

[٥]

فعالية التدريب علي التنظيم الانفعالي في خفض حدة
الرهاب الاجتماعي لدى أطفال الروضة ضحايا التنمر

د. مني جابر محمد رضوان

مدرس بقسم العلوم النفسية

كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة بورسعيد

فعالية التدريب علي التنظيم الانفعالي في خفض حدة الرهاب الاجتماعي لدى أطفال الروضة ضحايا التنمر

د. مني جابر محمد رضوان *

مقدمة:

تعتبر مرحلة ما قبل المدرسة من المراحل التي تتأثر بالخبرات المؤلمة والصادمة التي يمر بها الطفل، حيث تتعدد مصادر الضغط والتوتر التي تصيب الطفل والتي تدفعه للبحث عن مصادر خارجية تساعده علي توفير الإستقرار الإنفعالي له. حيث يواجه العديد من الاطفال أثناء حياتهم اليومية الكثير من الأحداث والمواقف الحياتية الغير سارة والتي تسبب له العديد من المشكلات التي تحتم عليه مواجهتها بشكل يقبله المجتمع (المنشوي، ٢٠١٥، ٨٠).

ويعد التنمر من أخطر المشكلات التي يتعرض لها طفل الروضة والتي ذاع انتشارها في الوقت الراهن وأصبح من الموضوعات التي تلقي اهتمام جميع المؤسسات المعنية بتثئة الطفل ورعايته. كما أنه من المشكلات التي حظيت باهتمام عالمي نظراً لأنه من أكثر أنواع العنف انتشاراً وتزايداً بين الأطفال علي مستوى العالم ولما له من آثار سلبية علي عملية التعليم والتعلم والعلاقات الاجتماعية للطفل وقد يؤدي الي حدوث انحراف في شخصيته حين يرفض الذهاب للروضة أو حينما يخاف الطفل من الإفصاح عن تعرضه للتنمر ربما لعدم ادراكه بأنه يتعرض للتنمر والإيذاء أولشعوره بالحرج وعدم قدرته علي التعامل مع هذا الموقف أو الخوف من الشخص المعتدي فالتنمر في مرحلة الطفولة يمكن أن يكون له تبعات لمدي الحياة، وقد يتسبب في حدوث صدمة نفسية للطفل مع استمرار تعرضه للتنمر.

حيث يواجه الأطفال العديد من المواقف والأحداث التي تتطلب منهم أنماطاً مختلفه من الإنفعالات لتساعدهم علي التكيف مع البيئة ومع المجتمع، الأمر الذي يتطلب منهم حسن التصرف وضبط الإنفعالات واستخدام العديد من الإستراتيجيات

* مدرس بقسم العلوم النفسية- كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة بورسعيد.

الإنفعالية لتصبح جزءاً من سلوكياتهم اليوميه (عفانه، ٢٠١٨، ص٢) فقد هدفت دراسة مصطفى (٢٠١٨) تحديد فعالية برنامج إرشادي لتنمية التنظيم الإنفعالي، والذي من شأنه خفض أعراض الأليكسيثيميا والسيكوسوماتيك لعينة من أطفال الذاتية البسيطة.

فالانفعالات من الجوانب الحيوية التي تؤثر علي شخصية الطفل لما لها من دور بارز في سلوك الأفراد، فهي إما أن تسمى سلوك الطفل بالسواء أو الإضطراب تبعاً لمستوياتها ودرجة مناسبتها للموقف (سلوم، ٢٠١٥، ص٢) فقد هدفت دراسة (Wyman.; Cross; Brown; Yu, Qin; Eberly,2010) استخدام التدخل لتعزيز التنظيم الذاتي العاطفي لدى الأطفال الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية الناشئة. حيث تبدأ قدرة الفرد علي تنظيم انفعالاته في السنة الأولى من العمر، كما يعد تنظيم الإنفعال عملية هامة لنمو السلوك الإجتماعي والتكفي المناسب (المطيري، ٢٠١٧، ٦٧٦) كما استهدفت دراسة (٢٠١٩) Van Lissa.; Keizer; Van Lier.; Meeus.; Branje التعرف علي دور الأباء مقابل الأبوة والأمهات في تنمية تنظيم الانفعالات.

لذلك يؤثر تنظيم الانفعالات علي جوانب الفرد النفسية والانفعالية، كما بحثت دراسة (٢٠١٨) Edossa; Schroeders; Weinert; Artelt) التنظيم الذاتي العاطفي والسلوكي خلال الطفولة والعلاقة مع التحصيل الأكاديمي. فالفرد الذي يعاني من عدم القدرة علي تنظيم انفعالاته يعاني أيضا من عدة اضطرابات نفسية وانفعالية مثل القلق واضطرابات الشخصية والإكتئاب، فعدم قدرة الفرد علي تنظيم انفعالاته يعني عدم قدرته علي استخدام استراتيجيات فاعله للتكيف مع المجتمع المحيط به والمتطلبات الانفعالية المفروضة عليه من خلال اندماجه مع الآخرين في المواقف الحياتية المختلفه (Farmer&Kashdan, 2012). فعندما يتعرض الطفل للتمر فإنه غالباً ما يعاني من سوء علاقته الإجتماعية حيث يفتقر إلي احترام الذات نتيجة للكلمات المؤذية التي يقولها المتمتم عنه كأن يقول له يا أسود أو يا سمين أو أنت دائما ما تخسر أو غيرها أو أن يتعرض الطفل لأي أذي جسدي مما يؤدي الي صعوبه في تكوينه للصدقات مع أقرانه أو صعوبة في الإحتفاظ بأي صداقة وضعف العلاقات الإجتماعية وافتقاده للمهارات الإجتماعية

لذلك فإنه يحتاج الي تنظيم انفعالاته حتي يتسني له الإندماج مع الآخرين والتعايش معهم.

مشكله البحث:

من خلال ملاحظة الباحثة للأطفال أثناء الإشراف علي طالبات التربية العملية ومن خلال شكوي العديد من المعلمات من مشكلة تتمر بعض الأطفال علي أقرانهم في الروضة ومن خلال شكوي بعض الأطفال وأولياء أمورهم ممن يتعرضون للأذي من قبل أقرانهم ومن خلال الدراسات السابقة والأدبيات البحثية التي تناولت موضوع التتمر فقد لاحظت الباحثة أن الأطفال التي تتعرض للتتمر تكون أكثر قلقاً وتوتراً واضطراباً، حيث أنهم يعانون من انخفاض تقدير الذات بالإضافة الي الضغط النفسي المرتفع والخوف والقلق والاضطراب الإنفعالي مما يعرضهم لمخاطر الإنتحار إذا استمر تعرضهم للتتمر في المراحل التالية من عمرهم وعدم قدرتهم علي تنظيم انفعالاتهم وتكيفهم مع الضغوط التي يتعرضون لها.

فمشكله ضحايا التتمر كالفنبله الموقوته حيث تعد جزءاً من السلوك المضاد للمجتمع، كما قد تؤدي إلي تحول الطفل ضحية التتمر فيما بعد إلي طفل متمم يسلك بعض السلوكيات المضادة للمجتمع. كما ينطوي التتمر علي العديد من الآثار السلبية علي الضحية بالإضافة إلي المشكلات الصحية والنفسية.

ونظراً لتزايد الإهتمام بظاهرة التتمر في الفترة الأخيرة علي المستوي المحلي والعالمي فقد باتت ظاهرة التتمر محل اهتمام وسائل الإعلام ومواقع الإنترنت بالإضافة لإهتمام الباحثين والعلماء وجميع القائمين علي رعاية الطفل. وبالرغم من أن ممارسة التتمر بين الأقران سلوكاً ليس بجديد. وإنما هو سلوك يواجه الأفراد في كل المجتمعات الإنسانية. ونظراً لإنتشاره وفتكه بالمجتمع وتحوله إلي سلوك مرضي ينبئ بخطورة شديدة علي المجتمع (محاميد، ٢٠١٧، ٢).

كما تعد مشكلة التتمر مشكلة ذات أبعاد انفعالية، واجتماعية، وأكاديمية. كما يتسبب في العديد من الأعراض الرئيسية للإضطرابات الانفعالية كالإكتئاب والقلق وتدني الذات مما يؤثر سلباً علي ضحايا التتمر (الموضي، ٢٠١٧، ٤).

ونتيجة لما يتعرض له طفل الروضة لكافة أشكال التتمر فإنه يعاني من اضطراب الرهاب الإجتماعي بحيث يظهر الطفل قلقاً شديداً وارتباكاً واضحاً في مواجهه المواقف الإجتماعية ويعانون من الخوف في التعامل مع الآخرين لخوفه من التعرض منهم للتتمر أو لخوفه من التعرض للمواقف المحرجه لذلك يحتاج الطفل في ظل هذه الظروف لتنظيم انفعالاته والتحكم فيها.

وفي ضوء ما سبق فقد جاء هذا البحث في محاولة للتحقق من فاعلية التدريب علي التنظيم الإنفعالي لخفض حدة الرهاب الإجتماعي لأطفال الروضة ضحايا التتمر من خلال التساؤل الرئيس التالي:

• ما فاعلية التدريب علي التنظيم الإنفعالي لخفض حدة الرهاب الإجتماعي لأطفال الروضة ضحايا التتمر؟

وتتبع منه مجموعة من التساؤلات الفرعية:

• ما أبعاد التنظيم الإنفعالي اللازم تتميتها لدى أطفال الروضة ضحايا التتمر؟

• ما أبعاد الرهاب الإجتماعي التي يجب العمل على خفضها لدى أطفال الروضة ضحايا التتمر؟

• ما العلاقة الإرتباطية بين التدريب علي التنظيم الإنفعالي وخفض الرهاب الإجتماعي لدى أطفال الروضة ضحايا التتمر؟

أهمية البحث:

• يستمد البحث أهميته من أهمية العينة التي يتناولها البحث وهم الأطفال المعرضين للتتمر حيث ركزت معظم الدراسات علي الأطفال المتمترين أنفسهم، بينما يركز البحث الحالي علي الأطفال ضحايا التتمر.

• تكمن أهمية البحث في أهمية المتغيرات التي يتناولها البحث مثل التنظيم الإنفعالي والرهاب الإجتماعي.

• يعد هذا البحث إضافة للتراث النظري والسيكولوجي للمكتبة العربية حول متغيرات البحث.

• يزود هذا البحث المرشدين النفسيين ببرنامج يمكن الإستفادة منه في مساعدة الأطفال المعرضين للتتمر للتكيف مع المجتمع المحيط به.

• تتبع أهمية البحث من خلال دراستها لظاهرة سلوكيه تزداد انتشاراً خاصاً في الفترة الأخيرة وهي ظاهرة التتمر.

• قد تفيد نتائج البحث في التوصل لأبحاث أخرى يمكن إجراؤها مستقبلياً.

أهداف البحث:

- تحسين مستوى التنظيم الإنفعالي لأطفال الروضة ضحايا التتمر.
- خفض حدة الرهاب الإجتماعي لأطفال الروضة ضحايا التتمر.
- اعداد برنامج تدريبي للتنظيم الإنفعالي لخفض حدة الرهاب الإجتماعي لأطفال الروضة ضحايا التتمر.
- الكشف عن فاعلية التدريب في تحسين مستوى التنظيم الإنفعالي وخفض حدة الرهاب الإجتماعي لأطفال الروضة ضحايا التتمر.
- التحقق من استمرارية فعالية التدريب وبقاء أثره لدي المجموعه التجريبية.

محددات البحث:

- محددات بشرية:الأطفال بمرحلة رياض الأطفال المعرضين للتتمر.
- محددات زمنية:الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩).
- محددات مكانية: مجمع علي سليمان ومدرسة السيدة خديجة بمحافظة بورسعيد.

مصطلحات البحث:

التنظيم الإنفعالي:

هو العمليات الداخلية والخارجية التي تساعد الفرد علي رصد وتقييم وتعديل ردود أفعاله العاطفية لإنجاز أهدافه عندما يحاول الفرد السيطرة علي كمية ونوع الإنفعال الصادر عنه وكيفية التعبير عن تلك الإنفعالات (بدرية،٢٠١٨،٦٥).

وتعرفه الباحثة اجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطفل علي مقياس التنظيم الإنفعالي المستخدم في البحث.

الرهاب الإجتماعي:

هو أحد اضطرابات القلق التي تتميز بوجود حساسية مفرطة لدي الطفل للإنتقاد مما يتسبب في حدوث خوف غير منطقي من ظهوره أمام الآخرين في المواقف الإجتماعية المختلفة مما يؤدي إلي ضعف علاقاته الإجتماعية واقتصرها

علي حلقة ضيقة من الأشخاص (غزو وسمر، ٢٠١٦، ٦٠). وقد تبنت الباحثة هذا التعريف، ويمكن قياسه بالدرجة التي يحصل عليها الطفل علي مقياس الرهاب الإجتماعي المستخدم في هذا البحث.

أطفال الروضة ضحايا التنمر:

تعرفهم الباحثة اجرائياً بأنهم: مجموعة من الأطفال بمرحلة رياض الأطفال يتعرضون للعديد من السلوكيات السلبية المتعمدة بإستمرار وبشكل متكرر ومنتظم من شخص آخر يتميز بالقوه والسيطرة خلال فتره من الوقت ويتميزون بعدم قدرتهم علي الدفاع عن أنفسهم. ويمكن التعرف عليهم من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطفل في مقياس التعرف علي ضحايا التنمر المستخدم في هذا البحث.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

المحور الأول: التنمر لدى أطفال الروضة

تعتبر ظاهره التنمر ظاهره نفسيه تنتشر بين الأطفال في الآونه الأخيره حيث بدأ الإهتمام بدراسة سلوك التنمر في السبعينات من القرن الماضي. وقد يبدو مفهوم التنمر مفهوماً حديثاً في أدبيات التربية وعلم النفس فقد عرفه البعض بمصطلح الاستتساد، حيث يختلف مفهوم التنمر عن مفهوم العنف الذي يستخدم فيه التهديد واستخدام الأسلحه والوعيد بكافة أنواعه، فالتنمر أخف من العنف من حيث الممارسه حيث يحتوي علي عنفاً خفيفاً جسدياً وعنفاً كبيراً لفظياً (غريب، ٢٠١٨، ٢٦٢).

مفهوم التنمر:

عرفه عزب (٢٠١٩) بأنه سلوك مقصود يهدف الي ايقاع الاذي الجسمي أو اللفظي أو إتلاف ممتلكات شخص آخر أقل منه قوة حيث لا يستطيع الدفاع عن نفسه (عزب، ٢٠١٩، ٤١٧). كما عرفه كل من أبو زيتون، الشرعة (٢٠١٧) بأنه عباره عن مجموعة من السلوكيات العدائيه تحدث بصفة مستمره ومتكرره من شخص متمتم نحو شخص آخر ضحية يقع عليه فعل العداء سواء كان بصورة أفعال سلبية

جسدية أو نفسية بهدف الهيمنة أو السيطرة عليه (أبو زيتون، جمال والشرعة، فيصل، ٢٠١٧، ١٣٦).

أنماط التتمر: ينقسم التتمر الي أربع محاور رئيسية هي:

- التتمر الإنفعالي: ويشتمل علي (الشتائم والسخرية من الآخرين والتهديد وغيرها).
 - التتمر الجسدي: ويحتوي علي (الإصطدام بالضحية- ودفعه وضربه ورسقة ممتلكاته وأدواته).
 - التتمر الجنسي: ويتضمن (التحرش الجنسي بهم والتعليقات المخجلة).
 - التتمر العنصري: ويشمل (التلميحات الخاصة باللون أو الديانة أو النسب أو المكانة والوضع الإجتماعي (خوج، ٢٠١٢، ١٩٣- ١٩٤).
 - التتمر الإجتماعي: وهو عبارة عن (عزل الشخص بعيد عن مجموعة الرفاق، ومراقبة تصرفات الآخرين ومضايقتهم، حرمان الطفل من مشاركة زملائه في الأنشطة المختلفة).
 - التتمر الإلكتروني: ويتم ذلك من خلال (استخدام الأجهزة الإلكترونية سواء الكمبيوتر أو اللاب أو الهاتف المحمول لإيذاء الآخرين سواء من خلال كتابة عبارات أو رسائل سخرية وتهديد للآخرين).
 - التتمر الكتابي: ويتم ذلك من خلال ارسال بعض التهديدات أو عبارات السخرية أو أي عبارات مسيئة للطرف الآخر كتابياً سواء علي الممتلكات الشخصية أو علي كراساتهم أو كتابة اوراق وتعليقها علي جسمهم أو متعلقاتهم.
 - التتمر المعاقين: وهذا النوع يتم فيه توجيه الإيذاء لفئة المعاقين سواء من خلال أجهزتهم الخاصة بالإعاقة أو استبعاده من المشاركة في الأنشطة في الأنشطة أو السخرية من إعاقته (اسماعيل، ٢٠١٠، ٤٩٤- ٤٩٥).
- وقد أكدت دراسة عبادي (٢٠١٨) علي أن أكثر أشكال التتمر انتشاراً لدي المتمتمرين هو التتمر الإجتماعي يليه التتمر النفسي وأخيرا التتمر الجسدي في حين كانت أكثر أشكال التتمر المدركه لدي ضحايا التتمر هو التتمر الجسدي ثم التتمر النفسي وأخيراً الإجتماعي.

خصائص الأطفال ضحايا التنمر:

تتسم الأطفال ضحية التنمر بالعديد من الخصائص أهمها:

- عدم تقديرهم لذاتهم.
- غياب الدعم مما يشعرهم بالعزلة والضعف وغياب الحماية.
- قابلية السقوط فهو سريع الإنخداع ولا يستطيع الدفاع عن نفسه وضعف عام في الخصائص الجسدية والنفسية (مغار، ٢٠١٥، ٥١٧).

كما يعتمد سلوك التنمر علي طرفين المتمتم: وهو الذي يقوم بالإعتداء علي الآخرين، والضحية وهو الذي يُعتدي عليه ويتضمن سلوك التنمر ثلاث خصائص أساسية حتي يطلق عليه هذا الفعل.

- مقصود: أن يعتمد الشخص المتمتم إيذاء شخص آخر.
- متكرر: تكرر نفس الفعل مع نفس الضحية عدة مرات.
- عدم توازن القوي: يختار المتمتم ضحية أقل منه سناً أو قوة (عبد المؤمن، ٢٠١٨، ٣٩٩).
- وقد يكون التنمر مباشر حيث يقوم المتمتم بإيذاء شخص ما بنفسه أو غير مباشر بحيث يستعين المتمتم بشخص آخر للإعتداء علي شخص ما.

العوامل المساعدة في حدوث سلوك التنمر:

هناك مجموعة من العوامل تكمن وراء حدوث التنمر من أهمها

- الرقابة غير الكافية علي الأطفال خاصة مع إنشغال المسؤولين عن تربية الطفل
- العقاب: حيث يتأثر سلوك المتمتم بالعقاب الذي يتلقاه من الأهل
- السلوكيات العدوانية في المنزل: حيث يميل الأطفال إلي تقليد السلوكيات العدوانية التي يراها في المنزل
- النظرة السلبية الدائمة: حيث يشعر المتمتمون بسلبية العالم من حولهم
- توقع العدوان: حيث يشعر بأن أفضل وسيلة للدفاع عن نفسه هو الهجوم (جرايسي، ٢٠١٢، ١٦).

الأثار المترتبة علي التعرض للتمتر:

يؤدي سلوك التتمتر إلي إرتفاع معدل نفور الفرد الإجتماعي وانخفاض مستوي تقبله لذاته أو تقبله للآخرين، كذلك فقدان القدرة علي الدفاع عن نفسه وارتفاع مستوي الرهاب الإجتماعي لديه وظهور العديد من السلوكيات المضادة للمجتمع وقصور في تفاعله الإجتماعي، وعدم قدرته علي تكوين علاقات اجتماعية ناجحة (عبد الجواد، ٢٠١٥، ٥).

كما يؤدي الي معاناة الأطفال من الخوف والعزلة الإجتماعية وانخفاض تحصيلهم الدراسي وتقدير ذاتهم والغياب المتكرر من الروضة والقلق والخوف ودمار حياتهم الإجتماعية والنفسية والجسمية (عبد الحميد، ٢٠١٥، ٣٤٧).

كما أوضحت دراسة الصرايرة عدة آثار مترتبة علي التعرض للتمتر منها:

- الأثار الإجتماعية: الشعور بالعزلة الإجتماعية حيث تنسم صداقاتهم بالكثير من النزاعات والصدمات كما يفقدون إلي المهارات والعلاقات الإجتماعية.
- الأثار النفسية: شعور الطفل بالقلق والإحباط وايداء الذات وظهور الأفكار الإنتحارية وتدني تقدير الذات والمزاج السيء.
- الأثار الجسدية: يصاب الفرد الذي يتعرض للتمتر بمشاكل جسدية عديدة كالصداع، وآلام الظهر، وتقلصات المعدة، والتبول الليلي، وصعوبات النوم بالإضافة إلي فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل.
- الأثار الأكاديمية: يعاني الأطفال ضحايا التتمتر من تشتت الإنتباه وعدم القدرة علي التركيز بالإضافة إلي الغياب المتكرر والإهمال الدراسي (الصرايرة، ٢٠١١، ٢٦-٢٨).

المحور الثاني: التنظيم الإنفعالي لدى أطفال الروضة:

يعد مفهوم التنظيم الإنفعالي من المفاهيم السيكلوجية الحديثة التي تم تناولها من قبل الباحثين في ميدان علم النفس والصحة النفسية وقد حظت بإهتمام الكثير من الباحثين نظرا لإرتباطة بعملية التكيف (السمان، ٢٠١٩، ٢٦).

حيث تؤدي الإنفعالات دوراً هاماً في حياة الفرد. فهي جانب رئيس من جوانب شخصيته. حيث تختلف الإنفعالات من فرد إلي آخر. كما أنها تعد ضرورة من

ضروريات الحياة اليومية. فهي تقود الإنسان وتوجه قدراته وتتحكم في قراراته (المومني، ٢٠١٠، ٢٩٤).

فقد ظهر مفهوم التنظيم الإنفعالي لأول مرة في المجال السيكولوجي علي يد العالم (Gross) سنة ١٩٩٠ حيث قدمه من وجهه نظر علم النفس الإجتماعي مؤكدا علي أهمية توظيف مهارات التنظيم الإنفعالي لتعديل الإنفعالات المختلفة (محمود، ٢٠١٧، ص ٢١٠).

فالتنظيم الإنفعالي عملية معقدة لها عدة جوانب تشمل تحويل أو تشييط الحالة الانفعالية أو السلوكية مثل المشاعر والإستجابات الفسيولوجية والأفكار والكف عن السلوكيات الغير لائقة اجتماعياً (عيفي، ٢٠١٦، ص ٢٧٥).

مفهوم التنظيم الإنفعالي:

يعد مصطلح تنظيم الانفعالات مصطلحاً عاماً يشمل عدة بني معرفيه وانفعالية تستخدم مجموعة من الإستراتيجيات الداخلية والخارجية تساعد الفرد علي التكيف مع المثيرات البيئية المحيطة (البراهمة، ٢٠١٧، ٩).

حيث يعرف التنظيم الإنفعالي بقدرة الطفل علي السيطرة علي مشاعره الخاصه أوالمتعلقة بالآخرين وكذلك عملية التنظيم الذاتي لانفعالاته وانفعالات الآخرين (عبد الفتاح، ٢٠١٩، ص ٤٨٤).

كما عرفته قنصوة (٢٠١٧) بأنه بعد من أبعاد الذكاء الوجداني يمثل قدرة الفرد علي تنظيم انفعالاته ومشاعره وتوجيهها لتحقيق الإنجاز والتفوق ووضع أفضل القرارات وفهم كيف يتفاعل الآخرون بإنفعالات مختلفه وكيف تتحول هذه الإنفعالات من مرحله إلي أخري (قنصوة، ٢٠١٧، ٢٦٩).

في حين عرفه (Gross 1998) بأنه تلك العمليات التي يستطيع الفرد من خلالها ضبط انفعالاته وأن يحدد كيف يعبر عنها؟ ومتي يشعر بها؟ وكيف يكتسبها؟ (Gross, 1998, 275).

وعرفه أيضاً (Gross, 2007, Thompson) بأنها قدرة الفرد علي الإستجابة للإنفعالات بأسلوب مقبول اجتماعياً يتسم بالمرونة ويردود فعل مناسبة وتأجيل الردود العفوية (Gross & Thompson, 2007, 15).

وذكر السمان (٢٠١٨) أن التنظيم الإنفعالي عبارة عن مجموعة من المهارات السلوكية والانفعالية والمعرفية تستخدم لتسيطر وتنظم الخبرات والمواقف الناتجة من تفاعله مع البيئة (السمان، ٢٠١٨، ص ٦١٦).

كما يقصد بالتنظيم الإنفعالي الطريقة المعرفية التي يتصرف بها الفرد عند التعرض للإستثارة الانفعالية التي تحدث أثناء المواقف الضاغطة، وهناك مجموعة من الإستراتيجيات التي يستخدمها الفرد لمواجهة هذه المواقف (محمود، ٢٠١٦، ص ٧١-٧٢).

النظريات المفسرة للتنظيم الإنفعالي:

نموذج تومسون:

يري تومسون أن التنظيم الإنفعالي انعكاس لقدرة الفرد علي ادارة انفعالاته وضبطها حيث يفترض أن تنظيم الإنفعال من العوامل الهامة المؤدية للسعادة الوجدانية بما يتضمنه من القدرة علي تهدئة مشاعر الحزن والغضب والقلق داخل الفرد والآخرين (ابراهيم، ٢٠١٨، ص ٤٨٢).

نموذج جروس:

ميز جروس بين جانبين أساسيين للتنظيم الإنفعالي:

الجانب الأول: ويحتوي علي عمليات التنظيم التي تشمل ما يلي:

- **اختيار الموقف:** أن الفرد يقترب من المواقف التي يعتقد أنها تؤدي إلي انفعالات سارة او ايجابية وابتعد عن المواقف التي يعتقد أنها تسبب له انفعالات غير مرغوبة وذلك لتنظيم الإنفعالات.
- **تعديل الموقف:** عندما يفشل الفرد في تجنب المواقف المزعجة او غير السارة فإنه يلجأ إلي تعديل الموقف المثير للإنفعال لتغيير أثره السلبي عليه.
- **تحويل الإنتباه:** وفيه يقوم الفرد بتغيير محور الإنتباه من خلال صرف الإنتباه عن الجوانب الإنفعالية وتركيز الإنتباه علي نشاط آخر بديل غير انفعالي وتوجيه الإنتباه نحو الإنفعالات وعواقبها.
- **التغير المعرفي:** ويحدث بتغيير الافراد من طريقة تفكيرهم في موقف ما لرفع أوخفض دلالاته الإنفعالية.

الجانب الإنفعالي: ويتضمن تعديل الاستجابة:

حيث يستخدم الفرد المداخل التنظيمية السابقة لتجنب الشعور بالإنفعال السلبي. ومع ذلك فقد يحدث تعديل استجابته بعد إخفاقة في الإستراتيجيات الأخرى وتولد الإنفعال السلبي الغير مرغوب فيه وتعديل خبرة الإنفعال عن طريق الوسائل الفسيولوجية والسلوكية (مظلوم، ٢٠١٧، ١٥١).

نموذج زيمان وجاربر:

ويرتكز هذا النموذج علي بعدين لتفسير التنظيم الإنفعالي:

- **البعد الأول:** حيث تتسع قدرات الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة خاصة قدرتهم علي فهم الإنفعالات حيث تنتقل قدرته من التمييز بين تعبيرات الوجه السارة وغير السارة وهو في العام الأول الي التمييز بين تعبيرات الوجه المختلفة (سعيد- خائف- غاضب..). في العام الرابع كما تتطور قدرتهم علي فهم العلاقة بين التعبيرات الإنفعالية والظروف المثيرة لهذه الإنفعالات.
- **البعد الإجتماعي:** ويتناول هذا البعد حاجة الطفل لتعلم القواعد الإجتماعية المرتبطة بالتعبير عن الإنفعال المرغوب فيه. حيث يجب عليه تعلم متي يبتسم وكيف يستخدم الإنفعال المناسب في الوقت المناسب والموقف المناسب وكيف يقوم باظهار أو اخفاء التعبيرات الإنفعالية حسب المواقف الإنفعالية التي يتعرضون لها وكيفية ضبط انفعالاته والسيطرة عليها ويتعلم استخدام التعبيراته الخاصة به حسب الحاجة اليها (ابراهيم، ٢٠١٨، ٤٨٢).

نموذج (2004) Gratz & Romer:

حيث يتضمن Gratz & Romer أربعة أبعاد للتنظيم الإنفعالي:

- **السوعي الإنفعالي:** وهي قدرة الفرد علي ادراك انفعالاته وتوضيح مشاعره دون تجنّبها.
- **القبول الإنفعالي:** وتعني قبول الفرد للإنفعال كما هو والإعتراف به.
- **التسامح الإنفعالي:** وتعني تصرف الفرد بأسلوب يؤدي إلي تحقيق الأهداف والحد من السلوكيات المندفعة، والتسامح في الوقت نفسه.

• المرونة التنظيمية: وتتضمن معالجة الفرد للإنفعالات بشكل سريع واستخدامه لإستراتيجيات التنظيم الإنفعالي بطرق مرنة تؤدي لتحقيق أهدافه (Gratz & Romer، 2004).

استراتيجيات التنظيم الإنفعالي:

تتنوع تصنيفات استراتيجيات التنظيم الإنفعالي منها تصنيف باركسون وتوتير ديل حيث يصنف استراتيجيات التنظيم الإنفعالي إلي أربع اشكال اعتماداً علي عاملين هما الإنخراط ويشير الي الإنهاك أو التجنب للخبرة الإنفعالية حيث يوجه الإنتباه للمثير الإنفعالي أو الإبتعاد عنه اما العامل الإنفعالي النوع فيشير الي اذا ما كان الإنفعال الذي تم تنظيمه يتضمن عنصر سلوكياً أو معرفياً (سلوم، ٢٠١٥، ١٧-١٨).

وهناك نوعين من الإستراتيجيات المتعلقة بالتنظيم الإنفعالي.

أولاً: استراتيجية التركيز المسبق:

- حيث يلجأ اليها الفرد في حالة استعداده بالإستجابة قبل أن يتفاعل مع المثير للموقف الإنفعالي وهناك عدة استراتيجيات تتبع هذا النوع:
- اختيار الموقف: ويقصد بها العملية التي من خلالها نختار الموقف المرتبط بإنفعال محدد، والتي تسمح بظهور انفعال محدد والإستغراق في هذا الشعور (السمان، ٢٠١٩، ٢٨).
- تعديل الموقف: وهو يشير الي الموقف الذي يكون فيه لدي الفرد أكثر من مستوي مختلف من الإنفعال.
- توزيع الإنتباه: حيث يشير الي تغير انتباه الفرد تجاه الموقف المثير للإنفعال (سعاد، ٢٠١٦، ٣١).
- التغير المعرفي: وهو يشير الي انتقاء معني معرفي للحدث يهدف الي تنظيم منخفض للإنفعال بحيث يعيد تقييم الحدث لخفض مستوي الإنفعال الناتج عنه.
- تغير الاستجابة: هذا النوع من الإستراتيجيات يطبق بعد حدوث الإستجابة للإنفعال حيث يكف الفرد عن التعبير عن انفعالاته تجاه هذا الموقف أو يخفي اشارات وعلامات التعبير عن الإنفعال لمسايرة الظروف الإجتماعية والاذعان لأوامر الجماعة (يعقوب، ٢٠١١، ٤٥٥-٤٥٦).

ثانياً: استراتيجيات التركيز علي الاستجابة

حيث تستخدم هذه الإستراتيجية عندما يكون الفرد متفاعلاً مع الحالة الانفعالية

حيث يكون الإنفعال قائماً لتوه وتحتوي علي استراتيجية فرعية واحدة هي:

- استراتيجية تعديل الإستجابة: حيث تنطبق هذه الإستراتيجية بعد حدوث الإستجابة الإنفعالية للشخص بهدف مسايرة الظروف الإجتماعية والخضوع لأوامر الجماعة والخضوع للموقف الإنفعالي (نصار، ٢٠١٨، ١٨).

وهناك عدة استراتيجيات تستخدم لقياس التنظيم المعرفي وهي:

• استراتيجية لوم الذات:

ويقصد بها توجيه اللوم للذات وتحميلها مسئولية ما يمر به الفرد من أحداث

سلبية أو مواقف ضاغطة وعدم ادارة الموقف بصورة جيدة أثناء الموقف الإنفعالي.

• استراتيجية القبول (التقبل):

ويقصد بها قيام الفرد بتوليد الأفكار التي تساعد علي تقبل الموقف والتكيف

معه دون تغييره.

• استراتيجية إعادة التقييم المعرفي:

ويقصد بها إعادة تقدير بشكل ايجابي وتغيير طريقة تفكيره حول الموقف

الضاغط داخلياً وخارجياً والتركيز علي ما يمكن أن يتعلمه الفرد من خلال الحدث

السلي والسيطرة علي انفعالاته السلبية واستدعاء الانفعالات الإيجابية.

• استراتيجية التهويل:

ويقصد بها توليد الأفكار لتجاهل خطورة الموقف السلي مقارنة بغيره من

المواقف الضاغطة والأحداث السلبية.

• استراتيجية إعادة التركيز الايجابي:

ويقصد بها توجيه الفرد للتفكير بطريقة ايجابية والتركيز علي الأفكار الإيجابية

بدلاً من السلبية للتعامل مع الحدث السلي.

• استراتيجية لوم الاخرين:

ويقصد بها التفكير في توجيه اللوم الي الأشخاص المحيطين أو البيئة

الخارجية وتحميلهم مسئولية ما يمرون به من أحداث سلبية أو مواقف ضاغطة.

• استراتيجية التأمل:

ويقصد بها تركيز الفرد باستمرار على الإنفعال السلبي الذي يشعر به وتوجيه انتباهه نحو المواقف الضاغطة.

• استراتيجية التخطيط:

ويقصد بها التفكير في الخطوات التي يجب القيام بها لمعالجة الموقف الضاغط وإدارة الانفعالات بشكل جيد لمواجهة الحدث وتقديم حلول مبتكرة للموقف السلبي واتخاذ القرارات اللازمة للتعامل مع الموقف. (مصطفى، ٢٠١٨، ص ١٧٦-١٧٧).

مكونات التنظيم الإنفعالي:

- مكون الخبرة: ويمثل مشاعر الشخص الذاتية لإنفعاله حسب خبرته الحياتية.
- المكون السلوكي: حيث تمثل الإستجابات السلوكية الصادرة عن الشخص.
- المكون الفسيولوجي: حيث تمثل الإستجابات الفسيولوجية المرتبطة المرتبطة بالإنفعال كضغط الدم، وتصلب الشعر والجلد وضربات القلب (اسليم، ٢٠١٧، ٣٨).
- وحيث أن عملية التنظيم الإنفعالي يتم السيطرة عليها والتحكم فيها إما شعورياً أو لا شعورياً.
- كما تتضمن عمليتين مترابطتين هما الإنفعال كمنظم: حيث يشير الي أن الفرد يقوم بتنظيم التغيرات التي تحدث كنتيجة مترتبة على انفعاله النشط، بينما يشير الإنفعال المنتظم:

الي التغيرات التي تحدث في الإنفعال ذاته حيث يعتبر التنظيم الإنفعالي بناء متعدد الأبعاد يتضمن مجموعة من الجوانب منها وعي الفرد بإنفعالاته وإدراكها وتقبلها، بالإضافة الي قدرته علي الإنشغال بالسلوكيات الموجهه لمنع ظهور السلوك عند الشعور بالإنفعال السلبي.

كذلك استخدامه المرن لبعض الإستراتيجيات التوافقية التي تساعد علي تعديل شدة وزمن الإستجابات الانفعالية وإدراك الشعور بالإنفعال السلبي كجزء من الخبرات الحياتية (علام، ٢٠١٦، ١٠٤).

دور الأسرة في التنظيم الإنفعالي للطفل:

يتسبب فشل الأمهات في تنشئة أطفالهم علي تنظيم انفعالاتهم في مرحلة مبكره من حياتهم الي حدوث ما يسمي بصعوبات التنظيم الإنفعالي حيث أكدت العديد من الدراسات أن الأمهات يلعبن دوراً بارزاً أثناء تنشئة أطفالهم اجتماعياً من خلال النمذجة (ابو زيد، ٢٠١٧، ١١).

فقد صممت دراسة (٢٠١٨) Kim; Holloway لفحص علاقة الموارد النفسية للأمهات الكوريات وأسلوب الإنضباط بتنمية التنظيم الذاتي العاطفي لأطفالهن. بينما كان الغرض من دراسة-Bayindir; Güven; Sezer; Aksin، (2017) Ezgi. دراسة العلاقة بين مستويات رفض الأمهات والكفاءة الإجتماعية للأطفال ومهارات تنظيم العاطفة

بينما هدفت دراسة (٢٠١٨) Laurent, A.C., Gorman, K دراسة تطوير التنظيم الذاتي للعاطفة بين الأطفال الصغار الذين يعانون من اضطرابات طيف التوحد: دور الوالدين. كما استهدفت دراسة (2018) Arnott, Lorna التعرف علي تكتيكات التفاوض للأطفال والتنظيم الذاتي العاطفي الإجتماعي في تجارب اللعب التي يقودها الأطفال: تأثير الثقافة التربوية ما قبل المدرسة

وفي دراسة (٢٠١٣) Ursache; Blair; Stifter; Voegtline تم فحص علاقة التفاعل العاطفي الملحوظ والتنظيم في مرحلة الطفولة إلى الوظيفة التنفيذية في مرحلة الطفولة المبكرة.

كما هدفت دراسة (2011) Conner, Natalie W.; Fraser, Mark W. اختبار برنامج متعدد المكونات يهدف إلى منع السلوك العدواني لدى الأطفال في سن ما قبل المدرسة. اشتمل المكوّن البرنامجي الأول منه على التدريب على المهارات الإجتماعية والعاطفية. وركزت على تحسين معالجة المعلومات الإجتماعية ومهارات التنظيم العاطفي للأطفال.

في حين أكدت دراسة (٢٠١٦) Graziano; Hart علي فوائد التدريب الإجتماعي- العاطفي/ التنظيم الذاتي للأطفال في سن ما قبل المدرسة الذين يعانون من مشاكل في السلوك.

كما درست دراسة (Dennis ٢٠٠٦) ما إذا كان تفاعل نهج مزاجي الطفل خفف من الارتباط بين عاملين، الأبوة وقدرات التحكم في الطفل والتنظيم الذاتي العاطفي للطفل.

المحور الثالث: الرهاب الإجتماعي لدى أطفال الروضة

يعد الرهاب الإجتماعي أحد الإضطرابات النفسية المسببة للكثير من المشكلات النفسية والسلوكية، كما حظي بإهتمام العديد من الباحثين، حيث ركزت دراستهم علي معرفة أسبابه والآثار المترتبة عليه (الرقاد، ٢٠١٧، ٢٣٢). فقد هدفت دراسة (Cho; Choi; Kim; Hong (2018) العوامل والخصائص النفسية لحصر اضطراب الرهاب الإجتماعي في العينات الكورية. كما استهدفت دراسة De Los Reyes; Alfano.; Beidel (2010) دراسة العلاقات بين القياسات المتناقضة في المعلومات في تجربة متعددة المواقع لعلاجات الرهاب الإجتماعي لدى الأطفال. وهدفت دراسة (Beidel.; Turner.; Ammerman.; Sallee.; Crosby.; Pathak (2007) التحقق من فعالية SET- C مقابل فلوكستين في علاج رهاب الطفولة الإجتماعي وحرصت دراسة (Cederlund; Ost (2011) علي التحقق من تصور التهديد لدى الأطفال الذين يعانون من الرهاب الإجتماعي: مقارنة بالأطفال القلقين غير الإجتماعيين قبل وبعد العلاج.

حيث يري حمادنه (٢٠١٣، ٧١١). أن الرهاب الإجتماعي شعور مفرط بخوف الفرد في المواقف الإجتماعية والمشاركة في كافة الأنشطة والمناسبات الإجتماعية التي تمر به وتفاعله مع الآخرين، ليبتعد عن التعرض للإنتقادات او الأحكام التي تصدر من الآخرين مما يسبب له بعض السلوكيات غير المرغوبة كالخجل الزائد والتوتر والقلق المرتفع ونقص الشعور بالثقة بالنفس والشعور بالضغط النفسي المرتفع.

كما يعد شعور الفرد بالرهاب الإجتماعي من المشاعر التي تنتاب الفرد ويلازمها انفعال نفسي وبدني ووجداني نتيجة مؤثر خارجي يهدد أمن الفرد ويشعره بالخطر، فالخوف الزائد الذي يصاحب الإنفعالات والسلوكيات غير الطبيعية نتيجة تعرض الفرد لوضع أو موقف أو فعل أو مكان معين (عبد المتجلي، ٢٠١٤، ٧٣٥-

(٧٣٦). حيث نجد أن الرهاب الإجتماعي نوع من قلق الفرد من التقييم السلبي للذات في مواقف التفاعل الإجتماعي التي يتعرض لها. وشكل من أشكال الاضطراب النفسي الناجم عن نقص مهارات الفرد الإجتماعية وضعف تقديره لذاته حيث يتسبب في تعطل طاقات الفرد في مجال السلوك الإجتماعي فهو يجعله منسجماً خائفاً لايشترك الآخرين (الحمد. العوهلي. حميدات، ٢٠١٦، ١٨٧٢).

وهناك بعض الأمور التربوية التي تتسبب في تثبيت خوف الطفل من المواقف الإجتماعية مثل نعت الطفل ببعض الصفات وإطلاق بعض الاسماء عليه كأن يسمى يا ضعيف وياسمين او يا جبأن او يا أسود او غير ذلك سواء في البيئة المنزلية للطفل او المدرسية (أحمد، ٢٠١١، ١٢٥).

وهو ما يتسبب في الخوف من الوقوع محل الملاحظة من الآخرين وتجنب المواقف الإجتماعية التي يصاحبه تقييم ذاتي منخفض وخوف من النقد حيث يظهر ذلك في شكل شكوي من احتقان الوجه ورعشة اليدين وقد يشعرون بالإرتباك والورطة في المواقف الإجتماعية والخوف من أن يحكم عليهم الآخرون بأنهم ضعفاء أو جبناء أو غيره (عثمان، ٢٠١٤، ١٣٧).

مفهوم الرهاب الإجتماعي:

يعرف الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع المعدل (DSM- IV- TR) الصادر عن جمعية الطب النفسي الأمريكي الرهاب الإجتماعي بأنه: الخوف الشديد الدائم والمستمر من موقف أو أكثر من مواقف الأداء الإجتماعي التي قد يتعرض فيه الفرد للفحص والتدقيق من قبل الآخرين مما يعرضه للشعور بالإرتباك (الحجري، ٢٠١٤، ٣).

الاتجاهات النظرية المفسرة للرهاب الإجتماعي:

هناك العديد من النظريات التي اتجهت لتفسير الرهاب الإجتماعي لدي الفرد حيث تزي نظرية التحليل النفسي أن الرهاب الإجتماعي ينشأ من فشل الأنا في حفظ توازنها بين متطلبات الهو ومتطلبات الأنا الأعلى. بينما تزي النظرية السلوكية أن سلوك الرهاب الإجتماعي متعلم من الأسرة من خلال عمليات الإشتراط الكلاسيكي والاجرائي بينما يري أصحاب النظرية المعرفية أن الرهاب الإجتماعي هو

نتيجة تفكير الفرد الخاطئ الذي يقوم به عند مواجهته للمواقف الإجتماعية، في حين يري أصحاب النظرية البيولوجية أن هناك اسبابا وراثية وراء ظهور الرهاب الإجتماعي عند بعض الافراد (معالي، ٢٠١٧، ٤٩).

أعراض الرهاب الإجتماعي:

هناك مجموعة من الأعراض التي تظهر علي الأطفال المصابين بالرهاب الإجتماعي خاصاً عند تعرضه لبعض المواقف التي تسبب له قلقا. وقد تختلف هذه الأعراض من طفل لطفل آخر وفيما يلي بعض هذه الأعراض التي تظهر علي الطفل المصاب بالرهاب الإجتماعي.

الأعراض المعرفية:

يشعر الطفل المصاب بالرهاب الإجتماعي بإنزعاج غير منطقي ومع ذلك لا يستطيع أن يتجاهله وتكون اللاعقلانية واضحة له وتغيره من حوله لذلك فمواجهته للمواقف الإجتماعية ستكون مخيفه بالنسبة له. حيث يميلون إلي تفسير الأشياء تفسير ذاتي سلبي وتتضمن الأعراض المعرفيه أفكار الطفل وتقييمه لذاته. والوعي المفرط، والإنزعاج من النقد والملاحظات السلبية والإنشغال المتكرر بالمواقف الإجتماعية الصعبة والمثيره للقلق (غزو وسمور، ٢٠١٦، ٦٠).

الأعراض السلوكية:

وتظهر في العديد من المواقف خاصة في سلوك الهرب من المواقف الإجتماعية المختلفة ومحاولة تجنبها.

الأعراض الفسيولوجية:

وتتمثل في معاناة الفرد من مجموعة مختلفة من الأعراض الجسدية المرتبطة بالمواقف الإجتماعية الضاغطة كشعور الفرد بالغثيان والأرق والمغص والتعرق وغيرها (الرقاد، ٢٠١٧، ٢٣٣).

فروض البحث:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين تنظيم الإنفعالات لدى طفل الروضة ضحية التتمر وخفض مستوي الرهاب الإجتماعي لديه.

- توجد فروق دالة احصائياً بين رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة علي مقياس التنظيم الإنفعالي المصور لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة احصائياً بين رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة علي مقياس الرهاب الإجتماعي لصالح المجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات أطفال المجموعة ضحية التتمر علي مقياس التنظيم الإنفعالي في القياسين البعدي والتتبعي.
- لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات أطفال المجموعة ضحية التتمر علي مقياس الرهاب الإجتماعي في القياسين البعدي والتتبعي.

الاجراءات المنهجية للبحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي ذو التصميم القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة. وذلك لمناسبتة لطبيعة البحث الحالي لتحديد مدي فعالية التدريب علي التنظيم الإنفعالي للمجموعة عينة البحث ومدى أثره علي خفض حدة الرهاب الإجتماعي لطفل الروضة ضحية التتمر بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من أطفال الروضة بمدرسة مجمع علي سليمان ومدرسة السيدة خديجة الواقعين بنفس المنطقة السكنية حيث بلغ حجم العينة الكلية (٢٠٠) طفل وطفلة بمرحلة رياض الاطفال ثم قامت الباحثة بتطبيق مقياس التعرف علي ضحايا التتمر لحصار الأطفال التي تعاني من التتمر فبلغ حجم العينة الأساسية للبحث (٢٢) طفل وطفلة تراوحت أعمارهم بين (٥ - ٦) سنوات وتم تقسيمهم الي مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعه ضابطة.

وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية وفقاً لمجموعة من الشروط الخاصة

بإختيار أفراد عينة البحث التجريبية:

- أن يتم اختيار العينة من الأطفال ممن يتراوح عمرهم الزمني بين ٥ - ٦ سنوات.
- أن يكونوا ممن يمارس عليهم التتمر بشكل متكرر ومستمر.

- ألا يعاني الطفل من إعاقة جسمية أو عقلية أو أكثر أو أى أمراض مزمنة.
- أن يكون والدى الطفل ضحية التتمر على قيد الحياة دون وفاة أحدهما أو سفره للخارج.

جدول (١)

يوضح وصف العينة الأساسية

الإجمالي	العينة		المجموعات	
	بنات	بنين		
١١	٤	٧	المجموعة التجريبية	مدرسة مجمع علي سليمان
١١	٣	٨	المجموعة الضابطة	مدرسة السيدة خديجة
٢٢	٧	١٥	الإجمالي	

تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بحساب مدي تجانس أفراد العينة من حيث مستوي الذكاء والعمر الزمني ومستوي التنظيم الإنفعالي لديهم ومستوى التتمر.

حيث قامت الباحثة بتطبيق مقياس ستانفورد بينيه للذكاء (الصورة الخامسة) لحساب مستوي الذكاء للأطفال كما قامت بحساب العمر الزمني للأطفال من خلال الإطلاع علي سجلات الأطفال للتأكد من مدي تجانس عينة البحث بحساب الفرق بين رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية ورتب درجات أطفال المجموعة الضابطة على مقياس ستانفورد بينيه للذكاء (نسبة الذكاء).

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات الاطفال ضحايا التتمر

بالمجموعة التجريبية من حيث الذكاء والعمر الزمني

(ن=١١)

المتغيرات	٢١٤	درجة الحرية	مستوي الدلالة
العمر الزمني	٢.٣٦	٦	غير دالة
الذكاء	١.٣٦	٧	غير دالة

ويتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط رتب درجات الأطفال من حيث الذكاء والعمر الزمني مما يشير الي تجانس افراد العينة.

كما قامت الباحثة بإيجاد التجانس بين متوسط رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياس القبلي كما يتضح من جدول (٣)

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات الاطفال ضحايا التمر بالمجموعه التجريبية من حيث التنظيم الإنفعالي والرهاب الإجتماعي والتمر (ن=١١)

المتغيرات	٢٤	درجة الحرية	مستوي الدلالة
التنظيم الإنفعالي	١.٢٧	٤	غير دالة
الرهاب الإجتماعي	٢.٨١	٧	غير دالة
التمر	١.٣٦	٧	غير دالة

ويتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط رتب درجات الأطفال من حيث التنظيم الإنفعالي والرهاب الإجتماعي والتمر مما يشير الي تجانس أفراد العينة.

التكافؤ بين أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة:

قامت الباحثة بإيجاد دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات الأطفال للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي من حيث درجة الذكاء والعمر الزمني باستخدام اختبار مان ويتي كما يتضح من جدول (٤).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث الذكاء والعمر الزمني (ن = ٢٢)

المتغيرات	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	w	Z	الدلالة
العمر الزمني	التجريبية	١١	١٠.٩٥	١٢٠.٥	٥٤.٥	١٢٠.٥	-٠.٣٩٩	غير دالة
	الضابطة	١١	١٢.٠٥	١٣٢.٥				
	اجمالي	٢٢						
الذكاء	التجريبية	١١	١١.٠٥	١٢١.٥	١٣١.٥	٥٥.٥	-٠.٣٣١	غير دالة
	الضابطة	١١	١١.٩٥					
	اجمالي	٢٢						

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط رتب درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي من حيث الذكاء والعمر الزمني مما يشير إلي تكافؤ العينة. كما قامت الباحثة بإيجاد دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات الأطفال للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي من حيث التنظيم الإنفعالي والرهاب الإجتماعي والتمتر باستخدام اختبار مان ويتي كما يتضح من الجدول التالي رقم (٥).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث الذكاء والعمر

الزمني (ن = ٢٢)

المتغيرات	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	w	z	الدلالة
التنظيم الإنفعالي	التجريبية	١١	١٠.٠٥	١١٠.٥	٤٤.٥	١١٠.٥	١.٠٨٥-	غير دالة
	الضابطة	١١	١٢.٩٥	١٤٢.٥				
	اجمالي	٢٢						
الرهاب الإجتماعي	التجريبية	١١	١٢.١٨	١٣٤.٠	٥٣.٠	١١٩.٠	٠.٤٩٨-	غير دالة
	الضابطة	١١	١٠.٨٢	١١٩.٠				
	اجمالي	٢٢						
التمتر	التجريبية	١١	١١.٨٢	١٣٠.٠	٥٧.٠	١٢٣.٠	٠.٢٣٢-	غير دالة
	الضابطة	١١	١١.١٨	١٢٣.٠				
	اجمالي	٢٢						

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط رتب درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي من حيث التنظيم الإنفعالي والرهاب الإجتماعي والتمتر مما يشير إلي تكافؤ العينة.

أدوات البحث:

استخدمت الباحثة في البحث الحالي الأدوات التالية:

- مقياس ستانفورد بينيه للذكاء الصورة الخامسة اعداد (أبو النيل ٢٠١١).
- مقياس التعرف علي ضحايا التمر (اعداد الباحثة).
- مقياس التنظيم الإنفعالي المصور (اعداد الباحثة).
- برنامج التدريب على التنظيم الإنفعالي (اعداد الباحثة).

أولاً: مقياس التعرف علي ضحايا التمر (إعداد الباحثة):

يهدف المقياس الى التعرف علي أطفال الروضة المعرضين للتمر حيث قامت الباحثة بالإطلاع علي مقاييس التمر في الدراسات السابقة والبحوث مثل دراسة بكري (٢٠١٠)، ودراسة إبراهيم (٢٠١٧) ودراسة عبادي (٢٠١٨)، ودراسة محاميد (٢٠١٧)، المومني (٢٠١٧)، ودراسة دخان (٢٠١٥)، ودراسة الحميد (٢٠١٥)، جرابسي (٢٠١٢)، ودراسة الصرايرة (٢٠١١).

حيث قامت الباحثة بتعديل العبارات الموجودة بالمقاييس لتصبح صالحة لقياس الطفل ضحية التمر حيث تعبر عبارات المقاييس عن الطفل المتمر، كما حددت الباحثة (٥) ابعاد للمقياس هما (التمر الجسدي - التمر اللفظي - التمر الإجتماعي - التمر الإنفعالي - التمر ضد الممتلكات). بحيث يحتوي كل بعد علي (٥) عبارات ليصل إجمالي عبارات المقياس (٢٥) عبارة يمثل كل منها مظهر من مظاهر تعرض الطفل للتمر.

طريقة تصحيح المقياس:

يتم الإجابة علي المقياس من خلال ثلاث مستويات (دائماً - احياناً - ابداً) يقابلها الدرجات (٣ - ٢ - ١). بحيث تكون أعلي درجة في المقياس (٧٥) درجة وأقل درجة (٢٥) درجة والطفل الذي يحصل علي ٢٥ درجة لا يتعرض للتمر أما الطفل الذي يحصل علي:

- ٢٥ - ٤٢ درجة معرض للتمر بنسبة بسيطة.
- ٤٣ - ٥٧ درجة معرض للتمر بنسبة متوسطة.
- ٥٨ - ٧٥ درجة معرض للتمر بنسبة عالية.

الكفاءة السيكومترية لمقياس التعرف علي ضحايا التمر:

أولاً: معاملات الصدق:

صدق المحكمين:

تم عرض المقياس علي مجموعه من المحكمين من الأساتذة في علم النفس والصحة النفسية ورياض الأطفال لتحديد مدى صلاحية عبارات المقياس للتعرف

علي ضحايا التتمر وبلغ نسبة اتفاق المحكمين علي عبارات المقياس من (٨١.٨١) - ١٠٠٪).

صدق المقارنة الطرفية:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس التعرف علي ضحايا التتمر علي عينة عشوائية من أطفال مرحلة الروضة بمحافظة بورسعيد بلغت (ن = ٥٠) طفل وطفله ثم قامت بتصحيحه ورصد درجاته وترتيبها ترتيباً تصاعدياً وأخذ نسبة ٢٧٪ من الدرجات المرتفعة من العدد الاجمالي للعينة الاستطلاعية فبلغ عددهم (٢٧) طفل تمثل الإرباع الأعلى، و ٢٧٪ من الدرجات المنخفضة من العدد الإجمالي للعينة الإسطلاعية فبلغ عددهم (٢٧) طفل تمثل الإرباع الأدنى. وباستخدام اختبار (ت) Test- t للمقارنة بين الإرباع الاعلي والادني كما جاء بالنتائج التالية.

جدول (٦)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوي دلالتها للإرباعي الأعلى والأدني علي مقياس التعرف علي ضحايا التتمر (ن = ٥٠)

متوسط الدلالة	قيمة ت	الإرباع					العينة المتغير	
		الأدني			الأعلي			
		الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط		العدد
٠.٠٠١	٣٥.٣٤	٣.٩٧	٣١.٢٥	٢٧	٣.٩١	٦٩.٢٢	٢٧	التعرض للتتمر

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" دالة احصائياً عند مستوي ٠.٠٠١ مما يشير إلي وجود فرق دال احصائياً بين متوسطي درجات الإرباع الاعلي والإرباع الأدنى لمقياس التعرف علي ضحايا التتمر، وهذا يدل علي قدرة المقياس علي التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الشعور بالتتمر أي أن المقياس علي درجة مناسبة من الصدق.

ثانياً: ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الإختبار، حيث تم إعادة تطبيق المقياس مرة أخرى بعد اسبوعين من التطبيق الأول وحساب معامل الارتباط - بطريقة بيرسون بين درجات العينة في التطبيقين وبلغ (٠.٩٩٠) وهو دال احصائياً عند مستوي (٠.٠٠١).

ثانياً: مقياس التنظيم الإنفعالي (المصور) لطفل الروضة:

قامت الباحثة بالإطلاع علي الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس التي تناولت التنظيم الإنفعالي بصفة عامة والاطفال بصفة خاصة، حيث قامت الباحثة بالإطلاع علي دراسة إبراهيم (٢٠١٨)، عبد الفتاح (٢٠١٩) عبد الحميد (٢٠١٢).

وصف المقياس

تم تصميم مقياس التنظيم الإنفعالي المصور لأطفال الروضة بحيث يشمل على ثلاث أبعاد هما:

- تحديد نوع الإنفعال.
- الحوادث الإنفعالية.
- السيطرة والتعبير الإنفعالي وتآلف من مهنتين (مهمة قرارات السيطرة- مهمة التعبير الإنفعالي).

حيث يتضمن البعد الأول (تحديد نوع الإنفعال) ويتم من خلاله تحديد نوع الإنفعال المعروف أمام الطفل وهو يتألف من أربع صور تتضمن انفعال (حزين- خائف- سعيد- غاضب). حيث يطلب من الطفل تحديد نوع الإنفعال لكل وجه من الوجوه المعروضة ويعطي للطفل درجة واحدة لكل صورة من صور البعد الأول وبذلك يبلغ مجموع الاسئلة في هذه المهمة (٤) أسئلة وبذلك يبلغ اجمالي درجات البعد الأول ٤ درجات

البعد الإنفعالي (الحوادث الإنفعالية) ويتضمن ٤ مواقف يشير كل منها لأحد الإنفعالات الموجودة في البعد السابق ويتضمن كل موقف سؤالين ليبلغ عدد الاسئلة في هذا البعد (٨) اسئلة وبذلك يبلغ اجمالي درجات البعد الإنفعالي (٨) درجات.

البعد الثالث ويتضمن جزئين:

الجزء الأول: ويحتوي علي عبارات السيطرة علي الانفعالات وتتضمن ثلاث قصص وفيها يسأل الطفل حول تحديد الوجه الذي ينطبق علي إحساسه نحو هذا الموقف إذا حدث له ويستبعد الطفل إذا لم يحدد الوجه المناسب للإنفعال. ويحصل الطفل علي درجة واحدة عند الإجابة (بلا) ويأخذ صفر إذا أجاب الطفل ب (نعم)

في السؤال الإنفعالي ولا يعطي درجة التعرف علي الإنفعال في السؤال الأول من مهمة قرارات السيطرة.

أما الجزء الإنفعالي (مهمة التعبير الإنفعالي) فإذا قام الطفل بإختيار الإجابة (أ) يأخذ درجة واحدة مما يدل علي إرتقاء الطفل إلي مستويات متقدمه في سلم التنظيم الإنفعالي وإذا اختار الإجابات (ب. ج) يأخذ صفر. وهذا يدل علي تدني واضح في التنظيم العقلي المعرفي ويبلغ عدد الاسئلة في هذه المهمة (٦) اسئلة وبذلك بلغ إجمالي درجات البعد الثالث (٦) درجات. ليصل إجمالي درجات المقياس ككل من (٠ - ١٨) درجة. طريقة تطبيق المقياس:

- يتم تطبيق المقياس بطريقة فردية مع عينة البحث
 - يتم عرض مجموعة من الور والمواقف والقصص علي عينة البحث.
 - ليس هناك وقت محدد للإجابة، ويفضل ألا يستغرق وقتاً طويلاً
- الخصائص السيكومترية للمقياس:**

ثبات المقياس:

استخدمت الباحثة (معادلة ألفا كرونباخ) Cronbachs Alpha "a" لقياس مدى ثبات المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٥٠)، وقد تم استبعادها من العينة الأساسية للبحث والجدول التالي يوضح الإجراء الإحصائي:

جدول (٧)

معاملات ثبات مفردات مقياس التنظيم الإنفعالي المصور (ن = ٥٠)

المعامل ثبات ألفا كرونباخ	عدد الأسئلة	البعد
*٠,٧١٢	٨	الأول: تحديد نوع الإنفعال
*٠,٧٢٧	٧	الإنفعالي: الحوادث الإنفعالية
*٠,٧٦٠	٨	الثالث: السيطرة والتعبير الإنفعالي
*٠,٨٧٢	٣٠	الثبات الكلي للمقياس

ويتضح من الجدول السابق رقم (٧) أن معامل الثبات العام لأبعاد المقياس مرتفع حيث بلغ (*٠,٨٧٢) لإجمالي مفردات المقياس الثامنة عشر، فيما تراوح ثبات أبعاد المقياس الثلاثة ما بين (*٠,٧١٢) كحد أدنى وبين (*٠,٧٦٠) كحد أعلى،

وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للبحث بحسب مقياس نانلى والذي اعتمد ٠,٧٠ كحد أدنى للثبات.

(٢) صدق المقارنات الطرفية:

كما تم حساب الصدق الكلى لمقياس التنظيم الإنفعالى المصور لدى عينة التقنين (ن = ٣٠) عن طريق حساب الصدق التمييزى أو صدق المقارنات الطرفية، حيث تم ترتيب درجات الأطفال على الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الإنفعالى المصور ترتيباً تنازلياً بحيث تصبح رتبة أكبر درجة الأولى ورتبة أصغر درجة الأخيرة، ثم تم فصل نسبة ٢٧% من درجات الإربعى الأعلى، ونسبة ٢٧% من درجات الإربعى الأدنى، فأكثر التقسيمات تمييزاً لمستويات الامتياز والضعف هى التى تعتمد على تقسيم درجات الميزان الى طرفين الأعلى والأدنى بحيث يتألف الإربعى الأعلى من الدرجات التى تكون نسبة ٢٧% من الطرف الممتاز، ويتألف الإربعى الأدنى من الدرجات التى تكون نسبة ٢٧% من الطرف الضعيف.

وتم استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين الفئة العليا والفئة الدنيا على كل بعد من أبعاد المقياس الثلاثة، وكانت النتائج كما هى موضحة بالجدول التالى.

جدول (٨)

نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسطات المجموعة الطرفية لمقياس التنظيم الإنفعالى المصور

لدى العينة الاستطلاعية (ن = ٥٠)

المتغير	الإربعى الأعلى			الإربعى الأدنى			قيمة (ت)	الدلالة الاحصائية
	ن	المتوسط	الأنحراف المعيارى	ن	المتوسط	الأنحراف المعيارى		
مقياس التنظيم الإنفعالى المصور	٨	٩.٧٥٠	٠.٤٦٢	٨	٦.٣٧٥	٠.٥١٧	١٣.٧٤٨-	٠.٠٠٠

ويتضح من الجدول السابق وجود فرق دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) بين متوسط الفئة العليا ومتوسط الفئة الدنيا على مقياس التنظيم الإنفعالى المصور لصالح متوسط الفئة العليا لدى العينة الكلية، وهذا يدل على الصدق

التمييزى لمقياس التنظيم الإنفعالى المصور مما يشير الى أن المقياس لديه قدرة مرتفعة على التمييز بين مرتقى ومنخفضى التنظيم الإنفعالى.

ثالثاً: مقياس الرهاب الإجتماعى لأطفال الروضة:

تم إعداد الصورة الأولية للمقياس من خلال الاطلاع على التراث السيكولوجى المرتبط بهذا الموضوع، ومن خلال الاطلاع على بعض المقاييس الموجودة بالدراسات السابقة التى تناولت مظاهر الرهاب الإجتماعى لأطفال الروضة والمراحل التى تليها.

هدف المقياس:

يهدف المقياس إلى تخفيف حدة الرهاب الإجتماعى لدى أطفال الروضة من سن (٥ - ٦) سنوات.

وصف المقياس:

يتناول المقياس مظاهر الرهاب الإجتماعى المراد تخفيض حدتها لدى أطفال الروضة حيث يتكون المقياس من (٤٠) مفردة موزعة على أربعة أبعاد فرعية تصف كل منها أداء الطفل فى بعض المواقف والسلوكيات التى يمر بها داخل وخارج الروضة والأنشطة التى يمارسها الطفل داخل الروضة، وينقسم المقياس إلى أربعة أبعاد هي:

- البعد الأول: الاعراض الإنفعالية ويشمل (١٠) مفردات.
- البعد الثانى: الأعراض الفسيولوجية ويشمل (١٠) مفردات.
- البعد الثالث: الأعراض المعرفية ويشمل (١٠) مفردات.
- البعد الرابع: الأعراض السلوكية ويشمل (١٠) مفردات.

صياغة مفردات المقياس:

تم صياغة مفردات المقياس بحيث تغطى بعض أبعاد الرهاب الإجتماعى (موضوع الدراسة) وقد حرصت الباحثة على أن يشمل المقياس فى صورته الأولية على عدد كبير من المفردات حيث تكون من (٥٠) مفردة تم تنقيحها لتصبح (٤٠) مفردة موزعة على أربعة أبعاد.

طريقة تطبيق وتصحيح المقياس:

يتكون المقياس من أربع أعراض للرهاب الإجتماعى حيث يشتمل كل عرض على (١٠) مفردات وبذلك يكون إجمالي عدد المفردات (٤٠) مفردة، وتتكون كل مفردة من ثلاثة استجابات (دائماً، أحياناً، نادراً) تاخذ الدرجات (١، ٢، ٣) بالتوالى، بحيث تمثل (٣) الدرجة العظمى، والدرجة (٢) الدرجة المتوسطة، والدرجة (١) الدرجة الصغرى وبذلك تكون الدرجة العظمى (١٢٠) درجة والدرجة الصغرى (٤٠) درجة.

حيث يتم إعطاء الطفل ثلاث درجات إذا كانت الإجابة (دائماً) ودرجتين إذا كانت الإجابة (أحياناً) ودرجة واحدة إذا كانت الإجابة (نادراً). ويتم تطبيقه المقياس بشكل فردى على عينة البحث.

التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس:

(١) صدق المقياس:

صدق المحكمين:

بعد إعداد الباحثة للصورة الأولية تم عرض المقياس فى صورته الأولية على (٩) من المحكمين من الأساتذة والخبراء للتأكد من صلاحيته وأشارت نتائج التحكيم إلى أن نسبة الإتفاق بين الأساتذة المحكمين حول بنود وعبارات مقياس مظاهر الرهاب الإجتماعى قد تراوحت بين (٧٧.٧٧% - ١٠٠%) وهذا ليصل المقياس إلى صورته النهائية.

تم تطبيق المقياس على (٥٠) طفلاً وطفلة من الأطفال فى مرحلة الروضة بمحافظة بورسعيد.

حيث تم استبعاد نتائج الأطفال الذين لم يستكملوا الإجابة على المقياس أو الذين أظهروا عدم اهتمام وجدية عند التطبيق.

معاملات ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ

قامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ لدى عينة قوامها (ن = ٥٠) طفلاً وطفلة كما يتضح من الجدول التالي رقم (٩):

جدول (٩)

معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الرهاب الإجتماعي

أبعاد المقياس	معامل الفا كرونباخ
الأعراض الإنفعالية	٠.٨٩٥
الأعراض الفسيولوجية	٠.٨٨٧
الأعراض المعرفية	٠.٨٧٠
الأعراض السلوكية	٠.٨٩٠
الدرجة الكلية	٠.٨٩٨

ويتضح من الجدول السابق رقم (٩) ارتفاع قيم معاملات الثبات باستخدام الفا كرونباخ مما يدل على ثبات المقياس.

رابعاً: برنامج التدريب على التنظيم الإنفعالي (إعداد الباحثة):

اطلعت الباحثة عدد من البرامج التي تناولت التدريب على التنظيم الإنفعالي وخفض حدة الرهاب الإجتماعي والأطر النظرية. كما اطلعت الباحثة على الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت خصائص الأطفال ضحايا التمر، والوقوف على الأسس التي حددتها هذه الدراسات في كيفية التدريب باستخدام التنظيم الإنفعالي وأعدت الباحثة جلسات البرنامج في ضوء الإطار النظري والدراسات المرتبطة في البحث الحالي.

وقد قامت الباحثة ببناء برنامج تدريبي على التنظيم الإنفعالي لخفض حدة الرهاب الإجتماعي لدى أطفال الروضة ضحايا التمر من (٥-٦) سنوات، وقد تم بناء البرنامج وفقاً لمجموعة من الأسس وعدد من الخطوات كالتالي:

أسس بناء البرنامج:

- اعتمدت الباحثة على مجموعة من الأسس لبناء البرنامج وهي كالتالي:
- حداثة مفهوم التنظيم الإنفعالي في مجال علم النفس وارتباطه بخصائص أطفال الروضة ضحايا التمر.
- مراعاة الخصائص النفسية والانفعالية لأطفال الروضة ضحايا التمر إثر تعرضهم لممارسة التمر عليهم.

- مراعاة البساطة والسهولة فى اللغة المستخدمة فى جلسات البرنامج لتناسب الخصائص المعرفية والمهارية والوجدانية لأطفال الروضة ضحايا التمر وتراعى الفروق الفردية لديهم.
- مراعاة المستويات والخصائص الثقافية لعينة الدراسة.
- استخدام أسلوب العمل الجماعى فى البرنامج لتحقيق التفاعل والألفة بين أفراد العينة التجريبية، بالإضافة إلى شعورهم بأنهم يقعون فى نفس المشكلة ويكون لديهم شجاعة فى حل مشكلاتهم كونهم مجموعة واحدة تلقى التدريب.

خطوات بناء برنامج التدريب على التنظيم الإنفعالى:

تم بناء البرنامج تبعاً للخطوات التالية:

تحديد الأهداف العامة للبرنامج:

يهدف برنامج التدريب على التنظيم الإنفعالى الى تنمية قدرة أطفال الروضة ضحايا التمر على خفض حدة الرهاب الإجتماعى لديهم الناتج عن تعرضهم لسوك التمر الواقع عليهم من الآخرين.

ويمكن تقسيم أهداف البرنامج في البحث الحالي الى:

- هدف وقائى: والذي من خلاله يكتسب أطفال الروضة ضحايا التمر (عينة البحث التجريبية) بعض الفنيات التي تمكنهم من تحسين مستوى التنظيم الإنفعالى والأمن النفسى. وذلك من خلال العمل على تبصيرهم بإمكانياتهم وقدراتهم النفسية والانفعالية وتدريبهم على ممارسات التنظيم الإنفعالى.
- هدف نمائى: ويتمثل من خلال اتاحة الفرصة أمام أطفال الروضة ضحايا التمر (عينة البحث التجريبية) الى تحقيق مستوى التنظيم الإنفعالى والامن النفسى والحد من الرهاب الإجتماعى عن طريق تعزيز قدرات الأطفال النفسية والانفعالية ولتحقيق تلك الاهداف هناك عدة أهداف عامة فرعية متمثلة في تدريب الطفل ضحية التمر على تنظيم انفعالاته الممثلة فى (تحديد نوع الإنفعال- الحوادث الانفعالية- السيطرة والتعبير الإنفعالى) وهى:
- يعبر الطفل عن آراءه بحرية ودون خوف.

- يعبر الطفل عن مشاعره الإيجابية والسلبية بطريقة معتدلة مرنة.
- يدرك الطفل مشاعره وانفعالاته الخاصة.
- يحدد الطفل نوع الإنفعال في المواقف المختلفة.
- يميز الطفل بين الأفكار الإيجابية عن ذاته والأفكار السلبية التي تجعله أكثر عرضه للنتمر.
- يشعر الطفل بالثقة في نفسه وفي قراراته وقدرته في التعبير عن مشاعره.
- يدافع الطفل عن نفسه وحقوقه من خلال تدريبه على التعبير اللفظي وغير اللفظي.
- يتحكم في سلوكياته الإنفعالية عند تعرضه لمواقف مضطربة.
- يتقبل الإنفعالات السلبية بصدق رطب.
- يبرز مشاعر ايجابية في الإستجابة للتمهيات الوردية.
- يظهر مشاعر ايجابية كالفرح والسعادة أمام الآخرين.
- يحدد الإنفعال المناسب عند المرور بخبرة انفعالية سلبية.
- يتعرف على بعض المشاعر التقليدية مثل (الفرح - الحزن - الخوف).
- يعبر عن بعض المشاعر السلبية دون خوف أو تردد.

اختيار محتوى البرنامج:

تم اختيار محتوى البرنامج في ضوء المعايير التالية:

- أن يكون ملائماً للأهداف الإجرائية.
- أن يكون ملائماً لنمو أطفال الروضة ضحايا التمر وحاجاتهم وميولهم.
- أن يكون مواكباً للمعرفة العلمية المعاصرة بحيث يكون ملائماً للنظريات العلمية الحديثة والتقدم التكنولوجي السريع.

بناء أنشطة البرنامج:

في ضوء الأهداف التي يسعى البرنامج لتحقيقها تم تحديد (٢٥) جلسة تدريبية موزعة على أبعاد التنظيم الإنفعالي وتتمثل في (تحديد نوع الإنفعال - الحوادث

الإنفعالية- السيطرة والتعبير الإنفعالي)، وأبعاد الرهاب الإجتماعى التى تتضمن مظاهر (الأعراض الإنفعالية- الأعراض الفسيولوجية- الأعراض الفسيولوجية- الأعراض المعرفية- الأعراض السلوكية)، وفى مجملها تهدف إلى تدريب طفل الروضة ضحية التمر على التنظيم الإنفعالى وخفض حدة الرهاب الإجتماعى لديه الناتج عن تعرضه لسوك التمر الواقع عليه من الآخرين.

وتم وضع الأهداف الإجرائية لكل جلسة تدريبية، وتضمنت كل جلسة (اسم الجلسة- زمن الجلسة- الأهداف الإجرائية- المواد المستخدمة- الفنيات المستخدمة فى الجلسة- إجراءات تنفيذ الجلسة- تقويم الجلسة).

وقد استغرق التطبيق ما يقرب من شهرين خلال الفصل الدراسى الأول من العام الدراسى ٢٠١٩ بواقع ثلاث جلسات فى الأسبوع ولمدة ٤٥ دقيقة لكل جلسة لكى تتحقق الإستفادة منها.

إعداد البرنامج فى صورته الأولية:

تم اعداد وبناء برنامج التدريب على التنظيم الإنفعالى فى ضوء مجموعة من الإعتبارات النظرية والتطبيقية التى تتمثل فى الإطار النظرى والإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة التى تهتم بالأطفال ضحايا التمر والرهاب الإجتماعى وخفض حدته بالبرامج التدريبية المناسبة، والبحوث ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية ودراسة خصائص الأطفال ضحايا التمر.

إعداد المواد والموارد المستخدمة:

تشمل كافة المواد والموارد المستخدمة فى تنفيذ جلسات البرنامج بهدف تعميق استفادة الأطفال ضحايا التمر من محتوى البرنامج المستهدف تطبيقه، وقد تم الإعداد المسبق لهذه المواد والموارد المستخدمة والتجهيزات التى يتطلبها تنفيذ البرنامج وإعداد تلك المواد والموارد المستخدمة قبل التنفيذ لضمان الإقتصاد فى الوقت أثناء عملية تنفيذ الأنشطة والإسهام فى تحقيق الأهداف المرجوة، لذا فقد تم تحديد المواد والموارد المستخدمة والتى تمثلت فى (خامات وموارد تنفيذ أنشطة الجلسات- بطاقات مصورة- وسائط متعددة- قصص مصورة- آلات موسيقية.....الخ).

تقويم البرنامج:

يهدف تقويم البرنامج الى التعرف على مدى تحقق أهداف البرنامج وويتم ذلك من خلال إعتقاد الباحثة على نوعين من أنواع التقويم هي:

• تقويم قبلي:

يتم قبل تطبيق البرنامج وذلك بتطبيق مقياسي التنظيم الإنفعالي المصور والرهاب الإجتماعي على أطفال الروضة ضحايا التمر (أفراد المجموعة التجريبية) وتسجيل درجات الأطفال على المقياسين بهدف تحديد مستوى التنظيم الإنفعالي وحدة الرهاب الإجتماعي لدى الأطفال.

• تقويم بنائي:

يتم أثناء تنفيذ جلسات البرنامج، وفيه يتم تقويم الطفل بشكل مستمر منذ بداية البرنامج وحتى نهايته وذلك بشكل يومي أثناء أو بعد تقديم أنشطة الجلسات من خلال بطاقات تقدم للأطفال يوميا كتطبيق على النشاط ويمكن تسميتها (بالتقويم الفردي) لمعرفة مدى التقدم الذي حققه الأطفال بعد التعرض لأنشطة التدريب على التنظيم الإنفعالي ومقارنة ذلك بدرجاتهم قبل التعرض لبرنامج التدريب.

• تقويم بعدي:

يتم بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج إجراء تقييم شامل وذلك من خلال القياس القبلي والبعدي والتتبعي وتطبيق أدوات البحث على العينة التجريبية، ويستخدم هذا النوع من التقويم بعد انتهاء من تطبيق أنشطة البرنامج لمعرفة مدى التقدم الذي حققه الأطفال بعد التعرض لأنشطة البرنامج ومقارنة ذلك بدرجاتهم قبل التعرض للبرنامج ويتم بإعادة تطبيق مقياسي البحث (التنظيم الإنفعالي المصور والرهاب الإجتماعي).

إعداد البرنامج في صورته النهائية:

حيث أنه في ضوء الخطوات السابقة أصبح البرنامج معداً في صورته النهائية.

نتائج البحث

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة بين تنظيم الإنفعالات لطفل الروضة ضحية التمر وخفض مستوي الرهاب الإجتماعي لديه " ولإختبار صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين رتب درجات الأطفال علي مقياس التنظيم الإنفعالي ورتب درجات مقياس الرهاب الإجتماعي للاطفال وجاءت نتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية علي مقياس التنظيم الإنفعالي ورتب درجات

الاطفال علي مقياس الرهاب الإجتماعي

المجموعة	العدد	قيمة معامل ارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية
التجريبية	٢٢	٠.٩٤٢	دالة عند مستوى ٠.٠١

* دال عند مستوى ٠.٠١

ويتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠١ بين كل من رتب درجات أفراد العينة التجريبية علي مقياس التنظيم الإنفعالي ورتب درجاتهم علي مقياس الرهاب الإجتماعي وبهذا تتحقق الفرضية الأول للبحث.

نتائج الفرض الإنفعالي:

ينص الفرض الإنفعالي علي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التنظيم الإنفعالي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية ".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام اختبار مأن ويتني Mann- Whitney لعينتين مستقلتين بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSSV.20 وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التنظيم الإنفعالي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية ". ويوضح جدول (١١) ما توصلت إليه النتائج:

جدول (١١)

يوضح نتائج الفروق بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التنظيم الإنفعالي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية (ن=٢٢)

مستوي الدلالة	قيمة Z	قيمة U	المجموعة						التنظيم الإنفعالي
			التجريبية			الضابطة			
			مجموع الترتب	متوسط الترتب	العدد	مجموع الترتب	متوسط الترتب	العدد	
داله عند ٠.٠١	- ٣.٩٨٤	٠.٠١	١٨٧.٠	١٧.٠	١١	٦٦.٠	٦.٠	١١	

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) ولحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة الضابطة على مقياس التنظيم الإنفعالي لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدى المستخدم في البحث الحالي، حيث بلغت قيم Z في التطبيق البعدى لعينة الدراسة (- ٣.٩٨٤)، مما يدل على تحقق صحة الفرض الإنفعالي للبحث الحالي.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الإنفعالي على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الرهاب الإجتماعى بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية "

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام اختبار مان ويتي Mann- Whitney لعينتين مستقلتين بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSSV.20 وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الرهاب الإجتماعى بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية ". ويوضح الجدول (١٢) ما توصلت إليه النتائج:

جدول (١٢)

يوضح نتائج الفروق بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الرهاب الإجتماعى بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية

(ن=٢٢)

مستوى الدلالة	قيمة Z	قيمة U	المجموعة						الرهاب الإجتماعى
			التجريبية			الضابطة			
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	
داله عند ٠.٠٠١	٣.٩٩٣ -	٠.٠٠١	٦٦.٠٠٠	٦.٠٠٠	١١	١٨٧.٠٠	١٧.٠٠	١١	

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة دلالة (٠.٠٠١).

ولحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة الضابطة على مقياس التنظيم الإنفعالى لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدى المستخدم فى البحث الحالى، حيث بلغت قيم Z فى التطبيق البعدى لعينة البحث (- ٣.٩٨٤)، مما يدل على تحقق صحة الفرض الثالث للبحث الحالى.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية على مقياس التنظيم الإنفعالى فى القياس البعدى والتتبعي".

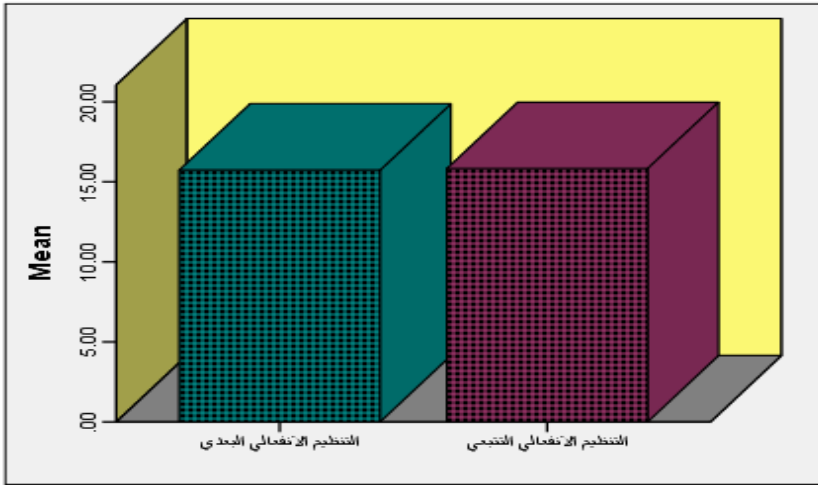
وللتحقق من صحة الفرض، تمت مقارنة متوسطي رتب درجات عينة الدراسة أطفال المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، وبعد شهر من القياس البعدى على مقياس التنظيم الإنفعالى المستخدم فى الدراسة الحالية، وتم إستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon اللابارامترى للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين البعدى والتتبعي لعينة الدراسة. ويوضح الجدول (١٣) ما توصلت إليه النتائج:

جدول (١٣)

متوسط ومجموع الرتب السالبة والموجبة وقيمة Z بين القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس مقياس التنظيم الإنفعالي المصور بطريقة ويلكوكسون

المتغير	القياس البعدي والتتبعي	العدد (ن)	القياس القبلي/ البعدي		قيمة Z	دلالتها الاحصائية
			متوسط الرتب	مجموع الرتب		
الرتب السالبة		٣	٣.٠٠	٩.٠٠	- ٠.٤٤٧	غير دالة
الرتب الموجبة		٢	٣.٠٠	٦.٠٠		
الرتب المحايدة		٦				
المجموع الكلي		١١				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس التنظيم الإنفعالي المصور المستخدم في الدراسة الحالية، وبلغت قيم Z بين القياسين البعدي والتتبعي لعينة الدراسة علي مقياس التنظيم الإنفعالي المصور (-٠.٤٤٧)، مما يدل علي تحقق الفرض الرابع للبحث الحالي.



شكل (١)

يوضح عدم وجود فروق بين التطبيقين البعدي والتتبعي علي مقياس التنظيم الإنفعالي المصور ويتضح مما سبق تحقق الفرض الرابع حيث كانت قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي

بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج) على مقياس التنظيم الإنفعالي المصور غير داله، مما يدل على إستمرار تأثير البرنامج علي عينة البحث التجريبية فيما بعد تطبيق البرنامج خلال فترة المتابعة، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى إستمرار فعالية البرنامج.

نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس علي أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية على مقياس الرهاب الإجتماعي في القياس البعدي والتتبعي".

وللتحقق من صحة الفرض، تمت مقارنة متوسطي رتب درجات عينة الدراسة أطفال المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، وبعد شهر من التطبيق البعدي علي مقياس الرهاب الإجتماعي المستخدم في الدراسة الحالية، وتم إستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon اللابارامتري للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لعينة البحث. ويوضح الجدول (١٤) ما توصلت إليه النتائج:

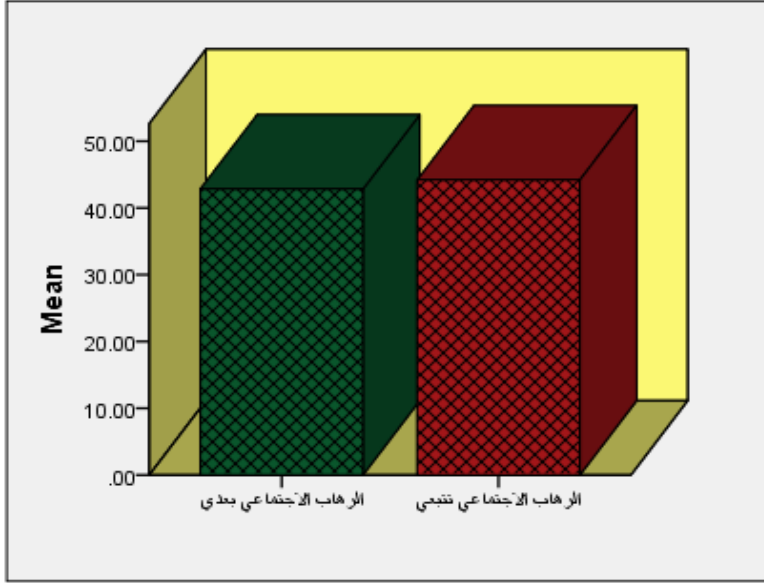
جدول (١٤)

متوسط ومجموع الرتب السالبة والموجبة وقيمة Z بين القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس مقياس الرهاب الاجتماعى بطريقة ويلكوكسون

المتغير القياس البعدي والتتبعي	العدد (ن)	القياس القبلي/ البعدي		قيمة z	دالتها الاحصائية
		متوسط الرتب	مجموع الرتب		
الرتب السالبة	٤	٣.٢٥	١٣.٠٠	- ٠.٧١٨	غير دالة
الرتب الموجبة	٤	٥.٧٥	٢٣.٠٠		
الرتب المحايدة	٣				
المجموع الكلي	١١				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الرهاب الاجتماعى المستخدم فى الدراسة الحالية،

وبلغت قيم Z بين القياسين البعدي والتتبعي لعينة البحث التجريبية علي مقياس الرهاب الإجتماعي (٠.٧١٨)، مما يدل علي تحقق الفرض الخامس للبحث الحالي.



شكل (٢)

يوضح عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس الرهاب الاجتماعي لطفل الروضة ضحية التمر

ويتضح مما سبق تحقق الفرض الخامس حيث كانت قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج) على مقياس الرهاب الإجتماعي غير داله، مما يدل على إستمرار تأثير البرنامج علي عينة البحث التجريبية فيما بعد تطبيق البرنامج خلال فترة المتابعة. وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى إستمرار فعالية البرنامج.

مجمل نتائج فروض البحث:

بعد تأكد الباحثة من تحقق فروض البحث من خلال المعالجات الإحصائية المناسبة يمكن إيجاز نتائج فروض البحث فيما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين تنظيم الإنفعالات لطفل الروضة ضحية التمر وخفض مستوى الرهاب الإجتماعي لديه.
- توجد فروق دالة احصائياً بين رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة علي مقياس التنظيم الإنفعالي لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة احصائياً بين رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة علي مقياس الرهاب الإجتماعي لصالح المجموعة التجريبية.
- لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات أطفال المجموعة ضحية التمر علي مقياس التنظيم الإنفعالي في القياسين البعدي والتتبعي.
- لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات أطفال المجموعة ضحية التمر علي مقياس الرهاب الإجتماعي في القياسين البعدي والتتبعي.

مناقشة عامة للنتائج وتفسيرها:

أكدت نتائج البحث الحالي علي فعالية التدريب علي تنظيم طفل الروضة للانفعالات في خفض مستوى الرهاب الإجتماعي لديه خاصة مع تعرضه للعديد من أشكال التمر من الآخرين. حيث يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تنظيم الانفعالات للطفل ضحية التمر وظهور أعراض الرهاب الإجتماعي لديه، كما يتضح من جدول (١١)، (١٢) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطي رتب درجات الاطفال في المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياسي الرهاب الإجتماعي والتنظيم الإنفعالي في القياسين القبلي والبعدي. وعدم وجود فروق دالة احصائيا بين رتب درجات الاطفال في المجموعة التجريبية ضحايا التمر علي مقياسي الرهاب الإجتماعي والتنظيم الإنفعالي في القياسين البعدي والتتبعي حيث يمكن تفسير هذه النتيجة بأن البرنامج التدريبي لتنظيم الأطفال لإنفعالاتهم كان له عظيم الأثر علي خفض أعراض الرهاب الإجتماعي التي تتناهم عن التعرض للتمر أو التواجد مع الأشخاص الآخرين أو التواجد في الأماكن المشابهة لأماكن تعرضهم للتمر خاصة مع استخدام أنشطة وفتيات متعددة تساعد في تحسين مستوى التنظيم الإنفعالي لأطفال الروضة.

حيث يؤثر التنظيم الإنفعالي علي الرهاب الإجتماعي بدرجه كبيره فالعلاقه بين التنظيم الإنفعالي والرهاب الإجتماعي علاقة عكسية، أي أنه كلما ارتفع التنظيم الإنفعالي لدي الأطفال ينخفض لديهم الشعور بالرهاب الإجتماعي والعكس صحيح، فقد أكدت دراسة أباظة (٢٠١٨) علي فعالية برنامج تدريبي قائم علي التنظيم الإنفعالي لخفض الرهاب الإجتماعي.

حيث يعد تعرض الطفل للنقد والتنمر عاملاً مساعداً لظهور الإنفعالات الحادة في تعامل الطفل في مثل هذه المواقف، فالأطفال الذين يتمتعون بمستوي جيد من التقبل الإجتماعي بما يتضمنه من قدرات ومهارات وامكانيات اجتماعية لها تأثير مباشر في التنظيم الإنفعالي والسيطرة علي الانفعالات وتوجيهها بما يتفق مع قدرات الطفل وتحقق التوازن الايجابي وهذا مع اكدت عليه دراسة إبراهيم (٢٠١٨)، كما يساعد تنظيم الطفل لانفعالاته علي تقليل حالة التوتر التي تنشأ عن الانفعالات السلبية من خلال تغير الإنفعال نفسه حيث يقوم الفرد بتغيير الموقف الذي يسبب له الإنفعال وهذا ما تؤكد عليّه العديد من الدراسات.

فقد أكدت دراسة عبادي (٢٠١٨) علي أن ضحايا التنمر لديهم مستوي منخفض في قدرتهم علي تنظيم الانفعالات وأن الأفراد المتمترين ضحايا التنمر يجدون صعوبه بالغه في تنظيم التعبير عن انفعالاتهم السلبية.

كما وتؤكد نتائج البحث الحالي أن التنظيم الإنفعالي يلعب دوراً هاماً لدى أطفال الروضة ضحايا التنمر، فالقصور في التنظيم الإنفعالي لدى ضحايا التنمر يؤدي إلى الزيادة من حدة المشكله وزيادة مستوى الرهاب الإجتماعي واستمرارها لدى أطفال الروضة ضحايا التنمر، وذلك يتفق مع ما أوضحه الدليل التشخيصي والإحصائي للإضطرابات العقلية أن أكثر من نصف الإضطرابات التي تم توصيفها تم تحديدها أفرادها علي أن لديهم قصور في التنظيم الإنفعالي (ochsner&gross,2007,104)

وهذه النتائج تقودنا الي أن سلوك التنمر لا يتم من فراغ بل يمارسه الأطفال من خلال الإطار الإجتماعي الذي يعيشون فيه ويتحركون في داخله ضمن القيم والأعراف الثقافية السائدة فهو سلوك يؤثر ويتأثر بما اكتسبه من الأسرة والمجتمع من عدائية تجاه الآخرين.

وترى الباحثة أن سلوك التتمر بكافه أشكاله ظاهرة تبدأ مع التنشئة الإجتماعية فسلوك الأبناء يتم عبر التدريب والممارسة، فإما أن يكون الطفل اجتماعياً قادر على التفاعل مع الآخرين أو أن يكون عنيفاً وقد لا يظهر ذلك بشكل مباشر.

وتفسر الباحثة التحسن في أداء الأطفال بعد برنامج التدريب على التنظيم الإنفعالي نظراً لمرعاة الخصائص النفسية والاجتماعية لأطفال الروضة ضحايا التتمر، حيث اعتمد برنامج الدراسة على جلسات جماعية تحتوى على مجموعات صغيرة وذلك لتدريب الطفل على تنظيم الإنفعالات والتخلص من الرهاب الإجتماعى وزيادة الثقة بالنفس، وبذلك فإن اعتماد أنشطة البرنامج على أنشطة جماعية من العوامل التي ساعدت على فاعلية البرنامج الحالي وتحسن أداء الأطفال في تنظيم وضبط انفعالاتهم وخفض حدة الرهاب الإجتماعى لديهم.

كما يمكن تفسير فعالية برنامج التدريب على التنظيم الإنفعالي لدى أطفال الروضة ضحايا التتمر الى ما تضمنه البرنامج التدريبي من فنيات واستراتيجيات متعددة ساعدت هؤلاء الأطفال على التخلص من المشاعر السلبية من جهة والتي تجعلهم ضحية للتتمر ومواجهة مواقف الحياة العدائية من جهة أخرى، وهذا ما جعل البرنامج التدريبي يحقق هدفه، حيث أن التدريب على تنظيم الانفعالات يؤدي بأطفال ضحايا التتمر الى محاربة التتمر وعدم الإستجابة له كما يزيد من ثقة الضحية بقدرته على مواجهة التتمر وخفض حده رهابه الإجتماعى مما يشعره بالراحة والامان تجاه البيئة البيئة المحيطة، وقد اتفقت العديد من الدراسات مع نتائج البحث الحالي على أهمية التدريب على التنظيم الإنفعالي كأحد الأهداف الرئيسية للتدخل الإرشادي لهؤلاء الأطفال حيث أن ضحايا التتمر يتعرضون الى نوع من الرهاب الإجتماعى. وتدريب الأطفال ضحايا التتمر على ضبط وتنظيم انفعالاتهم تجعلهم أفضل تكيفاً في مجالات عديدة من حياتهم وتمكن الضحية من مواجهة الخوف والرهاب الإجتماعى الذى يشعر به في مواقف التتمر وتحميه من أن يكون ضحية لهؤلاء المتمررين.

كما أن التدريب على تنظيم الإنفعالات ساعد على تنمية مستوى الثقة بالنفس والقدرة على حل المشكلات وتحمل المواقف الضاغطة وخفض حدة الرهاب الاجتماعى لدى أطفال الروضة ضحايا التتمر وهذا ما يحتاجه الطفل الضحية للدفاع عن نفسه أمام خطر التتمر.

وترجع الباحثة فاعلية البرنامج بعد توقف تطبيق البرنامج التدريبي الى أن الباحثة أتقنت فنية الواجب المنزلى والتي عملت على تعميم الخبرات التى تعلمها الأطفال فى جلسات البرنامج فى مواقف الحياه مما أدى الى استمرار أثر البرنامج، وترى الباحثة أن الواجب المنزلى يستخدم فى تعميم التغيرات الإيجابية التى أنجزها الطفل، فهى تساعد على نقل التغيرات الجديدة الى المواقف الحية وتعمل على تقوية وتدعيم الأفكار والمعتقدات الصحيحة الجديدة.

كما تتفق نتائج هذا البحث مع نتائج أبحاث اعتمدت على برامج التدريب على التنظيم الإنفعالى فى خفض حدة الرهاب الإجتماعى، منها دراسة باظة ومعوذ والسمان (٢٠١٨) التي أكدت على فعالية البرنامج التدريبي القائم على التنظيم الإنفعالى فى خفض الرهاب الإجتماعى لدى الأطفال واستمرار هذه الفعالية بعد فترة المتابعة. وكذلك دراسة السمان (٢٠١٩) التي توصلت إلى فعالية برنامج تدريبي قائم على التنظيم الإنفعالى فى تحسين استراتيجيات تقييم الذات فى خفض الرهاب الإجتماعى واستمرار فعالية البرنامج بعد فترة المتابعة.

إن استخدام فنيات التنظيم الإنفعالى فى البحث الحالى ساعد على اكتساب أطفال الروضة ضحايا التمر (أفراد المجموعة التجريبية) معلومات إيجابية عن نواتهم وقدراتهم، بدلاً من الخوف والرهاب من تلك المواقف، والتردد فى التعامل معها، والخوف من أنظار الآخرين وانتقاداتهم، وهذا يوضح أن الأطفال ضحايا التمر يمكن خفض مستوى الرهاب الاجتماعى لديهم فى حالة اكتسابهم مهارات، وأساليب تفكير جديدة، فى مواجهة مشكلاتهم، خصوصاً وأن مفهوم الرهاب الإجتماعى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى التوافق الاجتماعى لدى الفرد، وبمفهومه عن ذاته، وبمستوى التوكيد الذاتى لديه، إذ إن انخفاض مستوى الرهاب الإجتماعى لدى هؤلاء الأطفال يترتب عليه ارتفاع فى مستوى (توافقهم الاجتماعى، الذى يتضمن بناء علاقاتهم الاجتماعيه وتطويرها، وتفاعلاتهم مع الآخرين؛ مما يترتب عليه التعامل مع المواقف الحياتية التى يواجهونها بأساليب أكثر إيجابية، وتحقق لهم والقلق، والمشكلات الخاصة بالعلاقات الإجتماعية مع الآخرين، مستوى أفضل من التوافق

النفسي والإجتماعي. ويستنتج من ذلك أهمية التدريب على التنظيم الإنفعالي: كتحديد نوع الإنفعال، والتعبير عن الحوادث الإنفعالية دون خوف أو تردد وإعادة البناء المعرفي من خلال الحديث الإيجابي الذاتي، والتدريب على إحلال المشاعر الإيجابية محل المشاعر السلبية، التفكير، وتحديد الأفكار الكامنة وراء المشاعر المتعلقة بالرهاب الإجتماعي، والضبط الذاتي في المواقف المثيرة له، إضافة إلى أهمية التعزيز في خفض مستوى الرهاب، كما أشارت لذلك دراسة رابي وآخرين (Rapee & et.al ٢٠١٤).

وهذه النتائج مفردة ومجموعة تؤكد فعالية التدريب على التنظيم الإنفعالي لخفض حدة الرهاب الإجتماعي لدى أطفال الروضة ضحايا التمر، وبذلك تتفق هذه النتائج مع الخلفية العلمية للدراسة سواء من حيث النظريات والتفسيرات النظرية في ميدان استراتيجيات التنظيم الإنفعالي أو من حيث نتائج الدراسات السابقة التي توفرت للباحثة.

وبناءً على ما سبق ومن خلال قبول فروض البحث الخمس قد نجح برنامج التدريب على التنظيم الإنفعالي في خفض حدة الرهاب الإجتماعي لدى أطفال الروضة ضحايا التمر.

وفي ضوء كل ما سبق فإن نتائج البحث الحالي تشير إلى فعالية التدريب على التنظيم الإنفعالي في خفض حدة الرهاب الإجتماعي لدى أطفال الروضة ضحايا التمر.

توصيات البحث:

في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية للاستفادة منها:

- اعداد دورات وندوات توعوية لمعلمات الروضة وأولياء الأمور للتوعية بمشكلة التمر وكيفية مواجهتها وأهمية تخفيض سلوك التمر في بناء شخصية أطفالهم.
- ضرورة الإهتمام بالتمر بكافة أشكاله في مرحلة الروضة لما له من أثار سلبية على نفوس الأطفال.

- ضرورة توفير برامج ارشادية قائمة على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي لتعديل سلوك الأطفال في المراحل التعليمية المختلفة.
- ضرورة اشراك الأهل وعقد ورش عمل لتثقيف الآباء والأمهات بظاهرة التتمر وما يترتب عليها من مشكلات سلوكية أخرى التي تنعكس سلباً على أدائهم التعليمي.
- اشراك وسائل الإعلام المرئية في خفض سلوك التتمر من خلال عرض مسرحيات وأغاني وأفلام تعليمية لدى أطفال الروضة.

بحوث مقترحة:

- من خلال نتائج البحث الحالي ومن خلال تعامل وتفاعل الباحثة مع أطفال الروضة ضحايا التتمر , فلقد اقترحت الباحثة البحوث الآتية:
- فعالية برنامج قائم على القصص الإلكترونية للحد من ظاهرة التتمر لدى أطفال الروضة.
- فعالية برنامج تدخل مبكر للحد من انتشار ظاهرة التتمر لدى أطفال الروضة.
- استراتيجيات التنظيم الإنفعالي وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الاطفال ضحايا التتمر في مراحل عمرية متتالية، دراسة مقارنة بين الذكور والإناث.
- سلوك التتمر وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والسلوكية والإجتماعية لدى أطفال الروضة ضحايا التتمر.
- دراسة مقارنة بين الذكور والإناث للتعرف على تقدير الذات لدى أطفال الروضة ضحايا التتمر.

المراجع:

- ابتسام أحمد (٢٠١١). قياس الخوف الإجتماعي لدي أطفال الروضة. مجلة البحوث التربوية والنفسية. جامعة بغداد. مركز البحوث النفسية والتربوية. ع (٣٠) سبتمبر. ص ص ١٢٥ - ١٤٩
- إبراهيم معالي (٢٠١٨). فاعلية الإرشاد الجمعي المستند للذكاء الروحي في خفض الرهاب الإجتماعي لدي عينة من مراجعي العيادات النفسية في الأردن. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. مج (٢٦)، ع (٥). ص ص ٤٧ - ٦٣.
- أحمد أبو زيد (٢٠١٧). فاعلية التدريب علي اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الإنفعالي لدي الطالبات ذوات اضطرابا الشخصية الحدية وأثره علي أعراض هذا الاضطراب. مجلة الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس - مركز الارشاد النفسي. ع (٥١)، أغسطس. ص ص ١ - ٦٨.
- أحمد السمان (٢٠١٨). فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التنظيم الإنفعالي لخفض الرهاب الإجتماعي لدي المراهقين الموهوبين. مجلة كلية التربية. جامعة كفر الشيخ، مج (١٨)، ع (٢)، ص ص ٦٠٧ - ٦٣٢.
- أحمد السمان (٢٠١٩). فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التنظيم الإنفعالي لتحسين استراتيجيات تقديم الذات في خفض الرهاب الإجتماعي لدي المراهقين الموهوبين. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة كفر الشيخ.
- أحمد غزو، قاسم سمور (٢٠١٦). فاعلية برنامجيين إرشاديين في خفض أعراض اضطراب الرهاب الإجتماعي لدي عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك. المجلة الاردنية في العلوم التربوية. مج (١٢)، ع (١). ص ص ٥٩ - ٦٩.
- أسامة الصوفي، فاطمة المالكي (٢٠١٢). التمر عند الأطفال وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية. مجلة البحوث التربوية والنفسية. مركز البحوث التربوية والنفسية. جامعة بغداد. ع (٣٥). العراق. ص ص ١٤٦ - ١٨٨.
- إكرام عبد الفتاح (٢٠١٩). الأساليب الايجابية والسلبية في التربية الوالدية وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالي لدي أطفال مرحلة الطفولة المبكرة. مجلة بحوث ودراسات الطفولة. جامعة بني سويف، مج ١ (٢).

- آمال عبد السميع باظة، أحمد فرج فهمي أحمد السمان، مروة نشأت معوض (٢٠١٨).
فعالية برنامج تدريبي قائم على التنظيم الإنفعالي
لخفض الرهاب الإجتماعي لدى المراهقين الموهوبين .
مجلة كلية التربية: جامعة كفر الشيخ- كلية التربية،
مج ١٨، ع ٢٤ . ٦٣٢-٦٠٧.
- أنس المومني (٢٠١٧). السمات النفسية المنبئة بالتمتع لدي المراهقين. رسالة
ماجستير. كلية الآداب والعلوم. جامعة عمان الأهلية.
الأردن.
- إباد دخان (٢٠١٥). المهارات الإجتماعية وعلاقتها بسلوكيات التمتع لدي الطلبة في
منطقة الناصره. رسالة ماجستير. كلية العلوم التربوية
والنفسية. جامعة عمان العربية. عمان.
- إيمان إبراهيم (٢٠١٧). بناء مقياس التمتع المصور لدي طفل الروضة. مجلة البحوث
التربوية والنفسية. مركز البحوث التربوية والنفسية.
جامعة بغداد، ع (٥٥). ص ص ٦٤٨ - ٦٧٧.
- إيمان إبراهيم (مايو، ٢٠١٨). التقبل الإجتماعي وعلاقته بالتنظيم الإنفعالي لدي طفل
الروضة. مجلة الفنون والأدب وعلوم الأنسنيات
والاجتماع، ع (٢٤). ٤٧٥ - ٤٩٢.
- أيمن الصرايرة (٢٠١١). الآثار النفسية والإجتماعية والاكاديمية والجسمية للتمتع علي
ضحايا التمتع من طلبة المرحلة الأساسية العليا في
محافظة الكرك. رسالة ماجستير. عمادة الدراسات
العليا. جامعة مؤتة. الأردن.
- برهان حمادنة (٢٠١٣). مستوي الرهاب الإجتماعي لدي الطلبة الموهوبين في مدارس
الملك عبد الله الإنفعالي للتميز في الأردن. المجلة
الدولية التربوية المتخصصة. مج (٢)، ع (٧).
- بوسعيد سعاد (٢٠١٦). التحكم في الفكر وتنظيم الانفعال كمنبئات بظهور الإكتئاب
لدى الطلبة. (رسالة ماجستير). كلية العلوم الانسانية
والاجتماعية. جامعة قاصد مرياح ورقلة.
- جمال أبو زيتون، فيصل الشرعة (٢٠١٧). فاعلية برنامج تدريبي في المهارات
الإجتماعية في خفض سلوك التمتع وتنمية مفهوم الذات
الاكاديمي لدي الطالبات ذوات صعوبات التعلم. دراسات
العلوم التربوية الجامعة الاردنية، مج (٤٤)، ملحق. ص
ص ١٣٣ - ١٤٨.
- حسام الدين عزب (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس التمتع لدي طلاب
المرحلة الاعدادية. مجلة الارشاد النفسي. جامعة عين
شمس. مركز الارشاد النفسي. ع (٥٨)، ابريل. ص ص
٤١٥ - ٤٣١.

- حمد الحجري (٢٠١٤). بعض سمات الشخصية وعلاقتها بالرهاب الإجتماعي لدي طلبة جامعة نزوي في سلطنة عمان. رسالة ماجستير. كلية العلوم والآداب. جامعة نزوي. عمان.
- حنان خوج (٢٠١٢). التنمر المدرسي وعلاقته بالمهارات الإجتماعية لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية. جامعة البحرين. مركز النشر العلمي. مج (١٣)، ع (٤). ديسمبر. ص ص ١٨٧ - ٢١٨.
- حنان محمود (أكتوبر، ٢٠١٦). التنظيم الإنفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفة وعلاقتها بقلق الامتحان لدي عينة من طالبات المرحلة الجامعية. كلية الدراسات العليا للتربية. جامعة القاهرة، مج (٢٤)، ع (٤)، ص ص ٦٩ - ١١٧.
- حيدر يعقوب (٢٠١١). التنظيم الإنفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى. المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين - الموهبة والإبداع منعطفات هامة في حياة الشعوب - المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين. ج ٢. أكتوبر. ص ص ٤٤٩ - ٤٦٧.
- زينب عثمان (٢٠١٤). القلق الإجتماعي وعلاقته بقوة الأنا وتقدير الذات والسلوك التوكيدي والسمات السوية واللاسوية لدي عينة من المراهقين المعاقين بصرياً. مجلة كلية الآداب. جامعة سوهاج. ع (٣٧). ص ص ١٣٥ - ٢٠٠.
- سحر علام (يناير، ٢٠١٦). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمتع لدي طلاب الجامعة. دراسات نفسية. رابطة الأخصائيين النفسية المصرية (رأنيم). مج (٢٦)، ع (١). ص ص ٨٥ - ١٥٨.
- سعيد عبد الحميد (ديسمبر، ٢٠١٢). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات نظرية العقل لدي أطفال الروضة وأثره في تحسين مستوي التنظيم الإنفعالي لديهم. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. رابطة التربويين العرب. ع (٣٢)، ج (٣). ص ص ١٦١ - ٢١٤.
- شروق الحميد (٢٠١٥). الفروق في الذكاء الوجداني لدي فئات التنمر من أطفال الروضة بمدينة بريد في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة القصيم. السعودية.

- شيماء المطيري (يوليو، ٢٠١٧). التنظيم الإنفعالي لدي طلاب المرحلة الابتدائية ذوي اضطراب قصور الإنتباه وفرط النشاط وأقرانهم العاديين بدولة الكويت. دراسة مقارنة. مجلة كلية التربية. جامعة طنطا، مج (٦٧)، ع (٣)، ص ص ٦٧٢ - ٧١١.
- طرب جرابسي (٢٠١٢). سلوك التمر وعلاقته بمفهوم الذات الأكاديمي الدراسي لدي الطلبة. رسالة ماجستير. كلية العلوم التربوية والنفسية. جامعة عمان العربية. عمان.
- طلب محمود (٢٠١٧). تنظيم الإنفعال كمتغير وسيط بين أنماط التعلق والسعادة النفسية لدي طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، ٢٧ (٢)، ص ص ٢٠٥ - ٢٥٣.
- عادل المنشاوي (٢٠١٥). نموذج بنائي للعلاقات بين النزعة للتسامح واستراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدي الطلاب المعلمين. مجلة كلية التربية. جامعة الاسكندرية، مج (٢٥)، ع (٤).
- عادل عبادي (٢٠١٨) استراتيجيات التنظيم الإنفعالي والتمر لدي كل من المتميزين وضحايا التمر والعاديين من المراهقين. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية. كلية التربية النوعية. جامعة المنيا. ع (١٤). يناير. ص ص ١ - ٣٥.
- عبد اللطيف المومني (٢٠١٠). الذكاء الانفعالي لدي طلبة المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة البحرين، مركز النشر العلمي، مج ١١، ع ١ مارس. ص ص ٢٩١ - ٣٢٣.
- عبد الوهاب مغار (٢٠١٥). التمر الوظيفي مقارنة نظرية. مجلة العلوم الأنسانية. جامعة منتوري قسنطينة. جوان. ع (٤٣). ص ص ٥١١ - ٥٢١.
- عدي نصار (٢٠١٨). التسويف الأكاديمي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الإنفعالي لدي طلبة جامعة حيفا. رسالة ماجستير. كلية العلوم التربوية والنفسية. جامعة عمان العربية. الاردن.
- علي بدرية (٢٠١٨). التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدي عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء، سلسلة الآداب والعلوم الانسانية. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية. مج (٤٠)، ع (٣). ص ص ٦١ - ٨٢.
- فاتن قنصوة (٢٠١٧). التنظيم الانفعالي كعملية وسيطة في العلاقة بين الاعتداء الجنسي وكل من الخبرات الانتشاقية واضطراب أعراض الجسدنة. دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين

- المصرية (رانم)، مج ٢٧، ٢٤، أبريل. ص ص ٢٥٥ - ٣٠٦.
- محمد بكري (٢٠١٠). الفروق بين الذكاء الإنفعالي بسلوك التمر لدي طلبة المرحلة الابتدائية في محافظة عكا. رسالة ماجستير. كلية الدراسات التربوية العليا. جامعة عمان العربية. الاردن.
- محمد عفانه (٢٠١٨). التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدي طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير. كلية التربية. الجامعة الإسلامية بغزة.
- مرام محاميد (٢٠١٧). أنماط التعلق صعوبات التنظيم الإنفعالي لدي المتمرنين. رسالة ماجستير. كلية الآداب والعلوم. جامعة عمان الأهلية.
- مروة عبد المؤمن (يناير، ٢٠١٨). مسرح العرائس كأسلوب للحد من التتمير في مرحلة رياض الأطفال. مجلة الطفولة والتربية، جامعة الاسكندرية. كلية رياض الأطفال مج ١٠، ع ٣٣. ص ٣٨٥ - ٤٤٤.
- مروة مصطفى (٢٠١٨). تنظيم الانفعالات مدخل لخفض أعراض الألكسيثيميا والسيكوسوماتيك لدى عينة من أطفال الذاتوية البسيطة. رسالة دكتوراة. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. جامعة عين شمس.
- مصطفى مظلوم (فبراير، ٢٠١٧). تنظيم الانفعال وعلاقته بالألكسيثيميا لدي عينة من طلاب الجامعة: دراسة سكمترية كلينكية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب. ع ٨٢، ص ص ١٤٣ - ٢١٢.
- منال عبد المتجلي (٢٠١٤). ممارسة العلاج المعرفي السلوكي للتخفيف من حدة الرهاب الإجتماعي لدي الأطفال مجهولي النسب. مجلة الخدمة الإجتماعية. الجمعية المصرية للأخصائيين الإجتماعيين. ع (٥١). يناير. ص ص ٧٣٣ - ٧٥٧.
- نايف الحمد، خالد العوهلي، محمود حميدات (٢٠١٦). مستوى الرهاب الإجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والإجتماعي لدي الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية. مجلة دراسات العلوم التربوية. الجامعة الاردنية، ملحق (٥). ص ص ١٨٧١ - ١٨٨٦.
- ندا غريب (٢٠١٨). العلاقة بين التمر المدرسي لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية وبعض خصائص الشخصية والعلاقات الأسرية. مجلة البحث العلمي في الآداب. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية.

- نسرین البراهمة (٢٠١٧). التنظيم الانفعالي وعلاقته بقلق الاختبار لدي طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة اليرموك. الأردن.
- هالة اسماعيل (فبراير، ٢٠١٠). فعالية العلاج بالقراءة في خفض التمرلمدرسي لدي الاطفال. المجلة المصرية للدراسات النفسية. الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج (٢٠)، ع (٦٦)، ص ٥٣٢ - ٤٨٧.
- هالة مصطفى (يونيه، ٢٠١٨). استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي المنبئة بعملية التفكير لدي طلبة الصف الأول الثانوي العام.مجلة القراءة والمعرفة. الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة. كلية التربية. جامعة عين شمس. ص ص ١٦٧ - ١٩١.
- هبة عبد الحميد (يناير، ٢٠١٥). فاعلية التدريب علي المهارات الإجتماعية في خفض سلوك التمر لدي ذوي صعوبات التعلم. المجلة المصرية للدراسات النفسية. الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج (٢٥)، ع (٨٦). ص ص ٣٤٥ - ٣٨٩.
- هناء الرقاد (٢٠١٧). الرهاب الإجتماعي وعلاقته بالتوافق الجامعي لدي طلبة الجامعة الهاشمية. المجلة العربية للعلوم ونشر الابحاث. مجلة العلوم التربوية والنفسية. ع (٣). المجلد الأول إبريل. رقم البحث.: H230317 www.ajsrp.com.
- هناء سلوم (٢٠١٥). استراتيجيات التنظيم الإنفعالي وعلاقته بحل المشكلات "دراسة مقارنة علي عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق". رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة دمشق.
- وفاء عبد الجواد (ابريل، ٢٠١٥). المناخ المدرسي وعلاقته بالتمر المدرسي لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة الارشاد النفسي. جامعة عين شمس. مركز الارشاد النفسي، ع (٤٢)، ص ص ٤٣ - ١.
- يوسف اسليم (٢٠١٧). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الإنفعالي لدي عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير. كلية التربية. الجامعة الإسلامية - غزة.

- Arnott, Lorna (2018). Children's negotiation tactics and socio-emotional self- regulation in child- led play experiences: the influence of the preschool pedagogic culture, *Early Child Development and Care*, 188:7, 951- 965,

DOI: 10.1080/03004430.2018.1443919

- Bayindir, Dilan; Güven, Gülçin; Sezer, Türker; Aksin- Yavuz, Ezgi; Yilmaz, Elif. (2017). The Relationship between Maternal Acceptance- Rejection Levels and Preschoolers' Social Competence and Emotion Regulation Skills.- Journal of Education and Learning
- Beidel, Deborah C.; Turner, Samuel M.; Ammerman, Robert T.; Sallee, Floyd R.; Crosby, Lori A.; Pathak, Sanjeev (2007). SET- C versus Fluoxetine in the Treatment of Childhood Social Phobia. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, v46 n12 p1622 Dec.
- Cederlund, Rio; Ost, Lars- Goran (2011). Perception of Threat in Children with Social Phobia: Comparison to Nonsocially Anxious Children before and after Treatment. Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology Volume 40, Issue 6. Pages 855- 863
- Cho, Yongrae; Choi, Younghee; Kim, Sunyoung; Hong, Sehee (2018). Factor Structure and Other Psychometric Properties of the Social Phobia Inventory in Korean Samples. Measurement and Evaluation in Counseling and Development
- Volume 51- Issue 4. Pages 263- 280.
- Conner, Natalie W.; Fraser, Mark W. (2011) Preschool Social-Emotional Skills Training: A Controlled Pilot Test of the Making Choices and Strong Families Programs. School of Social Work, University of North Carolina, Chapel Hill, NC, USA Volume: 21 issue: 6, page (s): 699- 711.
- De Los Reyes, Andres; Alfano, Candice A.; Beidel, Deborah C (2010) The Relations among Measurements of Informant

Discrepancies within a Multisite Trial of Treatments for Childhood Social Phobia. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 38, pages395- 404. DOI 10.1007/s10802-009- 9373- 6

- Dennis, Tracy. (2006) Emotional Self- Regulation in Preschoolers: The Interplay of Child Approach Reactivity, Parenting, and Control Capacities. *Developmental Psychology* 2006, Volume 42, Issue 1 (Jan).
- Edossa, Ashenafi Kassahun; Schroeders, Ulrich; Weinert, Sabine; Artelt, Cordula. (2018) The Development of Emotional and Behavioral Self- Regulation and Their Effects on Academic Achievement in Childhood. *International Journal of Behavioral Development*. University of amberg, Germany. Volume: 42 issue: 2, page (s): 192- 02.
- Farmer;A.,Kashdan,T. (2012)social anxiety and emotion regulation in daily life:spillover effects on positive and negative social events.*Cognitive Behaviour therapy*,41 (2),152- 162
- Gratz,k.,Romer,L. (2004).Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Derogulation:Development. factor structure and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale.*journal of Psychopathology and behavioral assessment*. 26 (1),41- 56
- Graziano, Paulo A.; Hart, Katie- Grantee Submission. (2016) beyond Behavioral Modification: Benefits of Socio- Emotional/Self- Regulation Training for Preschoolers with Behavior Problems. *Journal of School Psychology*.Volume 58, October, Pages 91- 111
- Gross,j. (1998).The emerging field of emotion regulation.An

integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 217- 299

- Gross.j.j.,Thompson,R.A. (2007)Emotion Regulation:conceptual foundations. (pp.3- 24).New York:Guilford press.
- Ursache, A., Blair, C., Stifter, C., Voegtline, K., & The Family Life Project Investigators. (2013). Emotional reactivity and regulation in infancy interact to predict executive functioning in early childhood. *Developmental Psychology*, 49 (1), 127-137. <https://doi.org/10.1037/a0027728>
- Rapee, Ronald M., Gaston, Jonathan E., Abott, Maree J, (2014).*Testing the Efficacy of Theoretically Derived Improvements in the Treatment of Social Phobia*, *Journal of consulting and clinical Psychology*, V22, N 2, P317- 327,.
- Van Lissa, C. J., Keizer, R., Van Lier, P. A. C., Meeus, W. H. J., & Branje, S. (2019). The role of fathers' versus mothers' parenting in emotion-regulation development from mid- late adolescence: Disentangling between-family differences from within- family effects. *Developmental Psychology*, 55 (2), 377- 389. <https://doi.org/10.1037/dev0000612>
- Wyman, P.A., Cross, W., Hendricks Brown, C. et al (2010). Intervention to Strengthen Emotional Self- Regulation in Children with Emerging Mental Health Problems: Proximal Impact on School Behavior. *J Abnorm Child Psychol* 38, 707- 720. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9398-x>