



كلية الدراسات العليا للطفولة  
قسم الدراسات النفسية للأطفال

## فاعلية برنامج لتنمية بعض عادات العقل لدى عينة من الأطفال مرتفعي القلق

دراسة مقدمة

للحصول على درجة الماجستير في الدراسات النفسية للأطفال  
(قسم الدراسات النفسية للأطفال)

إعداد

ريهام أحمد محمود سيد أحمد البلاشوني

إشراف

أ.د/ محمد رزق البحيري      أ.م.د/ هبه حسين إسماعيل

أستاذ علم النفس المساعد  
كلية البنات  
جامعة عين شمس

أستاذ علم النفس  
كلية الدراسات العليا للطفولة  
جامعة عين شمس

١٤٤٠هـ - ٢٠١٨م



## صفحة العنوان

عنوان الرسالة : فاعلية برنامج لتنمية بعض عادات العقل لدى عينة من الأطفال مرتفعي القلق

اسم الطالبة : ريهام أحمد محمود سيد أحمد البلاشوني

الدرجة العلمية : ماجستير الدراسات النفسية للأطفال

القسم التابع لها : قسم الدراسات النفسية للأطفال

اسم الكلية : كلية الدراسات العليا للطفولة

الجامعة : جامعة عين شمس

سنة التخرج :

سنة المنح :



## صفحة الموافقة

اسم الطالبة : ريهام أحمد محمود سيد أحمد البلاشوني  
عنوان الرسالة : فاعلية برنامج لتنمية بعض عادات العقل لدى عينة من  
الأطفال مرتفعي القلق

اسم الدرجة : ماجستير الدراسات النفسية للأطفال

## لجنة الحكم والمناقشة

١ - أ.د/ مديحة محمد العزي

أستاذ علم النفس - كلية التربية  
جامعة الفيوم

٢ - أ.د/ أسماء محمد محمود السرسى

أستاذ علم النفس - كلية الدراسات العليا للطفولة  
جامعة عين شمس

٣ - أ.د/ محمد رزق البحيري

أستاذ علم النفس - كلية الدراسات العليا للطفولة  
جامعة عين شمس

٤ - أ.م.د/ هبه حسين إسماعيل

أستاذ علم النفس المساعد - ورئيس قسم علم النفس  
كلية البنات - جامعة عين شمس

تاريخ البحث: / / ٢٠١١م

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ

/ / ٢٠١٨م

موافقة مجلس الجامعة

/ / ٢٠١٨م

موافقة مجلس الكلية

/ / ٢٠١٨م

---

## مستخلص الدراسة

اسم الطالبة: ريهام أحمد محمود سيد أحمد البلاشوني

عنوان الرسالة: فاعلية برنامج لتنمية بعض عادات العقل لدى عينة من الأطفال مرتفعي القلق.

رسالة ماجستير - قسم الدراسات النفسية للأطفال - كلية الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس، ٢٠١٨م.

هدفت هذه الدراسة إلى تنمية بعض عادات العقل لدى عينة من الأطفال مرتفعي القلق، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طفلاً وطفلة من مرتفعي القلق قسموا لمجموعتين (١٥) للمجموعة التجريبية، وكذلك (١٥) للمجموعة الضابطة تراوحت أعمارهم ما بين (١١ : ١٢) عاماً، واعتمدت الدراسة علي أدوات، كانت قائمة البيانات الأولية (إعداد: الباحثة)، ومقياس عادات العقل للأطفال (إعداد: الباحثة)، ومقياس القلق للأطفال (إعداد: الباحثة)، وبرنامج تنمية بعض عادات العقل لدى الأطفال مرتفعي القلق (إعداد: الباحثة)، ومقياس جامعة أسيوط للذكاء غير اللفظي (إعداد: طه المستكاوي، ٢٠٠٠) ومقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي (إعداد: محمد سعفان ودعاء خطاب، ٢٠١٦)، وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج في تنمية بعض عادات العقل (أسلوب حل المشكلات، وضبط الذات، والدعابة) لدى عينة الدراسة من الأطفال مرتفعي القلق (المجموعة التجريبية).

### Keywords

الكلمات المفتاحية

Habits of mind

١- عادات العقل

Problem Solving

٢- حل المشكلات

Self- control

٣- ضبط الذات

Humour

٤- الدعابة

Anxiety

٥- القلق

---

## شكر وتقدير

الحمد لله الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم، وأصلي وأسلم على خير من تعلم وعلم وعمل، سيدنا محمد صل الله عليه وسلم.

ولا يسعني في هذا المقام إلا أن أتقدم بجزيل شكري وعرفاني وتقديري إلى الأستاذ الدكتور/ محمد رزق البحيري أستاذ علم النفس - كلية الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس، ولقد بحثت عن كلمات بداخلي تصف ما أعبر به عن امتناني وشكري العميق وإحساسي الصادق، على ما قدمه لي من دعم وعون ونصح وإرشاد وتوجيه لإنجاز هذه الدراسة فلم أجد ما يوفي فضلك علي، فجزاك الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بجزيل شكري وعرفاني واحترامي إلى الدكتورة/ هبة حسين إسماعيل أستاذ علم النفس المساعد - كلية البنات - جامعة عين شمس، على تكرمها بالإشراف على دراستي وعلي ما قدمته لي من تيسير لإتمام هذه الدراسة، فجزاها الله عني خير الجزاء.

كما أتوجه بخالص شكري وتقديري إلى السادة أعضاء هيئة المناقشة الموقرة، الأستاذة الدكتورة/ مديحة محمد العزبي أستاذ علم النفس - كلية التربية - جامعة الفيوم، والأستاذة الدكتورة/ أسماء محمد السرسى أستاذ علم النفس - كلية الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس، لتحملهم عناء قراءة هذه الرسالة وتفضلهما بقبول مناقشة الدراسة.

ويطيب لي أن أتقدم بجزيل شكري وعظيم امتناني إلى أسرتي الكريمة لما قدمته لي من دعم، وأتوجه بالشكر إلى أسر وأطفال عينة الدراسة الذين ساعدوني في إتمام هذه الرسالة.

وأخيراً أتوجه بجزيل الشكر والامتنان والحب إلي أصدقائي، وإلى كل من ساعدني، وتمني لي الخير، والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات.

الباحثة

## أولاً: قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
ب - هـ	الافتتاحية.
و	أولاً: قائمة الموضوعات.
ط	ثانياً: قائمة الجداول.
ز	ثالثاً: قائمة الأشكال.
م	رابعاً: قائمة الملاحق.
١٠-٢	الفصل الأول مدخل الدراسة
٢	مقدمة.
٣	مشكلة الدراسة.
٥	أهداف الدراسة.
٦	أهمية الدراسة.
٧	مفاهيم الدراسة.
٩	محددات الدراسة.
٦٩-١٢	الفصل الثاني الإطار النظري للدراسة
٥٣-١٢	المحور الأول: عادات العقل
١٢	- تمهيد.
١٣	- تعريف عادات العقل.
١٥	- تصنيف عادات العقل.
١٧	- الافتراضات التي تقوم عليها عادات العقل.
١٨	- أهمية تنمية عادات العقل.
٢٠	- خصائص عادات العقل.

الصفحة	الموضوع
٢٠	– عادات العقل وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى.
٢٢	– كيفية تنمية عادات العقل.
٦٥-٥٣	<b>المحور الثاني: القلق</b>
٥٣	– تمهيد.
٥٤	– تعريف القلق.
٥٥	– تصنيف القلق.
٥٦	– أعراض القلق.
٥٦	– أسباب القلق.
٥٨	– مستويات القلق.
٥٩	– سمات الأطفال مرتفعي القلق.
٦٠	– الوقاية من القلق.
٦١	– علاج القلق.
٦٢	– النظريات المفسرة للقلق.
٦٤	– حالة القلق وسمه القلق.
٦٤	– القلق وعلاقته بالمتغيرات الأخرى.
٦٩-٦٥	<b>المحور الثالث: البرنامج الإرشادي</b>
٦٥	– تمهيد.
٦٥	– تعريف البرنامج الإرشادي.
٦٦	– أهداف البرامج الإرشادية.
٦٦	– الأسس التي يقوم عليها البرامج الإرشادية.
٦٧	– الفنيات السلوكية للبرنامج.
٧٦-٧١	<b>الفصل الثالث</b> <b>دراسات سابقة</b>
٧١	أولاً: دراسات تناولت تنمية عادات العقل لدى الأطفال.

الصفحة	الموضوع
٧٣	ثانيًا: دراسات تناولت عادات العقل وعلاقتها بالقلق لدى الأطفال.
٧٥	– تعقيب على الدراسات السابقة.
٧٦	ثالثًا: فروض الدراسة.
١١٤-٧٨	الفصل الرابع منهج الدراسة وإجراءاتها
٧٨	أولاً: منهج الدراسة.
٧٩	ثانيًا: عينة الدراسة.
٨٤	ثالثًا: أدوات الدراسة.
١١٣	رابعًا: إجراءات تطبيق أدوات الدراسة.
١١٤	خامسًا: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
١٢٧-١١٦	الفصل الخامس عرض نتائج الدراسة ومناقشتها
١١٦	أولاً: نتائج الفرض الأول.
١١٨	ثانيًا: نتائج الفرض الثاني.
١٢٢	ثالثًا: نتائج الفرض الثالث.
١٢٤	رابعًا: نتائج الفرض الرابع.
١٢٦	خامسًا: توصيات الدراسة.
١٢٧	سادسًا: البحوث المقترحة.
١٤٠-١٢٩	مراجع الدراسة
١٢٩	أولاً: المراجع العربية.
١٣٦	ثانيًا: المراجع الأجنبية.
٢٠٥-٢٠١	ملخص الدراسة باللغة العربية.
1 - 6	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية.



## ثانياً: قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٨١	متوسطي الرتب ومجموعهما وقيمتي (U و Z) ودلالتهما بين أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر.	١
٨١	متوسطي الرتب ومجموعهما وقيمتي (U و Z) ودلالتهما بين أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جامعة أسيوط للذكاء غير اللفظي.	٢
٨٢	متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (U و Z) ودلالتهما بين أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي.	٣
٨٣	متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (U و Z) ودلالتهما بين أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق للأطفال.	٤
٨٤	متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (U و Z) ودلالتهما بين أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس عادات العقل للأطفال.	٥
٨٩	المقاييس التي تم الاعتماد عليها لإعداد مقياس عادات العقل.	٦
٩٠	البنود التي حذفت من مقياس عادات العقل.	٧
٩٢	طريقتي حساب ثبات مقياس عادات العقل للأطفال.	٨
٩٢	حساب الصدق المرتبط بالمحك بين درجات العينة على مقياس عادات العقل للأطفال ودرجاتهم على مقياس ضبط الذات.	٩
٩٣	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالتهما بين عينتي الأطفال مرتفعي القلق والأطفال العاديين على مقياس عادات العقل للأطفال.	١٠

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١١	توزيع عبارات مقياس عادات العقل للأطفال مرتفعي القلق.	٩٤
١٢	المقاييس التي تم الاعتماد عليها لإعداد مقياس القلق للأطفال.	٩٧
١٣	البنود التي تم الاستعانة بها في إعداد مقياس القلق للأطفال.	٩٧
١٤	البنود التي حذفت من مقياس القلق للأطفال.	٩٨
١٥	طريقتي حساب ثبات مقياس القلق للأطفال.	١٠٠
١٦	حساب الصدق المرتبط بالمدك بين درجات العينة على مقياس القلق للأطفال ودرجاتهم على مقياس القلق لصالح عبد الغني.	١٠٠
١٧	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين عينتي الأطفال مرتفعي القلق والأطفال العاديين على مقياس القلق للأطفال.	١٠١
١٨	توزيع عبارات مقياس القلق للأطفال.	١٠٢
١٩	متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (U و Z) ودلالاتها بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس بعد البرنامج على مقياس عادات العقل للأطفال.	١١٦
٢٠	متوسطات الدرجات والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس بعد البرنامج على مقياس عادات العقل للأطفال.	١١٧
٢١	متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (W و Z) ودلالاتها بين القياسين قبل وبعد تطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية (ن = ١٥) على مقياس عادات العقل للأطفال.	١١٩
٢٢	متوسطات الدرجات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس عادات العقل للأطفال.	١٢٠

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٢٢	متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (Z و W) ودلالاتها بين القياسين قبل وبعد البرنامج للمجموعة الضابطة (ن=١٥) على مقياس عادات العقل للأطفال.	٢٣
١٢٣	متوسطات الدرجات والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة قبل وبعد البرنامج على مقياس عادات العقل للأطفال.	٢٤
١٢٤	متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (Z و W) ودلالاتها بين القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية (ن=١٥) على مقياس عادات العقل للأطفال.	٢٥
١٢٥	متوسطات الدرجات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج على مقياس عادات العقل للأطفال.	٢٦

---

### ثالثاً: قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٣٣	خطوات أسلوب حل المشكلات	١

---

### رابعاً: قائمة الملحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	رقم الصفحة
١	استمارة البيانات الأولية.	١٤٢
٢	مقياس عادات العقل للأطفال مرتفعي القلق.	١٤٤
٣	مقياس القلق للأطفال.	١٤٧
٤	برنامج تنمية بعض عادات العقل للأطفال مرتفعي القلق.	١٥١

---

## الفصل الأول

### مدخل الدراسة

مقدمة.

مشكلة الدراسة.

أهداف الدراسة.

أهمية الدراسة.

مفاهيم الدراسة.

محددات الدراسة.

---

## الفصل الأول

### مدخل الدراسة

#### مقدمة:

يعد القلق من أكثر الأمراض العصابية الشائعة، وهو سمة رئيسة لمعظم الإضطرابات النفسية الأخرى؛ حتى في مواقف الأزمات نجده بين الأسوياء وهو سمة العصر الحديث بأزماته ومنافساته الحادة؛ ومع هذا نجد أن الحالات الشديدة من القلق توجد في كافة المجتمعات ولم يخلو منها عصر من العصور (عبدالستار إبراهيم ورضوى إبراهيم، ٢٠٠٣، ٥٢٢)، ورغم اختلاف العلماء حول أسباب القلق إلا أنهم قد اتفقوا جميعاً على أنه نقطة بداية للأمراض النفسية والعقلية (عزيز حنا ومحمد عبد الظاهر وناظم هاشم، ١٩٩١، ٢٨٣)، وعندما يدخل القلق إلى حياة أطفالنا يسلب حيويتهم ويهدر طاقتهم ويضعف قدرتهم على التعامل بشكل سليم؛ فحينما يكون الذهن مضطرباً فلا يستطيع الفرد التفكير بشكل واضح، ويحول القلق الحياة إلى ظلام؛ فالطريقة الوحيدة للتغلب عليه هو إضاءة النور فحينما يحاصر القلق الحياة فكل ما يجب فعله إضاءة النور داخل العقول (آرثر بيل، ٢٠١٥، ١-٢).

فإضاءة النور في هذه الدراسة تعبر عن عادات العقل التي يستخدمها الأفراد الناجحون لمواجهة المشكلات في المواقف المختلفة وممارسة أشكال التفكير (أمانى حسن، ٢٠١٤)، وتقوم فكرة عادات العقل على فاعلية يمتلك بها الفرد عادات ذهنية متقدمة وصولاً إلى أقصى أداء؛ كإدارة الذهن وتشغيله للوصول إلى أعلى كفاءة، وتتضمن أوصافاً لستة عشر خاصية عن كيفية تصرف البشر عندما يسلكون سلوكاً ذكياً ومن هذه العادات (أسلوب حل المشكلات، وضبط الذات، والدعابة) (خالد محمد، ٢٠١٥، ١٢).

ويشير روبرت سليجر (٢٠١١، ٤٠٩-٤١٠) إلى أن أسلوب حل المشكلات أكثر انتشاراً في حياة الأطفال، وبما أن أطفال اليوم يواجهون كثيراً من المشكلات والمواقف الجديدة لذلك يجب تنمية استراتيجيات معينة تساعدهم على مواجهة المشكلات ومواقف الحياة المختلفة.