسطة.

أهداف البحث : يستهدف البحث الحالي ما يأتي :

١- بناء البرنامج الإرشادي لخفض السلوك الانعزالي لدى طالبات الثاني المتوسط.

التعرف على أثر برنامج ارشادي في خفض السلوك الانعزالي لدى طالبات الثاني المتوسط

تحديد المصطلحات : قام الباحث بتحديد مصطلحات البحث وكالآتي :

الأثر The effect

لغة : بقية الشيء ، والجمع اثار اثور وخرجت في اثره اي بعده والتأثير .ابقاء الاثر في السوء ترك فيه اثراً : الاعلام (ابن منظور)

الأثر اصطلاحاً :الأثر : هو نتيجة التي تترتب على حادث او ظاهرة في علامة المسببة (الحفني، ١٩٧٥: ٢٥٣)

التعريف الاجرائي للاثر:هو عملية تقوية السلوك المرغوب فيه واضعاف وازالة السلوك الغير مرغوب فيه ، وذلك باستعمال اساليب (الحوار السقراطي- القصد المعاكس – صرف التفكير).

البرنامج الإرشادي (Counseling Program) :

Murray (1970):انه مجموعة او سلسلة من النشاطات او العمليات التي ينبغي القيام بها لبلوغ هدف معين، وهدف البرنامج هوتنظيم العلاقة بين اهداف الخطة ومشروعها وتنفيذها . (Murray , 1970 :3)

Shaw (1977) :هو حلقة من العناصر معبرة عن نشاطات مترابطة مع بعضها تبدأ بأهداف عامة وخاصة ومجموعة العمليات تنتهي باستراتيجيات لتقويم لما تحققه من أهداف . (Shaw , 1977:395)

آدمز (1980) :هو خطوات اجرائية منظمة للتعامل مع المشكلات السلوكية والنفسية والمهنية في جميع نواحي الحياة . (آدمز ، ١٩٨٠ : ٧٤)

السلوك الانعزالي: Isolation Behavior

لغة : الابتعاد والتنحي جانباً قال صاحب لسان العرب عزل الشيء يعزل عزلاً وقوله تعالى (إنهم عن السمع لمعزولون) (سورة الشعراء، الآية ٢١٢).

اصطلاحاً : وفي اصطلاح الدعاة يراد بها إيثار حياة التفرد على حياة الجماعة وذلك ان يكتفي العامل بإقامة الاسلام في نفسه غير مبال بالآخرين ويسعى جاهداً لإقامته في الناس لكن بجهود فردية بعيدة عن التعاون والتآزر من بقية العاملين في الميدان. (فهمي ، ١٩٧٤ : ٢)وقد عرفه كل من :

(Hajed, 1971) : نقص التضامن مع الآخرين وذلك يعود شعور الفرد المعزول بعدم وجود من يشاركه الآراء والاهتمامات كما أنها تمثل إدراك الفرد وشعوره بعدم الإنتماء للجماعة والمتمثل في الابتعاد الفرد في المشاركة الاجتماعية والثقافية . (هاجد ، ١٩٧١ : ١٥٨)

جيرسون وبيرلمان (Gerson & Perlman) (1979):عجز الفرد في بناء علاقات اجتماعية مصحوباً بإحساس مزعج بعدم الراحة . (Gerson & Perlman , 1979 : 258)

الفصل الثاني اطار نظري ودراسات سابقة

- إطار نظري
- نظريات تناولت السلوك الانعزالي
- دراسات سابقة تناولت السلوك الانعزالي
- دراسات سابقة تناولت البرامج الإرشادية للسلوك الانعزالي

مفهوم السلوك الانعزالي :

يعّد السلوك الانعزالي حالة مرضية مزعجة جداً تحدث في ما يقارب واحداً من كل عشرة أشخاص وتؤدي الى خوف شديد قد يشل الفرد أحياناً ويتركز الخوف في الشعور بمراقبة الناس (الحمد ، ٢٠٠٣ : ٢٠) . ان الافراد الذين يعانون من السلوك الانعزالي قد يضطرون لتكيف جميع مواقف حياتهم ليتجنبوا أي مناسبة اجتماعية تضعهم تحت المجهر أن علاقاتهم الشخصية ومسيرتهم التعليمية وحياتهم العملية معرضة للتأثير والتدهور الشديد تبدأ عادة حالة السلوك الانعزالي اثناء فترة المراهقة وإذا لم تعالج فقد يستمر طول الحياة وقد تجر الى حالات أخرى كالاكتئاب والخوف من الأماكن العامة والواسعة (الحمد ،٢٠٠٣: ٢٤) وأكد الباحثون ان السلوك الانعزالي عبارة عن وجود نقص في السلوك الاجتماعي وعجز في القدرة على اقامة روابط عاطفية او انفعالية سوية مع الناس الاخرين وتحاشي التفاعل الاجتماعي . (العيسوي ، ١٩٩٨ : ٣٤)كما ذكر الخوالي (١٩٩١) ان سعادة الفرد مع نفسه ومع الآخرين تنتج من مقدرته على التفاعل مع الآخرين الذي يعمل على احداث توازن بينه وبين بيئته الطبيعية والاجتماعية ليتكيف معها والذي يتضمن اشباع حاجات الفرد ويقتضي تفاعلا مستمراً مع الاخرين . إلا ان هناك اسباباً عديدة تحول دون اشباع حاجات الفرد تنتج عن الظروف البيئية المحيطة مثل العوائق المادية والاجتماعية أو الشخصية مثل وجود عيب خلق او جسمي او نقص في المهارات الاجتماعية . (الخوالي ، ١٩٩١ : ٣٠)وقد فسر فريستر (Frester) تطور السلوك الانعزالي تفسيراً سلوكياً نتيجة لخلل عام في المعززات المكتسبة اما فرانكل وسيمون (Frankel & Simons) فقد قدما تحليلاً انفعالياً لحدوث السلوك الانعزالي حيث وصفاه كنتيجة لردة فعل عاطفي شديد بشكل يؤدي لحدوث الألم النفسي ولفت انتباه الآخرين له.و السلوك الانعزالي بين ضعف اقامة علاقات اجتماعية او بناء صداقة مع الأقران أي كراهية الاتصال بالآخرين والانعزال عن الناس والبيئة المحيطة وعدم الاكتراث بما يحدث بها (زيادات ، ٢٠٠٠ : ١١٢) .وتذكر المصري (١٩٩٤) بأن الأفراد يختلفون من حيث الاستراتيجيات التي يستخدمونها في التكيف وذلك وفق اختلافهم في العديد من المتغيرات التي تحدد انماط سلوكهم وطبيعتها مثل استعداداتهم الفطرية وتكويناتهم البيولوجية واساليب تنشئتهم وخبراتهم فقد نجد بعض الافراد في السلوك الانعزالي اسلوباً تكيفياً مناسباً للتغلب على ما قد يواجهونه في صعوبات تفرضها عليهم ظروفهم الحياتية بينما يجد اخرون في السلوك الانعزالي اسلوباً تكيفياً يمكنهم من مواجهة تلك الصعوبات وقد لا يتمثل في هذه الاساليب الانسحاب الجسدي من الموقف المثير فحسب بل انسحاب نفسي يبدى في انماط سلوكية متنوعة مثل الخضوع او الشعور بالاثم او السلبية او عدم الكفاءة في اكتساب مهارات التواصل الاجتماعية المختلفة الامر الذي قد يوحي بوجود نوع من القلق الاجتماعي يتمثل في السلوك الانعزالي (ابو عيطة ، ٢٠٠٠ : ٢٠).أن المراهقين المنعزلين يفتقرون الى الخبرة والممارسة في التعامل مع الآخرين ومع الأصدقاء كباراً أو راشدين وانهم لا يقدرون على تطوير الصداقات إنهم لا يعلمون الآخرين القيم ولا يتبادلون معهم وجهات النظر (عبد الهادي ، العزة ، ٢٠٠٤ : ١٨٤) .يعد السلوك الانعزالي مدى ما يشعر به الفرد من وحدة وانعزال عن الاخرين والابتعاد وتجنبهم وانخفاض معدل تواصله معهم واضطراب علاقته بهم وقلة عدد معارفه وقلة وجود اصدقاء حميمين له ومن ثم ضعف شبكة العلاقات الاجتماعية التي ينتمي اليها .وهناك من يرى ان الانعزال عن الاخرين كالإقامة الجبرية في مكان ما بعيداً عن الاخرين والانفصال عن الاسرة والاصدقاء والهجرة الى بلد آخر والحياة فيه والانزواء والانسحاب الاجتماعي وانخفاض شعبية الفرد بين الاخرين .وتمثل السلوك

الانعزالي خبرة ضاغطة ترتبط بعدم اشباع الحاجة الى الارتباط الوثيق بالآخرين والافتقار الى التكامل الاجتماعي وإقامة العلاقات معهم حيث تتم العلاقات الاجتماعية في ظل الانعزال بالسطحية مع الشعور باليأس والنبذ ويحس الفرد الذي يشعر بالوحدة أو الانعزال انه بعيد عن الاخرين وأنهم لا يقبلون عليه ولا يشبعون له حاجاته الاجتماعية المختلفة حيث يفشل في اجتذابهم نحوه بأي صورة نظراً لوجود ضعف في الاتصال بهم لقصور في العلاقات الاجتماعية. (الاشول وآخرون ، ١٩٨٤ : ٥٦١). فالمراهق المنعزل هو شخص متأمل وفرد يتريث قبل ان يخطو آية خطوة ويتشكك في التصرف يميل إلى التخطيط ويأخذ أمور الحياة اليومية بالجدية ينصب اهتمامه على أفكار الذاتية ومشاعره الخاصة عازفاً عن العالم من حوله منكمشاً على نفسه وهو شخص مرهف الحساسية مشغولاً بعالمه الداخلي من خيال ونشاط بدني وهو غير قادر نسبياً على المشاركة الاجتماعية (عبد الخالق ، ١٩٨٣ : ٢٣٧) .

مظاهر السلوك الانعزالي :

يمكن إجمال أهم مظاهر سلوك الانعزالي كالآتي :

١ –الشعور بالنقص :

يعرف الشعور بالنقص بأنه استعداد ينشأ من تعرض الفرد لمواقف كثيرة متكررة تشعره بالعجز والفشل ومتى ما اشتدت وطأة هذا الشعور لدى الفرد يفقد ثقته بنفسه الى درجة يبتعد وينعزل عن مواجهته واقع الحياة .(يعقوب ، ١٩٨٩ : ١٤٠)

أما الأسباب التي تؤدي الى الشعور بالنقص فهي :

- أسباب جسمية تنصب بالمظهر الجسمي كالنحافة الشديدة او الضخامة الشديدة او الافراط في القصر او اضطرابات الكلام واضطرابات البصر . (يعقوب ، ١٩٨٩ : ١٤١)

كما ان للتغيرات الجسمية التي تحدث في مرحلة المراهقة اثراً في زيادة احساس المراهق بالانعزال وكذلك الاخذ من منظره النامي مجالاً للنقد والسخرية ، مساهمة فاعلة في زيادة شعوره بالانعزال .(المصري ، ١٩٩٤ : ٤)

- أسباب عقلية : .كالتأخر الدراسي أو بطء التعلم أو قلة درجات الذكاء الى دون المتوسط كالبله والهوس.
- أسباب اجتماعية : هي المتمثلة بالتنشئة الاجتماعية من لغة وعادات وقيم واتجاهات سائدة في المجتمع تجعل الفرد يميل في الغالب الى الابتعاد عن الجماعة ومن ثم يميل الى الانعزال والعكس صحيح الى حد ما . (الانصاري ، ١٩٩٨ : ٢٠)وهكذا فالفرد الذي يختلف او يمتلك نقصاً او عاهة جسمية ويشعر بها او عند تعرضه الى الفشل اكثر من مرة عند تعامله مع البيئة الاجتماعية واذا تضافرت العوامل البيئية لتنظيم ذلك الشعور ، يصبح شخصاً انطوائياً معزولاً عن المجتمع فيكبت مشاعره المؤلمة في اللاشعور وستكون سبب اضطراباته النفسية والعصبية والعقلية مستقبلاً ، وهو الأمر الذي يجعل منه شخصاً مختل التوازن فيصبح نهباً للغضب أو يعتقد أنه موضع تأمر واضطهاد من الناس مما يدفع الى التقوقع العيش بعيداً عن الناس لا معهم .(راجح ، ١٩٧٦ : ١٥٧)

٢ –الخوف :

هي استجابة تدفع الفرد الى الابتعاد عن الاشياء والمواقف التي تؤلم الجسم وتؤذيه او التي يتوقع منها الألم والأذى وكل شيء أو موقف يهدد بهذا الألم ويشكل لدى الفرد خطراً أو مخافة .(راجح ، ١٩٧٦ : ١٥٧)ويكون الخوف بالنسبة للمراهق ناتجاً من سيطرة الوالدين او تسلط بعض الاباء المستبدين فمثل هؤلاء المراهقين لا تتاح لهم فرصة اختيار افكارهم الخاصة او ان يتحملوا مسؤولية مستقلة ، تنتهي مرحلة المراهقة وقد افتقروا الى الثقة بالنفس وعدم تقدير الذات وقد أصبحوا يعانون من الخوف بالاعتماد على ذواتهم والخوف من التصرف في المستقبل وتصريف شؤونهم بأنفسهم وقد يشعرون بأنهم غير مرغوب فيهم من قبل الآخرين لهذا يميلون الى الانعزال (مسن ، ١٩٨٦ : ٤٧٣) .

٣ –العدوان :

يعد السلوك العدواني من الأساليب التي تسهم في زيادة إحساس الفرد بالانعزال وذلك لأن الفرد الذي لا يستطيع ان يصعب افعاله بشكل مألوف بالنسبة لمجتمعه يصطنع اساليب غير مجدية للتخفيف من التوتر الناشئ عن المشكلة ، فإذا به يأخذ بإلقاء اللوم على الآخرين او الظروف ، وتعد (هورني) العدوان وسيلة يحاول بها الانسان حماية أمنه (داود ، ١٩٩٥: ١٧٦) ، فمثلاً المراهقة التي ترتاح في وجودها مع الآخرين والتي تفتقر الى الثقة بالنفس والتي تكون من المخططين لأنشطة الجماعة وتفاعلهم ، وتتعرض لإهمال الأقران

وابتعادهم عنها (مسن ، ١٩٨٦ : ٤٧٧) . وأن معظم المراهقين الاسوياء يجابهون مشاكل نموهم وتكيفهم في هذه الفترة بهدوء ويسر ، ولكن المراهقين المتميزين بنوع من الصراع والتحدي العنيف يجابهون هذه المشاكل بأساليب حدية وعنيفة ، تناسب مع ما يعانونه في تركيبهم الشخصي الاجتماعي من تحد وصراع يؤدي بهم الى نوع من السلوك العدواني ، وقد يكون السبب في ذلك السلوك انهم ينتمون الى اسر غير مستقرة والاغتراب عن الوالدين ويعجزون عن التفاهم معهم قد يكون احد هذه الاسباب تؤدي للمراهق مشكلات نفسية لا يستطيع السيطرة عليها قد تؤدي بهم الى الاحساس المتزايد بالانعزال .(مسن ، ١٩٨٦ : ٥١٣)

أسباب حدوث السلوك الانعزالي :

بعض الاسباب والعوامل التي تؤدي بالفرد للشعور بالسلوك الانعزالي او تسهم في توليد انماط سلوكية لديه تتصل بها والتي تتلخص : .

١- الخوف من الآخرين :

يشكل الخوف من الآخرين سبباً قويا لتجنب المشاعر السلبية الاحساس بالأذى الذي قد يلحق بالفرد من الآخرين لمضايقته وعدم الاهتمام يجعله ينعزل عن الاخرين حيث يقترن ذلك بحصول الألم الذي يلحق به ، مما يؤدي الى تعزيز سلوك الانعزالي والتي بدورها تحقق له الأمن والراحة .(عبد الهادي والعزة ، ١٩٩٩ : ١٨٤)

٢- نقص المهارات الاجتماعية :

ان بعض الافراد لا يعرفون كيف يتصلون مع الآخرين لذلك يجب على الآباء والمربين التعرف على المهارات التي يفتقر لها أبناؤهم لتحديدها ومن ثم حثهم على التعامل معها وتجاوزها ، فمن الممكن ان لا يكونوا قد تعلموا القواعد الأساسية لإقامة علاقات مع الآخرين مثل : انتظار الزوار او المشاركة والثناء على الآخرين او تقديم الافكار والاقتراحات حول اصول وقواعد احد الألعاب ، أو قد لا يكونوا قد تعلموا ممارسة الاخذ والعطاء والتحدث لشخص ما عن شيء ما ، ان عدم التعرض لمثل هذه العلاقات قد يعيق نمو الميول الاجتماعية المشتركة بين الفرد ورفاقه. (شيفرو وميلمان ، ١٩٨٩ : ٢٦٧)

٣- الرفض الأبوي للأقران والأصدقاء :

يتدخل بعض الآباء في اختيار الأصدقاء لأبنائهم ، الأمر الذي يؤدي الى إغضابهم ولا يشجعهم على الاختلاط مع الآخرين ، كما ان الأبناء المرفوضين قد يشعرون بعدم التقبل والرفض من قبل الوالدين لأصدقائهم ، فيشعرون بالإحباط عندما يجدون ان الاصدقاء الذين اختاروهم ليسوا جديرين بما فيه الكفاية (خلف الله ، ٢٠٠٤ : ٢٠٧) ، وقد يؤدي ذلك الى عدم تشجيع الرفاق على المصاحبة لأنهم يشعرون بأنهم غير مرغوب فيهم من قبل الأبوين ولذلك يصبح الانعزال هي النتيجة المؤسفة لهذا الوضع ، ويظهر نمط الحصول على الرضى من طلب الانعزال ، وتصبح العلاقات مع الآخرين غير ذات قيمة . (شيفر ، ١٩٩٦ ، ٣٤٠)

إن الشعور بعدم الثقة ، من اهم المقومات التي تؤدي الى الشعور بالسلوك الانعزالي كما يمكن ان يكتسب السلوك الانعزالي ، عن طريق التعلم المباشر ، وذلك بطريقة تقليد النموذج ، فمثلاً اذ تكرر ظهور استجابات الخوف المرضي في المواقف الاجتماعية لدى الأم مثل الخوف من مواجهة الناس أو الخوف من حضور مناسبات فهذا يتيح نموذجاً يقلده . (الاشقر ، ٢٠٠٠ : ٢١)

واشار كل من كودون وقيز (Goodwin & Guze1996) الى أن اهمية دور التعلم في الممارسات السلبية ، كعامل باعث ومساعدته على استمرارية السلوك الانعزالي ، في المواقف الاجتماعية المختلفة بمعنى ان الفرد لو وضع في مواقف قام فيه بأداء ضعيف، فإنه يشعر بالأسى والخوف ولو وضع في ظروف مماثلة مرة أخرى (تعميم الاستجابة) خوفاً من تكرار الخبرة السلبية السابقة ، من خلال القيم بنفس الأداء الضعيف وبالتالي فإنه يسمى مستقبلاً ، لتفادي هذه المواقف الاجتماعية لا نستطيع ان نتجاهل اهمية دور كل من الوراثة والبيئة (التنشئة الاجتماعية والأسرية) في ذلك .

نشأة السلوك الانعزالي :

حيث اشارت الدراسات النفسية الى محورين اساسيين في نشأة السلوك الانعزالي وقلق التحدث امام الآخرين .

أ- دور الوراثة .

ب- دور البيئة.

أ- أثر الوراثة في نشأة السلوك الانعزالي :

قبل ان نتناول اثر التنشئة الاجتماعية والأسرية في نشأة الانعزال، نورد بعضاً من آراء علماء النفس في أهمية الوراثة ، في نشأة الانعزال (وإن كان الذي يهمنا هو الجانب البيئي إلا أن ذلك لا يمنع من الإشارة ، ولو بشكل مختصر الى آراء العلماء في هذا الصدد) .

حيث دلت الكثير من الدراسات عن انتقال السلوك الانعزالي بالوراثة حيث افاد الكثير من المسترشدين ، ان في أسرهم اشخاص يعانون من السلوك الانعزالي. كما كشفت الدراسات ، بأن آباء مما لديهم اضطراب القلق اجتماعي ، كانوا متخوفين اجتماعياً ، ولديهم حساسية من آراء الاخرين باتجاههم وهناك بعض من المسترشدين يكون عندهم استعداد خاص موروث للإصابة بالمرض النفسي تحت ظروف الضغوط المختلفة.وقد اجريت دراسة لمعرفة العامل الوراثي في حدوث السلوك الانعزالي على انه مكونة من ٩٩ زوجاً من التوائم من جنس واحد (٢٢) زوج اناث توائم متطابقة (٢٧) زوج اناث غير متطابقة (٢٢) زوج ذكور غير متطابقة وأعمارهم ما بين (٢٠ – ٧٠) سنة وقد اسفرت ان التوائم المتطابقة اكثر تشابها من التوائم غير المتطابقة في شدة السلوك الانعزالي .(الاشقر ، ٢٠٠٤ : ٣٨)

ب- أثر التنشئة الاجتماعية الأسرية في تعزيز السلوك الانعزالي:

من الدراسات التي اثبت أهمية دور التنشئة الاجتماعية في تعزيز السلوك الانعزالي لدى الأبناء الدراسة التي قام بها شلبي ورسلان (١٩٩٠) (Chalby & Raslan) حيث وصف المراهقون آباءهم بالقسوة ، والميل الى عقابهم جسدياً ، مع التأكيد على اذلالهم ، وقد أكدت هذه الدراسة على ان فرض الاباء سيطرتهم على الابناء وأسلوبهم القاسي في المعاملة ولد الشعور بالسلوك الانعزالي لدى هؤلاء الابناء وان نسبة ٩٠٪ منهم كانوا من اعتداء عليهم.ان الاسباب المؤدية للسلوك الانعزالي ولا سيما دور التنشئة الاسرية والاجتماعية ، بصفتها جانباً نفسياً واجتماعياً بالغ الأهمية في نشأة السلوك الانعزالي بشكل عام كان لابد لنا من التطرق بشكل خاص الى أثر التنشئة الاجتماعية والاسرية في تعزيز السلوك الانعزالي وقلق التحدث لدى الإناث ولا سيما ونحن نتعامل في هذه الدراسة مع عينة من الإناث .(الاشقر ، ٢٠٠٤ : ٤٥)ويعد تدخل الآباء في اختيار الأصدقاء لأبنائهم الأمر الذي يغضب المراهق ولا يشجعهم على الاختلاط مع الآخرين . (عبد الهادي و العزة ، ٢٠٠٤ : ١٨٤)ويعد الضغط النفسي المبكر هي مجموعة الضغوط النفسية التي يتعرف لها المراهق حتى يتجاوز مرحلة البلوغ ، ويمكن ان يتعرض المراهق لضغوط نفسية ولأسباب متعددة فيمكن ان يتعرض المراهقين وخصوصاً عند مرحلة التطور البيولوجي المتعلق بالبلوغ الى مجموعة متنوعة من الضغوطات النفسية وخصوصاً تلك الناشئة عن القلق الجنسي وكيفية تحقيق تطور الرغبات والتكيف مع مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة الى المراهقة .ويعد الضغط النفسي المتأخر : وهي مجموعة الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهقين اعتباراً من دخولهم مرحلة البلوغ وحتى نهاية المرحلة العمرية . وبالتأكيد فإن مسببات تقسم الى مسببات ارادية تنبيه الفرد ذاته بوصوله الى مرحلة التعرض للضغط النفسي .ومسببات لا ارادية : خضوع المراهق وبشكل خارج عن ارادته لمجموعة من الضغوط النفسية دون ان يكون له أي دور .(السعادات ، ٢٠٠٥ : ٤٤)يعد السلوك الانعزالي مظهراً من مظاهر سوء التكيف لدى المراهقين ، يمكن ابراز الجانب الوراثي أهمها :

١- وجود تلف في الجهاز العصبي المركزي او خلل او اضطراب في عمل الهرمونات في الجسم .

٢- وجود اعاقة (جسدية ، بصرية) تسبب له سلوكاً انعزالياً ، فعلى سبيل المثال يميل المراهقين الى الانسحاب والانزواء والبعد عن نشاطات الحياة فهم يكتفون بالمراقبة والشرود الذهني والسبب يعود الى كثرة خبرات الفشل المتكرر ومواقف الاحباط التي يتعرضون لها . (المحايدين و طه ، ٢٠٠٩ : ٣٢)

السلوك الانعزالي والمفاهيم المتصلة بها :

ظهرت الكثير من المفاهيم او العناوين التي تناولها الباحثون لتدل على القلق الخاص بالعلاقات بين الأفراد ، ونذكر منها :

- **الخجل :**

هو ظاهرة نفسية واجتماعية ومشكلة سلوكية وسمة من سمات الشخصية ويتضمن عدة مكونات : .

١- الخوف من التقييم السلبي للآخرين والاهتمام بالانطباعات التي يدركها الآخرون عنه .

٢- الكف والانسحاب من المواقف الاجتماعية المثيرة لمشاعر الضيق والانزعاج.

٣- التمركز حول الذات والانتباه الزائد لها. (عبد الله ، ٢٠٠١ : ٢٣)

وتبين حسب الدراسات التي تمت باستخدام مقياس القلق ان الافراد الأكثر ميلاً للخجل يتصفون بقلة الحديث وقلة الاتصال بالعين اثناء التفاعل الثنائي .

- **الارتباك :**

هو شكل من اشكال السلوك الانعزالي يظهر في المواقف التي يدركها الفرد على انها تحمل تهديداً لهويته العامة وهو رد فعل عاطفي سريع الزوال يظهر في الموقف المعين ويرتبط بشكل حميمي مع القلق .

المظاهر المختلفة التي يظهر فيها السلوك الانعزالي :

١- الخطأ في الحديث امام الآخرين.
٢- القاء كلمة امام الجمهور.
٣- الاجتماعات العائلية.
٤- حفلات الاعراس والمناسبات.
٥- السير على القدمين امام السيارات المنتظرة عند الاشارة الضوئية .
٦- التحدث بصوت مسموع اثناء الاجتماع والمناقشة والاسئلة .

(طرابيشي ، ١٩٩٦ : ٧)

أهداف الإرشاد بالمعنى لـ (فيكتور فرانكل) :

١- توعية المسترشدين بمفهوم المحدودية – محدودية الوقت او الحياة – ومحدودية القدرة لفعل كل شيء يريده الإنسان.
٢- مساعدة المسترشدين على اكتشاف الخيارات المتعددة في حياتهم والتي لم يدركوها من قبل ومقدرتهم على احداث التغير الذي يتحقق معه وجودهم.
٣- تعليم المسترشدين معنى الحياة والمعاني الاخرى المتعلقة بها ، اذ لا تمنح للإنسان بشكل ميكانيكي وانما هي نتاج بحث الانسان واكتشافه لمقاصدها ومعانيها الفريدة.
٤- توعية المسترشدين بمفهوم المسؤولية ، وهي المسؤولية في اتخاذ القرار وما يترتب عليها وما تعكسه من احوال على حياتهم.
٥- مساعدة المسترشدين على مواجهة القلق المرتبط بالإنجاز ، على ان القلق ناتج عن قلة الضمانات في الحياة.
٦- توعية المسترشدين بأهمية المجاهدة من أجل اكتساب الهوية واكتساب علاقات مع الاخرى.

مساعدة المسترشدين على ادراك الطرق التي اوقفت حياتهم من المعاني يتمثل دور المرشد بالمعنى الوجودي فيما يأتي :

١- ان يوضح للمسترشد وان يقنعه بأن الحياة لها معنى ولها دلالة بالنسبة له وستظل كذلك حتى آخر لحظات حياته.
٢- مساعدة المسترشد على تحويل يأسه الى أمل ومحنته الى انجاز انساني .
٣- يساعده على حل أية مشكلات نفسية لوعيه عن طريق تبصيره بها ومساعدته على اكتساب فهم الذات المزيد من الوعي بالذات لغرض أثر الكبت.
٤- وعند استخدام المرشد القصد المتناقص عليه ان يعمل على ابتعاد المسترشدة عن كل ما يثير قلقه حتى تتحسن الأمور والأمر الذي غالباً ما يحفز المسترشدة على إتيان هذا الفعل اما لإثبات قدرته على ذلك او لمجرد رغبته في تحدي المعالج كرمز للسلطة .
٥- عند استخدام فنية الحوار السقراطي على المرشد ان يقوم بطرح اسئلة مصممة بدقة تجعل المسترشد باستطاعته ان يكتشف بنفسه القيم الشخصية ذات المعنى .ان يجعل المسترشد يفكر في دور الآخرين في الافعال التي تصدر عن العميل ، ثم يحاول المرشد مع تقدم عملية المساعدة ان يجعل المسترشد يختبر مصداقيته الإطار القيمي وحياته والذي يطلق عليه (الإكتشاف الذاتي) في محاولة لمساعدة العميل على زيادة الاستبصار وإعادة بناء الإطار القيمي . (الفحل ، ٢٠٠٩ : ١٦٠ – ١٦١)

الفصل الثالث : البرنامج الإرشادي :

بني البرنامج الإرشادي على وفق انموذج (التخطيط والبرمجة والميزانية) ويعد هذا النظام احد الأساليب الإدارية الفعالة في التخطيط اذ يسعى للوصول الى اقصى حد من الفعالية بأقل التكاليف (الدوسري ، ١٩٨٥ : ٢٤٢) ، وبناء على هذا الانموذج تكون الخطوات المتبعة في البرنامج الإرشادي على النحو الآتي : -

١- تحديد الحاجات .
٢- اختيار الأولويات .

٣- تحديد الأهداف .

٤- اختيار الأنشطة.

٥- البرنامج الارشادي :

٦- برنامج مخطط في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة كالمدرسة مثلاً ، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل وتحقيق التوافق النفسي داخل تلك المؤسسة وخارجها .(ملحم ، ٢٠٠٨ : ١٦٥)

٧- فالبرنامج الارشادي عنصر مهم وجوهري في العملية التربوية وفي الوسائل الضرورية في خلق جماعة يسودها جوف الألفة والمحبة والاحترام فضلاً عن قدرتها في مساعدة الجماعة الإرشادية على التخلص مما يواجهها من أزمات ومشكلات في جوانب الحياة التي أعدت لها تلك البرامج الإرشادية.(الاميري ، ٢٠٠٢ : ٣٠)

٨- أهداف البرنامج الإرشادي :

٩- إن للبرامج الإرشادية الناجحة اهدافاً عامة وخاصة فالأهداف العامة هي تحقيق اهداف الارشاد التربوي بجوانبه كافة وهذه الاهداف هي تحقيق الذات وتحقيق التوافق والصحة النفسية وتحسين العملية التربوية .(الامام وآخرون ، ١٩٩١ : ٢٤٩)

١٠-وأما الاهداف الخاصة فهي تمثل تنمية مفهوم الذات لدى المسترشدة وتنمية التوجيه الذاتي وتحقيق الاهداف التربوية والمهنية وتنمية القيم التي تتناسب مع اهداف المجتمع .

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات توصي الباحثة بالاتي :

١- ان تقوم المرشدات التربويات في المدارس المتوسطة باستعمال برنامج البحث الحالي مع الطالبات ذوات السلوك الانعزالي في مدارسهن

٢- ان يركز الباحثون على اعداد برامج ارشادية مناسبة للسلوكيات غير المقبولة او السمات السلبية السائدة لدى طالبات المرحلة المتوسطة خاصة لكونهن في مرحلة المراهقة المبكرة ذات التغيرات العقلية الاجتماعية والجسمية المتسارعة .

٣- ان تقوم المدرسة بتوفير انشطة وفعاليات اجتماعية تحد من السلوك الانعزالي.

ان تعمل اجهزة الاعلام عامة والاسرة خاصة على تنمية السلوك الاجتماعي والحد من السلوك الانعزالي لدى ابناء الجيل الجديد.

المصادر:

١- طرابيشي ، جورج ، (١٩٩٦) ، **القلق في الحضارة** ، ط٤ ، دار الطباعة للنشر ، دمشق

٢- أسعد ، ميخائيل ابراهيم ، (١٩٨٢) ، **مشكلات الطفولة والمراهقة** ، (ط١) ، القاهرة ، دار الآفاق الجديدة

٣- الاميري ، أحمد علي محمد ، (٢٠٠٢) ، **فعالية برنامج ارشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية** ، (اطروحة دكتوراه غير منشورة) ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية

٤- بطرس ، بطرس حافظ ، (٢٠٠٨) ، **المشكلات النفسية وعلاجها** ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ط١ ، عمان ، الأردن.

٥- الحفني ، عبد المنعم (١٩٧٥) ، **موسوعة علم النفس والتحليل النفسي** ، مكتبة مدبولي ، ج١و٢ ، القاهرة .

٦- الحمد ، اسماعيل ، (٢٠٠٣) ، **العزلة الاجتماعية** ، دار الشرق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .

٧- الحميضي ، أحمد بن علي ، (٢٠٠٤) ، **فاعلية برنامج سلوكي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من المراهقين** ، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة الأمير نايف للعلوم التربوية ، الرياض ، السعودية.

٨- داود ، عفاف وسوالمة يوسف ، (١٩٩٥) ، **قياس الشعور بالوحدة لدى عينة من الطلبة الجامعيين وتحديد ابعاده وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية** ، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات ، ١٣(١) ، ٧٣ – ١٠١.

٩- الدوسري ، صالح جاسم، (١٩٨٥)، **الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد**، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد (١٥).

١٠- راجح ، أحمد عزت ، (١٩٧٦) ، **أصول علم النفس** ، ط١ ، القاهرة

١١- شعبان ، كاملة الفرغ ، وتيم ، عبد جابر ، (١٩٩٩) ، **مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي** ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان

١٢- عبد الله ، محمد قاسم ، (٢٠٠١) ، **الأمراض النفسية وعلاجها** ، ط١ ، دار المكتبي للنشر ، دمشق

١٣- الفحل ، نبيل محمد ، (٢٠٠٩) ، **برنامج الارشاد النفسي بين النظرية والتطبيق** ، دار العلوم للنشر والتوزيع ، القاهرة

١٤- محمد ، عادل عبد الله ، (٢٠٠٠) ، **دراسات في الصحة النفسية الهوية والاغتراب** ، الاضطرابات النفسية ، ط١ ، العربية للطباعة والنشر ، القاهرة ، مصر

١٥- هاريس ، مارتا ، (٢٠٠٠) ، **ابنك المراهق كيف تفهمه وترعاه** ، ترجمة : ضياء الدين ، ب.ت.

16- Hur **Lock** , Dandat , (1989) : **applied statistics for the beharioring sciences** , Chicago rand Menally.

17- Murray, (1970) **counseling program** , mac Growhill printing house ,2nd ed

18- Rook , K.s , (1984) , **Promoting social bonding : strategies for helping the lonely and socially isolated** , American psychologist , 39 (12) , 1389 – 1407