# مهارات التأقلم وعلاقته بالخجل الاجتماعي لدى اطفال الروضة

**م. م. هبة حميد hibahameed2016@gmail.com**
**كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى**
**الكلمات المفتاحية : مهارات التأقلم key word : coping skills**
**تاريخ استلام البحث : 2021/2/23**
**DOI:10.23813/FA/87/18**
**FA/202107/87C/368**

**ملخص البحث**

تضمن البحث الحالي موضوع ( مهارات التأقلم وعلاقته بالخجل الاجتماعي لدى اطفال الرياض) حيث ضم البحث اربعة فصول , فتضمن الفصل الاول التعريف بالبحث من مشكلة البحث (( هل هناك علاقة بين مهارات التأقلم والخجل الاجتماعي فمهارات التأقلم يكتسبها الطفل سلباً وايجاباً الى ميل بعض اطفال الروضة نحو توريط انفسهم في احداث او ظروف خطرة قد تصيبهم بالضرر كأن يغامر الطفل بحياته من اجل توكيد ذاته ومن اجل الظهور والفخر بنفسه او بسبب تشجيع الوالدين او احد الوالدين لتصرفات طفلهم الطائشة بهدف المزاح او بسبب تشجيع المعلمة لاحد الاطفال بشكل عفوي لتصرف غريب من الطفل فيه جرأة وتميز.))

ويعد الخجل الاجتماعي احدى المشكلات السلوكية إذ يكون الطفل لديه خجل مفرط وانكماش وتردد في الاختلاط مع الاخرين ولا يقوم بالدور والوظيفة الاجتماعية نحو احد اصدقائه وأقاربه لان الخجل مسيطر عليه ولا يغامر او يجازف في الاتصال والاندماج الاجتماعي ويأتي بصورة نفور من الاقارب والاصدقاء في المدرسة والابتعاد عنهم وتجنبهم في الدخول معهم بالتحدث والمشاركة معهم إذ يكتفي بالتحدث مع زملائه المقربين فقط مع افراد اسرته.

**واهميته** ((ان اكتساب التلاميذ لمهارات التأقلم يعد امرا مهما لنموهم الاجتماعي وتكيفهم مع غيرهم من الاقران ، واندماجهم في المجتمع المدرسي الذي يتفاعلون معه ، وبالتالي فان الاطفال الذين لا يمتلكون القدر المناسب واللازم من مهارات التأقلم سيواجهون مشكلات كبيرة في تفاعلهم ، وتكيفهم مع انفسهم ومع الاخرين من المحيطين في البيئة))

واهداف البحث التي تضمنت التعرف على:-

1- التعرف على مستوى مهارات التأقلم لدى اطفال الرياض .
2- التعرف على مستوى الخجل الاجتماعي لدى اطفال الرياض .
3- هل توجد علاقة بين مهارات التأقلم والخجل الاجتماعي لدى اطفال الرياض.

وحدود البحث وتحديد المصطلحات , فيما يتضمن الفصل الثاني الاطار النظري وتضمن اهم الادبيات والنظريات والدراسات العربية والاجنبية السابقة للمتغير الاول ( مهارة التأقلم ) والمتغير الثاني ( الخجل الاجتماعي ) , اما الفصل الثالث تضمن منهجية البحث من مجتمع البحث من تلاميذ المرحلة الابتدائية لتربية بغداد الرصافة الاولى وعينة البحث البالغة (60) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ المرحلة الابتدائية لتربية ديالى تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة , واداتي البحث التي تبنتها الباحثة من مقياسي ( د. العاني ,2017) و( د. الوائلي,2016) وهي مكونة من (53) فقرة , اما ثبات المقياس فقد توصل اليه بطريقة اعادة الاختبار فكانت قيمة الثبات المقياس الاول ( 0,85 ) و(0,79 ) قيمة ثبات المقياس الثاني , وهي قيمة مقبولة لثبات المقياسين , وقد توصلت الباحثة الى النتائج التالية : 1- أن عينة البحث الحالي من اطفال الرياض ليس لديهم مهارات تأقلم.

2- أن عينة البحث الحالي من اطفال الرياض لديهم خجل اجتماعي.

3- توجد علاقة بين مهارات التأقلم والخجل الاجتماعي لدى اطفال الرياض.

**التوصيات :**

**في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بالآتي :**

1- على الأهل استعمال الاساليب المعرفية والمفاهيم العلمية في تعليم ابنائهم لخلق طفل يتمتع بكل الصفات الايجابية والتفكير الصحيح .

2- على وزارة التربية إقامة دورات تدريبية لتدريب معلمات الرياض على كيفية مساعدة التلاميذ في العصف الذهني .

3- على وزارة التربية إغناء المكتبات المدرسية بالمنشورات المتنوعة والمصورة التي تبين أهمية كل من مهارات التأقلم والخجل الاجتماعي.

**المقترحات**

1- إجراء بحوث مشابهة لهذا البحث على مراحل عمرية ودراسية مختلفة مع موازنة النتائج .

2- عمل دراسات تبحث علاقة مهارات التأقلم بعدد من المتغيرات كـ: الثقة الاجتماعية المتبادلة - الشخصية (الانطوائية- الانبساطية) الخ.

3- القيام بإجراء بحوث تدرس علاقة الخجل الاجتماعي بعدد من المتغيرات كـ: الظواهر السلوكية غير السليمة - مفهوم الذات - الاغتراب النفسي.

4- إجراء دراسات تبحث علاقة التصورات البديلة بعدد من المتغيرات كـ: قلق الاختبار - الضغوط والدافعية للإنجاز - الصحة النفسية.

5- اجراء بحوث تجريبية باستخدام استراتيجيات مختلفة لخفض الخجل الاجتماعي لدى الاطفال .

# Coping skills and its relationship to social shyness among Kindergarten

**Hiba Hamed**

## Abstract

The current research included the topic (Coping skills and its relationship to social shyness in kindergarten children). The research included four chapters. The first one included the definition of the research and the research problem ((Is there a relationship between coping skills and social shyness? The coping skills are acquired by the child negatively and positively to the tendency of some kindergarten children towards involving themselves in dangerous events or circumstances that may affect them. If the child risks his/her life in order to assert him/herself and in order to appear and be proud of him/herself or because of the parents or one of the parents encouraging their child's reckless behavior with the aim of joking or because the teacher encourages one of the children spontaneously for a strange behavior of the child that is bold and distinguished.

Social shyness is one of the behavioral problems, as the child has excessive shyness, retraction and reluctance to interact with others. It does not play the role and social function towards one of his/her friends and relatives because shyness is controlled over him/her. It also does not take any risks or risks in communication and social integration and comes in the form of aversion to relatives and friends in school. It moves away from them and avoid them in entering with them by talking and sharing with them, as it is sufficient to speak with close colleagues only with members of his family.

The importance of the research: ((Pupils' acquisition of coping skills is important for their social development, their adaptation to other peers, and their integration into the school community with which they interact, and therefore children who do not possess the appropriate and necessary amount of coping skills will face major problems in their interaction and adaptation with themselves and with others from those in the environment))

The objectives of the research included identifying the followings:

1- Knowing the level of coping skills of kindergarten children.

2- Knowing the level of social shyness among kindergarten children.

3- Is there a relationship between coping skills and social shyness among kindergarten children?

The second chapter includes the theoretical framework and the most important ideas of literature, theories, Arab and foreign studies prior to the first variable (coping skill) and the second variable of the (social shyness). The third chapter includes the research methodology from the research community from the primary stage students of Baghdad education, 1st of Rusafa. The sample of the research was (60) male and female students from the primary stage of Diyala education were chosen by a simple random method. The two research tools adopted by the researcher from my two scales were (Dr. Doha, 2017) And (Dr. Jamila, 2016), which were composed of (53) items. As for the stability of the scale that has been reached it by the way of re-testing the stability value of the first scale was (0,85) and (0.79) so the value of the stability of the second scale, which is an acceptable value for the stability of the two scales.

The researcher reached to the following results:

1- That the current research sample of Kindergarten children do not have coping skills.

2- That the current research sample of Kindergarten children have social shyness.

3- There is a relationship between coping skills and social shyness among preschool children.

**الفصل الاول**

**اولاً : مشكلة البحث**

ان الاطفال يظهرون بعض من مهارات التأقلم والتكيف مع ذواتهم ومع بيئتهم والاخرين كما يتفاعلون مع المحيطين بهم من الناس والاشياء ولديهم شعوراً بالثقة والتلقائية والمبادرة والتوافق الاجتماعي (زهران ،1999: 217).

لكن قد يؤثر اكتساب الطفل مهارات التأقلم سلباً وايجاباًالى ميل بعض اطفال الروضة نحو توريط انفسهم في احداث او ظروف خطرة قد تصيبهم بالضرر كأن يغامر الطفل بحياته من اجل توكيد ذاته ومن اجل الظهور والفخر بنفسه او بسبب تشجيع الوالدين او احد الوالدين لتصرفات طفلهم الطائشه بهدف المزاح او بسبب تشجيع المعلمة لاحد الاطفال بشكل عفوي لتصرف غريب من الطفل فيه جرأة وتميز.

أن الرغبة الجديدة لدى التلميذ في تعلم المفهوم حسب قدراته ومستواهُ المعرفي والعقلي تؤثر في الاتصال والاندماج الاجتماعي لديه فيظهر الخجل الاجتماعي إذ يكون لديه خجل مفرط وانكماش وتردد في الاختلاط مع الاخرين ولا يقوم بالدور والوظيفة الاجتماعية نحو احد اصدقائه وأقاربه لان الخجل مسيطر عليه ولا يغامر او يجازف في الاتصال والاندماج الاجتماعي ويأتي بصورة نفور من الاقارب والاصدقاء في المدرسة والابتعاد عنهم وتجنبهم في الدخول معهم بالتحدث والمشاركة معهم إذ يكتفي بالتحدث مع زملائه المقربين فقط مع افراد اسرته( غالب , 1991: 139).

وترى الباحثة انه يجب التقليل من العقاب والعنف والتهديد والاستهزاء بالطفل عند الحديث او عند اعطاء اجابة غير صحيحة او اعطاء تفسير غير مقبول بالنسبة له لأنه ينتج عن ذلك تلميذاً خجولاً اجتماعياً ويبتعد عن الاخرين ولا يشارك معهم ولا يتفاعل معهم ومن هنا جاء اهتمام الباحثة بهذا الموضوع احساساً منها بالمشكلة لمعرفة فيما اذا كانت هناك علاقة بين مهارات التأقلم والخجل الاجتماعي للأطفال وذلك من خلال الاجابة عن ما يأتي :-

1- ما مدى امتلاك مهارات التأقلم بين الاطفال.
2- ما مدى شيوع الخجل الاجتماعي بين الاطفال.
3- هل هنالك علاقة في مهارات التأقلم والخجل الاجتماعي بين الاطفال.

**ثانياً: أهمية البحث**

ان اكتساب التلاميذ لمهارات التاقلم يعد امرا مهما لنموهم الاجتماعي وتكيفهم مع غيرهم من الاقران ، واندماجهم في المجتمع المدرسي الذي يتفاعلون معه ، وبالتالي فان الاطفال الذين لا يمتلكون القدر المناسب واللازم من مهارات التاقلم سيواجهون مشكلات كبيرة في تفاعلهم ، وتكيفهم مع انفسهم ومع الاخرين من المحيطين في البيئة.( Kmitta & jones , 2002)).

كما تتصف مهارات التأقلم في مرحلة الطفولة المبكرة باتساع عالم الطفل وزيادة وعيه بالأشياء والاشخاص من حوله ، لذلك تعتبر هذه المرحلة من اهم الفترات التأسيسية لبناء شخصية الفرد وتشكيل سلوكياته التعبيرية المكتسبة ،ففي هذه المرحلة يدرك التلميذ ذاته ويميزها عن غيرها من الذوات الاخرى اي انه يدرك فرديته التي تتميز في هذه الفترة بنمو قدراته اللغوية للحد الذي يؤهله بالتفاهم مع الاخرين كما تنمو قدرته وتتنوع اساليبه في الدفاع عن نفسه سواء كانت هجومية او انسجاميه ، كما يخضع في هذه المرحلة الى ثقافة مجتمعه عامة من تقاليد ويتحول تقديره للناس

من مجرد المنفعة الشخصية المباشرة الى العلاقات الاجتماعية (حواشين وحواشين ، 2003: 351).

من ابرز مهارات التأقلم زيادة وعيه بذاته ، وزيادة ادراكه للبيئة الاجتماعية وما فيها من علاقات وزيادة المشاركة الاجتماعية ، وتوسع قاعدة التفاعل الاجتماعي داخل الاسرة ، ومع الاصدقاء وتشكيل المعايير الاجتماعية والقيم الاخلاقية بادراك الخطأ والصواب ، وانماء صداقات مع الاطفال الاخرين واللعب معهم ، محاولة جذب انتباه الراشدين من حوله والميل الى حب الثناء والتقدير ( الخوالدة ،2003: 26) . وينشط خيال الطفل بشكل ملحوظ ، ويميل التلميذ الى الاستقلالية ، ويظهر اهتمامه بمعرفة الاختلاف بين الولد والبنت ، ويبدأ بتمييز الواقع عن الخيال ( السرور والنابلسي ، 2002: 87).

وتتوقف قدرة الطفل ومهاراته في تكوين علاقات اجتماعية مع الاخرين على ما تكون لدى الطفل في سنوات حياته الاولى من شعور بالطمأنينة والاستقرار النفسي، والثقة بالنفس ، بالاستقلال، والرغبة في الاعتماد على النفس (البساط، 2005: 23).

يرى كل من (ويلر وريس ) أن الشعور بالوحدة النفسية مرتبط بالخجل الاجتماعي لدى الاطفال , لذا يَعّد الخجل سمة من سمات الشخصية التي تكون ذات صبغة انفعالية تتفاوت في درجة عمقها من طفل الى طفل أخر , ومن موقف الى موقف أخر , ومن عمر الى عمر أخر , ومن ثقافة الى ثقافة أخرى , كما تعددت اشكاله وانواعه ومظاهره واصنافه , و تعددت أعراضه, قد تأخذ شكل (الزمرة ) ما بين فسيولوجية ومعرفية وانفعالية واجتماعية (النيال , 1999: 2).

ومن هنا نجد أن الاسرة تؤثر بشكل كبير في تربية وتنشئة الطفل مما ينعكس على شخصياتهم ايجابياً او سلبياً ( السفياني, 1994: 7).

أن التأثير السلبي للخجل قد يكون احد العوامل التي تسبب الضعف في حصوله على المعلومات والخبرات والمفاهيم ويؤثر عليه بالمراحل المتقدمة ,فغالبية الاطفال الخجولين يمتلكون صفات مشتركة بينهم وتتمثل بقلة الحركة والتفاعل والصمت وقلة الحديث مع المعلمة والرفاق والتردد في الاجابة على السؤال ويخجل كثيراً عندما يقدم اجابة غير تامة او خاطئة مما يتولد له كثيراً من الازمات داخل نفسه ويكون مهزوزاً وضعيفاً امام زملائه في الصف (الشربني, 2001: 92).

ويؤكد ( Buss,1986 )أن الخجل الاجتماعي انه يكون في صورة ميل لتجنب التفاعل والاتصال الاجتماعي مع الاقارب والاصدقاء في المواقف والمناسبات والاحتفالات الاجتماعية بصورة غير مناسبة وشاذة وغير صحيحة , وأن التلاميذ يعرفون بالخجل المرتبط بالشعور بالذات وربما تسميته بخجل الارتباك أو خجل خوف الاختلاط ويبلغ اعلى ذرواته لاسيما في مرحلة المراهقة الذي يسمى الخجل المرتبط بزيادة الوعي نحو الذات ( Buss, 1986; 3 ).

وأن الخجل يتصف بقلة المشاركات وصعوبة في الاستجابة واعاقة شديدة في علاقة الطفل مع الاخرين واجتناب الاخرين وقلة الاندماج والتفاعل مع الاقران , مع زيادة الوعي نحو الذات , وكما هو معروف أن الكائن الاجتماعي مسؤول عن سلوكه العام والخاص ويتطلب منه حسن المعاشرة والاختلاط مع الاشخاص المحيطين بالبيئة

والاسرة والمجتمع , وبهذا يصبح الطفل ناقص في قدرته على التوافق والاختلاط مع الاشخاص الذين يعيشون في بيئته ( غالب , 1995: 45) .

**ثالثاً :اهداف البحث**

**يهدف البحث الحالي تعرف على :**

4- التعرف على مستوى مهارات التأقلم لدى اطفال الرياض .
5- التعرف على مستوى الخجل الاجتماعي لدى اطفال الرياض .
3- هل توجد علاقة بين مهارات التأقلم والخجل الاجتماعي لدى اطفال الرياض.

**رابعاً :حدود البحث**

1- حدود بشرية: وتشمل اطفال الرياض ولكلا الجنسين (ذكور واناث )
2- حدود زمانية للعام الدراسي (2018-2019).
3- حدود مكانية: الرياض التابعة للمديرية العامة (ديالى)
4- حدود علمية: مهارات التأقلم والخجل الاجتماعي .

**خامساً :تحديد المصطلحات**

**اولا:- مهارات التأقلم (COPING SKILLS)**

عرفه كل من

**1- كولي وميد وملر ( 1863- 1939 )**

(المعنى الاجتماعي للسلوك ومعاني الافكار بواسطة ثلاثة مجالات هي مهارة الاتصال عن طريق اللغة ومهارة العناية بالذات والمهارة الاكاديمية) (ابو جادو ، 2000: 56).

**2- مهيوب (1996)**

(استعداد فطري ينمو بالتعلم ، ويصقل بالتدريب والممارسة ، بحيث يصبح الفرد الذي يتمتع بالمهارات قادراً على الأداء السليم ) ( مهيوب ، 1996 : 33) .

**3- ألباز (1999)**

( الوصول بالعمل الى درجة من الإتقان تيسر على صاحبه أداءه بأقل ما يمكن من الوقت والجهد مع تلافي الأضرار والأخطار ) ( الباز ، 1999 : 68 ).

**4- مازن (2002)**

( القدرة اللازمة للافراد من المهارات اللازمة لممارسة حياتهم اليومية ونشاطاتهم الحياتية من تناول وجباتهم الغذائية وارتداء الملابس والذهاب الى الحمام ،ومهارات التعامل مع البيئة بموضوعاتها المختلفة ) ( مازن ، 2002 : 344).

**5- مسعود ( 2002 )**

( قدرات الفرد على السلوك التكيفي الايجابي ، تجعله يتعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها) ( مسعود ، 2002 : 50 ) .

**وتعرف الباحثة مهارات التأقلم اجرائيا بانها**

(هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطفل على مقياس مهارات التأقلم عند اجابته على فقرات مهارات التأقلم المعتمد في البحث الحالي ).

**ثانياً : الخجل الاجتماعي:-**

عرفه كل من

**1- (Zimbardo, 1977 ) :**

يتضمن صعوبات في الاداء فضلاً عن فقدان توكيد الذات والتفكير في أشياء غير سارة في المواقف الاجتماعية وافكار سلبية نحو الذات .

(Zimbardo,1077;14)

**2- جونز واخرون (1986, jones et al):-**

استجابات تدل على عدم الراحة والكف والقلق والتحفظ في وجود الاخرين وانه يتعلق بشكل أساس في التهديد في المواقف الاجتماعية الشخصية .( 1986; jones et al,6 ) .

**3- (الشربيني ,2001) :-**

حالة من الخجل الشديد ويكون الطفل فيها متردد لا يثق بالغير , يتحاشى الاخرين ولا يميل الى المشاركة في المواقف الاجتماعية , اضافة الى انه يحب البعد والصمت والحديث بصوت منخفض والانزواء وعادة يتلجلج ويحمر وجه عندما يتحدث مع الاخرين ( الشربيني, 2001: 90) .

**4- (غيث , 2006):-**

نقص في مهارات الطفل الاجتماعية وضعف في ثقته بنفسه مما يجعله ينزوي بعيداً عن الاخرين ويبتعد عن التفاعل معهم ومواجهتهم , ويكون خفيف الصوت ولا يتواصل بصرياً مع الاخرين , محمر الوجه وقد يتلعثم بالكلام (غيث,2006: 199)

**التعريف الاجرائي للباحثة:-**

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطفل من خلال أجابته على مقياس الخجل الاجتماعي المعتمد في البحث الحالي .

**الفصل الثاني**

**الاطار النظري ويشمل :-**

**اولاً:المحور الاول : مهارات التأقلم**

**مفهوم المهارة**

تعرف المهارة بأنها (( استعداد او موهبة طبيعية او مكتسبة تنمو بالمعرفة والتعلم وتصقل بالتدريب وتجعل الفرد قادراً على الاداء جسمياً او عقلياً ، كما انها تستخدم في التأثير على سلوك الاخرين او تحقيق هدف معين )) ( لبد ،1998: 23-24). وتعرف بانها (( نظام متناسق من النشاط الذي يستهدف تحقيق هدف معين)) (السمادوني ،1994: 461) .

**اساليب اكتساب المهارات :**

ان اكتساب الطفل مهارات التأقلم لا يمكن ان يتم عن طريق التلقين كما انها لا تنتقل بالوراثة ولكن الطفل يكتسبها من خلال تفاعله الاجتماعي بالمحيطين به .وقد ذكر العناني (2005) عدة اساليب لتنمية مهارات التأقلم منها :

**1- القدوة وملاحظة النموذج :** للقدوة دور هام في التربية ولا سيما في مرحلة الطفولة فالطفل يلاحظ الاشخاص المحيطين به ويقتدي بهم ويقلدهم في سلوكهم.

**2- التشجيع والتثبيط (التعزيز والعقاب):** ان مدح الطفل واطرائه هو بمثابة تشجيع له يثري ثقته بنفسه ويدفعه لبذل مزيد من الجهد فتنمو شخصيته وتتطور ، اما العقاب فيتم عن طريق تقديم مثير غير سار للفرد اذا قام بسلوك غير المرغوب فيه .

**3- الممارسة والتجربة :** يحتاج الاطفال للتعلم عن طريق الممارسة والتجربة ، وذلك اهم بكثير من الاصغاء والاستماع ، فليس المهم مقدار ما يفعله المعلم للطفل ، انما المهم هو ما يقوم به الطفل نفسه (السمادوني ،1994: 463) .

**4- الدراما الاجتماعية :** ان لانشطة الدراما الاجتماعية دورا كبيراً في مساعد الاطفال على مراعاة الاخرين وفهم طريقة تفكيرهم والتعبير عن انفسهم وادراك الادوار المتنوعة التي يلعبها الطفل والاخرون في البيئة المحيطة به .

**5- القصص والاغاني والاشعار :** وتعتبر من اهم اساليب التربية الحديثة خاصة لأطفال ما قبل المدرسة اذ ان الطفل في هذه المرحلة من النمو يميل الى التقليد والمحاكاة لذلك من المستحسن ان نقص عليه القصص التي تتضمن شخصيات محببة ونماذج لشخصيات سوية ، يكون في تقليدها خير وصلاح للطفل في حاضره ومستقبله ، كذلك ميله نحو الاغاني والاشعار .

**6- اسلوب المناقشة والحوار:** يعد هذا الاسلوب من الاساليب الهامة في تربية الاطفال لأنه عبارة عن حديث بين طرفين او اكثر، بل انه يتضمن بالاضافة الى التواصل اللفظي ، تواصلا غير لفظي بين الافراد مما يجعله قادراً على التأثير في الافكار والمشاعر وتغييرها نحو الافضل وغرس القيم النبيلة .

**7- الرحلات ومشاهدة الطبيعة :** يعد هذا الاسلوب مناسبا لتعليم وتربية الصغار وهو طريق لأكتساب الخبرات المليئة بالثراء والتشويق والمتعة (السمادوني ،1994: 465) .

**عوامل اكتساب المهارات:**

**يعتمد اكتساب المهارات على عدة عوامل تتحدد في :**

1- مستوى نضج المتعلم .
2- قدرة المعلم وخبراته .
3- المفاهيم و الاداءات المطلوب التدريب عليها .

**أساليب التدريب على المهارات**

**يحتاج تدريب المهارات الى ثلاث مراحل :**

**التخطيط – التدريب – التقييم**

**اولاً : التخطيط**

**يتم في مراحل التخطيط ما يلي :**

- تحديد نوعية المهارات الادائية المستهدفة .

- تحليل المهارات بالتفصيل وتسجيل العمليات الخاصة بها وتسلسلها .
- تحديد نواتج التعلم المتوافقة وصياغتها في صورة أهداف سلوكية .
- اختيار طرق التدريب المناسبة لتعلم المهارات .
- إعداد المكان والأدوات والخامات والوسائل التعليمية اللازمة لتعلم المهارات ( توفير كل ما يلزم لعمليات التعلم )

**ثانياً : التدريب :** يتم تقييم المهارات بطريقة النمذجة او البيان العملي وسرد التعليمات المنطقية والتوضيحات اللازمة ، مع توضيح كاف لأهمية المهارات ومتطلباتها اللازمة من اجل جودة الأداء ، وتركيز الانتباه على النقاط الأساسية والأجزاء الأكثر صعوبة في الأداء ، ثم اتاحة الفرص للتدريب على المهارات ، اما ككل او على اجزاء ، مع توجيه الارشادات اللازمة وذلك من خلال برنامج معد اعدادا يتلائم مع طبيعة المهارات المطلوب التدريب عليها .

**ثالثاً : التقييم :** يتم التقييم إثناء مراحل التدريب ، وفي نهاية التدريب ، وذلك من خلال تقديم التعزيز الفوري الذي يتناسب مع الأداء أثناء التدريب ، ثم من خلال الحكم على الأداء النهائي ومدى ايجابيته او تقييمه في ضوء المعايير المناسبة ، بما في ذلك سرعة الأداء ودقته وقلة الرجوع الى التعليمات ، ويراعي تدريب المتعلم على تقييم ذاته وتقييم زملائه ( عمران وآخرون ، 2001 : 13 – 19) .

**مكونات مهارات التأقلم**

**اولاً: المكونات السلوكية لمهارات التأقلم**

المكونات السلوكية لمهارات التأقلم تشير الى كثافة السلوك الانساني التي تصدر من الفرد والتي يمكن ملاحظتها عندما يكون في موقف تفاعل مع الاخرين ويمكن وضع المكونات السلوكية في تصنيفين رئيسين هما :

أ- **سلوك لفظي :-** هذا النوع من السلوك له اهمية كبرى في مواقف التفاعل الاجتماعية ، فهو الذي يعمل على نقل الرسالة بشكل مباشر ، ومن امثلة ذلك ابداء الطلب مباشرة ، رفض طلب معين ، الشكر والثناء ، وهذا هو السلوك اللفظي .

ب- **سلوك غير لفظي :-** وهذا السلوك لا يقل اهمية عن السلوك اللفظي وتشمل لغة الجسد والايماءات ، والتواصل البصري ، حجم الصوت ، تعبيرات الوجه ، ويكون له المصداقية الاكثر في السلوك غير اللفظي من السلوك اللفظي ( الشمري ،2010: 31) .

**ثانياً : المكونات المعرفية .**

وتشمل افكار الفرد واتجاهاته ومدى معرفته بالاستجابات المناسبة في المواقف الاجتماعية وفهم السياقات الاجتماعية ومن ثم التصرف بما يناسب السلوك في الموقف، ويقصد بالجانب المعرفي ، الوعي بالأنظمة الاجتماعية التي تحكم المواقف المختلفة بشكل غير ملاحظ ( الشمري ،2010: 32) .

**دور الاسرة في تنمية مهارات التأقلم**

تعتبر هذه الفترة من حياة الطفل من اشد الفترات من حيث تشكيل شخصيته وتحديد معالم سلوكه الاجتماعي ، ويعتمد تحديد شخصية الطفل على عدة عوامل منها الاستعدادات الوراثية والقيم والمعايير التي تسود الثقافة الفرعية التي ينتمي اليها

، واساليب الثواب والعقاب التي يتعرض لها في الاسرة والتفاعل الذي يتم بينه وبين الانداد ، حيث يحدد دور الاسرة في المكان الاول من بين جميع العوامل ففي الاسرة يكون التأثير الاشد على نمو الطفل اجتماعيا ( اسماعيل ،1986: 269) .

**ثانياً :- النظريات التي فسرت مهارات التأقلم**

**1-نظرية التحليل النفسي ( Psychoanalyic theory)**

مؤسس هذه النظرية العالم النفسي المعروف (سيجمون فرويد S.Freud) (1856- 1939) وتؤكد نظرية التحليل النفسي عند "فرويد" على اهمية خبرات الطفولة المبكرة والدوافع اللاشعورية واثر كل منهما في السلوك الانساني ( ابو غزال، 2007: 65) فتتكون الشخصية في نظره من ثلاثة عناصر متدخلة هي ال (الهو) وال (الانا) وال( الانا العليا) ( الخطيب والحديدي، 1994: 47).

ويمثل الانا الاعلى :- (super- ago) وهو مكون الشخصية الذي يمثل القيم المستحسنة والمقبولة اجتماعيا والتي يتطور في عمر(5-6) سنوات نتيجة للتوحد مع الوالد الذي يحمل نفس الجنس والذي يتطور نتيجة للتعلم الوالدي والاجتماعي ، كما يمثل القيم الاجتماعية التي يتم تدريبها ودمجها في شخصية الطفل يتكون الضمير الذي يهدف الى التأثير في السلوك من اجل التمشي مع توقعات المجتمع .

ويعطي "فرويد: اهمية كبيرة للسنوات الخمس الاولى من حياة الطفل وهو يرى ان الخبرات التي تحدث في هذه السنوات تؤثر تأثيرا كبيرا على مهارات التأقلم ( نجاتي ، 1983: 335) .

**2- نظرية اريكسون:-(Erickson theory) (1902-1994):**

يطلق على نظرية اريكسون(Erickson) أحياناً النظرية النفسية الاجتماعية في النمو، وهي تعتبر من النظريات النفسية الدينامية، فهي تتناول الدوافع العملية والانفعالية وطرق التوفيق بينها وبين متطلبات البيئة الاجتماعية (زهران، 1995 :7).

اذ اكد اريكسون في نظريته في المرحلة الثالثة وهي الشعور بالمبادأة (المبادرة) مقابل الشعور بالذنب( sense of initiative vscuilt ) والتي تمثل عمر (4-5) سنوات على تعلم الطفل السيطرة على نفسه والتأقلم مع بيئته، ويبدأ في اطار مهاراته وقدراته ويبتكر سلوكاً يفوق خباياه وقدراته الشخصية فانه يتطفل على أوساط الآخرين ويجعل الآخرين ينخرطون في سلوكه الخاص به، وفي هذه المرحلة يأخذ سلوك الطفل شكل المبادأة من حياته والمشاركة بفعالية في عالمه ويجعله نشطاً قوي العزيمة للسيطرة على بعض المهام، فيقوم بتحمل مسؤولية نفسه، كذلك ما يحتويه عالمه الخاص(لعبه، أدواته، حيواناته، ....) ولهذا فان الطفل في هذه المرحلة قادر على ان يعمل انواعاً معينة من الاشياء (ملحم، 2010: 146)، وان يلاحظ باهتمام بالغ ما يعمله الراشدون من حوله ويحاول ان يقلد سلوكهم ويرغب في ان يشارك في انواع انشطتهم (عبد الحميد، 1977: 62) .

أما اذا استمر الطفل في اعتماده الشديد على والديه ولم يخرج الى العالم المحيط به دون موافقتهما المسبُقة، فإنه سوف يطوّر شعوراً بالذنب, إذ أنّ الطفل يعرف الان أن المجتمع يتوقع منه ان يتأقلم مع بيئته مستقلا عن والديه. ولكنه يشعر

أنه مازال عاجزاً عن تلبية هذه التوقعات والارتفاع الى مستواها فيشعره ذلك بالذنب (علاونه، 2009: 206), والمبادأة تعني الاعتماد على الذات والتأقلم مع البيئة المحيطة يتولد لدى الطفل الشعور بالثقة والاستقلال عن الاخرين, مما يشجعه للانطلاق خارج حدود اسرته ومنزله ليكتشف الاماكن الجديدة ويطلق لنفسه العنان لإشباع حب الفضول والاستطلاع لكل ما يحيط به دون الاعتماد على الاخرين، ويبدأ في هذه المرحلة نمو الضمير الذي هو بمثابة غرفة التحكم الداخلية لكل تصرفات الطفل بدلا من غرفة التحكم الخارجية التي كانت ممثله في الأبوين وأفراد الاسرة.(الجغيمان ومحمود، 2008 :18-19). ويحتاج الطفل في هذه المرحلة الى تأكيدات من الراشدين بأن مبادرته مقبولة وأن مساهماته لها قيمة ويستند النمو الناجح خلال هذه المرحلة على إحساسه بأنه مقبول لذاته , ويبدأ الطفل في هذه المرحلة الإحساس بالمبادأة بتطوير الضمير أي تطوير الإحساس بالصواب والخطأ ويؤدي الوالدين والمعلمون دوراً مهماً في تطوير الإحساس(غانم ,2002: 106-107).

**ثانياً : الخجل الاجتماعي**

الخجل من الظواهر السلوكية السلبية والشائعة في مراحل العمر المختلفة , ولاسيما في مرحلة الطفولة , يظهر سلوك الخجل سواء كأن سبب ممارسته الوالدان من سلوك في تنشئة الطفل , ام خبرة الطفل القليلة في الحياة , وكيفية التعامل مع المواقف الاجتماعية ( ربيعة , شيخة عبدالله محمد , 2002: 21).

**اسباب الخجل الاجتماعي**

1- أن الشعور بالنقد والتهديد من خلال الاهل و انتقاد الطفل بصورة مباشرة وعلنية يخلق في نفس الطفل مشاعر الخوف والقلق من الراشدين لذلك يصبح الطفل خجولاً ومتردد وتكون ردود افعاله دفاعية عن ذاته فقط ( الشربيني , 2001: 201).

2- الحماية الزائدة :- يظهر بعض الاباء شعور عالي بالمسؤولية تجاه اطفالهم فيقومون بالأعمال والافعال النيابية عن اطفالهم بغية حمايتهم مما يجعل الاطفال اعتماديين وليس لديهم ميول للمغامرات ويصبحون خجولين .

3- فقدان المهارات الاجتماعية :- حسب رأي الخبراء في علم النفس فأن حوالي ( 10- 155 ) من الاطفال يكون لديهم قدرة واستعداد لأن يكونوا خجولين بصورة ضعيفة والذي يؤثر في تفاعلهم ويكون السبب اما لأنه بدون مهارات اجتماعية او بسب الخوف او عدم تقبل الاخرين والذي تفقده ثقته بنفسه والذات .

4- تسمية الذات كخجول :يفضل بعض الاطفال بتسميتهم (بالخجولين ) وذلك لأنهم يدركون انهم حقاً خجولين لذا انهم يشعرون بالخوف وليس لديهم القدرة على المواجهة والقيام بأي فعل وتصرف ويكون ناتج عن الجبن والتردد في المواجهة .

5- التدليل المفرط من قبل الوالدين :-وهو الذي يعتبر من اهم اسباب الخجل الاجتماعي هو التدليل المفرط لطفلها مثال على ذلك أن الام لم تسمح لطفلها بالقيام بأعمال معينة حتى يكون قادراً على القيام بها وايضاً عدم محاسبة طفلها على إي تصرف خطأ مثل تكسير العابه أو تخريب اثاث المنزل .

6- الشعور بعدم الامن والخوف والقلق وعدم الطمأنينة ينتج عن ذلك القلق وضعف الثقة بنفسه والذات والابتعاد عن المغامرات الاجتماعية .

7- نموذج الوالدين : نجد أن الابوين الخجولين عندما ينجبون اطفالاً سوف تدخل عوامل الوراثة في ذلك و ويكون استعداد الطفل كبير جداً ليصبح خجولاً من خلال نموذج الوالدين الذي يتخذه قدوة حسنة امامه ( الشربيني , 2001: 201- 222) .

**اشكال الخجل الاجتماعي :**

1- خجل مخالطة الاخرين : يأخذ الخجل اشكالاً من خلال الابتعاد عن مخالطة الاخرين وزملائه في المؤسسة (الروضة ) او الاقارب والامتناع عن مشاركة الحديث معهم ويتعمد الابتعاد عن الاماكن التي يتواجد بها هؤلاء الاشخاص ويفضل الاختلاط ومشاركة ومصادقة الاطفال الاصغر منه سناً حتى يسهل عليه قيادتهم في التفاعل , ويلاحظ أنه يحب مصادقة الاطفال الذين لديهم نفس صفات الخجل التي يمتلكه .

2- خجل الحديث : يكون الطفل الخجول ملتزماً بالصمت ولا يتحدث مع غيره وتكون اجاباته مختصرة بالرفض او القبول وعندما يوجه له الكلام يبدي نفسه انه مشغولاً او زائغ النظرات ولا يستطيع الاجابة عن الاسئلة الموجه اليه لأن الخجل يسيطر عليه , و يتلعثم بالكلام في اغلب الاحيان .

3- خجل الاجتماعات : يبتعد الطفل بالحديث في المشاركات الاجتماعية والمناسبات والاحتفالات الجماعية حيث يكتفي بالحديث مع افراد اسرته وبعض اقرانه في الروضة .

4- خجل المظهر : يظهر لدى الاطفال خجل المظهر عندما يرتدي ملابس جديدة او عندما يغير قصة شعره او عندما يرتدي ملابس تنكرية او عند تناول الطعام في المطاعم العامة امام الاخرين او عندما يأتي بحقيبة جديدة ذات الوان مختلفة وزاهية .

5- خجل التفاعل مع الكبار : يخجل الطفل بشكل كبير عندما يكون هنالك حوار بينه وبين المعلمة في الروضة او بينه وبين احد اقاربه عندما يأتي الى منزله

6- خجل الحضور في الاحتفالات والمناسبات الجماعية : يخجل بعض الاطفال في حضور الافراح وعيد ميلاد احد رفاقه او حضور بعض الاعراس لأقاربهم وعدم الانخراط معهم ( الشربيني , 2001 : 92).

**مكونات الخجل الاجتماعي :**

1- المكون السلوكي : ويكون نقص في السلوك الظاهر لدى الطفل ويظهر في الكفاءة الاجتماعية لدى الاطفال الخجولين من خلال نقص وضعف في الاستجابات السوية (حمادة , 1999: 15).

2- المكون المعرفي : ويظهر هذا المكون عندما يكون لدى الطفل انتباه مفرط لذاته بشكل كبير وخاصة في المناسبات الاجتماعية ويكون لدى الاطفال وعي زائد بذاته وصعوبة في الاقناع والاتصال الاجتماعي ( النيال , 1999: 15).

3- المكون الوجداني : وهو المتمثل بالحساسية وضعف ثقته بنفسه واضطرابات المحافظة على الذات والارتباك ( النيال , 1999: 20) .

4- المكون الانفعالي : وهو يظهر من خلال تنبيه الاحاسيس النفسية التي تدفع الطفل بان يتفادى المواقف ويكون بعيداً عن المصدر الرئيسي لها وتظهر في خفقان القلب واحمرار الوجه وزيادة سرعة دقات القلب ( حمادة , 1999: 17) .

**النظريات التي فسرت الخجل الاجتماعي :**

**اولاً : النظرية السلوكية :**

أن الاتجاه السلوكي يضم مجموعة من كبار علماء النفس لكل منهم رأي خاص به , الا انهم اكدوا على اهمية مرحلة الطفولة ولاسيما في السنوات الاولى من عمره لها اثر كبير على سلوك الطفل نفسه لأنها تضع البنى الاساسية وحجر الاساس الذي تبنى وتتكون وتصنع منه شخصية الطفل ( النيال ,1999: 27) .

وتتجه النظريات السلوكية الى تركيز الاهتمام على كيفية اصدار الطفل الاستجابة المناسبة للمثير الذي يتعرض اليه , فنحن الكبار نستجيب للمثيرات الطبيعية الصادرة من البيئة الخارجية مثلها للاستجابات عن البيئات الداخلية في اجسامنا ( الخالدي , 2012 : 204) .

أن سكنر يرى أن سلوك الطفل لا يرجع الى ارادته وحريته بل الى الخبرات التي يكتسبها ويمر بها والى اسلوب المعاملة الوالدية من قبل (الاب والام ) في مراحل الطفولة المبكرة , فسلوك الاطفال ليس نتيجة حركة او قرار اتخذه بل نتيجة الخبرات التي مر بها فإذا كانت الخبرات من الكبار ينتج منها حرمان عاطفي اجتماعي فأن الطفل يكون محروماً اجتماعياً نتيجة الخبرات التي مر بها .

فالخجل الاجتماعي هو سلوك غير سليم وغير مقبول اجتماعياً إذ زاد عن حده واصبح جزءً كبيراً من شخصية الطفل , فيعزو سكنر هذا السلوك الى اهتمام الاب والام به الذي يكون بتعزيز هذا الطفل وتأييده , اي أن اهتمام الكبار وهم الاهل بالطفل هو بمثابة مكافأة .

أن التعزيزات التي يحصل عليها الطفل من خلال عملية التنشئة الاجتماعية يؤثر بشكل كبير على المهارات الاجتماعية التي يكتسبها الطفل كالاتصال والتفاعل الاجتماعي والاندماج مع الاخرين اما إذ حصل العكس فتكون استجابة الطفل الى المواقف الاجتماعية غير مقبولة وتتصف بالخجل والتردد في مصادقة الاخرين ( Skinner,1953; 234) .

**ثانياً: دراسات التي تناولت الخجل الاجتماعي**

**اولاً : الدراسات العربية :**

**لم تعثر الباحثة على دراسات سابقة تخص التصورات البديلة وعلاقتها بالخجل الاجتماعي لدى اطفال الرياض**

**1-دراسة (الشناوي 1997) :**

**تقدير الذات وعلاقته بكل من الاكتئاب والخجل الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية المنصورة**

هدفت هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والقلق والاكتئاب والخجل الاجتماعي , وقد كانت عينة الدراسة من (70) طالب وطالبة من كلية

التربية موزعة حسب الاختصاصات التربوية رياض الاطفال , والاقتصاد المنزلي , وقد تبنت الباحثة مقياس الخجل الاجتماعي اعداد ( جونر ) ومقياس الاكتئاب والقلق , وقد توصلت نتائج الدراسة الى عدم وجود علاقة بينهم وبين تقدير الذات والقلق والخجل الاجتماعي من حيث الجنس والتخصص ( الشناوي , 1997: 39) .

**2-دراسة (شقير ,2000)**

**تأثير الخجل الاجتماعي على الاداء داخل الصف الدراسي للطلاب المعلمين**

هدفت هذه الدراسة التعرف على بعض العوامل الشخصية التي تؤثر على اداء الطالب المعلم اثناء موقف التربية العلمية داخل حجرة الصف وهذه العوامل ( الخجل , المعرفة الدراسية , الجنس ) وقد اعتمد الباحث مقياس الخجل الاجتماعي وقد تكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة بكلية التربية في السعودية , وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين درجات الطلاب على مقياس الخجل الاجتماعي و درجاتهم في التربية العلمية لصالح الاناث ( شقير , 2000: 65) .

**3- دراسة زغير ,2016)**

هدفت هذه الدراسة التعرف على التصورات البديلة لدى أطفال الرياض بعمر من (5-6) سنوات والتصورات البديلة حسب متغير النوع (ذكور , اناث) لدى أطفال الرياض بعمر من (5-6).وتحدد البحث الحالي بـ ( رياض الاطفال) مرحلة التمهيدي لكلا الجنسين . ولتحقيق أهداف البحث اختيرت عينة من اطفال الرياض في مدينة بغداد بلغت (400) طفل وطفلة للإجابة على المقياس إذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ، ولقياس التصورات البديلة وعلاقته بالخجل الاجتماعي سعت الباحثة الى : بناء مقياس التصورات البديلة بصورته النهائية (24) فقرة وكل فقرة اعطت عند التصحيح (3, 2, 1) لذا فأن اعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب (72) واقل درجة (24) وبمتوسط الفرضي (48) واعتمدت الباحثة على النظرية التكاملية في بناء مقياس التصورات البديلة , وقامت الباحثة ببناء مقياس الخجل الاجتماعي بصورته النهائية (28) فقرة وكل فقرة اعطت عند التصيح ( 3, 2, 1) لذا فأن اعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب (84) واقل درجة ( 28) وبمتوسط فرضي ( 56) .

وقد استخدمت الباحثة مؤشرين للصدق هما (الصدق الظاهري وصدق البناء) , اما الثبات فاستخرجت الباحثة لكل مقياس ثلاثة انواع من الثبات فقد بلغ معامل الثبات لمقياس التصورات البديلة بطريقة اعادة الاختبار ( (0,74)وطريقة التجزئة النصفية(0,81) وبطريقة الفاكرونباخ (0,82) وبلغ معامل الثبات لمقياس الخجل الاجتماعي بطريقة اعادة الاختبار (0,85)وطريقة التجزئة النصفية( 0,90) وطريقة الفاكرونباخ (0,88) .

وعلى اساس أهداف البحث الحالي وبعد تطبيق المقياسين على أفراد العينة وتحليل استجاباتهم إحصائيا باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين ومعامل ارتباط بيرسون ,توصل البحث إلى النتائج الآتية : أن الفروق دالة احصائياً في متغير التصورات البديلة وهذا يعني أن الاطفال لديهم تصورات بديلة عن بعض المفاهيم

وتكون تفسيراتهم ساذجة وبديلة وليس بالمعنى الصحيح بل ويعبر عنها الطفل من خلال المستوى المعرفي الذي يمر به وينتمي اليه بحيث يمنع الطفل من استقبال المعلومات بالطريقة التي يفكر بها الكبار .و توجد فروق ذات دلالة احصائية في متغير الخجل الاجتماعي وهذا وهذا يعني ان اطفال عينة البحث لديهم خجل اجتماعي , إذ إن الطفل الخجول اجتماعياً يجد صعوبة في اتصاله بالأخرين ويعوقه التفكير وتكون امكاناته وطاقاته في الاندماج الاجتماعي محدودة وضعيفة وقد تستمر هذه المشكلة سنوات إذ لم يتم تداركها في سنوات الطفولة المبكرة .

وجود علاقة عالية بين التصورات البديلة والخجل الاجتماعي وهذا يعني ان الاطفال الذين لديهم تصورات بديلة لديهم ايضاً خجل اجتماعي .

**ثالثاً:- الدراسات السابقة التي تناولت مهارات التأقلم**

ونظرا لعدم وجود دراسات سابقة حسب علم الباحثة تناولت مهارات التاقلم لاطفال الرياض في عمر (4) و(5) سنوات لذلك اعتمدت على الدراسات الحالية .

**1- دراسة مارتن ( Marton ,2005) " علاقة وظائف الشخصية ومهارات التأقلم باحترام الذات في مرحلة المراهقة المبكرة "**

هدفت الدراسة تعرف علاقة وظائف الشخصية بمهارات التأقلم واحترام الذات في مرحلة المراهقة اشتملت عينة الدراسة على (63) مراهق في سن الثالثة عشرة، وقد استخدم الباحث المقابلة الطبية النفسية العشوائية وبطارية القياس النفسي الشفوية والكتابية لتقييم مهارات التأقلم ، ومقياس احترام الذات الشامل . وقد أظهرت النتائج إن احترام الذات الايجابي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بوظائف الشخصية ومهارات التأقلم وبنفس الدرجة (Marton, 2005 :393- 410 ).

**2- دراسة منشاوي ( Menshawi , Noha Farah, 2007 )**

**" علاقة المشكلات السلوكية والوظيفية بمهارات التأقلم لدى الأشخاص ذوي الإعاقات العقلية "**

هدفت الدراسة للكشف عن علاقة المشكلات السلوكية والوظيفية مثل ايذاء النفس والحركات النمطية بمهارات التأقلم لدى الأشخاص ذوي الإعاقات العقلية ، وقد شملت عينة الدراسة ( 74) شخصاً من ذوي الإعاقات العقلية منهم ( 51) من الذكور ويمثلون ما نسبته ( 68,9 %) من العينة و (23) من الإناث ويمثلون ( 31,1 % ) من العينة ، وقد تراوحت أعمارهم ما بين ( 18- 30) سنة ، وقد استخدم مقياس المشكلات السلوكية PBI ومقياس مهارات التأقلم VABS ، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية ما بين المشكلات السلوكية ومهارات التأقلم اي انه كلما زادت المشكلات السلوكية لدى الأشخاص ذوي الإعاقات الحركية انخفضت لديهم مهارات التأقلم ( Menshawi phd research , 2007; 23 ).

**الفصل الثالث**

**منهج البحث وإجراءاته:**

يتضمن هذا الفصل تحديد مجتمع واختيار عينة ممثلة منه , كما يتضمن ادوات البحث والإجراءات المتبعة لتحقيق ذلك , إضافة الى الوسائل الإحصائية التي استعملت في

معالجة البيانات , وهذه الإجراءات هي الجوانب الاساسية التي تفضي الى تحقيق أهداف البحث.

**_ منهج البحث**

يتطلب تحقيق اهداف هذا البحث اعتماد المنهج الوصفي الذي يكشف عن ( مهارات التأقلم وعلاقته بالخجل الاجتماعي لدى اطفال الرياض) كما توجد في الواقع بوصفها وصفاً دقيقاً , وأن دراسة أي ظاهرة او مشكلة تتطلب وقبل كل شيء وصفاً وتحديداً كمياً وكيفياً للمنهج او الاسلوب الذي سوف يعالج تلك المشكلة .

**اولاً: مجتمع البحث :**

يتألف مجتمع البحث الحالي من اطفال الرياض في مديريات تربية ديالى للعالم الدراسي 2017- 2018 ولكلا الجنسين .

**ثانياً :عينة البحث :**

تم اختيار عينة البحث الحالي بالطريقة العشوائية البسيطة اذ بلغ عدد افرادها ( 60) طفل وطفلة من اطفال الرياض في المديرية العامة لتربية ديالى

**الجدول (1)**

**توزيع افراد عينة البحث وفقاً للجنس**

| المديرية العامة لتربية ديالى | الرياض | الجنس | | المجموع |
|---|---|---|---|---|
| ديالى | | الجنس | العدد | |
| | السبطين | ذكور | 30 | 60 |
| | الرغد | اناث | 30 | |

**رابعاً: أدوات البحث :**

لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي المتمثلة بقياس عن ( مهارات التأقلم والخجل الاجتماعي لدى اطفال الرياض ) في المديرية العامة لتربية ديالى فقد تبنت مقياسين هما

**1- مقياس مهارات التأقلم**

تبنت الباحثة مقياس ( د. العاني ,2017 )عن اطروحتها الموسومة (مهارات التأقلم وعلاقته بالاتجاه نحو المخاطرة والسلوك التوكيدي لدى اطفال الرياض ) وبلغت عدد فقراته (34) وبدائل تقيس مهارات التأقلم ( تنطبق عليه , لا تنطبق ) وتبت الباحثة (30) فقرة مع اجراء بعض التعديلات الطفيفة المناسبة لعينة البحث

**2- مقياس الخجل الاجتماعي**

تبنت الباحثة مقياس ( د. الوائلي ,2016 )عن رسالتها الموسومة (التصورات البديلة وعلاقتها بالخجل الاجتماعي لدى اطفال الرياض ) وبدائل تقيس الخجل الاجتماعي ( تنطبق عليه بدرجة كبيرة , لا تنطبق عليه ) وبلغت عدد فقراته (28) وتبت الباحثة (23) فقرة مع اجراء بعض التعديلات الطفيفة المناسبة لعينة البحث

أ-الصدق الظاهري

للتأكد من صدق اداتي البحث اعتمدت الباحثة الصدق الظاهري , وذلك بعرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين الخبراء في التربية وعلم النفس واذ بلغ

عددهم (5) محكمين كما في الملحق رقم ( 3 ), وقد عدت الباحثة موافقة المحكمين على الاستبانة بدرجة (80%) دلالة الصدق , وقد حصلت الفقرات على نسبة (100%) من الصدق وهذا يدل على أن فقرات المقياس صادقة فيما وضعت من اجل قياسه.

**بـ-ثبات المقياسين بطريقة اعادة الاختبار**

للتأكد من ثبات الاداتين قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لعينة عشوائية عددها (20) طفل وطفلة من عينة التطبيق , حيث تم تطبيق المقياسين على افراد العينة وبعد مرور اسبوعين على اجراء الاختبار الاول فقد تم اعادة تطبيق المقياسين من قبل الباحثة مرة ثانية وعلى نفس العينة , ثم صححت اجابتهم وباستعمال معامل ارتباط (بيرسون ) بين درجات التطبيق (1) و(2) للمقياسين , وقد بلغ معامل الثبات للمقياس الاول (0,85) فيما بلغ معامل الثبات للمقياس الثاني (0,79) وتعد هذه القيمة مقبولة.

**جـ-وصف الاداتين**

بعد أن اصبح المقياس بصورته النهائية والذي تضمن (53) فقرة للمقياسين وتوزعت ب (30) فقرة على المقياس الاول مهارات التأقلم ( د.العاني ,2017) وكانت الدرجة العليا (1) والدرجة الدنيا (0) درجة , اما المتوسط الفرضي فقد بلغ (15) درجة , واعتمدت الباحثة المقياس الثنائي وبدائل الاجابة المتمثلة كما موضحة في جدول (2).

**جدول (2)**

**يوضح المقياس الثنائي وبدائل الاجابة لقياس مهارات التأقلم**

| نعم | كلا |
|---|---|
| 1 | 0 |

اما المقياس الثاني : مقياس الخجل الاجتماعي ( د.جميلة , 2016) فقد بلغت عدد فقراته (23) فقرة وكانت الدرجة العليا (1) درجة , والدرجة الدنيا (0) درجة , اما المتوسط الفرضي فقد بلغ (11,5) درجة , وبدائل الاجابة المتمثلة كما موضحة في جدول (3).

**جدول (3)**

**يوضح المقياس الثنائي وبدائل الاجابة لقياس الخجل الاجتماعي**

| نعم | كلا |
|---|---|
| 1 | 0 |

**د : التطبيق النهائي**

بعد اكمال اجراءات المقياسين والتأكد من صدقهما وثباتهما قامت المعلمة بتطبيق البحث على عينة الدراسة البالغة (60) طفل وطفلة , فقد تم تطبيق البحث على عينة (60) طفل وطفلة , من اطفال الرياض لتربية ديالى , وقد قامت الباحثة بشرح التعليمات للمعلمة وطريقة الاجابة على المقياسين وقامت المعلمة بتطبيقها على العينة, وقد استغرقت فترة التطبيق (12/ 2/2018- 12/3/2018) .

**رابعاً- الوسائل الاحصائية:**

1- الاختبار التائي لعينة واحدة
2- معامل ارتباط بيرسون

**الفصل الرابع**

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل لها البحث الحالي على وفق اهدافه :

**الهدف الاول: التعرف على مستوى مهارات التأقلم لدى اطفال الرياض :**

بعد تطبيق المقياس على عينة البحث اظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة قد بلغ ( 17) درجة وبانحراف معياري قدره ( 7,4) درجة , وعند مقارنته هذا المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس الذي بلغت قيمته (15) درجة , باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان القيمة التائية المحسوبة بلغت ( 0,161) درجة وهي اكبر من القيمة التائية المحسوبة (0,02) درجة فهي غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (59) وكما موضح في جدول (4)

**جدول (4)**

**نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة للفرق بين المتوسط الحسابي و المتوسط الفرضي لمقياس(مهارات التأقلم )**

| المقياس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الفرضي | القيمة التائية | | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| مهارات التأقلم | 60 | 17 | 7,4 | 15 | 0,161 | 0,02 | غير دالة |

من النظر الى الجدول اعلاه نرى ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة ( 0,161) درجة هي اقل من القيمة الجدولية البالغة ( 0.02) درجة وهذا يعني أن عينة البحث من اطفال الرياض ليس لديهم مهارات تأقلم .

**الهدف الثاني**

**التعرف على مستوى الخجل الاجتماعي لدى اطفال الرياض**

بعد تطبيق المقياس على عينة البحث اظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة قد بلغ ( 9,4) درجة وبانحراف معياري قدره ( 2,8) درجة , وعند مقارنته هذا المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس الذي بلغت قيمته (11,5) درجة , باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان القيمة التائية المحسوبة بلغت ( 5,83-) درجة وهي اكبر من القيمة الجدولية المحسوبة (1,96) درجة فهي دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (59) وكما موضح في جدول (5)

**جدول (5)**

**نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة للفرق بين المتوسط الحسابي و المتوسط الفرضي لمقياس(الخجل الاجتماعي )**

| المقياس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الفرضي | القيمة التائية | | مستوى الدلالة | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | المحسوبة | الجدولية | | |
| الخجل الاجتماعي | 60 | 9,4 | 2,8 | 11,5 | -5,83 | 0,02 | 0,05 | دالة |

من النظر الى الجدول اعلاه نرى ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة ( 5,83-) درجة هي اعلى من القيمة الجدولية البالغة ( 0,02) درجة وهذا يعني أن عينة البحث من اطفال الرياض لديهم خجل اجتماعي ولصالح المتوسط الفرضي .

**الهدف الثالث:**

هل توجد علاقة بين مهارات التأقلم والخجل الاجتماعي لدى اطفال الرياض:

من اجل تقديم هذا الهدف قامت الباحثة باستعمال معامل ارتباط بيرسون وتم فحص العلاقة بين مهارات التأقلم والخجل الاجتماعي وقد اظهرت قيمة المعامل الارتباط إذ كانت القيمة التائية المحسوبة ( 2,27) وكانت دالة احصائياً وباستعمال الاختبار التائي لفحص الدلالة معامل الارتباط إذ كانت القيمة التائية المحسوبة ( 2,16) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة ( 1,96) عند درجة حرية ( 58) ومستوى دلالة (0,05) درجة مما يعني توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين مهارات التأقلم والخجل الاجتماعي والجدول (6) يوضح ذلك .

**جدول (6)**

**القيمة التائية لمعامل الارتباط بين مهارات التأقلم والخجل الاجتماعي**

| عدد العينة | معامل الارتباط بين مهارات التأقلم والخجل الاجتماعي | القيمة التائية المحسوبة لمعامل الارتباط | القيمة التائية الجدولية | درجة حرية | مستوى دلالة | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 60 | 0,27 | 2,16 | 1,96 | 58 | 0,05 | دالة |

**الاستنتاجات**

**اوقد توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية :**

1- أن عينة البحث الحالي من اطفال الرياض ليس لديهم مهارات تأقلم.

2- أن عينة البحث الحالي من اطفال الرياض لديهم خجل اجتماعي.

3- توجد علاقة بين مهارات التأقلم والخجل الاجتماعي لدى اطفال الرياض.

**التوصيات :**

**في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بالآتي :**

1- على الأهل استعمال الاساليب المعرفية والمفاهيم العلمية في تعليم ابنائهم لخلق طفل يتمتع بكل الصفات الايجابية والتفكير الصحيح .

2- على وزارة التربية إقامة دورات تدريبية لتدريب معلمات الرياض على كيفية مساعدة التلاميذ في العصف الذهني .

3- على وزارة التربية إغناء المكتبات المدرسية بالمنشورات المتنوعة والمصورة التي تبين أهمية كل من مهارات التأقلم والخجل الاجتماعي.

**المقترحات**

1- إجراء بحوث مشابهة لهذا البحث على مراحل عمرية ودراسية مختلفة مع موازنة النتائج .

2- عمل دراسات تبحث علاقة مهارات التأقلم بعدد من المتغيرات كـ: الثقة الاجتماعية المتبادلة - الشخصية (الانطوائية- الانبساطية) الخ.

3- القيام بإجراء بحوث تدرس علاقة الخجل الاجتماعي بعدد من المتغيرات كـ: الظواهر السلوكية غير السليمة - مفهوم الذات - الاغتراب النفسي.

4- إجراء دراسات تبحث علاقة التصورات البديلة بعدد من المتغيرات كـ: قلق الاختبار - الضغوط والدافعية للإنجاز - الصحة النفسية.

5- اجراء بحوث تجريبية باستخدام استراتيجيات مختلفة لخفض الخجل الاجتماعي لدى الاطفال

**المصادر**

**اولاً - المصادر العربية**

- القرآن الكريم

1- ابو جادو , صالح محمد علي (2000) *سيكولوجية التنشئة الاجتماعية* , ط2 , عمان , دار المسيرة للنشر والتوزيع.

2- ابو غزال , (2007) *علم النفس التطوري* , الطفولة والمراهقة , ط2, عمان , دار المسيرة للنشر والتوزيع.

3- اسماعيل ، محمد عماد الدين (1986) : *الاطفال مرءاة المجتمع النمو النفسي والاجتماعي للطفل في سنواته التكوينية* ، الكويت ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والادب .

4- آينون، دوروثي (2000)، *دليل التعلم المبكر*( ملف المعلومات الصحية )ترجمة مركز التعريب والترجمة ،ط1، الدار العربية للعلوم ، عمان.

5- الباز ، خالد صلاح ، خليل ، محمد ابو الفتوح (1999) : *دور مناهج العلوم في تنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية* ، المؤتمر العلمي الثالث عشر ، مناهج العلوم للقرن الحادي والعشرين ، الجمعية المصرية للتربية العلمية ، المجلد الاول .

6- البساط ، اماني (2005) : *الاطفال يقرأون بين رغبة الآباء وكلمة العلماء* ، القاهرة ، دار الكتاب الجديد .

7- حمادة , لولوة وعبد اللطيف , حسن (1999) *الخجل من منظور الفروق بين الجنسين وأوجه الاختلاف بين الفرق الدراسية الأربع الجامعية* , مجلة دراسات الخليج والجزيرة .

8- حواشين ، مفيد وحواشين ، زيدان ( 2003) : *خصائص واحتياجات الطفولة المبكرة* ، الاردن ، دار الفكر .

9- الخالدي ، امل ابراهيم (2012) اساسيات الارشاد والصحة النفسية ، بغداد ، دار الكتب والوثائق.

10- الخطيب , جمال والحديدي , منى (1994) *مناهج واساليب التدريس في التربية الخاصة دليل عملي الى تربية وتدريب الاطفال المعاقين*, ط1, مطبعة المعارف.
11- الخوالدة ، محمد (2003) : المنهاج الابداعي الشامل في تربية الطفولة المبكرة ، الاردن ، دار المسيرة .
12- ربيعة , شيخة عبدالله محمد (2002) *الخجل وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية كما تدركها طالبات المرحلة الثانوية* , البحرين , مكتبة جامعة قطر .
13- الزغبي , أحمد (2005) *مشكلات الاطفال النفسية والسلوكية والدراسية أسبابها وسبل علاجها* , دمشق – سوريا , دار الفكر .
14- زهران , حامد عبد السلام (1995) : *علم النفس النمو الطفولة والمراهقة* , ط5, عالم الكتب .
15- زهران , حامد عبد السلام (1995) *علم النفس النمو الطفولة والمراهقة* , ط5, عالم الكتب .
16- السرور ، نادية والنابلسيا، شاهرة ( 2002) : *دليل نمو الاطفال وتطورهم حتى سن السادسة* ، الاردن : دار وائل للنشر .
17- السفياني ، عبدالله بن مستور ( 1994) , *أساليب المعاملة الوالدية والتفاعل السلوكي لدى تلاميذ دور التوجيه الاجتماعي وتلاميذ المرحلة المتوسطة العاديين بالمملكة ( دراسة مقارنة )* . رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ،جامعة أم القرى .
18- السمادوني ، السيد ابراهيم ( 1994) : *مفهوم الذات لدى اطفال ما قبل المدرسة في علاقته بالمهارات الاجتماعية للوالدين* ، دراسات نفسية .
19- الشربيني , زكريا (2001) *المشكلات النفسية عند الاطفال* ,ط1, القاهرة- مصر , دار الفكر العربي .
20- الشربيني , زكريا (2001) *المشكلات النفسية عند الاطفال* ,ط1, القاهرة- مصر , دار الفكر العربي .
21- الشمري , رباب كامل محمود (2010) *تطور بعض المهارات الاجتماعية لدى اطفال مرحلة الرياض للاعمار(4-6) سنوات* , رسالة ماجستير,عير منشورة, كلية التربية, علم النفس النمو, جامعة ديالى .
22- الصافي , (2005) *كيف نتعامل مع الخجل عند الاطفال* , عمان- الاردن , الرواد للنشر والتوزيع .
23- طلبه , إبتهاج محم ود (2008) *المهارات الحركية لطفل الروضة* ، ط1, دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .
24- عبد الحميد , جابر (1977) *علم النفس التربوي* , دار النهضة العربية ,القاهرة .
25- علاونة , شفيق فلاح (2009) *سيكولوجية التطور الانساني* , ط2, عمان ,الاردن , دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

26- عمران ، تغريد ، الشناوي ، رجاء واخرون (2001) : *المهارات الحياتية* ، زهراء الشرق ، القاهرة .
27- غالب , مصطفى (1991) *سيكولوجية الطفولة والمراهقة في سبيل موسوعة نفسية* , العدد (4) بيروت – لبنان , دار مكتبة الهلال .
28- غالب مصطفى ( 1995) . *نقطعة ضعف . في سبيل موسوعة نفسية* ،ع( 19 ) ، بيروت ، دار ومكتبة الهلال .
29- غانم , محمود محمد (2002) *علم النفس التربوي* , ط1, عمان , الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع.
30- غيث , سعاد ( 2006) *الصحة النفسية للطفل عمان – الاردن* , دار صفاء للنشر والتوزيع .
31- الفلسطنينين , سلطانة (2003) *فاعلية خرائط المفاهيم في تنمية القدرة على إدراك العلاقات وتعديل التصورات الخاطئة في مادة العلوم لدىذ طالبات الصف الثاني متوسط في مدينة الرياض* , المجلة التربوية المجلد (20) العدد (77) .
32- قطامي , يوسف واليوسف , رامي (2010) *الذكاء الاجتماعي للاطفال النظرية والتطبيق* , ط1, عمان , الاردن, دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
33- لبد ، ختام ( 1998) : *المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالاختيار والاعداد المهني لطالبات الخدمة الاجتماعية* ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الرياض ، قسم الدراسات الاجتماعية ، جامعة الملك سعود .
34- مازن ، حسام محمد (2002) *نموذج مقترح لتضمين بعض المهارات الحياتية من منظومة المنهج التعليمي في اطار مفاهيم الاداء والجودة الشاملة ، المؤتمر العلمي الرابع عشر* ، مناهج التعليم في الاداء ، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس ، جامعة عين شمس ، دار الضيافة .
35- مزاهرة ، احمد محمد وبدران ، زين حسن(2000) الثقافة الصحية ، دار المسيرة ، الاردن.
36- مسعود ، رضا هندي ( 2002) : *فعالية استخدام استراتيجية التعلم التعاوني مع تدريس الدراسات الاجتماعية على تنمية المهارات الحياتية والتحصيل والاتجاه نحو المادة لدى تلاميذ الاول الاعدادي* ، مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس ، جامعة عين شمس ، القاهرة .
37- ملحم , سامي محمد (2010) *مشكلات طفل الروضة الاسس النظرية والتشخيصية* , ط 2,عمان , الاردن, دار الفكر.
38- نجاتي , محمد عثمان (1983) *علم النفس في حياتنا اليومية* , ط10 , الكويت, دار القلم.
39- النيال , مايسه أحمد (1999) *الخجل وبعض أبعاد الشخصية دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس العمر الثقافة* , الاسكندرية – مصر , دار المعرفة الجامعية .

40- النيال , مايسه أحمد (1999) *الخجل وبعض أبعاد الشخصية دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس العمر الثقافة , الاسكندرية – مصر* , دار المعرفة الجامعية .
41- الوائلي , جميلة ورسل (2016) *التصورات البديلة وعلاقتها بالخجل الاجتماعي* , كلية التربية للبنات , جامعة بغداد

**المصادر الاجنبية**

1. Buss, Arnold, (1986) *A Theory of Shyness In* SHYNESS: `PERSPECTIVES ON RESEARCH ;.[=AND TREATMENT, edited by Warren Jones, Jonathan Cheek, and Stephen Briggs. New York: Plenum Press, 1986.
2. Honig, Alice S.(1987) *The Shy Child* ,YOUNG CHILDREN 42 54-64.
3. Izard, Carroll E. and Marion C(1986) Hyson. *Shyness As a Discrete Emotion* ,In SHYNESS: PERSPECTIVES ON RESEARCH ANDTREATMENT, edited by Warren Jones, Jonathan Cheek, and - Stephen Briggs. New York: Plenum Press.
4. Jones, Warren H.,(1986) *Jonathan M. Cheek, and Stephen R. Briggs* ,eds. SHYNESS: PERSPECTIVES ON RESEARCH ANDTREATMENT .New York: Plenum PressS
5. Kmitta T.S ,& Jones ,D(Eds) (2002) Does it work ? The caes for conflict resolution education in our nation's schools Washington.DC.
6. Sarafino,(1986) Edward P. *THE FEARS OF CHILDHOOD.* New York. Human Science Press, Inc.
7. Zimbardo P.G (1977) *shyness ,What it is and what do a bout it reading mass,* nowyork, Addison wesle.

ملحق (1) استبانة اراء المحكمين

استبانة اراء المحكمين في مدى صلاحية فقرات مقياسين ( مهارات التأقلم والخجل الاجتماعي

الاستاذ الفاضل ..... المحترم

الاختصاص .....

تروم الباحثة إجراء البحث الموسوم ( مهارات التأقلم وعلاقته بالخجل الاجتماعي لدى اطفال الرياض ) ولتحقيق اهداف البحث تبنت الباحثة مقياسين :

المقياس الاول : مقياس مهارات التأقلم (د. العاني ,2017) عن اطروحتها الموسومة ب(مهارات التأقلم وعلاقته بالاتجاه نحو المخاطرة والسلوك التوكيدي لدى اطفال الرياض )

المقياس الثاني : الخجل الاجتماعي ( د.الوائلي , 2016) عن رسالتها الموسومة ب(التصورات البديلة وعلاقتها بالخجل الاجتماعي لدى اطفال الرياض) ونظراً لما نعهده فيكم من خبرة ودراية علمية لذا يرجى تفضلكم بإبداء آرائكم السديدة على فقرات المقياسين من خلال الآتي .

1-مدى صلاحية الفقرات ( صالحة , غير صالحة )

2-إجراء التعديلات المقترحة ( حذف , اضافة , تعديل )

3-مدى صلاحية بدائل الاجابة والاوزان .

| ت | الفقرة | نعم | كلا |
|---|---|---|---|
| | | 1 | 0 |

الطالبة

هبة حميد احمد

| اولاً : مقياس مهارات التأقلم | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ت | الفقرات | صالحة | غير صالحة | الملاحظات ( حذف , تعديل) |
| 1 | لديه القدرة على التأثير | | | |
| 2 | يتفاعل مع الاخرين بايجابية | | | |
| 3 | لديه القدرة على التعاطف مع الأطفال الآخرين | | | |
| 4 | لديه القدرة على إقناع الأطفال الآخرين | | | |
| 5 | لديه قدوة يقتدي بها | | | |
| 6 | يستطيع التحدث مع الآخرين بصراحة | | | |
| 7 | يختلط بالأطفال الآخرين | | | |
| 8 | يصعب استثارته من قبل الآخرين | | | |
| 9 | يستجيب للمداعبات الاجتماعية | | | |
| 10 | يستجيب للمتحدث اثناء التحدث معه | | | |
| 11 | يجيب صديقه الذي يسأله بهدوء | | | |
| 12 | يندمج مع أقرانه في اللعب والنشاط | | | |
| 13 | يستطيع إن يوصل الكلام الشفوي بتفصيلاته | | | |
| 14 | لديه القدرة على الاختيار | | | |
| 15 | لديه القدرة على حل مشاكله | | | |
| 16 | لديه ثقة بنفسه | | | |
| 17 | يأخذ فترة استرخاء بعد اللعب | | | |
| 18 | شكواه الصحية اقل من الآخرين | | | |
| 19 | يمارس التمارين الرياضية يوميا | | | |
| 20 | يسيطر على نفسه في مواقف الحزن | | | |
| 21 | يحافظ على نظافة المائدة | | | |
| 22 | يستمتع بالاطمئنان النفسي | | | |
| 23 | لديه القدرة على تحمل المسؤولية | | | |
| 24 | لديه القدرة على الأداء الحركي المطلوب | | | |
| 25 | لديه القدرة على التعبير عن الأشياء بالرسم | | | |
| 26 | لديه القدرة على إكمال النشاط في الوقت المحدد له | | | |
| 27 | يستمتع بأوقات فراغه باللعب | | | |
| 28 | إجابته على قدر السؤال | | | |
| 29 | يشارك المعلمة في بعض الأعمال داخل الصف وخارجه | | | |
| 30 | ينتظر دوره عند اللعب بالأدوات المشغولة من قبل أطفال آخرين | | | |
| 31 | ينتظر دوره عند الذهاب إلى الحمام | | | |
| 32 | يعيد الألعاب إلى أماكنها بعد الانتهاء من اللعب | | | |
| 33 | لديه القدرة على الاستفادة من الخبرات السابقة | | | |
| 34 | لديه القدرة على تمييز الوجه المألوف وغير المألوف | | | |

ثانياً : مقياس الخجل الاجتماعي

| ت | الفقرات | صالحة | غير صالحة | الملاحظات (حذف ,تعديل) |
|---|---|---|---|---|
| 1 | يبتعد عن المشاركة في المناسبات الاجتماعية. | | | |
| 2 | ينعزل عند حضور الضيوف الى منزله. | | | |
| 3 | يبتعد عن مخالطة اقرانه في الروضة. | | | |
| 4 | يخجل عند تغير قصة شعره او تسريحة شعره. | | | |
| 5 | يتردد في المشاركة في الالعاب الجماعية. | | | |
| 6 | يتردد ان يرتدي ثوباً جديداً. | | | |
| 7 | ينتابه الخوف عند الذهاب الى الروضة. | | | |
| 8 | يتعرق عندما يخطأ امام اقرانه. | | | |
| 9 | يحب مصادقة الاطفال اللذين يشبهونه بالخجل . | | | |
| 10 | يفضل مشاهدة التلفزيون بمفرده. | | | |
| 11 | يستمر بالحديث حتى مع وجود اشخاص غرباء. | | | |
| 12 | يرتبك بألقاء التحية على المعلمة. | | | |
| 13 | يرتبك بألقاء التحية على رفاقه. | | | |
| 14 | يمتنع عن اللعب امام اقرانه. | | | |
| 15 | يخجل عندما ينادي احد من زملائه اذا ناداه ولم يسمعه. | | | |
| 16 | يتحدث بصوت خافت امام المعلمة. | | | |
| 17 | يحمر وجه عندما تمدحه | | | |
| 18 | يتوتر عندما توجه له المعلمة | | | |
| 19 | ينسحب من الحوار مع اقرانه. | | | |
| 20 | يختبئ عندما تنادي المعلمة باسمه. | | | |
| 21 | لديه رغبة بالتحدث مع الاشخاص الاكبر منه سناً. | | | |
| 22 | لديه صعوبة في التعبير عن مشاعره. | | | |
| 23 | يتلعثم عندما لا يستطيع الرد على سؤال المعلمة. | | | |
| 24 | يتعرق عندما يتحدث الى الجنس الاخر . | | | |
| 25 | عندما يتحدث مع المعلمة لا يتواصل بصرياً. | | | |
| 26 | عندما يتحدث مع اقرانه لا يتواصل بصرياً. | | | |
| 27 | يرتبك عندما يتناول الطعام والشراب مع أقرانه في الروضة. | | | |
| 28 | يجد صعوبة في المبادرة ليسأل المعلمة. | | | |

## ملحق (2) استبانة المقياس بصيغته النهائية

**عزيزي المعلم ..... عزيزتي المعلمة**

تقوم الباحثة باجراء دراسة عن ( مهارات التأقلم وعلاقته بالخجل الاجتماعي لدى اطفال الرياض ) ولأنكم الاقرب الى التلاميذ والأكثر خبرة واطلاعاً بهم والعنصر المهم في اتمام الدراسة بنجاح , يرجى منكم الاجابة عن فقرات المقياس المقدم لكم بعد قراءتها جيداً , ووضع علامة امام الفقرة تحت البديل الذي ترونه مناسباً , علماً أن الاجابة للبحث العلمي , ولا يطلع عليها احد سوى الباحثة , مع التقدير ..... لذا تطلب منكم الاطلاع على الفقرات التالية والإجابة عليها بواحد من الخيارات المتاحة بوضع علامة (✓) في المربع المناسب.

على سبيل المثال

| ت | الفقرات | نعم | كلا |
|---|---|---|---|
| 1 | | 1 | 0 |
| | | | ✓ |

| الجنس | ذكر | | انثى | |
|---|---|---|---|---|

| اولاً : مقياس مهارات التأقلم | | | |
|---|---|---|---|
| ت | الفقرات | نعم | كلا |
| 1 | لديه القدرة على التأثير | | |
| 2 | يتفاعل مع الاخرين بايجابية | | |
| 3 | لديه القدرة على التعاطف مع الأطفال الآخرين | | |
| 4 | لديه القدرة على إقناع الأطفال الآخرين | | |
| 5 | لديه قدوة يقتدي بها | | |
| 6 | يستطيع التحدث مع الآخرين بصراحة | | |
| 7 | يختلط بالأطفال الآخرين | | |
| 8 | يصعب استثارته من قبل الآخرين | | |
| 9 | يستجيب للمداعبات الاجتماعية | | |
| 10 | يستجيب للمتحدث اثناء التحدث معه | | |
| 11 | يجيب صديقه الذي يسأله بهدوء | | |
| 12 | يندمج مع أقرانه في اللعب والنشاط | | |
| 13 | يستطيع إن يوصل الكلام الشفوي بتفصيلاته | | |
| 14 | لديه القدرة على الاختيار | | |
| 15 | لديه القدرة على حل مشاكله | | |
| 16 | لديه ثقة بنفسه | | |
| 17 | يأخذ فترة استرخاء بعد اللعب | | |
| 18 | شكواه الصحية اقل من الآخرين | | |
| 19 | يمارس التمارين الرياضية يوميا | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 20 | يسيطر على نفسه في مواقف الحزن | | |
| 21 | يحافظ على نظافة المائدة | | |
| 22 | يستمتع بالاطمئنان النفسي | | |
| 23 | لديه القدرة على تحمل المسؤولية | | |
| 24 | لديه القدرة على الأداء الحركي المطلوب | | |
| 25 | لديه القدرة على التعبير عن الأشياء بالرسم | | |
| 26 | لديه القدرة على إكمال النشاط في الوقت المحدد له | | |
| 27 | يستمتع بأوقات فراغه باللعب | | |
| 28 | إجابته على قدر السؤال | | |
| 29 | يشارك المعلمة في بعض الأعمال داخل الصف وخارجه | | |
| 30 | ينتظر دوره عند اللعب بالأدوات المشغولة من قبل أطفال آخرين | | |

## ثانياً : مقياس الخجل الاجتماعي

| ت | الفقرات | نعم | كلا |
|---|---|---|---|
| 1 | يبتعد عن المشاركة في المناسبات الاجتماعية. | | |
| 2 | ينعزل عند حضور الضيوف الى منزله. | | |
| 3 | يبتعد عن مخالطة اقرانه في الروضة. | | |
| 4 | يخجل عند تغير قصة شعره او تسريحة شعره. | | |
| 5 | يتردد في المشاركة في الالعاب الجماعية. | | |
| 6 | يتردد ان يرتدي ثوباً جديداً. | | |
| 7 | ينتابه الخوف عند الذهاب الى الروضة. | | |
| 8 | يتعرق عندما يخطأ امام اقرانه. | | |
| 9 | يحب مصادقة الاطفال اللذين يشبهونه بالخجل . | | |
| 10 | يفضل مشاهدة التلفزيون بمفرده. | | |
| 11 | يستمر بالحديث حتى مع وجود اشخاص غرباء. | | |
| 12 | يرتبك بألقاء التحية على المعلمة. | | |
| 13 | يرتبك بألقاء التحية على رفاقه. | | |
| 14 | يمتنع عن اللعب امام اقرانه. | | |
| 15 | يخجل عندما ينادي احد من زملائه اذا ناداه ولم يسمعه. | | |
| 16 | يتحدث بصوت خافت امام المعلمة. | | |
| 17 | يحمر وجه عندما تمدحه | | |
| 18 | يتوتر عندما توجه له المعلمة | | |
| 19 | ينسحب من الحوار مع اقرانه. | | |
| 20 | يختبئ عندما تنادي المعلمة باسمه. | | |
| 21 | لديه رغبة بالتحدث مع الاشخاص الاكبر منه سناً. | | |
| 22 | لديه صعوبة في التعبير عن مشاعره. | | |
| 23 | يتلعثم عندما لا يستطيع الرد على سؤال المعلمة. | | |

## ملحق ( 3 )
## اسماء المحكمين حسب اماكن عملهم و تخصصهم العلمي

| ت | أسم الخبير | مكان العمل | الاختصاص |
|---|---|---|---|
| 1 | أ. د ألطاف ياسين الراوي | جامعة بغداد – كلية التربية للبنات | علم نفس العام |
| 2 | أ . د امل داود سليمان | جامعة بغداد – كلية التربية للبنات | الارشاد والتوجيه |
| 3 | أ . د انعام لفته موسى | جامعة بغداد – كلية الآداب . | علم نفس العام |
| 4 | أ. د ايمان عباس علي | الجامعة المستنصرية -كلية التربية الاساسية | علم نفس التربوي |
| 5 | أ .د خولة عبد الوهاب القيسي | جامعة بغداد – كلية التربية للبنات | علم النفس النمو |