

فاعلية برنامج إرشادي لخفض الجلوتوفوبيا لدى عينة من المراهقين

Amira S. El-Banaa
Prof. Mohamed R. El-Bhairi
Professor of Psychology, Faculty of Postgraduate Childhood Studies,
Ain Shams University

أميره سعيد محمد إبراهيم البنا
د. محمد رزق البحيري
أستاذ علم النفس كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس

المخلص

مقدمة: يعتقد بعض المراهقين أن كل الضحك هو ضحك سيئ رغم أن الجميع يضحك، وهذا الأمر يعد غير سار لهم، ويثير فيهم مشاعر الخوف والخزي من أنفسهم وتجنب الآخرين، وقد أطلق على الخوف من الضحك ما هو معروف باسم Gelotophobia. وترتبط الجلوتوفوبيا بالشعور بالنقص وتؤدي إلى مستوى عال من الملاحظة الذاتية وضبط النفس بشكل مبالغ فيه، وتتضح في عدم القدرة على تقدير فوائد الضحك وإدراكه بصورة سلبية؛ مما يجعلهم أكثر إنطواء وعزلة وشعورا بالوحدة ويشار إليهم بأنهم يفتقرون إلى الوجه المبتسم. والجلوتوفوبيا: نموذج من التجارب المؤلمة والمتكررة من عدم أخذ المواقف على محمل الجد بالضحك والسخرية من الآخرين، وهي ظاهرة ترقب فردى للعديد من الأشخاص حولهم، ونوع من الحساسية تجاه الضحك وابتسام الآخرين. وهم الأشخاص الذين يخافون من ضحك وابتسام الآخرين عليهم علاوة على ذلك فهم يتخذون سلوك العدوانية سبيلا للتعبير عن سلوكهم حتى مع من حولهم يصحون أكثر حذرا في التعامل معهم حتى لا يصطدمون تصرفهم بسخافة. وينظر إلى الانتقال من الطفولة إلى المراهقة على أنه خطوة نحو الوعي الشخصي، مما يعني ضمنا الملاحظة الذاتية والانعكاس الذاتي، وإن الوعي المتزايد بذاته يحافظ على إمكانية الصراع، حيثما تختلف توقعاته تجاه من حوله، على سبيل المثال الأسرة والأصدقاء. وعدم قدرة المراهق على رؤية الخصائص الإيجابية للضحك، حيث ينظر إلى الضحك في الفصول الدراسية أنه تهديد ومظهر للخذى وربما إظهار سلوكيات عصبية مثل الملل والنظر إلى الأسفل عند التعليق الفكاهي التي قد يذكرها الطلاب أو المعلم، غالبا ما يكون المراهق هادئا أكثر من اللازم وغير قادر على الانخراط حتى الحد الأدنى من المناقشات، وقد يفترض المعلم أن الضحك هو علاج يساهم في تحسين التحصيل الدراسي للتلاميذ ويحد من ردود الفعل المستندة إلى خوف بعض التلاميذ الذين يعانون من الجلوتوفوبيا وقد يأتي هذا بالسلب عليهم فيقعون ضحية تسلط الأقران. كما يؤدي إلى العديد من النتائج السلبية، كضعف الأداء الأكاديمي، وسوء التوافق النفسي والاجتماعي وضعف الثقة بالنفس وزيادة خطر الانتحار وهذا ما أكدته الدراسة.

The Effectiveness of A Counseling Program for Reducing Gelotophobia in A Sample of Adolescents

Introduction: Some teenagers think that all laughter is "bad" laughter even though everyone is laughing. This is unpleasant for them, and raises in them feelings of fear, shame of themselves and avoidance of others. The fear of laughter has been called "Gelotophobia". Glutophobia is associated with a sense of inferiority and leads to a high level of self-observation and self-control in an exaggerated way. It is evident in the inability to appreciate the benefits of laughter and perceive it negatively. This makes them more introverted, isolated, and lonely, and they are referred to as lacking a smiling face. Glutophobia: is a model of painful and repeated experiences of not taking situations seriously by laughing and ridiculing others, a phenomenon or a kind of sensitivity towards laughter and smiling of others. It is those people who are afraid of others' laughing and smiling; hence, they behave aggressively. They become more careful in dealing with others not to collide with their absurdity. Transition from childhood to adolescence is seen as a step towards personal awareness, which implies self-observation and self-reflection; but the increased awareness of oneself maintains the possibility of conflict. The adolescent's inability to see positive characteristics of laughter, where laughter is perceived in the classroom as a threatening, or appearance of shame, and may exhibit neurotic behaviors such as boredom and looking down at a humorous comment that students or a teacher might bring up. The adolescent is often overly quiet and unable to engage in even minimal discussions. The teacher may assume that laughter is a therapy that contributes to improving academic achievement and reduces fear-based reactions of some students who suffer from glutophobia, which may negatively affect them and they fall victim to bullying. It also leads to many negative results, such as poor academic performance, poor socio-psychological adjustment, poor self-confidence, and increased risk of suicide.

المقدمة:

يعد الابتسام والضحك جزء لا يتجزأ من التفاعلات الاجتماعية والتواصل اليومي وهى الطريقة غير اللفظية للتعبير عما نمر به من حالات عاطفية ممتعة عندما ننسى لشخص ما أو نضحك معه ولكن ليس دائما الضحك يكون بالنية الإيجابية. (Ekman & Friesen, 1986)

ولكن ليس كل الابتسامات أو الضحك ودية، فقط بفسرها بعض الأشخاص خاصة المراهقين منهم أنها سخرية منهم، فإن التمييز بين المعاني أمر مثير للجدل، مثل هؤلاء المراهقين غالبا ما يكون لديهم حساسية نحو ضحك الآخرين. (Hofmann, et.al, 2015)

وقد يعتقد بعض المراهقين أن كل الضحك هو ضحك "سيئ" رغم أن الجميع يضحك، وهذا أمر غير سار لهم، ويثير فيهم مشاعر الخوف والخزي من أنفسهم وتجنب الآخرين، وقد أطلق على ذلك الخوف من الضحك وهو معروف باسم Gelotophobia. (Platt & Ruch, 2013)

ويعد الضحك بالسخرية تعبيراً عالمياً عن الازدراء؛ فهي ابتسامه بديله لإعطاء إجابة شفهية لسؤال أى أنها تعبر عن الرفض، والتعبير عن الضحك بالسخرية هو الوجه الآخر للازدراء والاستخفاف.

ويجب التمييز بين مشكلة الخجل والإكتئاب والجلوتوفوبيا؛ فالخجل ظاهرة عامة وفى بعض الأحيان ليس شيئاً، الإكتئاب يرتبط فى بعض الأحيان بالذنب وهو غير نمطى يعتمد على الشعور بالخزي وعلى هذا فإن الإكتئاب يرتبط إيجابياً بالجلوتوفوبيا. (Nathanson, 1992)

واستطاع العالم مايكل تيتز عام ١٩٩٥ إطلاق مصطلح الجلوتوفوبيا وأصبح له الفضل فى وضع تصنيف هذه الظاهرة وعرفها بأنها الخوف المتزايد من الضحك، وأنها سلسلة من السخرية الممتدة، والتعرض لسخرية فى وقت مبكر من الحياة، وخوفهم من الكشف عن الذات والتعبير عن آرائهم. (Ruch & Proyer, 2008)

وللتأثير السلبى للجلوتوفوبيا فى الصحة النفسية للأفراد بصفة عامة وللمراهقين بصفة خاصة، مما كان الدافع لإجراء هذه الدراسة للكشف عن فاعلية برنامج إرشادى فى خفض الجلوتوفوبيا لدى عينة المراهقين.

مشكلة الدراسة:

وفقاً لتنتز إن المصابين بالجلوتوفوبيا يعتقدون أن هناك شيئاً ما خطأ لديهم، وبناء عليه فأنهم يتجنبون كثير من الأنشطة الاجتماعية خشية أن يتعامل الآخرين معهم بشكل سخي، ويسخرون منهم. (Titze, 2009)

فذكر نموذج الذكاء العاطفى لسالوفى وماير (١٩٩٠) أنه القدرة على إدراك المشاعر بشكل صحيح، وهو القدرة على التعرف على المواطن وفهمها وإدارتها فى أنفسنا والآخرين، نظراً لأن مصابى الجلوتوفوبيا لا يستطيعون التعرف على الضحك جيداً ولا يميزون بين الضحك الطيب والخبيث. (Plata, 2008)

حيث ينظر إلى الانتقال من الطفولة إلى المراهقة على أنه خطوة نحو الوعى الشخصى، مما يعنى ضمناً الملاحظة الذاتية والانعكاس الذاتى. إن الوعى المتزايد بذاته يحافظ على إمكانية الصراع، حيثما تختلف توقعات، على سبيل المثال. الأسرة والأصدقاء والأماكن المحيطة عن المشروع الشخصى الأول للطفل بالإضافة إلى تم تقديم المؤشر الأول لأهمية الجلوتوفوبيا فى مرحلة المراهقة وكيفية التعامل مع السخرية بواسطة. (Fuhr, 2010)

وترتبط الجلوتوفوبيا بالشعور بالنقص وتؤدى إلى مستوى عال من الملاحظة الذاتية وضبط النفس بشكل مبالغ فيه، وتتضح فى عدم القدرة على تقدير فوائد الضحك وإدراكه بصورة سلبية؛ مما يجعلهم أكثر إنطواء وعزلة وشعوراً بالوحدة ويشار إليهم بأنهم يفتقرون إلى الوجه المبتسم. (Titze, 2009)

وعدم قدرة المراهق على رؤية الخصائص الإيجابية للضحك، حيث ينظر إلى أن الضحك فى الفصول الدراسية تهديد ومظهر للخزي وربما إظهار سلوكيات عصبية مثل الملل والنظر إلى الأسفل عند التعليق الفكاهى التى قد يذكرها الطلاب أو المعلم،

(فاعلية برنامج إرشادى لخفض الجلوتوفوبيا ...)

غالبا ما يكون المراهق هادئاً أكثر من اللازم وغير قادر على الانخراط حتى الحد الأدنى من المناقشات، والمعلم قد يفترض أن الضحك هو علاج يساهم فى تحسن التحصيل الدراسى للتلاميذ ويحد من ردود الفعل المستندة إلى خوف بعض التلاميذ الذين يعانون من الجلوتوفوبيا وقد يأتى هذا بالسلب عليهم فيقعون ضحية تسلط الأقران. (Proyer & Neukom, 2012)

كما يؤدى إلى العديد من النتائج السلبية، كضعف الأداء الأكاديمي، وسوء التوافق النفسى والاجتماعى وضعف الثقة بالنفس وزيادة خطر الانتحار وهذا ما أكدته دراسة (أحمد بن سعيد الحريري، ٢٠١٣).

ولندرة الدراسات التى تناولت خفض الجلوتوفوبيا لدى المراهقين (فى حدود ما أطلعت عليه الباحثين) فى البيئتين العربية والأجنبية، لذا ستجرى هذه الدراسة للتحقق من فاعلية برنامج إرشادى فى خفض الجلوتوفوبيا لدى عينة من المراهقين. وتثير مشكلة الدراسة الأسئلة التالية:

١. هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين فى القياس بعد تطبيق البرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين؟
٢. هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة من المراهقين فى القياسين وبعد البرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين؟
٣. هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من المراهقين فى القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين؟
٤. هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين فى القياسين البعدى والتتبعى للبرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين؟

هدف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى بيان فاعلية برنامج إرشادى فى خفض الجلوتوفوبيا لدى عينة من المراهقين.

أهمية الدراسة:

١. الأهمية النظرية:
 - أ. ندرة الدراسات التى تناولت الجلوتوفوبيا لدى المراهقين (فى حدود ما أطلعت عليه الباحثة) فى البيئة العربية.
 - ب. قد تزودنا الدراسة ببعض المعلومات عن كيفية خفض الجلوتوفوبيا لدى عينة من المراهقين.
 - ج. التعرف على الدور الذى تقوم به الجلوتوفوبيا فى التأثير على الصحة النفسية للمراهقين.
 - د. إعطاء بعض المؤشرات النفسية والاجتماعية للجلوتوفوبيا لدى المراهقين.
٢. الأهمية التطبيقية:
 - أ. الكشف عن أحد السمات النفسية السلبية للمراهق حيث يمكن العمل على التخفيف من حدة تلك الآثار النفسية المترتبة على ارتفاع الجلوتوفوبيا لدى المراهقين.
 - ب. قد تساعد الدراسة فى الاقتراب من الواقع النفسى للمراهق مرتفعى الجلوتوفوبيا ومحاولة التقريب بينه وبين المجتمع.
 - ج. يمكن أن توجه نتائج هذه الدراسة أنظار المسؤولين فى وزارة التربية والتعليم إلى ضرورة الاهتمام ببرامج إرشادية وعلاجية وتغيبها بما يعود بالفائدة على المراهقين مرتفعى الجلوتوفوبيا.
 - د. تقدم الدراسة برنامج إرشادى لخفض الجلوتوفوبيا لدى المراهقين؛ مما قد يوجه أنظار المتخصصين فى العلاج النفسى للإهتمام بإدراج الجلوتوفوبيا كأضطراب نفسى مهم يجب إعداد البرامج العلاجية لدى كل الفئات العمرية.

مفاهيم الدراسة:

تعريف الجلوتوفوبيا: هى نموذج من التجارب المؤلمة والمتكررة من عدم أخذ المواقف على محمل الجد بالضحك والسخرية من الآخرين، وهى ظاهرة ترقب فردى للعديد من الأشخاص حولهم، ونوع من الحساسية تجاه الضحك وابتسام

الآخرين. (Titze, 2009)

هم الأشخاص التي تظهر لديهم سمة الخوف الشديد من ضحك الآخرين الذي يؤدي بهم إلى القلق الدائم تجاه التعامل مع الناس بشكل عام. (Ruch & Proyer, 2010)

وهم الأشخاص الذين يخافون من ضحك وابتسام الآخرين عليهم علاوة على ذلك فهم يتخذون سلوك العدوانية سبيلا للتعبير عن سلوكهم حتى أن من حولهم يصبحون أكثر حذرا في التعامل معهم حتى لا يصطدمون تصرفهم بسخافة. (Orly Sarid et al, 2011)

التعريف الإجرائي للجلوتوفوبيا: هي شعور المراهق بالخوف من التواجد مع الآخرين سواء أصدقاء أو أفراد الأسرة أو حتى الغرباء حتى لا يستهزئوا منه ويسخرون من أي كلام يصوره أو فعل يقوم به، والحساسية تجاه ضحك وابتسام الآخرين نحوه، وحساسية للنفذ منهم وعدم تحكمه في مشاعره وإنفعالاته وشعوره بالذنب. ويعبر عنها إجرائيا بالإستجابات اللفظية لعينة الدراسة من المراهقين على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين (إعداد الباحثة).

تعريف المراهقة: هي فترة عواصف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والاحباط والصراع وصعوبات التوافق، يصفها البعض الآخر بأنها مرحلة نمو عادية، ولكن قد يتخللها اضطرابات ومشكلات يسببها ما يتعرض له الشباب في الأسرة والمدرسة وفي المجتمع من ضغط. (زهران، ٢٠٠٥)

مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد تظهر فيها كثير من التغيرات العضوية والنفسية والذهنية، وهي تعتبر فترة نمو شامل. (ابو غالية، ٢٠٠٧)

التعريف الاجرائي للمراهقة: هي مرحلة عمرية انتقالية تتزامن مع المرحلة الدراسية المتوسطة والثانوية، وهي تتميز بتغيرات جسمية ونفسية للمراهق، تجعله ينسحب من العالم الذي يحيط به لبحث عن هويته واستقلاليته، وتتصف هذه المرحلة بأهم المراحل وأصعبها.

تعريف البرنامج: يقصد به الجهود المنظمة والمخطط لها لتزويد المتدربين بمهارات ومعارف وخبرات متجددة بهدف إحداث تغييرات إيجابية مستمرة في خبراتهم واتجاهاتهم وسلوكهم من أجل تطوير أدائهم. (حسن أحمد، ٢٠٠٧)

ويعرف بأنه عملية منهجية منظمة، يتم من خلالها إكساب الفرد مجموعة من الخبرات التي تمكنه من أداء مهام عمل معينه. (سميح جابر، ٢٠١٥)

التعريف الإجرائي: هو إجراءات منظمة ومخططة وفق مجموعة من الاستراتيجيات والأنشطة المختلفة المناسبة لخفض الجلوتوفوبيا بما يتناسب مع خصائص عينة الدراسة من المراهقين.

دراسات سابقة:

١. قام روش وفروبك (Ruch & Forabosco, 2009) بدراسة لفحص الاختلافات في متوسط درجة الجلوتوفوبيا في مجموعة من مرتفعي القلق الاجتماعي ومجموعة أخرى مصابة باضطرابات الشخصية والفصام على عينة عددها ٢٠٧ طالب جامعي ٧٤ ذكور و ٣٣ إناثا كان متوسط عمر العينة ١٨ عام، وإستخدمت هذه الدراسة ثلاث مقاييس لتقييم القلق الاجتماعي ومنها الخوف من التقييم السلبي، وتجنب التعامل الاجتماعي، والمخاوف الاجتماعية، ومقياس الجلوتوفوبيا، وكشفت نتائجها إلى أن الجلوتوفوبيا مرتبطة ارتباط وثيق بالقلق الاجتماعي، وأن الخوف من التقييم السلبي، وتجنب التفاعل الاجتماعي، والمخاوف الاجتماعية تزيد من ارتفاع نسبة الجلوتوفوبيا بشكل واضح.

٢. أجريت دراسة (Carretero- Dios, et al, 2010) على مجموعة من البالغين تكونت عينتهم من ٢١١ من الذكور والإناث لقياس مستوى الجلوتوفوبيا لديهم، والخوف من السلبية، وقد طبق عليهم مقياس الجلوتوفوبيا، ومقياس الخوف من التقييم السلبي FNE، ومقياس القلق الاجتماعي والضيق SADS، وتوصلت الدراسة إلى أنه على الرغم من ارتباط المقاييس ارتباطا وثيقا بمقياس

<Geloph> إلى أنه كان هناك إختلافات حيث لم يكن كل اصحاب الدرجات العالية من مقياس SADS و FNE ذكروا خوفهم من السخرية، وعلى هذا النحو فإن الجلوتوفوبيا لا يمكن القول بشكل كامل أنها القلق الاجتماعي أو الخوف من التقييم السلبي.

٣. قام مارتين وآخرون (Martin & Führ, 2015) بدراسة للكشف عن الجلوتوفوبيا لدى المراهقين وتكونت العينة من ١٣٢٢ مراهقا دنماركيا تراوحت أعمارهم ما بين (١١ - ١٦) سنة، واستخدموا مقياس الجلوتوفوبيا وتوصلت النتائج إلى أن سلوك الفكاهة مستقل تماما عن الجلوتوفوبيا حيث لا توجد علاقة بين استخدام الضحك والفكاهة كأسلوب من أساليب التوافق الاجتماعي وما يحاول بعض الأفراد الآخرين فعله من كونهم يضحكون ويسخرون من بعضهم البعض، كما توصلت الدراسة إلى دور التدخلات التي تستهدف الاستخدام الإيجابي للضحك والفكاهة في زيادة سلوك التوافق والرفاهية لدى المراهقين مما ينعكس على شعورهم الإيجابي بقبول الذات وتدنى الشعور بالوحدة النفسية وأنهم مرغوب فيهم ويتأكدون من مدى تأثيرهم في الآخرين وهو ما يسمى بالاجاذبية المرتفعة.

٤. قام فرانك وآخرون (Havranek, et al, 2017) فحص عينة مكونة من ١٣٣ مشارك وتقسيمهم إلى مجموعتين متطابقتان في العمر والجنس من المراهقين فيما يتعلق بالSADS و ABD والجلوتوفوبيا استخدام المقابلة المنظمة للتشخيص والاحصاء دليل الاضطرابات العقلية: الطابعة الرابعة ومقياس الجلوتوفوبيا <١٥> حيث قارن الجلوتوفوبيا بحالات صحية أخرى مثل الاكتئاب والاضطراب الهلع، وأشارت النتائج أن الجلوتوفوبيا مرتبطة بشكل أكبر بالاضطرابات العاطفية ABD) ووجد أن درجات مصابي الجلوتوفوبيا أقل في المرض من الذين يعانون من SAD.

تعقيب على الدراسات السابقة:

اتضح من خلال استقراء نتائج الدراسات السابقة الآتي:

١. ندرة الدراسات التي تناولت خفض الجلوتوفوبيا لدى المراهقين في (حدود إطلاع الباحثة) خاصة في البيئة العربية.
٢. ارتباط الجلوتوفوبيا إيجابيا بمتغيرات سوء التوافق (العزلة، والانطواء، والقلق، والتوتر).
٣. ارتباط الجلوتوفوبيا سلبيا بمتغيرات الصحة النفسية (فاعلية الذات، والقابلية للتغيير).
٤. أهملت الدراسات السابقة بالمراهقين الذين يعانون من الجلوتوفوبيا وذلك لأهمية هذه المرحلة في حياة الفرد.
٥. أوصت دراسات بإعداد برامج لخفض الجلوتوفوبيا لدى المراهقين.

فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة صاغت الباحثة فروضها على النحو التالي:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس بعد البرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين، وذلك في اتجاه المجموعة الضابطة.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين وذلك في اتجاه القياس القبلي.
٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين.
٤. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين.

منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج التجريبي. حيث استخدام التصميم

(فاعلية برنامج إرشادي لخفض الجلوتوفوبيا ...)

النسخة الخامسة، حيث كان متوسط ذكاء العينة الكلية ١٠٢,٤٩٨ والانحراف المعياري ١,٣٨٩، وكان متوسط ذكاء المجموعة التجريبية ١٠١,٢ والانحراف المعياري ٧,٢٢٩، وكان متوسط ذكاء المجموعة الضابطة ١٠٣,٣ وانحراف معياري ٦,٨٨١.

٣. ألا يكون لديهم أمراض مزمنة.
٤. ألا يكون لديهم إعاقة.
٥. أن يكون أفراد العينة من الذكور والإناث.
٦. ألا يقل مستواهم عن المتوسط في المستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي.
٧. أن تكون هذه المرة الأولى للتعرض لبرنامج تعديل السلوك.
٨. ألا يقل مستوى ذكائهم عن المتوسط.
٩. اختيار المراهقين الذين حصلوا على درجات منخفضة بعد تطبيق مقياس الجلوتوفوبيا، وحساب قيمة الربع الأول أو الأدنى واختيار المراهقين الذين حصلوا على درجات أقل من قيمة الربع الأول وكان ٢٠ مراهق قسما في مجموعتين تجريبية وضابطة وتم اختيار المجموعة التجريبية من مدرسة الثانوية، واختير أفراد المجموعة الضابطة من فصل آخر بنفس المدرسة، والمدرسة تابعة لإدارة غرب الزقازيق التعليمية بمحافظة الشرقية.

المتغير	المجموعة التجريبية (ن=١٠)		المجموعة الضابطة (ن=١٠)		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
الذكاء	١٠,٢٠	١٠٢	١٠,٨٠	١٠٨	٤٧	٠,٢٣٠	غير دالة
العمر	١٠	١٠٠	١١	١١٠	٤٥	٠,٢٣٨	غير دالة
المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي	١١,٥٥	١١٥,٥	٩,٤٥	٩٤,٥	٣٩,٥	٠,٧٩٦	غير دالة
القياس القبلي للجلوتوفوبيا	١٠,٣٠	١٠٣	١٠,٧٠	١٠٧	٤٨	٠,١٥٢	غير دالة

المراهقين في المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي؛ وهذا يؤكد على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي.

٢٠ صدق المقياس: حسب الباحثة صدق التمييز بين المجموعات المتباينة بين عيّنتي المراهقين عمر (١٣-١٥) عاما والمراهقين عمر (١٦-١٨) عاما، وتوضح نتائج هذا الصدق في جدول (٢).

البعد	المراهقون عمر (١٣-١٥) عاما (ن=٣٠)		المراهقون عمر (١٦-١٨) عاما (ن=٣٠)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
الانسحاب	١٦,٩٦٧	٠,٨٠٨	١٥,١٣٣	٠,٨١٩	٨,٧٢٣	٠,٠١
شعور الشخص أنه موضع سخرية	١٦,٠٠١	٠,٨٧٠	١٤,٨٠٠	٠,٧٦١	٥,٦٨٢	٠,٠١
الشعور بالاضطهاد	١٨,٠٦٦	٠,٨٢٧	١٦,٠١٠	٠,٨٣٠	٩,٦٥٤	٠,٠١
الشك	١٥,١٦٦	٠,٧٩١	١٣,٨٦٧	٠,٦٨١	٦,٨١٨	٠,٠١
الدرجة الكلية	٦٦,٢٠٠	١,٧٣٠	٥٩,٨١٠	١,٧٤٩	١٤,٢٤٥	٠,٠١

٥. مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي (إعداد محمد البحيري، ٢٠٠٢).
- الأساليب الإحصائية:**
- سيتم استخدام أساليب المعالجة الإحصائية المناسبة لأهداف الدراسة وفروضها وطبيعة الأدوات والعينة، وذلك على النحو التالي: اختبار مان ويتنى للابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة للتحقق من صدق الفرض الأول، واختبار ويلكوسون للابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة للتحقق من صدق الفروض الثاني والثالث والرابع.

نتائج الدراسة:

١. لقد توصلت الدراسة الحالية إلى النتائج التالية:
١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين في القياس بعد البرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين وذلك في اتجاه المجموعة الضابطة.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين في القياس قبل وبعد البرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين

التجريبى المجموعتين التجريبية والضابطة (القياس القبلي والبعدي والتتبعي) بهدف اختبار فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الجلوتوفوبيا لدى المراهقين.

عينة الدراسة:

٢٠ عينة إستطلاعية وتكونت من ٦٠ من الإناث والذكور، وتم اختيار العينة بطريقة قصدية، وتم تقسيمهم إلى ٣٠ من عمر (١٣-١٥)، و ٣٠ من عمر (١٦-١٨). تم اختيار عينة البرنامج عددها ٢٠ من المراهقين الذين يعانون من الجلوتوفوبيا الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٦-١٨) عاما وسيتم اختيار العينة بطريقة قصدية ويتم تقسيمها بالتساوي بطريقة عشوائية لمجموعتين (ن=١٠) مراهقين للمجموعة التجريبية ومقسمة (ن=٣) من الذكور و(ن=٧) من الإناث، وكذلك (ن=١٠) مراهقين للمجموعة الضابطة مقسمين (ن=٤) من الذكور، و(ن=٦) من الإناث وجميعهم لديهم الجلوتوفوبيا. وقد اختيروا بطريقة قصدية وفقا للخصائص التالية:

١. تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٨) عاما، وذلك لأن العديد من الدراسات قد أكدت على أن ظهور المشكلات النفسية للمراهقين تظهر بعد التحاقهم المدرسة حيث تظهر الجلوتوفوبيا وتؤثر عليهم بشكل كبير.
٢. ألا يقل نسبة الذكاء عن المتوسط بعد تطبيق مقياس ستانفورد بينيه للذكاء

جدول (١) متوسط الرتب ومجموعها وقيمتي (U) و (Z) ودلالتهما بين المراهقين المجموعتين التجريبية والضابطة في الذكاء

أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب أعمار المراهقين في المجموعتين التجريبية والضابطة؛ وهذا يؤكد على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المراهقين في المجموعتين التجريبية والضابطة في الذكاء؛ وهذا يؤكد على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الذكاء، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات

جدول (٢) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالتهما بين عيّنتي المراهقين عمر (١٣-١٥) عاما والمراهقين عمر (١٦-١٨) عاما على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين

أظهرت نتائج الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عيّنتي المراهقين عمر (١٣-١٥) عاما والمراهقين عمر (١٦-١٨) عاما على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين (الانسحاب، وشعور الشخص أنه موضع سخرية، والشعور بالاضطهاد، والشك، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه المراهقين عمر (١٣-١٥) عاما؛ وهذا يوضح أن المقياس يتوافق فيه هذا الصدق.

أدوات الدراسة:

١. قائمة البيانات الأولية: أعدت بغرض جمع المعلومات عن المراهق إشتملت على (الاسم، النوع، العمر، رقم التليفون، الصف الدراسي، المشكلات التي يعاني منها، بعض البيانات الأخرى) (إعداد الباحثة).
٢. مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين (إعداد الباحثة) (ملحق (١)).
٣. برنامج خفض الجلوتوفوبيا للمراهقين (إعداد الباحثة).
٤. مقياس ستانفورد بينيه للذكاء الصورة الخامسة (تعريب محمود ابوالنيل وآخرون، ٢٠١١).

وذلك في اتجاه القياس القيلي.

٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من المراهقين في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين.
٤. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين في القياسين البعدي والتتبعي للبرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين.

١٢ الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين في القياس بعد البرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين وذلك في اتجاه المجموعة الضابطة.

جدول (٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين في القياس بعد البرنامج

المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
المجموعة الضابطة (ن=١٠)	٨,٤٠٠	٠,٨٤٣	١٧,٤٠٠	١,٥٠٥
الانسحاب	٩,٠٠١	٠,٦٦٦	١٩,٥٠٠	١,٧١٥
شعور الشخص أنه موضع سخرية	٨,٢٠٠	١,٠٣٢	١٧,٠٠١	٢,٠١٠
الشعور بالاضطهاد	٨,٧٠٠	٠,٦٧٤	١٩,٠١٠	٢,٠٥٤
الشك	٣٤,٣٠١	١,٤٩٤	٧٢,٩١١	٦,٩١٩
الدرجة الكلية				

١٣ الفرض الثاني: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين وذلك في اتجاه القياس القيلي.

جدول (٤) المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية (ن=١٠) من المراهقين على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين في القياسين قبل وبعد البرنامج

القياس	قياس قبلي		قياس بعدي	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
البعد				
الانسحاب	١٧,٤٠٠	١,٥٠٥	٨,٤٠٠	٠,٨٤٣
شعور الشخص أنه موضع سخرية	١٨,٤٠١	٢,٢٢١	٩,٠٠١	٠,٦٦٦
الشعور بالاضطهاد	١٦,٨٠٠	١,٩٨٨	٨,٢٠٠	١,٠٣٢
الشك	١٨,٦٠٠	٢,٠٦٥	٨,٧٠٠	٠,٦٧٤
الدرجة الكلية	٧١,٢٠١	٦,٥١١	٣٤,٣٠١	١,٤٩٤

١٤ الفرض الثالث: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من المراهقين في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين.

جدول (٥) المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة (ن=١٠) من المراهقين على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين في القياسين قبل وبعد البرنامج

القياس	قياس قبلي		قياس بعدي	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
البعد	١٧,٥٠٠	١,٥٨١	١٧,٤٠٠	١,٥٠٥
الانسحاب	١٩,٧٠٠	١,٣٣٧	١٩,٥٠٠	١,٧١٥
شعور الشخص أنه موضع سخرية	١٦,٩٠٠	١,٥٢٣	١٧,٠٠١	٢,٠١٠
الشعور بالاضطهاد	١٩,٢٠٠	٢,٢٠١	١٩,٠١٠	٢,٠٥٤
الشك	٧٣,٣٠٠	٤,٥٤٧	٧٢,٩١١	٦,٩١٩
الدرجة الكلية				

١٥ الفرض الرابع: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين في القياسين البعدي والتتبعي للبرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين.

جدول (٦) المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية (ن=١٠) من المراهقين على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين في القياسين البعدي والتتبعي للبرنامج

القياس	قياس بعدي		قياس تتبعي	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
البعد				
الانسحاب	٨,٤٠٠	٠,٨٤٣	٨,٣٠٠	٠,٨٢٣
شعور الشخص أنه موضع سخرية	٩,٠٠١	٠,٦٦٦	٨,٩٠٠	٠,٧٣٧
الشعور بالاضطهاد	٨,٢٠٠	١,٠٣٢	٧,٨٠٠	٠,٧٨٨
الشك	٨,٧٠٠	٠,٦٧٤	٨,٨٠٠	٠,٦٣٢
الدرجة الكلية	٣٤,٣٠١	١,٤٩٤	٣٣,٨٠٠	١,٢٢٩

١. أظهرت نتائج جدول (٣) صدق الفرض الأول وهو وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من

المراهقين في القياس بعد البرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين (الانسحاب، وشعور الشخص أنه موضع سخرية، والشعور بالاضطهاد، والشك، والدرجة الكلية)؛ وذلك في اتجاه المجموعة الضابطة.

أ. أظهر ارتفاع متوسطات درجات المجموعة الضابطة عن المجموعة التجريبية في القياس بعد البرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين (الانسحاب، وشعور الشخص أنه موضع سخرية، والشعور بالاضطهاد، والشك، والدرجة الكلية)، مما يؤكد على تحقق صدق الفرض الأول.

ب. وللتأكيد أكثر من نتائج هذا الفرض حسبت الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية من المراهقين في قياسين قبل وبعد تطبيق البرنامج، وذلك في اتجاه القياس البعدي مما يعنى تحسن المراهقين في المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج.

٢. أظهرت نتائج جدول (٤) صدق الفرض الثاني وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين (الانسحاب، وشعور الشخص أنه موضع سخرية، والشعور بالاضطهاد، والشك، والدرجة الكلية)؛ وذلك في اتجاه القياس القيلي.

أ. أظهرت نتائج ارتفاع متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس قبل البرنامج عن القياس بعده على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين (الانسحاب، وشعور الشخص أنه موضع سخرية، والشعور بالاضطهاد، والشك، والدرجة الكلية)، مما يؤكد على تحقق صدق الفرض الثاني.

ب. وللتأكيد أكثر من نتائج الفرض الثاني حسبت الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة من المراهقين في القياسين قبل وبعد تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا.

٣. أظهرت نتائج جدول (٥) صدق الفرض الثالث بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من المراهقين في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين (الانسحاب، وشعور الشخص أنه موضع سخرية، والشعور بالاضطهاد، والشك، والدرجة الكلية).

أ. التقارب بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين (الانسحاب، وشعور الشخص أنه موضع سخرية، والشعور بالاضطهاد، والشك، والدرجة الكلية)؛ مما يؤكد على تحقق صدق الفرض الثالث.

ب. وللتأكيد على هذه النتائج حسبت الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة من المراهقين في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين.

٤. أظهرت نتائج جدول (٦) صدق الفرض الرابع بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين في القياسين القبلي والتتبعي للبرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين (الانسحاب، وشعور الشخص أنه موضع سخرية، والشعور بالاضطهاد، والشك، والدرجة الكلية).

أ. أظهرت نتائج التقارب بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للبرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين (الانسحاب، وشعور الشخص أنه موضع سخرية، والشعور بالاضطهاد، والشك، والدرجة الكلية)؛ مما يؤكد على تحقق صدق الفرض الرابع.

ب. وللتأكيد على هذه النتائج حسبت الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية من المراهقين في القياسين البعدي والتتبعي للبرنامج على مقياس الجلوتوفوبيا للمراهقين.

7. Ekman, B. Friesen, V. (1986). A new Pan- Cultural expression of emotion. **Motivation and Emotion** 10, 159- 168.
8. Führ, M.& Martin, R.& Proyer, R., T. (2015). Testing the relations of gelotophobia with humour as a coping strategy self ascribed loneliness reflectivity attractiveness self- acceptance and life expectations, **European Journal of Humour Research**, 3(1), 84- 97.
9. Forabosco, G., Dore, M., Ruch, W.& Proyer, R. T. (2009). Psicopatologia della paura di essere deriso. Un'indagine sulla gelotofobia in Italia. **Giornale di Psicologia**, 3, 183- 190.
10. Führ, M. (2010). The applicability of the GELOPH<15> in children and adolescents: First evaluation in a large sample of Danish pupils. **Psychology Science Quarterly**.
11. Havranek, M., Volkart, F., Bolliger, B., Roos, S., Buschner, M.& Mansour, R. et.al. (2017). The fear of being laughed at as additional diagnostic criterion in social anxiety disorder and avoidant personality disorder? **Plos one**, 12 (11), e0188024. doi: 10.1371/journal. pone. 0188024.
12. Orly, S.& Willibald, R.& T'rene, P., (2011). Gelotophobia in Israel: On the Assessment of the Fear of Being Laughed At, **Isr Journal Psychiatry Relat Sci**, 1(48).
13. Platt, T. (2008). "Emotional responses to ridicule and teasing: Should gelotophobes react differently?" **Humor: International Journal of Humer Research**, 21, 105- 128.
14. Proyer, R., Neukom, M., Platt, T.& Ruch, W. (2012). Assessing gelotophobia, gelotophilia, and katagelasticism in children: An initial study on how six to nine- year- olds deal with laughter and ridicule and how this relates to bullying and victimization. **Child Indicators Research**, 5(2), 297- 316.
15. Ruch, W., Hofmann, J.& Platt, T. (2015). Individual differences in gelotophobia and responses to laughter- eliciting emotions. **Personality and Individual Differences**, 72, 117- 121.
16. Ruch, W., Proyer, R. T.& Ventis, L. (2010). The relationship of teasing in childhood to the expression of gelotophobia in adults, **Psychological Test and Assessment Modeling**, 52, 77- 93.
17. Ruch, W.& Platt, T. (2013). Investigating facial features of four types of laughter in historic illustrations. **The European Journal of Humour Research**, 1(1), 99- 118.
18. Ruch, W.& Proyer, R. T. (2008b). The fear of being laughed at: Individual and group differ- ences in gelotophobia. **Humor: International Journal of Humor Research**, 21(1), 47- 67.
19. Titze, M., (2009). Gelotophobia: The fear of being laughed at Humor. **International Journal of Humor Research**, 22(1-2), 27-48.

وقد يرجع ذلك إلى الأنشطة التي تم استخدامها لخفض الجلوتوفوبيا سواء من خلال القصص المصورة التي تساعد على تقليل الإنسحاب، والخوف من السخرية، وشعور الشك، وشعور الاضطهاد، والتي إعتدت فيها على التعبير عن مشاعرهم وإحساسهم الداخلي مما أدى لخفض الجلوتوفوبيا.

اعتمد الباحثين على استخدام أفلام الإنمي وهي تعد إحدى الوسائل التدريبية التي تؤثر بشكل كبير على المراهقين حيث إنها وسيلة تمس حواسهم كحاسة البصر فتكون ذات تأثير نتيجة لمؤثرات الحركة والألوان التي تقوم عليها، وكذلك الشخصيات المتنوعة التي تجذب انتباههم ومنها فيلم البطريق والسفر، ميرا والسخرية، الكلب وتنمية الذات، والتوقف عن الشك والعبوث، والتي اعتمدت على شخصيات تساعد على خفض الجلوتوفوبيا لدى المراهقين.

كما اعتمد الباحثين أيضا على عدد من الأنشطة التي ساعدت في خفض الجلوتوفوبيا، حيث ساعدت هذه الأنشطة المراهقين على التفاعل الاجتماعي مع زملائه أثناء الجلسات، كما ساهمت الأنشطة في تحسين ثقة المراهق بنفسه من خلال عرض الأنشطة أمام زملائه وتشجيعهم له، كما أن تعلم المراهق القيم الأخلاقية للتعامل مع زملائه ساهمت في خلق جو من الألفة بينهم ساهم في خفض الجلوتوفوبيا.

التوصيات:

- توصى هذه الدراسة في ضوء نتائجها ونتائج الدراسات السابقة بضرورة ما يلي:
١. ضرورة إعداد برامج إرشادية لتوعية الإحصائيين النفسيين والاجتماعيين في المدارس عن الجلوتوفوبيا لدى المراهقين.
٢. العمل على توفير أماكن في المدارس يتاح فيها تقديم الأنشطة والألعاب المختلفة التي تسهم في خفض الجلوتوفوبيا لدى المراهقين.
٣. الإهتمام بإعداد برامج إرشادية للأباء والأمهات لتوعيتهم بمخاطر الجلوتوفوبيا وكيفية التعامل معها وتحسينها.
٤. توفير أنشطة تعتمد على المشاركة مع الزملاء لخفض الجلوتوفوبيا.
٥. الإهتمام بدراسة المشكلات النفسية التي يعاني منها المراهقين.

البحوث المقترحة:

١. فاعلية برنامج قائم على المشاركات في التخفيف من حدة الجلوتوفوبيا لدى المراهقين.
٢. فاعلية برنامج لتحسين الذكاء الاجتماعي لدى عينة من المراهقين.
٣. فاعلية برنامج لخفض الجلوتوفوبيا لدى عينة من المراهقين لتخفيف الشعور بالخزي والعار.
٤. فاعلية برنامج لخفض قلق التعامل المجتمعي لدى مراهقين مرتفعي الجلوتوفوبيا.
٥. فاعلية برنامج تنمية القدرات الاجتماعية لدى عينة من مرتفعي الجلوتوفوبيا.

المراجع:

١. ابوغالية زهرة على. (٢٠٠٧). أنماط التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بمشكلات الفتاة المراهقة: دراسة ميدانية اجتماعية على عينة من طالبات مرحلة التعليم المتوسط في مدينة سرت، رسالة ماجستير غير منشورة كلية الآداب، ليبيا.
٢. أحمد بن سعيد الحريري. (٢٠١٣). اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى السنة الأولى في المرحلة الجامعية "دراسة مسحية على طلاب جامعة الملك سعود". **مجلة كلية التربية**، ٢٣ (٢٥) ٢٨-١.
٣. حسن أحمد. (٢٠٠٧). التدريب وفاعلياته في بناء البرامج التدريبية وتقويمها. عمان: دار الشروق.
٤. سميج جابر. (٢٠١٥). دليل إعداد البرامج والمواد التدريبية. طرابلس، ليبيا:
- المركز العربي لتنمية الموارد البشرية.
٥. زهران حامد. (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
6. Carretero- Dios, H., Ruch, W., Agudelo, D., Platt, T.& Proyer, R. T. (2010). Fear of being laughed at and social anxiety: A preliminary psychometric study. **Psychology Science Quarterly**.

ملحق (١)

مقياس الجلوتوفوبيا

البيانات الأولية:

١. الاسم:
 ٢. النوع: ذكر ☐ أنثى ☐
 ٣. السن:
 ٤. الصف الدراسي:
 ٥. تاريخ التطبيق:
- عزيزي الطالب/ الطالبة:
- أود معرفة رأيك حول بعض الموضوعات أو القضايا المهمة التي تخصك وتدور حول بعض أمور حياتك السابقة أو الحالية أو المستقبلية.
- فيما يلي مجموعة من العبارات، لا توجد عبارة صحيحة وعبارة خاطئة، والمطلوب منك أن تحدد استجابتك دون أن تترك عبارة واحدة بقدر الإمكان.
- إذا كنت توافق على مضمون العبارة بدرجة كبيرة، وتشعر أنها تنطبق عليك فضع علامة (√) تحت كلمة "أوافق".
- وإذا كنت توافق على مضمون العبارة، وتشعر أنها تنطبق عليك بدرجة أقل، فضع علامة (√) تحت كلمة أحياناً.
- إذا كنت لا توافق على مضمون العبارة، ولا ترى أنها تنطبق عليك، فضع علامة (√) تحت كلمة "لا أوافق".
- لا يوجد زمن محدد للاستجابة على هذه القائمة، لكن حاول أن تجيب بسرعة.
- مع الشكر.

العبارة	أوافق	أحياناً	لا أوافق
أتجنب المشاركة في حفلات الزواج			
أقلق حين التواجد مع زملائي			
أحب الذهاب في الرحلات			
أرفض المشاركة في معسكرات المدرسة			
أحب السفر مع أسرتي			
أبادر بالحديث مع أقراني			
أقضي معظم وقتي مع أصدقائي			
أشعر بأنني غريباً حين أكون مع أقرابنا			
أخجل من التحدث في الفصل			
أخفي سعادتي أمام أصدقائي			
أرتبك حين ينظر لي المعلم			
أشعر بأنني أقل ممن حولي			
أأخذ موقف المتفرج في حصة التربية الرياضية			
أشعر بنظرات السخرية من زملائي في الفصل			
أشعر بالقبول من أصدقائي			
أرى أن أصدقائي يتحدثون عني بسوء			
أؤمن بأن من حولي يتأمررون علي			
أشعر بالخوف من جميع الغرباء			
أرى أن زملائي يعملون على الوقيعه بيئي وبين معلم الفصل			
أشعر بأنني أعامل بسوء من أبي			
أعرض لظلم من أقراني			
أقبل نقد زملائي بصدر رحب			
أتردد في إتخاذ قراراتي			
أتهم من حولي بالخداغ في أفعالهم			
أصبحت أكثر صرامة في ردودي مع أصدقائي			
أعجز عن الإختيار بين حلين متناقضين لمشكلتي			
ألقي بالتهم على أصدقائي			
أثق بأصدقائي			
أحسن الظن بجميع زملائي في الفصل			
أنتمس عذر لمن يخطئ في حقى			