فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية في خفض حدة القلق الاجتماعي وتنمية الصمود النفسي لدى أطفال الروضة

م.م. منتهى هميم محمد

montaha.himayim1208a@coeduw.uobaghdad.edu.iq

روضة السنابل/ مديرية تربية الرصافة الثانية

الملخص

يهدف هذا البحث إلى تعرف فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية في خفض القلق الاجتماعي وتنمية الصمود النفسي لدى أطفال الروضة. استخدم المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعتين (تجريبية وضابطة) مع القياس القبلي والبعدي والتتبعي، على عينة من (٤٨) طفلًا وطفلة بعمر (٥–٦) سنوات في روضتين حكوميتين ببغداد خلال الفصل الدراسي ٢٠٢٥–٢٠٢٦. تلقت المجموعة التجريبية برنامجًا من (١٦) جلسة تضمنت تمارين تنفس واعٍ، وانتباه للحواس، والتعرف إلى المشاعر، و المواقف الاجتماعية، فيما استمرت المجموعة الضابطة في البرنامج الاعتيادي.

أظهرت النتائج انخفاضًا دالًا في القلق الاجتماعي وارتفاعًا في الصمود النفسي لدى أطفال المجموعة التجريبية مقارنة بأنفسهم قبل التطبيق وبالمجموعة الضابطة بعده، مع استمرار الأثر في القياس التتبعي. وتؤكد هذه النتائج أهمية إدماج أنشطة اليقظة الذهنية في برامج رياض الأطفال وتعزيز تدريب المعلمات عليها.

الكلمات المفتاحية:اليقظة الذهنية، القلق الاجتماعي، الصمودالنفسي، طفل الروضة .

The effectiveness of a mindfulness–based training program in reducing social anxiety and developing psychological resilience in kindergarten children

Assistant Lecturer Montaha Hameem Mohammed

AL–Sanabel Kindergarten\Second Rusafa Education Directorate

Abstract

This study examined the effectiveness of a mindfulness–based training program in reducing social anxiety and enhancing psychological

resilience among kindergarten children. A quasi-experimental design with experimental and control groups and pre-, post-, and follow-up measurements was used with 48 children aged 5–6 years from two public kindergartens in Baghdad (2025–2026). The experimental group received a 16-session mindfulness program including simple breathing, sensory awareness, emotion labeling, and role-play, while the control group followed the regular curriculum.

Findings showed significant reductions in social anxiety and increases in psychological resilience for the experimental group compared to their pre-test scores and to the control group at post-test, with effects maintained at follow-up. The results highlight the value of integrating mindfulness activities into early childhood programs and training teachers to apply them to support children's mental health.

Keywords: mindfulness, social anxiety, psychological resilience, kindergarten children, training program

اهمية البحث والحاجة اليه :

تلاحظ إدارات ومعلمات رياض الأطفال وجود نسبة من الأطفال يعانون من مظاهر قلق اجتماعي واضحة تتمثل في الانسحاب، وضعف التفاعل الصفي، والخوف من الحديث أمام الآخرين، وصعوبة تكوين العلاقات الاجتماعية، إلى جانب ضعف في بعض مؤشرات الصمود النفسي مثل سرعة الإحباط، وضعف القدرة على التكيف، والانفعال الزائد عند التعرض للمواقف الضاغطة.اذ تمثل مرحلة الروضة الاساس الاول في بناء شخصية الطفل نفسيا واجتماعيا ،اذ تشهد هذه المرحلة تشكل البنى الاولى للذات ،وبدايات التنظيم الانفعالي ،وتكون انماط التفاعل الاجتماعي خارج نمط الاسرة ..

وفي المقابل يشكل الصمود النفسي أحد أهم مقومات الصحة النفسية في مرحلة الطفولة المبكرة لأنها ترتبط بقدرة الطفل على التكيف مع الاحباطات البسيطة وعلى مواجهة الضغوط اليومية وتنظيم الانفعالات وعلى العودة الى الاتزان النفسي بعد التعرض للمواقف الصعبة .ان مفهوم الصمود النفسي لا يقتصر على تحمل الضغط النفسي فحسب بل يتضمن كذلك تعزيز المرونة النفسية والشعور بالكفاءة والقدرة على استخدام امكانيات الطفل وموارده للنمو الايجابي في ضل بيئة متغيرة الضروف.

والبحث الحالي يسعى الى بناء برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية واختبار فاعليته في خفض حدة القلق الاجتماعي وتنمية الصمود النفسي لدى أطفال الروضة بما يسهم في دعم الوقاية النفسية المبكرة وتعزيز التوافق النفسي الاجتماعي في مرحلة رياض الاطفال.

وفي ظل محدودية البرامج العربية الموجهة لأطفال الروضة والقائمة على اليقظة الذهنية بوصفها مدخلًا وقائيًا وتنمويًا في آن واحد، تتحدد مشكلة البحث في السؤال الرئيس الآتي:

ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية في خفض حدة القلق الاجتماعي وتنمية الصمود النفسي لدى أطفال الروضة؟

أهداف البحث

١. بناء برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية مناسب لخصائص أطفال الروضة.
٢. الكشف عن مستوى القلق الاجتماعي لدى أطفال الروضة قبل تطبيق البرنامج وبعده.
٣. الكشف عن مستوى الصمود النفسي لدى أطفال الروضة قبل تطبيق البرنامج وبعده.
٤. التحقق من فاعلية البرنامج في خفض القلق الاجتماعي.
٥. التحقق من فاعلية البرنامج في تنمية الصمود النفسي.
٦. التحقق من استمرارية أثر البرنامج من خلال القياس التتبعي.

فروض البحث

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أطفال المجموعة التجريبية في القلق الاجتماعي بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أطفال المجموعة التجريبية في الصمود النفسي بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في كل من القلق الاجتماعي والصمود النفسي لصالح المجموعة التجريبية.
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في كل من القلق الاجتماعي والصمود النفسي.

تحديد المصطلحات:

برنامج تدريبي:

انه كل الأنشطة التي تهدف الى تطوير معارف وخبرات واتجاهات المتدربين لرفع كفاءتهم وتحسين أدائهم في العمل (وصوص والجوارنة ،٢٠١٦:٤١١).

اليقظة الذهنية:

هي حاله من الوعي الادراكي الذي يمكن ان يتميز بصور مختلفة من الوعي الادراكي تترك الفرد منفتحا على مواجهة المواقف الحياتية المختلفة والتكيف معها(عزير ،شادية ،٢٠١٧:١٦).

القلق الأجتماعي:

هو خوف الفرد من تقيم الاخرين له بطريقة سلبية مما قد يعرضه للسخرية والاستهزاء والاحراج وربما الاهانة او الرفض من قبل الاخرين (الكنش،حسين،١٨:٢٠٢٠).

الصمود النفسي :

هو القدرة على تخطي المثيرات الضاغطة وتجنب اثنين أو أكثر من العواقب الحياتية الشاقة التي يستسلم لها معظم الأفراد(احمد،بدرية،٨٤٦:٢٠١٩).

طفل الروضة :هو الطفل الذي يقبل في رياض الاطفال لمن أكمل من عمره أربعة أعوام عند مطلع العام الدراسي ومن لم يتجاوز من عمره السادسة ديوان،زهراء،٢٥:٢٠٢٥).

التعريف الأجرائي للقلق الاجتماعي :هو الدرجة التي يحصل عليها الطفل عند اجابته على الاختبارات لمقياس القلق الاجتماعي والصمود النفسي.

حدود البحث

- البشرية: أطفال روضة بعمر (٥–٦) سنوات.
- المكانية: روضتان حكوميتان في مدينة بغداد.
- الزمانية: الفصل الدراسي الحالي للعام الدراسي ٢٠٢٥–٢٠٢٦.
- الموضوعية: اليقظة الذهنية، القلق الاجتماعي، الصمود النفسي.

المبحث الأول

اليقظة الذهنية في الطفولة المبكرة

تكتسب اليقظة الذهنية في الطفولة المبكرة أهميتها من كونها مدخلًا تربويًا نفسيًا يساعد الطفل على بناء علاقة أكثر وعيًا مع خبراته اليومية داخل الروضة، فيتعلم أن يلاحظ ما يشعر به وما يفكر فيه وما يمر به جسده من انفعالات وإشارات، دون أن ينجرف سريعًا إلى ردود فعل اندفاعية أو انسحابية. وفي بيئة الروضة تحديدًا تتكاثف المثيرات الاجتماعية، وتكثر مواقف التقييم الضمني من الأقران والمعلمات، فتظهر لدى بعض الأطفال بوادر القلق الاجتماعي مثل تجنب المشاركة، التردد في الحديث، والخجل المبالغ فيه. هنا تبرز اليقظة الذهنية بوصفها تدريبًا بسيطًا ومناسبًا للعمر، يركز على الانتباه للحظة الراهنة وتقبل الخبرة، بما يدعم التنظيم الانفعالي والانتباه، ويهيئ الطفل لمهارات تواصل أكثر اطمئنانًا وثباتًا (أبريعم،٦٣:٢٠٢٠).

كما أن هذا المفهوم لم يعد محصورًا في سياقات الكبار، بل اتجهت دراسات عربية حديثة إلى تصميم برامج تنمية اليقظة العقلية لأطفال الروضة وربطها بمخرجات نمائية مهمة، مثل تحسين بعض الوظائف التنفيذية لدى أطفال الروضة ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة، أو دعم مهارات ضبط السلوك. ومن ثم يهدف هذا المبحث إلى تأسيس الإطار النظري لليقظة الذهنية عبر مطلبين: الأول يعرّف اليقظة الذهنية ويعرض أسسها ومبادئها ونماذج تفسيرها

النفسية، والثاني يوضح كيف تُقدَّم اليقظة الذهنية للأطفال وما أهميتها التربوية في الروضة، وما آليات تفعيلها داخل البيئة الصفية بما ينسجم مع خصائص العمر

المطلب الأول: ماهية اليقظة الذهنية وأسسها النفسية

يرتبط مفهوم اليقظة الذهنية في الأدبيات النفسية المعاصرة بفكرة الحضور الواعي، أي أن يوجه الفرد انتباهه عمدًا إلى ما يعيشه في اللحظة الراهنة، مع ملاحظة الخبرة كما هي دون مبالغة في الحكم عليها أو مقاومتها. وتعرض بعض الأدبيات العربية اليقظة الذهنية بوصفها حالة من الوعي والانتباه المتعمد لما يجري هنا والآن، مقرونة بالقبول والانفتاح على الخبرة، بما يقلل التشتت ويحسن القدرة على الملاحظة الدقيقة(سعيد طه،٢٠١٨:٤٩٩).

وتتجسد اليقظة الذهنية عادة في مجموعة مبادئ متداخلة، أهمها: الانتباه للحاضر بدل الانغماس في اجترار الماضي أو القلق من المستقبل، والملاحظة دون إصدار أحكام قاسية، ثم القبول بوصفه موقفًا نفسيًا يتيح للفرد أن يرى مشاعره وأفكاره كخبرات عابرة يمكن التعامل معها. وتؤكد بعض الكتابات العربية كذلك على أن اليقظة الذهنية ليست مجرد استرخاء، بل هي تدريب على الانتباه وضبطه، ما يجعلها قريبة من مهارات التنظيم الذاتي والانفعالي، وقابلة للتطبيق داخل السياقات التعليمية، وبخاصة في الروضة عندما تُقدَّم بصورة مبسطة .

ومن زاوية الآليات النفسية، يمكن فهم أثر اليقظة الذهنية من خلال عدة مسارات. المسار الأول هو تنظيم الانتباه، إذ يتعلم الفرد إعادة الانتباه إلى هدف محدد كلما تشتت، ما يقوي القدرة على التركيز ويخفض الاستغراق في المثيرات المقلقة. والمسار الثاني هو الوعي بالخبرة الداخلية، أي إدراك الإشارات الجسدية والانفعالية المبكرة، مثل تسارع ضربات القلب أو توتر العضلات أو ضيق التنفس، وهي إشارات ترتبط غالبًا بالقلق. حين يلاحظ الفرد هذه الإشارات مبكرًا يصبح قادرًا على تهدئتها قبل أن تتحول إلى سلوك تجنبي أو انسحابي. والمسار الثالث هو إعادة العلاقة مع الأفكار، بحيث لا تُعامل الفكرة المقلقة بوصفها حقيقة مطلقة، بل بوصفها فكرة يمكن ملاحظتها وتركها تمر. هذا المسار مهم جدًا في القلق الاجتماعي تحديدًا لأن الطفل قد يحمل أفكارًا تلقائية مثل الخوف من الخطأ أو من نظرة الآخرين، ويحتاج إلى خبرة داخلية تساعده على عدم الانسياق وراء هذه الأفكار(شحاته محمود،٢٠٠٢:٣٧١).

أما من حيث النماذج النظرية، فقد تناولت بعض الأدبيات مفهوم اليقظة العقلية ضمن نماذج تركز على الانفتاح والمرونة المعرفية، وتقديم بدائل أكثر وعيًا بدل التفاعل الآلي مع المواقف. وتُظهر مراجع عربية في هذا المجال اهتمامًا بالتمييز بين "الاستجابة الواعية" و"رد الفعل التلقائي"، وتربط ذلك بالمهارات التنفيذية مثل الكف، والتحول المعرفي، والذاكرة العاملة، وهي وظائف تعد أساسًا للتعلم والتوافق السلوكي في مرحلة الروضة .

ومن المهم الإشارة إلى أن انتقال اليقظة الذهنية إلى التطبيقات التربوية لم يأتِ من فراغ، بل ارتبط باتجاهات حديثة في علم النفس الإيجابي وفي مقاربات الإرشاد والعلاج المعرفي السلوكي المحدث، حيث تُستخدم اليقظة الذهنية كوسيلة لزيادة الوعي بالمشاعر والأفكار وتقليل أثر الضغوط، ومن ثم تحسين التوافق. وفي السياق التربوي، تتقاطع اليقظة الذهنية مع أهداف التربية الوجدانية، لأن الطفل لا يحتاج فقط إلى تعلم الحروف والأرقام، بل إلى تعلم مهارات الانتباه للمشاعر، وتنظيمها، وبناء علاقات آمنة مع الأقران والمعلمات وتقدم الدراسات العربية التطبيقية على رياض الأطفال مؤشرًا إضافيًا على الجانب النظري السابق، إذ تم تصميم برامج لتنمية اليقظة العقلية لدى أطفال الروضة وربطها بمخرجات تنفيذية وسلوكية. فهناك أعمال بحثية عربية أشارت إلى فاعلية برامج تنمية اليقظة العقلية لدى أطفال الروضة ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة، حيث ظهرت فروق لصالح القياس البعدي في اليقظة العقلية وبعض المؤشرات المرتبطة بالوظائف التنفيذية، مع رصد استمرارية أثر بعض النتائج في القياس التتبعي(شهيناز واخرون،٢٠٢٣:٩) .وهذا النوع من النتائج يعضد التصور النظري القائل إن اليقظة الذهنية ترتبط عمليًا بقدرة الطفل على كف الاستجابة السريعة، وإعادة توجيه الانتباه، وتخفيف الاندفاع، وهي جميعها مرتكزات نفسية لها صلة مباشرة بالقلق الاجتماعي وسلوك الانسحاب .

المطلب الثاني: اليقظة الذهنية لدى الأطفال وأهميتها التربوية

عند الانتقال باليقظة الذهنية إلى طفل الروضة، ينبغي مراعاة أن الطفل في عمر (٥–٦) سنوات يتعلم أساسًا عبر الخبرة الحسية واللعب والمحاكاة، وأن قدرته على التجريد اللفظي محدودة مقارنة بالكبار. لذلك تُقدَّم اليقظة الذهنية للأطفال بوصفها "انتباهًا لطيفًا" لما يحدث الآن، مع استخدام أنشطة قصيرة، ملموسة، ومتكررة. ومن أنسب المداخل في الروضة تحويل اليقظة الذهنية إلى ممارسات يومية بسيطة مثل الانتباه للتنفس لثوان معدودة، ملاحظة الأصوات من حول الطفل، تمرين "تسمية الشعور" بلغة مناسبة، أو أنشطة الانتباه للحركة في اللعب، وكلها أنشطة لا تتطلب شرحًا فلسفيًا بل خبرة مباشرة.(اماني وعباس،٢٠١٧)

وتبرز الأهمية التربوية لليقظة الذهنية لدى أطفال الروضة في ثلاثة مجالات مترابطة:

أولًا: دعم التنظيم الانفعالي وتقليل الاندفاع

يساعد تدريب الطفل على ملاحظة مشاعره في لحظتها على تقليل حدتها تدريجيًا، لأن الوعي بالمشاعر يسبق القدرة على ضبطها. وعندما يتعلم الطفل أن يلتقط إشارات القلق المبكرة مثل توتر الجسد أو الرغبة في الهروب، يصبح أكثر قابلية لتطبيق استراتيجيات تهدئة بسيطة، ما ينعكس على سلوكيات مثل البكاء المفاجئ، التوتر عند المشاركة، أو الانسحاب من اللعب الجماعي. وتظهر قيمة هذا المسار في البرامج التي استهدفت أطفالًا لديهم صعوبات في الانتباه

أو اندفاعية، إذ ترتبط اليقظة العقلية بتحسين جوانب من الوظائف التنفيذية التي تدعم ضبط السلوك .

ثانيًا: تنمية الانتباه والجاهزية للتعلم

بيئة الروضة مليئة بالمثيرات، والطفل ينتقل بسرعة بين نشاط وآخر. تمارين اليقظة الذهنية، حتى لو كانت قصيرة جدًا، تعزز عادة "إعادة الانتباه" إلى المهمة. لهذا ارتبطت بعض البرامج الموجهة لأطفال الروضة بتحسن في مؤشرات قريبة من الانتباه التنفيذي، ما يعني أن اليقظة ليست نشاطًا إضافيًا خارج التعلم، بل هي أداة تمهيدية تجعل التعلم أكثر قابلية للتحقق .

ثالثًا: بناء التفاعل الاجتماعي وتقليل الانسحاب

في القلق الاجتماعي المبكر، يواجه الطفل موقفًا اجتماعيًا فيفسره كتهديد، فيلجأ للانسحاب أو الصمت أو تجنب النظر. اليقظة الذهنية هنا تفتح مسارًا مختلفًا، إذ يتعلم الطفل أن يلاحظ توتره دون أن يهرب من الموقف، وأن يختبر وجوده مع الآخرين بقدر أكبر من الأمان. وتدعم نتائج عربية هذا الاتجاه عبر برامج هدفت إلى تنمية اليقظة العقلية لدى أطفال الروضة المنسحبين اجتماعيًا، ووجدت تحسنًا بعد التطبيق في مؤشرات اليقظة العقلية مع انخفاض في السلوك الانسحابي، إضافة إلى علاقة ارتباطية عكسية بين اليقظة العقلية والانسحاب الاجتماعي.(سلوى،٢٠١٧:٦٦)

ولكي تصبح اليقظة الذهنية قابلة للتطبيق في الروضة، تقترح الأدبيات التطبيقية أن يُراعى ما يلي:

١. **الزمن القصير والثبات** :جلسات دقيقة إلى ثلاث دقائق في البداية، ثم الزيادة التدريجية، مع تثبيت وقت محدد يوميًا مثل بداية اليوم أو بعد الاستراحة.

٢. **اللغة الحسية** :استخدام مفردات قريبة من الطفل مثل "نسمع بهدوء"، "نلاحظ نفسنا"، "نشعر بأقدامنا على الأرض."

٣. **التعلم عبر اللعب والقصص** :إدخال اليقظة في قصة قصيرة أو لعبة "المحقق الصغير" الذي يلاحظ الأصوات والألوان، أو لعبة "السلحفاة" التي تتوقف ثم تتنفس ثم تتحرك ببطء.

٤. **التعزيز غير التقييمي** :تجنب تحويل اليقظة إلى اختبار "من الأفضل"، بل تشجيع المحاولة وإعادة الانتباه بهدوء.

٥. **دمجها في المواقف الاجتماعية اليومية** :مثل لحظة انتظار الدور، أو لحظة الغضب أثناء اللعب، أو قبل التحدث أمام المجموعة(فتحي:احمد،٢٠١٣:٣٤)

كما أن نجاح اليقظة الذهنية في الروضة لا ينفصل عن دور المعلمة، لأن الطفل يتعلم بالمحاكاة. لذلك تؤكد دراسات عربية أجريت على معلمات رياض الأطفال أن اليقظة الذهنية ترتبط بجوانب إيجابية في الممارسة المهنية مثل تنظيم الوقت وإدارة الموقف الصفي.

وبذلك يتضح أن اليقظة الذهنية لدى طفل الروضة ليست مفهومًا نظريًا مجردًا، بل هي مجموعة مهارات قابلة للتعلم عبر أنشطة حسية قصيرة.

المبحث الثاني

القلق الاجتماعي والصمود النفسي لدى أطفال الروضة

يمثل القلق الاجتماعي في الطفولة المبكرة إحدى الإشارات النفسية التي قد تظهر داخل الروضة بشكل صامت أحيانًا، عبر الانسحاب، تجنب المشاركة، التردد في الاقتراب من الأقران، أو الخوف من التقييم والسخرية. وهذه المظاهر لا ترتبط فقط بسمات الطفل الشخصية، بل تتأثر كذلك بمناخ الروضة، أسلوب المعلمة، وخبرات الطفل السابقة داخل الأسرة وخارجها. وفي الاتجاه المقابل، يبرز الصمود النفسي بوصفه قدرة الطفل على التكيف الإيجابي مع المواقف المزعجة والضاغطة، والعودة إلى الاتزان بعد الإحباط أو الفشل، مع الاحتفاظ بالدافعية والرغبة في المحاولة. ولهذا فإن فهم القلق الاجتماعي والصمود النفسي معًا يساعد على تفسير السلوك الاجتماعي للطفل، ويعطي أساسًا نظريًا قويًا لبناء برامج تدخل تربوية ونفسية في البيئة الصفية.

المطلب الأول: القلق الاجتماعي لدى طفل الروضة

١-مفهوم القلق الاجتماعي وتمييزه عن الخجل العابر

القلق الاجتماعي لدى طفل الروضة يمكن النظر إليه باعتباره حالة من التوتر والخوف تظهر عندما يُطلب من الطفل التفاعل اجتماعيًا أو الاندماج أمام الآخرين، أو عندما يتوقع الطفل تقييمًا سلبيًا من جماعته. وهو يختلف عن الخجل الطبيعي الذي قد يظهر في مواقف التعارف الأولى ثم يتناقص تدريجيًا مع الألفة. القلق الاجتماعي يكون أكثر ثباتًا واتساعًا، ويؤثر في مبادرة الطفل للحديث، وقدرته على طلب المساعدة، واستعداده للعب التعاوني، ويجعل الطفل يختار "السلامة" بالانسحاب بدل المحاولة(ابريعم:خالد،٣٥:٢٠٢٠).

٢-المظاهر السلوكية والانفعالية داخل الروضة

تتخذ مظاهر القلق الاجتماعي في الروضة أشكالًا يمكن للمعلمة ملاحظتها بسهولة إذا كانت تمتلك حسًا تشخيصيًا تربويًا، مثل:

- تجنب الطفل الحديث أمام المجموعة أو رفضه المشاركة في الأنشطة الجماعية.
- التعلق الزائد بالمعلمة أو الوقوف في الخلف دون اندماج.
- صعوبة بدء اللعب مع الأقران، أو الاكتفاء بالمراقبة من بعيد.
- توتر جسدي بسيط عند المواقف الاجتماعية مثل احمرار الوجه، العبث باليدين، أو البكاء السريع عند التكليف.

ومن المظاهر التي تظهر بقوة في هذا العمر "الخوف من التحدث أمام الآخرين"، إذ قد يعرف الطفل الإجابة أو يرغب بالكلام لكنه يتراجع بسبب رهبة الموقف الاجتماعي(فيوليت فؤاد :حنان احمد،٢٠١٦:٦٩)

وتشير نتائج دراسات عربية ميدانية على أطفال الروضة إلى أن "المخاوف الاجتماعية" ترتبط بمؤشرات نفسية مهمة مثل تقدير الذات، إذ كلما ارتفعت المخاوف الاجتماعية لدى الطفل ظهرت آثارها على صورته عن نفسه وقدرته على المبادأة، وهذا يفسر لماذا يبدو بعض الأطفال أقل ثقة رغم امتلاكهم قدرات معرفية جيدة(احمد،غادة فرغل،(٢٠٢١:٣٤)

٣-أسباب القلق الاجتماعي وتفسيراته النظرية في الطفولة المبكرة

لا يظهر القلق الاجتماعي من سبب واحد، بل هو نتيجة تفاعل عوامل داخلية وخارجية، ويمكن تلخيص أبرزها بما يأتي:

أولًا: عوامل مزاجية ونمائية

بعض الأطفال لديهم استعداد مزاجي للانكفاء أو "التحفظ السلوكي"، فيشعرون بسرعة بالتهديد عند المواقف الجديدة، ويحتاجون وقتًا أطول للاعتياد على الجماعة. هذا الاستعداد لا يعني مرضًا، لكنه قد يتحول إلى قلق اجتماعي إذا غابت فرص التعرض التدريجي الآمن للمواقف الاجتماعية.

ثانيًا: خبرات أسرية وتربوية

الحماية الزائدة، أو النقد المستمر، أو المقارنات أمام الآخرين، قد تغذي لدى الطفل فكرة أنه مراقب دائمًا وأن الخطأ مكلف اجتماعيًا. كما أن قلة تدريب الطفل على التعبير عن احتياجاته واحترام دوره في الحوار داخل الأسرة قد تنعكس على سلوكه في الروضة(ابو العينين ،غادة،٢٠٢٠:٢٢٤).

ثالثًا: خبرات الروضة نفسها

التنمر اللفظي، السخرية من طريقة الكلام، أو الضغط غير المناسب على الطفل للحديث أمام الجميع قد يضاعف القلق الاجتماعي. وتظهر أهمية هذا العامل بوضوح في الدراسات التي ربطت بين خبرات الطفل داخل الجماعة وبين اشتداد الرهاب الاجتماعي، خصوصًا عند الأطفال الذين يتعرضون للتنمر أو الإقصاء.

٤-القلق الاجتماعي وظواهر قريبة منه في الروضة

من المهم عدم خلط القلق الاجتماعي بظواهر أخرى قد تشترك معه في الصمت أو الانسحاب. مثال ذلك "الصمت الاختياري"، وهو مشكلة يظهر فيها الطفل قادرًا على الكلام في البيت لكنه يلتزم الصمت في الروضة أو في مواقف اجتماعية محددة. هذه الظاهرة ترتبط بالخوف الاجتماعي وبالتقييم، وتحتاج أدوات قياس دقيقة للتمييز بينها وبين اضطرابات اللغة أو ضعف

السمع أو الاضطرابات النمائية. وقد قُدمت دراسات عربية حديثة اهتمت بالخصائص السيكومترية لمقاييس الصمت الاختياري لأطفال الروضة، بما يساعد الباحث على القياس الدقيق والتفسير السليم(اسماعيل،السيد،١٢٦:٢٠٢١)

٥-الآثار النفسية والتربوية قصيرة وطويلة المدى

قصيرًا، يؤدي القلق الاجتماعي إلى خفض فرص المشاركة، ويقلل التعلم التعاوني، ويضعف مهارات التواصل، وقد يعرقل نمو اللغة التعبيرية لأن الطفل يتجنب المواقف التي تتطلب الكلام. كما ينعكس على التكيف الصفي، فيظهر الطفل "هادئًا" ظاهريًا لكنه داخليًا متوتر ويعيش ضغطًا لا يلاحظه الآخرون.

أما على المدى الأبعد، فإن استمرار القلق الاجتماعي دون تدخل قد يرسخ نمط التجنب، ويجعل الطفل أقل قدرة على تكوين صداقات مستقرة، وقد يؤثر في الاستعداد المدرسي، وفي الثقة بالنفس، وفي الميل للمبادرة والقيادة داخل الجماعة.

المطلب الثاني: الصمود النفسي لدى طفل الروضة

١-مفهوم الصمود النفسي ومكوناته في الطفولة المبكرة

الصمود النفسي لا يعني أن الطفل لا يحزن أو لا يتوتر، بل يعني أنه يمتلك القدرة على "العودة" بعد الضيق، وأن لديه أدوات داخلية وخارجية تعينه على تجاوز الإحباط. ويظهر الصمود في الروضة عبر سلوكيات مثل: إعادة المحاولة بعد الفشل، طلب المساعدة بدل الانسحاب، القدرة على انتظار الدور دون انهيار انفعالي، والتعبير عن المشاعر بطرق مقبولة. ومن المكونات التي تُعد مؤشرات مبكرة للصمود: التفاؤل الواقعي، المرونة في التفكير، مهارات التنظيم الانفعالي، والشعور بالكفاءة(البيلاوي:شحاته،٦٣:٢٠٢١)

٢-خصائص الصمود النفسي لدى طفل الروضة

يتخذ الصمود في هذه المرحلة طابعًا سلوكيًا أكثر منه لفظيًا، لأن الطفل قد لا يملك القدرة على شرح ما يشعر به. لذلك يُلاحظ الصمود في:

- قدرة الطفل على التكيف مع انتقالات الروضة (من نشاط لآخر).
- سرعة استعادة الهدوء بعد نزاع بسيط مع زميل.
- الاستمرار في اللعب أو النشاط رغم التعثر.
- قبول التوجيه من المعلمة دون تفسيره كرفض شخصي.

وتؤكد بعض الدراسات العربية أن بناء الصمود في مرحلة مبكرة يُسهم في الوقاية النفسية ويقلل هشاشة الطفل أمام ضغوط الجماعة.

٣-العوامل الداعمة للصمود داخل الأسرة والروضة

أولًا: الأسرة

الدعم العاطفي، إتاحة مساحة للطفل كي يختار أحيانًا، الثبات في القواعد دون قسوة، وتعليم الطفل تسمية مشاعره، كلها عوامل تعزز الصمود.

ثانيًا: الروضة والمعلمة

المعلمة تمثل "قاعدة أمان" ثانية للطفل. وجود علاقة دافئة، لغة تشجيع، وإدارة صفية عادلة يقلل الضغط الاجتماعي ويزيد شعور الطفل بالأمان. كما أن مرونة المعلمة النفسية نفسها تنعكس على جودة تفاعلها واستجابتها لسلوكيات الأطفال، وقد تناولت دراسات حديثة علاقة المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بمتغيرات نفسية مثل تقدير الذات، بما يعكس أهمية دعم المعلمة نفسيًا ليكون المناخ التربوي أكثر احتواء(حرجان،:٢٠١١:٦٤)

ويضاف إلى ذلك أن بيئة التعلم الحديثة وما رافقها من تجارب تعلم افتراضية أو مدمجة أثرت في الأطفال، وأظهرت بعض البحوث علاقة بين ملامح البيئة التعليمية واتجاهات الأسرة وبين الصمود النفسي لدى أطفال الروضة، ما يلفت النظر إلى أن الصمود ليس سمة فردية فقط بل يتأثر بالسياق التعليمي والبيتي معًا(الريماوي،١١٠:٢٠١٣).

٤-الصمود النفسي بوصفه عامل حماية أمام القلق الاجتماعي

عندما يمتلك الطفل صمودًا نفسيًا أعلى، يصبح أكثر قدرة على مواجهة الموقف الاجتماعي بدل الهروب منه. الطفل الصامد لا يعني أنه لا يخاف، لكنه يستطيع أن يجرب تدريجيًا، ويتعلم من التجربة، ويستفيد من التشجيع دون أن ينهار عند أول خطأ. لذلك يمكن فهم الصمود كعامل يخفف من شدة القلق الاجتماعي عبر مسارين:

- مسار داخلي يتعلق بتنظيم الانفعال وإدارة التوتر.
- ومسار اجتماعي يتعلق بالقدرة على طلب الدعم وتكوين علاقات آمنة.

5 – تنمية الصمود النفسي: أدلة تدخل عربية حديثة

تؤكد البحوث العربية التي استخدمت برامج تدريبية وإرشادية أن الصمود قابل للنمو والتحسن، وأنه يرتبط بتحسن مؤشرات نفسية وسلوكية.

ففي سياق البرامج القائمة على استراتيجيات التنظيم الانفعالي، ظهرت نتائج تؤكد أن رفع مهارات التنظيم الانفعالي يرتبط بتحسن الصمود واستمرار الأثر في القياس التتبعي، ما يدعم فكرة أن "التحكم الانفعالي" محور أساسي في بناء الصمود(بهتان،جبال،١٥٦:٢٠١٥).

كما تشير برامج إرشادية قائمة على السيكودراما إلى فاعليتها في رفع الصمود النفسي لدى الأطفال، وهو ما ينسجم مع طبيعة مرحلة الطفولة التي تتعلم عبر التمثيل واللعب وإعادة بناء الخبرة ضمن بيئة آمنة.وتبرز أيضًا البرامج المبنية على المرونة النفسية في مرحلة الروضة

بوصفها اتجاهًا حديثًا، إذ ارتبطت في نتائج بعض الدراسات بخفض مشكلات انفعالية وسلوكية محددة لدى طفل الروضة، وهو ما يعزز جدوى جعل الصمود جزءًا من التدخلات المبكرة وليس متغيرًا ثانويًا.ومن زاوية أخرى، تظهر دراسات عربية في مراحل عمرية لاحقة أن برامج المرونة تترك أثرًا إيجابيًا مع استمرار الأثر في المتابعة، وهو ما يدعم منطق الفروض في البحوث التطبيقية التي تتوقع ثبات أثر التدريب بعد انتهاء البرنامج، بشرط أن تكون الأنشطة مناسبة للعمر ومتدرجة وتشاركية(بعقوب،عارفة،١٥٦:٢٠١٥)

المبحث الثالث

الإطار العملي والتطبيقي للبحث

أولًا: منهج البحث وتصميمه التجريبي

اعتمد البحث المنهج شبه التجريبي القائم على تصميم المجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) مع القياس القبلي والبعدي والتتبعي. تمثّل المتغير المستقل في البرنامج التدريبي القائم على اليقظة الذهنية، بينما مثّل كل من القلق الاجتماعي والصمود النفسي المتغيرين التابعين. يتيح هذا التصميم الكشف عن فاعلية البرنامج في خفض القلق الاجتماعي وتنمية الصمود النفسي لدى أطفال الروضة في بيئتهم التربوية الطبيعية.

ثانيًا: مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث بأطفال المستوى التمهيدي في روضتين حكوميتين في مدينة بغداد، هما:

- روضة النرجس الحكومية.
- روضة شانا السريانية الحكومية.

خلال الفصل الدراسي الأول من العام ٢٠٢٥–٢٠٢٦.

تم اختيار عينة من الأطفال بعمر (٥–٦) سنوات، ممن ينتظمون في الدوام اليومي، ويظهر لدى بعضهم مؤشرات قلق اجتماعي وضعف في الصمود النفسي وفق ملاحظات المعلمات والتقديرات الأولية. بلغ حجم العينة (٤٨) طفلًا وطفلة، وُزِّعوا بالتساوي على مجموعتين:

- المجموعة التجريبية: (٢٤) طفلًا وطفلة.
- المجموعة الضابطة: (٢٤) طفلًا وطفلة.

ثالثًا: آلية اختيار العينة وتكافؤ المجموعتين

تم التنسيق مع إدارتي روضة النرجس وروضة شانا السريانية لاختيار الأطفال ضمن الفئة العمرية المستهدفة، مع مراعاة الشروط الآتية:

- أن يكون عمر الطفل بين (٥–٦) سنوات.
- خلو الطفل من إعاقات سمعية أو نطقية أو نمائية ظاهرة تؤثر على التفاعل أو القياس.
- انتظام الحضور في الروضة.

بعد تحديد الأطفال المرشحين، تم توزيعهم على مجموعتين (تجريبية وضابطة) مع موازنة الجنس والعمر بينهما قدر الإمكان. ثم أُجري القياس القبلي لمتغيري القلق الاجتماعي والصمود النفسي، واستُخدم اختبار (ت) للعينات المستقلة للتحقق من تكافؤ المجموعتين قبليًا، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية، مما يدعم صلاحية التصميم التجريبي.

الجدول (١): توزيع أفراد العينة حسب الروضة، الجنس، والعمر

الروضة	المجموعة	العدد الكلي	ذكور	إناث	عمر ٥ سنوات	عمر ٦ سنوات
روضة النرجس الحكومية	تجريبية	12	6	6	5	7
روضة النرجس الحكومية	ضابطة	12	6	6	5	7
روضة شانا السريانية	تجريبية	12	7	5	6	6
روضة شانا السريانية	ضابطة	12	5	7	4	8
الإجمالي		**48**	**24**	**24**	**20**	**28**

يوضح الجدول توازنًا مقبولًا في توزيع أفراد العينة بين الروضتين، وبين الجنسين، وكذلك بين الفئتين العمريتين (٥–٦ سنوات) في المجموعتين التجريبية والضابطة.

رابعًا: أدوات البحث وخصائصها السيكومترية

١. مقياس القلق الاجتماعي لأطفال الروضة

أُعد المقياس بما يتناسب مع خصائص طفل الروضة، معتمدًا على عبارات سلوكية تقدّرها المعلمة في مواقف صفية واجتماعية مختلفة (مثل المشاركة في النشاط الجماعي، التحدث أمام الأقران، المبادأة الاجتماعية)واعتمدت الباحثة في اعداد المقياس واشتقاق فقراته على مقياس سبنس للقلق عند الاطفال بما يتناسب مع المرحلة العمرية وعلى الملاحظة الفعلية للطفل اثناء ممارسة النشاطات ذات الارتباط بفقرات المقياس. خضع المقياس للتحكيم من قِبل مجموعة من المختصين في علم النفس التربوي ورياض الأطفال، وأُجريت له دراسة استطلاعية على عينة مماثلة للتحقق من وضوح العبارات. بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (٠.٨٤)، مما يعد مؤشرًا جيدًا على اتساقه الداخلي(وصف المقياس في الملحق).

٢. مقياس الصمود النفسي لأطفال الروضة

يتضمن المقياس مجموعة من المؤشرات السلوكية للصمود النفسي مثل القدرة على مواجهة المواقف الصعبة، الاستمرار بعد الفشل، تقبل التوجيه، المرونة في التعامل مع المشكلات اليومية، ويُقدّر كذلك من قبل المعلمة. تم عرضه على مجموعة من المحكمين للتأكد من صدقه،

وأُعيد تطبيقه بعد فترة زمنية على عينة استطلاعية للتحقق من ثباته بطريقة إعادة الاختبار، إضافة إلى حساب معامل ألفا كرونباخ، الذي بلغ (٠.٨١)، مما يدل على درجة جيدة من الثبات وقد اعتمدت الباحثة في المقياس على تضمين مقياس القلق الاجتماعي خمس عوامل للصمود النفسي لدى الأطفال حسب دراسة (كارين) في موضوع الصمود والتي ركزت على هذه الامور الخمسة التي يشعر بها الطفل اثناء مواجهة ازمة او مشكله يومية وتتمثل في:

١- هل لدى الطفل اصدقاء في الصف او في الروضة؟

٢- هل الطفل واثق من نفسة وهل يعرف قدراته ؟

٣- هل يتحمل الطفل مسئولية سلوكياته وافعاله؟

٤- هل ينظر الى الجانب الايجابي في الاشياء؟

٥- هل يضع الطفل اهدافا جديدة ويسعى لتحقيقها؟

خامسًا: إجراءات تطبيق البرنامج

١. التهيئة والقياس القبلي

- تم الحصول على الموافقات الرسمية من إدارات الروضتين، وإطلاع أولياء الأمور على أهداف البرنامج.
- طُبّق مقياس القلق الاجتماعي ومقياس الصمود النفسي على أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة بوصفه قياسًا قبليًا.

٢. تنفيذ البرنامج التدريبي القائم على اليقظة الذهنية

- طُبق البرنامج على أطفال المجموعة التجريبية فقط، في حين واصلت المجموعة الضابطة البرنامج التربوي الاعتيادي.
- امتدت مدة البرنامج لثمانية أسابيع، بواقع جلستين أسبوعيًا، ليصبح مجموع الجلسات (١٦) جلسة.
- بلغ زمن الجلسة الواحدة (٢٠–٢٥) دقيقة، وتضمنت أنشطة ملائمة لعمر طفل الروضة مثل تمارين التنفس الواعي، الانتباه للحواس، ألعاب الانتباه، وقصص قصيرة تعزز الوعي بالمشاعر وتنظيمها.

٣. القياس البعدي والتتبعي

- بعد انتهاء الجلسة الأخيرة للبرنامج، أُعيد تطبيق مقياس القلق الاجتماعي ومقياس الصمود النفسي على أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة بوصفه قياسًا بعديًا.
- بعد مرور أربعة أسابيع من انتهاء البرنامج، أُعيد تطبيق المقياسين على أفراد المجموعة التجريبية فقط بوصفه قياسًا تتبعيًا للتحقق من استمرارية أثر البرنامج.

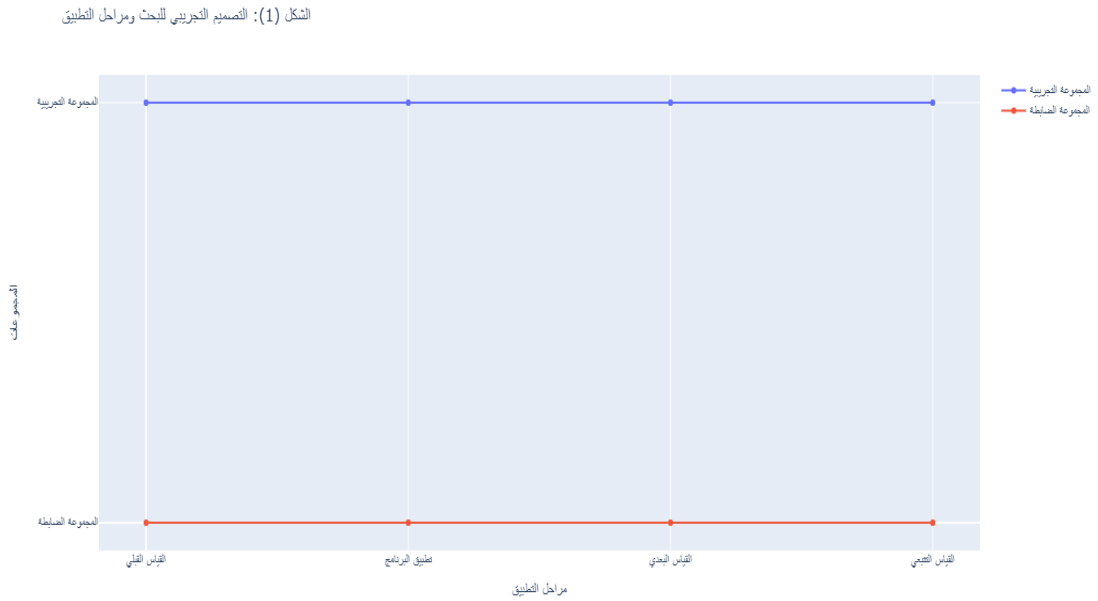
الجدول (٢): المتوسطات والانحرافات المعيارية للقياس القبلي للمجموعتين

المتغير	المجموعة	ن (عدد الأطفال)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق الاجتماعي	تجريبية	24	35.08	5.92
القلق الاجتماعي	ضابطة	24	34.71	6.1
الصمود النفسي	تجريبية	24	27.15	4.88
الصمود النفسي	ضابطة	24	27.43	4.95

(درجات أعلى في القلق الاجتماعي تعني قلقًا أشد، ودرجات أعلى في الصمود النفسي تعني صمودًا أكبر)

تُظهر النتائج في الجدول تقارب المتوسطات القبلية بين المجموعتين في متغيري القلق الاجتماعي والصمود النفسي، مما يدعم فرضية تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج التدريبي.

الشكل (١): التصميم التجريبي للبحث ومراحل التطبيق



المطلب الثاني: البرنامج التدريبي وتحليل النتائج

أولًا: أسس بناء البرنامج التدريبي وأهدافه العامة والخاصة

تم بناء البرنامج التدريبي القائم على اليقظة الذهنية في ضوء ما جاء في الإطارين النظري والدراسات السابقة، اعتمادًا على الأسس الآتية:

١. **ملاءمة خصائص النمو** في مرحلة (٥–٦) سنوات، من حيث قصر زمن النشاط، واعتماد اللعب والقصص والتمثيل.

٢. **التركيز على مهارات بسيطة واضحة** مثل الانتباه للتنفس، والانتباه للحواس، وملاحظة المشاعر وتسميتها، بدل الطرح المجرد للمفهوم.

٣. **الدمج بين الجانبين الانفعالي والاجتماعي** بحيث تخدم أنشطة اليقظة الذهنية هدف خفض القلق الاجتماعي وتعزيز الصمود النفسي داخل المواقف الصفية اليومية.

٤. **تدرج الجلسات** من أنشطة تمهيدية قصيرة نحو أنشطة أكثر عمقًا، مع تكرار بعض التمارين لتعزيز التعلّم.

٥. **إشراك المعلمة** عبر تهيئتها لمتابعة الأنشطة بين الجلسات ودعم الممارسات اليومية لليقظة في الصف.

وانطلاقًا من هذه الأسس، تمثلت **الأهداف العامة** للبرنامج في:

- خفض حدة القلق الاجتماعي لدى أطفال الروضة في المواقف الصفية والاجتماعية.
- تنمية الصمود النفسي من خلال تعزيز التنظيم الانفعالي والتكيف مع المواقف الضاغطة.

أما **الأهداف الخاصة** فتشمل:

١. تدريب الطفل على الانتباه الواعي للحظة الراهنة (التنفس، الأصوات، الإحساس بالجسد).

٢. مساعدة الطفل على التعرف إلى مشاعره وتسميتها بعبارات بسيطة.

٣. إكساب الطفل بعض استراتيجيات التهدئة الذاتية عند الشعور بالخوف أو التوتر.

٤. تشجيع الطفل على المشاركة التدريجية في الأنشطة الجماعية.

٥. دعم قدرة الطفل على تقبل الخطأ والتعلم منه بدل الانسحاب.

ثانيًا: وصف البرنامج ومكوناته وجلساته التدريبية

امتد البرنامج لمدة **ثمانية أسابيع**، بمعدل **جلستين أسبوعيًا**، ليصبح مجموع الجلسات **ست عشرة (١٦) جلسة**، نُفّذت جميعها داخل الروضة في أوقات مخصصة للنشاط التربوي. بلغ زمن الجلسة الواحدة (٢٠–٢٥) دقيقة، واشتمل البرنامج على المحاور الآتية:

١. **محور الوعي بالجسد والتنفس**

- تمارين تنفس بسيطة (الشهيق والزفير ببطء مع العد).
- "الاستماع إلى النفس" عبر وضع اليد على الصدر والبطن.

٢. **محور الانتباه للحواس**

- أنشطة ملاحظة الأصوات في الصف والبيئة المحيطة.
- تمارين الانتباه للمس، مثل ملاحظة الإحساس بالقدمين على الأرض أو اليدين على الطاولة.

٣. **محور التعرف إلى المشاعر وتسميتها**

- استخدام بطاقات أو وجوه تعبيرية تمثل مشاعر: فرح، حزن، خوف، غضب، دهشة.
- مناقشة بسيطة: "متى تشعر بهذا؟" مع ربطها بمواقف صفية.

٤. **محور التعامل مع القلق الاجتماعي**

- أنشطة لعب دور (تمثيل مواقف) مثل: تقديم نفسه أمام الأقران، الإجابة عن سؤال، المشاركة في لعبة جماعية.
- تدريب الطفل على تنفس قصير قبل التحدث أو المشاركة.

٥. **محور الصمود والمحاولة من جديد**

- قصص قصيرة عن طفل يخطئ ثم يحاول مرة أخرى.
- ألعاب تتضمن تحديات بسيطة مع تشجيع الطفل على الاستمرار بعد الفشل الأول.

تم تصميم الجلسات بحيث تبدأ كل جلسة بـ "دقيقة هدوء" (تنفس أو انتباه بسيط)، ثم نشاط رئيس مرتبط بهدف الجلسة، وتنتهي بفقرة مشاركة قصيرة (كيف شعر الطفل؟ ماذا أعجبه؟).

ثالثًا: الأساليب والأنشطة المستخدمة

- **القصص المصورة** :لتقريب مفاهيم مثل الخوف، المحاولة، التعاون، الصداقة.
- **الألعاب الحركية** :لدمج الانتباه باللعب (مثل المشي ببطء مع الانتباه للخطوات، لعبة "تجمّد" عند إشارة المعلمة).
- **اللعب التمثيلي (لعب الأدوار)** :خصوصًا في مواقف التحدث أمام الزملاء أو طلب المساعدة.
- **الرسوم والتلوين** :للتعبير عن المشاعر والأفكار.
- **التعزيز اللفظي والإيمائي** :مثل كلمات تشجيع، وإيماءات إيجابية من المعلمة عند مشاركة الطفل أو محاولته.

رابعًا: نتائج الفرضيات

1-نتائج القلق الاجتماعي

أظهرت نتائج القياس البعدي انخفاضًا واضحًا في متوسط درجات القلق الاجتماعي لدى أطفال المجموعة التجريبية مقارنة بمتوسطاتهم في القياس القبلي، مع بقاء متوسط درجات المجموعة الضابطة قريبًا من مستواه القبلي. كما أظهر القياس التتبعي للمجموعة التجريبية استمرار الانخفاض بدرجة مقبولة، بما يشير إلى استمرارية أثر البرنامج.

2-نتائج الصمود النفسي

كما بيّنت النتائج ارتفاعًا في متوسط درجات الصمود النفسي لدى أطفال المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقبلي، في حين لم تُسجّل تغيّرات جوهرية لدى أفراد المجموعة الضابطة. وظل مستوى الصمود النفسي في القياس التتبعي قريبًا من مستواه في القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

الجدول (٣): نتائج المتوسطات والانحرافات المعيارية للقياسات القبلي والبعدي والتتبعي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القلق الاجتماعي والصمود النفسي

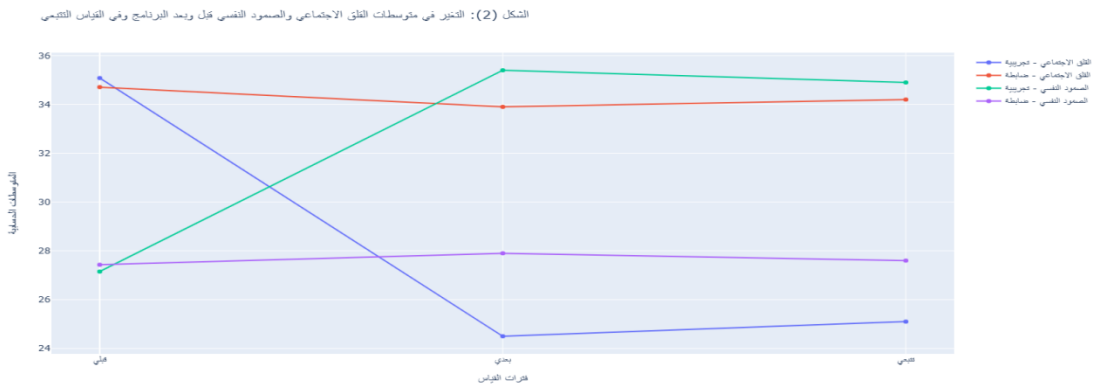
(درجات أعلى في القلق الاجتماعي = قلق أكثر، ودرجات أعلى في الصمود النفسي = صمود أكبر)

المتغير	المجموعة	فترات القياس	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق الاجتماعي	تجريبية	قبلي	24	35.08	5.92
القلق الاجتماعي	تجريبية	بعدي	24	24.5	4.8
القلق الاجتماعي	تجريبية	تتبعي	24	25.1	5
القلق الاجتماعي	ضابطة	قبلي	24	34.71	6.1
القلق الاجتماعي	ضابطة	بعدي	24	33.9	6
القلق الاجتماعي	ضابطة	تتبعي	24	34.2	6.05
الصمود النفسي	تجريبية	قبلي	24	27.15	4.88
الصمود النفسي	تجريبية	بعدي	24	35.4	4.6
الصمود النفسي	تجريبية	تتبعي	24	34.9	4.7
الصمود النفسي	ضابطة	قبلي	24	27.43	4.95
الصمود النفسي	ضابطة	بعدي	24	27.9	4.9
الصمود النفسي	ضابطة	تتبعي	24	27.6	5

تبيّن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القلق الاجتماعي والصمود النفسي، في حين لم تظهر فروق دالة لدى المجموعة الضابطة

الشكل (٢): التغير في متوسطات القلق الاجتماعي والصمود النفسي قبل وبعد البرنامج وفي القياس التتبعي

خامسا: مناقشة نتائج الفرضيات وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة



تشير النتائج إلى انخفاض واضح في متوسط درجات القلق الاجتماعي لدى أطفال المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، مع ارتفاع في متوسط درجات الصمود النفسي، واستمرار نسبي لهذا الأثر في القياس التتبعي، مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تشهد تغيرات جوهرية. ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما يلي:

١. تأثير تدريبات اليقظة في تنظيم الانفعال

ساعدت التمارين البسيطة (مثل التنفس الواعي والوعي بالجسد) الأطفال على ملاحظة توترهم في المواقف الاجتماعية، ومن ثم خفض حدّته، وهو ما ينسجم مع ما أشارت إليه الأدبيات من دور اليقظة الذهنية في تحسين التنظيم الانفعالي وخفض القلق.

٢. دور الأنشطة التمثيلية في مواجهة القلق الاجتماعي

أتاح لعب الأدوار للأطفال فرصًا لتجريب مواقف التحدث أمام الزملاء أو المشاركة في الأنشطة، ضمن بيئة آمنة مدعومة بالتشجيع، مما زاد من ثقتهم بأنفسهم وخفف من رهبة التقييم.

٣. الصمود النفسي كنتاج لتكرار المحاولة

ركز البرنامج على فكرة "المحاولة من جديد" بعد الخطأ أو الفشل، ضمن قصص وأنشطة، ما عزز لدى الأطفال عناصر الصمود مثل الاستمرار بعد الإخفاق، والمرونة في التعامل مع المواقف الضاغطة.

٤. ثبات الأثر في القياس التتبعي

بقاء الفروق لصالح المجموعة التجريبية بعد أربعة أسابيع يشير إلى أن البرنامج لم يكن تأثيره آنياً فقط، بل ساهم في ترسيخ ممارسات يمكن أن تستمر مع الطفل، خاصة مع تفاعل المعلمة وتبنيها لبعض مكونات البرنامج في الروتين اليومي.

سادسا: الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

الاستنتاجات:

١. البرنامج التدريبي القائم على اليقظة الذهنية فعّال في خفض حدة القلق الاجتماعي لدى أطفال الروضة.

٢. يسهم البرنامج في تنمية الصمود النفسي لدى الأطفال، من خلال تعزيز مهارات التنظيم الانفعالي والتكيف.

٣. يمكن إدماج ممارسات اليقظة الذهنية في الأنشطة الصفية اليومية بصورة مبسطة وملائمة لخصائص النمو في مرحلة الروضة.

التوصيات:

١. تعميم تطبيق برامج مشابهة في رياض الأطفال الحكومية في بغداد وبقية المحافظات.

٢. تدريب معلمات رياض الأطفال على توظيف أنشطة اليقظة الذهنية ضمن الممارسات الصفية المعتادة.

٣. تضمين مفاهيم اليقظة الذهنية والصمود النفسي في برامج إعداد معلمات الروضة في كليات التربية.

المقترحات لأبحاث لاحقة:

١. دراسة فاعلية برامج اليقظة الذهنية في متغيرات أخرى مثل العدوانية أو تشتت الانتباه لدى أطفال الروضة.

٢. إجراء دراسات مقارنة بين البيئات الحضرية والريفية في تطبيق هذه البرامج.

٣. تصميم برامج تشاركية تضم الأسرة إلى جانب الروضة لتعزيز الصمود النفسي وخفض القلق الاجتماعي بشكل متكامل.

المصادر :

١. أبريهم، سامية خالد (٢٠٢٠). الخوف الاجتماعي. عمّان: دار أمجد للنشر والتوزيع.

٢. أبو العينين، غادة (٢٠٢٠). التفاؤل كعامل مؤشر على الصمود النفسي لدى الأطفال في مرحلتي الطفولة المبكرة والمتأخرة. مجلة دراسات الطفولة، ٢٣(٨٤)، ٢٢٤–٢٣٩.

٣. أحمد، غادة فرغل جابر (٢٠٢١). واقع تفعيل بيئة التعلم الافتراضية في ظل جائحة (COVID-19)وعلاقتها باتجاهات الأمهات نحوها والصمود النفسي لدى أطفال الروضة. مجلة التربية وثقافة الطفل، ١٧(١)، ١–٣١.

٤. أمين، منار شحاتة محمود (٢٠٢٠). فعالية التدريب على اليقظة العقلية في تعلم إرجاء الإشباع لدى أطفال الروضة. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، (١٥)، ٣١٧–٣٧٠.

٥. إبراهيم، فيوليت فؤاد، وإبراهيم، حنان همام أحمد، والسرسي، أسماء محمود (٢٠١٦). فاعلية برنامج قائم على المرونة النفسية لتحسين الكفاءة الوجدانية لعينة من طلاب المرحلة الثانوية. مجلة دراسات الطفولة، ١٩(٧١)، ٦٩–٧٢.

٦. إسماعيل، بسمة أحمد السيد، وعبدإلاه، يوسف عبدالصبور، وهلال، وفاء محمد محمود بكر (٢٠٢١). فعالية برنامج قائم على السيكودراما لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من الأطفال ذوي الحرمان الوالدي (٩–١٢) عامًا. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية لكلية التربية جامعة سوهاج، (٨)، ١٢٦–١٦٤.

٧. البيلاوي، إيهاب عبدالعزيز، وسليم، أحمد محمد شحاتة (٢٠٢١). الخصائص السيكومترية لمقياس الصمت الاختياري لدى أطفال الروضة. مجلة التربية الخاصة، ١٠(٣٤)، ٦٣–١٠٢.

٨. بعقوب، غسان، وكنعان، عارفة (٢٠١٦). الاضطرابات النفسية والسلوكية لدى الأطفال اللاجئين (ط١). بيروت: دار النهضة العربية.

٩. بهتان، عبد القادر، وجبال، نوردين (٢٠١٥). تجليات اضطرابات مرحلة المراهقة. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، (١٣–١٤)، ١٥٦.

١٠. حرجان، ضياء فيصل (٢٠١١). أثر الإرشاد السلوكي المعرفي في خفض التعب النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية. جامعة ديالى، العراق.

١١. الضبع، فتحي محمود، ومحمود، أحمد (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٣٤)، ١–٧٥.

١٢. الريماوي، عمر طالب أحمد (٢٠١٣). مفهوم تقدير الذات لدى الطلبة الأيتام في مدارس ضاحية القدس. مجلة كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، (٤)، ٩٥–١١٠.

١٣. السيد، شهيناز محمد محمد عبدالله، وجاد الرب، غادة كامل سويفي، وعبدالعزيز، محمد عبدالعزيز منصور، ومحمد، فاطمة محمد عبدالله (٢٠٢٣). أثر استخدام المسرح السيكودرامي في تنمية اليقظة العقلية لدى أطفال الروضة المنسحبين اجتماعيًا. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، (٢٦)، ٤٥١–٥١٨.

١٤. الصديق، فاطمة محمد الخير، ومحروس، غادة كمال (٢٠٢٠). اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الوقت: دراسة ميدانية على معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٤(٢٢)، ٢١–٤٦.

١٥. علي، نجاة فتحي سعيد طه (٢٠١٨). فعالية برنامج لتنمية اليقظة العقلية في تحسين الوظائف التنفيذية لدى أطفال الروضة ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة. مجلة التربية وثقافة الطفل، ١١(١)، ٤٩٩–٥٦١.

١٦. الهاشم، أماني، والشريفي، عباس (٢٠١٧). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية في الأردن وعلاقتها بقدرتهم على إدارة الأزمات (رسالة ماجستير).

١٧. ناصر، سلوى (٢٠١٧). اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى طلبة جامعة الملك سعود. المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، (٣)، ٦٦–١١٨.

١٨. ابراهيم ،شادية ،وداخل ،سندس (٢٠١٧).اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة .وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ،جامعة القادسية .

١٩. الكنش ،حسين (٢٠٠٢).دليل القلق الاجتماعي .الجمعية الالمانية السورية .

٢٠. كمال ،بدرية (٢٠١٩).الصمود النفسي وعلاقته بالدافع للانجاز .دراسات عربية.

٢١.وصوص ،ديمة ،الجوارنة ،المعتصم بالله (٢٠١٦).الاشراف التربوي ماهيته –تطوره –انواعه .عمان :دار الخليج للنشر والطباعة.

مقياس سبنس للقلق عند الأطفال

ترجمة د.عبد العزيز موسى ثابت

الاسم : العمر: الجنس: اسم الروضة:

هذه قائمة ببعض الاشياء التي قد تحدث للطفل ضع علامة صح امام الاجابة.

ت	الفقرات	لا	احيانا	عادة	دائما
١	انا اخاف من الظلام				
٢	اشعر بالم في البطن عند التعرض لاي مشكلة				
٣	اخاف من البقاء في البيت				
٤	اخاف واتضايق عندما تتركني امي لوحدي في البيت				
٥	اصاب بنوبات ضيق وبكاء عندما اذهب للروضة				
٦	انا اخاف ان انام لوحدي				
٧	انا اخاف من القطط والكلاب				
٨	اجد صعوبة في ترديد الانشطة والفعاليات امام الاطفال				
٩	انا احب ممارسة التمارين الرياضية				
١٠	ارتجف وارتعش عندما تطلب مني المعلمة الكلام				
١١	اخاف من صعود السلالم				
١٢	اشعر بالرعشة عندما اقع في اي مشكلة				
١٣	انا شخصية جيدة				
١٤	اخاف عندما اصعد باص الروضة				
١٥	اشعر بالسعادة مع اطفال الروضة				
١٦	اخاف من الازدحام او تجمع الاطفال في الاستعداد الصباحي				
١٧	اخاف من الحشرات				
١٨	انا واثق من نفسي عندما اتكلم امام الاخرين				
١٩	انا اخاف من طبيب الاسنان				
٢٠	قلبي يخفق بشده عندما تطلب مني المعلمة الكلام				