



كلية الدراسات العليا للطفلة  
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 البلاشونى

إشراف

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

أستاذ علم النفس المساعد  
كلية البناء  
جامعة عين شمس

أستاذ علم النفس  
كلية الدراسات العليا للطفلة  
جامعة عين شمس

٢٠١٤ هـ - ٢٠١٨ م



## صفحة العنوان

**عنوان الرسالة** : فاعلية برنامج لتنمية بعض عادات العقل لدى عينة من الأطفال مرتقعي الفلق

**اسم الطالبة** : ريham Ahmad Mahmoud Sيد أحمد البلاشونى

**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 البلاشونى

عنوان الرسالة : فاعلية برنامج لتنمية بعض عادات العقل لدى عينة من الأطفال مرتقعي الفلق

اسم الدرجة : ماجستير الدراسات النفسية للأطفال

### لجنة الحكم والمناقشة

١ - أ.د/ مدحية محمد العزي

أستاذ علم النفس - كلية التربية

جامعة الفيوم

٢ - أ.د/ أسماء محمد محمود السرسي

أستاذ علم النفس - كلية الدراسات العليا للطفلة

جامعة عين شمس

٣ - أ.د/ محمد رزق البحيري

أستاذ علم النفس - كلية الدراسات العليا للطفلة

جامعة عين شمس

٤ - أ.م.د/ هبة حسين إسماعيل

أستاذ علم النفس المساعد - ورئيس قسم علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

تاريخ البحث: / / ٢٠١٩ م

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ

٢٠١٨ / /

موافقة مجلس الجامعة

٢٠١٨ / /

موافقة مجلس الكلية

٢٠١٨ / /

---

## مستخلص الدراسة

اسم الطالبة: ريهام أحمد محمود سيد أحمد البلاشونى

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

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

هدفت هذه الدراسة إلى تربية بعض عادات العقل لدى عينة من الأطفال مرتقعي القلق، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طفلاً وطفلاً من مرتقعي القلق قسموا لمجموعتين (١٥) للمجموعة التجريبية، وكذلك (١٥) للمجموعة الضابطة تراوحت أعمارهم ما بين (١١:١٢) عاماً، واعتمدت الدراسة على أدوات، كانت قائمة البيانات الأولية (إعداد: الباحثة)، وقياس عادات العقل للأطفال (إعداد: الباحثة)، وقياس القلق للأطفال (إعداد: الباحثة)، و برنامج تربية بعض عادات العقل لدى الأطفال مرتقعي القلق (إعداد: الباحثة)، وقياس جامعة أسيوط للذكاء غير اللفظي (إعداد: طه المستكاوى، ٢٠٠٠) وقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي التكافي (إعداد: محمد سعفان ودعا خطاب، ٢٠١٦)، وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج في تربية بعض عادات العقل (أسلوب حل المشكلات، وضبط الذات، والدعابة) لدى عينة الدراسة من الأطفال مرتقعي 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 للطفلة - جامعة عين شمس، ولقد بحثت عن كلمات بداخلني تصف ما أعبر به عن امتناني وشكري العميق وإحساسني الصادق، على ما قدمه لي من دعم وعون ونصح وإرشاد وتوجيه لإنجاز هذه الدراسة فلم أجد ما يوفي فضلك علي، فجزاك الله عن خير الجزاء.

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

كما أتوجه بخالص شكري وتقديري إلى السادة أعضاء هيئة المناقشة الموقرة، **الأستاذة الدكتورة/ مديحة محمد العزيزى** أستاذ علم النفس - كلية التربية - جامعة الفيوم، **والأستاذة الدكتورة/ أسماء محمد السرسي** أستاذ علم النفس - كلية الدراسات العليا للطفلة - جامعة عين شمس، لتحملهم عنا قراءة هذه الرسالة وتقاضلها 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 إلى أصدقائي، وإلى كل من ساعدني، وتمني لي الخير، والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات.

الباحثة

## أولاً: قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
ب - ه	الافتتاحية. أولاً: قائمة الموضوعات. ثانياً: قائمة الجداول. ثالثاً: قائمة الأشكال. رابعاً: قائمة الملاحق.
١٠-٤	<b>الفصل الأول</b> <b>مدخل الدراسة</b>
٢	مقدمة.
٣	مشكلة الدراسة.
٥	أهداف الدراسة.
٦	أهمية الدراسة.
٧	مفاهيم الدراسة.
٩	محددات الدراسة.
٦٩-١٢	<b>الفصل الثاني</b> <b>الإطار النظري للدراسة</b>
٥٣-١٢	<b>المحور الأول: عادات العقل</b>
١٢	- تمهيد.
١٣	- تعريف عادات العقل.
١٥	- تصنيف عادات العقل.
١٧	- الافتراضات التي تقوم عليها عادات العقل.
١٨	- أهمية تربية عادات العقل.
٢٠	- خصائص عادات العقل.

الصفحة	الموضوع
٢٠ ٢٢	- عادات العقل وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى. - 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 وسمة 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	- الفنون السلوكية للبرامج.
٧٦-٧١	<b>الفصل الثالث</b>
	<b>دراسات سابقة</b>
٧١	أولاً: دراسات تناولت تنمية عادات العقل لدى الأطفال.

الصفحة	الموضوع
٧٣	ثانياً: دراسات تناولت عادات العقل وعلاقتها بالقلق لدى الأطفال.
٧٥	- تعقب على الدراسات السابقة.
٧٦	ثالثاً: فروض الدراسة.
١١٤-٧٨	<p style="text-align: center;"><b>الفصل الرابع</b> <b>منهج الدراسة وإجراءاتها</b></p>
٧٨	أولاً: منهج الدراسة.
٧٩	ثانياً: عينة الدراسة.
٨٤	ثالثاً: أدوات الدراسة.
١١٣	رابعاً: إجراءات تطبيق أدوات الدراسة.
١١٤	خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
١٢٧-١١٦	<p style="text-align: center;"><b>الفصل الخامس</b> <b>عرض نتائج الدراسة ومناقشتها</b></p>
١١٦	أولاً: نتائج الفرض الأول.
١١٨	ثانياً: نتائج الفرض الثاني.
١٢٢	ثالثاً: نتائج الفرض الثالث.
١٢٤	رابعاً: نتائج الفرض الرابع.
١٢٦	خامساً: توصيات الدراسة.
١٢٧	سادساً: البحوث المقترحة.
١٤٠-١٢٩	<b>مراجعة الدراسة</b>
١٢٩	أولاً: المراجع العربية.
١٣٦	ثانياً: المراجع الأجنبية.
٢٠٥-٢٠١	<b>ملخص الدراسة باللغة العربية.</b>
١ - ٦	<b>ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية.</b>

## ثانياً: قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٨١	متوسطي الرتب ومجموعهما وقيمتى ( $U$ و $Z$ ) ودلالتهما بين أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر.	١
٨١	متوسطي الرتب ومجموعهما وقيمتى ( $U$ و $Z$ ) ودلالتهما بين أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جامعة أسيوط للذكاء غير النفسي.	٢
٨٢	متوسطات الرتب ومجموعها وقيم ( $U$ و $Z$ ) ودلالتها بين أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي التفافي.	٣
٨٣	متوسطات الرتب ومجموعها وقيم ( $U$ و $Z$ ) ودلالتها بين أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق للأطفال.	٤
٨٤	متوسطات الرتب ومجموعها وقيم ( $U$ و $Z$ ) ودلالتها 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 ( $t$ ) ودلالتها بين عينتي الأطفال مرتفعى القلق والأطفال العاديين على مقياس عادات العقل للأطفال.	١٠

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

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٢٢	متوسطات الرتب ومجموعها وقيم ( $W$ و $Z$ ) ودلالتها بين القياسين قبل وبعد البرنامج للمجموعة الضابطة ( $n=15$ ) 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 ( $W$ و $Z$ ) ودلالتها بين القياسين البعدى والتبعي لتطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية ( $n=15$ ) على مقياس عادات العقل للأطفال.	٢٥
١٢٥	متوسطات الدرجات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعي 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 الملاحق

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

---

## الفصل الأول

### مدخل الدراسة

مقدمة

مشكلة الدراسة

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

مفاهيم الدراسة

محددات الدراسة

## الفصل الأول

### مدخل الدراسة

#### مقدمة:

بعد القلق من أكثر الأمراض العصبية الشائعة، وهو سمة رئيسة لمعظم الإضطرابات النفسية الأخرى؛ حتى في مواقف الأزمات نجده بين الأسواء 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، ويتحول القلق الحياة إلى ظلام؛ فالطريقة الوحيدة للتغلب عليه هو إضاءة النور فحينما يحاصر القلق الحياة فكل ما يجب فعله إضاءة النور داخل العقول (آثر بيل، ٢٠١٥، ١-١).<sup>(٢)</sup>

إضاءة 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، والدعاية) (خالد محمد، ٢٠١٥).<sup>(١)</sup>

ويشير روبرت سليجر (٤٠٩-٤١١، ٢٠١١) إلى أن أسلوب حل المشكلات أكثر انتشاراً في حياة الأطفال، وبما أن أطفال اليوم يواجهون كثيراً من المشكلات والمواقف الجديدة لذلك يجب تربية استراتيجيات معينة تساعدهم على مواجهة المشكلات ومواقف الحياة المختلفة.