



كلية التربية للطفولة المبكرة
إدارة البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طفل الروضة

إعداد

أ.د/ شهناز محمد محمد عبدالله

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ
بكلية التربية للطفولة المبكرة
جامعة أسيوط

د/ غاده كامل سويفي

أستاذ علم نفس الطفل المساعد
بكلية التربية للطفولة المبكرة
جامعة أسيوط

أ/ ولاء إسماعيل محمد محمود

مديرة روضة أطفال

للحصول على درجة الدكتوراه في التربية للطفولة المبكرة
(تخصص علوم نفسية)

تم ارسال البحث: ٢٠٢٤/٩/٣ تم الموافقة على النشر: ٢٠٢٤/١٠/٢٧

«العدد الثاني والثلاثون - يناير ٢٠٢٥ م - الجزء الثاني»

استخدام بعض فنيات علم النفس الايجابي للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طفل الروضة

تم ارسال البحث: ٢٠٢٤/٩/٣ تم الموافقة على النشر: ٢٠٢٤/١٠/٢٧

ملخص:

يهدف البحث الحالي إلى التخفيف من القلق الاجتماعي لدى طفل الروضة باستخدام بعض فنيات علم النفس، واستخدم البحث المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة، وأدوات الدراسة التالية: استطلاع آراء معلمات الروضة لمشكلة القلق الاجتماعي لدى طفل الروضة (إعداد الباحثة)، مقياس القلق الاجتماعي (إعداد الباحثة)، برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لخفض القلق الاجتماعي لدى أطفال الروضة (إعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس القلق الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج لصالح أطفال المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي في اتجاه القياس البعدي، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي، وهذا يدل على استمرارية أثر البرنامج.

الكلمات المفتاحية: فنيات علم النفس الايجابي، القلق الاجتماعي، لدى طفل الروضة.

The Use of Some Techniques of Positive Psychology to Alleviate Social Anxiety in A Kindergarten Child

Prof.\ Shahinaz Mohamed Mohamed

Dr\ Ghada Kamel Swify

Walaa Ismail Mohamed

Summry:

Practical research aims to address social anxiety among kindergarten children using some psychological techniques, The research uses a quasi-experimental method with two experimental and control groups, A survey of kindergarten teachers' views on the problem of social anxiety among kindergarten children (prepared by the researcher), Social anxiety scale (prepared by the researcher ,) A counseling program based on some positive psychology techniques to reduce social anxiety among kindergarten children (prepared by the researcher), There are statistically significant differences between the average ranks of the scores of the children of the experimental group and the control group in the post-measurement on the social anxiety scale after applying the program for the benefit of the children of the experimental group, and the presence of statistically significant differences between the average ranks of the pre- and post-measurements of the experimental group on the social anxiety scale in the direction of the post-measurement. There are also statistically significant differences between the average ranks of the post and follow-up measurements for the experimental group on the social anxiety scale, and this indicates the continuity of the program's effect.

Keywords: positive psychology techniques, social anxiety, among kindergarten children.

مقدمة البحث ومشكلته:

تواجه مرحلة الطفولة الكثير من المشكلات النفسية والتربوية والاجتماعية التي تؤثر سلبيًا وبعثق على شخصية الطفل، وتستهلك جهدًا ووقتًا من الآباء والمربين والمعالجين من أجل إزالة هذه الآثار السلبية الناتجة عن تلك المشكلات وتأثيراتها على الجوانب المختلفة لشخصية الطفل (فاروق مصطفى، ٢٠٠٦، ٤٤)، كما يتأثر الطفل في نموه الاجتماعي بالأفراد الذين يتفاعل معهم وبالمجتمع القائم الذي يحيا في إطاره وبالتقافة التي تهيمن على أسرته ومدرسته ووطنه وتبدوا آثار هذا التفاعل في سلوكه واستجابته وفي نشاطه العقلي والانفعالي وفي شخصيته النامية والمتطورة؛ وهكذا تعتمد حياة الطفل الاجتماعية في نموها على نمو وتطور علاقاته بالآخرين، ويُعد اضطراب القلق الاجتماعي من أكثر الاضطرابات النفسية المصنفة انتشارًا، كما ذكر طه عبد العظيم (٢٠٠٩، ٥٧) أن معدل انتشار القلق الاجتماعي في آسيا وصل إلى ٥٪، أما بالنسبة لانتشاره بين الذكور والإناث فأورد إنه ينتشر بين الإناث أكثر من الذكور، يورد طالبي الصادة (٢٠١٦، ١١) أن القلق الاجتماعي يظهر وفق ثلاثة مستويات وهي أولها المظاهر السلوكية ويتجلى في سلوك الهرب من مواقف اجتماعية مختلفة وتجنبها كعدم تنمية الدعوات الاجتماعية والتقليل من الاتصالات الاجتماعية. وثانيها المظاهر المعرفية ويتمثل في أفكار تقييمية للذات، وتوقع الفضيحة أو عدم لباقة السلوك والانفعال المتكرر بالمواقف الاجتماعية الصعبة أو المثيرة للقلق، وما يعتقد الآخرون حول الشخص نفسه، والقلق الدائم من ارتكاب الأخطاء. أما ثالثها المظاهر الفسيولوجية ويتضح في معاناة الشخص من مجموعة مختلفة من الأعراض الجسدية المرتبطة بالمواقف الاجتماعية المرهقة بالنسبة له، كالشعور بالغثيان والأرق والإحساس بالغصة في الحلق والارتجاج والتعرق، ويرى أن المستويات الثلاث مترابطة بشكل دائري وليس رأسي محوري ترتيبي، وأن القلق الاجتماعي من الممكن أن يبدأ من أي مستوى من المستويات الثلاثة ثم ينتقل للمستويات الأخرى.

وقد عرف كل من لطفي الشربيني (٢٠١٦)، طالبي الصادة (٢٠١٦)؛ حازم الطنطاوي (٢٠١٦)؛ رواء الشيخ (٢٠١١) عمر الريماوي (٢٠١٥)؛ فيصل الزراد (٢٠٠٤) القلق الاجتماعي بأنه خوف مرضي يتمثل بالقلق الشديد أو الارتباك في المواقف الاجتماعية التي يشعر فيها المريض بأن سلوكه في موضع ملاحظة وإمعان وتدقيق من قبل الآخرين

مما يؤثر على أدائه المهني والدراسي والنشاطات الاعتيادية، رغم معرفته أن هذا الخوف ليس له مبرر .

ويشهد علم النفس المعاصر ثورة قوية في التحول من علم النفس التقليدي الذي يهتم بدراسة الاضطرابات النفسية إلى ميلاد علم جديد هو علم النفس الايجابي، وقد ظهر التأكيد في الألفية الثالثة على ما نشر من قبل عالم النفس الأمريكي (Martin Seligman 2007) بشأن السعادة والتفوق والعمل المثالي، وساعد ذلك على إثارة قضية العاطفة وظهور تشكيلة واسعة من الأنشطة الإيجابية الموجهة عبر العلوم الاجتماعية والانسانية وعلى مدى عشر سنوات من التطور المبكر لعلم النفس الإيجابي، والغزارة في الكتب العلمية الجديدة والدراسات والبحوث والمجلات المنشورة(*) .

كل هذا النمو والتوسع الثقافي ألهم الجامعات عبر العالم لتقديم وتطوير فصول وبرامج للخريجين في مجال علم النفس الايجابي (Donaldson & Ko 2010-2).

ويركز علم النفس الإيجابي على بناء جوانب القوة وتنمية التفكير الإبداعي والإيجابي وتعزيز السعادة والرفاهية والإنجاز والحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية والإزدهار في جميع مجالات الحياة (Farrer Helen 2013-233) فعلى الجانب التربوي أكد كثير من علماء النفس أن لعلم النفس الإيجابي دوراً فعالاً في العملية التعليمية، حيث يشمل جميع عناصر العملية التعليمية من طلاب ومعلمين وإدريين والمدرسة بأكملها، ومن ثم يجب العمل على وجود بيئة إيجابية تربوية تسهم في إيجاد العديد من طرق التحصيل الإيجابية لدى التلاميذ (Jenson, et, al (2004).

وقد أشار مركز علم النفس الإيجابي بدوره في العملية التربوية من خلال دراسة حالة المعلم والطالب وذلك باللجوء إلى أساليب حديثة كالسعادة الموضوعية، ومعنى الحياة والرضا بالحياة وتوازن الحالة النفسية مما يساعدهم على التوافق والتكيف مع أنفسهم والآخرين (Brzycki 2007).

ومن الدراسات السابقة التي تناولت فاعلية البرامج الإرشادية دراسة إيمان فؤاد (٢٠٠٥) فتهدف دراستها إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي قائم على استخدام بعض فنيات

(*) تم التوثيق في هذه الدراسة كالاتي (اسم المؤلف، السنة، رقم الصفحة) وتفصلات كل مرجع منبته في قائمة المراجع وذلك وفق نظام (APA) الإصدار السابع، مع الاحتفاظ بالأسماء العربية كما هي.

الإرشاد السلوكي في خفض حدة مشاعر القلق لدى عينة من الأطفال المتلجلجين، وانعكاس هذا التحسن على مفهوم الذات لديه وجعله أكثر إيجابية، وبيان مدى استمرار هذا التحسن بعد مدة من المتابعة، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المتلجلجين على مقياس القلق قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وذلك لصالح القياس المجموعة التجريبية ودراسة محمد حسيب (٢٠١٤) التي توصلت إلى فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وخفض اضطراب اللججة في الكلام لدى عينة من الأطفال المتلجلجين.

ونظرًا لأهمية مرحلة الطفولة وما أعطاها علماء النفس لها من اهتمام من خلال الدراسات والبحوث المختلفة، وخاصة تلك الدراسات التي تهدف إلى دراسة أي اضطراب أو مشكلة قد يعاني منها الأطفال والتي قد تؤثر بشكل سلبي على جميع جوانب النمو لديهم سواء الجسمية أو العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية أو اللغوية. فقد قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات السابقة التي اهتمت بظاهرة اللججة في الكلام موضوع الدراسة الحالية بهدف تقديم برنامج إرشادي مناسب للجبجة عند الأطفال ذوي القلق الاجتماعي في مرحلة الطفولة المبكرة قائم على بعض فنيات علم النفس الايجابي.

ويتصف الأطفال ذوو اضطراب القلق الاجتماعي بالعديد من الخصائص مثل الإرتباك، والحزن، والخوف المفرط في التقييم السلبي للمواقف الاجتماعية، وفي كثير من الحالات ينمو ويتطور القلق الاجتماعي في الطفولة إلى المراهقة وبتجنب التفاعل الاجتماعي، ورفض الأقران وبأحداث الحياة السلبية، والمشكلات السلوكية، وبالخبرات السلبية المرتبطة باللججة في الطفولة والتي قد تؤدي إلى نمو وتطور الخوف والقلق الاجتماعي لدى البالغين المتلجلجين (Iverach & et al, 2009).

وقد أوصت الدراسة التي قام بها مركز الخليج العربي للدراسات والبحوث csrgulf (2020) بتفعيل تطبيقات وفنيات علم النفس الإيجابي؛ كما أوصت دراسة خوله الوهبة (٢٠٢٠) بضرورة التركيز على الإرشاد النفسي باختلاف تخصصاته وخاصة المعرفي والسلوكي في التخلص من القلق .. وغيرها من الإضطرابات النفسية.

وقد أشارت بعض الدراسات السابقة إلى أهمية فنيات علم النفس الإيجابي في التقليل من القلق الاجتماعي لدى الأطفال المتلعثمين، وذلك كما في دراسة هند نبيل (٢٠٢٠) التي هدفت إلى تصميم برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لخفض القلق الاجتماعي، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي أداء تلاميذ المجموعة التجريبية وتلاميذ المجموعة الضابطة في القياس البعدي علي مقياس القلق الاجتماعي للطفل المتلعثم ما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح؛ كما هدفت دراسة سناء سعد (٢٠١٣) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من حدة اللجاجة والقلق الاجتماعي لدى أطفال الروضة، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في التخفيف من شدة اللجاجة والقلق الاجتماعي.

ودراسة بسمة عاطف (٢٠١٥) التي تهدف إلى إلقاء الضوء على واحدة من المشكلات التي تواجه الأطفال وهي مشكلة اللجاجة في الكلام، كما تهدف الدراسة إلى إعداد برنامج علاجي يعمل على التخفيف من حدة القلق لدى الأطفال المتلجلجين، وكذلك اختبار مدى فاعلية ذلك البرنامج العلاجي، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تحقق جميع فروض الدراسة، مما يدل على فاعلية البرنامج العلاجي في التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية المصاحبة لللجاجة لدى الأطفال في المرحلة الابتدائية، كما هدفت دراسة سارة محمد (٢٠١٩) إلى التحقق من مدى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض الاكتئاب لدى عينة الدراسة؛ وتوصلت النتائج إلى فاعلية وامتداد أثر البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي المطبق على عينة من مرضى السرطان من الأطفال لخفض الاكتئاب لديهم.

كما هدفت دراسة حميدة أحمد (٢٠٢٠) إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الثقة بالنفس وخفض بعض المشكلات السلوكية لدى الأطفال في مرحلة الروضة، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الثقة بالنفس وخفض بعض المشكلات السلوكية لدى الأطفال في مرحلة الروضة؛ هدفت دراسة أسماء محمد (٢٠٢٠) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض الإنهاك النفسي لدى أمهات

الأطفال المعاقين ذهنياً، وتوصلت الدراسة إلي فاعلية البرنامج في خفض الإنهاك النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً.

كما تمثل برامج الارشاد النفسي الجانب التطبيقي لعلم النفس والذي لا يهدف إلى تشخيص وتحديد طبيعة المشكلات النفسية فحسب، بل يسعى إلى تحقيق أهداف أعلى كنشر جودة الحياة وازدهارها؛ وتمشياً مع التطور في مجال الصحة النفسية وظهور الحاجة الملحة إلى توظيف فنيات حديثة في علم النفس الايجابي، ومن أجل التخفيف من القلق الاجتماعي لدى طفل الروضة، وكذلك ندرة الدراسات في حدود-علم الباحثة- في هذا المجال فبالرغم من الإزدهار الواضح في السنوات الأخيرة لتطبيقات علم النفس الايجابي في مجال التعليم إلا أن هناك قلة في البحوث والدراسات التي تناولت التدخل المباشر لعلم النفس الايجابي لأطفال الروضة.

وبناءً على ما سبق يحاول البحث الحالي الإجابة عن السؤال الرئيس التالي: ما أثر استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تخفيف القلق الاجتماعي لدى طفل الروضة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تخفيف القلق الاجتماعي لدى طفل الروضة باستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي.

أهمية البحث: تنبثق أهمية البحث من خلال ما يلي.

أ- الأهمية النظرية:

يُقدم البحث إطاراً نظرياً يتناول بعض فنيات علم النفس الإيجابي ودوره في التخفيف من القلق الاجتماعي، وكذلك القلق الاجتماعي وما يترتب عليه من آثار سلبية على طفل الروضة.

ب- الأهمية التطبيقية:

يكمن الجانب التطبيقي في تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي بهدف تخفيف القلق الاجتماعي الذي يتعرض إليه أطفال الروضة وذلك من خلال استخدام الاختبارات والمقاييس الموضوعية التي تم إعدادها أو الاستعانة بها في هذا البحث.

حدود البحث:

- ١- حدود موضوعية: يقتصر البحث على بعض فنيات علم النفس الايجابي (التفاؤل، غرس الأمل، الكفاءة الذاتية، السعادة الواقعية، التفكير الإيجابي، التدفق)، وأبعاد القلق الاجتماعي (معرفية، سلوكية، فسيولوجية)
- ٢- حدود بشرية: عينة من أطفال الروضة تتراوح أعمارهم بين (٥-٧) سنوات.
- ٣- حدود مكانية: روضة الرعاية المتكاملة، وروضة الجلاء، وروضة الجامعة بمحافظة أسيوط.

مصطلحات الدراسة:

- ١- فنيات علم النفس الإيجابي: وتعرف هند نبيل (٢٠٢٠، ٣٧٧) فنيات علم النفس الإيجابي بأنها "مجموعة الأساليب والإجراءات والفنيات العلاجية التي يجب أن يتقنها التلاميذ حتي يتمكنوا من خفض اضطراب القلق الاجتماعي.
- التعريف الإجرائي لفنيات علم النفس الإيجابي: هي مجموعة من الفنيات الفعالة التي تعتمد عليها الجلسات والتي تهتم بتنمية الجوانب الإيجابية لأطفال الروضة والتخفيف من القلق الاجتماعي عن طريق تعزيز المشاعر والانفعالات الايجابية في الشخصية والتي تتمثل في (التفاؤل، غرس الأمل، الكفاءة الذاتية، السعادة الواقعية، التفكير الإيجابي، التدفق) .
- أ- التفاؤل: ويقصد به توقع الفرد أشياء جيدة ونتائج إيجابية في الحياة بالرغم من الظروف الصعبة في حياته ويعد من جوانب الذكاء العاطفي الذي يحمي الفرد من الاكتئاب وله تأثير ايجابي في تحقيق النجاح له.
- ب- غرس الأمل: هو تهيئ وتوقع من الفرد بثقه تجاه تحقق طموحاته واهدافه مستقبلياً وله دور في تحسين الصحة النفسية والجسدية وتقليل القلق والاكتئاب.
- ج- الكفاءة الذاتية: هي اعتماد الفرد على قدرته وثقته في تحقيق وانجاز المهام من خلال جهوده الذاتية.
- د- التفكير الإيجابي: هو التوجه العقلي الايجابي لكل احداث الحياة ويمكن لنا أن نتعلمه ونتدرب عليه من خلال مجموعة من الاستراتيجيات التي تكسب الفرد المهارات الايجابية لمساعدته على الاستمتاع بالحياه.

هـ- السعادة والرفاهية: وهي المتعة والرضا عن الحياة وتتوافق مع مستوى عالٍ من المشاعر الإيجابية ومستوى منخفض من المشاعر السلبية.

و- التدفق: هي حالة يجد فيها المرء نفسه مندمجًا بصورة تامة في النشاط الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تمامًا.

٢- القلق الاجتماعي : Social Anxiety

يعرفه الدليل التشخيصي والإحصائي للإضطرابات العقلية الطبعة المعدلة Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV-TR (2000 اضطراب القلق الاجتماعي بأنه قلق شديد من تعرض الفرد للسخرية أو الإهانة أو الحرج في المواقف الاجتماعية، ويتضمن ذلك بعض الصور مثل الحديث داخل الفصل، أو التحدث مع رموز السلطة أو محادثة الأقران، أو تناول الطعام والشراب في الأماكن العامة أو الكتابة أمام الآخرين (American Psychiatric Association, 2000)

وتعرفه الباحثة إجرائيًا بأنه: اضطراب وشعور بالارتباك والخجل ينتاب سلوك الطفل في المواقف الاجتماعية خوفًا من التعرض للسخرية أو الإهانة أو الحكم السلبي عليه ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها فرد العينة نتيجة استجابته على مقياس القلق الاجتماعي المستخدم في البحث.

وتعرف الباحثة أبعاد القلق الاجتماعي إجرائيًا على أنها:

١- البعد الأول (المكون الفسيولوجي): هو مجموعة من الاختلالات الوظيفية كطفقان

القلب واحمرار الوجه وجفاف الحلق والرعدة الناتجة عن بعض الاضطرابات النفسية التي تحدث للطفل مثل: الحزن والضيق، والتوتر.

٢- البعد الثاني (المكون المعرفي): وهو كل ما يظهر على سلوك الطفل المصاب بالقلق

الاجتماعي من الأفكار وتشويه المعارف وتقييمه السلبي لذاته واعتقاده السلبي في تقدير الآخرين له.

٣- البعد الثالث (المكون السلوكي): وهو كل تصرفات الطفل اللاسوية في المواقف

الاجتماعية، مثل الارتباك والرغبة في العزلة والهروب من المواقف الاجتماعية

المختلفة، أو تجنب الأماكن العامة والمتنزّهات وتجنب المواجهه مع الآخرين والتواصل معهم.

الإطار النظري للبحث:

يتناول الإطار النظري المتغيرات التالية ١- فنيات علم النفس الايجابي ٢- القلق

الاجتماعي

أولاً: فنيات علم النفس الايجابي:

يعد علم النفس الإيجابي تيارًا جديدًا في علم النفس حيث حظيت الجوانب الإيجابية في الشخصية باهتمام علم النفس الإيجابي Positive Psychology الذي ظهر في أواخر التسعينات بزعامة Martin Seligman ودعواه أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف ومنهما وبهما تتحدد حياة الإنسان، وأنه قد أن الأوان لعلم النفس أن يفهم جوانب القوة والفضيلة، وأن يحدد مفهومها، ويصمم المقاييس التي تسعى لقياسها (Seligman & et al, 2006,6).

ومن ناحية أخرى فإن ظهور علم النفس الايجابي بالشكل الذي نعرفه اليوم أصبح مجالاً بحثياً معترفاً به بل ومقدراً في نفس الوقت حيث سمح علم النفس الايجابي للإنسان بالربط بين الخصائص التي تساعد على الأداء الجيد للإنسان من ناحية والمجتمع من ناحية أخرى الفرحاتي السيد (٢٠١٢)، وتتركز جهود علم النفس الإيجابي هنا على إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق مستوى أفضل من التوافق النفسي والاجتماعي والأسري (سيد أحمد الوكيل ٢٠١١، ١٢٢).

وتعرفه آمنه أحمد (٢٠١٢) بأنه الدراسة العلمية لوظائف الانسان المثالية التي تهدف إلى اكتشاف وإظهار العوامل التي تسمح للفرد وللمجتمعات أن تزدهر، وتعرفه سناء حامد (٢٠١٥) بأنه الدراسة الموضوعية للخصال الإيجابية في الانسان والمؤسسات النفسية والاجتماعية والتي تعمل على ترقية هذه الخصال وتنميتها لإعداد شخصيات إيجابية، ويعرفه إبراهيم يونس (٢٠١٨، ١٠٧) بأنه علم الإقتدار والسعادة والانفعالات الايجابية. وتعرفه هند نبيل (٢٠٢٠) بأنه الاستغلال الأمثل للخبرات والخصال الشخصية الإيجابية في الفرد للإرتقاء والتنمية بها لخلق إنسان ذا شخصية إيجابية فعالة باستخدام الأساليب والطرق العلاجية

الإيجابية التي تبحث عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط والاضطرابات، وعرفه محمد عبد الظاهر؛ وسيد أحمد (٢٠٠٩) بأنه اتجاه حديث يهتم بدراسة الجوانب الايجابية للشخصية الانسانية وتفعيل دور السواء النفسي في مواجهه الضغوط الحياتية بأنواعها وصولاً إلى سعادة الفرد ورفي المجتمع، ويعرفه (Seligman, M.E.P. 2007) بأنه دراسة مكامن القوى لدى البشر، ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في براثن الاضطرابات السلوكية والنفسية، إضافة إلى دراسة كل العوامل التي تجعل الحياة الانسانية جديرة بأن تعاش، والعمل على بناء السمات الايجابية التي تساعد الأفراد على التحمل والإستفادة منها في الصحة والعلاقات والعمل؛ ويعرفه (Gable & Haidt 2005)؛ ومحمد السعيد (٢٠٠٦) بأنه دراسة وتحليل مكامن القوة والسمات والفضائل الانسانية الايجابية مثل التفاؤل والرضا والامتنان والابداع لتعزيز السعادة الشخصية للانسان في ممارساته اليومية وتحسين صحته الجسمية والنفسية مما يجعله فرداً متوافقاً ومنتجاً وفعالاً في مجتمعه.

أهمية علم النفس الايجابي:

ذكر محمد سعيد (٨، ٢٠١٤) أن علم النفس الايجابي يهتم بدراسة السلوك الانساني من وجهه مختلفة اختلافاً جوهرياً عما ساد في دراسات علم النفس ولكن تتكامل معها للوصول إلى فكرة شمولية عن طبيعة السلوك وبالتالي فهمه والتمكن من ضبطه والتحكم فيه نحو الوجهة المرغوبة ولذلك يقوم علم النفس الايجابي برعاية اهتمامات رئيسة أبرزها سليجمان في كتاباته وأهمها:

- ١- فهم الانفعالات الايجابية والتي ترتبط بعلم النفس الانفعالي.
- ٢- فهم الخصائص الفردية الايجابية ويشتمل على دراسة مصادر القوى والفضائل، مثل القدرة على الحب والعمل والإبداع والأمانة والحكمة.
- ٣- فهم المؤسسات الايجابية من خلال دراسة مصادر القوى التي تعزز تحرك الأفراد تجاه المواطنة الصالحة والمسئولية والتواصل مع الآخر، والإيثار وعمل الفريق.
- ٤- تعلم المشاعر الجيدة بتكرارها بتعمق ليسهل استدعائها.
- ٥- تعلم الخبرات الايجابية المكثفة وربطها بالشخصية عقلياً وروحياً وعاطفياً ليسهل استدعائها والتحكم بها.

٦- ويتم ذلك كله من خلال تنمية التفكير الايجابي الذي يرفع الوعي والإدراك عند الأفراد بأهمية التوجه إلى الأداء الأمثل للمهارات العقلية والسلوكية والتحكم بالانفعالات.

بعض فنيات علم النفس الايجابي التى تناولها البحث الحالى:

فيما يلي بعض فنيات علم النفس الايجابي التى تم التوصل إليها بالرجوع لعدد من الدراسات:
أ- **التفاؤل:** ويقصد به الإيمان بالنتائج الإيجابية وتوقعها حتى فى أصعب المواقف والأزمات والتحديات ومن ثمراته أن يشعر المتفائل بسلطته وقوته وأنه متحكم فى حياته بحكمة وذكاء حتى فى مواجهة المشكلات المختلفة (أمنه أحمد، ٢٠١٢).

ب- **غرس الأمل:** هو الرجاء وتوقع موثوق به من أن رغبة ما سوف تتحقق وهو يتشابه مع التفاؤل فى كونهما نزعة استبصار وتوقع للنتائج الايجابية إلا أن الأمل فيه سعي لتحقيق غاية من خلال مجموعة من السبل والمسارات.

ج- **الكفاءة الذاتية:** هى اعتماد الفرد على قدرته فى تحقيق وإنجاز شئ ما أو نوع معين من السلوك، وهى ثقة فى قدرة الفرد على الأداء والسيطرة على مجريات حياته ومواجهه ما يقابله من تحديات (حسن عبد الفتاح، ٢٠٠٨).

د- **التفكير الإيجابي:** هو الوعي بأهمية استعمال العقل بطريقة فعالة تضيء إيجابية على الحياة الشخصية أو العملية أو الأسرية.

هـ- السعادة والرفاهية:

ينظر علم النفس الايجابي إلى السعادة باعتبارها شكلاً من أشكال الرفاهية المتمثلة فى:
الرفاهية الذاتية: وهى المتعة والرضا عن الحياة وتتوافق مع مستوى عالٍ من المشاعر الإيجابية ومستوى منخفض من المشاعر السلبية.

الرفاهية النفسية: وتتمثل فى الشعور الدائم بالإنجاز الذي نحصل عليه من العلاقات الشخصية ونعيش حياة ذات معنى وننمو كأشخاص (عفاف عبد اللاه ٢٠١٩).

و- التدفق:

حالة يجد فيها المرء نفسه مندمجاً بصورة تامة فى النشاط الذي يقوم به مع التجاهل التام للأنشطة الأخرى مع تحقق حالة من الاستمتاع والاستعداد لبذل كل مجهود لمجرد القيام بأداء المهمة لذاتها (محمد السعيد، ٢٠١٣، ٥٠، Csikszentmihalyi, 1990).

ثانياً: القلق الاجتماعي:

يؤثر اضطراب القلق الاجتماعي في حياة الفرد تأثيراً كبيراً، فإذا عانى الفرد من القلق الاجتماعي لفترة طويلة فمن المحتمل ألا يكون له أي صديق أو قد تقصر صداقاته على فرد أو فردين فقط، وسوف يرتب الفرد الذي يعاني من اضطراب القلق الاجتماعي حياته على عدم الحديث مع أي فرد آخر أو الحديث في أضيق الحدود كما يجد الفرد صعوبة كبيرة في إقامة صداقات جديدة عندما يحتاج لهذا لأن تطوير العلاقات بين الأفراد يعتمد في المقام الأول على المحادثات التي تجري بينهم أو الحوارات التي يتبادلونها (Hope et al,2000,4).

يُعرف اضطراب القلق الاجتماعي باسم الفوبيا الاجتماعية، وقد استخدم هذا المصطلح منذ أوائل القرن العشرين الماضي ليصف الأفراد الذين يظهرون سلوك القلق، إلا أنه عندما صدرت الطبعتين الثالثة والرابعة من الدليل التشخيصي والاحصائي للاضطرابات العقلية اندرجت تحت مصطلح الفوبيا الاجتماعية فئات أخرى من المخاوف الاجتماعية (Berman&Schneier (2004,1)، ويُعرف (Hope et al (2000, 1) اضطراب القلق الاجتماعي بأنه شعور بالتوتر والعصبية أو شعور بالخوف من المواقف الاجتماعية التي تتضمن وجود أفراد آخرين.

- أسباب القلق الاجتماعي:

١- الأسباب الوراثية:

فقد أكدت البحوث والدراسات أن هناك الكثير من الأفراد الذين شُخصوا على أنهم يعانون من القلق الاجتماعي كان بعض أفراد أسرهم يعانون من هذا الاضطراب، كما كانت نسبة انتشاره لدى التوائم المتماثلة ٤٤%، على حين كانت النسبة بين التوائم غير المتماثلة ٣١%، (Kearney,2005,10).

٢- الأسباب البيولوجية:

يؤكد الباحثون على أن هناك مجموعة من الأسباب البيولوجية التي تؤدي إلى حدوث اضطراب القلق الاجتماعي منها اختلال الدوبامين وهرمون السيروتونين، كما وجدوا أن هناك اختلافاً في بنيه الدماغ بين الأفراد الذين يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي والأفراد العاديين، كما لاحظوا أيضاً أن الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي أكثر إصابة

بالاضطرابات العصبية، ومرض قرحة المعدة، وأن هؤلاء الأفراد يعانون من عدم انتظام نبضات القلب ومعدل ضغط الدم، ويؤكد بعض الباحثين على أن الحساسية الزائدة لمنطقة Amygdala والروابط المخية المرتبطة بها ربما تكون هي المسؤولة بشكل أساسي عن حدوث هذا الاضطراب (Kearney,2005,56).

٣- الأسباب البيئية:

هناك مجموعة من الأسباب البيئية التي قد تؤدي إلى نمو القلق الاجتماعي لدى الأفراد منها الخبرات المؤلمة التي يتعرض لها في الطفولة، وأسباب التنشئة الوالدية غير السوية، ووجود بعض النماذج غير الجيدة التي ربما يحتذى بها الطفل، حيث يعد التعلم بالنموذج على درجة كبيرة من الأهمية في إصابة الفرد باضطراب القلق الاجتماعي، كما أكد الباحثون أيضاً على أن نسبة كبيرة من الأطفال الذين يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي تعاني أسرهم من الانفصال، والمشكلات الزوجية والعنف الأسري، والإساءة الجنسية فضلاً عن الإساءة الجسدية (Bandelow et al,2004,117).

تشخيص اضطراب القلق الاجتماعي:

يمكن تقسيم أعراض القلق الاجتماعي إلى ثلاثة أنماط من الأعراض التالية:

١- **الأعراض الجسمية:** تتضمن إحمرار الوجه، تصبب العرق، خفقان القلب، القولون العصبي، والتوتر العضلي.

٢- **الأعراض المعرفية:** تتضمن الأفكار غير السارة عن المواقف الاجتماعية، صعوبة التركيز والتفكير، الخوف من أن يلاحظ الأفراد الآخرين المخاوف التي تظهر عليه، والشعور بعدم الراحة، وتتضمن الأعراض المعرفية أيضاً الخوف من توجيه الأسئلة من قبل الآخرين، أو التعرض للتعدي من جانب الآخرين. (السيد يس ومحمود محمد، ٢٠١٢).

٣- **الأعراض السلوكية:** تتضمن الأعراض السلوكية بعض الخصائص مثل صعوبة الحديث بحيث يصبح الصوت خافتاً، وتجنب التواصل بالعينين، والأرق، وقلة الحركة، وتتضح أكثر الأعراض السلوكية بشدة في عدم قدرة الفرد الذي يعاني من اضطراب القلق الاجتماعي من اكتساب الخبرة والثقة في مجال العلاقات الاجتماعية (Berman & Schneier,2004,2).

فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس القلق الاجتماعي لصالح أطفال المجموعة التجريبية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي في اتجاه القياس البعدي.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي.

منهج البحث: يستخدم البحث المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة.
عينة البحث:

- 1- **العينة الاستطلاعية:** وقد اشتملت على (٤٠) من أصل (٣٢٤) طفلاً وطفلة من أطفال روضة مدرسة الجامعة، وروضة أسامة بن زيد بالمستوى الثاني تراوحت أعمارهم ما بين (٥-٧) سنوات بهدف التحقق من كفاءة أدوات الدراسة السيكومترية.
- 2- **العينة الأساسية:** تم اختيار العينة بطريقة قصدية، وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث قامت الباحثة بتطبيق مقياس القلق الاجتماعي على عينة قدرها (٢٩٧) طفل، وقد تم تحديد درجة القطع لاختبار القلق الاجتماعي لدى أطفال الروضة كما يلي:
(درجة القطع = المتوسط الحسابي + ١ × الانحراف المعياري)، وحيث إن المتوسط الحسابي على مقياس القلق الاجتماعي = ٧٩.١٥ درجة، والانحراف المعياري = ١٣.٦٤، فإن درجة القطع = ٢٦.٥٨ + ١ + ١٣.٦٤ = ٩٢.٩٧ درجة، وبذلك فقد تم أخذ جميع الأطفال الذين حصلوا على درجات أكبر من درجة القطع (٩٢.٧٩) درجة، وبناءً عليه فقد تم الإبقاء على (٩٤) طفل، بعد ذلك تم تطبيق مقياس الحاجة على هؤلاء الأطفال (البالغ عددهم ٩٤ طفل)، وقد تم تحديد درجة القطع للمقياس اللجاجة لدى أطفال الروضة كما يلي: درجة القطع = المتوسط الحسابي + ١ × الانحراف المعياري، وحيث إن المتوسط الحسابي للمقياس = ١٠.٥٨، والانحراف المعياري = ٢.٢٩، فإن درجة القطع = ١٠.٥٨ + ١ + ٢.٢٩ = ١٢.٨٧ درجة، وبذلك فقد تم الإبقاء على الأطفال الذين حصلوا

على درجات أكبر من درجة القطع (١٢.٨٧) درجة)، وبناء عليه فقد تم الإبقاء على (٣٠) طفلاً وطفلة ممن يعانون من القلق الاجتماعي واللجاجة، وبذلك فإن عينة الدراسة التي اعتمدت عليها الباحثة في التحقق من فروض الدراسة بلغت (٣٠) طفلاً وطفلة بترشيح من معلمات الروضات، وتم التأكد بتطبيق مقياس القلق الاجتماعي ومقياس اللجاجة، وقد تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، وبهذا يتم توزيع العينة النهائية بروضتي الرعاية المتكاملة والجلاء كما في جدول (١) كالتالي:

جدول (١)

توزيع العينة النهائية بروضتي الرعاية المتكاملة والجلاء

اسم الروضة	عدد الإناث	عدد الذكور	المجموع الكلي
روضة الرعاية المتكاملة	١٠	١٧	٢٧
روضة الجلاء	١	٢	٣
المجموع الكلي	١١	١٩	٣٠

١- التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الذكاء والعمر الزمني:

للتحقق من التكافؤ بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الذكاء والعمر الزمني، تم استخدام اختبار "مان-ويتني" للعينات المستقلة Mann-Whitney U test وفيما يلي جدول يوضح نتائج هذا الاختبار:

جدول (٢)

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الذكاء والعمر الزمني

المتغيرات	ضابطة (ن=١٥)		تجريبية (ن=١٥)		القيمة "Z"	الدالة الإحصائية
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
الذكاء	١٦,١٧	٢٤٢,٥٠	١٤,٨٣	٢٢٢,٥٠	٠,٤٣٠	غير دالة
العمر الزمني بالشهور	١٤,٣٠	٢١٤,٥٠	١٦,٧٠	٢٥٠,٥٠	٠,٧٥٢	غير دالة

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في الذكاء والعمر الزمني، حيث كانت جميع قيم "Z" غير دالة إحصائية مما يدل على تحقق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الذكاء والعمر الزمني، وقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على اختبار الذكاء (١٠٧.١٥، ١٠٦.٩٤) بإنحراف معياري قدره (٨.١٥، ٧.٩١) على التوالي،

أما بالنسبة إلى متغير العمر الزمني فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة والتجريبية (٧١.٨٢، ٧٢.١٧)، بإنحراف معياري قدره (٣.٥٧، ٣.٢٩) على التوالي.

٢- التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمتغيرات الدراسة:
للتحقق من التجانس بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة، تم استخدام اختبار "مان-ويتني" للعينات المستقلة وفيما يلي جدول يوضح نتائج هذا الاختبار:

جدول (٣)

التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمتغيرات الدراسة

المتغيرات	ضابطة قبلي (ن=١٥)		تجريبية قبلي (ن=١٥)		قيمة "Z" الدالة الإحصائية
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
٢) مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة					
١ البعد الفسيولوجي	١٣,٧٣	٢٠٦	١٧,٢٧	٢٥٩	١,١١ غير دالة
٢ البعد المعرفي	١٣,٧	٢٠٥,٥	١٧,٣	٢٥٩,٥	١,١٣ غير دالة
٣ البعد السلوكي	١٥,٩٣	٢٣٩	١٥,٠٧	٢٢٦	٠,٢٧ غير دالة
الدرجة الكلية	١٦,٣٧	٢٤٥,٥	١٤,٦٣	٢١٩,٥	٠,٥٤ غير دالة

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لأدوات الدراسة حيث كانت جميع قيم "Z" غير دالة احصائياً مما يدل على تحقق التجانس بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة.
أدوات الدراسة:

- ١- مقياس القلق الاجتماعي للمتلاجلين (إعداد/ الباحثة).
- ٢- برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لخفض القلق الاجتماعي لدى أطفال الروضة المتلاجلين (إعداد/ الباحثة).
- ١- مقياس القلق الاجتماعي لدى طفل الروضة (إعداد الباحثة):

تكون المقياس من (٤٠) عبارة تقيس البعد الفسيولوجي، المعرفي، السلوكي، وتمت الاستعانة بمعلمات الروضات لمساعدة الباحثة في تطبيق مقياس القلق الاجتماعي لأطفال العينة التجريبية والضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج بعد التأكد من صدق وثبات المقياس.

١- الهدف من المقياس:

الهدف من مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة في الدراسة الحالية هو الحصول على أداة سيكومترية تقيس مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة الحالية.

٢- وصف المقياس:

اطّلت الباحثة على تلك الأدوات لتكوين خلفية نظرية وتطبيقية والاستفادة منها في كيفية إعداد المقياس وهي: مقياس مروة محمد (٢٠٠٧) لقياس القلق لدى الأطفال المتلجلجين، ومقياس بسمة عاطف (٢٠١٥) للقلق عند الأطفال، ومقياس شريف أحمد (٢٠٠٠) للقلق عند الأطفال، ومقياس عفراء سعيد (٢٠٠٠) للقلق لدى الأطفال، ومقياس (Phaal 2007) للقلق في مرحلة ما قبل المدرسة.

ب- كفاءة مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة:

أولاً: حساب الصدق: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على ما يلي:

أ- الصدق المنطقي (صدق المحكمين):

للتحقق من صدق المحكمين لمقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة تم عرض المقياس في صورته الأولية ملحق (٧) على مجموعة من أساتذته أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، ورياض الأطفال، حيث بلغ عددهم (٩)، وقد طُلب منهم إبداء آرائهم وملاحظاتهم في صياغة العبارات والسلامة اللغوية والدقة العلمية، ومدى قياس كل عبارة للبعد المحدد، بالإضافة إلى ملائمة عبارات المقياس لمستوى الأطفال، وقد أجمع المحكمين على ملائمة المقياس للعمر الزمني والعقلي للأطفال، وجاءت آرائهم توضح مناسبة المقياس للهدف الذي وضع من أجله.

ب- الخصائص السيكومترية لمقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة:

أ- الاتساق الداخلي للمقياس Internal Consistency:

للتحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه، والدرجة الكلية على المقياس، تم حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson correlation coefficient، بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية على البعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة الفقرة من البعد، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس بعد

حذف درجة البعد من الدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج على النحو الموضح في الجدول التالي:

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين الفقرات والأبعاد لمقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة

الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد
البعد الفسيولوجي							
١	**٠,٥٨٠	٤	**٠,٦٧٢	٧	**٠,٦٦١	١٠	**٠,٤٨١
٢	**٠,٤٣٦	٥	**٠,٦٣٣	٨	**٠,٥٤٣		
٣	**٠,٦٤٥	٦	**٠,٥٢٨	٩	**٠,٥٨٤		
البعد المعرفي							
١	**٠,٥٩٢	٥	**٠,٥٧٥	٩	**٠,٤٣٤	١٣	**٠,٥٠٨
٢	**٠,٥٧٤	٦	**٠,٥٠٢	١٠	**٠,٦٠١	١٤	**٠,٦١٩
٣	**٠,٥٢٢	٧	**٠,٦٣٩	١١	**٠,٥٥٨		
٤	**٠,٦٢٠	٨	**٠,٦٢٦	١٢	**٠,٥٤٥		
البعد السلوكي							
١	**٠,٤٦٤	٥	**٠,٦٣٠	٩	**٠,٥٢٢	١٣	**٠,٥٤٧
٢	**٠,٦٣٩	٦	**٠,٥٠٢	١٠	**٠,٥٣٥	١٤	**٠,٦٨٣
٣	**٠,٥٢٣	٧	**٠,٤٥٣	١١	**٠,٥١٩	١٥	**٠,٤٣١
٤	**٠,٥٩٠	٨	**٠,٦٧٥	١٢	**٠,٤٧٤	١٦	**٠,٥٨٦

**دالة عند مستوى (٠.٠١)

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة والدرجة الكلية عليه

الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	عدد الفقرات	مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة
**٠,٥٩١	١٠	١ البعد الفسيولوجي
**٠,٦٤٥	١٤	٢ البعد المعرفي
**٠,٦٠٢	١٦	٣ البعد السلوكي

**دالة عند مستوى (٠.٠١)

ويتضح من الجداول السابقة أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) والذي يؤكد صدق الاتساق الداخلي للفقرات مع المقياس، وهذا يعني أن المقياس بوجه عام صادق ويمكن الاعتماد عليه.

ب- ثانيًا: الصدق المرتبط بالمحك:

للتحقق من الصدق المرتبط بالمحك لمقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة تم استخدام مقياس سبنس للقلق لدى طفل الروضة كمحك خارجي، حيث تم حساب معامل

الارتباط بين درجات أطفال العينة الاستطلاعية على مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة ودرجاتهم على المقياس المحك كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٦)

الصدق المرتبط بالمحك لمقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة

مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة				المتغيرات	
الدرجة الكلية	البعد السلوكي	البعد المعرفي	البعد الفسيولوجي		
**٠,٥٦٥	**٠,٦٧١	**٠,٧٣٦	**٠,٧٤٠	١	مقياس سبنس للقلق
**٠,٤٨٧	**٠,٥٣٤	**٠,٤٨٧	**٠,٥٤٣	٢	قلق الخوف الاجتماعي
**٠,٤١٤	**٠,٤٩١	**٠,٥٢٠	**٠,٥٢٩	٣	اضطراب القلق المفرط
**٠,٥٠١	**٠,٥١٨	**٠,٤٦٦	**٠,٤١٥	٤	اضطراب الهوس
**٠,٦٤٣	**٠,٥٠٧	**٠,٥٧٤	**٠,٤٨٠	٥	مخاوف الإصابة الجسدية
**٠,٦٨٥	**٠,٥٠٣	**٠,٦١٢	**٠,٦٤٣		اضطراب قلق الانفصال
					درجة المقياس الكلية

ويتبين من الجدول السابق وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) بين مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة ومقياس المحك، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٦٨٥)، كما يتبين أن قيم معاملات الإرتباط بين أبعاد مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة وأبعاد مقياس المحك كانت جميعها موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١)، ومما سبق يتبين تحقق الصدق المرتبط بالمحك لمقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة.

ج- ثبات المقياس:

١) الثبات باستخدام معادلة الفا كرونباخ:

للاطمئنان على ثبات مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة تم استخدام معامل الفا كرونباخ، حيث تم تطبيق مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة على عينة استطلاعية قدرها (٤٠) طفل وتم حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة الفا كرونباخ كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٧)

معاملات الثبات لمقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة بمعادلة الفا كرونباخ

مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة	عدد الفقرات	معامل الثبات بمعادلة الفا كرونباخ
١ البعد الفسيولوجي	١٠	٠,٨٠٤
٢ البعد المعرفي	١٤	٠,٧٤٣
٣ البعد السلوكي	١٦	٠,٨١٦
المقياس ككل	٤٠	٠,٨٢١

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات باستخدام معادلة الفا كرونباخ كانت جميعها أكبر (٠.٧)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات مقبول.
٢) الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية:

للاطمئنان على ثبات مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة باستخدام طريقة التجزئة النصفية تم استخدام معادلة سبيرمان-براون، حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قدرها (٤٠) طفل وتم حساب الثبات باستخدام معادلة سبيرمان-براون للتجزئة النصفية كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٨)

معاملات الثبات لمقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة بمعادلة الفا كرونباخ

معامل الثبات معادلة سبيرمان-براون	عدد الفقرات	مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة
٠,٨٦٣	١٠	١ البعد الفسيولوجي
٠,٧٧٠	١٤	٢ البعد المعرفي
٠,٨٣٥	١٦	٣ البعد السلوكي
٠,٨٤٧	٤٠	المقياس ككل

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات باستخدام معادلة سبيرمان-براون كانت جميعها أكبر (٠.٧)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات مقبول.
٢- برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتخفيف القلق الاجتماعي لدى أطفال الروضة (إعداد الباحثة).

الهدف العام للبرنامج: التخفيف من القلق الاجتماعي باستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي.

• الفنيات المستخدمة في البرنامج:

التقاول، غرس الأمل، الكفاءة الذاتية، التفكير الإيجابي، السعادة والرفاهية، التدفق، والجدول التالي يوضح توزيع جلسات البرنامج من حيث عنوانها وأهدافها والفنيات المستخدمة والزمّن الذي تستغرقه، كما يلي:

جدول (٩)

بعنوان الجلسة والهدف العام والأهداف السلوكية والفنيات المستخدمة والزمن

م	عنوان الجلسة	الهدف العام	الأهداف السلوكية	الفنيات	الزمن
١	التعارف بين الباحثة والأطفال	بناء علاقة ايجابية بين الباحثة والأطفال وتعريفهم بطبيعة البرنامج	- يتعرف الأطفال على الباحثة بهدف خلق جو من الألفة بينهم - تتفق الباحثة مع الأطفال على مجموعة من القواعد التي تساعد في نجاح البرنامج - يتعرف الأطفال على البرنامج من خلال تمهيد بسيط له - تدريب المعلمات على كيفية تطبيق مقياس اللججة ومقياس القلق الاجتماعي على الأطفال في التطبيقين القبلي والبعدي للبرنامج.	الإلقاء والحوار والمناقشة واللعب والتعزيز الإيجابي المشاعر الايجابية	٤٥ دقيقة
٢	مكعب المحادثات	قضاء وقت ممتع ومسلي مع الأطفال	- يتعرف على كيفية تعريف نفسه. - يتعرف على كيفية التحدث مع الآخرين بدون قلق. - يُبدى إعجابه باللعبة. - يُشارك في الحوار. - يتفاعل لغويًا. - يتحدث في دوره. - ينصت إلى الآخرين.	الإلقاء والتفأول والسعادة والتدقيق.	٤٥ دقيقة
٣	اللعب بالفقايق	تنظيم عملية التنفس لدى الطفل.	- يتعرف على قواعد اللعبة. - يُبدى إعجابه باللعبة - يُشارك أصدقائه داخل المجموعة.	الإلقاء والحوار والتفكير الإيجابي وغرس الأمل	٤٠ دقيقة
٤	القبول الاجتماعي.	- التعرف على أن تقبلنا لأنفسنا والعمل على أن نكون سعداء مسئوليتنا تجاه أنفسنا.	- يتعرف على الجوانب الايجابية ويعمل على تنميتها والجوانب السلبية لديه ويعمل على تقيمها. - يشعر بالسعادة والرضا في حياته - يتحكم في انفعالاته عند المواقف الانفعالية المقلقة.	التفأول،التفكير الإيجابي، غرس الامم المناقشة والحوار، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي.	٤٥ دقيقة

استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي للتخفيف
من القلق الاجتماعي لدى طفل الروضة

أ.د/ شهناز محمد محمد عبدالله
د/ غاده كامل سويفي
أ/ ولاء إسماعيل محمد محمود

٤٠ دقيقة	الإلقاء والتفكير الإيجابي والسعادة	- يتعاون مع زملائه في إنجاز المهمة المطلوبه منهم * يشعر بالسعادة في تواصله مع أصدقائه. *يكتسب المهارات الاجتماعية اللازمة للتواصل مع غيره من الأطفال.	تنمية الاتصال مهارات	صيد النمر	٥
٤٥ دقيقة	الإلقاء والمناقشة والقصة والكفاءة الذاتية	- يتعرف على أن الكفاءة الذاتية من المهارات الأساسية التي نحتاج إليها في حياتنا. - يتحلى بالكفاءة الذاتية لمواجهه تحديات المستقبل. - يكتسب مهارة الكفاءة الذاتية	إيمان الطفل بكفاءته الذاتية.	التدريب على الكفاءة الذاتية	٦
٤٠ دقيقة	الإلقاء والتعزيز الإيجابي والسعادة	- يتعرف على تمرين النفس القصير - يميل لتجربة التمرين بنفسه - يتعاون مع زملائه في إنجاز المهمة المطلوبه منهم	أن يؤدي الطفل التمرين بطريقة صحيحة	تمرين النفس القصير	٧
٤٥ دقيقة	الإلقاء والمناقشة والقصة والكفاءة الذاتية والسعادة والأمل والتفكير الإيجابي	- يتعرف على مفهوم الكفاءة الذاتية. - يُبدي إعجابه بمهارة التفكير الإيجابي في الحياة وتعديل الأفكار السلبية التي تعوق توافقه الشخصي والاجتماعي. - يشارك زملائه في فرحهم وحزنهم.	- يتحلى بالتدفق عن طريق ممارسة الأنشطة المتنوعة للتخلص من القلق الاجتماعي.	نط الحبل	٨
٤٠ دقيقة	الإلقاء والتدفق والكفاءة الذاتية	- يتعرف على مفهوم التدفق. - يتحلى بالتفاعل الاجتماعي السليم. - يردد الجمل خلف الباحثة	أن يردد الطفل ما تطلبه منه الباحثة بطريقة صحيحة	لعبة الكروت	٩
٤٥ دقيقة	التمثيل وتقمص الأدوار، التفكير الإيجابي.	- يتعرف على الطرق الملائمة لوقف الأفكار السلبية وإحلالها بأخرى إيجابية - يتحلى بالقدرة على تغيير الأفكار السلبية إلى إيجابية - يشارك زملائه في جو يسوده الحب والتعاون.	يدرك أن السؤال المهم هو كيف ترى أنت نفسك؟ وليس السؤال كيف يراك الناس؟	تعزيز السلوك الإيجابي	١٠

٤٥ دقيقة	الإلقاء، التفكير الإيجابي، والتعزيز الإيجابي	- يتعرف على أهمية التفكير الإيجابي - يتحلى بالتفكير الإيجابي في المواقف الحياتية المحيطة به - يكتسب مهارة مواجهه وحل المشكلات	النظرة الايجابية للحياة.	١١	النظرة الايجابية للحياة
٤٠ دقيقة	اللقاء، القصة الواجب المنزلي التفكير الايجابي والكفاءة الذاتية	- يتعرف أن الإعاقة لا ينبغي أن تؤثر على حياة الانسان بل تزيد اصرار على النجاح للوصول للقيمة - يتحلى بالثقة في قدرة الله (جل وعلا) ثم يأخذ بالأسباب . - يقارن بين صفات الشخصية السلبية والايجابية. - يقلد الشخص الايجابي.	الذي يعيش من أجل أن يحقق هدفه فلا بد أن يصل يوماً ما لهدفه.	١٢	التفكير الايجابي تجاه المستقبل
٤٠ دقيقة	الإلقاء، التفاؤل والأمل	- يعرف أن مقادير الناس لا يعلمها إلا الله فقد يكون الرجل ضعيفاً أو فقيراً ودميماً لكنه عند الله من أفضل الناس. - يذكر مواهبه ويعد باستثمارها من أجل أن يبدع ويخدم نفسه واسرته ودينه - يستشعر أهمية الأمل وعدم الاستسلام لليأس حتى إذا ابتلي في شكله ومنظره. - يتحلى بصفة التسامح والعفو إذا أساء إليه أحد ثم جاء ليعتذر منه. - يُنصت باهتمام للقصة	- أن الانسان ليس له أي ذنب في لونه وشكله ومنظره فلا ينبغي أن يعيره أحد على ذلك.	١٣	التدريب على مهارة غرس التفاؤل
٤٥ دقيقة	اللقاء، الأسئلة والمناقشة التفكير الايجابي والكفاءة الذاتية	- يتعرف على مفهوم الشجاعة - يستشعر أهمية التفكير الإيجابي في مواجهه ما يعترضه من مشكلات . - يشارك زملائه في إيجاد حل للمشكلة التي تواجهه.	أن الانسان إذا وقع في مشكلة عليه أن يلجأ إلى الله (عز وجل) لينجيه من هذه المشكلة	١٤	حيلة ذكية

استخدام بعض فنيات علم النفس الايجابي للتخفيف
من القلق الاجتماعي لدى طفل الروضة

أ.د/ شهناز محمد محمد عبدالله
د/ غاده كامل سويفي
أ/ ولاء إسماعيل محمد محمود

٤٠ دقيقة	السعادة، التفاؤل والأمل	يتعرف على الطرق الايجابية للحد من اللجاجة - يتعرف على قواعد اللعبة -يشعر بالسعادة والرضا. يعبر بحرية عن مشاعره يكتسب الحس الفكاهي وروح الدعابة يشارك الطفل زملائه في اللعب	يتعرف على بعض مبادئ علم النفس الايجابي	نفخ البالونات	١٥
٤٥ دقيقة	التفكير، التفاؤل، السعادة الايجابي،	- يتعرف على الطرق الايجابية للتخفيف من القلق الاجتماعي. - يتحلى بالقدرة على تغيير الأفكار السلبية إلى ايجابية - يساعد زميله في تفريغ همه وضيقه.	يتعرف على الطرق الملائمة لوقف الأفكار السلبية وإحلالها بأخرى ايجابية	الجانب المشرق	١٦
٤٥ دقيقة	التفكير الايجابي، الكفاءة الذاتية، السعادة	- يتعرف على أن الطفل لا بد أن يكون متفوق في دراسته -يميل أن يكون قدوة لغيره - يستشعر قيمة التفكير الايجابي - يرسم شخصيات القصة	- التعرف على نموذج للسلوك الايجابي	تعزيز قيمة السعادة	١٧
٤٥ دقيقة	- السعادة، التدفق، التفكير الايجابي	- أن يتعرف على حلول لبعض المشكلات التي تواجهه. - أن يعتاد علي المواقف الاجتماعية. أن يشعر بالسعادة أثناء إعدادة للصورة بأوراق القصق و اللصق - أن يطابق الطفل القصق و اللصق بالشكل الموجود أمامه بالصورة.	تنمية قدرة الطفل علي التحدث أمام الآخرين تجنباً للقلق الاجتماعي في أي مكان	مشاكل فكرية	١٨
٤٥ دقيقة	الواجب المنزلي، التعزيز، الاسترخاء الكلامي	- أن يتعرف على المهمة المكلف بها. - أن يعتاد على التعامل مع الآخرين دون قلق. - أن يشارك الآخرين في الرسم و التلوين. - أن يسترخي أثناء التحدث أمام الآخرين	تعويد الطفل علي التواصل مع الآخرين في أي مكان للتخفيف من القلق الاجتماعي، مما يحد من اضطراب اللجاجة لديه.	الألغاز	١٩

٤٥ دقيقة	المرح والسعادة المناقشة والحوار المعززات، التدفق	- أن يذكر المواقف الإيجابية في حياته. - أن يتناقش مع أقرانه للتخلص من القلق. - أن يتعاون مع أقرانه في رسم الموقف السلوكي الإيجابي. - أن يختار الموقف الإيجابي الذي يرسمه مع الأخرين.	- تعويد الطفل على التعاون والاندماج مع الآخرين تجنبًا للقلق (داخل الروضة، داخل المنزل خارجهما) مما يؤثر إيجابيًا للحد من مشكلة اللجاجة.	٢٠	ترابط الصور
٤٥ دقيقة	المرح والدعابة، المناقشة والحوار، التغذية الراجعة التفكير الايجابي، الكفاءة الذاتية، السعادة	أن يعرف ما تقصده الباحثة(أن كلانا يكمل الأخر). - أن ينفذ الطفل ما تعلمه في كل مكان(في الروضة، في المنزل، خارجهما). - أن يتحدث الطفل مع الأخرين معبراً عن رأيه.	تجنب الطفل للقلق الاجتماعي محاولاً التفاعل والاندماج مع الآخرين	٢١	جاوب على سؤالي
٤٥ دقيقة	التفكير الايجابي، التفاول، الأمل	- أن يتعرف على ما يدور حوله من أحداث. - أن يتأمل جمال مظاهر الطبيعة في تجمعها معاً. - أن يقلد مظاهر الطبيعة في إنماجها معاً - أن يبحث الطفل عن الأخرين رغبةً في التجمع معهم	تعويد الطفل علي التفاعل مع الآخرين لتجنب القلق مما يقلل من حدة اللجاجة لديه.	٢٢	أين الخطأ
٤٥ دقيقة	الحوار، التفاول والأمل السعادة	- تطبيق مقياس القلق الاجتماعي على الأطفال (التطبيق البعدي) - يذكر الأشياء التي تعلمها من الأنشطة - يعبر عن رأيه حول أنشطة البرنامج - يستمتع بالحفل الختامي يتعاون الأطفال في التحضير للحفل وتزيين وترتيب المكان - يشترك الأطفال في بعض أنشطة الحفل - تطبيق مقياس اللجاجة على الأطفال (التطبيق البعدي) - تطبيق مقياس القلق الاجتماعي على الأطفال (التطبيق البعدي)	التأكد من فعالية استخدام بعض فنيات علم النفس الايجابي في تخفيف القلق الاجتماعي وأثره في الحد من اللجاجة لدى طفل الروضة	٢٣	الجلسة الختامية

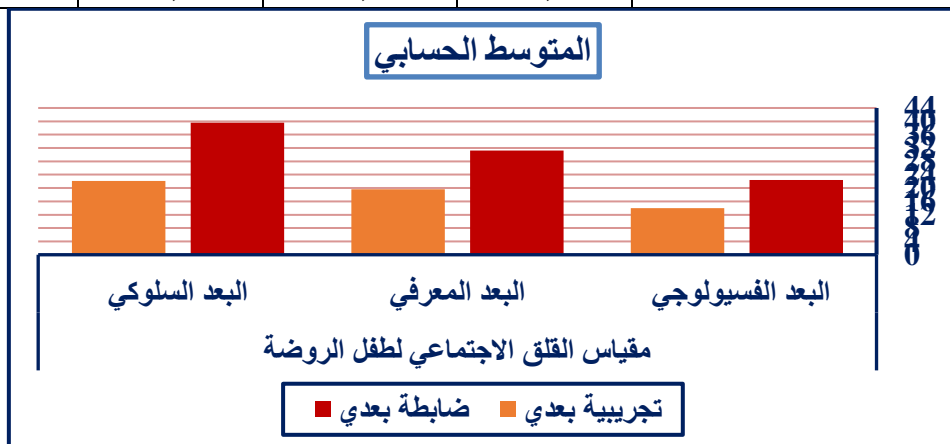
نتائج الفرض الأول:

للتحقق من صحة الفرض الذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة لصالح أطفال المجموعة التجريبية". وللتحقق من دلالة الفروق بين متوسطي درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة كما هي موضحة بالجدول (١٠) التالي:

جدول (١٠)

متوسطات درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي
في مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة

تجريبية بعدي (ن=١٥)		ضابطة بعدي (ن=١٥)		مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٢,١٧	١٣,٩٣	٣,٤٩	٢٢,٤١	١ البعد الفسيولوجي
٢,٥٥	١٩,٦٧	٥,٤٣	٣١,٢٨	٢ البعد المعرفي
٢,٨٣	٢٢,١٣	٥,٣٥	٣٩,٥٤	٣ البعد السلوكي
٨,٩١	٥٥,٧٣	١٢,٢٠	٩٣,٢٣	الدرجة الكلية



شكل (١): متوسطات درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار "مان-ويتني" للعينات المرتبطة -Mann Whitney U test وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة بأبعاده، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١١)

نتائج اختبار "مان-ويتني" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة

الدالة الإحصائية	قيمة "Z"	تجريبية بعدي (ن=١٥)		ضابطة بعدي (ن=١٥)		مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
٠.٠١	٤,٦١	١٢٢	٨,١٣	٣٤٣	٢٢,٨٧	١ البعد الفسيولوجي
٠.٠١	٣,٦٩	١٤٤	٩,٦	٣٢١	٢١,٤	٢ البعد المعرفي
٠.٠١	٤,٦٦	١٢٠,٥	٨,٠٣	٣٤٤,٥	٢٢,٩٧	٣ البعد السلوكي
٠.٠١	٤,٦٨	١٢٠	٨	٣٤٥	٢٣	الدرجة الكلية

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة وذلك لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة "Z" مساوية (٤.٦٨) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١).
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لبعد (البعد الفسيولوجي، البعد المعرفي، البعد السلوكي)، وذلك لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيم "Z" مساوية (٤.٦١)، (٣.٦٩، ٤.٦٦) على التوالي، وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١).

حساب حجم الأثر:

تم حساب حجم الأثر باستخدام معادلة "r" ومعادلة كوهين (d) والجدول التالي يوضح قيم حجم الأثر لاستخدام فنيات علم النفس الايجابي للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طفل الروضة:

جدول (١٢)

قيم حجم الأثر لاستخدام فنيات علم النفس الايجابي للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طفل الروضة

تقييم حجم الأثر	حجم الأثر (قياس بعدي ضابطة وتجريبية) (كوهين) Cohen's d		مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة
		معادلة "r"	
كبير	٢,٩٢	٠,٨٤١	١ البعد الفسيولوجي
كبير	٢,٧٤	٠,٦٧٣	٢ البعد المعرفي
كبير	٤,٠٧	٠,٨٥١	٣ البعد السلوكي
كبير	٣,٥١	٠,٨٥٥	الدرجة الكلية للمقياس

ويتضح من الجدول السابق وجود أثر كبير لاستخدام فنيات علم النفس الايجابي للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طفل الروضة حيث بلغت قيمة حجم الأثر (r) (٠.٨٥٥) وبلغت قيمة حجم الأثر (d) (٣.٥١)، كما بلغت قيم حجم الأثر (r) لمقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة (البعد الفسيولوجي، البعد المعرفي، البعد السلوكي) (٠.٨٤١، ٠.٦٧٣، ٠.٨٥١) على التوالي، وبلغت قيم حجم الأثر (d) (٢.٩٢، ٢.٧٤، ٤.٠٧) على التوالي، ويلاحظ أن جميع قيم حجم الأثر كانت كبيرة.

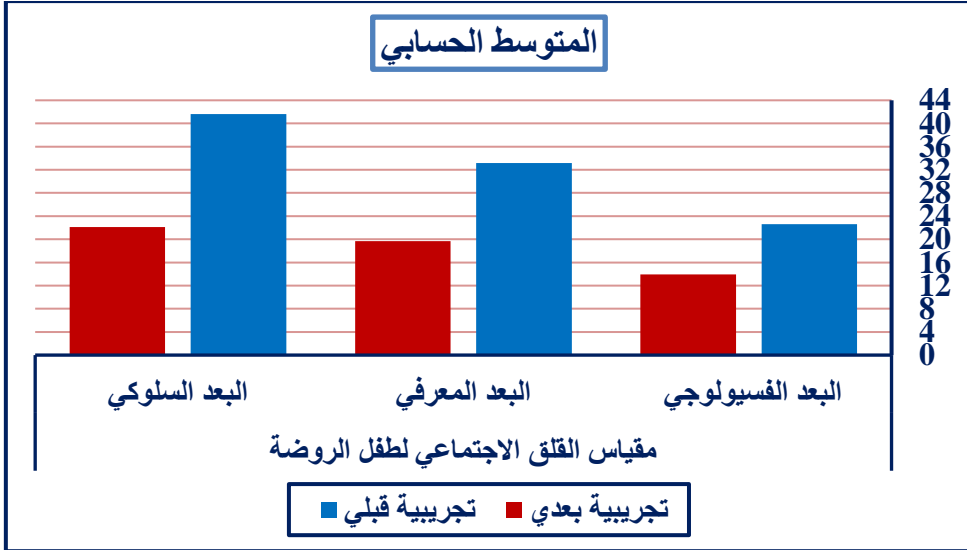
٢- نتائج الفرض الثاني:

للتحقق من صحة الفرض الذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة في اتجاه القياس البعدي".
وللتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة كما هي موضحة بالجدول (١٣) التالي:

جدول (١٣)

متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى
في مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة

تجريبية قبلي (ن=١٥)		تجريبية بعدي (ن=١٥)		المتغيرات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٢,١٧	١٣,٩٣	٢,٩٥	٢٢,٦٠	١ البعد الفسيولوجي
٢,٥٥	١٩,٦٧	٥,٠٢	٣٣,١٩	٢ البعد المعرفي
٢,٨٣	٢٢,١٣	٥,٥٢	٤١,٦٣	٣ البعد السلوكي
٨,٩١	٥٥,٧٣	١٢,٧٣	٩٧,٤٢	الدرجة الكلية



شكل (٢): متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى

في مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" للعينات المرتبطة
Wilcoxon signed-rank test وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب
درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لمقياس القلق الاجتماعي لطفل
الروضة بأبعاده، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٤)

نتائج اختبار "ويلكوكسون" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة

التجريبية في القياسين القبلي والبعدى في مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة

الدلالة الإحصائية	قيمة "Z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	اتجاه الرتب	مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة
٠,٠١	٣,٤١	١٢٠	٨	١٥	الرتب السالبة	١ البعد الفسيولوجي
		٠	٠	٠	الرتب الموجبة	
		٠	٠	٠	الرتب المتساوية	
٠,٠١	٣,٣٦	١١٩	٨,٥	١٤	الرتب السالبة	٢ البعد المعرفي
		١	١	١	الرتب الموجبة	
		٠	٠	٠	الرتب المتساوية	
٠,٠١	٣,٤١	١٢٠	٨	١٥	الرتب السالبة	٣ البعد السلوكي
		٠	٠	٠	الرتب الموجبة	
		٠	٠	٠	الرتب المتساوية	
٠,٠١	٣,٤١	١٢٠	٨	١٥	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		٠	٠	٠	الرتب الموجبة	
		٠	٠	٠	الرتب المتساوية	

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى للدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "Z" مساوية (٣.٤١) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).
- وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لأبعاد المقياس (البعد الفسيولوجي، البعد المعرفي، البعد السلوكي)، وذلك لصالح القياس البعدى حيث كانت قيم "Z" مساوية (٣.٤١، ٣.٣٦، ٣.٤١) على التوالي وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

حساب حجم الأثر:

تم حساب حجم الأثر باستخدام معادلة "r" ومعادلة كوهين (d) والجدول التالي يوضح قيم حجم الأثر لاستخدام فنيات علم النفس الايجابي للتخفيف من القلق الاجتماعي لطفل الروضة:

جدول (١٥)

قيم حجم الأثر لاستخدام فنيات علم النفس الايجابي للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طفل الروضة

تقييم حجم الأثر	حجم الأثر (قياس قبلي وبعدي تجريبية) (كوهين) Cohen's d		مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة
	معادلة "r"		
كبير	٠,٦٢٣	٣,٣٥	١ البعد الفسيولوجي
كبير	٠,٦١٣	٣,٤٠	٢ البعد المعرفي
كبير	٠,٦٢٣	٤,٤٥	٣ البعد السلوكي
كبير	٠,٦٢٣	٣,٧٩	الدرجة الكلية للمقياس

ويتضح من الجدول السابق وجود أثر كبير لاستخدام فنيات علم النفس الايجابي للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طفل الروضة حيث بلغت قيمة حجم الأثر (r) (٠.٦٢٣) وبلغت قيمة حجم الأثر (d) (٣.٧٩)، كما بلغت قيم حجم الأثر (r) لمقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة (البعد الفسيولوجي، البعد المعرفي، البعد السلوكي) (٠.٦٢٣، ٠.٦١٣، ٠.٦٢٣) على التوالي، وبلغت قيم حجم الأثر (d) (٣.٣٥، ٣.٤٠، ٤.٤٥) على التوالي، ويلاحظ ان جميع قيم حجم الأثر كانت كبيرة.

٣- نتائج الفرض الثالث:

للتحقق من صحة الفرض الثالث الذي ينص على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة".

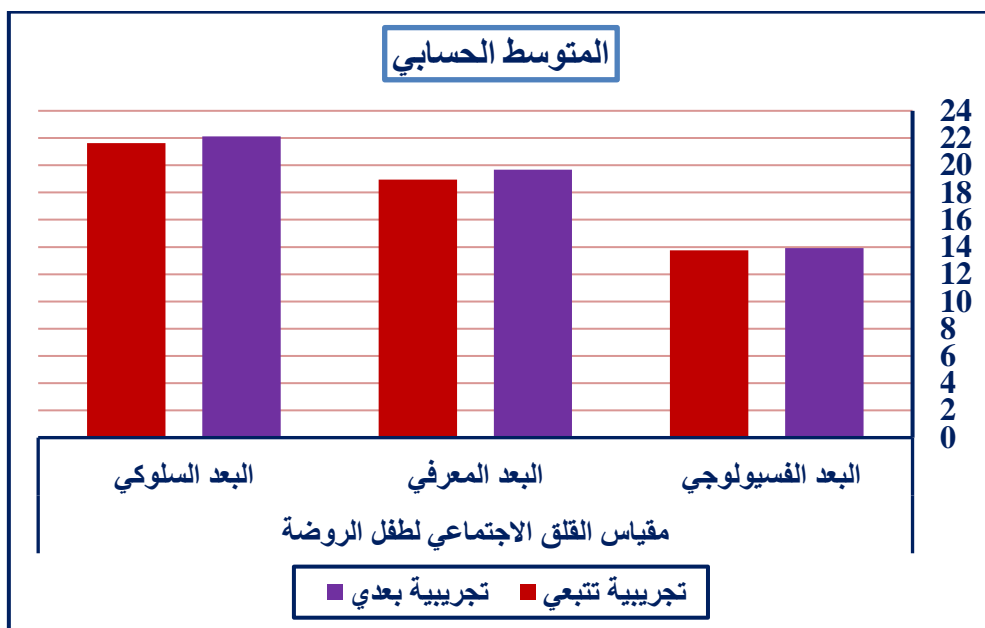
وللتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة كما هي موضحة بالجدول (١٦) التالي:

جدول (١٦)

متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي

في مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة

تجريبية تتبعي (ن=١٥)		تجريبية بعدي (ن=١٥)		المتغيرات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٢,٣١	١٣,٧٦	٢,١٧	١٣,٩٣	١ البعد الفسيولوجي
٢,٧٥	١٨,٩٥	٢,٥٥	١٩,٦٧	٢ البعد المعرفي
١,٩٧	٢١,٦٣	٢,٨٣	٢٢,١٣	٣ البعد السلوكي
٩,١٣	٥٤,٣٤	٨,٩١	٥٥,٧٣	الدرجة الكلية



شكل (٣): متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي

في مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" للعينات المرتبطة
Wilcoxon signed-rank test وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات
المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة
بأبعاده، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٧)

نتائج اختبار "ويلكوكسون" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى في مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة

الدالة الإحصائية	قيمة "Z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	اتجاه الرتب	مقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة
غير دالة	٠,٣٦	١٥,٥	٣,٨٨	٤	الرتب السالبة	١ البعد الفسيولوجي
		٢٠,٥	٥,١٣	٤	الرتب الموجبة	
				٧	الرتب المتساوية	
غير دالة	٠,٩٣	١٩,٥	٤,٨٨	٤	الرتب السالبة	٢ البعد المعرفي
		٨,٥	٢,٨٣	٣	الرتب الموجبة	
				٨	الرتب المتساوية	
غير دالة	٠,٤٢	١٦,٥	٤,١٣	٤	الرتب السالبة	٣ البعد السلوكي
		١١,٥	٣,٨٣	٣	الرتب الموجبة	
				٨	الرتب المتساوية	
غير دالة	٠,٥١	١٧	٤,٢٥	٤	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		١١	٣,٦٧	٣	الرتب الموجبة	
				٨	الرتب المتساوية	

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي لطفل الروضة، حيث كانت قيمة "Z" مساوية (٠.٥١) وهي قيمة غير دالة إحصائية. كما يلاحظ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد المقياس (البعد الفسيولوجي، البعد المعرفي، البعد السلوكي)، حيث كانت قيمة "Z" مساوية (٠.٣٦، ٠.٩٣، ٠.٤٢) على التوالي وهي قيم غير دالة إحصائية.

توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث الحالي تقدم الباحثة بعض التوصيات التالية:

- الاستفادة من البرنامج المُعد من قِبَل الدراسة الحالية؛ كدليل عملي للمعلمات يساعدهن في إعادة تخطيط الأنشطة التي تتعلق بتخفيف القلق الاجتماعي والحد من اللجاجة لدى طفل الروضة.
- الاستفادة من مقياس القلق الاجتماعي - والمعد في الدراسة الحالية - في تقييم مستوى القلق الاجتماعي لدى طفل الروضة.

- ضرورة تدريب معلمات رياض الأطفال قبل وأثناء الخدمة على كيفية اكتشاف الأطفال ذوي القلق الاجتماعي؛ بطرق موضوعية إلى جانب تدريبهن على تخطيط وتنفيذ وتقويم الأنشطة المناسبة لهذه الفئة.
- تصميم برامج تعمل على خفض القلق الاجتماعي.
- إجراء دراسات مماثلة باستخدام فنيات أخرى في تخفيف القلق الاجتماعي وبحث أثرها في الحد من اللجاجة لدى طفل الروضة.

المقترحات:

- في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن اقتراح دراسة الموضوعات التالية:
- دراسة فاعلية استخدام بعض فنيات علم النفس الايجابي في تعديل سلوك طفل الروضة.
 - قياس مستوى القلق الاجتماعي لدى أطفال الروضة وإعداد برامج مناسبة لذوي المستوى المرتفع.
 - قياس مستوى اللجاجة لدى الأطفال الروضة وإعداد برامج لغوية ونفسية مناسبة لذوي المستوى المرتفع.
 - إعداد الدراسات الكلينيكية التي تتناول العوامل النفسية الكامنة وراء اضطراب القلق الاجتماعي واللجاجة في الكلام لدى الأطفال.
 - إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية مع إدخال متغيرات ديمغرافية مثل (الجنس، العمر، الحالة الإجتماعية، المستوى الاقتصادي).

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أسماء محمد عبده (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض فئيات علم النفس الإيجابي في خفض الإنهاك النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً، اطروحة ماجستير؛ جامعة دمياط. كلية التربية. قسم علم النفس التربوي والصحة النفسية، ٦٣١ ص.
- إيمان فؤاد كاشف (٢٠٠٥). فاعلية برنامج إرشادي لخفض القلق لدى عينة من الأطفال المتلجلجين وتحسين مفهوم الذات لديهم، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، مصر ١١ (٢) ص ١٧٩-٢٥٧.
- إبراهيم يونس (٢٠١٨). قوة علم النفس الايجابي، القاهرة، مؤسسة حورس الدولية.
- آمنه أحمد سالم (٢٠١٢). أثر استخدام نموذج التفاؤل المتعلم على تنمية التفكير الناقد والنضج الاجتماعي من منظور علم النفس الايجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراة، معهد البحوث التربوية جامعة القاهرة.
- الفرحاتي السيد محمود (٢٠١٢): علم النفس الايجابي للطفل، الاسكندرية، دار الجامعة الجديدة.
- بسمة عاطف إبراهيم سالم (٢٠١٥). فاعلية برنامج علاجي للتخفيف من بعض الاضطرابات النفسية المصاحبة للجلجة لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية اطروحة (ماجستير)، جامعة عين شمس. كلية التربية. قسم الصحة النفسية ٢٦٨ ص.
- حازم الطنطاوي (٢٠١٦). فاعلية العلاج بضبط حركة الغين واعادة المُعالِجَة (EMDR) في تخفيف اضطراب القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. (رسالة دكتوراه غير منشورة) كلية التربية. جامعة بنها. مصر.
- حميدة أحمد الباز (٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الثقة بالنفس وخفض بعض المشكلات السلوكية لدى الأطفال في مرحلة الروضة، اطروحة (ماجستير)، جامعة دمياط. كلية التربية. قسم علم النفس التربوي والصحة النفسية.
- حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٨). فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الايجابي في التخفيف من قلق المستقبل. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد ٨، عدد ٥٨، صص ٣٧-٧٧.

- خوله الوهيبه، وايمان الشهابي، وأمل الشبيبية(٢٠٢٠). أثر مستوى القلق النفسي لجائحة فيروس كورونا (كوفيد.١٩) وذلك لدى الاسر العمانيه والبحرينيه وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغراطيه. <http://alwatan.com/details/380536>
- رواء الشيخ(٢٠١١). قياس القلق الاجتماعي لدى مستخدمات المحادثة عن طريق الإنترنت chat، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية(١٤) ٣٥-٧٨.
- سارة محمد أمين(٢٠١٩). برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لخفض الاكتئاب لدى مرضى السرطان من الأطفال، رساله جامعیه(ماجستير)، جامعة مدينة السادات، كلية التربية، قسم علم النفس، ١٧٢ ص .
- سناء سعد عشير(٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من اللجاجة والقلق الاجتماعي لدى أطفال الروضة بمدينة طرابلس في ليبيا، أطروحة(دكتوراه)، جامعة القاهرة، كلية رياض الأطفال، قسم العلوم النفسية، جامعة القاهرة. مصر، ص٣٥٨.
- سناء حامد عبد السلام(٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل وتحسين مستوى التوافق لدى أمهات الأطفال التوحيديين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج ٢٥، ٨٨٤، يوليه، ص٩٤-٣٣.
- سيد أحمد الوكيل(٢٠١١). فاعلية استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى مرضى السكر، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، عدد٧، ص١١٨-١٥٦.
- طالبي الصادة(٢٠١٦). القلق الاجتماعي بين المعطيات الوراثية والمكتسبات البيئية، مجلة عالم التربية، مصر(٥٣).
- طه عبد العظيم حسين(٢٠٠٩). استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي. ١، الأردن: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- عمر الريماوي(٢٠١٥). مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة القدس في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامعة العربية الامريكية للبحوث- فلسطين(١) ٢٥-٦٨.
- فاروق مصطفى جبريل(٢٠٠٦). سيكولوجية الطفولة ومشكلاتها. سلسلة سيكولوجية الطفل (٤)، دارعامر للطباعة والنشر بالمنصورة، القاهرة.

- عفاف عبد اللاه عثمان وابتسام سلطان عبد الحميد(٢٠١٩). أثر برنامج تدريبي قائم على مبادئ علم النفس الإيجابي فى تنمية بعض المهارات الحياتية والكفاءة الذاتية لدى أطفال الروضة بمنطقة نجران، كلية التربية للطفولة المبكرة، المجلة العلمية، العدد العاشر، يوليو.
- فيصل الزراد؛ وحسان المالح(٢٠٠٤). القلق الاجتماعي عند العرب. مجلة شبكة العلوم النفسية العربية (٢).
- لطفي الشربيني(٢٠١٦). فوبيا" قراءة في سيكولوجية الخوف. مصر: دار العلم والإيمان.
- محمد حسيب حسيب(٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وخفض اضطراب اللجاجة في الكلام لدى أطفال المرحلة الابتدائية. المركز القومي للتقويم التربوي. القاهرة.
- محمد عبد الظاهر؛ وسيد أحمد البهاص(٢٠٠٩). الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- محمد السعيد أبو حلاوة(٢٠٠٦). الوقاية الايجابية والعلاج النفسي الايجابي، الاسكندرية، منشورات جامعة الاسكندرية.
- محمد السعيد أبو حلاوة(٢٠١٣). حالة التدفق: المفهوم والأبعاد والقياس، بحوث المؤتمر السابع لعلم النفس، كلية الآداب جامعة طنطا، (٢٥-٢٧ أبريل ٢٠١٣) ص ٤٥-٦٦.
- محمد سعيد عبد الجواد(٢٠١٤). علم النفس الايجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية، عدد ٣، ص ٢٢-٤٢.
- هند نبيل على؛ مصطفى السعيد جبريل(٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لخفض القلق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية المتعلمين، مجلة بحوث التربية النوعية؛ كلية التربية جامعة دمياط؛ ص ٣٧٧-٣٩٧.

ثانياً : المراجع الأجنبية

- American Psychiatric Association.(2000).**Diagnostic and statistical manual of mental disorders** (4th Ed, text rev). Washington, DC: American psychiatric association.
- Bandelow, Borwin, Torrente, Aicha & Ruther, Eckert(2004). **The role of environment factors in the etiology of social anxiety disorder.** (in). bandelow, borwin & stein, dan (eds). Social anxiety disorder(pp. 117-125). New York: marcel dekker, Inc.

- Berman, Robert & Schneier, Frankline (2004). **Symptomatology and diagnosis of social anxiety disorder**. (in). bandelow, borwin & Stein, dan (Eds). social anxiety disorder. (pp.1-16). New York: marcel dekker, inc.
- Brzycki, H (2007). **Teacher beliefs and practices that impart self system and positive psychology attributes** , Ed. D ,http:// Search.proquest.com/ docview/ 304815507? Accounted- 27191.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). **Flow: The psychology of optimal experience**. New York, NY: Harper & Row Publishers.
- Donaldson, S. I. and Ko, I. (2010). **Positive organizational psychology, behavior, and scholarship: areview of the emerging literature and evidence base**; School of Behavioral and Organizational Science, Claremont Graduate University. Claremont, USA.
- Farrer, H (2013). **Review of building happiness, resilience and motivation in adolescents: A Positive Psychology curricuium for Well-being**. University of Chester Academy (UCAN) Chester, England Emotional & Behavioral Difficulties Vol.18 (2), Jun2013,pp.233 -234.,
- Gable, S. & Haidt, J. (2005). **What and Why is positive psychology?** review of general psychology, 9,2,103-110.
- Hope,Debra; Heimberg, Richard; juster, Harlan & Turk, Cynthia (2000).**Managing social anxiety:A cognitive -behavioral therapy approach**. Colorado: Gray wind publication Incorporated.
- -Iverach, Lisa; O Brian ,sue; jones ,Mark ;Block ,Susan ;Lincoin Michelle; Harrison, Elisabeth; Hewat, sally; Menzies ,Ross Packman, Ann &Onslow, Mark(2009).**prevalence of anxiety disorders among adults seeking speech therapy for stuttering**. Journal of Anxiety Disorders.23,928-934.

- Jenson, W, Olympia,D, Farley, M, & Clark, E.(2004). **Positive Psychology and externalizing students in Asea of negativity Psychology in the School**, 41 (1),67-79.
- Kearney, Christopher (2005).**Social anxiety and social phobia in youth**: characteristics, assessment, and Psychological treatment. New York : Springer Science, business media, Inc.
- Seligman, M. E: Tayyab, R, Parks, A. (2006). **positive psychotherapy. American Psychologist**,5-14.
- Seligman, M.E.P. (2007). **Coaching and positive psychology. Australian psychologist**, 42, 266-267.