

برنامج ترويحى لخفض القلق الاجتماعى لدى الفتيات المحرومات أسرياً

أ.د/ أحمد محمد شوقى إبراهيم *

أ.م.د/ زينب مسعود محمد البليطى **

ندى سعيد عبد العظيم كابوه ***

الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج الترويحى المقترح على خفض القلق الاجتماعى لدى الفتيات المحرومات أسرياً، وتكونت العينة من (٢٠) فتاة، وقام الباحثون بإجراء القياسات القلبية والبعديّة باستخدام مقياس القلق الاجتماعى للفتيات المحرومات أسرياً، إعداد / رمضان عادل عبد التواب عبد اللطيف (٢٠٢٠)، وتم تطبيق البرنامج الترويحى (٣٦) وحدة على عينة البحث لمدة (١٢) أسبوع متصلة وذلك فى الفترة من ٢٠٢٣/١٠/٧ إلى ٢٠٢٣/١٢/٢٧، وتم التوصل إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى خفض القلق الاجتماعى للفتيات المحرومات أسرياً لصالح القياس البعدي، وهذا التحسن يرجع إلى أن البرنامج الترويحى ذو تأثير إيجابى فى خفض القلق الاجتماعى للفتيات المحرومات أسرياً.

الكلمات المفتاحية: برنامج ترويحى – القلق الاجتماعى – الفتيات المحرومات أسرياً.

Abstract

The research aims to reduce social anxiety among girls deprived of family care through a recreational program. The sample consisted of (20) girls, and the researchers conducted pre-and post-measurements using the social Anxiety scale for girls deprived of family care by Ramadan Adel Abdel-Tawab Abdel-Latif (2020). The recreational program (36) units was applied to the research sample for (12) consecutive weeks, from 7/10/2023 to 27/12/2023. It was found that there were statistically significant differences between the pre-and post- mean scores of the research group in reducing social anxiety among girls deprived of family care in favor of the post-measurement. This improvement is attributed to the positive effect of the recreational program in reducing social anxiety among girls deprived of family care.

Key words: Recreational program-social anxiety-girls deprived of family care

(*) أستاذ الترويح الرياضى بقسم الإدارة والترويح الرياضى بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا

(**) أستاذ مساعد بقسم الإدارة والترويح الرياضى بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا

(***) باحثة بقسم الإدارة والترويح الرياضى بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا

مقدمة ومشكلة البحث:

الأسرة هي الوحدة الاجتماعية الأولى في المجتمع لتربية وتنشئة الأطفال تنشئة اجتماعية سليمة حيث أنها تدعم وتبنى القيم والعادات والتقاليد فالأطفال هم ثروة الأمم.

وتسهم الحياة الأسرية إلى حد كبير في التفاعل بين الأفراد وتلعب دوراً هاماً مع الأطفال في تعلم طرق التفكير كما تساهم في عملية التوجيه المستمر لمساعدة الأطفال على وضع صورة ذاتية إيجابية. (٢٨ : ٣٣٧ - ٣٣٨)

تعد الأسرة من أهم المؤسسات الاجتماعية التي تعمل على بناء شخصية الأفراد من جميع النواحي وتوجيه وتعديل سلوكياتهم وتنمية قدراتهم كما أنها تعد العامل المؤثر في توافق الفرد وإشباع حاجاته النفسية فهي لا تزال تحتل مركزها الأول في تنشئة الفرد تنشئة سوية وهذا ما يتفق عليه الغالبية العظمى من علماء النفس والتربية حينما أشاروا إلي أن الأسرة هي الحصن الأول والأساسي الذي يترعرع فيه الفرد وتنمو وتتحدد فيها شخصيته فمن خلالها يتعلم التواصل والتفاعل الاجتماعي الذي يؤهله لبناء علاقات اجتماعية صحيحة في المجتمع الذي يعيش فيه. (١٣ : ٢)

والحرمان من الرعاية الأسرية له آثار سيئة على النمو الاجتماعي والجسم والعقلي والانفعالي للطفل، تتمثل في عدم القدرة على بناء علاقات مع الآخرين واضطرابات سلوكية تظهر في شكل قلق ومخاوف، كما أنهم أكثر اعتماداً على الآخرين في سلوكهم مع عدم النضج في أنماط السلوك المتفق عليها مع جنسهم بوجه عام أقل توافقاً على المستويين الشخصي والاجتماعي بالمقارنة بأطفال الأسر الطبيعية. (١٤ : ٧٠ - ٧١)

فالأطفال في المؤسسات الإيوائية تتميز بانخفاض ملحوظ مقارنة بالأطفال في الرعاية الأسرية حيث أن هؤلاء الأطفال يعانون من عواقب سلبية في سن مبكر من الأطفال في ظل الرعاية الأسرية خاصة في التطور المعرفي والسلوكي والعلاقات الاجتماعية. فهناك تأثير للبيئة المحيطة للفرد في التخفيف من حدة المشكلات النفسية والاجتماعية المحيطة به حيث تم التوصل إلى الصعوبات التي تواجهه في المراحل العمرية وقياس نقاط القوة والضعف.

(٢٩ : ١٩٣٧ - ١٩٤٠) (٢٧ : ٦١١ - ٦١٩)

يمثل القلق محوراً أساسياً من محاور الدراسات النفسية على وجه العموم والصحة النفسية علي وجه الخصوص كما أنه من الظواهر النفسية الشائعة التي أهتم بها علماء النفس في العصر الحديث حيث أصبحت ظاهرة ملحوظة بشكل كبير لدى الأفراد نتيجة لظروف الحياة الصعب والمعقدة، وقد اكتسب موضوع القلق تلك الأهمية لأن الإنسان بطبيعته يخاف المجهول ويتطلع إلى المستقبل ويتجه إلى كل ما يحقق أهدافه لكنه مع هذا المسار الدافع يخاف أن يصطدم بعقبة أو يعاني من عطله، قد تقف حجر عثرة في تحقيق تلك الأهداف.

ويعد القلق الاجتماعي اضطراب نفسياً واسع الانتشار وقد ينتشر في المجتمعات الغربية والشرقية وغيرها من المجتمعات الأخرى قد يصاحبه اضطراب في الاستجابة المعرفية والسلوكية والانفعالية لموفق اجتماعي معين لدى الفرد يغلب عليه الضيق وتجنب الآخرين في المجتمع والخوف من النقد والتقييم السلبي له وتجاهل مواطن القوه لديه وإبراز مواطن الضعف مع ظهور بعض الأعراض الفسيولوجية لديه مثل احمرار الوجه وسرعة ضربات القلب والدوخة والعرق الغزير وارتجاف اليدين والقدمين والغثيان. (٢٥ : ١٠٩)

ويقصد بالقلق الاجتماعي حاله التهريب من المواقف الاجتماعية التي ترتدي على الفرد بسبب قصوره في المهارات الاجتماعية، بصوره تجعله أكثر قلقاً في المواقف الاجتماعية التي يواجه فيها شعوراً بالخزي والاستياء. (٨ : ٦٤)

فالسمة الأساسية المميزة للقلق الاجتماعي تتمثل في الخوف الغير واقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الآخرين والتشوه الإدراكي للمواقف الاجتماعية لدى الفرد القلق اجتماعياً والمعنيون، وغالبا ما يشعرون أنهم محط أنظار محيطهم بمقدار أكبر مما يعنونه أنفسهم لهذا المحيط ويتصورون أن محيطهم ليس له من اهتمام آخر غير تقديمهم المستمر وبطبيعة الحال فإنهم يتصورون دائما أن التقييم لا بد وأن يكون سلبياً. (١١ : ٤٧)

ويعد القلق الاجتماعي نوع من أنواع القلق وأكثرهما انتشاراً حيث تبلغ انتشاره في أي مرحلة من مراحل الحياة ١٥٪ من مجموع السكان وخاصة الأطفال المحرومين أسرياً بسبب الإهمال والنذب والحرمان ويتمثل في ضعف القدرة على التحدث أمام الآخرين والهروب من المواقف الاجتماعية وقلة المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والصعوبة في تكوين صداقات مع الآخرين. (٣ : ٩)

والأطفال الذين يعانون من القلق الاجتماعي لديهم مستوي أعلى من الضائقة الاجتماعية ويكون أكثر قلقاً وأقل مهارة في القراءة بصوت عالي وأقل في مهارة التفاعل الاجتماعي، ويخشى الطفل المواقف الاجتماعية ومواقف الأداء حيث يقلق الطفل من هذه المواقف وقد يقوم بشئ ينظر إليه أنه غبي أو أبكم مما يؤدي إلى إحراجه ونتيجة لذلك يتجنب الطفل الوضع تماماً أو قد يتحمله الضيق الشديد. (٢٦ : ٣٢)، (٣٠ : ٢٠١)

ويتعرض هؤلاء الأطفال لإساءة المعاملة والسخرية والاستفزاز داخل المؤسسات الإيوائية التي يعيشون بداخلها حيث يتعرضون لبعض المخاوف كالمبالغة في العقاب، فيفقد الطفل الإحساس بالأمن والطمأنينة، وتزيد لديه مشاعر الخوف والقلق، ويعاني هؤلاء الأطفال من قلق الانفصال حيث يعيش الطفل فترات عصيبة مستمرة ومؤلمة منذ طفولته المبكرة وهذه الفترات المفاجأة له والمستمرة في حياته تسئ استقراره النفسي فيعيش حالة من الشعور الغير الأمن والاضطراب وعدم الارتياح وهذه المشاعر نتيجة القلق الانفصال الذي يتعرض له منذ مرحلة الميلاد (انفصاله عن أمه الحقيقة) وحتى مراحل طفولته المتعاقبة (لفقدانه للام الحاضنة لتربيته منذ الصغر). (٢٤ : ٣٨٩ - ٤٦٢)، (١٥ : ٦٤ - ٦٥)

ويرى الباحثون أن الحرمان من الأسرة خاصة الأطفال واللقطاء ترتفع بينهم نسبة القلق الاجتماعي مقارنة بالأطفال العاديين مما يؤثر على نظرته الذاتية والاجتماعية وعلى مقدار استفادتهم من الخدمات التي تقدم لهم وهذه نتيجة لتعرضهم للرقابة والشعور بالنقص وفقدان الثقة بأنفسهم والاضطراب وعدم الارتياح لعدم انتمائهم لأسرة مستقرة لذلك يجب الاهتمام بهذه الفئة بهدف اكتشاف عالمهم والتعرف على مخاوفهم المستقبلية ورعايتهم ومحاولة تعويض ما افتقدوه من عطف وحنان وتعويضهم عن ظروفهم البائسة والتغلب على مشاكل القلق لديهم وكيفية مواجهتها.

وتعد البرامج الترويحية من أنجح الوسائل التربوية التي تحقق بناء الأفراد حيث يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وينمي ملكاته وبيئته ويتفهم وينتج وتنطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمي معلوماته، وتسهم في الحفاظ علي الصحة العامة للتلاميذ وتعديل السلوك الغير سوي وتطبيق المفاهيم الإسلامية كحب الآخرين وحسن المعاملة الطيبة والسلوك المستقيم وهذا ما تنشده المجتمعات التي تأمل مسانيرة الحضارة التي تسود العالم اليوم. (٢٢ : ٤٠)، (٢١ : ١٧٦)

كمان أنها تساعد في تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات، التحرر من الضغوط والقلق والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية وتطوير الصحة البدنية والانفعالية للفرد، وتوفير حياة شخصية وعائلية مستقرة، وتنمية ودعم الحياة الديمقراطية. (٢٠ : ١٤ - ١٥)

ويتضمن الترويح العديد من الأنشطة التي تثير طاقات الفتيات الكامنة فهي وسيلة فعالة تنمي الشخصية من جميع الجوانب وتشكل جانباً هاماً من أنشطة التعديل والتوجيه وذلك لما يتميز به اللعب بالنسبة للتقييم الاجتماعية والنفسية كالتحكم والسيطرة وتقليل التوتر والقلق والشعور

بالنجاح والتقبل الاجتماعي والتوافق مع البيئة والتفاعل معها.

(٥ : ٦٧)، (٢٤ : ٥٣ - ٥٦)، (٢٢ : ٨٢ - ٨٧)

ومن خلال إطلاع الباحثون على الدراسات المرتبطة تبين ضرورة الاهتمام بخفض القلق الاجتماعي لدى الفتيات المحرومات أسرياً " كدراسة فاطمة محمود مجاهد (٢٠٠٥) (١٧)، ودراسة خضر عباس بارون (٢٠١١) (٩)، ودراسة منال مبروك عبد المتجلي (٢٠١٤) (٢٣)، ودراسة بسام السيد رزق (٢٠١٧) (٧)، ودراسة أسماء على محمد (٢٠١٨) (٢)، ودراسة رمضان عادل عبد اللطيف، هناء أحمد محمد، سناء عبد الرحمن قنديل (٢٠٢٠) (١٠)، ودراسة سماح حسن رمضان (٢٠٢٢) (١٢)، ودراسة أسماء حمدي الشربيني (٢٠٢٣) (١). "

وقام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية لتحديد مشكلة البحث وكيفية التعامل مع الفتيات وظروف كل فتاة من أفراد العينة وكانت في الفترة ٢٠٢٢/٨/٦ إلى ٢٠٢٢/٨/٩ وهدفت الدراسة إلى خفض القلق الاجتماعي لدى الفتيات المحرومات أسرياً وتمثلت أهم النتائج في وجود مشكلة في خفض القلق الاجتماعي لديهم.

ومما سبق تناول الباحثون موضوع القلق الاجتماعي لدى الفتيات المحرومات أسرياً من خلال برنامج تروحي لأنهم قد لاحظوا انتشار القلق الاجتماعي عند الفتيات المحرومات أسرياً عند الطلب منهم التحدث عن أنفسهم أمام زملائهم والبعض يرفض الحديث خوفاً ويتجنبوا تلك المواقف مما يزيد من مخاوفهم وتضعف ثقافتهم بأنفسهم ويجعلهم عرضة للمعاناة والألم النفسي وتتعرض للعديد من المشكلات والخسائر الاجتماعية والمادية والمهنية والصحية كما يجدوا صعوبة بالغة في تكوين علاقات طويلة الأمد.

وتكمن مشكلة البحث في أن القلق الاجتماعي من المشكلات التي تحظى اهتمام الباحثين والتربويين نظراً لانعكاساتها السلبية على الأطفال وفي حدود علم الباحثون ومن خلال إطلاعهم على المراجع والدراسات السابقة وجدوا ندرة في الأبحاث التي تناولت مشكلة القلق الاجتماعي لهذه الفئة من الفتيات المحرومات أسرياً.

ومن هنا نبعت فكرة البحث في وضع برنامج تروحي لخفض القلق الاجتماعي لدى الفتيات المحرومات أسرياً.

هدف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف على تأثير البرنامج التروحي المقترح على خفض القلق الاجتماعي لدي الفتيات المحرومات أسرياً.

فروض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القلق الاجتماعي لصالح القياس البعيد من خلال البرنامج التروحي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة بإجراءات القياسات القبلية والبعدية.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث الفتيات المحرومات أسرياً بدار الأيتام بسرس اللبان التابعة لمديرية الشؤون الاجتماعية بمحافظة المنوفية والبالغ عددهم (٥٠) وتم تطبيق مقياس القلق الاجتماعي عليهم، وقام الباحثون باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والبالغ عددهم (٢٠) فتاة تتراوح أعمارهم (٩-١٢) سنة لتطبيق البرنامج المقترح عليهم وبمتوسط نسبة ذكاء (٩٥٠، ١٠٠) من واقع السجلات بالمؤسسة من مجتمع البحث، كما تم اختيار عدد (٢٠) فتاة لإجراء المعاملات العلمية للاستبيان والبرنامج، وتم استبعاد عدد (١٠) فتيات لعدم انتظامهم في الحضور لجلسات البرنامج وقام الباحثون بالتأكد من اعتدالية عينة البحث في المتغيرات قيد

البحث كم هو موضح بجدول (١).

جدول (١)
توصيف العينة في معدلات دلالات النمو والذكاء
ومقياس القلق الاجتماعي قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن = ٤٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	الخطأ المعياري لمعامل التقلطح	معامل الالتواء	الخطأ المعياري لمعامل الالتواء
١-	معدلات النمو	السن	١٠٠,٧٠٥٥	١٠٠,٨٠٠	٠,٨٤٧٢١	١,٣٤٥-	٠,٩٩٢	٠,٢٣٤-	٠,٥١٢
٢-		الطول	١٤٠,٦٠٠	١٤١,٠٠	٥,٤٥٢١٨	١,١٩١-	٠,٩٩٢	٠,٢٣٨-	٠,٥١٢
٣-		الوزن	٤١,٢٥٠	٤١,٥٠٠	٦,٤٥٥٣١	١,٠٤٩-	٠,٩٩٢	٠,١٧٢-	٠,٥١٢
٤-	الذكاء	درجة	١٠٠,٩٥٠	١٠١,٠٠	٢,٣٩٤٦٢	٠,٩٧٤-	٠,٩٩٢	٠,١٦٥-	٠,٥١٢
٥-	مقياس القلق الاجتماعي	المعرفي	٣١,٤٥٠	٣١,٥٠٠	١,٨٧٧١٥	١,٥٣٢-	٠,٩٩٢	٠,٠٩٩-	٠,٥١٢
٦-		الوجداني	٣٢,٢٥٠	٣٣,٠٠	١,٤٨٢٣٥	٠,٣٩٩-	٠,٩٩٢	٠,٦٩٣-	٠,٥١٢
٧-		السلوكي	٢٩,١٥٠	٢٩,٠٠	١,٢٢٥٨٢	٠,٥٦٥	٠,٩٩٢	٠,٢٥٧	٠,٥١٢
٨-	الدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي	درجة	٩٢,٨٥٠	٩٣,٠٠	٢,٣٠٠٤٦	٠,٤٢٨-	٠,٩٩٢	٠,١٧١-	٠,٥١٢

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتقلطح ومعامل الالتواء في معدلات دلالات النمو والذكاء ومقياس القلق الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

وسائل وأدوات جمع البيانات

مقياس القلق الاجتماعي إعداد / رمضان عادل عبد التواب عبد اللطيف (٢٠٢٠) (١٠)

* هدف المقياس: خفض القلق الاجتماعي للفتيات المحرومات أسرياً
* وصف المقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣) أبعاد، و(٣٥) عبارة تعكس مستوى خفض القلق الاجتماعي للفتيات، البعد المعرفي (١٢) عبارة الأرقام (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١، ٣٤)، البعد الوجداني (١٢) عبارة الأرقام (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٥)، البعد السلوكي (١١) عبارة الأرقام (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣).

* تصحيح المقياس: تتم الإجابة على المقياس من خلال ثلاث اختيارات (تنطبق دائماً، أحياناً تنطبق، لا تنطبق)، وتأخذ الدرجات (٣ - ٢ - ١) على الترتيب الدرجة العظمى للمقياس (١٣٥) درجة، والدرجة الصغرى (٤٥) درجة.

المعاملات العلمية لمقياس القلق الاجتماعي في الدراسة الحالية:

قام الباحثون بإجراء المعاملات العلمية للمقياس وذلك للتحقق من صدق وثبات المقياس.

أ - الصدق :

صدق الاتساق الداخلي لمقياس القلق الاجتماعي

قام الباحثون بالتحقق من صدق وثبات المقياس بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى وذلك بتطبيق هذا المقياس على عينة قوامها عددها (٢٠) فتاة بدار الأيتام بمحافظة المنوفية مركز منوف بمدينة سرس الليان، تم اختيارهم من مجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة الأساسية في يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٩/٩ وحتى الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٩/١٣، وذلك بغرض تقدير صدق عبارات المقياس وقد تم ذلك بحساب صدق الاتساق الداخلي لإيجاد معامل الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد وبين درجة العبارة والمجموع الكلي لمقياس القلق الاجتماعي، وصدق الاتساق الداخلي بين درجات الأبعاد مع بعضها وبين درجة البعد والمجموع الكلي لأبعاد مقياس القلق الاجتماعي قيد البحث لدى عينة التقنين قيد البحث لدى عينة التقنين كما يوضح جدول (١) وجدول (٢).

جدول (٢)

صدق الاتساق الداخلي بين درجة العبارة ودرجة البعد وبين درجة العبارة والمجموع الكلي لمقياس القلق الاجتماعي قيد البحث لدى عينة التقنين

ن = ٢٠

معامل الارتباط								
م	العبارة مع البعد	م	العبارة مع المجموع		م	العبارة مع المجموع	العبارة مع البعد	م
			البعد الثاني الوجداني	البعد الثالث السلوكي				
١	**٠,٩٠٨	١٣	**٠,٩٢٦	**٠,٩٣١	٢٥	**٠,٧٨٦	**٠,٧٤٦	٢٥
٢	**٠,٩٢٧	١٤	**٠,٩٤٩	**٠,٨٩٦	٢٦	**٠,٩٥٤	**٠,٩٢١	٢٦
٣	**٠,٩٠٢	١٥	**٠,٩٢٩	**٠,٩٠٨	٢٧	**٠,٩٠٧	**٠,٩٤٤	٢٧
٤	**٠,٩٢٥	١٦	**٠,٨٨٠	**٠,٨٦٤	٢٨	**٠,٩٤٥	**٠,٩٠٥	٢٨
٥	**٠,٩٣٤	١٧	**٠,٩١٢	**٠,٨٦١	٢٩	**٠,٩٢٩	**٠,٨٧٣	٢٩
٦	**٠,٩٤١	١٨	**٠,٨٤٠	**٠,٧٩٥	٣٠	**٠,٨٠٨	**٠,٧٢١	٣٠
٧	**٠,٩١٦	١٩	**٠,٨٩٦	**٠,٨٥٥	٣١	**٠,٩١١	**٠,٨٥٩	٣١
٨	**٠,٨٩٤	٢٠	**٠,٩٢٣	**٠,٨٩٩	٣٢	**٠,٩١٦	**٠,٩٣٣	٣٢
٩	**٠,٩١٦	٢١	**٠,٨٧٦	**٠,٨٧٤	٣٣	**٠,٩٤٢	**٠,٩١٩	٣٣
١٠	**٠,٨٤٤	٢٢	**٠,٩١٦	**٠,٩٣٤	٣٤	**٠,٩١٨	**٠,٨٦٣	٣٤
١١	**٠,٨٥٤	٢٣	**٠,٩٠٤	**٠,٩٣٤	٣٥	**٠,٩٠٤	**٠,٩٤٨	٣٥
١٢	**٠,٩٤٨	٢٤	**٠,٩٥١	**٠,٩٠٦				

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٣٢٩

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ = ٠,٥٤٨٧

يوضح جدول (٢) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين درجة العبارة ودرجة البعد وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠,٧٨٦ - ٠,٩٥٤) وبين درجة العبارة والمجموع الكلي للمقياس ما بين (٠,٧٢١ - ٠,٩٤٨) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس القلق الاجتماعي قيد البحث

جدول (٣)

صدق الاتساق الداخلي بين درجات الأبعاد مع بعضها وبين درجة البعد والمجموع الكلي لأبعاد مقياس القلق الاجتماعي قيد البحث لدى عينة التقنين

ن = ٢٠

م	أبعاد مقياس القلق الاجتماعي	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث
١	المعرفي		**٠,٨٥١	**٠,٨٤١
٢	الوجداني	**٠,٨٥١		**٠,٩٦٩
٣	السلوكي	**٠,٨٤١	**٠,٩٦٩	
٤	الدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي	**٠,٩٣٦	**٠,٩٧٧	**٠,٩٧٢

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٣٢٩

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0,01 = 0,5487$

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين درجات الأبعاد مع بعضها وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) ، وبين درجة البعد وبين الدرجة الكلية لأبعاد مقياس القلق الاجتماعي وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس القلق الاجتماعي قيد البحث.

ب- الثبات :

قام الباحثون بإيجاد الثبات على عينة التقنين من خلال اختبار التجزئة النصفية لسبيرمان - براون وذلك كما هو موضح بجدول (٤) وكذلك إيجار معامل ألفا كرونباخ وهذا ما يوضحه جدول (٥)

جدول (٤)

التجزئة النصفية لبيان معامل الثبات
لمقياس القلق الاجتماعي قيد البحث لدى عينة التقنين

ن = ٢٠

اختبار التجزئة النصفية		الأبعاد	م
سبيرمان - براون	جتمان		
٠,٩٨٦	٠,٩٨٦	المعرفي	١
٠,٩٨٤	٠,٩٨٤	الوجداني	٢
٠,٩٦٧	٠,٩٧٢	السلوكي	٣
٠,٩٦٧	٠,٩٦٧	الدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي	٤

يتضح من جدول (٤) لنتائج اختبار التجزئة النصفية لسبيرمان - براون وجتمان أن معامل الثبات لمقياس القلق الاجتماعي قيد البحث مرتفع مما يشير إلى تمتع المقياس بمعامل ثبات دال.

جدول (٥)

معامل ألفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياس القلق الاجتماعي
قيد البحث لدى عينة التقنين

ن = ٢٠

معامل ألفا		
٠,٩٩١		
Cronbach's Alpha if Item Deleted	أبعاد مقياس القلق الاجتماعي	م
٠,٩٨٠	المعرفي	١
٠,٩٠٩	الوجداني	٢
٠,٩١٩	السلوكي	٣

يوضح جدول (٥) معامل ألفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياس القلق الاجتماعي قيد البحث ويتضح دلالة معامل ألفا للمقياس .

البرنامج الترويحى: (إعداد الباحثون)

قام الباحثون بإعداد واختيار مجموعة من الأنشطة الترويحية التي تهدف لخفض القلق الاجتماعي وتنمية الثقة بالنفس لدى الفتيات المحرومات أسرياً وإكسابهم قيم واتجاهات إيجابية تساعدهم على مواجهة مشكلاتهم والتخلص منها وتزيد من قدرتهم على استثمار مهاراتهم وطاقتهم وأوقات فراغهم وخفض القلق الاجتماعي لديهم وقد أجمع الخبراء (٩ خبراء) في مجال الترويح وعلم النفس على أهمية تلك الأنشطة الترويحية التي حصلت على نسبة (٧٥,٧٧%)

فأكثر.

هدف البرنامج :

خفض القلق الاجتماعي لدى الفتيات المحرومات أسرياً وتحقيق السعادة الشخصية لهن.

أسس وضع البرنامج :

- أن يتلاءم البرنامج مع خصائص الفتيات المحرومات أسرياً (نفسياً - اجتماعياً - بدنياً - عقلياً).
 - أن يتناسب البرنامج مع مهارات وقدرات الفتيات المحرومات أسرياً.
 - أن يتلاءم البرنامج مع المساحات والأدوات المتاحة بالدار.
 - أن يتناسب البرنامج مع الزمن المحدد له والهدف منه.
 - أن يتسم البرنامج بالسرور والمرونة.
 - أن يتسم البرنامج بعوامل الأمن والسلامة.
 - أن يتسم البرنامج بمراعاة الفروق الفردية.
 - أن يتسم البرنامج باستخدام أدوات متنوعة الشكل واللون والحجم.
 - مراعاة مبدأ الفاعلية بين أفراد العينة.
 - يجب التحلي بالصبر والمثابرة.
 - إن تتدرج الأنشطة الترويحية من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
 - أن يحقق محتوى البرنامج تكامل شخصية الفتيات المحرومات أسرياً من حيث علاقتها بذاتها وعلاقتها بالآخرين.
 - تجنب أى نوع من أنواع العقاب البدنى أو التهديد مع تقديم المديح والثناء أثناء الأداء.
- يحتوى البرنامج الترويحى على الأجزاء التالية:**

- **الجزء التمهيدي :** يهدف إلى إعداد وتهيئة الفتيات نفسياً وبدنياً وبتث بروح المرح والسرور والتحفيز والمشاركة الفعالة في وحدات البرنامج ويمثل هذا الجزء (١٠) ق عبارة عن أنشطة ترويحية.
- **الجزء الرئيسى :** ويهدف هذا الجزء إلى خفض القلق الاجتماعي للفتيات المحرومات أسرياً ويحتوي هذا الجزء على أنشطة ترويحية رياضية وفنية واجتماعية ، ومدته هذا الجزء (٤٥) ق.
- **الجزء الختامي :** يهدف هذا الجزء إلى تهدئة الفتيات وتجديد الطاقة واسترخاء الجسم وعودته إلى حالته الطبيعية ، وإدخال المرح والسرور للفتيات ، ويحتوي هذا الجزء على أنشطة ترويحية ومدته هذا الجزء (٥) ق.

وقام الباحثون بإعداد البرنامج في صورته المبدئية وعرضه على (٩ من الخبراء) وأشاروا إلى تعديل بعض الأنشطة الترويحية ثم قامت الباحثة بإجراء التعديلات المطلوبة ثم عرضه مرة أخرى على الخبراء وأروا صلاحية البرنامج للتطبيق ووضع البرنامج في صورته النهائية للتطبيق.

ويشتمل البرنامج على (٣٦) وحدة تطبق على مدى ثلاثة أشهر تقريباً بواقع (٣) وحدات أسبوعياً لمدة (١٢) أسبوع وقام الباحثون بالتطبيق بالأسلوب المباشر عن طريق تصميم الأنشطة والألعاب وتطبيقها على أفراد عينة البحث.

الإطار الزمني للبرنامج

المحتوى	البيان
الزمن الكلى للبرنامج	ثلاث شهور
عدد الوحدات	٣٦ وحدة - ١٢ أسبوع
زمن الوحدة	٦٠ ق

زمن الجزء التمهيدي	١٠ ق
زمن الجزء الرئيسي	٤٥ ق
زمن الجزء الختامي	٥ ق
إجمالي زمن الوحدات في الأسبوع	$١٨٠ = ٣ \times ٦٠$
إجمالي زمن الوحدات في الشهر	$٧٢٠ = ٤ \times ١٨٠$
إجمالي زمن الوحدات في ثلاث شهور	$٢١٦٠ = ٣ \times ٧٢٠$

التوزيع النسبي لأجزاء الوحدات

أجزاء الوحدات	في اليوم	في الأسبوع	في الشهر	خلال ٣ شهور	النسبة المئوية
الجزء التمهيدي	١٠	٣٠	١٢٠	٣٦٠	١٦,٥%
الجزء الرئيسي	٤٥	١٣٥	٥٤٠	١٦٣٠	٧٥%
الجزء الختامي	٥	١٥	٦٠	١٨٠	٨,٣%
الإجمالي	٤٥ ق	١٣٥	٥٤٠	٢١٦٠	١٠٠%

- قام الباحثون بتطبيق إجراء (٣) وحدات من البرنامج الترويحي وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٩/١٦ م وحتى الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٩/٢٠ م.

الدراسة الاستطلاعية وذلك بهدف التعرف علي ما يلي:

- مدى مناسبة تطبيق أجزاء وزمن كل وحدة من وحدات البرنامج الترويحي.
- التعرف على المساعدين في أجزاء البرنامج.
- مدى ملائمة الأنشطة والألعاب الخاصة بالبرنامج.
- تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج.
- اكتشاف الصعوبات التي قد تواجه تطبيق وحدات البرنامج .

الدراسة الأساسية :

قاموا الباحثون بإجراء الدراسة الأساسية بعد اتخاذ اللازم من موافقات إدارية وذلك بتوجيه الخطابات الإدارية اللازمة.

القياس القبلي:

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي علي مجموعة قوامها (٢٠) فتاة من المحرومات أسرياً (عينة البحث الأساسية) في مقياس الفلق الاجتماعي ذلك في يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٩/٣٠ م قبل تنفيذ البرنامج الترويحي.

تطبيق البرنامج الترويحي:

بعد تأكد الباحثون من إستكمال كافة الإجراءات لتنفيذ الدراسة الأساسية والحصول على الموافقات الإدارية ، قام الباحثون بتطبيق برنامج ترويحي علي عينة الدراسة من الفتيات المحرومات أسرياً خلال مدة بلغت ثلاثة أشهر بواقع (١٢) أسبوع علي أن تطبق الوحدات عدد (٣) وحدات في الأسبوع الواحد ، بواقع عدد (٣٦) وحدة خلال فترة التطبيق، وذلك من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/١٠/٧ م وحتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/١٢/٢٧ م

القياس البعدي :

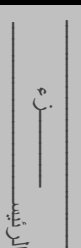
بعد الأسبوع الثاني عشر (إنتهاء البرنامج الترويحي) قام الباحثون بإجراء القياس البعدي في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/١٢/٢٨ م وقد تم علي نحو ما تم إجرائه في القياسات القبليّة.

الجدول الزمني لتطبيق وحدات البرنامج الترويحي

رقم الأسبوع	الأيام		
	الأربعاء	الاثنين	السبت
الأول	٢٠٢٣/١٠/١١	٢٠٢٣/١٠/٩	٢٠٢٣/١٠/٧
الثاني	٢٠٢٣/١٠/١٨	٢٠٢٣/١٠/١٦	٢٠٢٣/١٠/١٤
الثالث	٢٠٢٣/١٠/٢٥	٢٠٢٣/١٠/٢٣	٢٠٢٣/١٠/٢١
الرابع	٢٠٢٣/١١/١	٢٠٢٣/١٠/٣٠	٢٠٢٣/١٠/٢٨
الخامس	٢٠٢٣/١١/٨	٢٠٢٣/١١/٦	٢٠٢٣/١١/٤
السادس	٢٠٢٣/١١/١٥	٢٠٢٣/١١/١٣	٢٠٢٣/١١/١١
السابع	٢٠٢٣/١١/٢٢	٢٠٢٣/١١/٢٠	٢٠٢٣/١١/١٨
الثامن	٢٠٢٣/١١/٢٩	٢٠٢٣/١١/٢٧	٢٠٢٣/١١/٢٥
التاسع	٢٠٢٣/١٢/٦	٢٠٢٣/١٢/٤	٢٠٢٣/١٢/٢
العاشر	٢٠٢٣/١٢/١٣	٢٠٢٣/١٢/١١	٢٠٢٣/١٢/٩

نموذج لوحة ترويحوية :

أجزاء الوحدة	الزمن	الهدف	المحتوي	الأدوات	التشكيل
	١٠ ق	تهيئة الجسم من الناحية البدنية والنفسية وإدخال روح المرح والسرور	اسم اللعبة: دائرة الطوق : تقسم الباحثة الفتيات إلى فريقين، ويقف كل فريق على شكل دائرة وكل فتاة ممسكة بذراع زميلتها المجاورة لها ثم تقوم الباحثة بوضع طوق على رأس إحدى الفتيات في الدائرة، والمطلوب من كل فريق أن يمرر هذا الطوق على الفريق كله من الرأس وحتى القدمين والفريق الفائز هو الذي يتم دورات كاملة قبل الفريق الآخر.	أطواق	دائرة
			اسم اللعبة: جمع النقود : تلقي الباحثة في أرض الملعب بعض القطع الصغيرة من النقود المعدنية عند الإشارة يحاول الفتيات جمع ما نشرته الباحثة وتكون الفائزة من تجمع أكبر عدد من النقود.	النقود	انتشار حر
	٤٥ ق	المشجاعة الإيجابية والشجاعة بالسعادة	اسم اللعبة: تخطي الموانع : تقسم الباحثة الفتيات إلى فريقين كلا منهما على هيئة قطار وأمام كل قطار مسافة ١٠ م يوضع فيها صناديق - كنزات - شنط وعند سماع إشارة البدء تجري الفتاة الأولى من كل فريق نحو الموانع ويجتازها ثم تعود وتلمس الفتاة التالية والتي تقوم بنفس العمل والفائز الفريق الذي ينتهي أولاً.	صناديق ، كنزات ، شنط	قطار
			اسم اللعبة: مطاردة الإخطبوط: تقوم الباحثة بتعين فتاة لتمثل دور الإخطبوط وباقي الفتيات يصطفوا على خط واحد أمام الحائط، تصيح الفتاة بكلمة إخطبوط فتجري الفتيات على اتجاه الحائط إذا أمسك الإخطبوط بأي فتاة تتحول إلى إخطبوط وتقوم بالحجل على قدم واحدة ويستمر اللعب حتى تتحول كل الفتيات إخطبوط.	بدون	صف

أجزاء الوحدة	الزمن	الهدف	المحتوي	الأدوات	التشكيل
		التكيف مع ضغوط الحياة	اسم اللعبة: الكرة الطائرة في مجموعات : يقف الفتيات في دائرة، وكل دائرة مكونة من ١٠ فتيات ومع كل دائرة كرة وتحاول كل مجموعة قذف الكرة إلى أعلى دون إسقاطها على الأرض والفريق الفائز هو الذي لم تسقط منه الكرة.	كور	دائرة
			اسم اللعبة: تبادل التمرير فوق الرأس وبين الرجلين : تقسم الفتيات إلى قاطرتين ويمسك القائد من كل فريق بالكرة وعند سماع إشارة البدء يقوم بتمرير الكرة من فوق الرأس إلى الزميلة التي تليها فتقوم	كور	قاطرات

		بتمرير الكرة من بين الرجلين إلى الزميلة التي تليها وهكذا يكون التمرير بالتبادل والمجموعة الفائزة هي المجموعة التي تنتهي أولاً.			
انتشار حر	بالونات	اسم اللعبة: نفخ البالونات : تطلب الفتاة المشاركة بالون ويطلب منها أن تضع يديها خلف ظهرها ولا تستعين بهما بعد ذلك ثم يطلب منها أن تنفخ البالون حتى ينفجر ويشترط أن يلعب كل الفرق في نفس الوقت وكذلك عندما تنفقت البالونة من فمها تخرج الفتاة من اللعبة، والفائز من تنفخ البالونة منه أولاً.	ان تري الفتيات العقبات علي أنها تحديات		
دائرة	كراسي	اسم اللعبة: لعبة الكرسي : خمسة فتيات يقومون بالدوران على أربعة كراسي، ويقوم أحد الحضور بالقاء أناشيد متنوعة سريعة أثناء دورانهم ثم يتوقف فجأة فيجلسون على الكراسي بسرعة، ويتبقى فتاة تخرج من اللعب، ثم يبدعون الدوران مرة أخرى وهكذا، فالأخير هو الفائز.	التكيف مع ضغوط الحياة		
انتشار حر	ملعب	اسم اللعبة : (نشاط حر) : تقف الفتيات انتشار حر وعمل توقيت في المكان - أخذ شهيق وزفير	تجديد الطاقة والرجوع إلي الحالة الطبيعية وإدخال روح المرح والسرور والإسترخاء	٥ ق	

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في خفض القلق الاجتماعي لدى الفتيات المحرومات أسرياً

ن=٢٠

م	أبعاد مقياس القلق الاجتماعي	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
١	المعرفي	٣١,٤٥٠	١,٨٧٧١٥	١٥,٩٠٠	١,٤١٠٤٩	١٥,٥٥٠	٠,٤٧٨٣٥	٣٢,٥٠٨	٤٩,٤٤٣
٢	الوجداني	٣٢,٢٥٠	١,٤٨٢٣٥	١٦,٨٠٠	١,٥٤٢٣٨	١٥,٤٥٠	٠,٥٣٥٤٥	٢٨,٨٥٤	٤٧,٩٠٧
٣	السلوكي	٢٩,١٥٠	١,٢٢٥٨٢	١٥,٣٠٠	١,٠٨٠٩٤	١٣,٨٥٠	٠,٢٦٤٣٣	٥٢,٣٩٧	٤٧,٥١٣
٤	الدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي	٩٢,٨٥٠	٢,٣٠٠٤٦	٤٨,٠٠	٢,٢٠٠٤٨	٤٤,٨٥٠	٠,٦٣٣٦٠	٧٠,٧٨٦	٤٨,٣٠٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣ .

ينتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في خفض القلق الاجتماعي لدى الفتيات المحرومات أسرياً.

ويغزو الباحثون ذلك التحسن في خفض القلق الاجتماعي لدى الفتيات المحرومات أسرياً إلى البرنامج الترويجي وما يحتويه من أنشطة وألعاب تعمل على إكساب الفتيات القيم الروحية والأخلاقية والتربوية والاتجاهات الإيجابية والمعلومات والمعارف لحمايتهم من أي انحراف وتساعدهم على مواجهة مشكلاتهم والتخلص منها وتزيد من قدرتهم على استثمار مهاراتهم وطاقتهم وأوقات فراغهم وتنمي الوعي لديهم في جميع الجوانب كما تساعدهم على كيفية التعامل مع الآخرين والتعاون والتعارف وتعميق مفاهيم الانتماء والولاء للوطن والعمل على رفعها وتقديمها وتعزيز المسؤولية تجاه المجتمع والوطن والمشاركة الاجتماعية والذي اشتمل على العديد

من الأساليب التي ساهمت في إعادة بناء الأسلوب والتحليل المنطقي والجدل المباشر والمناقشة الجماعية التي كان لها الدور الفعال في خفض القلق الاجتماعي لدى الفتيات حيث اتضح لهم أن القلق الذي كان ينتابهن أثناء المواقف الاجتماعية ليس له أساس واقعي .

وتتفق هذه النتائج مع دراسات كل من " فاطمة محمود مجاهد (٢٠٠٥) (١٧)، فتحى فتحى السيسى (٢٠٠٩) (١٨)، ماهر عبد الرزاق سكران (٢٠١٢) (١٩)، عبد الناصر إسماعيل موسى (٢٠١٤) (١٦)، منال مبروك عبد المتجلي (٢٠١٤) (٢٣)، إلهام مصطفى القصيرين (٢٠١٦) (٦)، أسماء على محمد (٢٠١٨) (٢)، أميرة على جابر عواد (٢٠٢٠) (٤)، رمضان عادل عبد التواب (٢٠٢٠) (١٠)، سماح حسن رمضان (٢٠٢٢) (١٢)، أسماء حمدي الشربيني (٢٠٢٣) (١).

حيث تشير نتائج هذه الدراسات إلى أن الأنشطة والبرامج القائمة على اللعب التعاوني يعد مدخلاً فعالاً وتأثير إيجابي لخفض القلق الاجتماعي لدى المشاركين.

حيث تبين للباحثون مما سبق أن البرامج الترويحية من أنجح الوسائل التي تساعد في تكوين نضوج شخصية الفتيات واتجاهاتهم وميولهم ودوافعهم، حيث أنها تعمل على غرس الثقة في نفوسهم وتدفعهم إلى النجاح والتميز في الحياة وتحقيق الذات فالبرامج الترويحية وسيلة فعالة في ترسيخ القيم الأخلاقية الحسنة وتساعد الفتيات في إكساب المهارات الاجتماعية والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية وتنمية روح التعاون والاندماج في الأعمال الجماعية التي تساعد في خفض القلق والتخلص من الضغوطات واحترام الآخرين والتعاون معهم وإنكار الذات وتحقيق التكيف الاجتماعي والتعبير عن أنفسهم بحرية فهذا يساعدهم على مواجهة الصعوبات دون خوف وتردد ويقل لديهم الشعور بالانطواء والعزلة وتعزيز العلاقات الإنسانية بين الفتيات في الدار ومن جهة أخرى البيئة المدرسية والاجتماعية، كما أن البرامج الترويحية تساعد في تزويد الفتيات بالقدر المناسب من المعلومات والخبرات التي تساعد على نموهم بشكل سليم وتكسبهم الشجاعة والجرأة المحمودة فيقل لديهم الشعور بالخوف والقلق كما يساعدهم على ممارسة مختلف الأساليب الديمقراطية في التعامل الجماعي واحترام القوانين والأنظمة والتطلي بالأخلاق الفاضلة وتحقيق الصحة النفسية التي تجلب السعادة إلى نفوسهم كما تعمل على شغل أوقات فراغهم مما يعود عليهم بالنفع لذلك فالبرامج الترويحية ضرورة من ضروريات العصر التي تساعد على تكوين شخصية الفتيات بتكامل وشمول وبذلك تتحقق صحة فرد البحث.

الاستنتاجات:

- البرنامج الترويحي له تأثير إيجابي وفعال في خفض القلق الاجتماعي لدى الفتيات المحرومات أسرياً.

التوصيات:

- تفعيل برنامج ترويحي له تأثير إيجابي في خفض القلق الاجتماعي لدى الفتيات المحرومات أسرياً.

- ضرورة تصميم برامج ترويحية متخصصة في النواحي البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية والأخلاقية والتربوية للفتيات المحرومات أسرياً وذلك لتقليل المشكلات من أجل الإصلاح والتقدم والرقى.

- إجراء دراسات مستقبلية في مجالات أخرى ومراحل سنوية مختلفة لخفض القلق الاجتماعي.

(المراجع)

أولاً : المراجع العربية:

- ١- أسماء حمدي الشربيني (٢٠٢٣): فعالية برنامج تدريبي قائم على اللعب التعاوني في خفض القلق الاجتماعي لدى مجهولي النسب من تلاميذ المرحلة الابتدائية، بحث منشور، مجلة كلية التربية، المجلد ١٢١، العدد ٢، ص (١١٣-١٤٢)، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- ٢- أسماء على محمد (٢٠١٨): أثر برنامج إرشادي باللعب في مستوي التكيف الاجتماعي والعزلة لدى عينة من الأطفال الأيتام المحرومين، بحث منشور، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد ١٤، العدد ١، ص (٥٩-٧٠)، جامعة اليرموك.
- ٣- أماني عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٦): فاعلية برنامج معرفي سلوكي للتغلب على القلق الاجتماعي لدى عينة من طالبات الجامعة السعوديات، بحث منشور، مجلة كلية التربية، المجلد ٢، العدد ٣٠، ص (٩-٥٢)، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ٤- أميرة على جابر عواد (٢٠٢٠): التدخل المهني باستخدام برنامج للعلاج المعرفي والسلوكي في الحد من الاضطرابات السلوكية اللاتوافقية للأطفال المحرومين أسرياً المقيمين بمؤسسات الإيواء، بحث منشور، مجلة الخدمة الاجتماعية، مجلد (٢)، العدد (٦٣)، ص (٤٦٧ - ٤٩٠)، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.
- ٥- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي (٢٠٠٩): سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضية (ألعاب صغيرة والعاب كبيرة) الإطار المفاهيمي والتعليمي للألعاب ذخيرة من الألعاب الصغيرة والتمهيدية والترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- إلهام مصطفى القصيرين (٢٠١٦): فاعلية القصص الاجتماعية في تحسين التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال ذوي طيف التوحد في المملكة العربية السعودية، بحث منشور، مجلة المعهد الدولي للدراسة والبحث - جسر، مجلد (٢)، العدد (١٢)، ص (١ - ١٢)، بريطانيا.
- ٧- بسام السيد رزق (٢٠١٧): العلاقة بين ممارسة العلاج الواقعي في خدمة الفرد والتخفيف من حدة القلق الاجتماعي للمراهقين مجهولي النسب، بحث منشور، مجلة الخدمة الاجتماعية، المجلد ٥، العدد ٥٨، ص (٢٦٨-٣٠٥)، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية، جامعة المنصورة.
- ٨- تحية محمد عبد العال (٢٠٠٦): القلق الاجتماعي لدى ضحايا مشاغبة الاقران في البيئة المدرسية دراسة في سيكولوجية العنف المدرسي بحث منشور، مجلة كلية التربية، مجلد ١٦، العدد ٦٨، ص (٤٥-٩٢)، كلية التربية، جامعة بنها.
- ٩- خضر عباس بارون (٢٠١١): القلق والاكتئاب والقيم الاجتماعية: دراسة مقارنة بين الأطفال الأيتام في دولة الكويت، بحث منشور، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، مجلد ٣٧، العدد ١٤٢، ص (٢٠٩-٢٥٠)، جامعة الكويت.

- ١٠- رمضان عادل عبد التواب، هناء احمد محمد، سناء عبد الرحمن قنديل (٢٠٢٠): القلق الاجتماعي لدى الأطفال المقيمين بالمؤسسات الإيوائية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، بحث منشور، مجلة جامعة الفيوم، المجلد ١٤، العدد ١٢، ص (٢١٧-٢٤٨) كلية التربية، جامعة الفيوم.
- ١١- سامر جميل رضوان (٢٠٠١): القلق الاجتماعي: دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي على عينات سوريا، بحث منشور، مجلة البحوث التربوية، المجلد ١٠، العدد ١٩، ص (٤٧-٧٧)، جامعة قطر.
- ١٢- سماح حسن رمضان (٢٠٢٢): فعالية برنامج إرشادي علاجي في خفض مستوى القلق الاجتماعي عند المراهقين الأيتام، بحث منشور، مجلة مؤشر للدراسات الاستطلاعية، المجلد ٢، العدد ٤، ص (١٠٦-١٢٧)، المركز الديمقراطي العربي، جامعة القديس يوسف في بيروت، لبنان.
- ١٣- سماح ضيف الله الاسطل (٢٠١٣): الحاجات النفسية لدي تلاميذ المرحلة الأساسية " دراسة مقارنة بين المحرومين وغير المحرومين من الأم" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- ١٤- سهير كامل أحمد، شحاته سليمان محمد (٢٠٠٢): تنشئة الطفل وحاجاته في النظرية والتطبيق، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية.
- ١٥- صفوان حامد أبو الريش (٢٠٠٨): أساليب تعامل الإدارة المدرسية والمعلمين مع الطلاب الأيتام ذو الظروف الخاصة وعلاقتها بالتحصيل، دراسة مسحية لأراء الطلاب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- ١٦- عبد الناصر موسى إسماعيل (٢٠١٤): أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على اللعب في خفض المشاكل السلوكية للأطفال الأيتام، بحث منشور، مجلة كلية التربية، مجلد (١)، العدد (١٥٨)، ص (٨٨٣ - ٩٠٥)، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- ١٧- فاطمة محمود مجاهد (٢٠٠٥): فاعلية برنامج إرشادي لخفض القلق لدي عينة من الأطفال اللقطاء المقيمين بالمؤسسة الإيوائية، دراسات وبحوث المؤتمر العلمي للجمعية العربية لتكنولوجيا التربية - تكنولوجيا التربية في مجتمع المعرفة، ص (٥١٠ - ٥٨٧)، معهد الدراسات التربوية.
- ١٨- فتحى فتحى السيسى (٢٠٠٩): أثر العلاج المعرفى السلوكى فى خفض مستوى القلق الاجتماعى لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية، المؤتمر العلمى الدولى الثانى والعشرون للخدمة الاجتماعية، مجلد / العدد (١٠)، ص (٤٨٤٤ - ٤٩٤٧)، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.
- ١٩- ماهر عبد الرازق سكران (٢٠١٢): فاعلية برنامج إرشادى معرفى لتخفيف القلق الاجتماعى للأطفال المحرومين أسرياً، بحث منشور، مجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، مجلد (٨)، العدد (٣٣)، ص (٣٤٣٥ - ٣٤٧٦)، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.
- ٢٠- محمد عبد العزيز سلامة، أماني متولي البطرأوى (٢٠١٣): مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ، ما هي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ٢١- محمد كمال السمنودي وحمدينو عمر السيد ومحمد السيد مظر وحسام عبد العزيز جوده (٢٠١٤): مدخل الترويح الرياضى، مكتبة شجر الدر، المنصورة.
- ٢٢- محمد كمال السمنودي ومحمد إبراهيم الذهبى ومحمد السيد خميس وحسام عبد العزيز جوده وحازم محمد منصور (٢٠١٤): البرامج الترويحية في المؤسسات الرياضية (نظريات - تطبيقات)، مكتبة شجرة الدر، القاهرة.
- ٢٣- منال مبروك عبد المتجلي (٢٠١٤): ممارسة العلاج المعرفى السلوكى لتخفيف من حدة الرهاب الاجتماعى لدى الأطفال مجهولى النسب، بحث منشور، مجلة دراسات فى الخدمة

الاجتماعية والعلوم الإنسانية، المجلد/ العدد (٥١)، ص (٧٣٣-٧٥٧)، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.
١- نجوى إبراهيم الشرفاوي، هناء أحمد أمين (٢٠٠٥): نحو تصور مقترح من منظور الممارسة العامة للتعامل مع مشكلات مقدمات الرعاية للأطفال الأيتام بالمؤسسات الإيوائية، بحث منشور، مجلة كلية الآداب، المجلد/ العدد (١٧)، ص (٣٨٩-٤٦٢)، كلية الآداب، جامعة حلوان.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

- 25- Ahghar, G. (2014): Effects of teaching problem. Solving skills on students social Anxiety. International journal of education and Applied sciences,1,(2),(108-112).
- 26- Christopher, A. (2005): social Anxiety and social phobia in youth. Characteistics, Assessment, and psychological treatment.springer science: united states of America.
- 27- Flouri, Eirini & etc (2010): Modeling risks, effects of area deprivation family Socio-economic disadvantage and adverse life events on young children's psychology social psychiatry and psychiatric epidemldogy, vol 45 (6).
- 28- J. macions, john (2003): Social problems, person, prentice hall Kenyon college.
- 29- Nelson, Charles All & etc (2007): Cognitive recovery in socially deprived young children science, vol 318 (5858).
- 30- Ray, W., Jessica, L, Arthur, F. (2007): Handbook of cognitive Behavior Group therapy with children and Adolescents. Library of congress cataloging: united sates.