

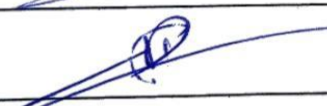
نوقشت رسالة الطالبة مريانا خضر أبو اسماعيل

بـعنوان:

تدريب قائـم على أنـشطة حركية ترويحـية لخفض قلق الانفصال

حالة دراسية: أطفال مرحلة الروضة

وأجيزت يوم الاثنين الواقع في 2025/12/22 من قبل السادة أعضاء
لجنة الحكم التالية أسماؤهم:

الاسـم	الصفـة	التوقيـع
أ. د. بسماء آدم	عضواً	
د. فريال الحسيني	عضواً مشرفاً	
د. دلال دلال	عضواً	

تم إجراء التعديلات المطلوبة وأصبحت الرسالة صالحة لمنح درجة
الماجستير في علم النفس العام-قسم علم النفس.



الجمهورية العربية السورية

جامعة دمشق

كلية التربية

قسم علم النفس

تدريب قائم على أنشطة حركية ترويحوية لخفض قلق الانفصال

حالة دراسية: أطفال مرحلة الروضة

رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس العام

اعداد الطالبة

مريانا خضر أبو اسماعيل

إشراف الدكتورة

فريال الحسيني

المدرسة في قسم علم النفس

2024/2025

الإهداء

إلى البطلة الصامته في ملحمة لم يكتبها أحدٌ سِواها،
إلى من شرعت في هذه الرحلة بلا خريطة، محمّلة بإرادة لم تعرف الاستسلام.
هذا الإنجاز ليس مجرد صفحات مكتوبة، بل هو السيف والدرع الذي صنع معك كل خطوة، والختم الأبدي لقصتك
الخاصة التي لم تُحك بعد ... إلى نفسي.

إلى اليد التي مسحت عن روحي غبار الانكسار،
من علمتني أن الحرف بلا روح لا يثمر، وأن الدعاء هو الحبر السري الذي يصنع المعجزات،
التي كانت وحدها قادرة أن تجعل من الخسارة درساً ومن الدموع بذوراً ... أُمي الغالية.

إلى من غرس في داخلي معنى الثبات، وأورثني صلابة الجبال حين تتحدى الرياح،
من علمني أن الصمود ليس خياراً بل قدر لمن أراد أن يكمل الطريق ... أبي الغالي.

إلى من كانوا الشركاء الصامتين في هذه الرحلة،
الذين كانت ضحكاتهم استراحة محارب ووجودهم طمأنينة حين اهترت خطواتي،
هم القصيدة غير المكتوبة في هذه الصفحات، ولكنهم أجمل أجزائها على الإطلاق ... إخوتي مجد وهبة الله.

إلى من أضفت للحياة نبضاً في كل لحظة، وأضاءت أيامي بوجودها،
التي ترافقني بالجنون قبل الهدوء، وتُشاطرني الضحكات، والأحلام التي لم تُحك لأحد ... ابنة عمي صفاء.

إلى من كانت موسيقاهم وكلماتهم شُعاعاً أضاء عتمتي،
والذين لا يزال تأثيرهم يرافقني ويعلمني أن الأحلام لا حدود لها، وأن الإصرار والعمل الجاد يصنعان المعجزات ...
إلى **BTS**، فرقتي المفضلة وأكثر من مجرد فرقة.

شكر وتقدير

أَتَقَدِّمُ بخالص الشكر والامتنان إلى **الدكتورة فريال الحسيني**، مشرفتي الفاضلة، على توجيهها وإرشادها المستمر، وعلى الدعم القيم والملاحظات الدقيقة التي ساهمت بشكل كبير في إنجاز هذا البحث وتطويره إلى أفضل صورة ممكنة. لقد كانت كلماتها وتشجيعها مصدراً دائماً للإلهام والدافع خلال جميع مراحل البحث.

كما أَتَقَدِّمُ بعميق الشكر والتقدير إلى **الدكتورة منى الحموي**، رئيسة قسم علم النفس، على ملاحظاتها القيمة وتشجيعها المستمر الذي ساهم في إثراء هذا العمل.

وأشكر جميع أعضاء الهيئة التدريسية في القسم، الذين كان لملاحظاتهم وخبراتهم وإسهاماتهم دور بارز في تعزيز جودة البحث وإتمامه بنجاح. إن كل تعليق، وتوجيه، وملاحظة كانت جزءاً أساسياً من هذا الإنجاز.

كما أود أن أعبر عن امتناني لكل من قدم لي الدعم والمساندة خلال هذه الرحلة العلمية، سواء على المستوى الأكاديمي أو المعنوي، فقد كان لكل كلمة تشجيع مساندة أثر كبير في اجتياز التحديات وإكمال هذا العمل بنجاح.

ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر العميق لعائلي الغالية، والدي وإخوتي، على صبرهم، حبهم، وتشجيعهم المستمر، فقد كانوا مصدر قوتي ودعمي الأكبر طوال هذه الرحلة، وكان حضورهم المعنوي دائماً السند الحقيقي الذي استندت إليه في كل خطوة.

رقم الصفحة	فهرس المحتويات
10_2	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
2	مقدمة البحث
3	إشكالية البحث
5	أهمية البحث
6	أهداف البحث
6	تساؤلات البحث
6	متغيرات البحث
7	فرضيات البحث
7	مصطلحات البحث
9	حدود البحث
10	منهج البحث وأدواته
67-12	الفصل الثاني: الإطار النظري المحور الأول: قلق الانفصال
12	مفهوم قلق الانفصال
13	النظريات المفسرة لقلق الانفصال
17	معدل انتشار قلق الانفصال
17	أسباب قلق الانفصال
19	مراحل قلق الانفصال
20	أعراض قلق الانفصال
21	تشخيص قلق الانفصال
22	الاضطرابات المصاحبة لقلق الانفصال
23	الآثار الناتجة عن قلق الانفصال
24	علاج قلق الانفصال
	المحور الثاني: الأنشطة الحركية
29	تعريف الأنشطة الحركية
30	أسس الأنشطة الحركية
32	وظائف الأنشطة الحركية
33	الإطار العام لتدريس الأنشطة الحركية

34	الأساليب التي تستخدم في تعليم النشاط الحركي
35	فوائد الأنشطة الحركية
37	الأنشطة الحركية المناسبة لطفل الروضة
	المحور الثالث: الأنشطة الترويحية
41	مفهوم الأنشطة الترويحية
42	أهداف الأنشطة الترويحية
44	أهمية الأنشطة الترويحية
47	المبادئ العامة للنشاط الترويحي
49	خصائص النشاط الترويحي
49	مميزات الأنشطة الترويحية
51	أنواع الأنشطة الترويحية
52	تأثيرات الأنشطة الترويحية
	المحور الرابع: أطفال الروضة
57	تعريف الروضة
58	تعريف طفل الروضة
58	أهداف رياض الأطفال
60	أهمية رياض الأطفال
61	مشكلات طفل الروضة
63	حاجات طفل الروضة
89-71	الفصل الثالث: الإطار العملي
71	مجتمع البحث
71	عينة البحث
73	أدوات البحث
79	اختبار اعتدالية توزيع درجات عينة البحث السيكومترية
80	الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الانفصال صورة المعلمة
84	الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الانفصال صورة الأم
89	الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث
114-90	الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها
90	الإجابة عن سؤال البحث

91	تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم)
94	تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)
97	نتائج الفرضية الأولى
100	نتائج الفرضية الثانية
103	نتائج الفرضية الثالثة
107	نتائج الفرضية الرابعة
111	نتائج الفرضية الخامسة
114	نتائج الفرضية السادسة
119	توصيات البحث
120	مقترحات البحث
	قائمة المراجع
121	المراجع العربية
127	المراجع الأجنبية
	قائمة الملاحق
131	الملحق الأول: قائمة أسماء السادة المحكمين
132	الملحق الثاني: مقياس قلق الانفصال (صورة الأم)
134	الملحق الثالث: مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)
136	الملحق الرابع: البرنامج التدريبي
144	الملحق الخامس: صور توثيقية لجلسات البرنامج التدريبي

رقم الصفحة	فهرس الجداول
79	الجدول (1) نتائج اختبار كولموغروف سميرونوف لاختبار اعتدالية توزيع درجات أفراد عينة الخصائص السيكومترية على مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة، وصورة الأم)
81	الجدول (2) معاملات ارتباط (سبيرمان) بين كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)
81	الجدول (3) معاملات ارتباط (سبيرمان) بين كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه (صورة المعلمة)
82	الجدول (4) معاملات ارتباط (سبيرمان) بين أبعاد مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)

83	الجدول (5) الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)
84	الجدول (6) معاملات ثبات مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) بطريقتي (ألفا_كرونيباخ، والتجزئة النصفية)
85	الجدول (7) معاملات ارتباط (سبيرمان) بين كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم)
86	الجدول (8) معاملات ارتباط (سبيرمان) بين كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه (صورة الأم)
86	الجدول (9) معاملات ارتباط (سبيرمان) بين أبعاد مقياس قلق الانفصال (صورة الأم) مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس
87	الجدول (10) الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس قلق الانفصال (صورة الأم)
88	الجدول (11) معاملات ثبات مقياس قلق الانفصال (صورة الأم) بطريقتي (ألفا_كرونيباخ، والتجزئة النصفية)
89	الجدول (12) معيار حجم الأثر
90	الجدول (13) نسبة الكسب البسيطة لهريدي.
91	الجدول (14) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة الأم) قبل تطبيق البرنامج
92	الجدول (15) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة الأم) في القياس القبلي.
94	الجدول (16) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) قبل تطبيق البرنامج.
95	الجدول (17) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) في القياس القبلي.
97	الجدول (18) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة الأم) بعد تطبيق البرنامج.

98	الجدول (19) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة الأم) في القياس البعدي المباشر.
100	الجدول (20) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) بعد تطبيق البرنامج.
101	الجدول (21) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) في القياس البعدي المباشر.
103	الجدول (22) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم).
104	الجدول (23) نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم).
107	الجدول (24) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة).
108	الجدول (25) نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة).
111	الجدول (26) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم).
111	الجدول (27) نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم).
114	الجدول (28) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة).

115	الجدول (29) نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة).
-----	---

رقم الصفحة	فهرس المخططات البيانية
93	المخطط البياني (1) المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة الأم) في القياس القبلي.
96	المخطط البياني (2) المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) في القياس القبلي.
99	المخطط البياني (3) المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة الأم) في القياس البعدي المباشر.
102	المخطط البياني (4) المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) في القياس البعدي المباشر.
106	المخطط البياني (5) المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر على مقياس قلق الانفصال (صورة الأم).
109	المخطط البياني (6) المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر على مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة).
113	المخطط البياني (7) المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل على مقياس قلق الانفصال (صورة الأم).
117	المخطط البياني (8) المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل على مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة).

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي قائم على أنشطة حركية ترويحية لخفض قلق الانفصال لدى أطفال الروضة، والتحقق من فاعليته. ولتحقيق هذا الهدف، اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، وبلغ عدد أفراد العينة التجريبية سبعة أطفال من مرحلة الروضة، تراوحت أعمارهم بين (4-5) سنوات. استخدمت الباحثة برنامجاً تدريبياً من إعدادها، بالإضافة إلى مقياس قلق الانفصال بصورتيه (الأم والمعلمة). أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي، مما يشير إلى تكافؤهما. بينما ظهرت فروق دالة إحصائية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج في خفض قلق الانفصال. كما تبين وجود حجم أثر مرتفع في القياس البعدي، مع عدم وجود فروق بين القياسين البعدي المباشر والمؤجل، مما يؤكد استمرارية تأثير البرنامج التدريبي. توصي الدراسة بتوظيف الأنشطة الحركية الترويحية كأداة فعّالة في تعزيز الصحة النفسية لأطفال الروضة، وتشجيع الدراسات المستقبلية على تطبيق هذا النوع من البرامج في بيئات تعليمية متنوعة.

الكلمات المفتاحية: قلق الانفصال، الأنشطة الحركية الترويحية، أطفال الروضة، برنامج تدريبي.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

مقدمة البحث

إشكالية البحث

أهمية البحث

أهداف البحث

تساؤلات البحث

متغيرات البحث

فرضيات البحث

مصطلحات البحث

حدود البحث

منهج البحث وأدواته

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

مقدمة

تُعد مرحلة الطفولة من المراحل النمائية الهامة، كونها تشكّل الأساس لتطور الطفل في مختلف جوانب حياته، إذ تُعد مرحلة جوهرية وتأسيسية يتوقف عليها نمو الطفل السليم في المراحل اللاحقة. ويؤدي أي خلل في بناء مرحلة الطفولة الأولى إلى انعكاسات سلبية قد تمتد آثارها إلى مراحل العمر التالية. وقد اتفق عدد من علماء النفس، مثل سيغموند فرويد، وجان بياجيه، وإريك أريكسون، على أن السنوات الأولى من حياة الطفل تمثل الأساس في تكوين شخصيته، حيث يكتسب خلالها الخبرات والسلوكيات التي تسهم في تشكيل مواقفه وأنماط سلوكه المستقبلية.

ويؤكد (عبد العظيم ومحمود، 2015) أن فترة الطفولة المبكرة تُعد فترة نمو مستمر في مختلف الجوانب، يتلقى الطفل خلالها القيم والعادات والتقاليد السائدة في مجتمعه، وتتميز هذه المرحلة بالمرونة والقابلية للتعليم، إذ ينمو الطفل نفسياً وعقلياً وجسدياً، ويتجه تدريجياً نحو الاستقلال والاعتماد على الذات، ويقل اعتماده على الكبار، كما ينتقل الطفل في هذه المرحلة من بيئة المنزل إلى بيئة الروضة، حيث يبدأ في التفاعل مع البيئة الخارجية.

ويُعد توجه الطفل إلى الروضة خطوة أساسية نحو اندماجه الاجتماعي التدريجي، وانفصاله المؤقت عن الأسرة، وانتقاله إلى بيئة اجتماعية جديدة تتيح له فرصاً متعددة للنمو العاطفي والإدراكي، وتسهم في تحقيق النمو المتكامل في الجوانب الانفعالية والعقلية والاجتماعية والجسدية.

ويُعد دخول الطفل إلى رياض الأطفال من أهم المراحل الأساسية في حياته، إذ يلتقي بأطفال من عمره، ويكون علاقات اجتماعية، ويمارس أنشطة متنوعة تتيح له التعبير عما يدور في ذهنه وانفعالاته. كما تُعد هذه المرحلة أساساً في نموه الحركي، حيث تُعد الروضة من أكثر مؤسسات المجتمع تأثيراً في تربية الأطفال وتثقيفهم، من خلال الأنشطة الحركية الترويحية البناءة التي تنعكس إيجاباً على حياتهم الاجتماعية، وتسهم في الحد من بعض الاضطرابات النفسية التي قد يتعرض لها الطفل عند دخوله الروضة.

فالنشاط الترويحي يقوي الروح المعنوية في الفرد إذ يجد عن طريقها ما يُفرج به عن نفسه في أوقات الشدة والضييق وفي الأزمات، ويعتبر صماماً للأمن حيث يخفف من توتر الأعصاب. (مختار، 2011، 62)

وعلى الرغم من الأهمية الكبيرة لمرحلة الطفولة المبكرة وما توفره من فرص للنمو والتعلم، إلا أن هذه المرحلة قد تترافق لدى بعض الأطفال بجملة من الصعوبات الانفعالية، لا سيما عند الانتقال إلى الروضة لأول مرة، إذ يمثل هذا الانتقال تغييراً في نمط البيئة التي اعتاد عليها الطفل، ويتطلب قدرًا من التكيف النفسي والاجتماعي. وتختلف استجابات الأطفال لهذا التغير تبعاً لخبراتهم السابقة وأساليب التنشئة الأسرية. وقد أشارت دراسة (ربيع، 2012) إلى

أن البيئة العائلية تؤدي دوراً مهماً في تهيئة الطفل للانتقال إلى البيئة الخارجية، من خلال تزويده بالمهارات والمفاهيم التي تعزز استعداده النفسي والاجتماعي للانفصال المؤقت عن المنزل. وفي حال عدم كفاية هذا التمهيد، قد تظهر لدى الطفل بعض المظاهر الانفعالية غير المرغوبة، ويعد قلق الانفصال من أبرزها، بوصفه أحد أكثر اضطرابات القلق شيوعاً في مرحلة الطفولة المبكرة.

كما أشار بولبي إلى أن الحماية المفرطة من جانب الأم تعد عاملاً رئيسياً في توليد قلق الانفصال المتزايد لدى الطفل (Barrett & Ollendick, 2004, 150)، فالأطفال ذوي قلق الانفصال يأتون من الأسر الدافئة ذات العلاقات الحميمة مع بعضهم البعض ويوحى ذلك بأن الطفل ربما يكون مرتبطاً أو متعلقاً بأعضاء أسرته أو معتمد عليهم اعتماداً كلياً في تلبية جميع احتياجاته.

ويعد قلق الانفصال نقطة انطلاق لاضطرابات نفسية أخرى في حال عدم التعامل معه بشكل صحيح، فهو أكثر من مجرد مخاوف بشأن شخص عزيز، وإنما يسبب الكثير من الضيق ويتداخل مع الحياة اليومية للطفل، وهنا تظهر أهمية الأنشطة الحركية والترويحية التي تساهم على خفض حدة قلق الانفصال، حيث تعد من العناصر المعززة لصحة الطفل ونموه في مرحلة الطفولة المبكرة، وهي من أفضل الأساليب لتقوية الإشباع الاجتماعي للطفل الذي يعاني من الوحدة أو الخوف. فممارسة الأنشطة تقضي على القلق وعدم الارتياح واللامبالاة وفقدان المشاعر وتهيجها، كما تنمي الثقة في الجوانب الاجتماعية للشخصية.

إضافة إلى ذلك، تُعد الأنشطة الحركية والترويحية من الوسائل الفعالة في دعم تكيف الطفل نفسياً، بما ينعكس إيجاباً على صحته النفسية بشكل عام، إذ يحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى الرعاية والاهتمام وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية، بما يساهم في تنمية قدراته المختلفة، وتعزيز شعوره بالأمان والثقة بالنفس، وزيادة دافعيته نحو التعلم، وتحسين علاقاته الاجتماعية. وانطلاقاً من أهمية مرحلة الطفولة المبكرة وما قد يصاحبها من مشكلات انفعالية، ولاسيما قلق الانفصال، جاءت هذه الدراسة للتعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على الأنشطة الحركية الترويحية في خفض قلق الانفصال لدى أطفال الروضة.

إشكالية البحث:

يعد قلق الانفصال من أكثر المشكلات النفسية التي قد تواجه الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، خاصة عند التحاقهم برياض الأطفال وانفصالهم عن الأم، إذ غالباً ما تكون الروضة هي التجربة الأولى لانفصال الأطفال عن مقدمي الرعاية لفترة طويلة، وتتميز هذه المرحلة من النمو بزيادة الاستقلال، إلى جانب زيادة الحاجة إلى الأمان والتعلق بالوالدين. (Estrada & Rabara, 2024, 1078)

وعلى الرغم من تصنيف قلق الانفصال ضمن اضطرابات القلق في الأدبيات النفسية، إلا أن ذلك لا يمنع النظر إليه في مرحلة الطفولة المبكرة بوصفه مشكلة نفسية-تربوية سلوكية، ترتبط بمواقف نمائية انتقالية طبيعية، مثل الالتحاق بالروضة والانفصال المؤقت عن الأسرة، ولا تصل بالضرورة إلى مستوى الاضطراب الإكلينيكي، خاصة عندما تكون أعراضه محدودة زمنياً وقابلة للتدخل التربوي المبكر من خلال برامج وأنشطة منظمة داخل البيئة التعليمية.

وتشير الدراسات إلى أن نسب انتشار قلق الانفصال ليست قليلة؛ فقد أفادت دراسة جريسات (Jreisat, 2023) أن نسبة الأطفال الذين يظهرون مستويات مرتفعة من قلق الانفصال تقدر بحوالي 8%، كما أظهرت دراسة محمدي وآخرون (Mohammadi et al., 2020) أن معدل انتشار قلق الانفصال بلغ 5.3%، وتبرز هذه النسب حجم المشكلة وشيوعها في المجتمعات، مما يؤكد الحاجة الماسة إلى البحث عن طرق فعالة لمعالجتها.

ويكمن الخطر الأكبر لقلق الانفصال في تأثيراته السلبية المباشرة على البناء النفسي والاجتماعي للطفل؛ فقد أوضحت دراسة (ملال وكبداني، 2017) أن قلق الانفصال يعيق النمو النفسي والاجتماعي والمعرفي، ويؤثر على قدرة الطفل على التكيف مع المحيط، فضلاً عن تدني تحصيله التعليمي نتيجة صعوبة الاندماج في الأنشطة الصفية والجماعية. كما بينت دراسة (تيتي وعلاق، 2022) أن طريقة تعامل الوالدين مع الطفل في هذه المرحلة لها دور محوري في إما التخفيف من المشكلة أو تعميقها، مما يبرز أهمية تضافر الجهود التربوية والأسرية لمعالجة قلق الانفصال.

وانطلاقاً من هذه التحديات، برز الاهتمام بالبحث عن استراتيجيات وقائية وعلاجية تسهم في خفض حدة قلق الانفصال. ومن بين هذه الاستراتيجيات تأتي الأنشطة الحركية الترويحية، التي أثبتت الدراسات فعاليتها في تحسين التكيف النفسي والاجتماعي للأطفال. فقد أوضحت دراسة (بورزامة وبوشهير، 2023) أن هذه الأنشطة لا تقتصر على تعزيز النمو البدني والحركي فحسب، بل تمتد آثارها إلى تنمية التفكير والإحساس والإدراك والتصور والتركيز بالإضافة إلى التخلص من الوزن الزائد والبدانة، وتساهم في خفض التوتر والقلق، وتكوين شخصية سوية متوازنة معرفياً وبنياً ونفسياً واجتماعياً، بالإضافة لدراسة منير وسليمان (2016) التي بينت أن هذه الأنشطة تسهم في النمو الحركي والانفعالي للطفل، بينما أكد الألفي وحسين (2017) دورها في خفض القلق وتعزيز الشعور بالأمان والتفاعل الاجتماعي.

وأثبتت أبحاث عدة فعالية اللعب في تخفيف مظاهر قلق الانفصال مثل دراسة ميلوس وستيفن (Milos & Steven, 1982) التي أبرزت دوره في التعبير عن المشاعر والتكيف مع بيئة الروضة بطريقة آمنة وممتعة، ودراسة موري (Muri, 1994) التي ركزت على الأنشطة الفنية وعلاقتها ببناء علاقة ايجابية مع المعلمة، مما يقلل من حدة المشكلة. وأكدت دراسة ديميرر وتوبان (Demirer & Topan, 2023) كذلك على فعالية العلاج باللعب في تقليل الأعراض لدى أطفال ما قبل المدرسة.

ولا يخفى أن الأنشطة الحركية الترويحية تُسهم أيضاً في تعزيز الثقة بالنفس، وتنمية المهارات الاجتماعية، وإشباع الميل الفطري للحركة واللعب، مما يجعلها وسيلة فعالة للتخفيف من مشاعر الخوف والانزعاج المرتبطة بالانفصال

عن الأسرة. وقد أشارت دراسة زارا نيزهاد وآخرون (Zarra-Nezhad et al., 2023) إلى أن اللعب الجماعي المتمركز حول الطفل هو من الطرق الفعالة في العلاج النفسي للحد من قلق الانفصال في مرحلة الطفولة المبكرة. كما وجدت دراسة بييري وآخرون (El-Berry et al., 2018) أن تقنيات اللعب تسهم بشكل كبير في الحد من قلق الانفصال لدى أطفال ما قبل المدرسة، بينما أوضحت دراسة مستافازاهيد وآخرون (Mostafazadeh et al., 2022) أن العلاج باللعب يسهل تطوير اتصال آمن للطفل للتعبير عن نفسه بشكل كامل، بالإضافة إلى تمكن الطفل من تعلم المهارات التعليمية التي يحتاجها بشكل أفضل. وأثبتت دراسة فارامارزي وآخرون (Faramarzi et al., 2020) أن تدريس الألعاب الحركية الإيقاعية يعد تدخلاً استراتيجياً فعالاً للحد من قلق الانفصال لدى الأطفال.

كما لاحظت الباحثة، من خلال دراستها الاستطلاعية الأولية مع عدد من معلمات الروضة وأمهات الأطفال، أن مظاهر قلق الانفصال شائعة في بداية كل عام دراسي، إذ يظهر لدى الأطفال بكاء شديد عند مفارقة الأم، الميل للعزلة والانطواء، رفض المشاركة في الأنشطة، إلى جانب أعراض جسدية مثل التبول اللاإرادي الناتج عن شدة التوتر والقلق. وتؤكد هذه المظاهر الحاجة إلى التدخل التربوي المبكر للحد من تفاقم المشكلة.

وعليه، تمثل الأنشطة الحركية الترويحية مدخلاً تربوياً ونفسياً فعالاً لمعالجة قلق الانفصال، لما توفره من بيئة آمنة وممتعة تساعد الطفل على التعبير عن ذاته، وتنمية تفاعلاته الاجتماعية، وتحقيق التوازن النفسي والانفعالي.

وبناءً على ما سبق تتبلور مشكلة البحث في السؤال الآتي:

ما فاعلية التدريب القائم على أنشطة حركية ترويحية في خفض قلق الانفصال لدى أطفال مرحلة الروضة؟

أهمية البحث:

تتبع أهمية البحث من أهمية المتغيرات المدروسة وهي كالآتي:

- (1) يقدم برنامجاً عملياً قائماً على أنشطة حركية ترويحية تسهم في خفض قلق الانفصال لدى أطفال الروضة.
- (2) تعزيز الصحة النفسية للأطفال عبر دمج الأنشطة الحركية الترويحية في البيئة التربوية بما يساهم في خلق أجواء تعليمية آمنة داعمة للنمو المتوازن (جسدياً، نفسياً، اجتماعياً).
- (3) إفادة المعلمين والمربين من خلال تزويدهم ببرنامج تدريبي عملي يساعدهم على التعامل مع مظاهر قلق الانفصال داخل الصفوف الأولى بطرق مبتكرة وفعالة.
- (4) قلة الدراسات -في حدود علم الباحثة- التي تناولت الأنشطة الحركية والترويحية في خفض قلق الانفصال لدى أطفال الروضة.

(5) إضافة معرفة جديدة يمكن أن تشكل قاعدة لدراسات مستقبلية تتناول استخدام أنشطة حركية أو ترويحية لمعالجة مشكلات انفعالية أخرى.

(6) أيضاً تنبثق أهمية البحث من خلال ما يمكن أن يقدمه من مقترحات للعاملين في مجال الطفولة بإعداد برامج تدريبية تعمل على خفض قلق الانفصال.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- (1) إعداد برنامج تدريبي قائم على الأنشطة الحركية الترويحية لأطفال الروضة.
- (2) الكشف عن فاعلية البرنامج التدريبي القائم على أنشطة حركية ترويحية لخفض قلق الانفصال لدى أطفال المجموعة التجريبية.

تساؤلات البحث:

ما فاعلية البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الحركية الترويحية في خفض قلق الانفصال لدى أطفال المجموعة التجريبية؟

متغيرات البحث:

المتغير المستقل: الأنشطة الحركية الترويحية، والمقصود بها برنامج تدريبي من إعداد الباحثة، يتكون من (11) جلسة، صُممت بحيث تتضمن مجموعة من الأنشطة والألعاب الحركية الترويحية المناسبة لعمر أطفال الروضة، بهدف خفض مستوى قلق الانفصال لديهم.

المتغير التابع: قلق الانفصال لدى أطفال الروضة، ويُقصد به الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطفل على مقياس قلق الانفصال للأطفال (إعداد سليمان، 2003) بصورتيه (صورة الأم وصورة المعلمة).

فرضيات البحث:

- (1) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم).
- (2) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة).
- (3) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم).
- (4) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة).
- (5) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم).
- (6) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة).

مصطلحات البحث:

(1) البرنامج التدريبي (Training Program):

هو مجموعة من المعطيات والتوجيهات والمعلومات والأنشطة الضرورية لتنفيذ سلسلة من العمليات المحددة بأهداف مرغوب فيها. (فاضل، 2015، 6)

ويعرف البرنامج التدريبي إجرائياً: هو برنامج مخطط ومنظم أعدته الباحثة، ويتكون من إحدى عشرة جلسة تدريبية، تتضمن أنشطة حركية وترويحية جماعية وفردية، مثل: (ألعاب التعارف، الألعاب الجماعية، أنشطة التوازن والقفز، سباقات الجري، ألعاب التركيز، أنشطة التآزر البصري الحركي، والعمل بروح الفريق، والحوار الهادف)، وطبق على أطفال الروضة بهدف خفض قلق الانفصال لديهم وتنمية ثقتهم بأنفسهم وتفاعلهم الاجتماعي.

(2) الأنشطة الحركية (Motor Activities):

مجموعة من السلوكيات التعاونية والخبرات الحركية التي تحددها بعض القواعد أثناء الموقف الحركي التي تنمي مهارات الطفل المستقبلية وتساعدهم على اكتشاف البيئة المحيطة بهم، كما أنها تساعد على تكامل المعلومات عند تعلمها للأطفال وتنمي قدراتهم الحركية والإدراكية واللغوية. (محروس، 2024، 400)

التعريف الإجرائي: هي مجموعة من الأنشطة الحركية المنظمة التي طُبِّقَتْ ضمن البرنامج التدريبي، وتشمل: (الجري، القفز، التوازن، الحركات الإيقاعية، التنافس الحركي، استخدام اليد الواحدة، والتأزر البصري الحركي)، وذلك من خلال ألعاب مثل: نقل الكرات، القفز على الأشكال الملونة، ألعاب الكراسي، البالونات، والسباقات الحركية، بهدف تنمية المهارات الحركية والقدرة على التركيز والتنسيق الحركي لدى أطفال الروضة والمساهمة في خفض قلق الانفصال.

(3) الأنشطة الترويحية (Recreational Activities):

تلك الأنشطة أو الخبرات التي تتم خلال وقت الفراغ، والتي تتم وفقاً للاختيار الحر بهدف الحصول على الاشباع والسعادة وكذلك من أجل اكتساب مجموعة من القيم الشخصية والاجتماعية المستمدة من تلك الأنشطة. (كماش، 2015، 53)

التعريف الإجرائي: هي مجموعة من الألعاب والأنشطة الترويحية التي تم تطبيقها ضمن جلسات البرنامج، مثل: (ألعاب التعارف، الألعاب الجماعية، الألعاب المصاحبة للموسيقا، ألعاب البالون، الألعاب التنافسية البسيطة، الحوار الهادف)، والتي تهدف إلى إدخال المتعة والسرور على الأطفال، وتقليل التوتر النفسي، وتعزيز التفاعل الاجتماعي والشعور بالأمان داخل الروضة.

(4) قلق الانفصال (Separation Anxiety):

هو اضطراب يظهر في صورة انزعاج أو مشاعر مؤلمة ينتج عند الانفصال عن الأم، وهو يرتبط بالخوف من الانفصال عن الأم أو الشعور بالتهديد بالانفصال، أو الخوف من فقدان الأم أو حدوث مكروه لها، ويستدل على قلق الانفصال من أعراضه الفسيولوجية والانفعالية والسلوكية والاجتماعية. (سليمان، 2003، 11)

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص نتيجة الإجابات على البنود المعدة لقياس قلق الانفصال، وذلك من خلال استجابات الأمهات على مقياس صورة الأم واستجابات المعلمات على مقياس صورة المعلمة. وقد تراوحت الدرجة الكلية لمقياس صورة الأم بين (29) كحد أدنى و(116) كحد أعلى، بينما تراوحت الدرجة الكلية لمقياس صورة المعلمة بين (31) كحد أدنى و(124) كحد أعلى.

(5) أطفال الروضة (Kindergarten Children):

يعرف طفل الروضة بأنه الطفل الصغير الذي يتراوح عمره ما بين الثالثة والسادسة والذي يتم الحاقه بالمؤسسة التربوية الخاصة بطفل ما قبل المدرسة بهدف تنمية واشباع حاجاته من خلال أنشطة متنوعة. (العناني، 2008، 193)

التعريف الإجرائي: هم أولئك الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 4_5 سنوات والملتحقين بإحدى رياض الأطفال، والذين خضعوا لتطبيق جلسات البرنامج التدريبي موضوع الدراسة.

حدود البحث:

(1) الحدود الزمانية

تم تطبيق البرنامج التدريبي على أطفال المجموعة التجريبية خلال شهر تشرين الأول من الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2025/2024، وبواقع إحدى عشرة جلسة تدريبية، بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً، حيث بدأ تنفيذ البرنامج التدريبي بتاريخ 2024/10/13 وانتهى بتاريخ 2024/11/5.

(2) الحدود المكانية

تم تطبيق البرنامج التدريبي على مجموعة من أطفال الروضة في روضة قاسيون الأولى في منطقة دمر.

(3) الحدود البشرية:

اقتصرت الحدود البشرية للدراسة على عينة مكونة من (15) طفلاً وطفلة تراوحت أعمارهم بين 4_5 سنوات من أطفال الروضة في منطقة دمر، جرى تقسيمهم إلى مجموعتين:

المجموعة التجريبية: (7) أطفال طُبِّق عليهم البرنامج التدريبي.

المجموعة الضابطة: (8) أطفال لم يتلقوا أي نوع من التدريب.

(4) الحدود الموضوعية

تتمثل في تدريب قائم على الأنشطة الحركية الترويحية لخفض قلق الانفصال لدى أطفال مرحلة الروضة.

منهج البحث وأدواته:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج شبه التجريبي ذو تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ يمثل هذا المنهج حلاً وسطاً بين التصميمات التمهيدية والتجريبية. وسُمي بهذا الاسم لأنه لا يتم الاختيار والتعيين فيه بشكل عشوائي كامل، كما لا يتم ضبط المتغيرات الخارجية بدرجة مطلقة كما في التصميمات التجريبية، بل يتم ضبطها بما يضمن الحد من تأثيرها على صدق النتائج الداخلي والخارجي (هويل، 2012، ص 12). ويعد هذا المنهج مناسباً لدراسة أثر البرامج التدخلية على المتغيرات النفسية والسلوكية للأطفال، حيث يتيح المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية مع التحكم النسبي في العوامل الخارجية المؤثرة.

ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام الأدوات الآتية:

1. مقياس قلق الانفصال لأطفال الروضة كما تدركه المعلمات والأمهات (إعداد سليمان، 2003)، لقياس مستوى قلق الانفصال لدى الأطفال من خلال تقييم الأشخاص المقربين منهم.
2. برنامج تدريبي تم تصميمه خصيصاً لهذه الدراسة بواسطة الباحثة، ويهدف إلى تعديل السلوكيات المتعلقة بقلق الانفصال.

الفصل الثاني: الإطار النظري

المحور الأول: قلق الانفصال

المحور الثاني: الأنشطة الحركية

المحور الثالث: الأنشطة الترويحية

المحور الرابع: أطفال الروضة

المحور الأول: قلق الانفصال

- 1- مفهوم قلق الانفصال
- 2- النظريات المفسرة لقلق الانفصال
- 3- معدل انتشار قلق الانفصال
- 4- أسباب قلق الانفصال
- 5- مراحل قلق الانفصال
- 6- أعراض قلق الانفصال
- 7- تشخيص قلق الانفصال
- 8- الاضطرابات المصاحبة لقلق الانفصال
- 9- الآثار الناتجة عن قلق الانفصال
- 10- علاج قلق الانفصال

الإطار النظري

المحور الأول: قلق الانفصال

تمهيد

يعد قلق الانفصال في مرحلة الطفولة المبكرة من المشكلات السلوكية والانفعالية التي يعاني منها الأطفال وقد تلازمهم في الفترات الأولى من حياتهم.

غير أن استمرار هذا القلق يعد مشكلة نفسية يجب الكشف عنها لما ينتج عنها من معاناة ترافق الطفل وتؤثر على أدائه في الحياة بكافة جوانبها، وعليه جاء هذا المحور لتسليط الضوء على موضوع قلق الانفصال من حيث معرفة معدل انتشاره، أسبابه، مراحله، علاماته، أعراضه، تشخيصه، وكذا التطرق لأهم النظريات المفسرة له، والاضطرابات المصاحبة له، والآثار الناتجة عنه، لنختم بتقديم علاج قلق الانفصال.

مفهوم قلق الانفصال:

يمكن تعريف قلق الانفصال بأنه مرض نفسي بين الأطفال وهو أحد أهم أمراض القلق المتعددة التي تصيب الأطفال، ويمثل قلق الانفصال حالة من الشعور بعدم الارتياح والذي يظهر نتيجة الخوف المستمر من فقدان أحد الوالدين، والتعلق غير الآمن والذي يقصد به ذلك الذي يعبر عنه الطفل ببكائه الشديد لمدة طويلة عندما ينفصل عن أمه. (بو الداود وبن الصغير، 2023، 37)

يعرفه محمود حمادة على أنه اضطراب يرتبط ارتباطاً شديداً بمواقف الانفصال حيث يكون الطفل غير ناضج ومعتمداً على الأم ومن ثم فهو يخاف من جزاء البعد عنها فيخاف الذهاب إلى المدرسة ويخاف النوم بمفرده، ويخاف عندما يترك وحيداً وغالباً ما يعاني الكوايسس التي موضوعها الانفصال، وعند حدوث الانفصال تحدث له آثار الانزعاج الشديد والغضب والخوف كذلك. (جقابة، 2019، 17)

الدليل التشخيصي الرابع DSM IV يعرف قلق الانفصال على أنه قلق مفرط وغير مناسب يرتبط بالانفصال عن المنزل أو عن الأشخاص الذي يرتبط بهم الطفل ويسبب حزن شديد في نطاق العلاقات الوظيفية العامة. (1994، 110)

أيضاً هو شعور الطفل بالاستياء عند ابتعاده عن صاحب الرعاية وخاصة الأم، أو مروره بخبرة سيئة إما طلاق أو وفاة أو الانتقال من بيئة لأخرى فيشعر بالقلق والخوف والتوتر. (شواي، 2020، 9)

هو حالة نفسية يعاني الطفل منها نتيجة الخوف والقلق الذي يحصل له عند انفصاله عن أمه أو المنزل أو الشخص المتعلق به أي تربطه علاقة عاطفية قوية به، فيظهر مجموعة من السلوكيات كالبكاء والخوف والإحجام عن المواقف الاجتماعية. (بن سعيد ودين، 2023، 15)

ويعرفه (Walker et al.) على أنه قلق يصيب الأطفال في منتصف مرحلة الطفولة ويتميز بخوف مبالغ فيه من الانفصال يتعارض مع الاستقلالية المناسبة للنمو. (2009، 2)

من خلال التعريفات السابقة يمكن للباحثة أن تعرف قلق الانفصال بأنه مشاعر القلق الشديدة التي يشعر بها الطفل بشأن الانفصال عن أحد الوالدين أو أي شخص تربطه به علاقة عاطفية وثيقة، ويظهر في تعارض هذا القلق مع أنشطة الطفل الطبيعية مثل الذهاب إلى الروضة أو اللعب مع الأطفال الآخرين أو الأكل أو النوم.

النظريات المفسرة لقلق الانفصال:

هناك العديد من النظريات النفسية التي اهتمت بالقلق وهي نظرية التحليل النفسي والنظرية السلوكية والنظرية الإنسانية، ولقد كانت النظرية الوحيدة التي تناولت قلق الانفصال هي نظرية التحليل النفسي، فالمحللين النفسيين على مختلف منطلقاتهم الفكرية وعلى رأسهم فرويد اهتموا بمفهوم "حصر الانفصال و فقدان الموضوع" وأصبحت هذه المفاهيم من بين أهم قضايا التحليل النفسي منذ الحرب العالمية الثانية. (عبد الرسول، 2013، 43)

ترى نظرية التحليل النفسي أن المولود يشعر بعجزه وبذلك تأتي الصرخة الأولى (عملاً مناسباً) ليحقق له الإشباع، حيث الصرخة تتطلب حضور الآخر (الأم) الذي تربطه به علاقة مودة وعطف، وانطلاقاً من هذا الموقع تأخذ صرخة الطفل أهميتها فالعجز الأساسي يتكامل مع دعوة وتلبية الآخر لطلباته. (فرويد، 1989، 152)

وقد ذكر فرويد بأن القلق يظهر كرد فعل لشعوره (بفقدان الموضوع) وهذا مشابه لخبرات الرضيع عند الميلاد (صدمة الميلاد) حيث يظهر القلق الأول والذي يستحضر في مواقف الانفصال عن الأم فتكرار الخبرات (حضور - غياب) ضروري قبل أن يتعلم أن غيابها دائماً يتبعه حضورها، والأم هي من تشجع على تعلم ذلك الذي هو أساس للطفل، لكن خبرة الطفل قد تعلمه أن الموضوع (الأم) حاضر لكنه غاضب منه وهنا يكون قلقه بسبب (خطر فقدان الحب) كما أن حضور الغريب بدل أمه يخيفه والخطر هنا يعزى (لخطر فقدان الموضوع) ولكن تعبيرات الطفل وبكاءه تدل أيضاً على شعوره بالألم لعدم تمكنه من التمييز بين الغياب المؤقت والفقدان المستمر إلا بعد تكرار الخبرات. (فرويد، 1989، 151-152)

فالقلق الأولي يبدأ بصدمة الميلاد التي تعتبر أول حالة خطر يعيشها الطفل فهي ترمز إلى الانفصال عن الأم بمعنى بيولوجي وهذا القلق يستمر مع الطفل في فترات حياته التالية، ففطام الطفل يثير لديه القلق لأنه يتضمن انفصالاً عن

موضوع التعلق (الأم)، كما أن الذهاب إلى المدرسة يثير لديه القلق فهو يتضمن انفصلاً عن الأم، وتصف هذه النظرية التعلق بأنه سلوك متعلق بموضوع الحب، فالأم باعتبارها مصدر لإشباع الحاجات الأولية تصبح بالتالي مصدراً للحب، ويتعلق الطفل بها لإشباع حاجاته الأساسية، ولمدى الارتياح الذي يشعر به بعد حدوث إشباع حاجاته. (بيصار وبورزق، 2020، 15) وبالتالي يمكن تلخيص اهتمام فرويد بظاهرة القلق لدى الطفل من ناحيتين فهو يرى أن الاعتماد العاجز للطفل على حب ورعاية والديه له يجعله مستهدفاً لقلق الانفصال، فالمواقف التي يترك فيها الطفل وحيداً أو مع أشخاص غرباء وغيرها من المواقف التي تعني غياب الشخص المحبوب الذي يستمد منه الطفل الإحساس بالسند والأمان ومن ناحية أخرى يرى أن القلق نتاج صراع لا شعوري بين الهوية والقيود المفروضة عليها بواسطة الأنا والأنا العليا. (الرشدي وآخرون، 2000، 204)

ويتضح مما سبق أن لنظرية التحليل النفسي السابق الأول في الاهتمام بقلق الانفصال، حيث تتضمن العديد من العلماء الذين تناولوا قلق الانفصال من وجهة نظرهم، وهم كالتالي:

(1) سيغموند فرويد: سعى فرويد من خلال تجاربه وأبحاثه إلى تقديم تفسير علمي للقلق عند الطفل، وقد ربط بين اعتماد الطفل على والديه بشكل زائد وبين وجود القلق لديه، ويرى بأن الاعتماد العاجز للطفل الصغير على حب ورعاية والديه يجعله مستهدفاً لقلق الانفصال.

لا شك أن لأبحاث سيغموند فرويد الفضل الأول في كشف الستار عن كثير من الحقائق السيكلوجية الهامة التي ساعدت على فهم أسباب الأمراض النفسية التي كانت تحير الأطباء من قبل فاستطاع فرويد مثلاً أن يفتن إلى أهمية اللاشعور في حياة الإنسان وكان موضوع القلق وعلاقته بالأمراض العصابية من ضمن الأبحاث الكثيرة التي شغلت بال فرويد زمنياً والمشكلة الرئيسية في العصاب.

ولقد أشار فرويد في كتاباته الأولى إلى انفصال الطفل عن الأم أثناء كلامه عن قلق الميلاد قال: من الأمور التي توحى إلى التفكير أيضاً أن حالة القلق الأولى قد ظهرت بمناسبة الانفصال عن الأم من الأمور التي توحى إلى التفكير أيضاً أن فيما بعد كعامل مهم في حدوث القلق عند الطفل في الحالات التي يفقد فيها أمه، وقد علق فرويد أيضاً أهمية كبيرة على خوف الطفل من فقدان حب والديه واعتبر ذلك الخوف من أهم ما يتعرض له الطفل في الفترة الأولى من حياته. (فراح وقراري، 2022، 30)

(2) أوتورنك: اهتم العالم السيكلوجي أوتورنك بصدمة الميلاد واعتبرها أساساً لنظرية جديدة في التحليل النفسي كما اهتم بانفصال الطفل عن الأم وعن تلك الحالة الأولية "اللذة في الرحم" حيث يرى "رانك" أن حياة الرحم كانت بمثابة الجنة التي ينعم فيها الطفل باللذة والسعادة ولذلك يسبب الميلاد صدمة شديدة للوليد فضلاً عن تضمنه للانفصال عن الأم، ويتضمن أيضاً خطراً فسيولوجياً وينشأ عن هذه الخبرة المؤلمة الشعور الأول بالقلق وهو ما يسميه "رانك" بالقلق الأولي وفسر جميع حالات القلق التالية على أساس قلق الميلاد واعتبر الانفصال عن الأم الصدمة الأولى التي يتعرض لها الطفل كما اعتبر كذلك جميع حالات الانفصال التالية مسببة للصدمة فالغطام مثلاً يتضمن انفصال

الطفل عن ثدي الأم وهو يسبب صدمة للطفل لأنه شبيه بحالة الانفصال الأول، والذهاب إلى الروضة والمدرسة يثير القلق لأنه يتضمن الانفصال عن حياة الوحدة، وعرف لنا "رانك" حصر الانفصال بأنه الخوف الذي يعتري الطفل نتيجة فقدان موضوعه الأول ألا وهو الأم. (تيتي وعلاق، 2022، 26)

(3) جون بولبي: إن المحلل النفسي جون بولبي استلهم أعمال "سبيترز" عن الانفصال وأعمال "هارلو" حول القرد الصغيرة "ريزوس" المفصولة عن أمهاتها فيرهن أن تعلق الصغير بصورة الأم يشكل جزءاً أساسياً من أعماق الجنس البشري وكذلك الأمر بالنسبة إلى العديد من الأجناس وفي كتابه التعلق والفقدان (1978) أكد على العلاقة مع الأم ومفهوم حاجة التعلق بالأم بصرف النظر عن الإرضاع، وبالتالي أكد على أهمية قلق الانفصال، ويؤكد على أن الحاجات الأساسية للمولود الجديد تتحدد على مستوى الصلابة الجسدية وذكر أيضاً أن الطفل بحاجة غريزية إلى الثدي وإلى ملامسة الكائن البشري جسدياً ونفسياً فهو يفسر دافع التعلق بتحديد أربعة أنواع من التصرفات الغريزية خلال السنتين الأوليتين من الحياة التي تتتابع وعلى الأم الاستجابة لها هي المص والعناق، الصراخ، البسمة.

ولقد ظهرت نظريات التعلق على يد العالم النفسي جون بولبي والتي استخدمت أحياناً لتفسير قلق الانفصال فالأطفال الصغار يحبون دائماً أن يكونوا بجوار والديهم من الناحية البيولوجية لأنهما يوفران لهم الراحة ويتيحوا لهم النمو الجسمي والانفعالي ويشعروهم ويعدهم بالأمان ويساعدوهم على التفاعل الاجتماعي لكي يستكشفوا العالم من حولهم وتكوين العلاقات مع الآخرين وعندما يكبر الطفل سوف يكون استقلالي وهذا يجعله يقاوم الخوف من الانفصال عن الوالدين ولكن إذا كان التعلق بصورة آمنة سوف تسير عملية للنمو لدى الطفل نحو الانفصال بسهولة ولكن الأطفال ذات التعلق الغير آمن بوالديهم ينقصهم هذه الثقة بالنفس إذا غاب والديهم فهم يعتقدون أنهم سوف لا يعودون مرة أخرى ويكونوا أكثر عرضة لاضطرابات القلق وخاصة اضطراب قلق الانفصال. (عبد الرسول، 2013، 49)

(4) كارين هورني: فتعتبر القلق بأنه ينشأ من المؤثرات الاجتماعية الموجودة في محيط الطفل أثناء نموه أي وجود دوافع لهذا القلق، فذهاب الطفل إلى الروضة قد يثير لديه الشعور بالخوف نتيجة انتقاله من بيئة المنزل المألوفة إلى بيئة جديدة لم يألفها من قبل فيشعر بالعجز والقلق والتوتر، ومن المعروف أن مراحل الانتقال تعتبر من المراحل الحرجة في حياة الفرد يتعرض خلالها الفرد إلى مجموعة من الضغوطات والانفعالات والتوتر، لذلك كان من الضروري الاهتمام بهذه الفترة الحرجة التي ترافق انتقال الطفل إلى بيئة جديدة وانفصاله عن والديه ولو بشكل مؤقت، لذلك كان على الوالدين تعويد الطفل على الابتعاد والقدرة على التكيف مع الأوضاع الجديدة في جو من الثقة والطمأنينة التي يستمدّها من علاقته بهما، فعملية انفصال الطفل عن الشخص المتعلق به ليست أمراً سهلاً بل لا بد من التمهيد له وهذا يبدأ بذهاب الطفل إلى الروضة وبدء حياة اجتماعية أوسع من جو الأسرة وهذا يعود على الاستقلال والقدرة على الاعتماد على نفسه.

كما أن انعدام الحب والدفع العاطفي في الأسرة المتفككة له أثر في خلق القلق في نفس الطفل وزعزعة ثقته بالبيئة المحيطة، فالطفل يحس بالقلق عندما يخرج من الرحم إلى العالم الواسع، كما يحس به متى حرم حنان الأم أو الأب أو متى وجد وحده.

كما اهتمت هورني بالدوافع العدوانية، فالطفل غير قادر على توجيه العدوان إلى الأشخاص الذين لهم مكانة لديه، لأن عدوانه سيسبب له فقدان حبهم وعطفهم وهو ما لا يريده فيكبت شعوره العدواني وإثارة القلق لديه. (مشراوي، 2018، 33-34)

(5) اريك فروم: ويشير إريك فروم إلى العلاقة بين اعتماد الطفل على والديه ووجود القلق لديه ويتفق بذلك مع فرويد في رد أصل القلق إلى العلاقة الوثيقة بين الطفل ومن يتعلق به فالطفل منذ والدته يعتمد على والديه في أداء أموره المختلفة حتى عندما يستطيع القيام بها بنفسه لكي لا يفقد اهتمامه وحبهما وعطفهما ومن هنا ينشأ القلق نتيجة للصراع بين الحاجة للتقرب من الوالدين والحاجة إلى الاستقلال.

إن علاقة الوالدين بالأبناء تؤثر وبشكل كبير في سلوكياتهم وجوانب شخصيتهم ونموهم وغياب أحده الوالدين عن الأسرة يترك أثراً سلبية على نفسياتهم ونموهم. (مشراوي، 2018، 33)

(6) ألفريد أدلر: ألفريد أدلر لم يتناول مشكلة القلق تناولاً منظماً غير أننا نستطيع أن نلمس من كتاباته أن فكرة الشعور بالنقص عنده تتضمن معنى القلق ولم يتعرض كارل يونج أيضاً لدراسة مشكلة القلق دراسة مستقلة منظمة ويعتقد يونج أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن الشعور اللاجمعي.

ويؤمن أدلر بالتفاعل الدينامي بين الفرد والمجتمع وهذا التفاعل يؤدي إلى نشأة القلق ويرى أن الطفل يشعر عادة بضعف وعجز بالنسبة للكبار والبالغين بصفة عامة وللتغلب على هذا العجز يسلك طريق السوية فالإنسان السوي يتغلب على شعوره بالنقص والقلق عن طريق تقوية الروابط الاجتماعية التي تربط الفرد بالآخرين المحيطين به ويستطيع الفرد أن يعيش بدون أن يشعر بالقلق إذا حقق هذا الانتماء إلى المجتمع الذي يعيش فيه، ويعتقد كارل يونج أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي من السمات المميزة لنظرية يونج.

كما يرى أدلر التحليلي الجديد أن القلق النفسي يرجع في نشأته إلى طفولة الإنسان الأولى كأن يشعر الفرد بالقصور والنقص الذي ينتج عنه عدم الشعور بالأمن كما أضاف إلى ذلك نوع التربية التي تلقاها الطفل في أسرته أيام طفولته لها أثر كبير في نشأة القلق النفسي عنده. (عبد الرسول، 2013، 47)

يتضح من مراجعة هذه النظريات أن قلق الانفصال ظاهرة متعددة الأبعاد، تتضمن جوانب بيولوجية ونفسية واجتماعية، وأن فهمه يتطلب النظريات في تفاعل الطفل مع محيطه والأسرة، إضافة إلى ديناميكية التعلق المبكر مع الشخصيات الأساسية.

معدل انتشار قلق الانفصال:

ذكر محمود حمودة أن قلق الانفصال يعتبر غير قليل الشيوع برغم أنه لا توجد معدلات دقيقة لهذا الاضطراب فقد قدرت نسبته في بعض الدول بين 5_10% من الأطفال المحولين إلى العيادات النفسية. (مخير وعلي، 2006، 142)

وينتشر بدرجة أكبر عند صغار الأطفال عنها عن المراهقين، إذا تظهر الإصابة بالاضطراب في سن ما قبل المدرسة، وهو أكبر انتشاراً فيما بين 7_8 سنوات، ويقدر انتشار الاضطراب من 3_4% لمن هم في سن المدرسة من الأطفال و 1% للمراهقين. (مخير وعلي، 2006، 142)

حيث ذكر الدليل التشخيصي الرابع للاضطرابات العقلية DSM IV أن معدل انتشار قلق الانفصال حوالي 4% لدى الأطفال الصغار وهي نسبة تقديرية ظل التغيرات في المحكات التشخيصية. (DSM IV, 1994, 112)

يتضح مما سبق أن قلق الانفصال منتشر بدرجات متفاوتة بين الفئات العمرية المختلفة، مما يشير إلى أهمية مراعاة العمر عند تقييم قلق الانفصال في الدراسات النفسية والتطبيقات السريرية.

أسباب قلق الانفصال:

بالنظر إلى اختلاف معدل انتشار قلق الانفصال بين الأطفال حسب العمر، يصبح من الضروري استقصاء العوامل المسببة له لفهم أسباب تعرض الأطفال لمثل هذه الحالات، وهي كالآتي:

1) العوامل النفسية الاجتماعية:

- الاعتماد الشديد للطفل على أمه أو من ينوب عنها.
- مرور الطفل بخبرات انفصال عابرة ارتبطت بأنواع من مخاوف النمو مثل الخوف من الهلاك، الخوف من فقدان الأم.
- عدم النضج الانفعالي، فصغار الأطفال الذين لم يبلغوا درجة النضج ويتعلقون تعلقاً كبيراً بصورة الأمومة يتعرضون بصفة خاصة لقلق شديد يتعلق بالانفصال.

- الانتقال من مسكن لآخر في مراحل الطفل المبكرة وعدم استقرار علاقاته.
- الخصائص المزاجية للأطفال الصغار المصابين بالخجل مثلاً معرضون للإصابة بأعراض القلق خلال السنوات الأولى من حياتهم.
- موت شخص مرتبط به الطفل أو سفره لمدة طويلة.
- درجة الارتباط بالأم، فالأمهات المصابات بالقلق يلاحظن أنهن يظهرن تعلقاً غير مأمون العواقب بأطفالهن، مما يؤثر على أطفالهن ويكون لدى الأطفال كثير من القلق.
- الحماية الزائدة، فالعائلات التي يظهر فيها الطفل قلق الانفصال قد يكون فيها ترابط شديد ورعاية وحماية زائدة من الأخطار المتوقعة، فيصبح الأطفال في الغالب هدفاً لقلق الأبوين الزائد مما يجعلهم مهينين لقلق الانفصال. (سليمان، 2003، 50)

(2) عوامل جينية وراثية:

لقد أظهرت الدراسات أن أبناء الآباء المصابين بالقلق أكثر عرضة لقلق الانفصال والآباء المصابين باضطراب رهاب الخلاء تتزايد مخاطر إصابة أطفالهم بقلق الانفصال، حيث يحتمل وجود أساس جيني موروث ينتقل من الآباء إلى الأبناء، كما أن العوامل الجينية الموروثة من الآباء تسهم في حدوث هذا الاضطراب لدى الإناث أكثر من الذكور. (الفارسي، 2018، 18)

(3) عوامل القلق المتعلم:

ترى نظرية التعلم الاجتماعي أن قلق الانفصال قد يكون سلوكاً متعلماً حيث إن وجود نموذج والدي لديه قلق شديد قد يؤدي إلى انتقال هذه المشاعر من الخوف والقلق إلى الأبناء، بينت البحوث النفسية أن قلق الانفصال ينتقل من الوالدين إلى الأطفال عن طريق النمذجة المباشرة، فإن كان الأب من النوع الذي يخاف فإن الابن قد ينشأ على الخوف من المواقف الجديدة وخاصة البيئة المدرسية، ويخشى الانفصال عن المنزل وعن والديه بالخصوص، وعادة ما يعلم الآباء أبنائهم بالقلق بالمبالغة في تحصينهم من المخاطر المتوقعة أو بتهويل الأخطار، فمثلاً الوالد الذي يختبئ في الغرفة أثناء حدوث العاصفة يجعل الطفل يخشى الأحداث الخارجية. (خليفة وخالد، 2022، 20)

يتضح من هذه العوامل المتعددة أن قلق الانفصال ليس مرتبطاً بعامل واحد فقط بل هو نتيجة تداخل العوامل النفسية والاجتماعية والجينية والتعليمية، وهذا ما يؤكد الحاجة إلى تقييم شامل عند دراسة الأطفال المصابين بقلق الانفصال.

مراحل قلق الانفصال:

وبمجرد تحديد العوامل المسببة، يصبح من المهم دراسة كيفية ظهور قلق الانفصال عند الطفل عبر الزمن، وهو ما يتجلى في المراحل المختلفة التي يمر بها الطفل عند الانفصال عن الشخصيات الأساسية في حياته. وقد ذكرت دراسة (مشراوي) بأن بولبي يصنف سلوك الطفل بعد انفصاله عن أمه في 3 مراحل:

(1) مرحلة الاحتياج:

تبدأ بعد الانفصال مباشر أو تتأخر عنه بعض الوقت ويمكن أن تدوم من عدة ساعات إلى اسبوع أو أكثر، يظهر الطفل خلالها ضيقه الشديد لفقدانه أمه ويبحث بكل الوسائل لاستعادتها مستخدماً كل طاقاته، إنه يبكي ويصرخ ويحاول ملاحقة الحاضن المغادر، ويلقي بنفسه في كل الاتجاهات ويرفض من يقترب منه ويرمي ألعابه على الأرض، ويحاول اللحاق بالشخص الذي يعتني به عند مغادرته. (مشراوي، 2018، 30)

(2) مرحلة فقدان الأمل:

وتدعى أيضاً مرحلة الحزن والأسى ففي هذه المرحلة يظهر الطفل القلق لغياب وفقدان الأم ويفقد الأمل بعودتها تدريجياً، ويتميز سلوكه في هذه المرحلة بانخفاض الحركات النشطة ويبكي برتابة أو بشكل متقطع وتغلب عليه الانطوائية وقلة النشاط ممن يحيط به، ويصبح بعض الأطفال عدوانياً ويخلو من الفرح. (مشراوي، 2018، 31)

(3) مرحلة تلاشي التعلق (التباعد):

في هذه المرحلة يمكن ملاحظة اهتمام الطفل بمن حوله فهو لا يرفض من حوله ويتقبل الطعام منهم ويميل شيئاً فشيئاً إلى التبادل الجماعي والابتسام واللعب مع الأطفال الآخرين وعند عودة أمه فإنه لا يهتم أو يبالي بها ويبقى بعيداً وكأن عودتها لا تعنيه، فبعد أن يكون الطفل قد تعلق بالحاضن فإنه لا يرتاح لمغادرته له بل يبدي احتجازه على ذلك بصورة أو بأخرى، ويتحدد موقف الانفصال بطول المدة التي يغيب عنه فيها الشخص المتعلق به، كما يتحدد بطبيعة العلاقات العاطفية التي يقيمها الطفل مع من يحيط به، وفي الأغلب تكون علاقاته قوية مع الشخص الذي يعتني به وهو الأم غالباً مما يفسر شدة القلق وحزن الطفل عند الانفصال عنها. (مشراوي، 2018، 31)

تشير هذه المراحل إلى أن استجابة الطفل للانفصال تتغير مع مرور الوقت مما يبرز أهمية النظر في التوقيت والمدة عند تقييم شدة القلق وتأثيره على السلوك اليومي للطفل.

أعراض قلق الانفصال:

الأعراض هي الخيرات الذاتية والاضطرابات الداخلية التي قد يصفها الطفل أو تظهر من خلال حالته الجسدية والانفعالية والمعرفية والاجتماعية، وتظهر عادة عند الانفصال الفعلي أو حتى عند توقعه كما في دراسة كل من (مخير وعلي، 2006) و(موهان، 2020) وأهم هذه الأعراض ما يلي:

(1) أعراض جسمية:

- اضطرابات في الجهاز الدوري وزيادة في دقات القلب.
- اضطرابات في المعدة والأمعاء (قيء - غثيان - اسهال).
- صداع. (مخير وعلي، 2006، 145)
- زيادة في الشهية أو قتلها.
- اصفرار الوجه أو احمراره. (موهان، 2020، 233)

(2) أعراض انفعالية:

- ارتفاع مستوى أعراض الاكتئاب وما يصاحبه من اضطراب في النوم - الأكل.
- مخاوف مرضية خاصة من المجهول أو الظلام.
- الاعتمادية الزائدة والخوف المستمر على من يعتمد عليهم.
- الانطوائية والحزن. (مخير وعلي، 2006، 145)

(3) أعراض معرفية:

- صعوبة التركيز والتذكر والتفكير.
- التوقع المستمر للشر والكوارث.
- الخوف المبالغ فيه على مصدر الرعاية والاعتماد (الوالد - الوالدة).
- التأخر الدراسي. (مخير وعلي، 2006، 145)

(4) أعراض اجتماعية:

- رفض الاختلاط الاجتماعي.
- رفض الذهاب إلى الحفلات أو زيارة منازل الأصدقاء. (موهان، 2020، 234)

ومن الملاحظ أن هذه الأعراض تعكس أبعاداً أعمق من مجرد السلوك الظاهر، إذ إنها ترتبط بتجربة الطفل الداخلية وتأثيرها في وظائفه الجسدية والمعرفية والاجتماعية، وهو ما يجعلها أكثر تعقيداً في التشخيص مقارنة بالعلامات.

تشخيص قلق الانفصال:

تعتبر الأعراض الأساس لتطبيق المعايير التشخيصية الموصى بها لتقييم قلق الانفصال بدقة. حيث أورد الإصدار الرابع من الدليل الإحصائي والتشخيصي للاضطرابات العقلية (DSM_IV 1994) المعايير التشخيصية لاضطراب قلق الانفصال على النحو التالي:

أ. القلق المفرط وغير المناسب من الناحية التنموية فيما يتعلق بالانفصال عن المنزل أو عن أولئك الذين يرتبط بهم الفرد، كما يتضح من ثلاثة (أو أكثر) من الأمور التالية:

(1) الضيق المفرط المتكرر عند الانفصال عن المنزل أو عن الشخصيات الرئيسية المرتبطة به أو عند توقع ذلك.

(2) القلق المستمر والمفرط بشأن فقدان أو احتمال وقوع ضرر على شخصيات التعلق الرئيسية.

(3) القلق المستمر والمفرط من أن يؤدي حدث غير مرغوب فيه إلى الانفصال عن شخصية ارتباط رئيسية (على سبيل المثال الضياع أو الاختطاف).

(4) الإحجام أو الرفض المستمر للذهاب إلى المدرسة أو أي مكان آخر بسبب الخوف من الانفصال.

(5) الخوف المستمر والمفرط أو التردد في البقاء بمفرده أو بدون شخصيات رئيسية مرتبطة به في المنزل أو بدون بالغين مهمين في أماكن أخرى.

(6) الإحجام المستمر أو الرفض للذهاب إلى النوم دون أن تكون بالقرب من شخصية رئيسية مرتبطة بها أو النوم بعيداً عن المنزل.

(7) كوابيس متكررة تتعلق بموضوع الانفصال.

(8) شكاوى متكررة من الأعراض الجسدية (مثل الصداع وآلام المعدة والغثيان أو القيء) عند حدوث الانفصال عن الشخصيات الرئيسية المرتبطة أو عند توقع ذلك.

ب. مدة الاضطراب لا تقل عن 4 أسابيع.

ج. البداية قبل سن 18 سنة.

د. يسبب الاضطراب ضائقة سريرية كبيرة أو ضعفاً في المجالات الاجتماعية أو الأكاديمية (المهنية) أو غيرها من المجالات المهمة في الأداء.

هـ. لا يحدث الاضطراب حصرياً أثناء مسار اضطراب النمو الشامل، أو الفصام، أو اضطراب ذهاني آخر، ولا يمكن تفسيره بشكل أفضل لدى المراهقين والبالغين من خلال اضطراب الهلع مع الخوف من الأماكن المفتوحة. (DSM IV, 1994, 113-114)

من خلال مراجعة معايير (DSM_IV) يتضح أن تشخيص قلق الانفصال يعتمد على تقييم متكامل يشمل السلوكيات الظاهرة، الأمراض الداخلية، ومدة استمرار الحالة، مما يؤكد الحاجة إلى تقييم دقيق وشامل للأطفال المصابين.

الاضطرابات المصاحبة لقلق الانفصال:

بعد التشخيص الدقيق لقلق الانفصال استناداً إلى المعايير التشخيصية المعتمدة، يتضح أن قلق الانفصال لا يظهر بصورة منفردة، بل غالباً ما يترافق مع مجموعة من الاضطرابات النفسية والجسمية والسلوكية والمدرسية، التي تنعكس بشكل مباشر على حياة الطفل اليومية ووظائفه المختلفة، وتتباين هذه الاضطرابات في طبيعتها وحدتها، تبعاً لدرجة القلق ومدة استمراره والبيئة الأسرية والاجتماعية المحيطة بالطفل.

1) اضطرابات جسمية:

حيث تظهر عند هؤلاء الأطفال أعراض بدنية معدية معوية مثل: آلام المعدة والصداع والغثيان والقيء عند توقع الانفصال أو عندما يحدث، كما أنهم يشكون من آلام وأوجاع في أماكن مختلفة من الجسم ألم الزور وأعراض تشبه الزكام... بالإضافة لذلك فقد يظهر البعض منهم أعراض اضطراب الجهاز الدوري مثل الشعور بضربات القلب والدوخة والإغماء وإن كانت نادرة عند الأطفال الصغار ولكنها قد تحدث للمراهقين.

2) اضطرابات انفعالية:

تبدو في شكل مخاوف ومنها الخوف من الظلام، القلق التخيلي الغريب، فقد يرى بعض الأطفال عيوباً تحدث فيهم، ويصبحون منشغلين بشخصيات وهمية ووحوش تهم بالهجوم عليهم في حجرة النوم بالإضافة لذلك تظهر أعراض اكتئابيه قد تصبح أكثر ثباتاً بمرور الوقت، فيتميز هؤلاء الأطفال دائماً، ويشكون من أن أحداً لا يحبهم أو يهتم بهم ويتمنون الموت خاصة إذا أكرهوا على الانفصال.

3) اضطرابات سلوكية:

كثير من الأطفال يصبحون من النوع اللوح فيتدخلون في شؤون الكبار ويحتاجون إلى الرعاية والعناية المستمرة لتخفيف حدة القلق لديهم، وتظهر هذه الأعراض عندما يكون الانفصال عن أحد الوالدين أمراً محتوماً، وإذا كان الفراق سيحدث بالتهديد فإن الكثير من الأطفال لا تصادفهم عقبات شخصية بين بعضهم البعض.

(4) اضطرابات مدرسية:

حيث يظهر الأطفال ملامح من الانسحاب الاجتماعي وصعوبة التركيز في الدراسة أو اللعب وقد يرفضون رؤية الأقارب والأصدقاء لتجنب معرفة مشاكلهم وسبب الغياب عن المدرسة أو الأنشطة الأخرى. (قاسي، 2012، 46-47)

يتضح أن قلق الانفصال ليس مجرد سلوك عابر، بل يتجلى في اضطرابات متعددة الجوانب، جسمية وانفعالية وسلوكية وأكاديمية، مما يفرض على المربي أو المعالج مراقبة الطفل بشكل كامل.

الآثار الناتجة عن قلق الانفصال:

يُعد قلق الانفصال من الاضطرابات التي لا تقتصر مظاهره على مشاعر التوتر المؤقت، بل تتجلى آثاره في مجموعة من السلوكيات والانفعالات التي يمكن ملاحظتها بصورة مباشرة على الطفل، وتمثل مؤشرات دالة على معاناته من صعوبة الانفصال عن الوالدين. وتظهر هذه الآثار في صورة علامات سلوكية وانفعالية مصاحبة، فضلاً عن آثار نفسية تمتد على المدى القصير والطويل.

وتتمثل الآثار والعلامات السلوكية والانفعالية لقلق الانفصال في شعور الطفل بالتوتر عند تركه بمفرده في المنزل، أو عند تفكيره في انصراف والديه، إضافة إلى التصاقه المفرط بهما ورفضه النوم بمفرده أو البقاء وحيداً. كما قد يعاني الطفل من مخاوف مبالغ فيها، مثل الخوف من السرقة أو من وجود أشخاص أو أشياء مخيفة في غرفته، والقلق الشديد من تعرض الوالدين أو نفسه لمكروه أثناء الانفصال عنهما. ويظهر ذلك أيضاً في رفض الذهاب إلى الروضة أو المدرسة، والمعاناة من مشكلات النوم، والحاجة إلى وجود إضاءة أثناء الليل للشعور بالأمان، فضلاً عن التعرض لكوابيس متكررة مضمونها الانفصال عن الوالدين، وظهور أعراض جسدية مصاحبة للقلق، واستمرار مظاهر الكرب لفترة طويلة بعد الانفصال عن الوالدين. (كوستي، 2020، 99-100).

وعلى مستوى الآثار قصيرة المدى، قد يظهر على الطفل سلوك الاحتجاج عقب الانفصال عن الأم، كما أشار إليه بولي، حيث تتجلى هذه المرحلة في البكاء المتقطع وانخفاض الحركات النشطة نتيجة فقدان الأمل التدريجي في عودتها. كما قد تتجسد الآثار في الانطوائية، المتمثلة في قلة النشاط ورفض الألعاب والتفاعل الاجتماعي، إضافة إلى النكوص الذي يمس بعض المكتسبات الوظيفية، وخاصة اللغة، إلى جانب البحث المستمر عن الأم ورفض أشكال الرعاية الأخرى، والشعور بالخوف والفرع عند رؤية أشخاص غرباء.

أما الآثار طويلة المدى، فتتمثل في مظاهر الغضب والهيجان، خاصة لدى أطفال الأسر المضطربة أو الذين تعرضوا لانفصالات متكررة عن الأم (بو الداود وبن الصغير، 2023، 41)، إضافة إلى ظهور الحزن المفرط

الناتج عن اضطراب التعلق، والذي قد يتجلى في مخاوف متعددة كالخوف من الظلام أو الحيوانات أو وقوع مكروه للأُم، ويُعد الخوف من الذهاب إلى المدرسة من أبرز هذه المظاهر، حيث يتسم الطفل بالقلق والضيق وصعوبة التعبير عن الذات. كما قد يعاني الطفل من اضطرابات نفسية جسمية، مثل آلام البطن ذات المنشأ النفسي، والقيء، واضطرابات النوم، وفقدان الشهية. (خليفة وخالد، 2022، 21-22).

وتوضح هذه الآثار أن قلق الانفصال يتجاوز كونه استجابة انفعالية عابرة، ليؤثر بصورة ملحوظة في النمو الاجتماعي والانفعالي للطفل على المدى القصير والطويل، الأمر الذي يؤكد أهمية الاكتشاف والتدخل المبكر للحد من انعكاساته السلبية.

علاج قلق الانفصال:

بناءً على هذه الاضطرابات المصاحبة والآثار، يظهر جلياً أن خطة العلاج يجب أن تكون شاملة ومتعددة المستويات، لتتناسب مع الأبعاد المختلفة لقلق الانفصال.

1) العلاج النفسي الدينامي للطفل: لفهم المعنى اللاشعوري للأعراض لديه لكي يتحمل المواقف التي تستثير القلق في جلسات نفسية مرتين أو ثلاثة أسبوعياً. (عبد الرسول، 2013، 41)

2) العلاج السلوكي المعرفي: يتم عن طريق سلب الحساسية التدريجي للخوف إذ أن الاستراتيجيات المعرفية وتدريب الاسترخاء للأطفال المصابين بقلق الانفصال تساعدهم في السيطرة على القلق، كما يشتمل العلاج التعريض لمواقف انفصالية مخيفة وذلك بمنع الأم بمصاحبتها للمدرسة أول يوم عدة دقائق وتزداد تدريجياً حتى تصل إلى ساعة في نهاية الأسبوع الأول، وتستمر زيادة الوقت حتى يكمل اليوم الدراسي في الأسبوع الثالث بالمدرسة ويصاحبه شخص غير الأم مع تنمية وتشجيع لعبه واختلاطه بالأطفال الآخرين داخل المدرسة بالإضافة لذلك تستخدم استراتيجيات معرفية مثل التصريحات التي يقوم بها الشخص والتي تهدف إلى زيادة الاعتماد على النفس. (عبد الرسول، 2013، 42) وأيضاً استراتيجية الحوار لتوضيح أهمية الاستقلالية وعدم معقولية الأفكار التي يتبناها الطفل والمتعلقة بتوقع الشر والكوارث له أو لوالديه لدى مغادرته المنزل حيث يتم بالإقناع المنطقي اقناع الطفل بأنه ذهب مرات بعيداً عن المنزل ولم يحدث له أو لأسرته مكروه بمعنى أن ابتعاده عن المنزل لن يكون سبباً في مشكلة له أو لأسرته، وأن تكون لدى الطفل رسالة واضحة أنه ليس هو الوحيد الذي ترك المنزل ليلتحق بالمدرسة مثلاً ولكن هناك أطفال مثله كثيرين. (مخيمر وعلي، 2006، 146)

والعاملون في مجال الصحة النفسية والطب النفسي يقدمون خدمات خاصة للأطفال المصابين بقلق الانفصال وذلك من خلال برامج العلاج السلوكي في مراكز الصحة النفسية. (عبد الرسول، 2013، 42)

(3) العلاج الأسري: وهو يفيد الآباء في تفهم أهمية تقديم المزيد من التشجيع المتواصل للأطفال في الوقت الذي يتخذون فيه موقفاً حازماً إزاء السلوكيات التهريبية من الأنشطة المثيرة للقلق عند الابتعاد عن المنزل كالذهاب إلى الروضة بالإضافة لذلك فإن العلاج الأسري يشجع خلاله الوالدين في التعبير عن مخاوفهم وصراعاتهم إزاء الطفل وحمايتهم الزائدة له، والعمل من خلال العلاج على تجاوز هذه المخاوف. (عبد الرسول، 2013، 42)

(4) العلاج بالتحليل النفسي: من خلال تبين الصراعات التي يعاني منها الطفل، ومحاولة مساعدته في التخفيف من تلك الصراعات التي تستنزف طاقاته النفسية، وتعوق الأنا لديه حتى يستطيع أن يواجه مواقف الانفصال بمفرده. (مخيمر وعلي، 2006، 146)

(5) العلاج بالعقاقير: يعتقد بعض المتخصصين أنه مفيد ولكن ضمن إطار الخطة العلاجية السابقة والتي تتضمن برامج العلاج السلوكي والعلاج الأسري، فيعطون الطفل مضادات للاكتئاب ثلاثية الحلقات مثل الإيميبرامين بجرعة (25) مجم إلى (200) مجم في اليوم، حتى يلاحظ التأثير العلاجي، وإذا لم يلاحظ فإن استقصاءً معملياً لمعدل هذا العقار ومخلفاته الأيضية النشطة في بلازما الدم يتم إجراؤه لمعرفة هل وصل العقار لمستواه العلاجي أم لا؟ وذلك لما لعقار الإيميبرامين من تأثير يقلل من الخوف والهلع الناتج عن الانفصال. (عبد الرسول، 2013، 43)

مما سبق يتضح أن علاج قلق الانفصال يحتاج إلى مقارنة شاملة، تجمع بين الدعم النفسي، تعديل السلوكيات، العلاج الأسري، وأحياناً العلاج الدوائي، بما يضمن مواجهة القلق بطريقة فعالة.

خلاصة

يتضح من استعراض مفهوم قلق الانفصال، أسبابه، أعراضه، إضافةً إلى مراحل ظهوره والاضطرابات المصاحبة له، أن هذا القلق يشكل أحد أبرز التحديات الانفعالية لدى أطفال الروضة. كما بينت النظريات المفسرة وطرق التشخيص المختلفة، فإن تأثيراته تمتد لتشمل الجوانب النفسية والاجتماعية والسلوكية للطفل، ما يستدعي تدخلات علاجية مبكرة وفعّالة. وبناءً على ذلك، يُعدّ البحث عن برامج تدريبية مناسبة، مثل الأنشطة الحركية والترويحية، خطوة مهمة للتخفيف من حدة قلق الانفصال، لما توفره هذه الأنشطة من بيئة داعمة وآمنة للطفل، وتمكنه من التعبير عن ذاته وممارسة مهاراته الاجتماعية والانفعالية بشكل إيجابي.

المحور الثاني: الأنشطة الحركية

- 1- تعريف الأنشطة الحركية
- 2- أسس الأنشطة الحركية
- 3- وظائف الأنشطة الحركية
- 4- الإطار العام لتدريس الأنشطة الحركية
- 5- الأساليب التي تستخدم في تعليم الأنشطة الحركية
- 6- فوائد الأنشطة الحركية
- 7- الأنشطة الحركية المناسبة لطفل الروضة

الإطار النظري

المحور الثاني: الأنشطة الحركية

تمهيد

تعتبر الأنشطة الحركية من أهم الأنشطة التي يمارسها الطفل، حيث يعتبر النشاط الحركي هو النشاط السائد في حياة الطفل سواء داخل المنزل أو عند التحاقه بالروضة وهو يسهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والبدني والاجتماعي وأيضاً توفير الاحتكاك بالآخرين والتفاعل معهم، وهو من العناصر المعززة لصحة الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة ووسيلة لتعلم المفاهيم والخبرات المختلفة، بالإضافة إلى أن الأنشطة الحركية هي أساس لنمو الأطفال وتطورهم السليم.

وبما أن الأنشطة الحركية جزء لا يتجزأ من المنهاج العام لرياض الأطفال، يجب أن نولي أهمية كبيرة لها من خلال التطرق إلى مفهوميها، ووظائفها، وأسسها، وفوائدها، وأيضاً الأساليب التي تستخدم في تعليمها، والإطار العام لتدريسها، فهي تعد اللبنة الأولى والأساسية لبناء وتحقيق نمو متوازن للطفل من جميع النواحي.

تعريف الأنشطة الحركية:

النشاط الحركي أحد الوسائل الرئيسة للأطفال لتعلم السلوك واكتساب الاتجاهات والمهارات والقيم التي يقدرها المجتمع ولذلك فإن التربويين ينظرون للحركة وللأنشطة الحركية كخبرات وآليات للتنشئة الاجتماعية والتطبيع، وبغض النظر عن التفوق في أنشطة كالرياضة أو الرقص فإن المشاركة في الأنشطة الحركية يعد قيمة في حد ذاتها. (الخولي وراتب، 2007، 30)

الأنشطة الحركية تلعب دوراً كبيراً في تعليم الأطفال كل ما نريد أن نزوده به من مهارات ومفاهيم ومعلومات، فهي تسهم بصورة فعالة في تعلم الطفل وبالتالي يمكن أن تساهم في تنمية جوانب النمو المتعددة لطفل الروضة. (أبو زيد ودرويش، 2023، 8)

يعد النشاط الحركي شرطاً أساسياً لدعم النمو والتطور لدى الأطفال، حيث يساعد الأطفال على اكتساب اللياقة البدنية وتجنب الإصابة بالأمراض التنكسية. (Dewi et al., 2020, 117)

النشاط الحركي أو (البدني) يعد من العناصر المعززة لصحة الطفل ونموه في مرحلة الطفولة المبكرة، فالأنشطة الحركية توفر فرصة ثمينة للطفل يتمكن من خلالها من التعبير عن نفسه، ومن استكشاف قدراته بل وتحديدها أحياناً، حيث إن الأنشطة الحركية توفر الاحتكاك بالآخرين والتفاعل معهم، كما تقود التجارب والخبرات الحركية التي يمر بها

الطفل في هذه المرحلة إلى مساعدته على الشعور بالنجاح والاستمتاع بالمشاركة والثقة بالنفس. (المشرفي، 2016، 154)

وعليه تعرف الباحثة الأنشطة الحركية بأنها وسيلة أساسية لتعليم الأطفال السلوك واكتساب المهارات والقيم من خلال مجموعة أنشطة تهدف إلى المتعة والسرور.

أسس الأنشطة الحركية:

استناداً إلى مفهوم الأنشطة الحركية، يصبح من الضروري دراسة الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند تصميم هذه الأنشطة لضمان تحقيق أفضل أثر على الطفل، والتي نجلها فيما يلي:

- (1) أن تشتق أغراض النشاط التعليمي من اهتمامات واحتياجات واستعدادات الطفل.
- (2) أن تتنوع وتتعدد الأنشطة الحركية حتى تلائم الجميع وتراعي الفروق الفردية للأطفال.
- (3) ألا يزيد وقت النشاط الحركي عن ثلاثين دقيقة حتى لا يمل الطفل، أو يتعب، مع مراعاة التوازن بين زمن اللعب وفترات الراحة أثناء النشاط.
- (4) أن تتلاءم الأنشطة وقدرات الطفل الحركية، حتى لا يحرم الطفل من الممارسة والاستمتاع بالنشاط والاشتراك بإيجابية.
- (5) أن تتيح الأنشطة للأطفال فرصة الاكتشاف الذاتي للحركة والابتكار، وأن تكون مشوقة حيث تستخدم القصة الحركية والنقليل للحيوانات وبعض المهن والتخيل واستخدام الأجهزة والأدوات.
- (6) أن تسهم الأنشطة بطريقة عملية محبة للطفل في إرساء القيم التربوية والسمات المرغوبة.
- (7) أن تحتوي الأنشطة على الحركات الأساسية والطبيعية للطفل كالمشي والجري والحبل والتسلق والتعلق والزحف وإعطاء الفرصة للطفل للابتكارية في النشاط.
- (8) أن تتلاءم الأنشطة الحركية للأطفال من حيث المحتوى والتتابع مع مستوى النمو البدني والحركي والعقلي والاجتماعي للطفل. (النجار، 2020، 196)

تمثل هذه الأسس إطاراً منهجياً متكاملًا يضمن تصميم أنشطة حركية آمنة وفعالة تراعي احتياجات الطفل وقدراته وتشجع على الاكتشاف والابتكار والتعلم النشط بما يسهم في تطوير مهاراته البدنية والحركية والاجتماعية بطريقة متوازنة.

وظائف الأنشطة الحركية:

مع مراعاة الأسس العلمية التي توجه تصميم الأنشطة الحركية، يمكن الآن استعراض الوظائف المتعددة لهذه الأنشطة وأثرها على نمو الطفل الشامل. تلعب الأنشطة الحركية أدواراً أساسية تتجاوز الترفيه، فهي تسهم في تنمية المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، وتوفر فرصاً تعليمية متنوعة تساعد الطفل على اكتساب الخبرات والقيم الضرورية لحياته اليومية.

(1) الوظيفة التربوية:

تعتبر الأنشطة الحركية وسيلة للتعليم واكتساب الخبرات التي تؤهل الطفل لمواجهة متطلبات الحياة كما أن اللعب والأنشطة الحركية هو العملية التجريبية لما سيقابله من تجارب حياتية. (ادريس، 2017، 15)

(2) الوظيفة البيولوجية:

تساهم الأنشطة الحركية في تفريغ الطاقات البيولوجية الزائدة عن الحاجة ومن ثم استعادة حالة الاتزان البيولوجي وذلك لأن معدل الأيض لدى الأطفال في هذه المرحلة عالي، ونموهم لا يستنفذ كل ما لديهم من طاقة واللعب والنشاط الحركي هما الوسيلة الجيدة لتفريغ تلك الطاقة الزائدة عن حاجة الجسم. (ادريس، 2017، 15)

(3) الوظيفة النفسية:

- الأنشطة الحركية عبارة عن تأكيد الذات والتعبير عن الرغبة في تجاوز المرحلة التي يعيشها الطفل أحياناً وذلك بممارسة ألعاب معينة أو تقليد أنشطة الكبار وأدوارهم بعد انتهاء اللعبة والتسلية والمتعة والترويح عن النفس بما يمنحه اللعب للطفل من راحة ولذة وسعادة وإكساب الطفل الكثير من المعارف والخبرات والتفكير العميق والتخيل.
- تزيد من ثقة الأطفال في أنفسهم وقدراتهم لتنويع الأنشطة بما يسمح بشعور أي طفل بأنه أقل من غيره أو أنه فاشل.
- تنمية مهارات مفهوم الذات، ومهارات خدمة الذات، وينمي الطفل من خلال اللعب قدراته العقلية، والمعرفية والجسمية، والحركية، وطرق التفكير المنطقي والابتكاري، والذوق الفني، إلى جانب بعض المهارات الأساسية للتعلم مثل اللغة والمفاهيم الرياضية والعلمية وغيرها.
- إن الأنشطة الحركية تعمل على تنمية المشاعر الايجابية تجاه التعلم من خلال اكتساب المهارات. (ادريس، 2017، 16)

(4) الوظيفة الاجتماعية:

- اللعب مجال خصب لتوسيع دائرة معارف الطفل الاجتماعية وإكسابه الخبرات التي تؤهله للتعامل مع الآخرين وتعليمهم الضوابط التي تنظم العلاقات مع الآخرين.
- اعتبر جون لوك أن ممارسة النشاط تقوي في الطفل بعض القيم الخلقية والاجتماعية كالتعاون والصبر وحب الجماعة وخاصة في النشاط الجماعي.
- صلة الطفل مع غيره أساسية ولا يجوز إبعاده عن أقرانه مطلقاً.
- تعمل على تكوين صداقات.
- مساعدة الأطفال على فهم وتجريب أدوار اجتماعية مختلفة.
- عندما يلعب الأطفال لعباً درامياً اجتماعياً فلا بد أن يعملوا مع بعضهم البعض ويتشاركوا في الأفكار ويتناوبوا الأدوار مما يساهم في تنمية قدرة الطفل على رؤية العالم من وجهة نظر الآخرين.
- التدريب على الأخذ بعين الاعتبار ورؤية الآخرين للأمور والأشياء مما ينمي خياله.
- إن الأنشطة الحركية تشجع على التفاعل الإيجابي بين الأطفال ومع الراشدين. (ادريس، 2017، 16)

(5) الوظيفة التشخيصية:

تعتبر الأنشطة الحركية وسيلة فعالة إلى حد كبير في استكشاف جوانب النمو لدى الطفل فمن خلال اللعب والنشاط الحركي يمكن ملاحظة الطفل من جانب المعلمة، الطبيب، والوالدين وذلك للتعرف على الجوانب الآتية:

- مدى التوافق الاجتماعي للطفل.
- قدرة الطفل العقلية ونمو هذه القدرات.
- الحالة الوجدانية للطفل.
- الهدوء العاطفي من منطلق تعامل الطفل مع لعبه.
- اتجاه الطفل في تقمص قيم الجماعة.
- طريقة أدائه للألعاب. (ادريس، 2017، 17)

(6) الوظيفة العلاجية:

تتشترك الأنشطة واللعب في خصائص متعددة فكلاهما يستخدم الرموز للإشارة إلى مجموعة من الأفكار والمشاعر والخبرات، وكلاهما يعكس التفكير الإنساني ويخلق أفكاراً جديدة، ويركز الباحثون المعاصرون على امتداد فترة طفولة الكائن البشري ومدى ضعفه خلالها، والحاجة إلى إقامة علاقة وثيقة ومرضية بشكل متبادل مع المربين وربما تتمثل الاختلافات الأساسية في المناهج والأساليب الحديثة في:

أولاً: التركيز على الطفل باعتباره لاعباً نشيطاً منذ الميلاد، وأنه يشرع بل ويمارس رقصة للتواصل واللعب مع المربين.

ثانياً: الإدراك الواعي والحادق لدور اللعب في تنمية مهارات التواصل واللغة المبكرة لدى الأطفال الصغار، وأهم أشكال التفكير الإنساني. (الدريس، 2017، 17)

وبذلك فإن الوظائف المتعددة للأنشطة الحركية، بتنوع أبعادها التربوية والبيولوجية والنفسية والاجتماعية والتشخيصية والعلاجية، تشكل منظومة متكاملة تسهم في تهيئة الطفل للنمو السليم من مختلف الجوانب، وتوفر له خبرات حياتية وتربوية تعزز تكيفه مع ذاته وبيئته، مما يجعلها أحد الركائز الأساسية في بناء شخصية الطفل وتنمية قدراته بصورة شاملة ومتوازنة.

الإطار العام لتدريس الأنشطة الحركية:

توجد سبع خطوات فنية في تدريس الأنشطة الحركية في مجال التربية الحركية لضمان تعلم فعال وهي:

(1) الخطوة الأولى: إعطاء الطفل أو المتعلم الفهم الواضح للهدف من الأداء، فموضوع الهدف يأتي بالافتتاح لدى الطفل أو المتعلم خلال مدة الممارسة.

(2) الخطوة الثانية: إعطاء نماذج توضيحية وأمثلة للواجب الحركي المطلوب تنفيذه سواء كان ذلك باستعمال الصور أو الأفلام أو العرض البطيء للحركة مع مراعاة توفير عوامل الرؤية الجيدة للطفل أو المتعلم.

(3) الخطوة الثالثة: شرح وتوضيح الجوانب الفنية للأداء الحركي مع مراعاة عدم الإفراط في الشرح النظري، وإنما التركيز يكون على النقاط الجوهرية والهامة وبشكل موجز.

(4) الخطوة الرابعة: حل المشاكل والصعوبات التي تعترض الطفل أو المتعلم لأنه عند الممارسة الأولى للواجب الحركي غالباً ما يقع الطفل أو المتعلم في بعض الأخطاء وهنا يتعلم من خلال المحاولة والخطأ الأمر الذي يتيح تجنب بعض الاستجابات غير المرغوب فيها.

(5) الخطوة الخامسة: منح الطفل أو المتعلم مدة مناسبة للممارسة والتطبيق الأمر الذي يتيح للمعلم أو المدرس أن يتعرف على الأخطاء التي يقع فيها الطفل أو المتعلم والتي تحتاج إلى تصحيح وهي خطوة في غاية الأهمية، لأن المرحلة هنا هي مرحلة التثبيت فلا ينبغي أن نثبت الأداء الخاطئ.

(6 الخطوة السادسة: استمرار الممارسة لأن الأداء في الخطوات السابقة يكون غير دقيق، إذ باستمرار الممارسة وتصحيح الأخطاء يتكيف الأداء حتى يصبح دقيقاً ومقبولاً بالمستوى، إذ تعد الممارسة تعزيز لما يحصل عليه الطفل أو المتعلم من الأداء.

(7 الخطوة السابعة: تنظيم الممارسة وبشكل فترات زمنية مناسبة للحفاظ على المهارة المكتسبة، ويجب أن تستمر الممارسة حتى يصبح التقدم في الأداء محدد ويعادل الجهد المبذول. (الدليمي، 2011، 63_64)

توضح هذه الخطوات الفنية السبعة أن تدريس الأنشطة الحركية يتطلب تنظيمًا منهجيًا يراعي التدرج في التعلم والممارسة، مع التركيز على تقديم الهدف بوضوح، وإتاحة نماذج عملية، وتصحيح الأخطاء بشكل مستمر، وضمان التكرار والتثبيت المناسب للمهارات، حيث إن الالتزام بهذا الإطار يعزز من فعالية النشاط الحركي، ويضمن للطفل اكتساب المهارات بطريقة دقيقة وآمنة ومستدامة، مع مراعاة الفروق الفردية والقدرات الحركية لكل متعلم.

الأساليب التي تستخدم في تعليم النشاط الحركي:

استناداً إلى الإطار العام لتدريس الأنشطة الحركية، يبرز دور الأساليب التعليمية المتنوعة كأداة رئيسة لضمان تحقيق التعلم الفعال، وتمكين الأطفال من اكتساب المهارات الحركية والمعرفية والاجتماعية بطريقة منظمة ومرنة، وهناك العديد من هذه الأساليب منها على سبيل المثال:

(1 أسلوب التربية الحركية: يقصد بهذا الأسلوب نقل التعليم من صيغته التقليدية إلى صيغة أكثر إيجابية وفعالية تتناسب مع خصائص النمو بالمراحل السنية، ومتطلباتها من النشاط الحركي.

(2 أسلوب اللعب: وهو نشاط يقوم به الطفل بدافع داخلي وبمحض إرادته حتى لو كان هذا اللعب موجهاً من قبل أشخاص آخرين وهدفه تحقيق المتعة والسرور في نفس الطفل والاسترخاء من خلال ممارسة نشاط معين، فالطفل يستكشف ما حوله ويعبر عن ذاته ويقلد الآخرين فهو نشاط يمارسه الطفل ويكون وسيلة لتحقيق النمو لدى الطفل في جميع النواحي فهو يساعده على تنمية حواسه ويعلمه الانتباه والتركيز كما إنه يساعد على خلق اتصال بين الطفل والبيئة الذي يعيش فيها.

(3 أسلوب التعلم التعاوني: يهدف هذا الأسلوب إلى تعويد الأطفال على العمل الجماعي مع بعضهم البعض لإنجاز المهمة، وعلى كل منهم مسؤولية مساعدة الآخرين، ومساعدتهم على التعلم بحيث تصل المجموعة إلى الإنجاز المطلوب، وهذا يعني أن هذا الطفل لا يكون مسؤولاً عن تعلمه هو فقط، ولكن مسؤول عن تعلم باقي المجموعة.

(4) أسلوب تمثيل الأدوار: هو أسلوب يتم استخدامه لاستخراج انفعالات الطفل المكبوتة وتحقيق الصفاء النفسي للأطفال المريضين نفسياً والمصابين بالخلج والانطواء وعيوب النطق، كما إنه يساعد الطفل في التعبير عن ذاته ويقوم الأطفال بتمثيل الأدوار في الأنشطة الحركية مستخدمين الحركة للتعبير عن الحوار مثل تمثيل وحدة المهن، والأسرة، فتدخل في نفوس الأطفال البهجة والسعادة والمتعة كما إنها تكسبهم معلومات أساسية في العد والجمع والطرح، والعلوم والصحة، والدين.(ادريس، 2017، 21)

(5) أسلوب المحاولة والخطأ: وهنا يحاول الطفل أداء المهارة حسب خبراته وقدراته الحركية حيث تساعده هذه الطريقة على اكتشاف أخطائه بنفسه، ويحاول سريعاً تصحيحها، خاصة إذا تم تصوير الأطفال أثناء أداء النشاط الحركي وعرضها عليهم مرة أخرى ليقوموا بعملية التقويم الذاتي والتعرف على أخطائهم الحركية بأنفسهم.

(6) أسلوب التعلم الهرمي: يستند هذا الأسلوب إلى نظرية بياجيه، والتي تصف أسلوب التعلم الهرمي تتابعي المراحل بالنسبة لكل فرد أو متعلم، بحيث يتم تعليمه المهارات البسيطة ثم الأكثر تعقيداً، ففي كرة السلة مثلاً يتم تعليم مسك الكرة والتعود عليها أولاً ثم التنطيط ثم التمرير والتصويب، وهكذا تسلسل هرمي منطقي للتعلم.(ادريس، 2017، 22)

وعليه فإن تنوع الأساليب التعليمية في مجال الأنشطة الحركية يتيح للمعلم مرونة في اختيار الطريقة الأنسب بما يتناسب مع أهداف الدرس وخصائص نمو الأطفال، الأمر الذي يسهم في بناء خبرات تعليمية متوازنة تحقق الفاعلية المرجوة وتدعم النمو الشامل للطفل.

فوائد الأنشطة الحركية:

إن اللعب بصفة عامة هو ميل فطري وطبيعي وتلقائي، وبهذا أصبح من الوسائل الهامة المستخدمة في عملية تربية الأطفال، حيث أنه عن طريق اللعب أو الأنشطة الحركية الرياضية يتعلم الكثير ويكتسب الخبرات العديدة التي تساعد في نمو الطفل لأن في العصر الحديث التربية تعني اكتساب الخبرات. والفوائد التي تعود على الطفل كنتيجة طبيعية لممارسة الأنشطة الحركية تكون على سبيل المثال وليس الحصر على النحو التالي:

- شعور الطفل بالمتعة والسرور والسعادة عند ممارسة اللعب وهذا عامل نفسي لا يمكن تجاهله في نفس الوقت يفرغ عن طريق اللعب الشحنات المكبوتة داخله، وكل هذه الأمور تتيح له الصحة النفسية.
- اللعب من الوسائل الهامة التي تساعد في عملية إعداد الطفل ثقافياً فهو يتعلم الكثير عن نفسه وعن البيئة المحيطة.

- وسيلة فعالة لإعداد الطفل اجتماعياً حيث عن طريق اللعب يمكنه من ممارسة واكتساب الصفات الاجتماعية التي يتطلبها المجتمع.
- ينمي ويكتسب صفة الاعتماد على الذات.
- يشجع دافع حب الاستطلاع عند الطفل ويكسبه القدرة على التحليل وإيجاد العلاقات.
- ينمي لدى الطفل السمات العقلية الهامة مثل التذكر والانتباه والتفكير وقوة الملاحظة والإدراك والتصور والذكاء .. إلخ.
- اكتساب العديد من المهارات الحركية المختلفة.
- تنمي القدرة على التقويم وكيفية الحكم على مستواه وتقويم ذاته.
- تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة والأجهزة الداخلية الحيوية.
- إكساب الطفل القوام الجيد السليم علماً بأن القوام له تأثير على الأجهزة الداخلية الحيوية والصحة العامة علاوة على حسن المظهر.
- التمرينات الحركية تمنع النوبات القلبية ولها تأثير إيجابي على القلب ووظائفه.
- تفيد مرضى السكر حيث تزيد من مقدرة الجسم في السيطرة على السكر.
- الفرد الممارس للأنشطة نادراً ما يصاب بالقلق والتوتر ويسعد بالنوم العميق الهادئ.
- يتعلم الطفل كيف يبتكر وكيف يجدد، كيف يطبق.
- عن طريق اللعب يتعلم الطفل كيف يعبر عن نفسه واكتشاف ذاته كما أنه يكتسب الثقة بالنفس.(قادري، 2018، 50)

كما ذكر (الأزهري وأبو هشيمة، 2020، 20) أهم فوائد النشاط الحركي لأطفال الروضة وهي كما يلي:

- ضبط الوزن لديهم، وخفض نسبة الشحوم في الجسم، حيث تشير البحوث إلى أن الأطفال الأكثر نشاطاً هم الأقل عرضة للإصابة بالسمنة.
- تعد الأنشطة البدنية التي يتم فيها حمل الجسم كالمشي، والجري، والهرولة والقفز من أهم الأنشطة المفيدة لصحة العظام، ومن المعلوم أن بناء كثافة العظام يتم خلال العقدين الأوليين من عمر الإنسان، مما يعني أهمية فترة الطفولة بمراحلها المختلفة في تزويد العظام بالكالسيوم، وتعزيز كثافتها، الأمر الذي يقلل من احتمالات الإصابة بهشاشة العظام في الكبر.
- على الرغم من أن أمراض شرايين القلب لا تحدث غالباً قبل منتصف العمر، إلا أن ممارسة الأنشطة الحركية في الصغر مفيد جداً لصحة القلب والأوعية الدموية، كما أن ممارسة النشاط الحركي من قبل الأطفال بانتظام يقود أصلاً إلى خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب، ويسهم في الوقاية من بعض الأمراض المزمنة، كارتفاع ضغط الدم وداء السكري.

- من المؤكد أيضاً أن ممارسة الأنشطة الحركية لدى الأطفال تساعد على تنمية قوة العضلات، والأوتار العضلية، وتعزز من مرونة المفاصل.
- إن ممارسة الأنشطة الحركية والانخراط في الألعاب الحركية مفيد أيضاً للصحة النفسية للطفل، كما أن ممارسة الأنشطة الحركية مع الآخرين يعد عنصراً مهماً للنمو الاجتماعي للطفل.
- إن الأنشطة الحركية تمكن الأطفال من التعرف على كيفية استخدام أجزاء الجسم، ومن خلال السلوك الحركي واللعب حيث يتم حث الأطفال على التفكير وتجهيز عقولهم للإدراك والتعلم.
- إن بحوث المخ والأعصاب تؤكد لنا في الواقع أن ملكة التفكير لدى الأطفال تُستحثهم عندما ينخرطوا في الأنشطة الحركية، مما يجعل بعض العلماء يعتقدون جازمين أن الجسم هو الذي يعلم المخ وليس العكس.
- إن تعلم المهارات الحركية الأساسية في مرحلة الصغر يساعد الطفل على سرعة تطور توافقه الحركي، الأمر الذي يعزز الانخراط في أنشطة حركية متقدمة فيما بعد، ويساعده على إتباع نمط حياتي نشط في مرحلة الرشد.

ومن ثم يمكن القول إن الأنشطة الحركية تمثل عنصراً جوهرياً في تنمية شخصية الطفل وصقل مهاراته، إذ تتجاوز كونها مجرد وسيلة للترفيه إلى كونها مدخلاً تربوياً شاملاً يسهم في تعزيز صحته الجسدية والنفسية والاجتماعية، ويدعم قدراته المعرفية والحركية بصورة متكاملة.

الأنشطة الحركية المناسبة لطفل الروضة:

في ضوء ما سبق من عرض لفوائد الأنشطة الحركية، تبرز الحاجة إلى تحديد نوعية الأنشطة المناسبة لطفل الروضة بما يتوافق مع خصائصه النمائية واحتياجاته المختلفة.

إن الأنشطة الحركية جميعها تدور حول ثلاثة فئات وهي: التوازن والتنقل والتحكم اليدوي، وهناك تصنيف شائع للأنشطة الحركية ينقسم إلى:

(1) أنشطة حركية تتسم بالدقة: وتتضمن الحركات التي تتطلب دقة وبراعة والتي عادة ما تنظم استخدام الأيدي والعينين معاً، وتندرج الأنماط الحركية ضمن هذه الفئة من الكتابة والرسم والقص واللصق والتعامل مع الأشياء والأجهزة الصغيرة.

(2) الأنشطة الحركية الكلية: تتضمن مهارات استخدام الجسم بأكمله أو الأجزاء الرئيسية منه، وغالباً ما يشار إليها بمصطلح المهارات الحركية الأساسية مثل مهارات الجري والقفز والحجل وتسديد وركل الكرة. (دوهيرتي وبابلي، 2005، 56)

وذكرت دراسة (عبد المطلب، 2014، 279-280) بأن الأنشطة الحركية المناسبة للطفل تتمثل في:

(1) أنشطة إدراك الجسم وهدفها زيادة معلومات الطفل عن جسمه وأعضائه وعلاقة كل عضو بالأعضاء الأخرى أو بالجسم كله، واستخدام ثقل الجسم وتقدير القوة اللازمة للحركة.

(2) أنشطة الإدراك المكاني وهدفها معرفة أين يتحرك الجسم، ومن أهمها الاتجاهات المختلفة أمام، خلف، جانباً، مائلاً أو الجري في اتجاهات مختلفة.

(3) الأنشطة الجماعية وهدفها تشجيع روح الجماعة والصدقة بين الأطفال، وتكوين صداقات بينهم، ومنها أنشطة الجري والتنقل من مكان لآخر، والسباق.

وبذلك فإن تنوع الأنشطة الحركية بين الفردية والجماعية، والدقيقة والكلية، يعكس أهميتها في دعم النمو المتكامل للطفل في مرحلة الروضة، إذ تتيح له فرصاً متعددة للتعلم والاكتشاف والتفاعل مع ذاته وبيئته، الأمر الذي يجعلها جزءاً أساسياً من العملية التربوية في هذه المرحلة العمرية.

خلاصة

يتضح من استعراض تعريف الأنشطة الحركية، أسس تصميمها، وظائفها المتعددة، الإطار التعليمي المناسب لتدريسها، والأساليب الفعّالة في تنفيذها، أن الأنشطة الحركية تشكل أداة تعليمية وتربوية أساسية لتنمية القدرات البدنية والانفعالية والاجتماعية للطفل. كما بينت الدراسات أهميتها في تعزيز التفاعل الاجتماعي، تنمية الثقة بالنفس، وتطوير المهارات الحركية الدقيقة والكبيرة لدى أطفال الروضة.

وبناءً على ذلك، يتيح دمج الأنشطة الحركية في برامج تدريبية توفير بيئة تعليمية ممتعة وآمنة تساعد الأطفال على التعبير عن مشاعرهم، ممارسة مهاراتهم الاجتماعية والانفعالية، وتحقيق نمو متوازن، مما يجعلها مدخلاً فعالاً للتقليل من حدة قلق الانفصال وتعزيز التكيف النفسي للطفل.

المحور الثالث: الأنشطة الترويحية

- 1_ مفهوم الأنشطة الترويحية
- 2- أهداف الأنشطة الترويحية
- 3- أهمية الأنشطة الترويحية
- 4- المبادئ العامة للنشاط الترويحي
- 5- خصائص النشاط الترويحي
- 6- مميزات الأنشطة الترويحية
- 7- أنواع الأنشطة الترويحية
- 8- تأثيرات الأنشطة الترويحية

الإطار النظري

المحور الثالث: الأنشطة الترويحية

تمهيد

لقد أصبحت الأنشطة الترويحية جزء من المقومات الأساسية في الحياة اليومية، فممارستها تحقق التوازن البدني والنفسي للطفل، حيث يعد الترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني الذي يهيئ للطفل الشعور بالتفوق والقوة والصحة، وهو وسيلة تربوية وعلاجية تساهم في تكوين شخصية الطفل والتقليل من الاضطرابات النفسية والاجتماعية والسلوكية التي يمكن أن تواجهه.

وتعد المؤسسات التربوية التعليمية عامة -والروضات على وجه الخصوص- من أبرز مؤسسات المجتمع التي يفترض أن تولي عناية بأهمية الأنشطة الترويحية للطفل وأهدافها ومبادئها وخصائصها ومميزاتها وأنوعها وتأثيراتها، وهذا ما سنتناوله في هذا المحور.

مفهوم الأنشطة الترويحية:

هي الأنشطة التي يختارها الأفراد من أجل تجديد حالتهم البدنية والعقلية، بحيث لا تعني مجرد إضاعة الوقت وقتله، فالنشاط الترويحي هو نشاط صحي من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية، وهو مكمل للعمل وبالتالي فهو ضرورة للجميع. (Durdy et al., 2020, 21)

عرفها (شميس وآخرون، 2023، 159) مجموعة متنوعة من الأنشطة البناءة التي تمارس في وقت الفراغ، ويتم اختيارها وفقاً لإرادة الفرد بهدف تحقيق المتعة والسرور وتسهم في اكتساب الفرد عدّة قيم شخصية واجتماعية.

تعد الأنشطة الترويحية مجموعة من الأنشطة (الحركية، الفنية، الموسيقية، القصصية) المحببة إلى نفس الطفل ويشعر بالسعادة والاستمتاع عند ممارستها. (النادي، 2024، 264)

النشاط الترويحي هو نشاط يمارس في وقت الفراغ، وهو وسيلة لتحقيق حالة من الرضا عن الذات والانفعالات السارة التي تنتج كرد فعل لإشباع مجموعة من الدوافع والرغبات الشخصية. (باهي وعفيفي، 2005، 145)

إن النشاط الترويحي يعمل على توليد الأمان والثقة عند الأطفال حيث يسمح هذا النشاط بالابتعاد عن الضغوط والتوترات الناجمة عن الأسرة، والشعور بالحيوية والعافية، بالإضافة إلى أن النشاط الترويحي يعمل كوسيلة لتعزيز شخصية الطفل وتطوير ذاته. (Vega & Toscano, 2018, 6_8)

وأيضاً عرفها كل من (غراب وأبودنيا، 2022، 895) بأنها كل نشاط ممتع ومباح يمارسه الفرد في وقت الفراغ، وهو حالة من الراحة النفسية تصاحب الفرد عند ممارسة نشاط بناء، وإعطاء الفرد الفرصة للتخلص من التعب النفسي والتغلب على الاضطرابات النفسية.

وعلى ذلك تعرف الباحثة الأنشطة الترويحية على أنها مجموعة الأنشطة التي تتم في وقت الفراغ بهدف الوصول إلى السعادة والطمأنينة، بالإضافة إلى تحقيق فوائد اجتماعية ونفسية وجسمانية.

أهداف الأنشطة الترويحية:

يرتكز النشاط الترويحي بشكل أساسي على تحقيق السعادة الشخصية للفرد. كما يسهم في اكتساب مشاعر وإحساسات متعددة، مثل الصداقة والألفة والمخاطرة والمتعة الناتجة عن القدرات البدنية والعقلية والعاطفية، إضافة إلى تذوق الجمال، والاسترخاء، وتعزيز الإبداع، والتفكير في مساعدة الآخرين.

ويشير الخبراء إلى أن الأهداف تختلف باختلاف المجتمعات وفلسفتها ونظمها السياسية والاجتماعية والاقتصادية، وهي تختلف أيضاً باختلاف الحالة البدنية والصحية للأفراد وباختلاف المراحل التعليمية المختلفة. وعليه فإن النشاط الترويحي هو صمام الأمان والمصل الواقي من الملل والضيق ففيه يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وتنطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته وتتأثر اتجاهاته ويتغير سلوكه في اتجاه طيب كما أن النشاط الترويحي من الأنشطة البناءة التي تسعى إلى تخفيف حدة التوتر العصبي الناتج من تعقد الحياة الحديثة بما فيها من مشكلات تتعلق بوظيفة ومستقبل الفرد في الحياة. (كماش، 2015، 54)

ويوضح كل من (مراحي وحمدى، 2023، 45_46) أن أهم أهداف الأنشطة الترويحية تتمثل فيما يلي:

- (1) **اكساب وتنمية الصحة البدنية:** تلعب الأنشطة الترويحية وخاصة الأنشطة الترويحية البدنية دوراً هاماً في تنمية أعضاء الجسم وقيامها بوظائفها على أكمل وجه، ويعمل كذلك على اكساب الفرد للقدرات والمهارات الحركية كما يكسبه اللياقة البدنية والوظيفية.
- (2) **اكساب وتنمية الصحة النفسية والعقلية:** إن الأنشطة الترويحية على اختلاف ألوانها تسهم بدرجة ملحوظة في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق والتوتر النفسي وتمنح الفرد السعادة والسرور والرضا النفسي، وكلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف مع حياته ومع المجتمع.
- (3) **اكساب السمات الخلقية والاجتماعية:** مما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تسهم في اكساب الفرد السمات الخلقية والاجتماعية وتنميتها مثل تقوية العلاقات بين الأفراد وبين الفرد والجماعة واحترام الغير، المودة، الصداقة، الأخوة، الثقة بالآخرين، الولاء للمجتمع، التعاون، حب العمل، أداء الواجب والتطوع للخدمات الاجتماعية.

(4) اكساب خبرات معرفية: تسهم الأنشطة الترويحية في اكساب الفرد معارف ومعلومات في مختلف المجالات فالأنشطة الترويحية تمنح الفرد معارف معلومات قدرات، مهارات جماعية وأنشطة متعددة.

وقد ذكر (Durdy et al, 2020, 22) بأن الأنشطة الترويحية تتمحور حول الأهداف التالية:

(1) ملئ وقت الفراغ.

(2) تخفيف التعب والملل والإرهاق.

(3) تحقيق توازن للأنشطة المعيشية كالتعليم والعمل.

(4) تحقيق الوظائف الاجتماعية.

وقد ذكرت (الأزهري، 2018، 38_41) بأن المحور الأساسي للترويح هو السعادة، فهناك بعض الأحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية تتمثل في الصداقة، والإنجاز، والابتكار والإبداع، والشعور بالغبطة لما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية وعقلية وعاطفية وتنوq للجمال والاسترخاء والسعادة عند خدمة الآخرين، وعليه يمكن تحديد أهداف الأنشطة الترويحية كالتالي:

(1) الشعور بالسعادة عند الابتكار والإبداع.

(2) الشعور بالسعادة عند الانتماء والشعور بالألفة والأخوة والصداقة.

(3) الشعور بالسعادة عند المخاطرة وممارسة خبرات جديدة.

(4) الشعور بالسعادة عند الإنجاز.

(5) الشعور بالسعادة عند التمتع بصحة جيدة.

(6) الشعور بالسعادة عند استخدام القدرات.

(7) الشعور بالسعادة عند ممارسة خبرات عاطفية.

(8) الشعور بالسعادة عند التمتع بالجمال.

(9) الشعور بالسعادة عند مساعدة الغير.

(10) الشعور بالسعادة عند الاسترخاء.

يتضح من ذلك أن الأنشطة الترويحية تهدف إلى تعزيز السعادة الشخصية للفرد من خلال تحقيق التوازن النفسي والجسدي والاجتماعي. فهي تتيح التعبير عن الذات، وتنمية المهارات والقدرات، واكتساب الخبرات والمعارف، وتعزيز

القيم الاجتماعية والأخلاقية، فضلاً عن قدرتها على توفير بيئة محفزة للإبداع والابتكار. بهذا الشكل، تشكل الأنشطة الترويحية أداة شاملة لتنمية الفرد وتطوير شخصيته على مختلف الأصعدة.

أهمية الأنشطة الترويحية:

إن الترويح ضروري في عملية التنشئة الاجتماعية وبناء الشخصية واكتساب السلوك المقبول، وتنمية المهارات والميول، وإبعاد الملل عن النفوس وتجديد النشاط والحيوية (مرسي، 2008، 57)، فهو يهيئ الفرص لمقابلة الاحتياجات الإنسانية المهمة لإسعاد الطفل حيث له دور ايجابي في خفض قلق الانفصال وتحسين المزاج العام وزيادة التواصل الاجتماعي وتحقيق حياة متوازنة، فقد أكدت دراسة (عيسى وصغير، 2020) أن الأنشطة الرياضية الترويحية لها دور مهم في معالجة مشكلة القلق والتخلص من التوتر النفسي لدى التلاميذ.

تشير الجمعية الأمريكية للصحة التربوية البيئية للترويح AHPER الى إسهامات الترويح في حياة المجتمعات المعاصرة في النقاط التالية:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير عن الذات.
- تطوير الصحة البدنية، والصحة الانفعالية، والصحة العقلية للفرد.
- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
- توفير حياة شخصية وعائلية فاخرة بالسعادة والاستقرار .
- تنمية ودعم القيم الديمقراطية.

ويشير أحد تقارير نقابة الأطباء الأمريكية أن برامج الترويح تلعب دوراً هاماً في الإقلال والحد من التوتر النفسي، والاكتئاب النفسي والقلق ومن العديد من الأمراض النفسية والعصبية التي يعاني منها الانسان في المجتمع المعاصر.

كما يرى الباحثون في مجال الترويح والصحة النفسية أن مناشط الترويح ذات الطابع التنافسي تتيح للفرد التعبير عن الميول والاتجاهات وإشباع حاجياته النفسية، ومن ثم يمكن للفرد التعبير عن ذاته وعن ميوله من خلال مشاركته تلك الأنشطة بدور الوقاية من الملل والقلق والاكتئاب النفسي والاحباط والصراع النفسي، والتي تعد من أمراض العصر المرتبطة بالاضطرابات النفسية والعقلية التي تنتج عنها كبت الرغبة في إشباع بعض الميول.(مراحي وحمدى،

(2023، 41)

(1) الأهمية الاجتماعية:

إن مجال الترويح يمكن أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية من الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق أو الانطواء على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاماً وتوافقاً بين الأفراد، فجلوس جماعة في مقهى أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد ويجعلها أكثر أخوية وتماسكاً، ويبدو هذا جلياً في البلدان الأوروبية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

وقد استعرض كوكلي coakly الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي: الروح الرياضية والتعاون، تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين التنمية الاجتماعية المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية والارتقاء الاجتماعي والتكيف الاجتماعي. (عمارنة، 2019، 55)

(2) الأهمية النفسية:

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحاً كبيراً في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على الدافع الأساسي للسلوك البشري.

وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالاً لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضوياً أو عقلياً وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة (عمارنة، 2019، 55)، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية، مدرسة التحليل النفسي سيجموند فرويد وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضية والترويح أنها تؤكد مبدئين هامين:

- السماح لصغار السن بالتعبير عن أنفسهم خصوصاً خلال اللعب.
- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصاً هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر.

أما مدرسة الجشالت تؤكد على أهمية الحواس الخمس في التنمية البشرية حيث أن الأنشطة الترويحية تساهم في تنمية الحواس.

أما نظرية ماسلو فتركز على إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة للأمن والسلام وإشباع الحاجة للانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالاً هاماً يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله.

ويمكن حصر أهم تأثيرات الترويح على الجانب النفسي في:

- إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب وبالهوايات.
- تحقيق السرور والسعادة في الحياة.
- تنمية الصحة الانفعالية للفرد وإعادة توازنه النفسي.
- زيادة القدرة على الإنجاز وإثبات الذات.
- تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف.
- التعبير عن الذات.
- التخلص من الميول العدوانية. (غندير، 2012، 288)

(3) الأهمية التربوية:

بالرغم من أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على أن هناك فائدة تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

- **تعلم مهارات وسلوك جديدين:** هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الترويحية على سبيل المثال القراءة كنشاط تروحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والكتابة مستقبلاً.
- **تقوية الذاكرة:** هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والتروحي يكون لها أثر فعال على الذاكرة على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في أدوار تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيراً على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي تتردد أثناء الإلقاء تجد مكاناً في مخازن المخ ويتم استرجاع المعلومة من مخازنها في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية.
- **تعلم حقائق المعلومات:** هناك المعلومات الحقيقية التي يحتاج الشخص إلى التمكن منها، مثلاً المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، فإذا اشتمل البرنامج التروحي رحلة بالطريق الصحراوي أو من العاصمة إلى وهران فإن المعلومة التي تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.
- **اكتساب القيم:** إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح تساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثلاً تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية القيمة الاقتصادية القيمة الاجتماعية كذا القيم السياسية. (عمارنة، 2019، 57_58)

(4) الأهمية العلاجية:

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية التوازن النفسي، حينما تستخدم أوقات الفراغ استخداماً جيداً في الترويح (رسم، مطالعة، رياضة)، شريطة أن لا يكون الهدف منها

تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقاً مع البيئة وقادراً على الخلق والابداع.(مراحي وحمدي، 2023، 44)

يمكن القول إن الأنشطة الترويحية تلعب دوراً أساسياً في حياة الإنسان، إذ تتجاوز كونها مجرد وسيلة للترفيه، فهي تشكل أداة فعالة لتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية، وتنمية المهارات والقيم، وتوفير بيئة مناسبة للتعبير عن الذات وتحقيق التوازن النفسي. كما تساهم في تقوية العلاقات الاجتماعية وبناء شخصية متكاملة، مما يجعلها جزءاً أساسياً من التنمية البشرية الشاملة.

المبادئ العامة للنشاط الترويحي:

استناداً إلى أهمية الأنشطة الترويحية في تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية والجسدية للفرد، يصبح من الضروري وضع مبادئ عامة توجه هذه الأنشطة وتحدد أسس ممارستها. فالمبادئ تعمل كإطار إرشادي يضمن تنظيم الأنشطة بشكل يحقق الأهداف المنشودة، ويأخذ بعين الاعتبار اختلاف الأعمار، والاهتمامات، والقدرات الفردية، ويضمن استفادة المشاركين القصوى من تجاربهم الترويحية بطريقة ممتعة وآمنة.

(1) يحتاج الطفل إلى أنشطة تساعد في عملية النمو، وتجلب الشعور بالسعادة في مختلف مراحل العمر، من تسلق، إلى تتابع وإلى ألعاب الكرة، إلى الغناء، إلى اللعب على آلة موسيقية، إلى التمثيل، إلى الرسم والنحت إلى استخدام اليدين في أعمال فنية، إلى اللعب بالرمال والمياه، إلى بناء وتشيد نماذج إلى رعاية الحيوانات الأليفة، إلى تنسيق الحدائق، إلى تذوق الطبيعة، إلى المخاطرة، إلى عمل بعض التجارب العلمية، إلى تعلم اللعب في فريق ما إلى استكشاف الجديد والعمل مع الأصدقاء.

(2) يجب أن تعمل على تنمية مهارات متعددة حتى تزداد سعادة الطفل عند ممارسة أنشطة ترويحية، حتى يكتشف الطفل أنشطة تجلب السعادة إليه شخصياً. ويزداد الشعور بالسعادة عند الوصول بالمهارة إلى مستوى أداء أفضل، وقد يتمكن الطفل من ممارسة ما يفضله من نشاط في مراحل حياته المستقبلية.

(3) يجب أن تشمل اهتمامات الفرد في النشاط الترويحي على أنشطة لا تحتاج إلى مكان واسع أو وقت طويل لممارستها.

(4) يجب أن يتعلم الفرد ألعاباً خفيفة يمكن ممارستها في أماكن مغلقة وأخرى في أماكن خلوية حتى لا يكون هناك وقت لا يعرف فيه الفرد ماذا يفعل بنفسه.

(5) يجب معاونة الأفراد كي يتذوقوا القراءة وأن يستمتعوا بها في كل الأوقات.

(6) يجب أن تأخذ الأغاني نصيباً من المعرفة لدى الأفراد كي يستمتعوا بممارستها في حالة شعورهم بالرغبة في الغناء ويصبح تذوق الفرد وسعاده أكثر في حالة ما إذا كانت الكلمات واللحن معروفين لديه.

(7) يجب أن يعرف كل فرد مجالاً من مجالات الفن المتعددة التي تجعله يتذوق الجمال ويسعد به سواء بالكلمة أو بالحركة أو باللحن أو بالصوت أو بالصورة.

(8) يجب أن يتعود الفرد على الحياة النشطة التي تتسم بالحيوية فالتواجد في الخلاء، وحياة الانطلاق، والحرية، والاستمتاع بالهواء الطلق والشمس المشرقة أفضل من التواجد في الأماكن المغلقة المزدحمة التي يتعذر فيها على الفرد أن يستنشق هواء نقياً.

(9) يجب تشجيع الفرد على أن تكون له هوايات يسعد عند ممارستها في مراحل عمره المختلفة.

(10) يجب أن يمارس الفرد الإيقاع، فالإيقاع ضروري في حياة الفرد، وممارسته حاجة طبيعية تلقائية عند الأفراد.

(11) يجب اعتبار وقت تناول الغذاء نشاطاً اجتماعياً، فالاستمتاع بوقت الغذاء يجعله ممتعاً ويجعل من وقت تناول الوجبات سلوكاً اجتماعياً يضيف رونقاً من خلال المشاركة وأكثر بكثير مما هو مقدم لتناوله في الوجبة.

(12) تعتبر الراحة والاسترخاء والتأمل والتفكير أشكالاً من الأنشطة الترويحية وفيها ينسى الفرد نفسه ويعطى ما يملك من عاطفة وانفعال إلى تلك النوعية من النشاط.

(13) تتمثل السعادة التي يشعر بها الفرد من خلال الأنشطة الترويحية في عملية الإنجاز الشخصي مهما اختلفت درجة ومستوى وطريقة الإنجاز، فالترويح شخصي للغاية.

(14) يجب أن يوفر البرنامج الترويحي الفرص لذوي الاهتمامات والقدرات المختلفة مع مراعاة مستويات تلك القدرات. (الأزهري، 2018، 48_49)

وبذلك، تمثل المبادئ العامة للنشاط الترويحي إطاراً مرجعياً يضمن ممارسة الأنشطة بطريقة متوازنة وآمنة، تعزز السعادة الشخصية، وتتمى المهارات والقدرات، وتشجع على الابتكار والإبداع، مع مراعاة اختلاف الاحتياجات والاهتمامات الفردية.

خصائص النشاط الترويحي:

يمتاز النشاط الترويحي بعدة خصائص أساسية تميزه عن باقي الأنشطة، وتحدد طبيعته وأسلوب ممارسته. هذه الخصائص تعكس طابع النشاط الترويحي كوسيلة لتطوير الفرد، وتحقيق الاستمتاع، وتعزيز الدافعية الذاتية، مع مراعاة الحرية في الاختيار وتوفير بيئة إيجابية للتعبير عن الذات، وهي كالآتي:

- **نشاط بناء:** وذلك يعني أن الترويح يعد نشاطاً هادفاً، فهو يساهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة الأنشطة المختلفة.
- **اختياري:** حيث يختار الفرد نشاطه وفقاً لـرغبته ودوافعه، وذلك لا يعني إغفال التوجيه التربوي نحو إرشاد الفرد الممارسة نوع من النشاط يتفق وميوله ودوافعه وحاجاته واستعداداته وقدراته ومستوى نضجه.
- **حالة سارة:** أي أن الترويح يجلب السرور والمرح والسعادة إلى نفوس الممارسين للأنشطة نتيجة للتعبير عن الذات والإبداع في النشاط مع مراعاة عدم الإضرار بمشاعر الغير.
- **يتم في وقت الفراغ:** فالترويح عن الذات يتم في الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من قيود العمل أو من أي ارتباطات أو واجبات أو التزامات أخرى.
- **يحقق التوازن النفسي:** وذلك من خلال إشباع الفرد الممارس للأنشطة الترويحية لحاجاته النفسية، وتلك الحاجات النفسية لا يمكن اشباع بعضها إلا من خلال وقت الفراغ، كما أن المشاركة في أنشطة الترويح تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي، مما يحقق للفرد التوازن النفسي. (حماحمي ومصطفى، 2009، 34)

- **الدافعية:** ويقصد بها رغبة الفرد الممارس الاشتراك في النشاط الترويحي بدافع ذاتي. (الصلوي، 2006، 21)

تُظهر خصائص النشاط الترويحي طبيعته البناءة والمتوازنة، إذ تجمع بين المتعة والتنمية الشخصية، وتوفر للفرد فرصاً للتعبير عن ذاته، وتحقيق التوازن النفسي، وتنمية المهارات والقدرات بطريقة منظمة وهادفة.

مميزات الأنشطة الترويحية:

بعد الحديث عن خصائص النشاط الترويحي التي تحدد طبيعته وأسلوب ممارسته، يتضح أن هذه الخصائص لا تكفي بوصف النشاط فقط، بل تُترجم عملياً إلى مميزات ملموسة، حيث تشير كلمة "مميزات" هنا إلى القيم أو السمات الإيجابية للأنشطة الترويحية، سواء كانت موضوعية أو اعتبارية. وتشمل هذه المميزات الجوانب الفسيولوجية، والنفسية، والاجتماعية، التي تعكس أثر النشاط على تطوير قدرات الفرد، وتحقيق سعادته، وتعزيز تفاعله مع المجتمع.

(1) المميزات الفسيولوجية:

- يعمل النشاط الترويحي على تنمية قوة وتناسق ومرونة عضلات الجسم والتوافق العضلي العصبي.
- يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الحيوية والجد ومقاومة التعب والتخلص من الطاقة الزائدة.
- يعمل النشاط الترويحي على التخلص من الضغط العصبي وبالتالي يعمل على الراحة.
- يعمل النشاط الترويحي على رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي. (بلماحي، 2024، 35)

(2) المميزات النفسية:

- يوفر النشاط الترويحي فرصاً لتجربة خبرات جديدة والشعور بالاطمئنان والأهمية الذاتية.
- يوفر النشاط الترويحي فرصاً لتنمية الثقة بالنفس ويقضي على الخجل كما يبعث على السعادة في الوصول وتحقيق النجاح.
- يوفر النشاط الترويحي أعظم فرص للتخلص من الميول العدوانية في ظروف اجتماعية مقبولة.
- يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الصحة العقلية وتنمية النضج العاطفي للممارس من خلال مواقف عديدة ومتنوعة أثناء ممارسته لهذه الأنشطة.
- يوفر النشاط الترويحي فرصاً لتنمية الصفات الاجتماعية والتعاون والمنافسة كما يوفر التوازن بين الاستقلالية والتبعية للممارس. (بلماحي، 2024، 36)

(3) المميزات الاجتماعية:

- يعمل النشاط الترويحي على تنمية الفرد اجتماعياً من خلال التعاون والصدق والعدل.
- إن الكيان والروح الرياضية قد تكون ناتجاً جانبياً لممارسة الأنشطة الترويحية.
- تهيء الأنشطة الترويحية الفرص للممارس لأن يشعر بالاطمئنان والثقة والتوجيه الذاتي.
- تهيء الأنشطة الترويحية فرصاً للتدريب على إصدار القرارات.

- توفر فرصاً عديدة لتبادل الآراء واكتشاف رغبات جديدة وتكوين صداقات من خلال ممارسة هذه الأنشطة. (بلماحي، 2024، 36)

وبذلك، تُظهر المميزات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية للنشاط الترويحي أثره الإيجابي الشامل على الفرد، من تنمية قدراته الجسدية والعقلية، إلى تعزيز ثقته بنفسه، وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، بما يجعل هذه الأنشطة أداة فعالة للتطوير الشخصي والانسجام المجتمعي.

أنواع الأنشطة الترويحية:

بعد استعراض المميزات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية للنشاط الترويحي، والتي تعكس أثره الإيجابي على الفرد، يمكن تصنيف الأنشطة الترويحية وفق طبيعتها ودرجة فاعليتها. فقد قسم الباحثون النشاط الترويحي إلى نشاط فعال، يتميز بالمشاركة والإبداع مثل الرياضة والغناء والرسم، ونشاط غير فعال (سلبي)، يكون فيه الفرد متفرجاً أو مستمعاً دون ممارسة فعلية، لذا فقد قسم "ريتلز" الأنشطة الترويحية إلى:

أ. **الأنشطة الإيجابية** مثل الأنشطة الرياضية والرسم والموسيقى.

ب. **الأنشطة الاستقبالية** مثل القراءة ومشاهدة التلفزيون أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.

ج. **الأنشطة السلبية** ويقصد بها النشاط الذي لا يتميز بجهد كالنوم والاسترخاء.

وقسمها آخرون طبقاً لأنواعها وأهدافها كالآتي:

- **الترويح الثقافي** كالقراءة والكتابة والراديو والتلفزيون.

- **الترويح الفني**

- كهواية جمع الطوابع والعملات والأشياء الأثرية.
- وهواية تعلم التصوير وفن الديكور وعلم الطيور والنبات.
- وهوايات الابتكار مثل فن الخزف والنحت والرسم والأشغال اليدوية.
- وهوايات الفنون التشكيلية بأنواعها.

- **الترويح الاجتماعي** كالمشاركة في الجمعيات الثقافية والاجتماعية والزيارات والحفلات الترفيهية والولائم.

- **الترويح الخلوي** ويقصد به رحلات الخلاء والتمتع بجمال الطبيعة والنزهات البرية والبحرية وهوايات الصيد وغيرها.

- **الترويح الرياضي** وهو يعتبر من الأركان الأساسية في برامج الترويح ويشمل الألعاب الصغيرة الترويحية كألعاب الرشاقة والجري وألعاب الكرات الصغيرة وغيرها، وأيضاً الألعاب الرياضية الكبيرة ككرة القدم والألعاب التنافسية الفردية والزوجية والجماعية، وألعاب الماء كالسباحة وكرة الماء والتجديف، وهي من أحب ألوان الترويح عموماً.

- **الترويح العلاجي** وتستخدم فيه الوسائل العلاجية وحركات إعادة التأهيل والسباحة العلاجية وغيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء.

- **الترويح التجاري** وهو الترويح ذا الطابع الاستثماري حيث يتمتع به الفرد في مقابل مادي ويدخل في نطاقه مدن الملاهي والمسرح والسينما وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية. (محارشي، 2022، 32)

توضح هذه التصنيفات تنوع الأنشطة الترويحية واختلافها في طبيعتها ودرجة فاعليتها، بما يتيح للأفراد اختيار الأنشطة التي تناسب ميولهم واحتياجاتهم وقدراتهم المختلفة. كما أن فهم هذه الأنواع يساعد على تعزيز الاستفادة من النشاط الترويحي في تطوير القدرات البدنية والعقلية والاجتماعية، وتحقيق التوازن النفسي، وتعزيز المتعة والسعادة، مما يعكس الدور الشامل والفعال للترويح في تحسين جودة الحياة والتطور الشخصي.

تأثيرات الأنشطة الترويحية:

استناداً إلى أنواع الأنشطة الترويحية المختلفة، يتضح أن لكل نوع من هذه الأنشطة تأثيراته الخاصة على الفرد، سواء على الصعيد البدني أو الاجتماعي أو النفسي.

1) التأثيرات البدنية والفسولوجية:

- الحصول على القوام المعتدل والرشيق، والبعد عن النمط البدني، وذلك من خلال أداء التمرينات والأنشطة البدنية وممارسة بعض الألعاب والرياضات.
- زيادة مرونة وكفاءة مفاصل الجسم وزيادة حجم العظام وتحسين كفاءتها ومعالجة آلام المفاصل والظهر.
- تطوير اللياقة البدنية والمحافظة على مستوى لائق من عناصرها، وذلك كالقوة، والجهد العضلي، والسرعة والتوافق العصبي والعضلي، وزيادة المقاومة الطبيعية للأمراض.
- رفع كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي حيث يتكيف كل منهما مع متطلبات المجهود البدني مما يؤدي إلى زيادة حجم عضلة القلب وقوتها، والمحافظة على المعدل الطبيعي لكل من النبض وضغط الدم والتخفيض من المعدل العالي لهما، وكذلك زيادة السعة الحيوية للفرد.
- الإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وذلك من خلال الوقاية من البدانة ومن ترسب الدهون على جدران الأوعية الدموية، وذلك كالكوليسترول الضار (LDL) والدهون الثلاثية Triglycerides،

مما يقلل من فرص الإصابة بأمراض تصلب الشرايين والجلطة الدموية، وكذلك من التوتر النفسي والعصبي الذي يعد عاملاً من العوامل المؤدية إلى الإصابة بتلك الأمراض.

- التخلص من الطاقة الزائدة عن احتياجات الفرد مما يساهم في تحقيق الاسترخاء البدني والعصبي للجسم، وتجديد نشاط وحيوية الفرد.
- الوقاية من التعب الذهني حيث أن أنشطة الترويح تؤدي إلى التخلص من الإرهاق الذهني، وتجديد نشاط وحيوية الفرد وبخاصة تلك الأنشطة التي لا تعتمد على التركيز الذهني في ممارستها.
- زيادة قدرة الفرد على الإنتاج في العمل مما يتيح له فرصة زيادة دخله المادي ومن ثم إشباع حاجاته الأساسية وتوفير مستوى معيشي وحياة أفضل. (الأزهرى، 2018، 49_50)

(2) التأثيرات الاجتماعية:

- تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة وذلك كالتعاون، واحترام القانون، واحترام الغير، واحترام المواعيد، وخدمة الآخرين، حيث أن أنشطة الترويح الاجتماعي والأنشطة الجماعية تتيح الفرصة لذلك.
- تكوين وتوطيد الصداقات، وذلك من خلال المشاركة في جماعات اللعب أو في جماعات الهوايات، مما يتيح الفرص للتعارف، وللتقارب بين الأفراد وبعضها، أو بين الجماعات وبعضها، وتكوين وتوطيد الصداقات بينهم.
- الشعور بالانتماء والولاء للجماعة وذلك من خلال العمل على مشاركة الجماعة في أنشطتها والعمل على التعاون في تحقيق أهداف الجماعة التي ينتمى إليها الفرد، وكذلك الخطوة بالقبول الاجتماعي.
- تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين واحترام آرائهم وذلك من خلال المشاركة في الأنشطة الثقافية التي تعتمد على الحوار والاستماع وتبادل الرأي بين الأفراد، أو المناقشات بوجه عام.
- تنمية العلاقات الإنسانية وذلك من خلال اللقاءات التي تتم في مجال الترويح في أوقات الفراغ، وكذلك المشاركة في إحياء العديد من المناسبات الاجتماعية والقومية.
- التدريب على القيادة وذلك من خلال تبادل الأدوار في الجماعات والتعاون فيما بين أعضائها على تحقيق أهداف جماعات الترويح.
- تقدير العمل الجماعي من خلال مساهمة كل عضو في الجماعة على أداء دوره في تنظيم وتنفيذ الأنشطة المختلفة للترويح والتعاون، والنجاح في تحقيق الأهداف التي تسعى الجماعة إلى تحقيقها. (الأزهرى، 2018، 50_51)

(3) التأثيرات النفسية:

كما أن لممارسة أوجه أنشطة الترويح العديد من التأثيرات على كل من الجوانب البدنية والفسولوجية، والاجتماعية للفرد، فإن لتلك الأنشطة تأثيراتها على الجانب النفسي له.

وفيما يلي توضيح لأهم تلك التأثيرات:

- إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب والهوايات مما يسهم في تحقيق الرضا النفسي للفرد عن مشاركته في أنشطة الترويح.
- تحقيق السرور والسعادة في الحياة من خلال إقبال الفرد على المشاركة في أنشطة الترويح، مما يؤدي إلى تخلصه من عناء العمل ومن أعباء الالتزام، أو من التحرر من الارتباطات الأسرية أو الاجتماعية، ومن ثم إحساسه بالسرور والسعادة لذلك ولاستمتاعه بنشاطه.
- تنمية الصحة الانفعالية للفرد وإعادة توازنه النفسي من خلال مشاركته في أنشطة الترويح التي تسهم في تخلصه أو الإقلال من التوتر النفسي ومن درجة القلق وحدة الاكتئاب لديه، كما تسهم في إشباع ميوله وحاجاته، وذلك من خلال اللعب والهوايات، مما يدخل عليه البهجة والسرور.
- زيادة القدرة على الإنجاز وإثبات الذات وذلك من خلال تحقيق النجاح في التجارب والمواقف والخبرات التي يواجهها الفرد في مواقف النشاط مما يؤدي أيضاً إلى تنمية مفهوم الذات الإيجابي لديه.
- تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف نتيجة للمشاركة الناجحة للفرد في أنشطة الترويح ومن خلال المشاركة في أنشطة المنافسة والمغامرة وإشباع دوافعه نحوها، مما يشعره أيضاً بالاستقرار والأمان.
- التعبير عن الذات من خلال المشاركة في أداء العديد من أنشطة الترويح كاللعب أو الرسم أو الكتابة أو التأليف، أو في الأداء التشكيلي مما يسهم في تقدير الذات وفي تنمية الابتكار والإبداع لدى الفرد.
- التخلص من الميول العدوانية وذلك من خلال إشباعها عن طريق أنشطة الترويح وبخاصة الترويح الرياضي حيث يمكن للفرد من المشاركة في الرياضات القتالية كالكاراتيه والجودو، والتايكوندو، والكونج فو، وهي أنشطة يقرها المجتمع، مما يؤدي إلى التسامي والإعلاء بهذه الميول أو الدوافع. (الأزهري، 2018،

(52_51)

يتبين جلياً أن لممارسة الأنشطة الترويحية تأثيرات شاملة وعميقة على الفرد، فهي لا تقتصر على تحسين اللياقة البدنية وتنمية المهارات الحركية، بل تمتد لتشمل تعزيز الصحة النفسية من خلال زيادة الثقة بالنفس والتخفيف من التوتر والقلق، وتحقيق الرضا والسعادة الذاتية. كما تسهم هذه الأنشطة في تنمية الروابط الاجتماعية والقيم الجماعية. ومن خلال هذا التنوع في التأثيرات، تبرز أهمية النشاط الترويحي كأداة فعالة ليس فقط لتحقيق التوازن الشخصي، وإنما أيضاً للارتقاء بمستوى جودة الحياة للفرد والمجتمع على حد سواء، مما يؤكد دوره المحوري في التنمية الشاملة للقدرات البدنية والعقلية والاجتماعية للأفراد.

خلاصة

يتضح من دراسة مفهوم الأنشطة الترويحية وأهدافها، إلى جانب أهميتها ومبادئها العامة وخصائصها، أن هذه الأنشطة تلعب دوراً محورياً في تعزيز النمو الانفعالي والاجتماعي للأطفال. فهي توفر فرصاً للتعبير عن الذات، تنمية المهارات الاجتماعية، وتحقيق التوازن النفسي من خلال اللعب والمرح المنظم. كما أظهرت الدراسات أن الأنشطة الترويحية تساهم في تحسين المزاج، تخفيف التوتر والقلق، وتهيئة الطفل لمواجهة المواقف الجديدة بثقة وراحة نفسية. ومن هذا المنطلق، فإن دمج الأنشطة الترويحية في برامج تدريبية، خاصة عند أطفال الروضة، يعد وسيلة فعالة لدعم التكيف النفسي والاجتماعي، والمساهمة في خفض قلق الانفصال لديهم بشكل ملموس.

المحور الرابع: أطفال الروضة

1- تعريف الروضة

2- تعريف طفل الروضة

3- أهداف رياض الأطفال

4- أهمية رياض الأطفال

5- مشكلات طفل الروضة

6- حاجات طفل الروضة

الإطار النظري

المحور الرابع: أطفال الروضة

تمهيد

الروضة هي المؤسسة التربوية الأولى التي يدخلها الطفل والتي تساهم في تطوره، وهي مرحلة من أهم المراحل في حياته فيها تنمو قدراته وتتفتح مواهبه ويكون قابلاً للتأثير والتشكيل، مما يساعده على النجاح في المجتمع ويمكنه من التكيف السليم مع ذاته، وهذا يعد أمراً يستحق الاهتمام والعناية البالغة به ذلك لأنها الفترة التي يتم فيها وضع البذور الأولى لشخصية الطفل، وعليه سنتطرق إلى تعريف الروضة وطفل الروضة، وأهداف وأهمية رياض الأطفال، بالإضافة إلى مشكلات وحاجات طفل الروضة.

تعريف الروضة:

المقصود بها تلك المؤسسة التربوية والتي تعنى بتربية الصغار فيما قبل المرحلة الابتدائية والعمل على استمرار تنشئتهم الاجتماعية وتهذيب سلوكهم ورعايتهم صحياً ونفسياً واجتماعياً وعقلياً وروحياً وخلقياً والتي تقوم أساليب التربية والتعليم فيها على أساس من النشاط واللعب المنظم والخبرة العملية والاستجابة لخصائص وحاجات وميول الطفل. (بن رجم وحدا، 2010، 37)

هي تلك المؤسسات التعليمية الحكومية الأهلية التي تقوم بقبول الأطفال دون سن الدخول للمدرسة الابتدائية، وتقوم بتقديم البرامج التربوية لهم بهدف إعدادهم واكسابهم بعض القدرات والمهارات المعرفية والاجتماعية استعداداً لدخولهم المرحلة الابتدائية، ويشمل اهتمامها نواحي نموهم المختلفة من لغوية وبدنية واجتماعية ونفسية وإدراكية وأنفعالية وغيرها، مما يحقق توفير بيئة تعليمية وتروحية أفضل تمكن من النمو السليم المتوازن في هذه النواحي. (محمد، 2018، 12)

هي ثاني المؤسسات التربوية الهامة التي تساعد في تربية الطفل، وهي تأتي مباشرة بعد الأسرة كمؤسسة تربوية أولى، سواء من جهة المكانة الهامة التي تترتب على عرشها، أو من جهة الإعداد الجيد للطفل سواء جسدياً أو معرفياً أو أخلاقياً، وبالأخص اجتماعياً، وهذا من خلال العديد من الأنشطة المتنوعة التي تقدمها للطفل. (الأزهري وأبو هشيمة، 2020، 16)

وعليه تعرف الباحثة الروضة بأنها مؤسسة تعليمية وتربوية واجتماعية، تهدف إلى تنمية الطفل جسدياً، عقلياً، اجتماعياً، ونفسياً.

تعريف طفل الروضة:

يمكن تعريف طفل الروضة بأنه إنسان يتمتع بكل الخصائص الإنسانية، ولكنه يختلف عن الإنسان البالغ في كونه يتميز بالتمركز حول ذاته، وأنه فضولي ومحب للاستطلاع، سريع الملل، يعتمد على حواسه في اكتساب الخبرات والمهارات، خيالي وانفعالاته متقلبة، سريع النمو كثير الحركة محب للتغيير، محب للعب، مخلص في محبته للآخرين. (درويش، 2020، 61)

هو الطفل الذي يلتحق بروضة أطفال رسمية في السن المناسبة من 3_6 سنوات وذلك من أجل الاستعداد للتعليم والإخضاع للدراسة والاندماج الاجتماعي. (نصيرة، 2021، 28)

أهداف رياض الأطفال:

تُعدّ رياض الأطفال من المراحل التربوية الأساسية التي تُمثّل حجر الأساس في تكوين شخصية الطفل وإعداده للمستقبل، إذ تهدف هذه المرحلة إلى إعداد جيل متوازن قادر على التكيف مع بيئته والمشاركة الفاعلة في مجتمعه، ومن هذا الهدف الرئيس تتفرع مجموعة من الأهداف الفردية المتكاملة التي تسعى رياض الأطفال إلى تحقيقها، والتي تتمثل فيما يأتي:

- احترام ذاتية الأطفال وفرديتهم واستثارة تفكيرهم الإبداعي المستقل وتشجيعهم على التعبير دون خوف.
- رعاية الأطفال بندياً وتعويدهم على العادات الصحيحة السليمة ومساعدتهم على المعيشة والعمل واللعب مع الآخرين وتذوق الموسيقى وتعويده على التنازل عن بعض الرغبات في سبيل الآخرين ولصالح المجتمع.
- تنمية شعور الطفل بالثقة بنفسه وبالآخرين من خلال الوقوف على ما يمتلك من مواهب وقدرات، وقدرة على الإنجاز، وبشعوره بأهميته ودوره في بيئته المحلية، وفي مجتمعه.
- مساعدة الطفل في خطواته الأولى على التفاعل الاجتماعي، وتأهيله للتمييز بين الأفراد، واحترام الآخرين، ويتم تحقيق ذلك من خلال الألعاب والأنشطة الجماعية التي تساعد الطفل على اكتساب مهارات التعامل والتفاعل مع الآخرين، وتحمل المسؤولية في أداء دوره مع الجماعة.
- التنمية الشاملة بجميع الجوانب لدى الطفل سواء كانت جوانب جسمية أو لغوية أو معرفية أو حركية أو انفعالية أو اجتماعية وتحقيق نمو متكامل في جميع هذه الجوانب.
- تنمية القيم المتصلة بالمثابرة والعمل والاستقلال الذاتي إلى جانب الصفاء والإخلاص والالتزام والمشاركة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي واحترام الآخرين، وتنمية الضمير.
- تقديم الخبرات والأنشطة وأساليب التقويم التي تراعي الفروق الفردية بين أطفال الروضة.

- الاهتمام بتنقيف الآباء ليقوموا بدورهم في تنشئة طفل الروضة، وتوفير المناخ الثقافي والاجتماعي والتربوي المناسب له داخل الأسرة.
- استخدام اللعب وتوظيفه لتنمية قدرات الطفل ومهاراته واتجاهاته ويمكن للمعلمة التدخل في الوقت المناسب لتحقيق الأهداف التربوية من اللعب.
- الإعداد للالتحاق بالمدرسة، ولذلك فإنها تسعى إلى تنمية مواهب الطفل وقدراته التي يتأسس عليها تقدمه في المدرسة الأساسية، وتوفر له أرضية معرفية تساعده في بناء أساس للتعليم المدرسي. (العمrani، 2013، 23_22)

وقد ذكرت دراسة (سريوة، 2013، 23) أن رياض الأطفال تسعى إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التربوية وهي كالآتي:

الأهداف العقلية التي تنص على:

- تنمية حب الاطلاع والبحث والتقصي.
- تنشيط خيال الطفل وإثرائه.
- تنمية القدرة على الابتكار والإبداع.
- تنمية قدرة الطفل على التعبير اللغوي.
- تنمية قدرة الطفل على الملاحظة.
- تنمية قدرة الطفل على اكتساب الخبرات والمهارات العلمية.

أما الأهداف الانفعالية التي تعمل على:

- تنمية القيم الروحية الدينية والإنسانية لدى الطفل.
- غرس وتنمية حب الوطن في نفس الطفل.
- تنمية روح التعاون والمساعدة والمبادرة بين الأطفال.
- تنمية ثقة الطفل بنفسه.
- تهذيب ذوق الطفل وشعوره الجمالي.
- تنمية الشعور بالمسؤولية عند الطفل.
- تنمية روح التسامح والاحترام بين الأطفال.

الأهداف الحس حركية (المهارية) التي تعمل على:

- تنمية حواس الطفل المختلفة.
- تنمية مهارات الطفل الحركية.
- تعويد الطفل على الممارسات العملية.
- تمكين الطفل من تحسس محيطه واكتشافه.

وعليه، فإن رياض الأطفال لا تُعد مجرد مرحلة تعليمية تمهيدية، بل هي تجربة حياتية متكاملة تُعنى بتنمية الطفل من مختلف الجوانب العقلية والانفعالية والجسمية والاجتماعية، بما يؤهله للانتقال السلس إلى المراحل التعليمية اللاحقة، ويضمن له قاعدة صلبة للنمو والتعلم مدى الحياة.

أهمية رياض الأطفال:

وإذا كانت الأهداف المتعددة لرياض الأطفال توضح رسالتها التربوية في إعداد الطفل وتنشئته وتنشئة متكاملة، فإن أهمية هذه المرحلة لا تتبع من كونها محطة تمهيدية للمدرسة فحسب، بل من أثرها العميق في صياغة شخصية الطفل في سنواته المبكرة، وقد أجمع علماء التربية على أن برامج مؤسسات رياض الأطفال لها آثارها الإيجابية على الطفل الذي التحق بها قبل توجهه إلى المدرسة الرسمية، ومن هذه الإيجابيات:

- تهيئة وتحضير الطفل للمدرسة، بحيث لا يتم نزعه فجأة من حضن أمه.
- توفير المناخ المناسب لتطوير فكر ومعرفة وخيال الطفل وتطوير شخصيته وإشباع حاجاته.
- رعاية نموه جسدياً، وذلك برعاية وتنمية عضلاته الكبيرة والصغيرة عن طريق التمارين، والألعاب المدروسة الهادفة وتنمية مهارات استخدام يديه وأصابعه في الإمساك والقص والبناء والطرق والتجميع.
- رعايته اجتماعياً بالمساندة والتوجيه والإرشاد، ومنحه الثقة بالنفس للتحديث والتعبير عن رأيه وتنمية قدراته في الاختيار، والمشاركة والتعاون، وأخذ القرارات، وكذلك تمكينه من استيعاب النظام المدرسي واحترام الآخرين من زملاء أو معلمات وانتهاء بالمسؤولين والسلطات.
- تنمية قدراته اللغوية وذلك عن طريق محادثة معلمته، وزملائه وتقليد الأصوات، ثم استخدامه ألفاظاً دارجة ومفاهيم أساسية.
- رعاية وتنمية الجوانب العاطفية وذلك بالتعبير عن مشاعره، ومنحه الثقة في تحمل المسؤولية وتقويم عمله.
- تنمية النواحي الدينية وزرع القيم.

- وضع أسس السلوك السليم لديه، وذلك بإلمامه ببعض عبارات التحية والسلام وأن ينحو نحو الفضائل كالحب والتسامح والصدق، والابتعاد عن الرذائل كالكذب، والشتيم والإيذاء. (الأزهري وأبو هشيمة، 2020، 19)

وهناك شواهد كثيرة ومتعددة تبرز أهمية رياض الأطفال كمرحلة، وتأثيرها الإيجابي على مستقبل الحياة للأطفال كدراسة (هجرس، 2024) التي أكدت على أهمية مؤسسة رياض الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة وذلك لأنها مرحلة تساعد على نمو الأطفال نمواً سليماً جسدياً، فكرياً، لغوياً، خلقياً، اجتماعياً، وتشكل المفاهيم والمهارات الأساسية للأطفال من خلال التجريب والممارسة واللعب، وتزود الأطفال في سن مبكرة بالقيم والاتجاهات والمبادئ التي يؤمن بها مجتمعهم.

وأيضاً دراسة (أحمد، 2017) التي توصلت إلى أن الأنشطة الممارسة داخل مؤسسات رياض الأطفال تساعد طفل ما قبل المدرسة على النمو السليم في مختلف جوانب النمو الجسمية والعقلية والانفعالية وبالتالي تحقيق التربية المتكاملة.

ومن ثمّ، فإن رياض الأطفال لا يمكن النظر إليها بوصفها فترة ترفيهية عابرة، بل هي قاعدة أساسية للتربية المتكاملة، حيث تُسهم في إرساء دعائم النمو السليم، وتزويد الطفل بالقيم والاتجاهات والمهارات التي تُمكنه من مواجهة متطلبات المراحل التعليمية اللاحقة والحياة المستقبلية.

مشكلات طفل الروضة:

ورغم ما لرياض الأطفال من أهمية بالغة في حياة الطفل، إلا أن هذه المرحلة قد تشهد ظهور بعض المشكلات التي تؤثر في نموه وسلوكه، وهو ما أكدته مجموعة من الدراسات أبرزها دراسة (بوحلفاية وآخرون، 2023) التي تناولت أبرز التحديات التي يواجهها طفل الروضة، والتي يمكن تصنيفها إلى مشكلات نمائية وأسرية من جهة، ومشكلات سلوكية وانفعالية من جهة أخرى، كالآتي:

أ. بعض هذه المشكلات التي تواجه الأطفال

1. **صعوبة الانفصال عن الأم:** شعور الطفل بالقلق عند انفصاله عن الأم أو من يقوم برعايته يعد أمراً طبيعياً في بعض مراحل العمر للطفل مثل السنة الأولى أي عند دخول المدرسة أول مرة، إلا أن الطفل الذي يعاني من قلق الانفصال يصاب بقلق شديد وتوتر عند ابتعاده عن البيت أو عن الشخص الذي يمثل له مركز الأمان، وأحياناً مجرد التفكير بفكرة الانفصال للطفل تصيبه بخوف شديد وعادة ما يصاحبها أعراض عضوية وجسمية مثل ألم في البطن وغثيان وألم في الرأس. (بوحلفاية وآخرون، 2023، 36)

2. العلاقة بين الوالدين "الانفصال": تعد العلاقات التي تسود بين الوالدين والروابط الأسرية التي تجمع بينهما على جانب كبير من الأهمية في توفير الأجواء الأسرية المفعمة بالمحبة والطمأنينة والأمن والمودة في المعاملة مع الأطفال، وكل ما يلزم لنموه نمواً سليماً في جوانب الشخصية ولاسيما الجانب الاجتماعي.

ب. بعض المشكلات السلوكية

الخوف: يعد الخوف استجابة طبيعية وضرورية تساعد الإنسان على تجنب الخطر، وعندما يقوم المخ بإرسال إشارة إنذار في كل نواحي الجسم لإطلاق هرمونات الضغط يتم إعداد العقل والجسم للتعامل مع أي خطر محتمل، ولا أحد ولا حتى الطفل يستطيع العيش دون الشعور بالخوف والاستجابة له إنه بمثابة جرس إنذار والأطفال يعتبرون هذا الجرس عالياً وبوضوح لعل ذلك يرجع إلى أنهم لا يستطيعون حماية أنفسهم لذا فهم يحتاجون الأم حتى تسرع لمساعدتهم.

(1) قضم الأظافر: تعد عادة مص الأصابع عند الأطفال الصغار طبيعية، وهي امتداد لمرحلة الرضاعة، حيث تستكمل عملية إشباع حاجات الطفل الفسيولوجية ولكن هذه العادة إذا استمرت بعد الطفولة المبكرة فإنها قد تشكل قلقاً للوالدين والمشكلة أنها قد تستمر حتى سن الثانية عشر، وأحياناً تستمر حتى فترات عمرية لاحقة.

(2) الغضب: إن التغيرات السلبية للانفعال تسبب الأذى والإزعاج للآخرين وأكثر هذه التغيرات إزعاجاً هو الغضب، ويمكن أن نتعرف على الغضب من خلال إشارات مثل الشد على اللسان، ضغط الشفاه، احمرار الوجه وربما تضيق فتحتا العينين، ويتوسع المنخران، وتشد عضلات الرقبة، ويكثر البكاء ويعلو الصراخ، ويبدأ الضرب والركل أو حتى العض.

(3) العدوان: يقصد بالعدوان السلوك الذي يلحق الأذى والضرر بالآخرين أو بالذات أو بالأشياء المادية والغير المادية.

(4) الخجل: يوجد ثلاث أنواع من الخجل:

الخجل الطبيعي: وهو الخجل المطلوب حيث إن الحياء نصف الإيمان وعلى الإنسان أن يتحلى به.

الخجل المصطنع: ونراه عندما يتظاهر به الفرد في مواقف معينة.

الخجل المرضي: والذي يظهر الفرد فيه أعراض انفعالية خاصة في الأطراف عند مقابلة أحد لأول مرة أو عند الحديث مع الآخرين يسأل نفسه كثيراً عما يتحدث ويخفق قلبه بسرعة زائدة لأنه يحمل عبئاً ما سوف يقوله خصوصاً إذا استغرق وقت الحديث مع الآخرين فترة طويلة. (بوحلفاية وآخرون، 2023، 37)

(5) الغيرة: إن الغيرة مزيج من الغضب والحقد والخوف والشعور بالنقص وحب التملك فهي تخلق الخلاف بين الفرد وأسرته وأصدقائه، وقد تستمر مع الشخص في المراحل الحياتية المتأخرة، ولكن يجب أن نؤكد أن الغيرة قضية طبيعية في السنوات الخمس الأولى.

(6) التبول اللاإرادي: لا يعد التبول في الفراش من حين لآخر معضلة في حد ذاته، فالمتبولون يفعلون ذلك عدة مرات في الأسبوع أو في كل ليلة أحياناً، وهناك نوعان للتبول المستمر من الولادة، والتبول المتقطع الذي يحدث في فترات متقطعة ثلاثة أشهر ثم انقطاع ثم ثلاثة أخرى.

(7) الكذب: الكذب هو قول شيء غير حقيقي لكسب شيء ما أو التخلص من أشياء غير سارة فالأطفال يكذبون عند الحاجة وفي العادة الآباء يشجعون الصديق كشيء جوهري وضروري في السلوك ويغضبون عندما يكذب الطفل والأطفال يجدون صعوبة في التمييز بين الوهم والحقيقة لذا يميلون إلى المبالغة في سن المدرسة ويخلق الأطفال الكذب أحياناً لكي يتجنبوا العقاب. (بوحلفاية وآخرون، 2023، 38)

ومن هنا تبرز الحاجة إلى التعرف على هذه المشكلات وتشخيصها بدقة، لما لذلك من دور أساسي في مساعدة المربين وأولياء الأمور على وضع استراتيجيات تربوية فاعلة تعالج جذورها، وتوفر للطفل بيئة تعليمية واجتماعية آمنة تتيح له النمو السليم والمتكامل.

حاجات طفل الروضة:

وبعد عرض أبرز المشكلات التي قد يواجهها طفل الروضة في هذه المرحلة العمرية، يبرز من الضروري التطرق إلى حاجاته الأساسية، إذ إن إشباع هذه الحاجات يُعدّ الوسيلة الأمثل للوقاية من تلك المشكلات ومعالجتها. فالطفولة، في جميع مراحلها المبكرة والمتوسطة والمتأخرة، هي مرحلة مليئة بالاحتياجات المتنوعة، المادية منها والمعنوية، التي لا غنى عنها لضمان النمو السليم والمتوازن للطفل، سواء من الناحية الجسمية أو النفسية أو الاجتماعية.

(1) الحاجات المادية أو الجسمية:

تتنوع وتختلف الحاجات الجسمية لمرحلة الطفولة في جميع أطوارها سواء كانت الطفولة المبكرة أو المتوسطة أو المتأخرة حيث إنها مرحلة تتميز بأنها مرحلة نمو بطيء كما يصاحبها تغيير شامل في الملامح العامة لجسم الإنسان وتشمل هذه الحاجات المادية والجسمية للطفولة الحاجة إلى التغذية السليمة وكذلك الحاجة إلى الرعاية الصحية وأيضاً الحاجة إلى الملابس المناسب وأخيراً تشمل الحاجة إلى مسكن مناسب يستريح فيه الطفل حتى يساعده على النمو بشكل ايجابي وفعال. (موسى، 2016، 17)

(2) الحاجات المعنوية أو النفسية:

وتشمل هذه الحاجات ما يلي:

أ. الحاجة إلى الحب والمحبة: وتعتبر هذه الحاجة من الحاجات المعنوية الهامة للطفل حيث يسعى الطفل إلى إشباعها فهو يحتاج دائماً إلى أن يشعر بأنه محب ومحبوب وأن الحب متبادل ومعتدل بينه وبين والديه وأخوته وأقرانه وهذه الحاجة لازمة وضرورية لصحته النفسية.

وكذلك الطفل في حاجة إلى أن يشعر بأنه موضع حب وإعزاز الآخرين وهذه الحاجة تظهر مبكراً في نشأتها ومن هناك فإن الذي يقوم بإشباعها خير قيام هما الوالدان حيث يمنحان طفلهما الحب والود والاحترام المتبادل.

ب. الحاجة إلى الشعور بالأمن: يحتاج الطفل إلى الشعور بالأمن والطمأنينة داخل جماعته التي ينتمي إليها سواء كانت هذه الجماعة هي الأسرة أو المدرسة أو الرفاق في المجتمع هو يحتاج إلى الرعاية في جو آمن يشعر فيه بالحماية من كل العوامل الخارجية المهددة له ولا بد أن يكون هذا الأمن ممتداً في حياة الطفل في حاضره ومستقبله ويجب مراعاة الوسائل التي تشبع هذه الحاجة لدى الطفل حتى لا يشعر بتهديد خطير لكيانه مما يؤدي إلى أساليب سلوكية قد تكون انسحابية أو عدوانية. (موسى، 2016، 17)

ج. الحاجة إلى الانتماء: إن شعور الطفل بأنه مهمل أو منبوذ وغير مرغوب فيه من أقوى عوامل القلق والتوتر لديه وتنتج هذه المشاعر لدى الطفل من إحساسه بالإهمال وعدم العمل على راحته والعناية به وتبرز أهمية تلك الحاجة لأن الإنسان يولد بعدد من الاستعدادات والقدرات المحدودة التي لا تمكنه من الحياة معتمداً على نفسه فقط في طفولته ومن أهم شروط إشباع حاجة الطفل إلى الانتماء أن يتقبل الطفل أسرته أو جماعته التي يشترك في عضويتها وأن تتقبله الأسرة والجماعة، والحاجة إلى الانتماء تدفع الطفل إلى المسايرة والتوافق مع الأسرة أو قبول ما اتفقت عليه من معايير وأنماط سلوكية. (موسى، 2016، 18)

د. الحاجة إلى تعلم المعايير السلوكية: يحتاج الطفل في مرحلة الطفولة إلى المساعدة في تعلم المعايير السلوكية نحو الأشخاص والأشياء ويحدد كل مجتمع هذه المعايير وتقوم المؤسسات القائمة على عملية التنشئة الاجتماعية مثل الأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام وغيرها بتعليم هذه المعايير السلوكية للطفل بما يساعده على التوافق مع نفسه، ومع المجتمع.

هـ. الحاجة للتقدير الاجتماعي: وتعود هذه الحاجة إلى رغبة الأطفال في أن يعترف بهم الكبار وأن يعاملهم كأفراد لهم أهميتهم فيتم مدحهم عند نجاحهم في أي عمل كما يجب الإنصات إليهم عندما يتكلمون وتتم مكافأتهم عند القيام بشيء يستحقون عليه المكافأة وهذه الحاجة تفسر الكثير من تقاني الكبار في أعمالهم رغبة في تقدير المجتمع لهم، وللأسرة دور كبير في إكساب الطفل ثقته في نفسه في حدود ما يتوفر لديه من قدرات خاصة ومميزات شخصية فلا يجب المبالغة من قبل الأسرة في تقدير قدرات الأبناء فتتقلب الثقة بالنفس إلى الغرور مما يؤدي بالفرد إلى عدم

إدراكه لقدراته الحقيقية، لأن التقدير الحقيقي لقدرات الأبناء يولد الثقة التي تدفعهم إلى تحقيق النجاح والاجتهاد لتحقيق الطموحات التي يصبون إليها. (موسى، 2016، 19)

و. الحاجة إلى الحرية والاستقلال: الحاجة إلى الاستقلال والحرية من الحاجات الضرورية لنمو الطفل نمواً إيجابياً حيث إنها تتفق مع متطلبات هذه المرحلة من النمو سواء كانت متطلبات جسمية أو عقلية أو وجدانية أو اجتماعية فالطفل في حاجة إلى الحرية في المشي والكلام والجري والتسلق والتجريب والهدم والبناء كما أن غرس هذه الحاجات في نفس الطفل تساعده في الاعتماد على نفسه ويكتسب الثقة فيها ويزيد أمنه واطمئنانه إلى العالم الذي يعيش فيه وقد تكون هناك عقبات لإشباع هذه الحاجة لدى الطفل مثل أساليب معاملة الوالدين له مثل أسلوب الحماية المفرطة الذي يشعر الطفل بعدم ثقته في نفسه.

وكذلك تعتبر مدة فترة اعتماد الطفل على الكبار في أعماله من المعوقات التي تحول دون إشباع الحاجة إلى الحرية والاستقلال. (موسى، 2016، 19)

ز. الحاجة إلى تقبل السلطة: للسلطة دور كبير في حياة الطفل لذا فإن الطفل في حاجة إلى تقبل هذه السلطة حيث إن لها دوراً في السلوك الذي يسلكه الطفل في حياته الراهنة والمقبلة ويجب أن تكون هذه السلطة متوازنة بين الأب والأم داخل الأسرة حيث إنه لو غلبت سيطرة الأم سوف يؤدي ذلك إلى أن يسلك الأطفال سلوك عصبي وذهني أحياناً. (موسى، 2016، 20)

استناداً إلى ما سبق، فإن تلبية حاجات طفل الروضة على اختلافها لا تُعتبر مجرد استجابة آنية لمتطلباته، بل هي استثمار تربوي يسهم في تعزيز صحته الجسدية والنفسية والاجتماعية، ويمكنه من النمو في بيئة متوازنة وآمنة، مما يهيئه لمواجهة التحديات المستقبلية بثقة وتوافق.

خلاصة

يتضح من استعراض تعريف الروضة وطفل الروضة، بالإضافة إلى أهداف وأهمية رياض الأطفال، أن مرحلة الروضة تمثل مرحلة حاسمة في النمو الانفعالي والاجتماعي والمعرفي للطفل. كما تشير الدراسات إلى أن الطفل في هذه المرحلة يواجه تحديات ومشكلات خاصة تتطلب تلبية احتياجاته النفسية والاجتماعية والتعليمية بشكل دقيق. ومن هذا المنطلق، فإن تصميم برامج تربوية وعلاجية مناسبة، تشمل الأنشطة الحركية والترويحية، يمكن أن يساهم بشكل فعال في دعم التكيف النفسي والاجتماعي للطفل، وتعزيز قدرته على مواجهة المواقف الجديدة بثقة، مما يجعل هذه الأنشطة أداة مهمة للتخفيف من قلق الانفصال وتحقيق التنمية المتكاملة لطفل الروضة.

خلاصة الفصل

إن مرحلة الروضة تُعدّ من أهم المراحل التي يبدأ فيها الطفل بتكوين تصوراتهِ الأولى عن العالم الخارجي، ويخوض خلالها أولى خبرات الانفصال عن الأسرة. وهنا يظهر قلق الانفصال كاستجابة طبيعية عند بعض الأطفال، لكنه قد يتحول إلى مشكلة انفعالية عند تصاعده أو استمراره، مما ينعكس سلباً على قدرته على الاندماج، والتعلم، وبناء علاقات إيجابية مع الأقران والمعلمات. ومن هنا برزت أهمية التدخل المبكر من خلال برامج تراعي طبيعة الطفل واحتياجاته، وتستند إلى الأنشطة الحركية والترويحية كمدخل بنائي يدمج بين التسلية والعلاج، وبين النمو الجسدي والدعم النفسي في آن واحد.

فالأنشطة الحركية والترويحية لا تقتصر على تنمية المهارات البدنية فحسب، بل تمتد لتشمل جوانب انفعالية واجتماعية مهمة؛ إذ تساهم في تخفيف التوتر، وتنظيم الانفعالات، وتعزيز الشعور بالطمأنينة والانتماء. كما أن الألعاب الجماعية، كالجري المنظم، وألعاب التوازن، والرمي والالتقاط، تُعدّ بيئة تفاعلية آمنة تسمح للطفل بالتعبير عن مشاعره وتجريب الانفصال التدريجي عن الوالدين في إطار مرح ومشجع. وتدعم هذه الأنشطة الشعور بالكفاءة الذاتية والثقة بالنفس، وهو ما يضعف تدريجياً جذور القلق المرتبط بالانفصال.

إلى جانب ذلك، يوفر تنظيم الأنشطة وتدرجها إطاراً ثابتاً يمكن التنبؤ به، فيخفف من شعور الطفل بالغموض أو التهديد تجاه البيئة الجديدة، ويمنحه فرصة لبناء علاقات إيجابية مع أقرانه. وبهذا الشكل تسهم هذه البرامج في تحقيق التوازن بين الاعتماد والاستقلال، وهو من أبرز أهداف النمو النفسي السوي في مرحلة الطفولة المبكرة.

وفي ضوء ما سبق، يمكن القول إن الأنشطة الحركية والترويحية تمثل مدخلاً تربوياً وعلاجياً فاعلاً للتعامل مع قلق الانفصال لدى أطفال الروضة، إذ تجمع بين الترفيه والتقويم النفسي، وتوفر حلولاً واقعية قابلة للتطبيق داخل المؤسسات التربوية بعيداً عن الأساليب التقليدية التي قد لا تلائم خصائص الأطفال في هذه المرحلة. كما تبرز أهميتها في كونها وسيلة طبيعية وبسيطة لمعالجة القلق والتوتر، وتعزيز الصحة النفسية للأطفال وتكيفهم مع البيئة التعليمية الجديدة.

الفصل الثالث: الإطار العملي

- (1) مجتمع البحث
- (2) عينة البحث
- (3) أدوات البحث
- (4) اختبار اعتدالية توزيع درجات عينة البحث السيكومترية
- (5) الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الانفصال صورة المعلمة
- (6) الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الانفصال صورة الأم
- (7) الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث

الفصل الثالث

الإطار العملي

(1) مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع أطفال رياض الأطفال في مدينة دمشق للفئة العمرية المستهدفة (4-5 سنوات)، ويشمل الأطفال المسجلين في الروضات الرسمية والخاصة في المدينة. تم اختيار عينة الدراسة من هذا المجتمع بما يتوافق مع أهداف البحث، وبما يتيح متابعة الأطفال بدقة أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الحركية الترويحية.

(2) عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (15) طفلاً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين:

المجموعة التجريبية: (7) أطفال خضعوا للتدريب.

المجموعة الضابطة: (8) أطفال لم يخضعوا لأي تدخل تجريبي، وتمت متابعتهم للمقارنة.

تراوحت أعمار الأطفال بين 4 و5 سنوات، وانتموا إلى بيئة تعليمية واجتماعية متشابهة من حيث المستوى المعيشي والظروف الأسرية، مع مراعاة التشابه بين المجموعتين في الخصائص الأساسية مثل العمر والجنس والظروف الاجتماعية، لضمان أن أي اختلافات لاحقة في نتائج الدراسة تعكس طبيعة البرنامج التدريبي وليس اختلافات أولية بين المجموعتين.

وللتأكد من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغير قلق الانفصال قبل تطبيق البرنامج، تم استخدام اختبار مان-ويتني (Mann-Whitney U test) للمقارنة بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين في القياس القبلي. وقد بينت النتائج أن قيمة (U) غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في هذا المتغير. وبذلك يمكن القول إن المجموعتين متكافئتان في مستوى قلق الانفصال قبل تطبيق البرنامج.

تم اختيار أفراد العينة باستخدام الطريقة القصدية (Purposive Sampling)، حيث انتظرت الباحثة مدة تقارب عشرة أيام من بداية التحاق الأطفال بالروضة، وذلك لإتاحة الفرصة للتكيف الأولي مع البيئة التعليمية الجديدة، ثم تم تطبيق مقياس قلق الانفصال - صورة الأم وصورة المعلمة من إعداد سليمان (2003) على الأمهات والمعلمات

لتحديد مستوى قلق الانفصال لدى الأطفال. وبناءً على نتائج القياس القبلي، تم اختيار الأطفال الذين أظهروا مستويات مرتفعة من قلق الانفصال، والذين بلغ عددهم سبعة أطفال، ليشكلوا المجموعة التجريبية.

بعد تحديد المجموعة التجريبية، تم تطبيق البرنامج التدريبي المصمم خصيصاً من قبل الباحثة لخفض قلق الانفصال، والذي تألف من إحدى عشرة جلسة تدريبية، بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً، لهؤلاء الأطفال بهدف معالجة سلوكيات القلق وتقليل شدته تدريجياً.

تعريف العينة القصدية:

هي نوع من العينات غير الاحتمالية التي يُختار فيها أفراد العينة بناءً على تقدير الباحث وخبراته، بهدف تحقيق أهداف البحث. ويعتمد هذا النوع من العينات عندما يكون من الضروري التركيز على حالات أو أفراد يمتلكون خصائص محددة تتعلق بموضوع الدراسة. (مجادبة وموسى، 2025، 4)

سبب اختيار العينة القصدية:

تم اختيار العينة القصدية في هذه الدراسة لعدة أسباب:

- (1) **التركيز على حالات محددة:** تتيح العينة اختيار الأطفال الذين يظهر لديهم قلق انفصال واضح، وهو ما يتوافق مع هدف البحث المتمثل في دراسة فعالية التدريب الحركي التروحي في خفض هذا القلق.
- (2) **المرونة في الاختيار:** يمكن للباحثة اختيار الأطفال الأكثر ملائمة بناءً على معرفتها وخبرتها، مما يضمن جمع بيانات دقيقة وموثوقة.
- (3) **الفعالية في الدراسات الاستكشافية:** مناسبة لدراسة برامج تدريبية قائمة على أنشطة جديدة أو غير مستكشفة بشكل كاف، مثل الأنشطة الحركية التروحية في رياض الأطفال.
- (4) **الاقتصادية في الوقت والموارد:** تتيح تنفيذ الدراسة ضمن الموارد المتاحة دون الحاجة لعينة عشوائية كبيرة، مما يجعل التطبيق أكثر عملية. (مجادبة وموسى، 2025)

(3) أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث والتعرف على فاعلية البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الحركية الترويحية في خفض قلق الانفصال لدى أطفال عينة البحث، استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

3_1_ برنامج تدريبي: إعداد الباحثة

3_1_1 مبررات إعداد البرنامج التدريبي:

- (1) قلة البرامج التدريبية المتخصصة في التعامل مع قلق الانفصال لدى أطفال الروضة، ولا سيما في البيئة المحلية.
- (2) أهمية مرحلة الطفولة المبكرة كونها مرحلة حرجة في تكوين شخصية الطفل وتشكيل اتجاهاته نحو التعلم والاندماج الاجتماعي.
- (3) فاعلية الأنشطة الحركية الترويحية التي أثبتت الدراسات والأبحاث دورها الإيجابي في خفض مستويات القلق وتعزيز التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال.
- (4) الحاجة العملية لدى معلمات رياض الأطفال إلى برامج تطبيقية منظمة تساعد على التعامل مع مشكلات التكيف الانفعالي، ولا سيما قلق الانفصال، لدى أطفال الروضة داخل البيئة الصفية.
- (5) ملائمة الأنشطة الحركية لخصائص النمو في مرحلة الطفولة المبكرة، إذ تلبي حاجات الطفل في اللعب والحركة وتسهم في توجيه طاقته بصورة إيجابية ضمن إطار منظم وهادف.

3_1_2 أهداف البرنامج التدريبي:

الهدف العام للبرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الحركية الترويحية إلى خفض قلق الانفصال لدى أطفال الروضة.

الأهداف الخاصة للبرنامج التدريبي:

- (1) تدريب الطفل على التعارف وبناء الثقة بالنفس في بيئة الروضة من خلال أنشطة كسر الجليد وتبادل الكرة بين الأطفال.
- (2) تنمية مهارات التكيف الاجتماعي والانخراط في الألعاب الجماعية والتنافسية من خلال أنشطة تحقيق الذات في لعبة الكراسي.

- (3) تدريب الطفل على زيادة الثقة بالنفس وتحفيز التركيز والانتباه من خلال أنشطة فرز الحبات الملونة وترتيب الكؤوس.
- (4) تنمية مهارات العمل الجماعي وبناء الصداقات عبر أنشطة البالونات والعمل ضمن مجموعات.
- (5) تدريب الطفل على التوازن الحركي والمهارات الحركية الدقيقة باستخدام ألواح الكرتون والأوراق الملونة.
- (6) تدريب الطفل على التركيز والانتباه أثناء الحركة باستخدام الألعاب الملونة والارتباط بين الحركة والموسيقى.
- (7) تنمية التآزر البصري الحركي وحركة القدمين من خلال أنشطة نقل الكؤوس باستخدام الملاعقة.
- (8) تدريب الطفل على تفريغ الطاقة وتنمية اللياقة البدنية باستخدام أنشطة الكرات المتنوعة.
- (9) تنمية روح التعاون والعمل الجماعي عبر أنشطة نقل الكرة والورقة بين الأطفال.
- (10) تدريب الطفل على التنسيق الحركي وسرعة البديهة باستخدام ألعاب القفز على الألوان.
- (11) تقييم أثر البرنامج التدريبي من خلال مراجعة الأنشطة المنفذة، وتعزيز السلوكيات الإيجابية والمهارات التي اكتسبها الأطفال أثناء الجلسات التدريبية، وذلك عبر الحوار الهادف في الجلسة الختامية.

3_1_3_ الأساس النظري للبرنامج التدريبي:

تم تصميم البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الحركية الترويحية لخفض قلق الانفصال لدى أطفال الروضة استناداً إلى مجموعة من النظريات النفسية والتربوية، بالإضافة إلى دراسة البرامج المماثلة والمصادر العملية المتاحة. شملت النظريات التي اعتمد عليها البرنامج:

نظرية التحليل النفسي – فرويد: توضح أهمية الروابط العاطفية المبكرة بين الطفل والأم، وتأثير هذه الروابط على شعور الطفل بالأمان والقلق عند الانفصال. استند البرنامج إلى هذه النظرية في تصميم أنشطة التعارف والصداقة لتعزيز شعور الأطفال بالأمان والراحة في بيئة الروضة.

نظرية التعلق – بولبي وكارين هورني: تفسر ظهور قلق الانفصال كاستجابة طبيعية لفقدان الدعم العاطفي، وتشدد على أهمية وجود بيئة داعمة ومستقرة لتعزيز التكيف النفسي والاجتماعي. استُخدمت هذه النظرية لتحديد الأنشطة الحركية الترويحية التي تدعم التفاعل الاجتماعي وتشجع الأطفال على الانخراط بشكل إيجابي في البيئة الصفية.

نظرية إريك فروم وأدler: تؤكد على أهمية تنمية استقلالية الطفل، الثقة بالنفس، والاندماج الاجتماعي. تم توظيف هذه المبادئ في الأنشطة الجماعية والتنافسية ضمن البرنامج، لتعزيز مهارات التعاون، الانتباه، والتحكم في السلوكيات الانفعالية.

على الرغم من أن هذه النظريات لم تتناول الأنشطة الحركية أو اللعب بشكل مباشر، إلا أن مبادئها توفر الأساس العلمي لاختيار وتصميم الأنشطة الترويحية بطريقة عملية ومناسبة للأطفال في مرحلة الروضة. فقد تم اختيار الأنشطة الحركية الترويحية كأداة عملية لتوفير بيئة آمنة ومنظمة تساعد الطفل على خفض مستوى القلق، تعزيز التكيف النفسي والاجتماعي، زيادة الثقة بالنفس، وتنمية مهارات التواصل والعمل الجماعي.

اعتمدت الباحثة أيضاً على الدراسات السابقة والبرامج المماثلة، بالإضافة إلى مراجعة مصادر تعليمية متنوعة عبر الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، مثل المواقع التعليمية، مقاطع الفيديو، والمقالات العلمية، لتحديد الأنشطة الأكثر ملاءمة لمستوى الأطفال وضمان توافقها مع أهداف البرنامج التدريبي، مع مراعاة قدرات الطفل.

كما استند البرنامج إلى نظريات اللعب والتعلم، وبخاصة نظرية بياجيه في النمو المعرفي، التي تؤكد أن اللعب يُعد وسيلة أساسية لتطور العمليات العقلية لدى الطفل، ويسهم في التكيف مع البيئة واكتساب الخبرات من خلال التفاعل النشط مع المحيط، كذلك اعتمد البرنامج على نظرية جون ديوي في التعلم بالخبرة، التي تؤكد أن التعلم الفعّال يحدث من خلال النشاط والممارسة المباشرة داخل بيئة تعليمية داعمة، وأن إشراك الطفل في أنشطة حركية منظمة يسهم في تنمية مهاراته الاجتماعية والانفعالية، ويعزز شعوره بالأمان، مما يدعم استخدام الأنشطة الحركية الترويحية كوسيلة عملية لخفض قلق الانفصال لدى أطفال الروضة.

وبناءً على هذا الأساس النظري، تم تصميم البرنامج بحيث تكون كل جلسة وجميع الأنشطة مبنية على أسس علمية واضحة، مع التركيز على تدريب الأطفال على مهارات التكيف النفسي والاجتماعي، التركيز، العمل الجماعي، والتعبير الانفعالي السليم، بما يسهم في خفض مستوى قلق الانفصال لديهم وتحقيق تجربة تعليمية إيجابية داخل بيئة الروضة.

3_1_4_ الفنيات المستخدمة في البرنامج التدريبي:

اعتمد البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الحركية الترويحية على مجموعة من الفنيات التربوية المناسبة لخصائص النمو في مرحلة الطفولة المبكرة، والتي تهدف إلى توفير بيئة آمنة ومشجعة تساعد الأطفال على التفاعل، التعبير عن مشاعرهم، وخفض مستوى قلق الانفصال لديهم. وقد تم توظيف هذه الفنيات بشكل متكامل ومتدرج ضمن جلسات البرنامج، بما ينسجم مع أهدافه العامة والخاصة، ومن أبرز هذه الفنيات ما يلي:

(1 كسر الجليد: وهي فنية تهدف إلى تهيئة الأطفال نفسياً وبناء جو من الألفة والأمان داخل بيئة الروضة، من خلال أنشطة بسيطة وتفاعلية تساعد الطفل على التعارف، تقليل التوتر الأولي، وتعزيز الشعور بالقبول والانتماء، ولا سيما في الجلسات الأولى من البرنامج.

(2 ممارسة الأنشطة: تُعد هذه الفنية المحور الأساسي للبرنامج، حيث تعتمد على إشراك الأطفال في أنشطة حركية منظمة قائمة على اللعب، تسمح لهم بتفريغ الطاقة والانفعالات بشكل إيجابي، وتنمية المهارات الحركية، التركيز، والتفاعل الاجتماعي. كما تسهم هذه الأنشطة في تفريغ المشاعر المرتبطة بالقلق بطريقة غير مباشرة، من خلال الحركة، اللعب الجماعي، والمشاركة الوجدانية بين الأطفال.

(3 النمذجة: تعتمد فنية النمذجة على عرض السلوك المرغوب أمام الأطفال، سواء من خلال قيام الباحثة بتطبيق النشاط أمامهم أو من خلال مشاركة الأطفال بعضهم لبعض، بما يساعدهم على التعلم بالملاحظة وتقليد السلوكيات الإيجابية، بالتعاون، الالتزام بالتعليمات، والثقة بالنفس أثناء أداء الأنشطة.

(4 الحوار الهادف: تم استخدام الحوار الهادف كوسيلة تربوية لتشجيع الأطفال على التعبير عن آرائهم ومشاعرهم بصورة بسيطة تناسب مع قدراتهم العمرية، وذلك من خلال طرح أسئلة مفتوحة بعد الأنشطة أو في الجلسة الختامية، بما يسهم في تعزيز الفهم، تثبيت الخبرات المكتسبة، ودعم التكيف الانفعالي.

(5 التعزيز: اعتمد البرنامج على التعزيز الإيجابي كفنية أساسية لدعم مشاركة الأطفال وزيادة دافعيتهم، من خلال استخدام التعزيز اللفظي (مثل كلمات التشجيع والثناء) والتعزيز المادي البسيط (كالهوى والهدايا)، وذلك بهدف ترسيخ السلوكيات الإيجابية وتعزيز الشعور بالنجاح والإنجاز.

3_1_5_ خطوات إعداد البرنامج التدريبي:

(1 مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة: تم الاطلاع على ما توفر للباحثة من مفاهيم نظرية ودراسات عربية وأجنبية ذات صلة بالأنشطة الحركية الترويحية وقلق الانفصال لدى الأطفال، وذلك بهدف تحديد ماهية هذه الأنشطة وآليات توظيفها في خفض قلق الانفصال بما يتلاءم مع خصائص مرحلة الطفولة المبكرة.

(2 إجراء دراسة استطلاعية: اختيرت عينة استطلاعية مماثلة لعينة البحث الأساسية من حيث الخصائص، مكونة من (10) معلمات و(20) أم، وذلك للتعرف على أكثر أشكال قلق الانفصال شيوعاً، وتحديد الأنشطة المناسبة لاحتياجات الأطفال.

(3 إعداد البرنامج بصورته الأولية: صيغ البرنامج التدريبي في ضوء ما تم استخلاصه من الدراسات النظرية والدراسة الاستطلاعية، وتضمن البرنامج (11) جلسة تدريبية توظف الأنشطة الحركية الترويحية بصورة منهجية.

(4) تحكيم البرنامج: بعد إعداد البرنامج بصورته الأولى، تم عرضه على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس والتربية في كلية التربية - جامعة دمشق، وذلك للتأكد من ملاءمته لأطفال الروضة. وقد قدّم المحكمون عدداً من الملاحظات المهمة التي تم الأخذ بها عند تعديل البرنامج، ومن أبرزها:

1. ضرورة وضع عنوان محدد لكل جلسة بما يوضح موضوعها ويركز محتواها.
 2. تعديل زمن الجلسات والأنشطة بحيث لا يقل زمن النشاط عن (25) دقيقة، وبما يتناسب مع خصائص أطفال الروضة ومدى انتباههم.
 3. توضيح الأساس النظري للبرنامج الذي تستند إليه الجلسات والأنشطة.
 4. مراجعة أهداف الجلسات من حيث الصياغة وعددها، بحيث تكون أكثر وضوحاً وقابلة للقياس، وملائمة للزمن المخصص.
 5. تقليل عدد الأهداف في الجلسة الواحدة لضمان إمكانية تحقيقها ضمن الوقت المحدد.
 6. دمج التعزيز في كل جلسة كعنصر أساسي لدعم مشاركة الأطفال وزيادة دافعيتهم.
 7. تعديل بعض الأنشطة بما يجعلها أكثر ملاءمة لمستوى أطفال الروضة، وتجنب الأنشطة التي قد تشكل صعوبة عليهم.
- وقد أجرت الباحثة التعديلات اللازمة في ضوء هذه الملاحظات، مما ساهم في تطوير البرنامج واعتماده بصورته النهائية ليكون أكثر مناسبة وفاعلية لأطفال الروضة.
- (5) إعداد البرنامج بصورته النهائية:** تم اعتماد النسخة النهائية للبرنامج بعد إجراء التعديلات المقترحة، ليصبح جاهزاً للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

3_1_6_ وصف البرنامج التدريبي:

تم تصميم البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الحركية الترويحية ليشمل (11) جلسة، بحيث تهدف كل جلسة إلى تدريب الأطفال على مهارات محددة مشتقة من الهدف العام للبرنامج. ويظهر الجدول التالي تفاصيل البرنامج:

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	النشاط	زمن الجلسة	الأدوات	الغيات
1	التعارف	تمكين الأطفال من التعريف عن أنفسهم وزيادة التفاعل	كرة التعارف	30 دقيقة	كرة متوسطة الحجم، هدايا (حلو).	كسر جليد، التعزيز

				الاجتماعي الأولي في المجموعة.		
2	تحقيق الذات	تنمية مهارات التكيف الاجتماعي والانخراط في الألعاب الجماعية.	لعبة الكراسي الموسيقية	30 دقيقة	كراسي، موبايل، موسيقى، حلوى.	ممارسة الأنشطة، التعزيز
3	خفض قلق الانفصال	زيادة ثقة الطفل بنفسه _ تحفيز التركيز عند الطفل.	فرز الحبات الملونة في الكؤوس	30 دقيقة	كؤوس بلاستيك، حبات السميري الملونة، مؤقت، حلوى.	النمذجة، التعزيز
4	الصداقة	تنمية مهارات العمل الجماعي وبناء الصداقات.	لعبة البالونات	35_30 دقيقة	بالونات ملونة، حلوى.	ممارسة الأنشطة، التعزيز
5	القوة الجسدية	تدريب الطفل على التوازن الحركي والمهارات الحركية الدقيقة.	القفز بالقدمين معاً على شكل الأقدام	30 دقيقة	لوح كرتون، أوراق ملونة على شكل أقدام، هدايا.	ممارسة الأنشطة، التعزيز
6	التركيز	تدريب الطفل على التركيز والانتباه أثناء الحركة.	القفز على الأوراق الملونة حسب الألوان	30 دقيقة	أوراق ملونة، موسيقى، حلوى.	ممارسة الأنشطة، التعزيز
7	تعزيز الحركة	تنمية التأزر البصري الحركي وحركة القدمين.	نقل الكؤوس باستخدام الملاعقة	30 دقيقة	كؤوس بلاستيك، ملعقة، موسيقى، هدايا.	ممارسة الأنشطة، التعزيز
8	تفريغ الطاقة	تدريب الطفل على تفريغ الطاقة وتنمية اللياقة البدنية.	نقل الكرات بين السلات	30_25 دقيقة	كرات ملونة، سلة، هدايا.	ممارسة الأنشطة، التعزيز
9	العمل بروح الفريق	تنمية روح التعاون والعمل الجماعي.	نقل الكرة باستخدام ورقة	30 دقيقة	أوراق، كرات ملونة، هدايا.	ممارسة الأنشطة، التعزيز
10	تنسيق حركي	تدريب الطفل على التنسيق الحركي وسرعة البديهة.	القفز حسب ما تقوله الباحثة من ألوان	30 دقيقة	شريط أبيض، أوراق حمراء وزرقاء، حلوى.	ممارسة الأنشطة، التعزيز
11	جلسة ختامية	تقييم مدى اكتساب الأطفال للمهارات الاجتماعية والحركية	الحوار الهادف مع الأطفال	30_25 دقيقة	هدايا	الحوار الهادف، التعزيز

				والانفعالية التي تم تدريبهم عليها خلال البرنامج.		
--	--	--	--	--	--	--

3_2_ مقياس قلق الانفصال:

اعتمدت الباحثة في دراسة مستوى قلق الانفصال لدى أطفال الروضة على مقياس قلق الانفصال (صورة الأم وصورة المعلمة) من إعداد ميار محمد علي سليمان (2003). ويهدف هذا المقياس إلى تحديد درجة قلق الانفصال لدى الأطفال من خلال تقييم الأمهات والمعلمات، حيث تعكس الأمهات شعور أطفالهن عند الانفصال عنهن، بينما تقدّم المعلمات ملاحظات موضوعية حول سلوك الأطفال في بيئة الروضة.

تم تطبيق المقياس على (30) أم و(6) معلمات مشرفات على الأطفال المشاركين، حيث قامت كل أم بالإجابة عن مقياس الطفل الخاص بها، بينما أجابت المعلمات عن الأطفال المكلفين بهن، ليكون مجموع تقييمات الأطفال 30 طفلاً. ويحتوي مقياس صورة الأم على 29 بنداً، بينما يحتوي مقياس صورة المعلمة على 31 بنداً، وتم تصميم البنود لتقييم سلوكيات القلق والانفصال لدى الأطفال بشكل شامل ودقيق.

وتراوحت الدرجة الكلية لمقياس صورة الأم بين (29) كحد أدنى و(116) كحد أعلى، بينما تراوحت الدرجة الكلية لمقياس صورة المعلمة بين (31) كحد أدنى و(124) كحد أعلى، وذلك استناداً إلى عدد البنود والتدرج الرباعي للإجابات (دائماً= 4، أحياناً= 3، نادراً= 2، أبداً= 1).

4) اختبار اعتدالية توزيع درجات عينة البحث السيكمترية:

قبل استخراج المؤشرات السيكمترية لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة، وصورة الأم) تم التحقق من اختبار اعتدالية توزيع درجات أفراد عينة الخصائص السيكمترية البالغ عددها (30) أمّاً و(6) معلمات؛ بحيث تمثل الاستجابات تقديرات الأمهات والمعلمات لمستوى قلق الانفصال لدى الأطفال وفقاً لسلوك كل طفل. ولغرض التحقق من الاعتدالية، تم استخدام اختبار كولموغروف-سميرنوف، وكانت النتائج كما يوضح الجدول الآتي:

جدول (1) نتائج اختبار كولموغروف سميرنوف لاختبار اعتدالية توزيع درجات أفراد عينة الخصائص السيكمترية على مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة، وصورة الأم)

القيم	مقياس قلق الانفصال	
	صورة المعلمة	صورة الأم
العدد	30	30

77.37	66.73	المتوسط الحسابي
18.188	20.253	الانحراف المعياري
1.610	1.534	كولموغروف سميرونوف (Z)
.011	.018	القيمة الاحتمالية
دال إحصائياً	دال إحصائياً	القرار

يتبين من الجدول السابق أن قيم اختبار كولموغروف سميرونوف (Z) دالة إحصائياً؛ حيث كانت القيم الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى أن توزيع درجات أفراد عينة الخصائص السيكومترية على مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة، وصورة الأم) لا يتبع التوزيع الاعتدالي (الطبيعي)، وبالتالي ستستخدم الأساليب الإحصائية اللا معلمية (اللابارامترية) في أثناء استخراج المؤشرات السيكومترية للمقياس.

5) الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة):

أولاً: صدق المقياس: قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) وفق الطرائق الآتية:

1- صدق المحتوى:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة دمشق (الملحق 1) لإبداء ملاحظاتهم فيما يأتي:

وقد جاءت ملاحظات السادة المحكمين على النحو الآتي:

- ملاءمة المقياس لقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) لدى أطفال الفئة الثانية بمرحلة رياض الأطفال.
- ملاءمة البنود للأبعاد الفرعية للمقياس.
- سلامة الصياغة اللغوية لبنود المقياس.
- إضافة أو حذف أو اقتراح التعديلات التي يرونها مناسبة على بنود المقياس بما يتناسب وموضوع البحث.

2- الصدق البنائي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغ عدد أفرادها (30) أما و(6) معلمات لأطفال الفئة الثانية بمرحلة رياض الأطفال في محافظة دمشق خارج عينة البحث الأساسية، حيث اعتُبرت الأمهات والمعلمات الأكثر قدرة على ملاحظة سلوكيات الأطفال وتقدير مظاهر قلق الانفصال لديهم.

بعد ذلك، حُسبت معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، بالإضافة إلى معاملات ارتباط درجات الأبعاد مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس. وتوضح الجداول الآتية معاملات الارتباط الناتجة:

الجدول (2) معاملات ارتباط (سبيرمان) بين كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.630**	9	.555**	17	.732**	25	.720**
2	.529**	10	.701**	18	.551**	26	.587**
3	.767**	11	.515**	19	.815**	27	.745**
4	.501**	12	.629**	20	.535**	28	.477**
5	.532**	13	.584**	21	.645**	29	.490**
6	.849**	14	.703**	22	.857**	30	.800**
7	.635**	15	.648**	23	.838**	31	.780**
8	.822**	16	.833**	24	.804**	-	-

((** دال عند مستوى الدلالة (0.01))

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.477-0.857)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى الصدق البنائي لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة).

الجدول (3) معاملات ارتباط (سبيرمان) بين كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه (صورة المعلمة)

البعد الفيسيولوجي		البعد الانفعالي		البعد السلوكي		البعد الاجتماعي	
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
4	.686**	1	.716**	2	.545**	3	.782**
7	.675**	5	.591**	6	.867**	10	.744**

.763**	14	.613**	9	.775**	8	.691**	11
.575**	18	.618**	13	.745**	12	.705**	15
.569**	20	.797**	17	.811**	16	.775**	24
.853**	23	.796**	19	.661**	21	-	-
.676**	26	.828**	22	.663**	27	-	-
.546**	29	.736**	25	.763**	30	-	-
.803**	31	.535**	28	-	-	-	-

(** دال عند مستوى الدلالة (0.01))

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه تراوحت بين (0.535-0.867)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى الاتساق الداخلي لبندود مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) وارتباط كل منها مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه.

الجدول (4) معاملات ارتباط (سبيرمان) بين أبعاد مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد الفرعية	البعد الانفعالي	البعد السلوكي	البعد الاجتماعي	الدرجة الكلية
البعد الفيسيولوجي	.763**	.748**	.807**	.839**
البعد الانفعالي	-	.936**	.861**	.959**
البعد السلوكي	-	-	.915**	.968**
البعد الاجتماعي	-	-	-	.949**

(** دال عند مستوى الدلالة (0.01))

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.748-0.968)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) وارتباط كل منها مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس.

2- الصدق المحكي بدلالة المجموعات الطرفية (الصدق التمييزي):

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة البحث السيكومترية ثم حسبت درجاتهم، ورتبت تنازلياً، وتم أخذ أعلى (25%) وأدنى (25%) منها، ثم حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجاتهم على الأبعاد الفرعية

والدرجة الكلية للمقياس، وتم استخدام اختبار مان ويتني لتعرف دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (5) الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)

الأبعاد الفرعية	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	القيمة الاحتمالية	القرار
البعد الفيسيولوجي	العليا	7	11.00	77.00	3.173	.002	دال
	الدنيا	7	4.00	28.00			
البعد الانفعالي	العليا	7	11.00	77.00	3.144	.002	دال
	الدنيا	7	4.00	28.00			
البعد السلوكي	العليا	7	11.00	77.00	3.158	.002	دال
	الدنيا	7	4.00	28.00			
البعد الاجتماعي	العليا	7	11.00	77.00	3.176	.001	دال
	الدنيا	7	4.00	28.00			
الدرجة الكلية	العليا	7	11.00	77.00	3.144	.002	دال
	الدنيا	7	4.00	28.00			

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم (Z) دالة إحصائياً بالنسبة لجميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية له، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين العليا والدنيا، وهذا الفرق لصالح المجموعة العليا، مما يشير إلى الصدق المحكي لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) بدلالة المجموعات الطرفية (الصدق التمييزي).

ثانياً: ثبات المقياس: قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس قلق الانفصال وفق الطريقتين الآتيتين:

1- الثبات بطريقة معادلة ألفا-كرونباخ: تم استخدام معادلة ألفا-كرونباخ لدرجات عينة البحث السيكمترية على مقياس قلق الانفصال، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.772-0.947) وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية: حسب معامل ثبات التجزئة النصفية لمقياس قلق الانفصال، ثم صحح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، وتراوح قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.785-0.954)، وهي معاملات ثبات مرتفعة تشير إلى اتصاف المقياس بالثبات وفق طريقة التجزئة النصفية، ويوضح الجدول (6) معاملات ثبات مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة):

الجدول (6) معاملات ثبات مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) بطريقتي (ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية)

الأبعاد الفرعية	عدد البنود	ألفا-كرونباخ	التجزئة النصفية
البعد الفيسيولوجي	5	.772	.785
البعد الانفعالي	8	.868	.871
البعد السلوكي	9	.858	.864
البعد الاجتماعي	9	.853	.854
الدرجة الكلية	31	.947	.954

تعقيب على نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة):

أظهرت نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) أنه يتصف بخصائص سيكومترية جيدة تجعل استخدامه ممكناً في البيئة المحلية وفق حدود عينة البحث المتمثلة بأطفال الفئة الثانية بمرحلة رياض الأطفال في محافظة دمشق، وصلاحيته للتطبيق على أفراد عينة البحث الأساسية.

(6) الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم):

أولاً: صدق المقياس: قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس قلق الانفصال (صورة الأم) وفق الطرائق الآتية:

1- صدق المحتوى:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة دمشق (الملحق 1) لإبداء ملاحظاتهم فيما يأتي:

وقد جاءت ملاحظات السادة المحكمين على النحو الآتي:

- ملاءمة المقياس لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم) لدى أطفال الفئة الثانية بمرحلة رياض الأطفال.

- ملاءمة البنود للأبعاد الفرعية للمقياس.
- سلامة الصياغة اللغوية لبنود المقياس.
- إضافة أو حذف أو اقتراح التعديلات التي يرونها مناسبة على بنود المقياس بما يتناسب وموضوع البحث.

2- الصدق البنائي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغ عدد أفرادها (30) أما و(6) معلمات لأطفال الفئة الثانية بمرحلة رياض الأطفال في محافظة دمشق خارج عينة البحث الأساسية، حيث اعتُبرت الأمهات والمعلمات الأكثر قدرة على ملاحظة سلوكيات الأطفال وتقدير مظاهر قلق الانفصال لديهم. بعد ذلك حُسبت معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، ومعاملات ارتباط درجات الأبعاد مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس، وتوضح الجداول الآتية معاملات الارتباط الناتجة:

الجدول (7) معاملات ارتباط (سييرمان) بين كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم)

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.820**	9	.725**	17	.788**	25	.756**
2	.755**	10	.655**	18	.642**	26	.794**
3	.781**	11	.739**	19	.654**	27	.766**
4	.558**	12	.576**	20	.662**	28	.648**
5	.553**	13	.582**	21	.826**	29	.742**
6	.812**	14	.595**	22	.659**	-	-
7	.718**	15	.784**	23	.674**	-	-
8	.772**	16	.748**	24	.763**	-	-

(** دال عند مستوى الدلالة (0.01))

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.553-0.826)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى الصدق البنائي لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم).

الجدول (8) معاملات ارتباط (سبيرمان) بين كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه (صورة الأم)

البعد الفيسيولوجي		البعد الانفعالي		البعد السلوكي		البعد الاجتماعي	
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.782**	2	.724**	3	.838**	4	.656**
7	.729**	5	.600**	6	.835**	8	.782**
9	.803**	10	.735**	11	.765**	12	.662**
13	.668**	21	.848**	14	.626**	15	.798**
16	.796**	26	.807**	17	.802**	18	.723**
23	.738**	28	.670**	19	.697**	20	.705**
-	-	-	-	22	.672**	25	.758**
-	-	-	-	24	.786**	-	-
-	-	-	-	27	.770**	-	-
-	-	-	-	29	.802**	-	-

(** دال عند مستوى الدلالة (0.01))

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه تراوحت بين (0.600-0.848)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى الاتساق الداخلي لبندود مقياس قلق الانفصال (صورة الأم) وارتباط كل منها مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه.

الجدول (9) معاملات ارتباط (سبيرمان) بين أبعاد مقياس قلق الانفصال (صورة الأم) مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد الفرعية	البعد الانفعالي	البعد السلوكي	البعد الاجتماعي	الدرجة الكلية
البعد الفيسيولوجي	.805**	.832**	.786**	.867**
البعد الانفعالي	-	.846**	.905**	.919**
البعد السلوكي	-	-	.898**	.962**
البعد الاجتماعي	-	-	-	.926**

(** دال عند مستوى الدلالة (0.01))

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس قلق الانفصال (صورة الأم) مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.786-0.962)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس قلق الانفصال (صورة الأم) وارتباط كل منها مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس.

2- الصدق المحكي بدلالة المجموعات الطرفية (الصدق التمييزي):

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة البحث السيكمترية ثم حسبت درجاتهم، ورتبت تنازلياً، وتم أخذ أعلى (25%) وأدنى (25%) منها، ثم حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجاتهم على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، وتم استخدام اختبار مان ويتني لتعرف دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (10) الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس قلق الانفصال (صورة الأم)

الأبعاد الفرعية	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	القيمة الاحتمالية	القرار
البعد الفيسيولوجي	العليا	7	11.00	77.00	3.247	.001	دال
	الدنيا	7	4.00	28.00			
البعد الانفعالي	العليا	7	11.00	77.00	3.278	.001	دال
	الدنيا	7	4.00	28.00			
البعد السلوكي	العليا	7	11.00	77.00	3.347	.001	دال
	الدنيا	7	4.00	28.00			
البعد الاجتماعي	العليا	7	11.00	77.00	3.278	.001	دال
	الدنيا	7	4.00	28.00			
الدرجة الكلية	العليا	7	11.00	77.00	3.205	.001	دال
	الدنيا	7	4.00	28.00			

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم (Z) دالة إحصائياً بالنسبة لجميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية له، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين العليا والدنيا، وهذا الفرق لصالح المجموعة العليا، مما يشير إلى الصدق المحكي لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم) بدلالة المجموعات الطرفية (الصدق التمييزي).

ثانياً: ثبات المقياس: قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس قلق الانفصال وفق الطريقتين الآتيتين:

1- الثبات بطريقة معادلة ألفا-كرونباخ: تم استخدام معادلة ألفا-كرونباخ لدرجات عينة البحث السيكمترية على مقياس قلق الانفصال، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.809-0.964) وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية: حسب معامل ثبات التجزئة النصفية لمقياس قلق الانفصال، ثم صحح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.789-0.946)، وهي معاملات ثبات مرتفعة تشير إلى اتصاف المقياس بالثبات وفق طريقة التجزئة النصفية، ويوضح الجدول (11) معاملات ثبات مقياس قلق الانفصال (صورة الأم):

الجدول (11) معاملات ثبات مقياس قلق الانفصال (صورة الأم) بطريقتي (ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية)

الأبعاد الفرعية	عدد البنود	ألفا-كرونباخ	التجزئة النصفية
البعد الفيسيولوجي	6	.854	.839
البعد الانفعالي	6	.809	.789
البعد السلوكي	10	.903	.860
البعد الاجتماعي	7	.826	.816
الدرجة الكلية	29	.964	.946

تعقيب على نتائج الدراسة السيكمترية لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم):

أظهرت نتائج الدراسة السيكمترية لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم) أنه يتصف بخصائص سيكمترية جيدة تجعل استخدامه ممكناً في البيئة المحلية وفق حدود عينة البحث المتمثلة بأطفال الفئة الثانية بمرحلة رياض الأطفال في محافظة دمشق، وصلاحيته للتطبيق على أفراد عينة البحث الأساسية.

7) الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم اعتماد برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 23) وأُستخرجت الأساليب الإحصائية الآتية:

- 1- **معامل الارتباط سبيرمان** للتحقق من الصدق البنائي لمقياس قلق الانفصال.
- 2- **اختبار مان ويتني** للتحقق من الصدق المحكي لمقياس قلق الانفصال بدلالة محك المجموعات الطرفية (الصدق التمييزي)، ولتعرف دلالة الفرق بين متوسطي درجات أطفال المجموعتين (الضابطة، والتجريبية) في القياسين (القبلي، والبعدي المباشر).
- 3- **معادلة ألفا-كرونباخ** للتحقق من ثبات مقياس قلق الانفصال.
- 4- **معادلة سبيرمان براون** للتحقق من ثبات مقياس قلق الانفصال بطريقة التجزئة النصفية.
- 5- **اختبار ويلكوكسون** لتعرف دلالة الفرق بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي والبعدي المباشر)، و(البعدي المباشر والبعدي المؤجل) لمقياس قلق الانفصال.
- 6- **نسبة الكسب البسيطة لهريدي (H-SGR)** للتحقق من فاعلية البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الحركية الترويحوية في خفض قلق الانفصال لدى أطفال المجموعة التجريبية.
- 7- **حجم الأثر:** لحساب حجم الأثر بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي المباشر) وفق القيم التي حددها كوهن، والموضحة في الجدول الآتي:

الجدول (12) معيار حجم الأثر

التقدير	حجم الأثر
ضعيف	0.1 وأقل من 0.3
متوسط	0.3 وأقل من 0.5
مرتفع	0.5 وما فوق

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها

- 1) الإجابة عن سؤال البحث.
- 2) تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم).
- 3) تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة).
- 4) نتائج الفرضية الأولى.
- 5) نتائج الفرضية الثانية.
- 6) نتائج الفرضية الثالثة.
- 7) نتائج الفرضية الرابعة.
- 8) نتائج الفرضية الخامسة.
- 9) نتائج الفرضية السادسة.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

تمهيد

يتناول هذا الفصل الإجابة عن سؤال البحث، بالإضافة إلى الإجابة عن فرضيات البحث ومناقشتها، وقد أُختبرت الفرضيات عند مستوى دلالة (0.05).

1) سؤال البحث:

ما فاعلية البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الحركية الترويحية في خفض قلق الانفصال لدى أطفال المجموعة التجريبية؟

للإجابة عن السؤال الحالي تم حساب نسبة الكسب البسيطة لهريدي (H-SGR) وفق المعادلة الآتية:

$$H-SGR = (M2 - M1) / P \text{؛ حيث:}$$

H-SGR: نسبة الكسب البسيطة لهريدي.

(M2-M1): الفرق بين متوسطات الدرجات في التطبيقين القبلي والبعدى المباشر.

P: الدرجة العظمى للبعد الفرعي أو المقياس.

ويكون البرنامج غير فعال إذا لم تبلغ نسب الكسب (0.30)، وتكون الفاعلية متوسطة بين (0.30 - 0.70)، وكبيرة بين (0.70 - 1). (هريدي سيد، 2017، 160-161)

وقد جاءت النتائج كما يوضح الجدول الآتي:

جدول (13) نسبة الكسب البسيطة لهريدي

الأبعاد الفرعية	صورة الأم H-SGR	الدلالة	صورة المعلمة H-SGR	الدلالة
البعد الفيسيولوجي	0.559	متوسطة	0.55	متوسطة
البعد الانفعالي	0.565	متوسطة	0.486	متوسطة
البعد السلوكي	0.45	متوسطة	0.52	متوسطة
البعد الاجتماعي	0.469	متوسطة	0.512	متوسطة

الدرجة الكلية	0.501	متوسطة	0.514	متوسطة
---------------	-------	--------	-------	--------

واستناداً إلى نتائج الجدول السابق، نجد أن البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الحركية الترويحية قد حقق فاعلية متوسطة في خفض قلق الانفصال لدى أطفال المجموعة التجريبية. يمكن تفسير ذلك بأن هذا البرنامج وفر للأطفال فرصاً للتعبير عن مشاعرهم والتعامل مع القلق بطريقة تفاعلية وحركية، مما ساهم في تقليل شدة قلق الانفصال لديهم بشكل ملحوظ. كما أن طبيعة الأنشطة الترويحية التي تجمع بين اللعب والحركة شجعت الأطفال على الانخراط الجماعي والتفاعل الاجتماعي، الأمر الذي عزز شعورهم بالأمان وساعد على التخفيف من مشاعر الخوف من الانفصال.

1) تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم):

هدفت هذه الإجراءات إلى التحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم) قبل تطبيق البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الحركية الترويحية. ولتحقيق ذلك، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم) في القياس القبلي، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (14) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة الأم) قبل تطبيق البرنامج

الأبعاد الفرعية	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الفيسيولوجي	الضابطة	21.63	1.061
	التجريبية	21.71	.951
البعد الانفعالي	الضابطة	22.25	1.035
	التجريبية	22.57	1.134
البعد السلوكي	الضابطة	32.75	1.282
	التجريبية	33.14	1.345
البعد الاجتماعي	الضابطة	24.00	1.309
	التجريبية	23.71	1.604
الدرجة الكلية	الضابطة	100.63	4.069
	التجريبية	101.14	4.525

يبين الجدول (14) متوسطات درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم) في القياس القبلي، وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم) قبل تطبيق البرنامج تم استخدام اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) لعينتين مستقلتين، كما يبين الجدول الآتي:

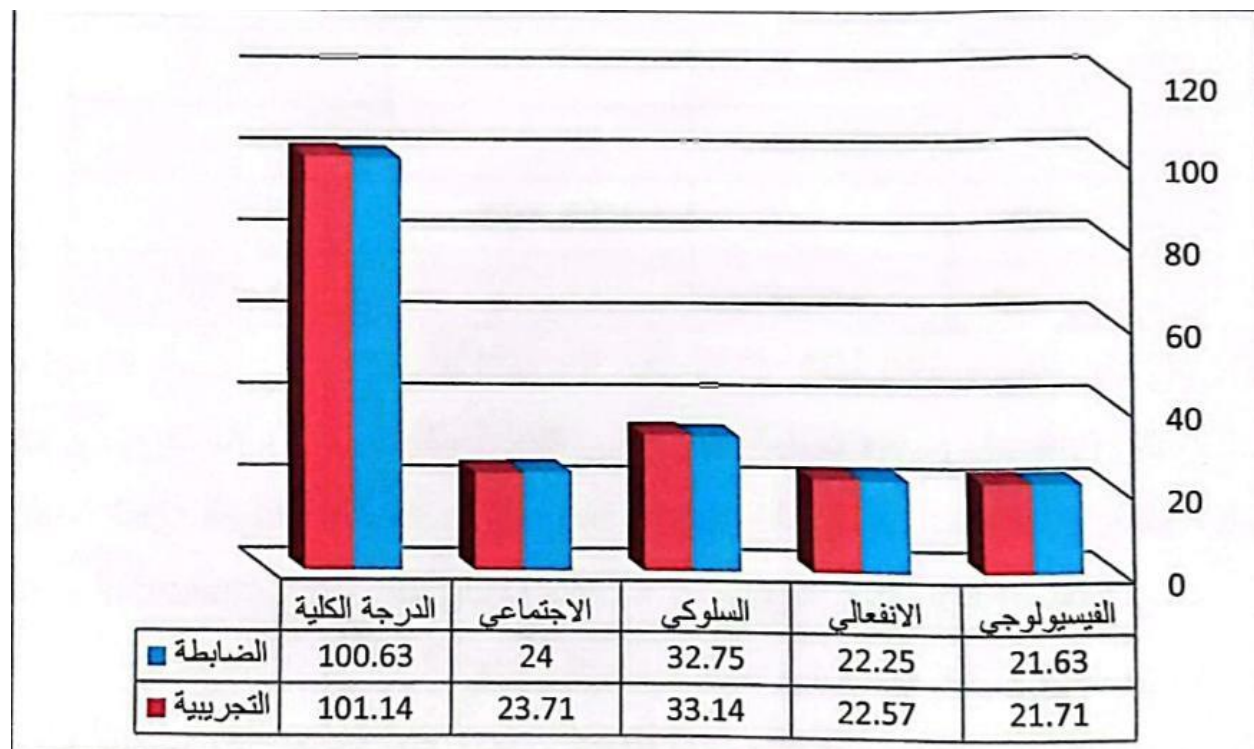
جدول (15) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة الأم) في القياس القبلي

الأبعاد الفرعية	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	القيمة الاحتمالية	القرار
البعد الفيسيولوجي	الضابطة	8	7.75	62.00	26.000	.243	.808	غير دال إحصائياً
	التجريبية	7	8.29	58.00				
البعد الانفعالي	الضابطة	8	7.44	59.50	23.500	.544	.586	غير دال إحصائياً
	التجريبية	7	8.64	60.50				
البعد السلوكي	الضابطة	8	7.31	58.50	22.500	.652	.515	غير دال إحصائياً
	التجريبية	7	8.79	61.50				
البعد الاجتماعي	الضابطة	8	8.31	66.50	25.500	.296	.767	غير دال إحصائياً
	التجريبية	7	7.64	53.50				
الدرجة الكلية	الضابطة	8	7.56	60.50	24.500	.408	.683	غير دال إحصائياً
	التجريبية	7	8.50	59.50				

يتبين من خلال الجدول (15) أن قيم (Z) بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم) كما يأتي (0.243, 0.544, 0.652, 0.296, 0.408) عند القيم الاحتمالية (0.808, 0.586, 0.515, 0.767, 0.683) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (0.05) وبالتالي:

وتشير هذه النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في متغير قلق الانفصال قبل تطبيق البرنامج.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم) في القياس القبلي:



المخطط البياني (1) المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة الأم) في القياس القبلي

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم)، مما يعكس أن مستويات القلق لدى الأطفال كانت متقاربة قبل أي تدخل. هذه النتيجة تدعم فكرة أن العوامل الفردية والاجتماعية التي تؤثر على قلق الانفصال كانت متوازنة بين المجموعتين، مثل الروابط الأسرية، الخبرات السابقة للانفصال عن الأم، والقدرة على التكيف العاطفي.

يكتسب هذا التكافؤ أهمية كبيرة، إذ يضمن أن أي تحسن أو انخفاض في مستويات القلق بعد التطبيق يمكن تفسيره على أنه أثر مباشر للبرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الحركية الترويحوية، وليس نتيجة اختلافات أولية بين الأطفال.

تدعم هذه النتيجة ما أشارت إليه دراسة حديثة لـ "Jreisat" (2023) التي تناولت العلاقة بين قلق الانفصال وأسلوب التنشئة الوالدية لدى عينة من أطفال رياض الأطفال في مدينة عمان، حيث أظهرت الدراسة أن أسلوب التنشئة الوالدية يؤثر بشكل كبير على مستويات قلق الانفصال لدى الأطفال. كما أكدت دراسة "Zarra-Nezhad" (2023) على أهمية تكافؤ المجموعات في القياسات القبلية لضمان مصداقية نتائج التدخلات النفسية لدى الأطفال، حيث أظهرت الدراسة فعالية العلاج الجماعي القائم على اللعب والعلاج السرد في تقليل قلق الانفصال وتعزيز السلوكيات الاجتماعية والعاطفية لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة.

وبالتالي، فإن تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي يعزز مصداقية تصميم البحث ويوفر أساساً علمياً لتفسير أي تغير لاحق في مستوى قلق الانفصال بعد تطبيق البرنامج التدريبي، مما يؤكد أن التغيرات المستقبلية في القلق ستعكس تأثير البرنامج التدريبي نفسه.

(2) تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة):

هدفت هذه الإجراءات إلى التحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) قبل تطبيق البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الحركية الترويحية. ولتحقيق ذلك، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) في القياس القبلي، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (16) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) قبل تطبيق البرنامج

الأبعاد الفرعية	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الفيسيولوجي	الضابطة	17.75	4.63
	التجريبية	18.00	8.16
البعد الانفعالي	الضابطة	26.75	1.035
	التجريبية	26.86	1.345
البعد السلوكي	الضابطة	31.63	9.16
	التجريبية	31.29	7.56
البعد الاجتماعي	الضابطة	31.25	1.035
	التجريبية	31.29	1.113
الدرجة الكلية	الضابطة	107.38	1.923

1.902	107.43	التجريبية	
-------	--------	-----------	--

يبين الجدول (16) متوسطات درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) في القياس القبلي، وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) قبل تطبيق البرنامج تم استخدام اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) لعينتين مستقلتين، كما يبين الجدول الآتي:

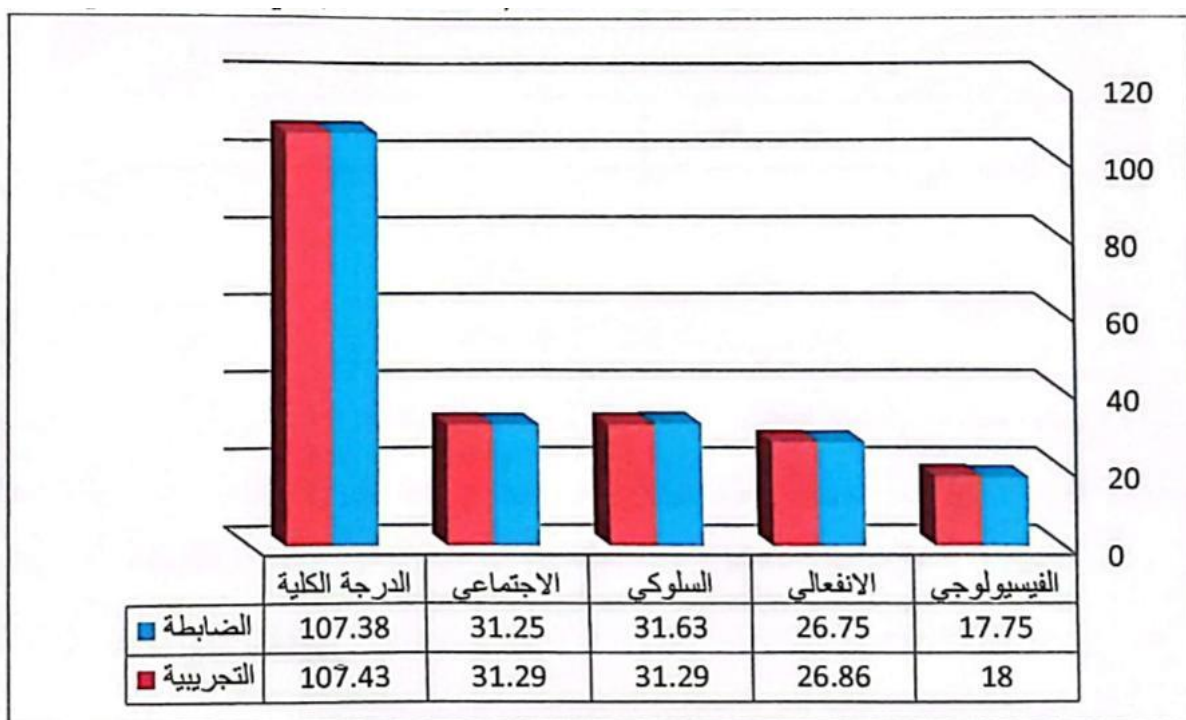
جدول (17) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) في القياس القبلي

الأبعاد الفرعية	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	القيمة الاحتمالية	القرار
البعد الفيسيولوجي	الضابطة	8	7.38	59.00	23.000	.661	.509	غير دال إحصائياً
	التجريبية	7	8.71	61.00				
البعد الانفعالي	الضابطة	8	7.94	63.50	27.500	.060	.952	غير دال إحصائياً
	التجريبية	7	8.07	56.50				
البعد السلوكي	الضابطة	8	8.81	70.50	21.500	.810	.418	غير دال إحصائياً
	التجريبية	7	7.07	49.50				
البعد الاجتماعي	الضابطة	8	7.94	63.50	27.500	.060	.952	غير دال إحصائياً
	التجريبية	7	8.07	56.50				
الدرجة الكلية	الضابطة	8	8.00	64.00	28.000	.000	1.000	غير دال إحصائياً
	التجريبية	7	8.00	56.00				

يتبين من خلال الجدول (17) أن قيم (Z) بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) كما يأتي (0.661, 0.060, 0.810, 0.060, 0.000) عند القيم الاحتمالية (0.509, 0.952, 0.418, 0.952, 1.000) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (0.05) وبالتالي:

وتشير هذه النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الأطفال في المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج التدريبي.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) في القياس القبلي:



المخطط البياني (2) المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) في القياس القبلي

تشير نتائج القياس القبلي لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الأطفال في المجموعتين الضابطة والتجريبية، مما يعكس تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج التدريبي. هذا يشير إلى أن تقييم المعلمات لمستوى قلق الانفصال لدى الأطفال كان متقارباً بين المجموعتين قبل تطبيق البرنامج التدريبي.

يُعزى هذا التكافؤ إلى أن تقييم المعلمات يعتمد على ملاحظات يومية وسلوكيات الأطفال في الروضة، مما يعكس التفاعل الاجتماعي والتكيف العاطفي للأطفال في بيئة الصف. هذا النوع من التقييم يُعتبر موثقاً، حيث يُظهر الأطفال سلوكياتهم الحقيقية في سياق جماعي. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن تقييم المعلمين في مرحلة رياض الأطفال يُعتبر أداة موثوقة لقياس سلوكيات الأطفال النفسية والاجتماعية، ويُستخدم لضمان تكافؤ المجموعات قبل

التدخلات التربوية والنفسية، كما أظهرت دراسة "محاميد" (2017) أن مستوى قلق الانفصال لدى أطفال الروضة كان متقارباً من وجهة نظر المعلمات، مما يعكس تكافؤ المجموعات في هذا المتغير قبل التدخلات التربوية والنفسية. وبناءً عليه، يوضح هذا التكافؤ أن أي انخفاض لاحق في مستوى قلق الانفصال كما لاحظته المعلمات سيعكس تأثير البرنامج التدريبي نفسه، مما يعزز مصداقية نتائج البحث ويؤكد فاعلية الأنشطة الحركية الترويحوية في تقليل قلق الأطفال.

(3) نتائج الفرضية الأولى:

تنص هذه الفرضية على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم)".

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم) بعد تطبيق البرنامج، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (18) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة الأم) بعد تطبيق البرنامج

الأبعاد الفرعية	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الفسيولوجي	الضابطة	19.50	.926
	التجريبية	8.29	.756
البعد الانفعالي	الضابطة	18.88	.835
	التجريبية	9.00	.816
البعد السلوكي	الضابطة	29.25	1.035
	التجريبية	15.14	.900
البعد الاجتماعي	الضابطة	22.00	1.512
	التجريبية	10.57	.976
الدرجة الكلية	الضابطة	89.63	3.503
	التجريبية	43.00	.816

يبين الجدول (18) متوسطات درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم) في القياس البعدي المباشر، وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب

درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم) بعد تطبيق البرنامج تم استخدام اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) لعينتين مستقلتين، كما يبين الجدول الآتي:

جدول (19) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة الأم) في القياس البعدي المباشر

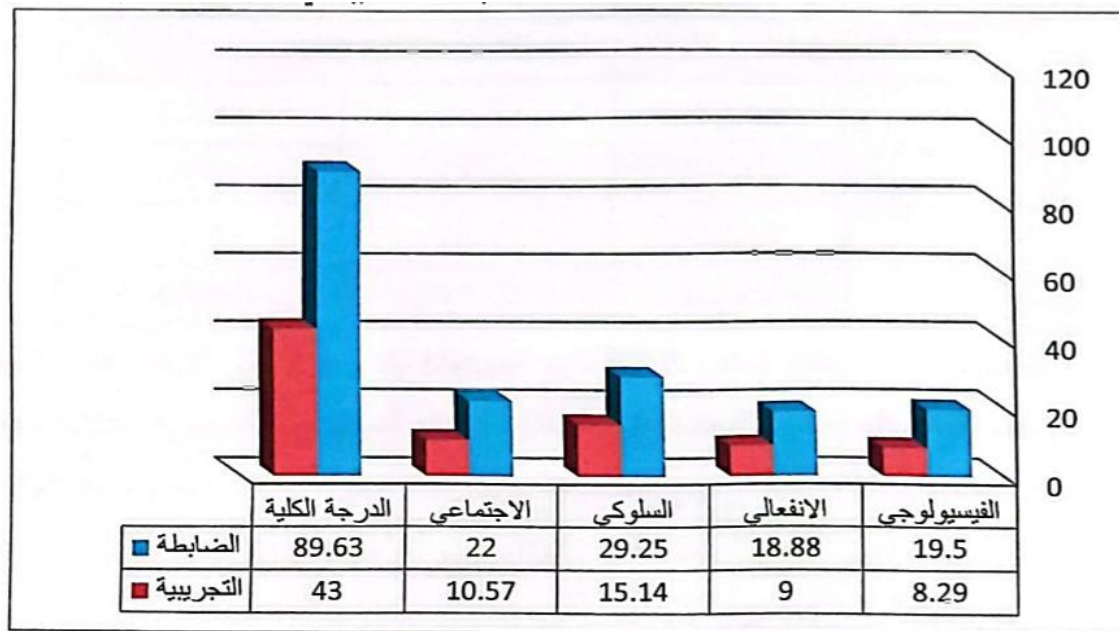
الأبعاد الفرعية	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	القيمة الاحتمالية	القرار
البعد الفيسيولوجي	الضابطة	8	11.50	92.00	.000	3.288	.001	دال إحصائياً
	التجريبية	7	4.00	28.00				
البعد الانفعالي	الضابطة	8	11.50	92.00	.000	3.285	.001	دال إحصائياً
	التجريبية	7	4.00	28.00				
البعد السلوكي	الضابطة	8	11.50	92.00	.000	3.276	.001	دال إحصائياً
	التجريبية	7	4.00	28.00				
البعد الاجتماعي	الضابطة	8	11.50	92.00	.000	3.270	.001	دال إحصائياً
	التجريبية	7	4.00	28.00				
الدرجة الكلية	الضابطة	8	11.50	92.00	.000	3.264	.001	دال إحصائياً
	التجريبية	7	4.00	28.00				

يتبين من خلال الجدول (19) أن قيم (Z) بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم) كما يأتي (3.288, 3.285, 3.276, 3.270, 3.264) عند القيم الاحتمالية (0.001, 0.001, 0.001, 0.001, 0.001) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (0.05) وبالتالي:

تُرفض الفرضية الصفرية، وتُقبل الفرضية البديلة؛ أي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم)، والفروق

لصالح أطفال المجموعة الضابطة؛ أي أن البرنامج نجح في خفض قلق الانفصال (صورة الأم) لدى أطفال المجموعة التجريبية.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم) في القياس البعدي المباشر:



المخطط البياني (3) المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة الأم) في القياس البعدي المباشر

تشير نتائج القياس البعدي المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية. هذا يعني أن الأطفال في المجموعة التجريبية أظهروا انخفاضاً ملحوظاً في مستوى قلق الانفصال مقارنةً بالمجموعة الضابطة مباشرة بعد انتهاء البرنامج، ما يدل على أن الأنشطة الحركية الترويحية وفرت بيئة آمنة لتعبير الأطفال عن مشاعرهم، وعززت شعورهم بالاستقلالية، مما أسهم بشكل فوري في زيادة شعورهم بالأمان والتكيف العاطفي تجاه الانفصال عن الأم.

وتدعم هذه النتائج دراسة "Heydari et al." (2025) التي بينت أن التدخلات النفسية الموجهة للأطفال مثل العلاج القصصي القائم على حل المشكلات تقلل بشكل فوري من قلق الانفصال، وتعزز التكيف العاطفي والاجتماعي للأطفال في بيئة المدرسة. استخدمت الدراسة تصميماً تجريبياً مع قياس قبلي وبعدي مباشر، وأظهرت النتائج انخفاضاً ملحوظاً في مستويات القلق بعد تطبيق البرنامج، مما يعكس فعالية التدخلات النفسية المنظمة. كما تدعمها دراسة "Carter et al." (2021) التي استعرضت تأثير التدخلات القائمة على النشاط البدني لدى الأطفال واليا فعين، وأوضحت أن الألعاب الحركية المنظمة، والجري، والألعاب الجماعية لا تساهم فقط في تقليل أعراض

القلق، بل تعمل أيضاً على تنظيم الاستثارة الفسيولوجية، تحسين التفاعل الاجتماعي، وتنمية الكفاءة الذاتية، وهي آليات متكاملة تتقاطع مباشرة مع متطلبات خفض قلق الانفصال لدى أطفال الروضة.

بناءً على ذلك، يمكن الاستنتاج أن البرنامج التدريبي المطبق في الدراسة الحالية كان فعالاً بشكل فوري في خفض قلق الانفصال لدى أطفال المجموعة التجريبية، ويعزز ذلك مصداقية النتائج ويؤكد أهمية الأنشطة الحركية الترويحية في تعديل السلوك العاطفي للأطفال مباشرة بعد الانتهاء من البرنامج، قبل أي تقييم لاحق مستقبلي.

(4) نتائج الفرضية الثانية:

تنص هذه الفرضية على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)".

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) بعد تطبيق البرنامج، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (20) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) بعد تطبيق البرنامج

الأبعاد الفرعية	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الفسيولوجي	الضابطة	16.25	.707
	التجريبية	7.00	.816
البعد الانفعالي	الضابطة	24.25	.707
	التجريبية	11.29	.756
البعد السلوكي	الضابطة	28.50	.926
	التجريبية	12.57	.976
البعد الاجتماعي	الضابطة	27.75	1.035
	التجريبية	12.86	.690
الدرجة الكلية	الضابطة	96.75	2.252
	التجريبية	43.71	1.604

يبين الجدول (20) متوسطات درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) في القياس البعدي المباشر، وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) بعد تطبيق البرنامج تم استخدام اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) لعينتين مستقلتين، كما يبين الجدول الآتي:

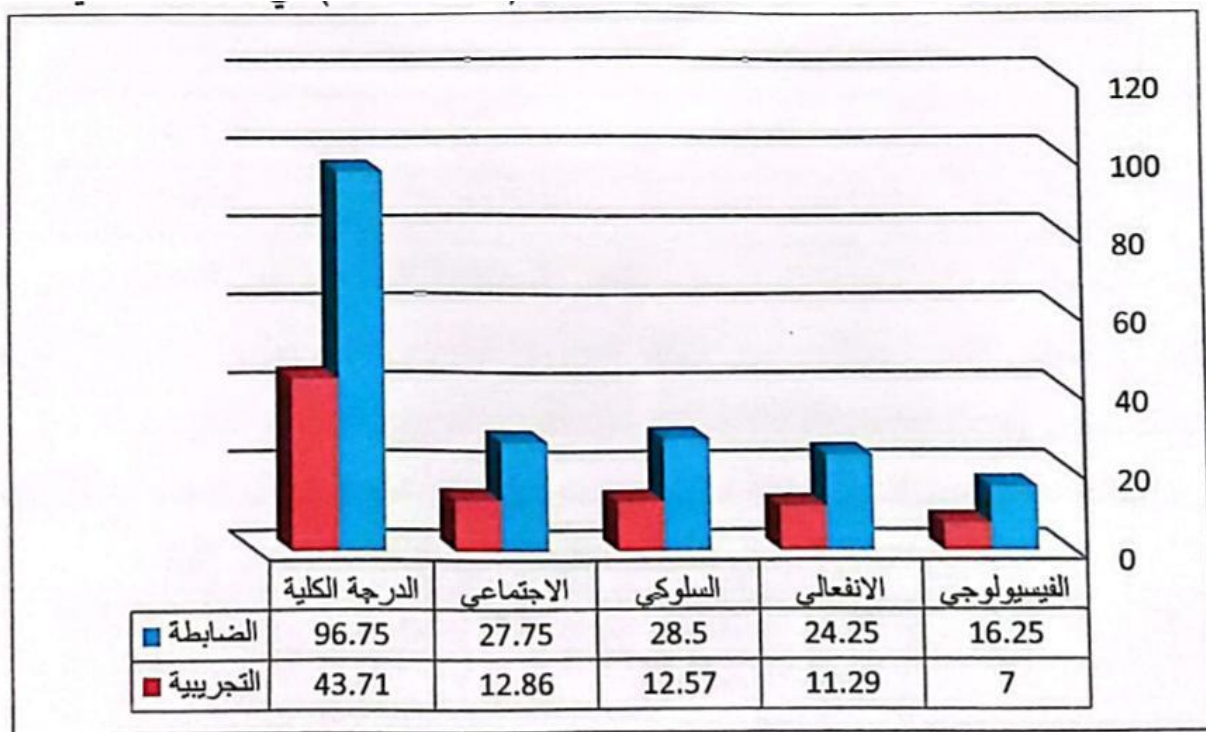
جدول (21) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) في القياس البعدي المباشر

الأبعاد الفرعية	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	القيمة الاحتمالية	القرار
البعد الفيسيولوجي	الضابطة	8	11.50	92.00	.000	3.300	.001	دال إحصائياً
	التجريبية	7	4.00	28.00				
البعد الانفعالي	الضابطة	8	11.50	92.00	.000	3.306	.001	دال إحصائياً
	التجريبية	7	4.00	28.00				
البعد السلوكي	الضابطة	8	11.50	92.00	.000	3.279	.001	دال إحصائياً
	التجريبية	7	4.00	28.00				
البعد الاجتماعي	الضابطة	8	11.50	92.00	.000	3.291	.001	دال إحصائياً
	التجريبية	7	4.00	28.00				
الدرجة الكلية	الضابطة	8	11.50	92.00	.000	3.255	.001	دال إحصائياً
	التجريبية	7	4.00	28.00				

يتبين من خلال الجدول (21) أن قيم (Z) بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) كما يأتي (3.300, 3.306, 3.279, 3.291, 3.255) عند القيم الاحتمالية (0.001, 0.001, 0.001, 0.001, 0.001) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (0.05) وبالتالي:

تُرفض الفرضية الصفرية، وتُقبل الفرضية البديلة؛ أي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)، والفروق لصالح أطفال المجموعة الضابطة؛ أي أن البرنامج نجح في خفض قلق الانفصال (صورة المعلمة) لدى أطفال المجموعة التجريبية.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) في القياس البعدي المباشر:



المخطط البياني (4) المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) في القياس البعدي المباشر

تشير نتائج القياس البعدي المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث لوحظ انخفاضاً واضحاً في مظاهر القلق لدى أطفال المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. يعكس هذا الانخفاض أن البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الحركية الترويحية لم يؤثر فقط على المشاعر الداخلية للأطفال، بل ساهم أيضاً في تعديل سلوكياتهم اليومية داخل الصف بشكل ملموس، مثل المشاركة في الأنشطة الجماعية، التفاعل الإيجابي مع المعلمة والأقران، والقدرة على التركيز والانتباه، الأمر الذي سهّل على المعلمات رصد التغيرات السريعة والملموسة الناتجة عن الأنشطة الحركية الترويحية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة "Janus et al." (2023) التي أوضحت أن المعلمين قادرين على ملاحظة الانخفاض الفوري في سلوكيات القلق بعد تطبيق التدخلات النفسية أو التربوية، حيث أظهرت النتائج أن التغيرات السلوكية المرتبطة بالقلق تصبح أكثر وضوحاً للمعلم مباشرة بعد انتهاء البرامج التدريبية، مما يعكس فعالية هذه التدخلات في تعديل سلوكيات الأطفال بشكل قصير المدى. كما تؤكد هذه النتائج ما أظهرته دراسة (شعبان، 2024) التي بينت فاعلية اللعب الدرامي في خفض القلق المعمم لدى أطفال الروضة، حيث أظهرت الدراسة أن الأنشطة التمثيلية المنظمة تساعد الأطفال على التعبير عن مشاعرهم، وتحسين تفاعلهم الاجتماعي والانفعالي داخل الصف، وهو ما يتقاطع مع النتائج الحالية التي أظهرت قدرة البرنامج التدريبي على إحداث تغييرات سلوكية سريعة وملحوظة يمكن للمعلمين رصدها يومياً.

وبناءً عليه، يمكن القول إن فعالية البرنامج التدريبي بدت واضحة من خلال ملاحظات المعلمين المباشرة، الأمر الذي يدعم قوة النتائج الحالية ويؤكد أن الأنشطة الحركية الترويجية تساهم في خفض مظاهر قلق الانفصال بشكل ملحوظ وفوري لدى الأطفال.

(5) نتائج الفرضية الثالثة:

تنص هذه الفرضية على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم)".

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم)، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (22) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم)

الأبعاد الفرعية	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الفيسيولوجي	القبلي	21.71	.951
	البعدي المباشر	8.29	.756
البعد الانفعالي	القبلي	22.57	1.134
	البعدي المباشر	9.00	.816
البعد السلوكي	القبلي	33.14	1.345
	البعدي المباشر	15.14	.900

1.604	23.71	القبلي	البعد الاجتماعي
.976	10.57	البعدي المباشر	
4.525	101.14	القبلي	الدرجة الكلية
.816	43.00	البعدي المباشر	

يتضح من الجدول (22) بأن متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياس البعدي المباشر أدنى منها في القياس القبلي، وللكشف عن دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي المباشر تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Test) لعينتين مرتبطتين، كما يبين الجدول الآتي:

جدول (23) نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم)

الأبعاد الفرعية	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	القيمة الاحتمالية	القرار	حجم الأثر	دلالة حجم الأثر
البعد الفسيولوجي	السالبة	7	4.00	28.00	2.388	.017	دال	.902	مرتفع
	الموجبة	0	.00	.00					
	المتعادلة	0							
البعد الانفعالي	السالبة	7	4.00	28.00	2.388	.017	دال	.902	مرتفع
	الموجبة	0	.00	.00					
	المتعادلة	0							
البعد السلوكي	السالبة	7	4.00	28.00	2.384	.017	دال	.901	مرتفع
	الموجبة	0	.00	.00					
	المتعادلة	0							
البعد الاجتماعي	السالبة	7	4.00	28.00	2.375	.018	دال	.897	مرتفع
	الموجبة	0	.00	.00					

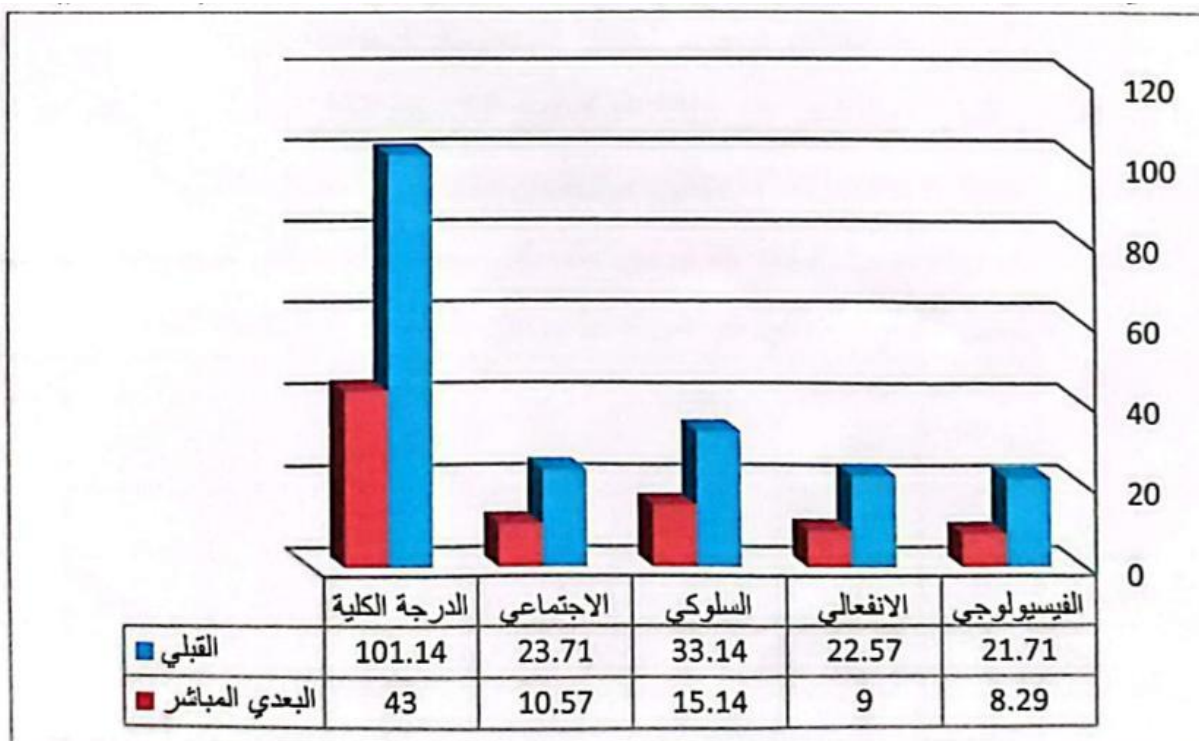
							0	المتعادلة	
مرتفع	.896	دال	.018	2.371	28.00	4.00	7	السالبة	الدرجة الكلية
					.00	.00	0	الموجبة	
							0	المتعادلة	

يتبين من خلال الجدول (23) أن قيم (Z) بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم) كما يأتي (2.388, 2.388, 2.384, 2.375, 2.371) عند القيم الاحتمالية (0.017, 0.017, 0.018, 0.018) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (0.05) وبالتالي:

تُرفض الفرضية الصفرية، وتُقبل الفرضية البديلة؛ أي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم)، لصالح القياس القبلي.

ومن أجل تعرّف مقدار الانخفاض الحاصل لدى أطفال المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج تم حساب حجم الأثر وذلك وفق القانون الآتي: $\frac{z}{\sqrt{n}}$ وقد تراوحت قيمه بين (0.896-0.902) في جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم)، وبالعودة إلى الجدول الخاص بحجم الأثر يُلاحظ أنه حجم أثر مرتفع مما يؤكد أن للبرنامج أثراً مرتفعاً في خفض قلق الانفصال (صورة الأم) لدى أطفال المجموعة التجريبية.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى المباشر على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم):



المخطط البياني (5) المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى المباشر على مقياس قلق الانفصال (صورة الأم)

تشير نتائج القياس القبلي والبعدى المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم) لدى أطفال المجموعة التجريبية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدى المباشر، أي أن مستوى قلق الانفصال انخفض بدرجة ملحوظة بعد تطبيق البرنامج. ويُعزى هذا الانخفاض إلى الأنشطة الحركية الترويحية التي وفرت بيئة آمنة وممتعة ساعدت الأطفال على التعبير عن مشاعرهم والتخفيف من توترهم المرتبط بالانفصال عن الأم، وتعزيز شعورهم بالاستقلالية والثقة بالنفس. كما أن قيم حجم الأثر المرتفعة تعزز قوة هذه النتيجة، حيث تعكس أن البرنامج لم يكن ذا تأثير عابر، بل أحدث تغييراً جوهرياً وملموساً في درجة القلق عند الأطفال.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة "Pincus et al" (2010) والتي أظهرت أن التدخلات الموجهة مباشرة للأطفال المصابين بقلق الانفصال، سواء كانت سلوكية أو قائمة على الأنشطة الموجهة، تؤدي إلى انخفاض كبير في مستويات القلق بين القياسات القبلي والبعدى المباشرة، مع أحجام أثر مرتفعة تدل على فعالية التدخل. وأكدت الدراسة أن استهداف مشاعر الطفل وسلوكياته من خلال برامج عملية يحقق نتائج سريعة وموثوقة في خفض القلق.

كما تدعم النتائج دراسة "Demirer & Topan" (2023) التي طبقت العلاج باللعب على أطفال الروضة، ووجدت انخفاضاً ملحوظاً في مستويات قلق الانفصال بعد التطبيق المباشر للبرنامج. وأشارت الدراسة إلى أن المعلمين وأولياء الأمور لاحظوا تحسناً في السلوكيات الاجتماعية والانفعالية للأطفال، مما يبرز قدرة التدخلات المبنية على الأنشطة المنظمة على تحقيق تغييرات مباشرة وملموسة في استجابات الطفل الانفعالية والسلوكية. وعليه، يمكن الاستنتاج أن البرنامج التدريبي في الدراسة الحالية كان فعالاً في خفض قلق الانفصال (صورة الأم) لدى أطفال المجموعة التجريبية، وهو ما تؤكد كل من النتائج الإحصائية وحجم الأثر المرتفع، إضافة إلى اتساقها مع الأدبيات السابقة التي أوضحت فاعلية التدخلات النفسية المباشرة في معالجة قلق الانفصال عند الأطفال.

(6) نتائج الفرضية الرابعة:

تنص هذه الفرضية على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)".

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى المباشر على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (24) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)

الأبعاد الفرعية	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الفيسيولوجي	القبلي	18.00	.816
	البعدى المباشر	7.00	.816
البعد الانفعالي	القبلي	26.86	1.345
	البعدى المباشر	11.29	.756
البعد السلوكي	القبلي	31.29	.756
	البعدى المباشر	12.57	.976
البعد الاجتماعي	القبلي	31.29	1.113
	البعدى المباشر	12.86	.690
الدرجة الكلية	القبلي	107.43	1.902

1.604	43.71	البعدي المباشر	
-------	-------	----------------	--

يتضح من الجدول (24) بأن متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياس البعدي المباشر أدنى منها في القياس القبلي، وللكشف عن دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي المباشر تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Test) لعينتين مرتبطتين، كما يبين الجدول الآتي:

جدول (25) نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)

الأبعاد الفرعية	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	القيمة الاحتمالية	القرار	حجم الأثر	دلالة حجم الأثر
البعد الفيسيولوجي	السالبة	7	4.00	28.00	2.414	.016	دال	.912	مرتفع
	الموجبة	0	.00	.00					
	المتعادلة	0							
البعد الانفعالي	السالبة	7	4.00	28.00	2.384	.017	دال	.901	مرتفع
	الموجبة	0	.00	.00					
	المتعادلة	0							
البعد السلوكي	السالبة	7	4.00	28.00	2.375	.018	دال	.897	مرتفع
	الموجبة	0	.00	.00					
	المتعادلة	0							
البعد الاجتماعي	السالبة	7	4.00	28.00	2.384	.017	دال	.901	مرتفع
	الموجبة	0	.00	.00					
	المتعادلة	0							
الدرجة الكلية	السالبة	7	4.00	28.00	2.371	.018	دال	.896	مرتفع

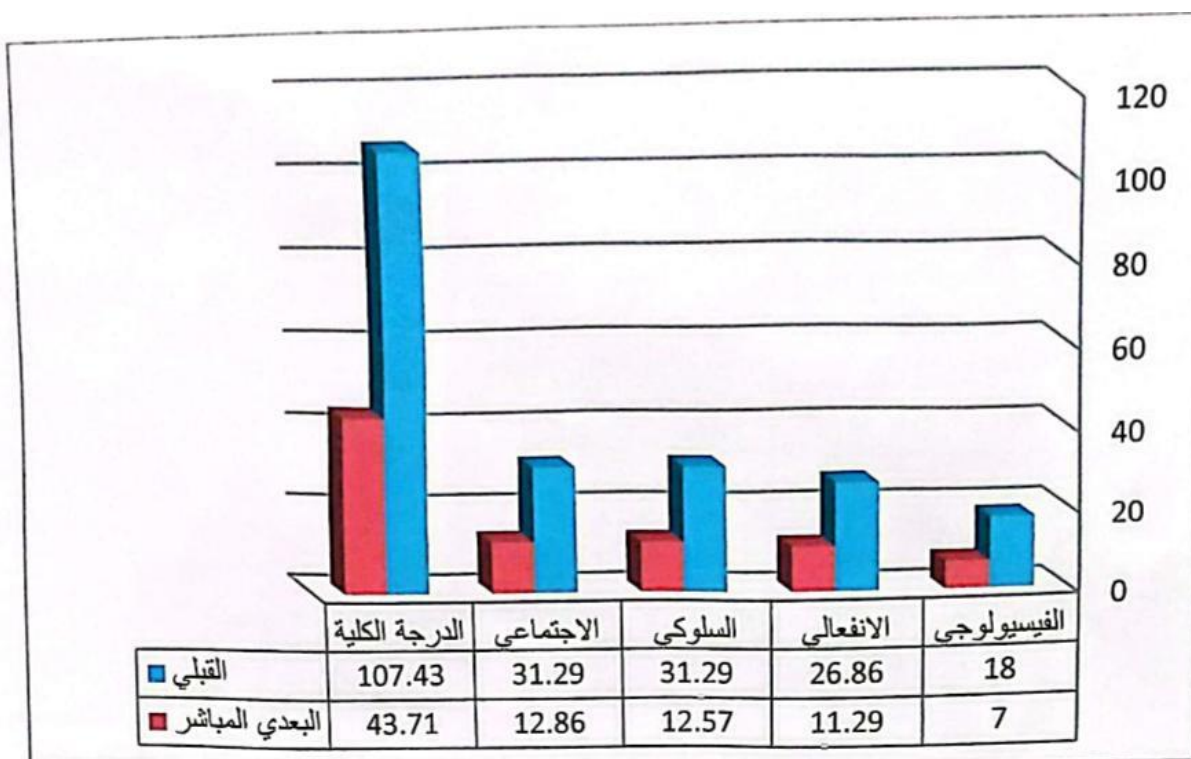
					.00	.00	0	الموجبة	
							0	المتعادلة	

يتبين من خلال الجدول (25) أن قيم (Z) بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) كما يأتي (2.414, 2.384, 2.375, 2.384, 2.371) عند القيم الاحتمالية (0.016, 0.017, 0.018, 0.017) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (0.05) وبالتالي:

تُرفض الفرضية الصفرية، وتُقبل الفرضية البديلة؛ أي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)، لصالح القياس القبلي.

ومن أجل تعرّف مقدار الانخفاض الحاصل لدى أطفال المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج تم حساب حجم الأثر وذلك وفق القانون الآتي: $\frac{Z}{\sqrt{n}}$ وقد تراوحت قيمه بين (0.896-0.912) في جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)، وبالعودة إلى الجدول الخاص بحجم الأثر يُلاحظ أنه حجم أثر مرتفع مما يؤكد أن للبرنامج أثراً مرتفعاً في خفض قلق الانفصال (صورة المعلمة) لدى أطفال المجموعة التجريبية.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة):



المخطط البياني (6) المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى المباشر على مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)

تشير نتائج القياس القبلي والبعدى المباشر لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) لدى أطفال المجموعة التجريبية إلى وجود انخفاض دال إحصائياً في مستويات القلق بعد تطبيق البرنامج، وهو ما تؤكد قيم (Z) ومعاملات الدلالة، إضافة إلى حجم الأثر المرتفع الذي يعكس فاعلية عالية للتدخل. إن دلالة هذه النتائج تكمن في أنّ الانخفاض الملحوظ لم يأت بمحض الصدفة أو نتيجة عوامل خارجية عابرة، بل يعكس التأثير المباشر والفعال للأنشطة الحركية الترويحية المطبقة، والتي ساهمت في تعزيز شعور الأطفال بالأمان وتزويدهم بفرص للتعبير عن مشاعرهم وتفرغ توترهم داخل بيئة آمنة وداعمة. كما أن اعتماد هذه النتائج على تقديرات المعلمات له أهمية خاصة؛ إذ إن المعلمة بحكم تواجدها اليومي مع الطفل وملاحظتها لتفاعلاته وسلوكياته في مواقف متعددة، قادرة على رصد أدق مظاهر القلق أو التحسن، مما يمنح النتائج مصداقية إضافية.

تدعم هذه النتيجة دراسة "Mian et al." (2012) التي أكدت أن قلق الانفصال يتجلى في أنماط سلوكية واضحة يمكن تمييزها بسهولة في البيئة الصفية من خلال ملاحظات المعلمين. وأوضحت الدراسة أن التدخلات الموجهة للأطفال في هذه المرحلة تؤدي إلى تغييرات يمكن ملاحظتها سريعاً في سلوكياتهم الاجتماعية والانفعالية، وهو ما يتوافق مع النتائج الحالية التي بينت قدرة البرنامج الحركي الترويحي على إحداث تغيير مباشر في مظاهر قلق الانفصال كما لاحظته المعلمات. كما تدعم النتائج دراسة "بوحلفاية وآخرون" (2023) التي أظهرت أن الأنشطة الفنية والتعبيرية للأطفال في مرحلة الروضة تسهم في خفض مظاهر قلق الانفصال، وتعزز قدرات الأطفال على التكيف الاجتماعي والانفعالي داخل الصف، وهو ما ينسجم مع الملاحظات اليومية للمعلمات في الدراسة الحالية. وتعكس هذه الدراسة أهمية البرامج العملية التي تركز على تطوير مهارات الطفل الانفعالية والسلوكية بشكل ملموس، ومراقبتها من قبل المعلمين كأداة قياس مباشرة لتأثير التدخل.

إن أهمية هذه النتائج تكمن في أن البرنامج لم يؤثر فقط على البنية الانفعالية الداخلية للطفل، وإنما انعكس أيضاً على سلوكياته اليومية، ما جعله أكثر قدرة على التكيف داخل الروضة والتعامل مع مواقف الانفصال بثقة أكبر. وهذا يبرز أن البرنامج التدريبي لم يقتصر أثره على خفض قلق الانفصال كما يدركه الأهل، بل انعكس مباشرة في البيئة الصفية كما لاحظته المعلمات، وهو ما يعزز مصداقية النتائج ويدعم فاعلية الأنشطة الحركية الترويحية كوسيلة عملية في تعديل السلوك العاطفي للأطفال.

(7) نتائج الفرضية الخامسة:

تنص هذه الفرضية على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم)".

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم)، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (26) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم)

الأبعاد الفرعية	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الفيسيولوجي	البعدي المباشر	8.29	.756
	البعدي المؤجل	8.57	1.134
البعد الانفعالي	البعدي المباشر	9.00	.816
	البعدي المؤجل	9.14	1.345
البعد السلوكي	البعدي المباشر	15.14	.900
	البعدي المؤجل	15.29	1.254
البعد الاجتماعي	البعدي المباشر	10.57	.976
	البعدي المؤجل	10.71	.756
الدرجة الكلية	البعدي المباشر	43.00	.816
	البعدي المؤجل	43.71	1.380

يبين الجدول (26) متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل، وللكشف عن دلالة الفروق بين القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Test) لعينتين مرتبطتين، كما يبين الجدول الآتي:

جدول (27) نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم)

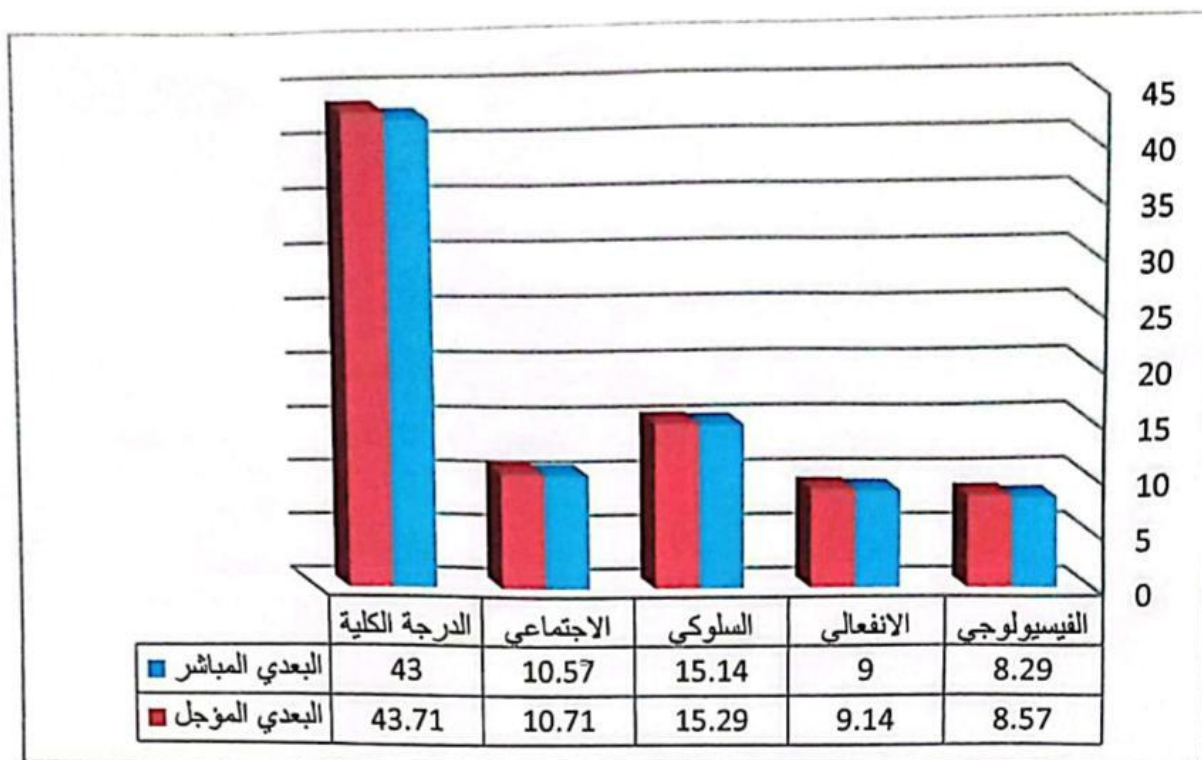
الأبعاد الفرعية	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	القيمة الاحتمالية	القرار
-----------------	-------	-------	-------------	-------------	---	-------------------	--------

غير دال إحصائياً	.317	1.000	2.50	2.50	1	السالبة	البعد الفيسيولوجي
			7.50	2.50	3	الموجبة	
					3	المتعادلة	
غير دال إحصائياً	.655	.447	6.00	3.00	2	السالبة	البعد الانفعالي
			9.00	3.00	3	الموجبة	
					2	المتعادلة	
غير دال إحصائياً	.655	.447	6.00	3.00	2	السالبة	البعد السلوكي
			9.00	3.00	3	الموجبة	
					2	المتعادلة	
غير دال إحصائياً	.655	.447	6.00	3.00	2	السالبة	البعد الاجتماعي
			9.00	3.00	3	الموجبة	
					2	المتعادلة	
غير دال إحصائياً	.096	1.667	6.00	3.00	1	السالبة	الدرجة الكلية
			18.00	3.60	5	الموجبة	
					1	المتعادلة	

يتبين من خلال الجدول (27) أن قيم (Z) بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم) كما يأتي (1.000, 0.447, 0.447, 0.447, 1.667) عند القيم الاحتمالية (0.317, 0.655, 0.655, 0.655, 0.096) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (0.05) وبالتالي:

تُقبل الفرضية الصفرية، أي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم).

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة الأم):



المخطط البياني (7) المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل على مقياس قلق الانفصال (صورة الأم)

تشير نتائج هذه الفرضية إلى أن مستويات قلق الانفصال لدى أطفال المجموعة التجريبية لم تختلف بشكل دال بين القياس البعدي المباشر والقياس البعدي المؤجل بعد انتهاء البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الحركية الترويحية. وهذا يعني أن الأثر الإيجابي للبرنامج لم يكن مؤقتاً فحسب، بل استمر أيضاً بعد فترة من انتهاء التطبيق، مما يدل على أن الأطفال تمكنوا من الاحتفاظ بالمهارات والقدرات التي اكتسبوها خلال الجلسات التدريبية، وهو ما ساعدهم على التكيف مع الانفصال عن الأم بشكل أكثر استقراراً.

ويُعزى هذا الاستقرار في مستويات القلق إلى طبيعة الأنشطة الحركية الترويحية التي أتاحت للأطفال فرصاً متكررة لتجربة الاستقلالية، والتدرّب العملي على ضبط المشاعر المرتبطة بالانفصال داخل بيئة آمنة وداعمة، الأمر الذي ساعد على ترسيخ أنماط استجابة أكثر توازناً وثباتاً. كما أسهمت الممارسات المتدرجة والمنظمة للأنشطة في تحويل الخبرات المكتسبة من استجابات مؤقتة إلى مهارات انفعالية أكثر استقراراً، انعكست في بقاء مستويات القلق منخفضة في القياس البعدي المؤجل.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه "Bögels & Brechman-Toussaint" (2006) في مراجعتهم التي تناولت قضايا الأسرة في قلق الأطفال، حيث أوضحنا أن التدخلات الموجهة للأطفال عندما تكون منظمة وتستند إلى دعم بيئي واجتماعي، فإن آثارها لا تقتصر على التغير اللحظي بل تمتد لتشكل استقراراً نسبياً في استجابات الطفل الانفعالية والسلوكية. كما أكدت الدراسة أن البيئة الداعمة التي يساهم فيها الأهل أو المربين تلعب دوراً محورياً في المحافظة على المكتسبات الانفعالية التي يحققها الطفل، مما يفسر ثبات مستويات القلق المنخفضة لدى الأطفال في القياس المؤجل.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة "Wu et al." (2025) التي أشارت إلى أن مشاركة أطفال ما قبل المدرسة في أنشطة ترويحوية وبدنية منظمة أو في اللعب الخارجي الحر ترتبط بانخفاض مستمر في أعراض القلق، وليس فقط بانخفاض مؤقت بعد التدخل. وأوضحت الدراسة أن انتظام الأنشطة الحركية يساهم في تعزيز التنظيم الانفعالي لدى الأطفال، ويزيد من قدرتهم على التكيف مع المواقف الضاغطة، بما في ذلك مواقف الانفصال، وهو ما يدعم تفسير استمرار أثر البرنامج التدريبي في الدراسة الحالية حتى القياس البعدي المؤجل.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن استمرار انخفاض مستويات قلق الانفصال في القياس البعدي المؤجل يبرز فعالية البرنامج التدريبي ليس فقط على المستوى اللحظي، وإنما أيضاً في تعزيز القدرة الانفعالية والسلوكية للأطفال على المدى القصير والمتوسط، ما يعزز قيمة التدخل في السياق التربوي والنفسي ويؤكد أهميته في برامج رياض الأطفال.

(8) نتائج الفرضية السادسة:

تنص هذه الفرضية على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)".

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (28) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)

الأبعاد الفرعية	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الفسيولوجي	البعدي المباشر	7.00	.816
	البعدي المؤجل	7.14	1.069

البعد الانفعالي	البعدي المباشر	11.29	.756
	البعدي المؤجل	11.57	1.272
البعد السلوكي	البعدي المباشر	12.57	.976
	البعدي المؤجل	12.71	1.113
البعد الاجتماعي	البعدي المباشر	12.86	.690
	البعدي المؤجل	12.86	1.345
الدرجة الكلية	البعدي المباشر	43.71	1.604
	البعدي المؤجل	44.29	1.496

يبين الجدول (28) متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل، وللكشف عن دلالة الفروق بين القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Test) لعينتين مرتبطتين، كما يبين الجدول الآتي:

جدول (29) نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)

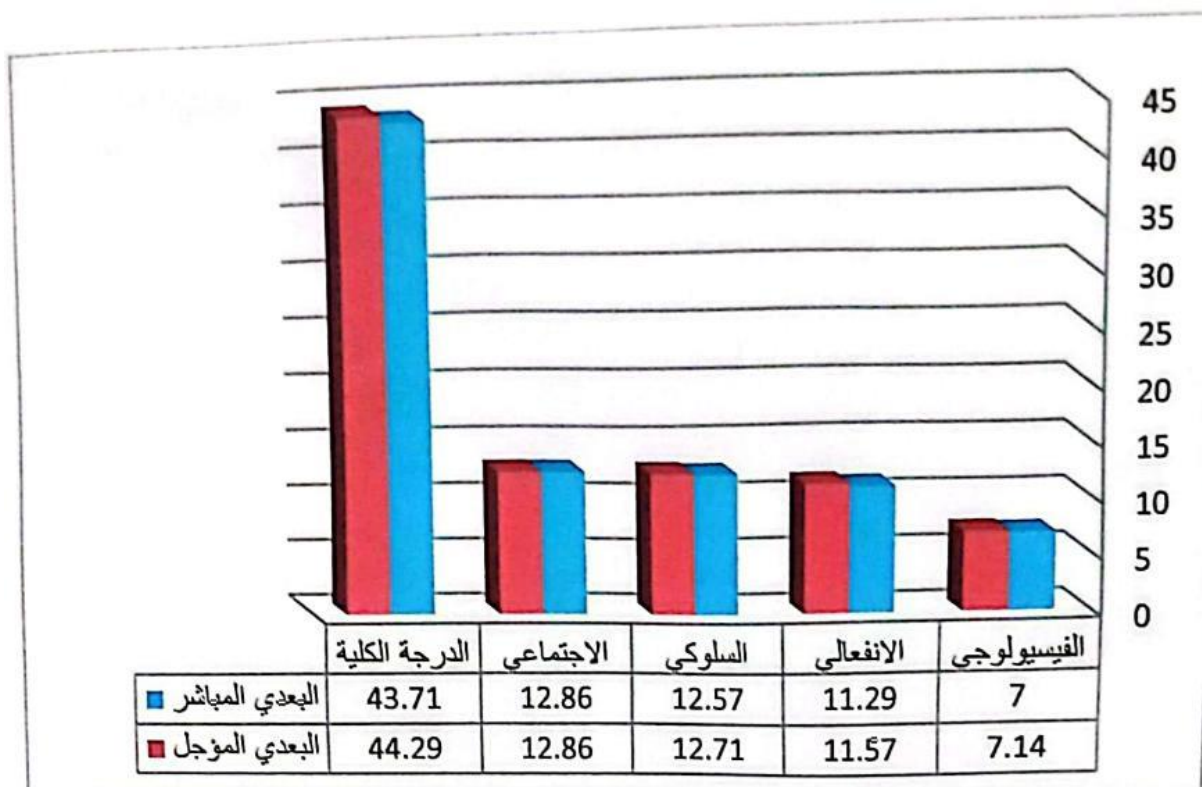
الأبعاد الفرعية	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	القيمة الاحتمالية	القرار
البعد الفيسيولوجي	السالبة	0	.00	.00	1.000	.317	غير دال إحصائياً
	الموجبة	1	1.00	1.00			
	المتعادلة	6					
البعد الانفعالي	السالبة	2	3.50	7.00	.816	.414	غير دال إحصائياً
	الموجبة	4	3.50	14.00			
	المتعادلة	1					
البعد السلوكي	السالبة	2	2.00	4.00	.378	.705	غير دال إحصائياً
	الموجبة	2	3.00	6.00			

					3	المتعادلة	
غير دال إحصائياً	1.000	.000	10.50	3.50	3	السالبة	البعد الاجتماعي
			10.50	3.50	3	الموجبة	
					1	المتعادلة	
غير دال إحصائياً	.102	1.633	.00	.00	0	السالبة	الدرجة الكلية
			6.00	2.00	3	الموجبة	
					4	المتعادلة	

يتبين من خلال الجدول (29) أن قيم (Z) قد بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة) كما يأتي (1.000, 0.816, 0.378, 0.000, 1.633) عند القيم الاحتمالية (0.317, 0.414, 0.705, 1.000, 0.102) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (0.05) وبالتالي:

تُقبل الفرضية الصفرية، أي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة).

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة):



المخطط البياني (8) المتوسطات الحسابية لدرجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل على مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)

تشير نتائج الفرضية إلى أن مستويات قلق الانفصال لدى أطفال المجموعة التجريبية بقيت مستقرة بين القياس البعدي المباشر والبعدي المؤجل عند تقييمهم بناءً على صورة المعلمة. يمكن تفسير هذه النتيجة بأن البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الحركية الترويحية لم يقتصر تأثيره على التخفيف الفوري للقلق، بل ساهم أيضاً في تعزيز شعور الأطفال بالأمان والثقة تجاه المعلمة، وهو عنصر أساسي في بيئة التعلم المبكر. فقد وفرت الأنشطة الحركية الترويحية للأطفال فرصاً لتجربة الاستقلالية، ممارسة التحكم الذاتي، وتطوير مهارات التكيف الاجتماعي والانفعالي، مما جعلهم أكثر قدرة على ضبط مشاعر القلق بعد الانفصال.

يدعم هذا التفسير دراسة "Pepito & Montalbo" (2019) التي أظهرت أن استراتيجيات المعلمين المنظمة والمدعمة بالأنشطة تلعب دوراً مهماً في استقرار مستويات قلق الانفصال لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة. وأوضحت الدراسة أن التعاون بين المعلمين والأهل يعزز فعالية هذه الاستراتيجيات ويزيد من استدامة التغيرات

السلوكية والانفعالية، مما يعني أن الدعم المستمر والبيئة التربوية المنظمة يمكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية طويلة الأمد.

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه دراسة "عَوَيْن والأرقط" (2022) حيث بيّنت أن خفض قلق الانفصال لدى الأطفال لا ينعكس فقط في البيئة الأسرية، بل يمتد أثره إلى البيئة التربوية، ويظهر من خلال تحسّن تكيف الطفل داخل الروضة واستقرار سلوكياته الانفعالية كما يلاحظها المعلمون. وتبرز هذه الدراسة أهمية التكامل بين الدعم الأسري والبيئة التعليمية في تعزيز استمرارية الأثر الإيجابي للتدخلات النفسية والتربوية، وهو ما يفسر ثبات مستويات قلق الانفصال لدى أطفال المجموعة التجريبية في القياس البعدي المؤجل من وجهة نظر المعلمات.

علاوة على ذلك، يمكن القول إن استقرار مستويات قلق الانفصال في القياس البعدي المؤجل يعكس ليس فقط قدرة البرنامج على التأثير المباشر، بل أيضاً على تعزيز القدرة الانفعالية والاجتماعية للأطفال على المدى القصير والمتوسط. كما يشير إلى أن التدخلات القائمة على الأنشطة الحركية الترويحية يمكن أن توفر بيئة داعمة تعزز الارتباط الإيجابي بين الطفل والمعلمة، وهو أمر مهم لتطوير مهارات التكيف لدى الأطفال وتخفيف شعورهم بالقلق عند الانفصال.

استناداً على ما سبق، تؤكد هذه النتائج على قيمة البرامج التدريبية التي تجمع بين التجربة الحركية، التعلم الاجتماعي، والدعم الانفعالي، ليس فقط في تخفيف قلق الانفصال على المدى الفوري، بل أيضاً في تعزيز قدرة الأطفال على مواجهة الانفصال بثقة واستقرار نفسي. وتشير النتائج إلى أن مثل هذه البرامج تحمل إمكانات للتطبيق كإجراء وقائي للأطفال المعرضين لتطور اضطرابات القلق، وكذلك كبرنامج استشفائي للأطفال بعد تشخيصهم باضطراب قلق الانفصال، مما يعزز التكيف النفسي والاجتماعي لديهم ويؤكد أهمية التدخل المبكر في مرحلة الطفولة المبكرة.

توصيات البحث

في ضوء نتائج هذا البحث الذي أظهر فاعلية البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الحركية الترويحية في خفض قلق الانفصال لدى أطفال الروضة، توصي الباحثة بما يلي:

- 1- تضمين الأنشطة الحركية الترويحية في برامج رياض الأطفال كمكون أساسي ضمن الجدول اليومي، بهدف تعزيز الصحة النفسية والانفعالية للأطفال.
- 2- تفعيل دور الأهل من خلال تزويدهم بإرشادات حول كيفية دعم أطفالهم في المنزل باستخدام أنشطة بسيطة ترويحية تساعدهم على التعامل مع مشاعر الانفصال.
- 3- تهيئة بيئة صفية آمنة ومشجعة تتيح للطفل التعبير عن انفعالاته بحرية، وتساعد على التكيف التدريجي مع بيئة الروضة.
- 4- تدريب معلمات رياض الأطفال على كيفية تصميم وتطبيق الأنشطة الحركية الترويحية بشكل منهجي، بما يتلاءم مع أهداف النمو النفسي والتربوي.
- 5- اعتماد الأنشطة الجماعية التفاعلية كوسيلة لتشجيع التواصل بين الأطفال وبناء علاقات إيجابية، مما يُعزز من شعورهم بالانتماء ويقلل من مخاوفهم.
- 6- تبني سياسة تدخل مبكر للكشف عن مؤشرات قلق الانفصال لدى الأطفال، والتعامل معها باستخدام برامج تدريبية علاجية قائمة على اللعب والحركة.
- 7- التعاون بين المربين والمختصين النفسيين في تصميم البرامج التربوية العلاجية، بما يضمن تكامل الأبعاد النفسية والحركية والاجتماعية.
- 8- إمكانية تطبيق البرنامج التدريبي كإجراء وقائي للأطفال المعرضين لتطور اضطرابات القلق، وكذلك كبرنامج استشفائي للأطفال بعد تشخيصهم باضطراب قلق الانفصال، لتعزيز التكيف النفسي والاجتماعي والوقاية من تطور الاضطرابات المستقبلية.

مقترحات البحث

استنادًا إلى نتائج هذا البحث، ومن أجل تعميمها وتوسيع الاستفادة منها، تقترح الباحثة إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية وفق المحاور التالية:

- 1- إجراء دراسات مماثلة على عينات أكبر من أطفال الروضة في بيئات جغرافية وثقافية مختلفة للتحقق من إمكانية تعميم النتائج.
- 2- اختبار فاعلية البرنامج على فئات عمرية مختلفة من الأطفال، خاصة الأطفال في المراحل الانتقالية من الروضة إلى الصف الأول.
- 3- مقارنة تأثير أنواع متعددة من الأنشطة الترويحية (مثل الفنية، الموسيقية، التخيلية) مع الأنشطة الحركية في خفض قلق الانفصال.
- 4- تصميم برامج تدريبية موجهة للوالدين تهدف إلى تعزيز دور الأسرة في تقليل قلق الانفصال لدى الطفل من خلال الممارسات التربوية اليومية.
- 5- دراسة الفروق بين الجنسين في الاستجابة للأنشطة الحركية الترويحية، وتحليل تأثير البرنامج على الذكور والإناث بشكل منفصل.
- 6- دمج التكنولوجيا التربوية في البرامج الحركية مثل استخدام الواقع المعزز أو الألعاب الرقمية التفاعلية المصممة خصيصاً لدعم النمو الانفعالي.

قائمة المراجع

المراجع العربية

المراجع الأجنبية

المراجع العربية:

1. أبو زيد، شيماء عبد العزيز، ودرويش، صفاء مصطفى. (2023). *المهارات الأساسية في التربية الحركية للطفل*. مكتبة نور. مصر.
2. أحمد. علي. (2017). أهمية مؤسسات رياض الأطفال في تحقيق التربية المتكاملة للأطفال ما قبل المدرسة. *المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث-مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 1 (العدد 4)، 185_164*
3. ادريس، نادية محمد حامد محمد. (2017). فعالية برنامج نشاط حركي لتنمية بعض مهارات التواصل الاجتماعي لدى الأطفال التوحيدين. جامعة الإسكندرية. القاهرة.
4. الأزهرى، منى أحمد. (2018). *الترويح وتربية الأطفال في الخلاء*. (ط. 2). مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
5. الأزهرى، منى، وأبو هشيمة، منى سامح. (2020). *التربية الحركية لطفل ما قبل المدرسة*. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
6. الألفي، منى، وحسين، إيمان عطية. (2017). الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالأمن النفسي وتنظيم الذات لدى طلاب وطالبات كلية التربية. *مجلة كلية التربية، المجلد 1 (عدد يوليو)، 129_77*
7. باهي، مصطفى حسين، وعفيفي، محمد متولي. (2005). *سيكولوجية الإدارة الرياضية*. (ط. 2). مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
8. بلماحي، سليم. (2024). *أثر النشاط الترويحي واستثمار أوقات الفراغ في المحافظة على التوازن والمشي لدى كبار السن*. أطروحة دكتوراه. كلية التربية البدنية والرياضية. جامعة حسية بن بوعلي الشلف.
9. بن رجم، أحمد، وحدا، سليم. (2010). النشاط الترويحي ودوره في التقليل من المخاوف المرضية لدى أطفال الروضة. *مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، (1)، 46_35*
10. بن سعيد، ملوكة، ودين، عينونة. (2023). *قلق الانفصال وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة التحضيرية*. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة ابن خلدون-تيارت.
11. بن الداود، أحلام، وبن الصغير، سناء. (2023). *قلق الانفصال لدى أطفال ضحايا الطلاق*. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد الصديق بن يحي-جيجل.
12. بوحلفاية وآخرون، هجيرة. (2023). *قلق الانفصال لدى أطفال الروضة*. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة 8 ماي 1945 قالمة.

13. بورزامة، سايج، وبوشهير، الهواري. (2023). اسهامات الأنشطة الترويحية الحركية في تعلم بعض المفاهيم المعرفية لأطفال المرحلة التحضيرية. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. المجلد 8، (العدد 1)، 975_996
14. بيسار، زهرة، وبورزق، أحمد لخضر. (2020). قلق الانفصال لدى أطفال الروضة. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة بوضياف-المسيلة.
15. تيتي، إلهام، وعلاق، خلود. (2022). قلق الانفصال لدى أطفال الروضة. رسالة ماجستير. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة العربي بن مهيدي-أم البواقي.
16. جقابة، عائشة. (2019). قلق الانفصال لدى أطفال المرحلة التحضيرية. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
17. حماحمي، محمد محمد، ومصطفى، عايدة عبد العزيز. (2009). الترويح بين النظرية والتطبيق. (ط.6). مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
18. خليفي، ايمان، وخالد، وسام. (2022). قلق الانفصال لدى أطفال الروضة. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة ابن خلدون تيارت.
19. الخولي، أمين أنور، وراتب، أسامة كامل. (2007). نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال. (ط.1). دار الفكر العربي.
20. درويش، شافية. (2020). الألعاب التركيبية وعلاقتها باكتساب طفل الروضة لبعض المفاهيم الرياضية من وجهة نظر المربيات. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد الصديق بن يحي-جيجل.
21. الدليمي، ناهدة عبد زيد. (2011). مفاهيم في التربية. دار الكتب العلمية. لبنان.
22. دوهيرتي وبابلي. (2005). دعم التطور والتربية البدنية في سنوات الطفولة المبكرة. (منال كرم، ترجمة؛). مجموعة النيل العربية. القاهرة.
23. ربيع، فاطمة صابر علي. (2012). فعالية برنامج باستخدام أنشطة فنية لخفض قلق الانفصال عن الأسرة لدى عينة من أطفال المستوى الأول بالروضة. مجلة كلية التربية. (العدد 12)، 715_733
24. الرشيد وآخرون، بشير. (2000). سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية. (ط.1). مكتب الإنماء الاجتماعي. الكويت.

25. سريوة، حنان خليل جمعة. (2013). دور مؤسسات رياض الأطفال في تحقيق أهداف مرحلة الطفولة المبكرة (المعرفية والنفس حركية والوجدانية) من وجهة نظر المعلمات. رسالة ماجستير. كلية العلوم التربوية. جامعة الشرق الأوسط.
26. سليمان، ميار محمد محمد علي. (2003). فعالية برنامج إرشادي لخفض قلق الانفصال لدى أطفال الروضة. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة الزقازيق.
27. شعبان، ولاء عبد العزيز محمد. (2024). برنامج قائم على اللعب الدراسي لخفض حدة اضطراب القلق المعم لدى أطفال الروضة. مجلة الطفولة. العدد 48، 686_737
28. شمس وآخرون، محمد عبد العظيم. (2023). دراسة تحليلية لأهداف الأنشطة الترويحية لمرحلة رياض الأطفال في بعض الإدارات التعليمية. مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة. المجلد 39، (العدد 6)، 155_182
29. شواي، مفيدة. (2020). قلق الانفصال وظهور التبول اللاإرادي عند الطفل في مرحلة الكمون. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة 8 ماي 1945 قالمة.
30. الصلوي، عبد الإله بن أحمد. (2006). معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة الملك سعود.
31. عبد الرسول، هند ابراهيم. (2013). اضطراب قلق الانفصال الأم _ الطفل، دار الجامعة الجديدة للنشر. الاسكندرية.
32. عبد العظيم، عبد العظيم صبري، ومحمود، حمدي أحمد. (2015). المؤسسة التعليمية ودورها في إعداد القائد الصغير. المجموعة العربية للتدريب والنشر. مصر.
33. عبد المطلب، هاشم محمد عبد الباقي. (2014). دراسة تقييمية لواقع الأنشطة الحركية المقدمة لطفل الروضة في ضوء أهداف المرحلة في مدينة الرياض. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. المجلد 2 (العدد 5)، 269_304
34. عمارنة، سمير. (2019). النشاط الرياضي الترويحي كاستراتيجية لتحقيق الرضا الوظيفي لدى الشرطي في الجزائر. أطروحة دكتوراه. معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر.
35. العمراني، عبد الغني محمد اسماعيل. (2013). إدراك رياض الأطفال. (ط.1). دار الكتاب الجامعي. اليمن.

36. العناني، حنان عبد الحميد. (2008). فاعلية برنامج تدريبي في اشباع الحاجات النفسية لأطفال الروضة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية. المجلد 9 (العدد 4)، 208_183*
37. عوين، بلقاسم، والأرقط، عائشة (2022). فعالية برنامج إرشادي موجه للأممهات لخفض قلق الانفصال لدى الأطفال الرافضين للروضة. *مجلة المرشد. المجلد 12 (1)، 21_9*
38. عيسى، نظور، وصغير، مساحلي. (2020). مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي. *مجلة تنمية الموارد البشرية. المجلد 16 (العدد 2)، 494_469*
39. غراب، أحمد حلمي عبد المجيد، وأبودنيا، محمد عبد المجيد نبوي. (2022). أثر الأنشطة الترويحية على الوجود النفسي الأفضل لدى لاعبي منتخب مصر لألعاب القوى للمكفوفين. *المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة. المجلد 13 (العدد 2)، 913_892*
40. غندير، نور الدين. (2012). النشاط الرياضي الترويحي. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. المجلد 4 (العدد 9)، 298_285*
41. الفارسي، ايمان بنت عايل بن راشد. (2018). قلق الانفصال لدى أطفال الصف الأول الأساسي وعلاقته بالسمات الشخصية لأمهاتهم. رسالة ماجستير. كلية العلوم والآداب. جامعة نزوى.
42. فاضل، ريماء مالك. (2015). فاعلية برنامج تدريبي باستخدام اللعب في تنمية بعض مهارات التواصل اللغوي لدى الأطفال ذوي اضطراب التوحد. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة دمشق.
43. فراح، أميرة، وقراري، غادة. (2022). قلق الانفصال وعلاقته ببروز الخوف المدرسي لدى تلاميذ الطور الابتدائي. رسالة ماجستير. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة أم البواقي.
44. فرويد. (1989). *الكف والعرض والقلق*. (محمد عثمان نجاتي، ترجمة؛ ط. 4). دار الشروق.
45. قادري، آسيا. (2018). أثر استخدام برنامج التربية الحركية في تنمية الذكاء لدى أطفال المرحلة التحضيرية. أطروحة دكتوراه. معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر 3.
46. قاسي، سميحة. (2012). قلق الانفصال وتأثيره على السلوك العدواني عند أطفال الروضة. رسالة ماجستير. معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة العقيد أكلي محند أولحاج البويرة.
47. كماش، يوسف لازم. (2015). *الصحة والتربية الصحية _ الصحة المدرسية والرياضية*. دار الخليج. عمان.

48. كوستي. (2020). رهاب المدرسة ونوبات الهلع والقلق لدى الأطفال. (هبة سامي علي، ترجمة؛). مكتبة الأنجلو المصرية.
49. مجادبة، مريم، وموسى، نورهان. (2025). العينات القصصية. رسالة ماجستير. جامعة الجزائر.
50. محارشي، ريمة. (2022). معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالاتجاه نحو الترويح وأوقات الفراغ لدى طالبات الإقامة الجامعية. أطروحة دكتوراه. معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية. جامعة الجزائر 3.
51. محاميد، أفنان ابراهيم. (2017). قلق الانفصال وعلاقته بالتكيف النفسي الاجتماعي لدى أطفال الروضة بأم الفحم من وجهة نظر المعلمات. رسالة ماجستير. كلية العلوم التربوية والنفسية. جامعة عمان العربية.
52. محروس، أميرة. (2024). برنامج قائم على الأنشطة الحركية لتنمية بعض مفاهيم الفضاء والخيال الحركي لطفل الروضة. مجلة دراسات في الطفولة والتربية. المجلد 2 (العدد 29)، 389_457
53. محمد، لينا جمال. (2018). الإدارة والإشراف التربوي في رياض الأطفال. دار ابن النفيس. الأردن.
54. مختار، وفيق صفوت. (2011). النمو الحركي للطفل وأهم الأنشطة الترويحية والمدرسية. دار الطلائع. القاهرة.
55. مخيمر، عماد محمد، وعلي، هبة علي. (2006). المشكلات النفسية للأطفال بين عوامل الخطورة وطرق الوقاية والعلاج. (ط.1). مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
56. مراحي، منال، وحمدى، نور. (2023). دور الأنشطة الترويحية في اكتساب المهارات الاجتماعية لتلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة نظر الأساتذة. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الشهيد الشيوخ العربي التبسي_تبسة.
57. مرسى، كمال ابراهيم. (2008). الأسرة والتوافق الأسري. دار النشر للجامعات. القاهرة.
58. مشراوي، نهلة. (2018). قلق الانفصال لدى أطفال الروضة. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد خيضر_بسكرة.
59. المشرفي، انشراح ابراهيم. (2016). التربية الحركية لطفل الروضة. المكتبة الرياضية الشاملة. السعودية.
60. ملال، صافية، وكبداني، خديجة. (2017). قلق الانفصال لدى طفل الروضة في ظل بعض المتغيرات الفردية (السن، الجنس). مجلة الرواق. (العدد 9)، 164_175
61. منير، أميرة عبد الواحد، وسليمان، نور جاسم. (2016). تأثير الألعاب الحركية في الحد من القلق لدى الأطفال بعمر (4_5) سنوات. مجلة كلية التربية الرياضية. المجلد 28 (العدد 4)، 83_96

62. موسى، موسى نجيب. (2016). *دليل الأسرة لتنمية قدرات طفل الروضة*. مركز الكتاب الأكاديمي. الأردن.
63. موهان، ابتسام زيد. (2023). أثر قلق الانفصال في رسوم الأطفال. *مجلة نابو للبحوث والدراسات*. المجلد 33 (العدد 44)، 247_229.
64. النادي، عبد المنعم السيد محمد. (2024). برنامج قائم على الأنشطة الترويحية لتنمية بعض مهارات التنبؤ المستقبلي لطفل الروضة الموهوب. *مجلة كلية التربية النوعية للدراسات التربوية والنوعية*. (العدد 30)، 307_259.
65. النجار، خالد. (2020). *الابتكار لدى الأطفال*. مؤسسة حورس الدولية للنشر. الاسكندرية.
66. نصيرة، وناس. (2021). *اللعب وتنمية المهارات الاجتماعية في مؤسسة رياض الأطفال*. رسالة ماجستير. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة وهران محمد بن أحمد.
67. هجرس، منى مصطفى حسن. (2024). دور رياض الأطفال في تنمية المهارات الحياتية للطفل. *المجلة العلمية لكلية الآداب*. المجلد 13 (العدد 1)، 63_1.
68. هريدي سيد، مصطفى محمد. (2017). الفاعلية الإحصائية مفهوماً وقياساً [نسبتي الكسب البسيطة والموقوتة لهريدي]. *مجلة تربويات الرياضات*. المجلد 20 (1)، 164_149.
69. هويل، ابتسام. (2012). *المنهج التجريبي (التمهيدي _ المثالي _ شبه التجريبي)*. جامعة الإمام محمد سعود الإسلامية. السعودية.

المراجع الأجنبية:

1. Barrett, Paula, & Ollendick, Thomas H. (2004). *Handbook of intervention that work with children and adolescents prevention and treatment*. WILEY. USA.
2. Bögels, Susan M, & Brechman–Toussaint, Margaret. (2006). Family issues in child anxiety: Attachment, family functioning, parental rearing and beliefs. *Clinical Psychology Review*, vol 26, (issue 7), 834_856
3. Carter et al., Tim. (2021). The effect of physical activity on anxiety in children and young people. *NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE*, vol 285, 10_21
4. Demirer, Öznur, & Topan, Aysel. (2023). Evaluation of the effect of play t'erapy on separation anxiety among preschool children. *BAUN HEALTH SCI J*, volume 1 (issue 2), 667_674
5. Dewi et al., Rahma. (2020). Development of movement activities based on play approach order to develop skills children's basic movement. *Atlantis Press*, volume 23, 117_121
6. DSM – IV .(1994). *Diagnostic and statistical mannal of mental disorders*. 4th Ed. American Psychiatric Association APA. Washington.
7. Durdy et al., Mahri. (2020). Recreation education activities and introduction to surrounding nature. *Journal Education Verkenning*, volume 1 (issue 2), 20_25
8. El–Berry et al., Kariema. (2018). The effect of play techniques on separation anxiety among preschool children. *International journal of novel research in healthcare and nursing*, volume 5 (issue 1), 227_235
9. Estrada, J, & Rabara, N. (2024). Separation anxiety among kindergarten Learners. *Psychology and education: a multidisciplinary journal*, volume 20 (issue 8), 1078_1094

10. Faramarzi et al., Salar. (2020). The effectiveness of rhythmic movement games training on separation anxiety in children. *Journal of applied family therapy, volume 1* (issue 3), 66_83
11. Heydari et al., Mansoure. (2025). The efficiency of problem-solving story therapy on separation anxiety disorder and bilateral attachment in primary school children. *Journal Of Health Reports and Technology, vol 11* (issue 2), 1_9
12. Janus et al., Magdalena. (2023). Population-based teacher-rated assessment of anxiety among Canadian kindergarten children. *Child Psychiatry & Human Development, vol 54*, 1309_1320
13. Jreisat, Samer. (2023). Separation anxiety among kindergarten children and it's association with parental socialization. *Health Psychology Research, vol 11*, 1_6
14. Mian et al., Nicholas D. (2012). Patterns of anxiety symptoms in toddlers and preschool-age children: Evidence of early differentiation. *Journal Of Anxiety Disorders. Vol 26*, (issue 1), 102_110
15. Milos, M. & Steven, R. (1982). Eff'cts of three play condition on separation anxiety in young children. *Journal of consulting and clinical psychology, volume 50* (issue 3), 389_395
16. Mohammadi et al., Mohammed Reza. (2020). Prevalence, comorbidity and predictor of separation anxiety disorder in children and adolescents. *NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE, vol 91*, 1415_1429
17. Mostafazadeh et al., Amir Mohammed. (2022). The effective of play therapy with life skills approach on separation anxiety syndrome in preschool children. *Journal of fundamentals of mental health, volume 24* (issue 2), 129_135
18. Muri, S A. (1994). Art eases the process of attachment and separation. *Academia, volume 22*, 4_6

- 19.** Papito, Genalen M. & Montalbo, Imelda. (2019). Separation anxiety on preschoolers development. *International Journal Of English and Education*, vol 8 (issue 1), 229_239
- 20.** Pincus et al., Donna B. (2008). The implementation of modified parent–child interaction therapy for youth with separation anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, vol 15 (issue 2), 491_503
- 21.** Vega, L R de la, & Toscano, Walter. (2018). *Handbook of leisure, physical activity, sports, recreation and quality*. Springer international publishing AG. Switzerland.
- 22.** Walker et al., Lynn. (2009). Functional abdominal pain and separation anxiety: helping the child return to school. *SLACK Incorporated. Volume 38* (issue 5), 267_271
- 23.** Wu et al., Jian Bo. (2025). Association between early childhood outdoor activity and anxiety symptoms in preschoolers. *BMC PSYCHIATRY*, vol 25, (issue 388).
- 24.** Zarra–Nezhad et al., Maryam. (2023). The effectiveness of child–centered group play therapy and narrative therapy on preschoolers’ separation anxiety disorder and social–emotional behaviours. *Taylor & Francis Group, volume 193* (Issue 6), 841_853

قائمة الملاحق

الملحق الأول: قائمة أسماء السادة المحكمين

الملحق الثاني: مقياس قلق الانفصال (صورة الأم)

الملحق الثالث: مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)

الملحق الرابع: البرنامج التدريبي

الملحق الخامس: صور توثيقية لجلسات البرنامج التدريبي

الملحق الأول

قائمة أسماء السادة المحكمين

الاسم	الاختصاص	الدرجة العلمية	المكان
بسماء آدم	علم النفس العام	أستاذ مساعد	جامعة دمشق
حياة النابلسي	علم النفس العام	مدرس	جامعة دمشق
فتون خرنوب	علم النفس العام	أستاذ مساعد	جامعة دمشق
منى الحموي	علم النفس العام	أستاذ مساعد	جامعة دمشق

ملاحظة: تم ترتيب أسماء السادة المحكمين وفقاً للتسلسل الأبجدي للحروف

الملحق الثاني

مقياس قلق الانفصال (صورة الأم)

السيدة الفاضلة

يتكون هذا المقياس من (29) عبارة تقيس قلق انفصال طفلك عنك، وتشمل كل عبارة منها سلوك يصدر عن طفلك في مختلف المواقف التي يتعرض لها، والمطلوب من سيادتكم تحديد مدى انطباق هذا السلوك على طفلك وذلك بوضع علامة أمام العبارة تحت الاختيار الذي يتفق معها، فإذا كانت العبارة تنطبق تماماً على طفلك ضعي العلامة تحت الاختيار (دائماً)، وإذا كانت تنطبق عليه في بعض الأحيان فقط ضعي العلامة تحت الاختيار (أحياناً)، وإذا كانت العبارة نادرة الحدوث فضعي العلامة تحت الاختيار (نادراً)، أما إذا كانت العبارة لا تنطبق تماماً فضعي العلامة تحت الاختيار (أبداً) وذلك حتى تتمكن من معرفة مدى ما يعانيه طفلك من قلق انفصال عنك، علماً بأنه ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وتعد هذه المعلومات سرية للغاية ولن يتم استخدامها إلا بعرض البحث العلمي فقط.

اسم الطفل: تاريخ الميلاد:

الجنس:

العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
1- يصاب طفلك بعرق غزير عندما تتركه في الروضة.				
2- يعاني طفلك من الفزع ليلاً عند حدوث مشاجرة بينك وبين والده أو أفراد آخرين.				
3- لا يستجيب طفلك لمحاولات أي فرد في تهدئته عند غيابك عنه.				
4- يعاني طفلك من الوحدة عند غيابك بالرغم من وجوده مع أقاربه أو أصدقائه.				
5- يخاف طفلك عندما يكون خارج المنزل بصحبة أحد غيرك.				
6- يلح طفلك عليك في سرعة الحضور لأخذه من أي مكان.				
7- يشكو طفلك من الصداع عندما تتركه بمفرده.				
8- يرفض طفلك أن يظل في الحجرة بمفرده بعيداً عنك.				
9- يشكو طفلك من شعوره بالقيء أو الغثيان عندما تتركه بمفرده.				
10- يبكي طفلك إذا استيقظ من النوم ولم يجدك بجانبه.				
11- يحتاج طفلك عليك بالألفاظ حتى لا تتركه بمفرده.				
12- لا يلعب طفلك مع الأطفال الآخرين من إخوته أو أقاربه عند غيابك.				

				13- يشكو طفلك من آلام شديدة بالمعدة عندما تتركه بمفرده.
				14- يمسك طفلك بملابسك حتى لا تتركه بمفرده.
				15- يرفض طفلك الخروج إلى الحدائق العامة مع أبيه أو إخوته ويفضل البقاء في المنزل.
				16- يفقد طفلك شهيته عند غيابك عن المنزل.
				17- يرفض طفلك بشدة النوم بمفرده.
				18- يرفض طفلك الذهاب للروضة حتى لا يفارقه أو يبتعد عنك.
				19- يمص طفلك أصابعه أو يقرط أظافره عندما تتركه بمفرده.
				20- يفقد طفلك اهتمامه بالأنشطة عندما تتركه.
				21- يشعر طفلك بأنك سوف تتركه في أي مكان ولن تعود.
				22- لا يستطيع طفلك التحكم في عملية الإخراج عندما تتركه بمفرده.
				23- يشكو طفلك من المرض في كل صباح حتى لا يذهب إلى الروضة.
				24- يعاني طفلك من الصعوبة في التركيز وفي أي شيء عندما تتركه بمفرده.
				25- لا يتحدث طفلك مع أحد عندما تتركه مع أقاربه أو أصدقائه.
				26- تدور أحلام طفلك في الليل عن فراقه عنك.
				27- يجري طفلك وراءك عندما تتركه بمفرده.
				28- يصاب طفلك بالفرع عند وجوده في الظلام عندما يكون بعيداً عنك.
				29- ينام طفلك نوماً متقطعاً حتى يتأكد من وجودك بجانبه.

الملحق الثالث

مقياس قلق الانفصال (صورة المعلمة)

عزيزتي المعلمة

يتكون هذا المقياس من (31) عبارة تقيس قلق انفصال الطفل عن الأم، وتشمل كل عبارة منها على سلوك يصدر عن الطفل في الروضة، والمطلوب من سيادتكم تحديد مدى انطباق هذا السلوك على الطفل وذلك بوضع علامة أمام العبارة تحت الاختيار الذي يتفق معها، فإذا كانت العبارة تنطبق تماماً على الطفل ضعي العلامة تحت الاختيار (دائماً)، وإذا كانت تنطبق عليه في بعض الأحيان فقط ضعي العلامة تحت الاختيار (أحياناً) وإذا كانت العبارة نادرة الحدوث فضعي العلامة تحت الاختيار (نادراً) أما إذا كانت العبارة لا تنطبق تماماً فضعي العلامة تحت الاختيار (أبداً) وذلك حتى تتمكن من معرفة مدى ما يعانيه الطفل من قلق انفصال عن الأم، علماً بأنه ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وتعد هذه المعلومات سرية للغاية ولن يتم استخدامها إلا بغرض البحث العلمي فقط.

اسم الطفل: تاريخ الميلاد:

الجنس:

العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
1- يعاني الطفل من الفزع في الروضة إذا تأخرت الأم في الحضور.				
2- لا يستجيب الطفل لمحاولات المعلمة في تهدئته.				
3- يعاني الطفل أثناء تواجده في الروضة من الوحدة بالرغم من وجوده مع أصدقائه عند غياب الأم.				
4- يشكو لك الطفل من الصداق بعد أن تتركه الأم في الروضة.				
5- يشعر الطفل بالخوف أثناء وجوده في الروضة.				
6- يجري الطفل وراء الأم وينادي عليها بعد أن تتركه في الروضة.				
7- يشكو لك الطفل من شعوره بالقيء أو الغثيان بعد ترك الأم له في الروضة.				
8- لا يتوقف الطفل عن البكاء طوال فترة تواجده في الروضة.				
9- يمسك الطفل بملابس الأم حتى لا تتركه في الروضة.				
10- يرفض الطفل أن يدخل الفصل بعد ترك الأم له في الروضة.				
11- يشكو لك الطفل من آلام شديدة في المعدة عندما تتركه الأم في الروضة.				
12- يتحدث معك الطفل عن شعوره بأنه سوف يتوه ولن يرى أمه.				

				13- يرفض الطفل بشدة الجلوس في الروضة بدون وجود الأم.
				14- لا يتحدث الطفل مع أحد عندما تتركه الأم في الروضة.
				15- يفقد الطفل شهيته أثناء وجوده في الروضة.
				16- تسيطر على الطفل فكرة أن أمه سوف تتعرض لحادث أثناء وجوده في الروضة.
				17- لا يستطيع الطفل التحكم في عملية الإخراج بعد أن تتركه الأم في الروضة.
				18- لا يلعب الطفل مع الأطفال الآخرين في الروضة.
				19- لا يترك الطفل يد أمه حتى لا تتركه في الروضة.
				20- يرفض الطفل الخروج إلى حديقة الروضة ويفضل البقاء في الفصل بمفرده.
				21- يشعر الطفل بالحزن الشديد عندما تتركه الأم في الروضة.
				22- يعاني الطفل من الصعوبة في التركيز في الأنشطة في الروضة.
				23- يظهر لك الطفل عدم حبه في المجيء للروضة حتى لا يفارق الأم.
				24- يشكو لك الطفل من المرض عندما تتركه الأم في الروضة.
				25- ينام الطفل من شدة البكاء في الفصل بعد أن تتركه الأم في الروضة.
				26- يظهر لك الطفل سلوك اللامبالاة أثناء تواجده في الروضة.
				27- يشعر الطفل بأن أمه سوف تتركه في الروضة ولن تعود.
				28- يحتج الطفل على الأم بالألفاظ حتى لا تتركه في الروضة.
				29- يفقد الطفل اهتمامه بالأنشطة في الروضة.
				30- يتحدث معك الطفل باستمرار عن احتياجه لرؤية الأم بعد أن تتركه الأم في الروضة.
				31- لا يستجيب الطفل لمحاولاتك لجذب انتباهه بعد ترك الأم له في الروضة.

الملحق الرابع

البرنامج التدريبي من إعداد الباحثة

الجلسة الأولى

عنوان الجلسة: التعارف.

الأهداف: تمكين الأطفال من التعريف عن أنفسهم وزيادة التفاعل الاجتماعي الأولي في المجموعة.

زمن الجلسة: 30 دقيقة.

مكان الجلسة: غرفة الصف أو حديقة الروضة.

الأدوات: كرة متوسطة الحجم _ هدايا مثل الحلوى.

الفنيات: كسر جليد _ التعزيز.

الإجراءات: تبدأ الباحثة الجلسة بالترحيب بالأطفال وتهيئتهم للبرنامج، مع الإشارة إلى أن هذه بداية البرنامج وتهدف لتعزيز التفاعل والتعارف بينهم. ثم تقف الباحثة والأطفال على شكل دائرة، وتتمسك الباحثة بالكرة وتقول اسمها كتعريف عن نفسها، قبل أن تلقي الكرة لأحد الأطفال. يقوم كل طفل بعد ذلك بقول اسمه أثناء إمساكه بالكرة ويلقيها للطفل الذي يليه، ويستمر النشاط حتى يقوم جميع الأطفال بالتعريف عن أنفسهم. بعد الانتهاء من النشاط، يتم تعزيز جميع الأطفال بالحلوى كمكافأة على مشاركتهم وتفاعلهم، مع حوار قصير حول تجربتهم لتعزيز الشعور بالراحة والانتماء داخل المجموعة.

الجلسة الثانية

عنوان الجلسة: تحقيق الذات.

الأهداف: تدريب الأطفال على الانخراط في النشاط الجماعي وتعزيز مهارات التركيز والتحكم الحركي لديهم.

زمن الجلسة: 30 دقيقة.

مكان الجلسة: حديقة الروضة.

الأدوات: كراسي _ لاب توب أو موبايل _ اغاني موسيقية _ حلوى.

الفنيات: ممارسة الأنشطة _ التعزيز.

الإجراءات: تبدأ الباحثة الجلسة بتذكير الأطفال بالمهارات التي تعلموها في الجلسة الأولى لتعزيز التفاعل الاجتماعي الأولي وترسيخ ما سبق تعلمه. تقوم الباحثة بوضع مجموعة من الكراسي على شكل دائرة، بحيث يكون عدد الكراسي أقل بكرسي واحد من عدد الأطفال المشاركين، ثم تشغل الموسيقى لبدء الأطفال بالدوران حول الكراسي أثناء تشغيلها. عند توقف الموسيقى، يجلس الأطفال بسرعة على أقرب كرسي متاح، ويخرج الطفل الذي لم يجد كرسي، مع إزالة كرسي من الدائرة. تتكرر اللعبة حتى يبقى طفل واحد كفائز، مع التشجيع المستمر للأطفال الآخرين على المشاركة والتعاون. تدعم الباحثة الأطفال بالثناء اللفظي وتوزيع الحلوى كمكافأة لتعزيز المشاركة والالتزام بالقواعد، مع ملاحظة تفاعل الأطفال أثناء النشاط لتقييم التركيز والتحكم الحركي والتعاون بينهم.

الجلسة الثالثة

عنوان الجلسة: خفض قلق الانفصال.

الأهداف: زيادة ثقة الطفل بنفسه بحيث يُنجز المهمة بشكل مستقل _ تحفيز التركيز عند الطفل بحيث يتمكن الطفل من تصنيف الحبات الملونة في الكؤوس الصحيحة خلال دقيقة واحدة.

زمن الجلسة: 30 دقيقة.

مكان الجلسة: حديقة الروضة.

الأدوات: كؤوس بلاستيك _ حبات السميري الملونة _ مؤقت ساعة _ حلوى.

الفنيات: النمذجة _ التعزيز.

الإجراءات: تبدأ الباحثة الجلسة بتذكير الأطفال بالمهارات والأنشطة التي تعلموها في الجلسة السابقة لتعزيز التشبيث الذهني والاستعداد النفسي للمشاركة. بعد ذلك، تشرح الباحثة اللعبة للأطفال وتقوم بتمثيلها أمامهم، بحيث يلعب كل طفلين معاً. يجلس كل طفل على كرسي أمامه خمس كؤوس بلاستيكية ووعاء يحتوي على حبات السميري الملونة، ويُطلب منه وضع الحبات المتشابهة في اللون داخل كأس واحد خلال دقيقة واحدة باستخدام يد واحدة فقط، بينما تبقى اليد الأخرى خلف الظهر. يركز النشاط على تنمية الاعتماد على النفس وزيادة الثقة في القدرة على الإنجاز الفردي،

مما يساعد الطفل على الشعور بالسيطرة وتقليل القلق عند الانفصال. تُعزز الباحثة جميع الأطفال في نهاية النشاط بالحلوى، مع مراقبة أدائهم وتفاعلهم لتقييم مدى التركيز والثقة بالنفس.

الجلسة الرابعة

عنوان الجلسة: الصداقة.

الأهداف:

- تدريب الأطفال على العمل الجماعي.
- إزالة التوترات النفسية.
- تعزيز الصداقة من خلال إعطاء الحرية للطفل في اختيار صديقه في اللعب.

زمن الجلسة: 30_35 دقيقة.

مكان الجلسة: حديقة الروضة.

الأدوات: بالونات مختلفة الألوان _ حلوى.

الفنيات: ممارسة الأنشطة _ التعزيز.

الإجراءات: تبدأ الباحثة الجلسة بتذكير الأطفال بالمهارات والأنشطة التي تعلموها في الجلسة السابقة لتعزيز التشبيث الذهني وتحضيرهم للمشاركة، ثم تختار طفلاً لتبدأ معه النشاط وتطلب منه اختيار اثنين من الأطفال الآخرين للعب معاً. تعرض الباحثة مجموعة من البالونات وتطلب من كل طفل اختيار بالون واحد ونفخه، مع توجيه الأطفال للحفاظ على البالون في الهواء دون أن يلامس الأرض، مع تفجير أي بالون يسقط على الأرض. يشارك الأطفال جميعاً بالتناوب، مما يعزز مهارات التعاون والعمل الجماعي والتفاعل الاجتماعي بطريقة مرحية. تُعزز الباحثة الأطفال في نهاية النشاط بالحلوى، مع مراقبة أدائهم وتفاعلهم لتقييم مدى تعاونهم وقدرتهم على الصداقة والتكيف النفسي أثناء اللعب.

الجلسة الخامسة

عنوان الجلسة: القوة الجسدية.

الأهداف:

- تدريب الطفل على التوازن الحركي
- تحسين المهارات الحركية.

زمن الجلسة: 30 دقيقة.

مكان الجلسة: حديقة الروضة.

الأدوات: لوح كرتون عدد 2 _ أوراق ملونة على شكل أقدام يتم لصقها على اللوح الكرتوني _ هدايا.

الفنيات: ممارسة الأنشطة _ التعزيز.

الإجراءات: تبدأ الباحثة الجلسة بتذكير الأطفال بالمهارات التي تعلموها في الجلسة السابقة لتعزيز التثبيت الذهني والاستعداد النفسي للمشاركة، ثم تقوم بوضع ألواح الكرتون على الأرض وتوزيع الأوراق الملونة على شكل أقدام عليها، قبل تقسيم الأطفال إلى فريقين. تختار الباحثة طفلين للبدء بالمنافسة بحيث يقفز كل طفل بالقدمين معاً على أثر الأقدام الملونة للوصول إلى خط النهاية، ويُعاد النشاط بالتناوب بين جميع الأطفال لضمان مشاركة الجميع. يركز النشاط على تنمية التوازن الحركي والمهارات الحركية الدقيقة لدى الأطفال بطريقة ممتعة وتنافسية. في نهاية النشاط، توزع الباحثة الهدايا على الأطفال لتعزيز المشاركة والنجاح وتشجيع التفاعل الجماعي.

الجلسة السادسة

عنوان الجلسة: التركيز.

الأهداف:

- تنمية المهارات الحركية الجسمية.
- تطوير مهارات التركيز.

زمن الجلسة: 30 دقيقة.

مكان الجلسة: حديقة الروضة.

الأدوات: أوراق ملونة على شكل دائرة _ موبايل أو لاب توب يحتوي الموسيقى _ حلوى.

الفنيات: ممارسة الأنشطة _ التعزيز.

الإجراءات: تبدأ الباحثة الجلسة بتذكير الأطفال بالمهارات والأنشطة التي تعلموها في الجلسة السابقة لتعزيز التنشيط الذهني وتحضيرهم للمشاركة، ثم تختار طفلين للبدء بالنشاط. تمسك الباحثة بمجموعة الأوراق الملونة وتظهر لكل طفل ورقة بلون محدد، ويقف الأطفال مقابل الأوراق نفسها الموضوعة على الأرض بشكل دوائر. يجب على كل طفل أن يقفز بسرعة على الدائرة الملونة المطابقة للورقة التي تعرضها الباحثة، مع تكرار النشاط لجميع الأطفال على التوالي لضمان مشاركة الجميع. يُصاحب النشاط تشغيل الموسيقى لزيادة الحماس والتفاعل. بعد الانتهاء من النشاط، تُعزز الباحثة الأطفال بالحلوى لتشجيعهم على المشاركة والانتباه والتفاعل بشكل إيجابي.

الجلسة السابعة

عنوان الجلسة: تعزيز الحركة.

الأهداف:

- تعزيز التأزر البصري الحركي.
- تعزيز حركة القدمين.
- تنمية التركيز.

زمن الجلسة: 30 دقيقة.

مكان الجلسة: حديقة الروضة.

الأدوات: كؤوس بلاستيك _ ملعقة _ موسيقا باستخدام الموبايل _ هدايا مثل الحلوى.

الفنيات: ممارسة الأنشطة _ التعزيز.

الإجراءات: تبدأ الباحثة الجلسة بتذكير الأطفال بالمهارات والأنشطة التي تعلموها في الجلسة السابقة لتعزيز التنشيط الذهني، ثم تعرض النشاط أمام الأطفال لشرح طريقة الأداء، ثم تقوم بتقسيمهم إلى فريقين متساويين. يتم اختيار طفل من كل فريق للتنافس مع الطفل المقابل، حيث تكون المسافة بين الطاولتين التي ستنقل عليها الكؤوس لا تقل عن مترين. يُطلب من كل طفل نقل الكؤوس باستخدام الملعقة وبيد واحدة فقط، مع تشغيل الموسيقى لزيادة الحماس والمشاركة. تراقب الباحثة الأطفال أثناء النشاط للتأكد من اتباع التعليمات، ولتحفيز التركيز والحركة الصحيحة، كما يتم تقديم التعزيز الفوري عن طريق الثناء اللفظي أو الهدايا الصغيرة عند إتمام المهمة بنجاح. بعد انتهاء النشاط، يحصل جميع الأطفال على الحلوى كمكافأة جماعية، مع إجراء حوار قصير لتقييم التجربة والتأكيد على المهارات المكتسبة خلال الجلسة.

الجلسة الثامنة

عنوان الجلسة: تفريغ طاقة.

الأهداف:

- رفع مستوى اللياقة البدنية.
- تصريف الطاقة الزائدة.

زمن الجلسة: 25_30 دقيقة

مكان الجلسة: حديقة الروضة.

الأدوات: كرات ملونة _ صندوق أو سلة _ هدايا.

الفنيات: ممارسة الأنشطة _ التعزيز.

الإجراءات: تبدأ الباحثة الجلسة بتذكير الأطفال بالمهارات والأنشطة التي تعلموها في الجلسة السابقة لتعزيز التنشيط الذهني، ثم تختار طفلين وتوضح لهم طريقة النشاط. يتم وضع سلة من الكرات الملونة أمام الأطفال وسلة مقابلة لهم، ليبدأ الأطفال بالتسابق في نقل الكرات من السلة الأولى إلى السلة الأخرى من خلال الركض، مع تشجيعهم على تحفيز أصدقائهم لزيادة الحماس والمنافسة. تراقب الباحثة الأطفال أثناء النشاط لضمان اتباع التعليمات وتنمية التركيز والحركة الصحيحة. خلال النشاط، يُتاح للأطفال التعبير عن طاقتهم الزائدة والانفعالات بشكل مرح ومناسب، ما يساهم في تفريغ المشاعر والتوتر بطريقة إيجابية. تقدم الباحثة التعزيز الفوري عن طريق الثناء اللفظي أو الهدايا الصغيرة عند إتمام المهمة بنجاح. في نهاية النشاط، يحصل جميع الأطفال على الهدايا كمكافأة جماعية، مع إجراء حوار قصير لتقييم التجربة والتأكيد على المهارات المكتسبة خلال الجلسة.

الجلسة التاسعة

عنوان الجلسة: العمل بروح الفريق.

الأهداف:

- التدريب على التعاون.
- تنمية القدرات الحركية والعقلية.

زمن الجلسة: 30 دقيقة.

مكان الجلسة: حديقة الروضة.

الأدوات: أوراق _ كرات ملونة _ هدايا مثل الحلوى.

الفنيات: ممارسة الأنشطة _ التعزيز.

الإجراءات: تبدأ الباحثة الجلسة بتذكير الأطفال بالمهارات والأنشطة التي تعلموها في الجلسة السابقة لتعزيز تثبيت المعلومات، ثم تبدأ بشرح النشاط للأطفال وعرض كيفية إمساك الورقة بالكرة عليها، ثم تقسيم الأطفال إلى فرق من طفلين لكل فريق. يُطلب من كل فريق نقل الورقة مع الكرة من سلة إلى أخرى دون سقوط الكرة، مع التأكيد على التعاون بين الطفلين أثناء النقل. تشارك الباحثة أحياناً في النشاط بإمساك ورقة مع أحد الأطفال لتوجيهه وتعزيز العمل الجماعي. تراقب الباحثة الأطفال أثناء النشاط لتقديم الدعم الفوري والتعزيز اللفظي أو الإشادة بالجهد المبذول، مع تحفيز التركيز والتفاعل بين الفريقين. بعد انتهاء النشاط، تُقدم الحلوى لجميع الأطفال كمكافأة جماعية، ويُختتم النشاط بحوار قصير حول التجربة، والتأكيد على مهارات التعاون والعمل بروح الفريق التي اكتسبوها.

الجلسة العاشرة

عنوان الجلسة: تنسيق حركي.

الأهداف:

- تدريب الأطفال على مهارة القفز.
- تدريب الأطفال على سرعة البديهة.

زمن الجلسة: 30 دقيقة.

مكان الجلسة: حديقة الروضة.

الأدوات: شريط أبيض _ أوراق ملونة باللون الأحمر والأزرق _ حلوى.

الفنيات: ممارسة الأنشطة - التعزيز.

الإجراءات: تبدأ الباحثة الجلسة بتذكير الأطفال بالمهارات والأنشطة التي تعلموها في الجلسة السابقة، ثم تبدأ بتحضير النشاط عن طريق وضع الشريط الأبيض على الأرض مقسماً إلى قسمين، بحيث يحتوي القسم الأول عند

خط البداية على ورقة حمراء، والقسم الآخر على ورقة زرقاء. ثم تطلب من الأطفال الوقوف في أحد الأقسام، وتكون الباحثة أمامهم لشرح قواعد اللعبة. تبدأ اللعبة بقول الباحثة كلمة "أحمر"، فيقفز الأطفال على القسم الذي يحتوي الورقة الحمراء، وعند قول "أزرق"، يقفز الأطفال على القسم الذي يحتوي الورقة الزرقاء. تتابع الباحثة الأطفال أثناء اللعبة للتأكد من تنفيذ التعليمات بشكل صحيح، ولتعزيز التركيز وسرعة البديهة، مع تقديم تشجيع لفظي أو إشادة عند أداء القفزات الصحيحة. خلال النشاط، يُتاح للأطفال تفريغ المشاعر والطاقات الزائدة بطريقة مرحة، يُعاد النشاط مع الأطفال الخاسرين حتى يتمكن الجميع من المشاركة والفوز، مع التأكيد على التعاون والالتزام بالقواعد. تُختتم الجلسة بتوزيع الحلوى كمكافأة جماعية، مع حوار قصير مع الأطفال لتقييم مهارات القفز وسرعة البديهة التي اكتسبوها خلال النشاط.

الجلسة الحادية عشرة

عنوان الجلسة: الجلسة الختامية.

الأهداف: تقييم مدى اكتساب الأطفال للمهارات الاجتماعية والحركية والانفعالية التي تم تدريبهم عليها خلال البرنامج.

زمن الجلسة: 25_30 دقيقة.

مكان الجلسة: غرفة الصف أو حديقة الروضة.

الفنيات: الحوار الهادف _ التعزيز.

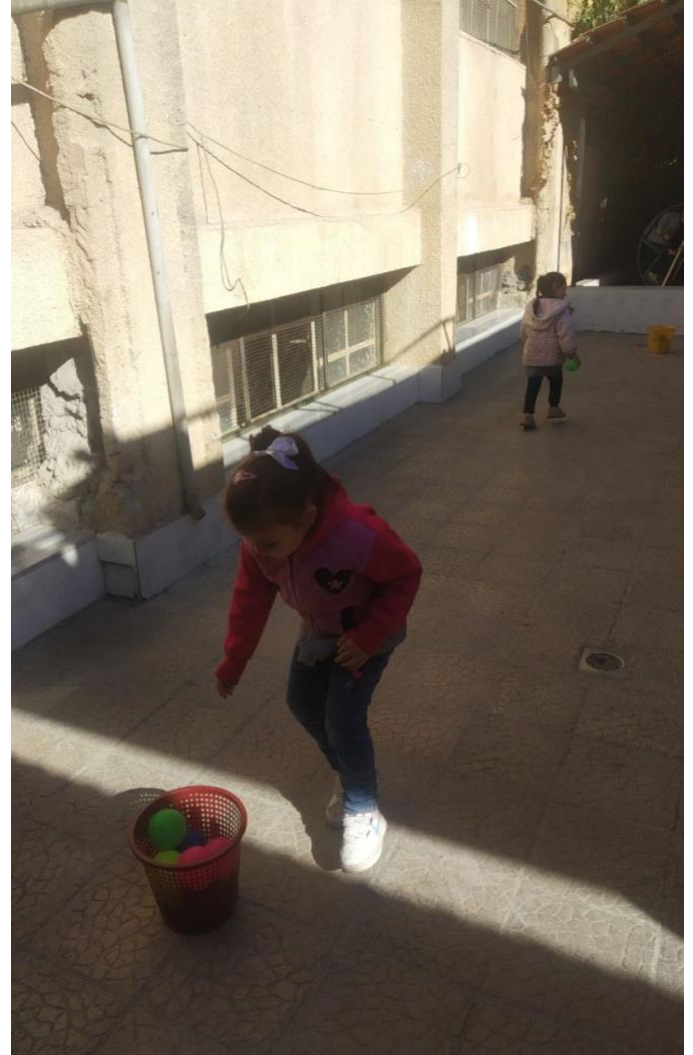
الإجراءات: تبدأ الباحثة الجلسة بالترحيب بالأطفال والتركيز على أجواء إيجابية ومرح. ثم تطلب منهم الجلوس على شكل نصف دائرة أمامها لتوفير جو مريح وآمن. في البداية، تشكر الباحثة الأطفال على تفاعلهم وجهودهم في جميع الجلسات السابقة، ثم تُطرح عليهم مجموعة من الأسئلة الهادفة التي تساعد على التعبير عن شعورهم وتجاربهم، مثل: ما الأنشطة التي استمتعتم بها؟ ما المهارات التي تعلمتموها خلال البرنامج؟ كيف تشعرون عند قدومكم إلى الروضة؟ وتستمع الباحثة بانتباه لكل طفل وتشجعه على المشاركة، مع توجيه الأسئلة بطريقة تحفزهم على التفكير والتقييم الذاتي لما اكتسبوه من مهارات، مثل التعاون، التركيز، الحركة، والقدرة على مواجهة قلق الانفصال، والقدرة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، مع إعطاء أمثلة بسيطة مستمدة من أنشطة الجلسات السابقة. تختتم الباحثة الحوار بتلخيص ما تم تعلمه وتقديم الثناء والمكافآت التحفيزية لتعزيز المهارات المكتسبة وتشجيع الأطفال على تطبيقها في حياتهم اليومية.

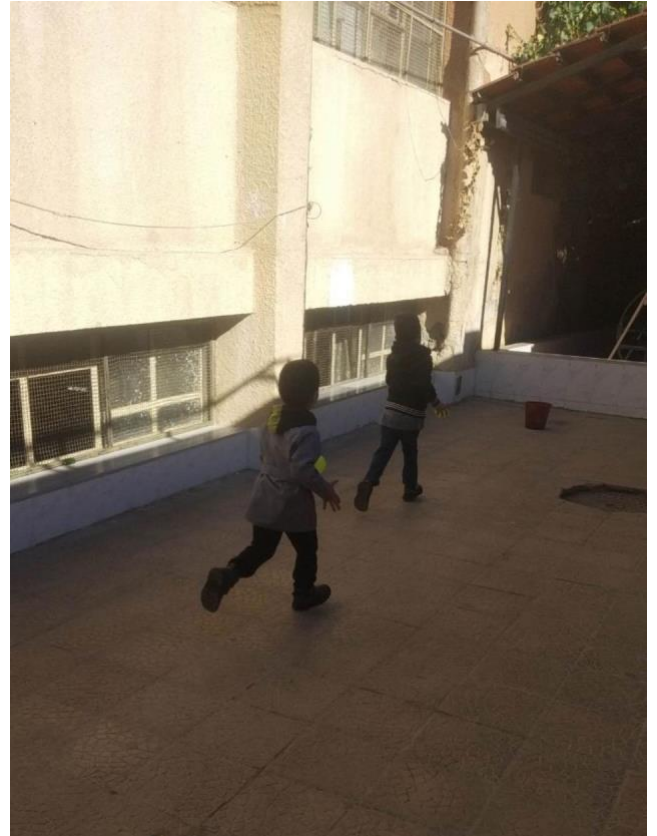
الملحق الخامس

صور توثيقية لجلسات البرنامج التدريبي









ABSTRACT

This study aimed to design a training program based on recreational motor activities to reduce separation anxiety among kindergarten children and to assess its effectiveness. To achieve this, the study adopted a quasi-experimental approach. The experimental sample consisted of seven kindergarten children aged between 4 and 5 years. The researcher used a self-designed training program in addition to the Separation Anxiety Scale (mother and teacher forms). The results showed no statistically significant differences between the experimental and control groups in the pre-test, indicating their equivalence. However, significant differences were found in the post-test in favor of the experimental group, indicating the effectiveness of the program in reducing separation anxiety. Furthermore, a high effect size was observed in the post-test, and no significant differences were found between the immediate and delayed post-tests, confirming the sustained impact of the training program. The study recommends the use of recreational motor activities as an effective tool to enhance the psychological well-being of kindergarten children and encourages future research to apply similar programs in various educational contexts.

Keywords: separation anxiety, recreational motor activities, kindergarten children, training program.

Syrian Arab Republic

Damascus University

Faculty of Education

Department of Psychology



TRAINING BASED ON RECREATIONAL MOTOR ACTIVITIES TO REDUCE SEPARATION ANXIETY

CASE STUDY: KINDERGARTEN CHILDREN

A dissertation submitted in partial of the requirements for the degree of
Master in general psychology

By

MARYANA KHEDER ABU ISMAIL

Supervision

DR. FERYAL AL-HUSSEINI

2024/2025