

جامعة نزوى

كلية الآداب العلوم الإنسانية

قسم التربية والدراسات الإنسانية

فاعلية برنامج إرشادي جمعي باللعب لتنمية مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين بسلطنة عمان

Impact of a collectivist heuristic program

To improve Self-concept through playing

For orphan children

رسالة ماجستير مقدمة من

خميس بن خلفان بن حمدان الهنائي

استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص إرشاد نفسي

المشرف الرئيس

د. هدى أحمد الضوي (مشرفا رئيساً)

المشرف الثالث

المشرف الثانى

د. مصطفى عبدالعزيز منسى

د. آمال محمد بدوي



جامعة نزوى كلية العلوم والآداب سم التربية والدراسات الإنسانية دراسات عليا/ ماجستير

استمارة توقيع لجنة المناقشة بإجازة الرسالة

سم الطالب: خميس بن خلفان بن حمدان الهنائي.

تخصص: الإرشاد النفسي.

هام الجامعي:2013/2012.

- عنوان الرسالة: " فاعلية برنامج إرشادي جمعي باللعب لتنمية مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين بسلطنة عمان ".

- تاريخ المناقشة: 15 مايو 2013م.

توقيع لجنة المناقشة

التوقيع	اسم المناقش
	أ.د. عبدالرزاق فاضل القيسي
	د. باسم محمد الدحادحة
F1=151	د. أسامة أبوسريع

إلى من علمني صغيرا والدي إلى رمز الكفاح والتضمية والدتي

إلى توأه روحي روجتي أه لميس التي ررعب في الأمل وساندتني بلا مال اللي فلذاب أكبادي ورياحين حياتي (لميس، والمصلب، والأيمم) الذين أرى من خلالمه المستقبل

إلى أفراد أسرتي الكريمة وكل الأخوة والأحدقاء

إلى كل من يسعى لتحقيق خاته

إلى كل من علمني حرفا

إليمع جميعا أمدي مذا العمل المتواضع

الباحث/ خميس بن خلفان الهنائي

الشكر والتقدير

احمد الله أولا حمدا كثيرا متواليا على ما أكرمنا به من واسع فضله وغمرنا بلطفه وكرمه فألهمنا التوفيق والرشاد للخروج بهذه الرسالة كما هي عليه وما توفيقي إلا بالله ثم انه "من لم يشكر الناس لم يشكر الله" فأتقدم بشكري الخالص وتقديري العميق عرفانا وامتنانا إلى المشرف الرئيس على هذه الرسالة للدكتورة هدى أحمد الضوي لما أبدته من تعاون بناء وما بذلته من جهد وعناء فكان عطاؤها توجيهات قيمة ونصائح سديدة استترت بها سبل البحث فكان لها الدور الكبير في إتمام هذه الدراسة، كما أتقدم بالشكر الجزيل للدكتور باسم الدحادحة الذي كان له دور بارز في بزوغ البراعم الأولى لهذه الدراسة واخذ يرعاها ويدعمها بجهد محسوس حتى أصبحت واقعا ملموسا. والشكر كل الشكر للدكتور امجد هياجنة الذي استلهمنا منه الكثير وتشربنا من نبع علمه الغزير فلم نتعلم منه الإرشاد فحسب بل تعلمنا منه منهج حياة فله مني كل الشكر ووافر التقدير، كما لا يفوتني أن أتقدم بخالص الشكر والعرفان والشكر كل الشكر للأفاضل أعضاء لجنة المناقشة، على تفضلهم بقبول مناقشة هذه والشكر كل الشكر للأفاضل أعضاء لجنة المناقشة، على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الرسالة ظهم منى كل الشكر وعظيم الامتنان.

ولا يفونتي أن أتقدم ببالغ الشكر لإدارة المركز الثقافي بجامعة السلطان قابوس وإدارة مكتبة الشيخ زايد، وإدارة مكتبة جامعة أم القرى على تعاونهم ومساندتهم لي في توفير بعض المصادر والدراسات لخدمة هذه الدراسة.

واسطر كلمة شكر خاصة للكادر الإداري ولكافة معلمي مدرسة يتي للتعليم الأساسي على تعاونهم ودعمهم وتشجيعهم وأخص بالذكر الأستاذ على الشعيلي

والأستاذ أحمد بن حمد الوهيبي والأستاذ حمد بن شهاب الزدجالي والأستاذ أحمد المعمري.

والشكر موصول لمدير مركز رعاية الطفولة بالخوض وكافة المشرفين والأخصائيين والخبراء بالمركز على دعمهم ومساندتهم وتوفير كل ما من شأنه إنجاح تنفيذ البرنامج في ذلك المركز فجزاهم الله عني خير الجزاء. ومسك الختام كلمة شكر خاصة إلى من اعتبرهم عبق الحياة وأنسها وأريجها أولئك الأطفال الذين تشرفت بتطبيق البرنامج معهم متمنيا لهم كل التوفيق والسعادة في مستقبلهم المشرق.

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	الإهداء
ت	شكر وتقدير
ح	فهرس المحتويات
خ	قائمة الجداول
خ	قائمة الأشكال
J	قائمة الملاحق
j	الملخص باللغة العربية
1	الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها
2	المقدمة
3	مشكلة الدراسة
6	أهمية الدراسة
7	أهداف الدراسة
7	فرضيات الدراسة
8	حدود الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
10	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
11	أولا:مفهوم الذات
25	ثانيا: الإرشاد باللعب

الصفحة	الموضوع
35	ثالثا: الدراسات السابقة
48	الفصل الثالث: المنهجية والإجراءات
49	منهج الدراسة
50	مجتمع الدراسة
50	عينة الدراسة
53	متغيرات الدراسة
53	أدوات الدراسة
70	إجراءات الدراسة
72	المعالجة الإحصائية
73	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
74	النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
76	النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
77	النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
78	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات
79	أولا: مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها
83	ثانيا: التوصيات
84	ثالثا: الدراسات والبحوث المقترحة
86	المراجع والمصادر العربية
93	المراجع والمصادر الأجنبية
96	الملاحق
а	الملخص باللغة الانجليزية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	المحتوى	الجدول
49	يوضح التصميم شبه التجريبي للدراسة	1
51	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة	2
	للأطفال المحرومين من الأبوين	
51	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين أفراد	3
	المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات في القياس	
	القبلي	
52	يوضح نتائج اختبار Mann-Whitney U لدلالة الفروق بين	4
	المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات القياس القبلي	
55	يوضح أبعاد المقياس والتوزيع العشوائي للفقرات وعدد ونسبة الفقرات التي	5
	تندرج تضمن کل بعد	
56	يوضح معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين كل محور من محاور	6
	المقياس والدرجة الكلية له:	
57	يوضح معاملات الارتباط والاتساق الداخلي لأبعاد المقياس بطريقة	7
	إعادة الاختبار	
57	يوضح معاملات الثبات بالطريقة التجزئة النصفية	8
58	يوضح توزيع أرقام الفقرات الايجابية والسلبية	9
58	يوضح ميزان تقدير درجات مقياس مفهوم الذات للأطفال	10
62	يوضح الألعاب والتمارين المستخدمة في البرنامج الإرشادي	11
67	ملخص جلسات البرنامج الإرشادي	12
71	يوضح الجدول الزمني لإجراءات الدراسة	13
74	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين أفراد	14
	المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات البعدي	

رقم	المحتوى	الجدول
الصفحة		
75	يوضح نتائج اختبار Mann-Whitney U لدلالة الفروق بين	15
	المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات البعدي	
76	يوضح نتائج اختبار (مان ويتني) (Mann-Whitney Test)	16
	لدلالة الفروق بين درجات الذكور ودرجات الإناث في المجموعة	
	التجريبية في مقياس مفهوم الذات في القياس البعدي	
77	يوضح نتائج اختبار Wilcoxon Signed Ranks لدلالة	17
	الفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج	
	الإرشادي وبعد مرور فترة المتابعة على مقياس مفهوم الذات	
	وأبعاده	

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	المحـــتوى	الشكل
17	يوضح هرم الحاجات عند ماسلو	1
19	يوضح العوامل المؤثرة في نمو مفهوم الذات	2
21	يوضع العلاقة بين عمر الفرد وقدرته على التغيير في نفسه	3
	وقدرة الآخرين على التغيير في الفرد	
27	يوضح سمات اللعب	4
53	يوضح متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على	5
	مقياس مفهوم الذات وأبعاده في القياس القبلي.	
79	يوضح متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على	6
	مقياس مفهوم الذات وأبعاده في القياس البعدي.	
82	يوضح متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في	7
	المجموعة التجريبية في مقياس مفهوم الذات وأبعاده في	
	القياس البعدي	
83	يوضح المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة التجريبية بعد	8
	تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد مرور فترة المتابعة على	
	مقياس مفهوم الذات.	
175	يوضىح فكرة لعبة القط والفأر	9
191	يوضح مراحل بناء الخطة	10

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الملحق
97	الأفاضل أعضاء لجنة تحكيم مقياس مفهوم الذات	1
98	التعديل الأولي للمقياس الذي قدم للجنة التحكيم ويتضمن	2
	المقياس بصورته الأولية	
105	مقياس مفهوم الذات بصورته النهائية	3
109	جدول الأفاضل المحكمين للبرنامج الإرشادي	4
110	يوضح البرنامج الإرشادي الذي قدم للجنة التحكيم	5
114	جلسات البرنامج الإرشادي الجمعي	6
196	بطاقات التدريب في البرنامج الإرشادي	7
203	الواجبات والأنشطة البيتية	8
213	لمن يهمه الأمر	9
214	يوضح الرسالة التي وجهتها وزارة التتمية الاجتماعية إلى	10
	مدير مركز رعاية الطفولة	
215	بطاقة متابعة الحضور	11
216	بطاقات تقييم جلسات البرنامج الإرشادي	12

ملخص الدراسة

فاعلية برنامج إرشادي جمعي باللعب لتنمية مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين بسلطنة عمان

إعداد: خميس بن خلفان بن حمدان الهنائي

إشراف: د. هدى أحمد الضوي

هدفت هذه الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي جمعي وتقصى فاعليته في تحسين مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين في سلطنة عمان.وقد تألفت عينة الدراسة من (20) طفلا من مركز رعاية الطفولة في الخوض، ووزعت عينة الدراسة عشوائيا إلى مجموعتين: تجريبية قوامها (10) أطفال ومجموعة ضابطة قوامها (10) أطفال.

وقد استند البرنامج الإرشادي الجمعي إلى استراتيجيات الإرشاد باللعب لتناسبه مع المرحلة العمرية، حيث تكون البرنامج من(20) جلسة بواقع جلستين إرشاديتين أسبوعياً، وتراوحت مدة كل جلسة ما بين (60_ 80) دقيقة. وقد اعتبرت هذه الدراسة البرنامج الإرشادي متغيراً مستقلا، بينما كان مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين متغيراً تابعا.

ولفحص فرضية الدراسة تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة الفروق لدرجات مفهوم الذات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة على القياسين البعدى والمتابعة.

كما تم استخدام اختبار "مان ونتي" (TestMann-Whitney U) للتحقق من دلالة الفروق بين درجات الذكور ودرجات الإناث في المجموعة التجريبية في مقياس مفهوم الذات وأبعاده وذلك في القياس البعدي، كما استخدم اختبار Wilcoxon Signed الذات وأبعاده دلالة الفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد مرور فترة المتابعة على مقياس مفهوم الذات وأبعاده.

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مفهوم الذات لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية على القياس البعدي والمتابعة، حيث لوحظ ارتفاع في درجات مفهوم الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، ويعزا ذلك للبرنامج الإرشادي الجمعي الذي خضعت له المجموعة التجريبية، كما وجدت فروق بين الجنسين في مقياس مفهوم الذات البعدي وذلك في البعد الاجتماعي وفي الدرجة الكلية للمقياس لصالح الإناث، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تقديم البرنامج الإرشادي وبعد مرور فترة المتابعة على مقياس مفهوم الذات وأبعاده وهذا يدل على استمرارية بقاء اثر البرنامج الإرشادي.

وخلصت الدراسة إلى نتيجة مفادها فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات الإرشاد باللعب في تحسين مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين.

الفصل الأول مشكلة الدراسة وأهميتها

- . المقدمة
- . مشكلة الدراسة
- . أهسمية الدراسة
- . أهداف الدراسة
- . فرضيات الدراسة
- . مصطلحات الدراسة
 - . حدود الدراسة

الفصل الأول

المدخل إلى الدراسة

المقدمة

إن مرحلة الطفولة من المراحل المهمة في حياة الإنسان فهي القاعدة لبناء شخصية الفرد فيما بعد، والاهتمام بالطفولة يعد اهتماما بمستقبل البشرية فأطفال اليوم هم رجال المستقبل، وان قياس تطور الأمم يقاس باهتمامها بأطفالها، أما إذا كان هؤلاء الأطفال ممن حرموا من الرعاية والحنان الأبوي والحب والعطف الأسري فهؤلاء لا شك يحتاجون إلى عناية خاصة واهتمام اكبر حيث أن ذلك يعد مطلبا إنسانيا و واجبا وطنيا ودينيا سيما وأن ذلك الحرمان سيترك بصمته عليهم وتأثيرا بالغا في نفوسهم في المستقبل.

فحرمان الطفل من العيش في كنف الأسرة يعني انه افتقد جانبا مهما من الخبرات في هذه المرحلة، فالأسرة من أهم مؤسسات التنشئة الاجتماعية للطفل فهي تعمل على إرساء الأساس السليم لبناء شخصيته فضلا عن دور الأسرة في شعور الطفل بالأمان والاستقرار النفسي وتكوين دعائم الصحة النفسية. ونظرا لأهمية هذه المرحلة العمرية من حياة الطفل فقد أكدت الدراسات الدولية والإقليمية التي تهتم بالطفل في مواثيقها؛ الدور المهم للأسرة في التنشئة الاجتماعية. (الزعبي، 2005)

كما أن حرمان الطفل من الرعاية الأبوية وعدم إشباع الحاجات العاطفية لدى الطفل يوثر سلبا في نظرة الأطفال إلى أنفسهم ويسهم في تبلد مشاعر الحب لديهم. ولقد وصف فرويد الأطفال الذين حرموا من الرعاية الأبوية أنهم افتقدوا شيئا مهما سماه "الإحساس الغامر" oceanic feeling" ويراد بذلك حينما تكون نفس الطفل وذاته متصلتين أوثق الاتصال بحياة الأبوية وخاصة الأم. (الجسماني،1994)

والكثير من الدراسات التي بحثت تأثير الحرمان من الأبوين وجدت أن هناك فروقا في مفهوم الذات بين هؤلاء الأطفال واقرانهم الذين يعيشون في كنف والديهم. (الظاهر، 2004)

كما توصيلت دراسة كل من: كمياني(2009، Kimani)؛ ودراسة (درويش، وعطا، 2005)؛ ودراسة لطفي (2000)؛ ودراسة الغامدي (2000)؛ ودراسة الفضلي (2008) إلى نتيجة مفادها بأن الحرمان من الأبوين له أثر كبير في تدني مفهوم الذات عند الأطفال.

أما دراسة الدوتي (2004) توصلت إلى أن مجهولي الوالدين والأحداث الجانحين لديهم درجة من الاكتئاب أعلى من المقيمين مع أسرهم.

وعند الحديث عن مفهوم الذات فهو يعد من المفاهيم المهمة في الإرشاد النفسي ويشكل حجر الزاوية في الشخصية، ولإحداث تغيير في مفهوم الذات .

ولقد استخلص علماء النفس في النصف الأول من القرن العشرين حقيقة انه لا يمكن الكتابة في علم النفس دون الاهتمام بالذات، وفي الأربعينيات من القرن العشرين أخذت الذات مكانها الطبيعي في دراسات علم النفس وفي الوقت الحاضر أصبح مفهوم الذات يحتل مكان الصدارة في الإرشاد والعلاج النفسي (جبر، 2008).

ولمفهم الذات و إدراكات الفرد حول نفسه تأثير كبير في تفاعل الفرد مع الآخرين وبالتالي قد تسهم بشكل أو بآخر في تحديد سلوك الفرد؛ فقد تبين أن الذات هي المحور الذي تقوم عليه الإدراكات المؤثرة نحو الآخرين، وأن الفرد حينما يتقبل ذاته فهو يتقبل الآخرين بالضرورة، وأن الاتجاهات التي تتكون نحو الذات تتعكس على الاتجاهات نحو الآخرين. (بطرس، 2007).

كما أن تدني مفهوم الذات يؤثر على جوانب كثيرة أخرى مثل تدني مستوى التحصيل الدراسي، حيث تبين أن الطلاب ذوي التحصيل العلمي القليل يمتلكون مفاهيم ضعيفة عن ذواتهم، بينما يمتلك رفاقهم من ذوي التحصيل الدراسي العالي مفاهيم ومشاعر عن ذواتهم أكثر إيجابية. (شحيمي، 1997).

مشكلة الدراسة

لعل من أثمن ما قد يفتقده الإنسان في حياته هو فقده لوالديه، فالأطفال المحرومون من الأبوين فئة افتقدت جانبا كبيرا من الحنان والحب الأبوي، والعطف والاحتواء الأسري، فهم لم ينشأوا في أكناف تفاعلات أسرية تحتضنهم، ولم يمروا بخبرة الأمومة ويتوقع أن يكون لذلك دور كبر في نموهم وتشكيل جوانب شخصياتهم.

ولقد لوحظ أن الأطفال الذين يعانون من الحرمان الأبوي؛ لديهم تأخر عام في النمو في جميع الصُعد الجسمية، والحسية، والحركية، والقوى الذهنية، والانفعالية رغم التغذية الجيدة والعناية الصحية (حجازي، 2000)

ومن الجوانب التي يتأثر بها الأطفال المحرومون من الأبوين تدني مفهوم الذات لديهم (-low self)؛ بمعنى أن يتولد لديهم إحساس بأنه لا قيمة لهم، فينظرون إلى أنفسهم نظرة سلبية دونية، فيحتقرونها ولا يرضون عنها، ويسود هذه النظرة التشاؤم واليأس، وعدم المحاولة للضبط والسيطرة على البيئة لتغيير واقع معين؛ لذلك فان هؤلاء الأفراد الذين يتصفون بمفهوم ذات سالب، يعانون من ضعف الثقة بالنفس، وتدني القدرة على الانجاز ، فيشعرون بأنهم عاجزون سلبيون (السفاسفة، 2003).

وهذا يتفق مع الاتجاهات النظرية التي يتبناها روجرز، واريكسون، وهورني، وسليفان، وادلر والذين يعتقدون أن تطوير مفهوم الذات الايجابي يأتي نتيجة شعور الطفل بالأمان النفسي في ظل تفاعلات أسرية قوية خصوصا مع الوالدين في مرحلة النمو المبكر، فالأسرة تساهم بصورة كبيرة في النمو النفسي الايجابي (الدليمي، 2004).

كما تنبثق مشكلة الدراسة الحالية من خلال نتائج الدراسات العديدة التي أجريت على فئة الأطفال المحرومين من الأبوين والتي توصلت إلى نتيجة مفادها بأن هذه الفئة من الأطفال تعاني من تدني مفهوم الذات كدراسة (عبد ربه ، 2000)، و (نبوية، 2000)، و (الدوتي، 2004) وغيرها.

وقد تلمس الباحث المشكلة من خلال الدراسة الاستطلاعية التي أجراها لفئة الأطفال المحرومين من الأبوين بمركز رعاية الطفولة، واثنتين من الأخصائيات في المركز، ومن بعد الوقوف على بعض الجوانب المتعلقة بمفهوم الذات لدى أطفال المركز؛ تبلورت المشكلة أكثر في ذهن الباحث.

كما جاءت هذه الدراسة استجابة لتوصيات بعض الدراسات السابقة التي اطلع عليها الباحث، كما في الدراسة الصادرة من المكتب التنفيذي لمجلس وزراء العمل والشؤون الاجتماعية لدول مجلس التعاون التي أجراها حجازي (2005)؛ وكذلك دراسة لطفي(2000)؛ والغامدي(2000)؛ التي أوصت جميعها بضرورة تهيئة المحرومين من الأسر للحياة خارج المؤسسة الاجتماعية بتنمية مفهوم الذات الموجبة، والرفع من مستوى دافعية الانجاز لديهم. وهذا ما دفع الباحث إلى الاهتمام بمشكلة الدراسة بشكل اكبر.

بالإضافة إلى أن فئة الأطفال المحرومين من الأبوين في سلطنة عمان فئة لم تتل الاهتمام الكافي من قبل الباحثين، فلم تقع يد الباحث على أي دراسة على هذه الفئة، وعلى الرغم من اهتمام الكثير من الدراسات الأجنبية باستراتيجيات الإرشاد باللعب والتي أكدت أهميتها وفاعليتها منذ القدم في تحسين مفهوم الذات كدراسة: (1948) ودراسة Anker)؛ ودراسة (1983).

إلا إن هناك ندرة في الاستفادة من الاستراتيجيات التطبيقية للعب في بيئتنا العربية بصفة عامة وبيئتنا المحلية بصفة خاصة.

وقد عمد الباحث في هذه الدراسة إلى استخدام استراتيجيات الإرشاد باللعب حيث يرى جينوت Ginott وقد عمد الباحث في هذه الدراسة إلى استخدام استراتيجيات الإرشاد باللعب يعمل على تحقيق الكثير من الأهداف منها تقوية مفهوم الذات، وتعزيز ضبط الذات.

وفي السياق نفسه يرى عبد الهادي (2004) أن الطفل بحاجة إلى التخفيف من المخاوف والتوترات السيئة وبحاجة إلى تعويض النقص والحرمان سواء كان حرمانا عاطفيا أو ماديا أو تعبيريا فيلجأ إلى اللعب ليستعيد توازنا فقده جراء التوتر والحرمان.

وفي ضوء نتائج الدراسات التي سبق الإشارة إليها ، والتوصيات التي انبثقت مشكلة هذه الدراسة منها، وفي ظل ندرة الدراسات التي تتاولت فئة المحرومين من الأبوين في السلطنة، أضف إلى ذلك النظرة السلبية للمجتمع نحو فئة الأطفال المحرومين من الأبوين كما يرى زهران (1999) والتي تؤثر سلبا في تكوين مفهوم الذات لدى هؤلاء الأطفال، كما تشكل تلك النظرة حائلا دون اندماج هؤلاء الأطفال في المجتمع، كل ذلك حدا بالباحث إلى الاعتقاد بوجود مشكلة حقيقية تستحق الدراسة والاهتمام.

خصوصا وكما يرى روجرز Roger أن مفهوم الذات ثابت إلى حد كبير، إلا أنه يمكن تغييره وتعديله تحت ظروف العلاج النفسي المتمركز حول المسترشد، الذي يرى أن أفضل طريقة لإحداث التغيير في السلوك هي أن يحدث التغيير في مفهوم الذات(زهران،1994).

من هنا يطمح الباحث من خلال هذه الدراسة إلى إحداث هذا النوع من التحسين في مفهم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين في سلطنة عمان، ليصبحوا أكثر تقبلا لأنفسهم وللآخرين ومن ثم يقبلون على الحياة بشكل أفضل.

وبناء على ما تقدم تحدد مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤل التالي:

ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي باللعب في تحسين مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين في سلطنة عمان؟

وينبثق عن هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس مفهوم الذات قبل وبعد تقديم البرنامج الإرشادي؟

2 . هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في المجموعة التجريبية في مقياس مفهوم الذات في القياس البعدي؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد مرور فترة المتابعة على مقياس مفهوم الذات؟

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يأتى:

- _ إعداد برامج إرشادية مستندة على أسس علمية نظرية لتحسين مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين لتعينهم على تحقيق التوافق مع أنفسهم ومع غيرهم.
 - ـ تتناول هذه الدراسة شريحة من الأطفال هم من أكثر الشرائح حاجة للدعم والرعاية كما أوصى ديننا الحنيف.
- قلة الدراسات التي تناولت مرحلة الطفولة بصفة عامة والمحرومين من الأبوين بصفة خاصة فلم تقع يد الباحث على دراسة تناولت هذه الفئة في المجتمع العماني، و يأمل الباحث أن تكون هذه الدراسة إضافة جديدة للمكتبة العمانية.
- _ جاءت هذه الدراسة استجابة لنتائج توصية بعض الدراسات مثل: الشيخي(2003)؛ ولطفي(2004)؛ وحجازي(2004) حيث أجمعت تلك الدراسات على ضرورة تقديم برامج لتحسين مفهوم الذات لدى هذه الفئة من الأطفال.
- تسلط هذه الدراسة الضوء على مكون أساسي للشخصية وهو مفهوم الذات باعتباره محركا عاما للسلوك وأساس دراسة الصحة النفسية.

. تعتمد هذه الدراسة على استراتيجيات الإرشاد باللعب، ولم يتحصل الباحث على دراسة من هذا النوع في البيئة المحلية.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى بناء برنامج إرشاد جمعي باللعب ومعرفة فاعليته في تحسين مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين بسلطنة عمان.

وينبثق من الهدف الرئيس الأهداف التالية:

- ـ التعرف على مفهوم الذات لدى المحرومين من الأبوين نزلاء مركز رعاية الطفولة.
- بناء برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات الإرشاد باللعب لتنمية مفهوم الذات لدى عينة من الأطفال نزلاء مركز رعاية الطفولة وهي فئة في أمسّ الحاجة إلى الرعاية النفسية.
- التوصل إلى مجموعة من التوصيات التي تعين العاملين في المؤسسات الإيوائية على تحسين أساليب التعامل مع الأطفال لتحقيق نتائج أفضل مع هذه الفئة.

. فرضيات الدراسة:

سعت هذه الدراسة إلى اختبار الفرضيات التالية:

الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤0.05) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس مفهوم الذات في القياس البعدي تعزى للبرنامج الإرشادي.

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05≥α) بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في المجموعة التجريبية على مقياس مفهوم الذات في القياس البعدي تعزى للبرنامج الإرشادي.

الفرضية الثالثة: توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05≥α) بين متوسطي درجات مفهوم الذات للمجموعة التجريبية على قياس المتابعة تعزى للبرنامج الإرشادي.

حدود الدراسة:

- الحدود الزمنية: اقتصرت هذه الدراسة على الأطفال نزلاء مركز رعاية الطفولة لعام 2011م.
 - الحدود المكانية: مركز رعاية الطفولة بمحافظة مسقط في سلطنة عمان.
- الحدود البشرية: عينة من الأطفال الذكور والإناث ممن تتراوح أعمارهم ما بين (10- 14) سنة، نزلاء مركز رعاية الطفولة بسلطنة عمان.

. مصطلحات الدراسة:

البرنامج الإرشادي (Counseling Program):

يمكن تعريف البرنامج الإرشادي بأنه "مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي، وتتضمن مجموعة من المعلومات و الخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم مهارات جديدة تؤدي إلى تحقيق التوافق النفسي". (حسين، 2008).

ويعرف الباحث البرنامج الإرشادي إجرائيا بأنه مجموعة من الإجراءات المنظمة والأنشطة الهادفة والألعاب التربوية والأساليب والاستراتيجيات، والخبرات المخططة بصورة علمية، ومحددة بخطة زمنية، ينفذها المرشد على المجموعة الإرشادية لمدة شهرين بواقع جلستين كل أسبوع مدة كل جلسة تتراوح ما بين (60 – 80) دقيقة والمكون من (18) جلسة إرشادية بهدف مساعدة الأطفال في رفع مستوى مفهوم الذات لديهم.

مفهوم الذات (Self-concept):

يمكن تعريف مفهوم الذات بأنه "تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته" (حامد زهران، 1994).

ويعرفه الباحث إجرائيا بأنه: الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس مفهوم الذات المستخدم في الدراسة.

الإرشاد باللعب: يعرفه اللبابيدي (1990) بأنه عمليات دينامية تعبر عن حاجات الفرد إلى الاستمتاع والسرور وإشباع الميل الفطري للنشاط والترويح كما يعبر عن نمو شخصية الفرد المتكاملة وهو وسيلة الطفل التعرف على ذاته ويمهد عنده سبل بناء الذات المتكاملة في ظل ظروف تزداد تعقيدا ويزداد معها تكيفا.

الأطفال المحرومون من الأبوين: فئة الأطفال المحرومين من الأم والأب نزلاء مركز رعاية الطفولة بالخوض التابع لوزارة التتمية الاجتماعية.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولا: مفهوم الذات

ثانيا: الإرشاد باللعب

ثالثا: الدراسات السابقة

- . الدراسات التجريبية التي تناولت أهمية البرامج الإرشادية
- . الدراسات الوصفية التي تناولت مفهوم الذات عند المحرومين من الأبوين.

الفصل الثاني

أولاً: الإطار النظري

يتناول هذا الفصل الإطار النظري في هذه الدراسة، وأدبيات الدراسة فيما يتعلق بمفهوم الذات، والإرشاد باللعب.

أولا: مفهوم الذات:

دلت الدراسات التي دارت حول موضوع مفهوم الذات أنه يعتبر حجر الزاوية في الشخصية، وأصبح مفهوم الذات الآن ذا أهمية بالغة، ويحتل هذه الأيام مكانا أساسيا في التوجيه والإرشاد النفسي، وفي الإرشاد الممركز حول المسترشد (زهران، 2005).

ويتفق الباحثون على أن وظيفة مفهوم الذات هي العمل على تماسك واتساق الجوانب المختلفة للشخصية وإكسابها طابعا مميزا (إبراهيم، 1986).

كما تبين أن مفهوم الفرد عن ذاته ذو تأثير كبير في كثير من جوانب سلوكه كما انه متعلق بشكل كبير بحالته العقلية وشخصيته بشكل عام. ويميل أولئك الذين يرون أنفسهم على أنهم غير مرغوبين إلى السلوك وفق هذه الصورة، كما يميل أصحاب المفهوم غير الواقعي عن أنفسهم إلى التعامل مع الحياة والناس بأساليب غير واقعية، ويتجه أصحاب المفهوم الشاذ أو المنحرف عن أنفسهم إلى السلوك بأساليب منحرفة (أحمد،2003).

تعریف مفهوم الذات:Self- concept Definition

ظهرت تعريفات عديدة لمفهوم الذات وقام زهران(2003) بدراسة عدد كبير من هذه التعريفات واستخلص أن مفهوم الذات هو "تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتطورات والتعميمات الخاصة بالذات بيلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته".

ويعرف أبو جاد (2007) مفهوم الذات بأنه "المجموع الكلي لإدراكات الفرد، وهو صورة مركبة ومؤلفة من تفكير الفرد عن نفسه، وعن تحصيله، وخصائصه وصفاته الجسمية والعقلية والشخصية، واتجاهاته نحو نفسه، وتفكيره بما يفكر به الآخرون عنه، وبما يفضل أن يكون عليه".

ويعد وليم جيمس (Williama James) أول من تناول مفهوم الذات بالتعريف حيث عرفه " بأنه المجموع الكلي للخصائص التي يمتلكها الفرد ويتضمن الجسم، والخصائص والمميزات، والقدرات، والطموح، والأسرة، والوضع في العمل، والأصدقاء، والكثير غير ذلك" (الغامدي، 2009، 56).

ويفرق سليمان، (1999) بين مصطلحي الذات ومفهوم الذات. فالذات هي ذلك الجزء الذي نعيه عن أنفسنا في المستوى الشعوري، أما مفهوم الذات فإنه يشير إلى تلك الأفكار والاتجاهات التي تتكون لدينا حول وعينا بأنفسنا.

أما أبو زيد، (1987، 151) فيعرف مفهوم الذات بأنه "تركيب معرفي منظم موحد ومتعلم لمدركات الفرد الواعية، يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل وتقديراته لذاته ووصفه لها كما هو كائن حاليا (الذات المدركة أو الواقعية) وكما يود أن يكون وكذلك كما يراه الآخرون (ذات الآخرين) وذلك في قطاعات عامة من المواقف الاجتماعية والانفعالية والمعرفية والجمالية والاقتصادية".

ويعرفه جمل الليل، (1998) أنه عبارة عن مجموعة من المدركات والأفكار والصور التي يكونها الفرد عن نفسه. أو بمعنى أكثر اختصارا، فكرة الفرد عن نفسه، وتقويمه لهذه الفكرة.

كما تعرفه الوهيبي، (2009) بأنه مجمل الأفكار والآراء التي يكونها الفرد عن نفسه نتيجة للخبرات التي يمر بها في حياته، سواء نتيجة احتكاكه بالأسرة أو بالآخرين وقد تكون هذه الفكرة سلبية أو ايجابية بحسب العوامل التي تؤثر في تكوين الذات لدى الفرد .

ويعرفه ولاس لابين(Wallace) و بيرت جرين (Bert)، (1981) مفهوم الذات على أنه "مجموعة من الشعور والعمليات التأملية التي يستدل عنها بواسطة سلوك ملحوظ أو ظاهر؛ فهو بمثابة تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيته وأصوله وكذلك وسائله واتجاهاته وشعوره، حتى يبلغ كل ذلك ذروته حيث تصبح قوة موجهة لسلوكه".

كما يعرف العلي، (2003، 31) مفهوم الذات " بأنه ذلك الكل المنظم الذي يتأثر بعوامل التنشئة الاجتماعية، والذي يعتبر فهم الفرد لها حجر الأساس فيها، والذي ينعكس بدوره على سلوك الفرد، وبذلك تكون مدخلات هذا الكل هي الأفكار التي يحملها الفرد عن نفسه، ومخرجاته هي سلوكيات الفرد"

أما أدلر فيرى بأن مفهوم الذات هو "تنظيم يحدد للفرد شخصيته وفرديته، وهذا التنظيم يفسر خبرات الكائن العضوي ويعطيها معناها. (دويدر، 32،1992)

ويعرفه الحربي، (2003، 12) بأنه "مجموعة من الصفات الايجابية والسلبية التي يعتقد الفرد أنه يتصف بها وتتشكل من خلال التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة به"

كما يعرفه برونو (Bruno,1986,p208) بأنه" تقييم شامل عام للفرد عن شخصيته، وهو مستمد من التقييم الموضوعي عن طبيعة سلوكنا، وبالتالي فأما أن يكون سلبيا أو إيجابيا.

ويرى أبو سعد (2004، 21) أن المقصود بمفهوم الذات هو "الصورة التي نكونها عن أنفسنا منذ الصغر وما يرتبط بهذه الصورة من إحساس بالرضا أو ما يسمى بتقدير الذات".

بينما يصفه ويلتي (Whitley, 2008) بأنه مجموعة من المجالات التي يفترض بأن ترتبط بعضها ببعض وبدرجات مختلفة.

أما ستيورات(Stuat Sutherland, 1991,p. 394)، فيعرف مفهوم الذات بأنه "الطريقة التي يرى بها الفرد نفسه"

كما تعرفه سعيد (2008) بأنه منظومة تصورات الفرد اتجاه أفكاره ومشاعره وسلوك ومظهره الخارجي، وطبيعة رؤية الآخرين له، وما يطمح أن يكونه في ضوء انطباعاته عن واقعه.

ومن خلال استقراء التعريفات التي قدمها الباحثون لمفهوم الذات نجد أنها تكاد تجمع على أن مفهوم الذات محرك مهم لشخصية الفرد وان هذا المفهوم إما أن يكون مفهوما ايجابيا أو سلبيا يتكون من خلال تفاعل العالم الداخلي للفرد مع المؤثرات الخارجية مكونا صورة عن ذاته ويعطيها معنا خاصا به.

نظريات مفهوم الذات:

نظرية الذات عند وليم جيمس (WilliamJames)

يعتبر وليم جيمس نقطة الانتقال بين الطرق القديمة والحديثة في دراسة الذات ويناقش وليم جيمس الذات تحت ثلاثة عناوين رئيسة وهي:

- . مكونات الذات.
- . مشاعر الذات.
- . نشاط البحث عن الذات.

وقد حدد أسلوبين لدراسة الذات، الذات العارفة واعتبرها لا قيمة لها في فهم السلوك إذ هي تتضمن مجموعة من العمليات كالتفكير والإدراك والتذكر أما الذات كموضوع وهي الذات التجريبية العملية وتتضمن:

الذات المادية: وهي تتضمن جسم الفرد وأسرته وممتلكاته.

الذات الاجتماعية: وتتضمن وجهة نظر الآخرين نحو الفرد.

الذات الروحية: وتتضمن انفعالات الفرد ورغباته.

كما أضاف جيمس بعدا آخر يتسم بالشمولية أطلق عليه الذات الممتدة (Refected self) ويتضمن كل ما يشترك به الفرد مع الآخرين؛ كما ذكر جيمس أن للإنسان من الذوات بقدر الذين يعرفونه من الناس (الظاهر ، 2010؛ إبراهيم، 2008).

كما تتفق تلك النظرة مع ما يرى العنزي(2001)؛ من أن مفهوم الذات لدى الفرد يختلف باختلاف الأشخاص الذين يقابلهم وباختلاف المواقف التي يمر بها في حياته اليومية ولقد أيد قوة هذه النظرة عدة دراسات؛ مثل دراسة فازيرو وزملائه (Faziet, 1981).

ويرى البعض أن سينج وكومبس (Snygg and Combs) هما أوضح من يمثل نظرية الفكرة الذاتية، وكانا يريان أن ((كل السلوك)) _بلا استثناء _ محدد بشكل كامل ووثيق الصلة بالمجال الخاص بالظواهر للكائن الحي أي إن الكيفية التي يتصرف بها الشخص ما هي إلا نتيجة إدراكه للموقف وإدراكه لنفسه ولاس وبيرت (1981).

ومن أهم التطورات الحديثة في نظرية الذات ما قدمه فرنون(Vernon) حيث قسم الذات إلى أربعة مستويات هي :

- الذات الاجتماعية أو العامة: التي يعرضها الفرد للمعارف والغرباء والأخصائيين النفسيين.
- ـ الذات الشعورية الخاصة (Conscious Private Self) كما يدركها الفرد عادة ، ويعبر عنها لفظيا ويشعر بها، وهذه يكشفها الفرد لأصدقائه الحميمين فقط.
- الذات البصيرة (Insightful) التي يتحقق منها الفرد عادة عندما يوضع في موقف تحليلي شامل كما يحدث في عملية الإرشاد النفسي المتمركز حول المسترشد.
 - ـ الذات العميقة (Depth Self) التي يتوصل إلى صورتها عن طريق التحليل النفسي (الظاهر 2010).

وهذا يتفق مع ما ذهب إليه ويلتر (Walter,1976) حيث قسم الذات إلى مستويات فرعية وهي الذات الاجتماعية العامة ثم الذات الشعورية الخاصة وهذه تتكون من الذات ثم الذات البعيدة ثم تأتي الذات المكبوتة.

ويشبه كولي (Cooley) إدراكاتنا عن كيفية رؤية الآخرين لنا بالذات المنعكسة (Cooley) إدراكاتنا عن كيفية رؤية الآخرين لنا بالذات المنعكسة الذاتية العامة للتعبير إي مفهوم الذات كما ينعكس من الآخرين عنها، وقد استخدم ميلر Miller مصطلح الدات كما ينعكس من الآخرين عنها، وقد ما يقابل مصطلح الذات عند كولي. (زهران، 2003) عن إدراك الفرد لمظهره بالنسبة لجماعة خاصة وهو ما يقابل مصطلح الذات عند كولي. (زهران، 2003)

مفهوم الذات عند روجرز (Rogers)

إن مفهوم الذات يشكل جانبا رئيسا في نظرية "روجرز" وتقوم هذه النظرية على التصورات التالية:

- ـ الكائن العضوي Organism: ويشمل جميع الجوانب الجسمية والانفعالية والعقلية للفرد أي الفرد بكليته. (السفاسفة، 2003)
- المجال الظاهري Phenomenal: ويشمل جميع الخبرات التي حدثت للفرد أو حصل عليها. كما تتضمن الإطار المرجعي للفرد.
- . الذات Self هي الجزء المتمايز في المجال الظاهري تتكون من الإدراكات والقيم الشعورية بالنسبة للأنا وضمير المتكلم، والاستبصار والقيم التي يكونها الفرد عن نفسه. (الكناني، والكندري 2002).

ويرى روجرز أن الذات هي كينونة الفرد وتنمو وتنفصل عن مجال الفرد الإدراكي، وتشمل الذات المدركة، والذات المثالية. ومن خصائص الذات عند روجرز.

- . تتمو من تفاعل الكائن مع البيئة
- . قد تمتص قيم الآخرين وتدركها بطريقة لا شعورية
 - . تتزع الذات إلى الاتساق
 - . قد تتغير الذات نتيجة للنضبج والتعلم
- . يسلك الكائن بأساليب تتسق مع الذات (أحمد، 2003)

وقد حدد روجرز وماسلو وكومبس وكيلي سمات رئيسة للفرد الذي يحقق ذاته حيث يكون له:

- . إدراك مناسب للذات.
- يتعامل مع الحقيقة بسهولة ويتقبلها.
- له رغبة في أن يكون جزءا من عملية التغيير.
- مهتم بالدفاع عن الأمر الراهن (توق وعباس، 1981).

وقد كان روجرز يعتقد أن الدافع الأساسي عند الإنسان هو تحقيق الذات كما أن الجذور الأساسية لطبيعة الإنسان، هي إيجابية في الأصل وأن الإنسان كائن اجتماعي، طموح، منطقي، قادر على التحكم بوجوده، وتوجيه ذاته. ويركز روجرز على علاقة الطفل بأمه، لأن هذه العلاقة تؤثر في شعور الطفل بذاته، وتبعا لذلك فإن الاهتمام الايجابي بالطفل من قبل أمه وحبها غير المشروط له، يؤدي إلى تحقيق ذاته وبذلك تنشأ الشخصية السوية للطفل ويتحقق له التوافق. (Patterson, 1986: 480)

وبصفة عامة يركز روجرز على الدور الذي تلعبه العلاقات الشخصية بين الأفراد في تكوين مفهوم الذات الايجابي أو السلبي لدى الفرد (De Vos& Low, 2009).

مفهوم الذات عند ماسلو (Maslow)

يعتبر ماسلو من أهم من تحدث عن الذات حيث حدد هرم الحاجات Hierarch of needs والشكل التالي يوضح الحاجات عند ماسلو.

وترتبط هذه الحاجات بدافعية لتحقيقها، والمستويات الأربعة الأولى هي المعبرة عن الحاجات حيث يؤدي عدم تحقيقها وإشباعها إلى خلل وقلق يدفع بالشخص إلى محاولة إشباعها لاستعادة التوازن.

أما المستوى الأعلى وهو تحقيق الذات فيمثل أعلى مستويات النضج والنمو والإحساس بالوجود. (محمد، 2008)



شكل (1) يوضح هرم الحاجات عند ماسلو (الختاتنة، 2010، 215)

وترتبط الحاجات السابقة بدافعية لتحقيقها، والمستويات الأربعة الأولى هي المعبرة عن الحاجات حيث يؤدي عدم إشباعها إلى خلل وقلق يدفع بالشخص إلى محاولة إشباعها لاستعادة التوازن.أما المستوى الأعلى وهو تحقيق الذات فيمثل أعلى مستويات النضج والنمو والإحساس بالوجود (محمد، 2008).

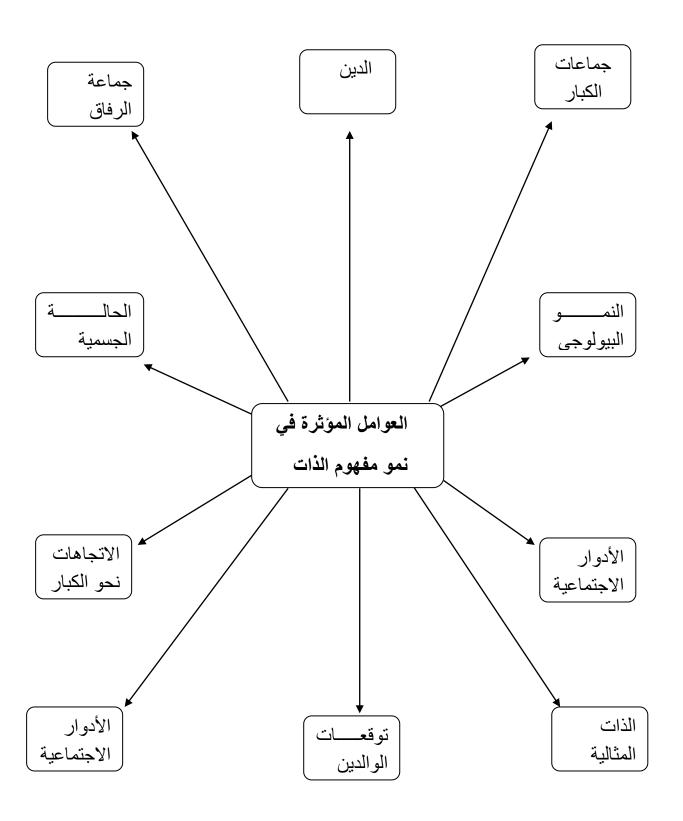
تكون مفهوم الذات:

إذا نظرنا إلى الآراء الأولى في تكوين الذات، نجداها أنها تؤكد طبيعتها الاجتماعية، فبينما كل الاتجاهات منشؤها الخبرة الاجتماعية، نجد أن اتجاهات الذات ينظر إليها على أنها نتاج للتفاعل الاجتماعي بصفة خاصة؛ وذلك لأن نظريات نمو الذات تركز على إدراك الفرد لكيفية رؤية الآخرين له فضلا عن اهتمام هذه النظريات بالأسلوب الذي يقارن الفرد به أفكاره عن نفسه بالأنماط الاجتماعية الموجودة، مع التوقعات التي يعتقد أنها موجودة مع الناس الآخرين. (سيكورد وباكمان BeckmanSecord) المشار إليه في (زهران، 2003)

كما يؤيد الدور الاجتماعي في نمو مفهوم الذات الكثير من الدراسات منها دراسة كومبس Coombs حيث أوضحت أن التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقة الاجتماعية الناجحة تعزز الفكرة السليمة الجيدة عن مفهوم الذات والعكس صحيح (زهران، 2003).

كما تلعب المقارنة دورا كبيرا في مفهوم الذات لدى الفرد فإذا هو قارن نفسه بجماعة من الأفراد أقل منه يزيد من قيمتها، أو بجماعة أعلى منه شأنا فيقل من قيمتها ويؤيد ذلك دراسة تجريبية قام بها (, Morse & Gergen) من قيمتها، أو بجماعة أعلى منه شأنا فيقل من قيمتها ويؤيد ذلك دراسة تجريبية قام بها (, 2001 المشار إليها في (العنزي، 2001).

ويرى كيلي Killy (1995) أن المعاملة الدافئة التي يتلقاها الطفل من والديه لها دور كبير في تكوين مفهوم ذات ايجابي لدى الطفل، ويتعاظم تقدير الطفل لذاته عندما يدرك أن الآخرين ينظرون إليه نظرة ايجابية. بينما يتولد مفهوم ذاتي سلبي لدى الطفل عندما يعيش في وسط مضطرب رافض له، غير مهتم بمشاعره ورغباته، والشكل(2) يوضح العوامل المؤثرة في نمو مفهوم الذات.



شكل(2) يوضح العوامل المؤثرة في نمو مفهوم الذات.

ورأت الكثير من الدراسات الحديثة في علم النفس الاجتماعي ونمو الطفل أن الذات هي نتاج عملية طويلة، فكل تجارب الفرد في علاقاته بالأشياء والأشخاص والجماعات والقيم جميعها تسهم في نمو الذات لدى الفرد. فالذات ليست فطرية وإنما تتمو بمضي الزمن فالطفل يولد وليس لديه أي فكرة واضحة متبلورة عن نفسه وهو ما سماه بياجه (piaget) ((اللاتمايز المطلق)) كما يوافق علماء نفس الجشطلت على أن الطفل في بدايته لا يملك طرازا نفسيا متميزا يمكن أن يسمى ذات، ويصل إدراك الذات إلى درجة من الوضوح عندما يصل الطفل إلى سن الثالثة (أبو زيد، 2008؛ ديماس، 2002).

وترى هيرلوك أن مفهوم الذات ينمو عبر المراحل العمرية المختلفة، وذلك بنمو استعدادات الطفل وخصائصه العامة وكلما تقدم الطفل في العمر أصبح أكثر وعيا وإدراكا. (Hurlock, 1968, 128)

إن الإنسان في مرحلة الطفولة يكون أكثر قابلية لأن يتأثر بالآخرين، كما أن شخصيته تكون أكثر قابلية للإيحاء والاستهواء بفعل العوامل البيئية، وكلما زاد عمر الإنسان زادت قدرته على التغيير في ذاته وقلت فرصة الآخرين على تغييره لذا فمرحلة الطفولة هي المرحلة الأنسب لإحداث التغيير في الذات والشكل (3) يوضح ذلك.

(中) 100

(أ) يوضح مع تقدم العمر تتناقص قدرة الآخرين على تغيير الفرد

(ب) يوضح مع التقدم في العمر يزداد قدرة الفرد على التغيير في ذاته

شكل (3) يوضع العلاقة بين عمر الفرد وقدرته على التغيير في نفسه وقدرة الآخرين على التغيير في النفيد في الفرد. (الرشيدي، 1995، ص19)

عمر الإنسان

أما بتسي Betsy فيرى بأن مفهوم الذات ينمو ويتطور عبر مراحل نمو الإنسان، وأن هناك مجموعة من العوامل تجعل الطفل ينظر إلى نفسه نظرة ايجابية مثل: تقبل الآخرين له، والثقة، والحب، وإحساسه بقيمته

عند الآخرين ، وحسن الخلق، والاستقلالية، وتقبله لنفسه، والمعاملة الايجابية الخاصة له، أما العوامل التي تجعله ينظر إلى ذاته نظرة سلبية فهي: رفضه من قبل الآخرين، والإحساس بالعجز ، والشك، وعدم الشعور بالأمان، وعدم شعوره بحب الآخرين له، وعدم ارتياحهم له، بل وتعاملهم السيء.

أهمية مفهوم الذات

أظهرت الكثير من الدراسات الميدانية أن لمفهوم الذات علاقة طردية واضحة مع التوافق النفسي والصحة النفسية، كما تبين في مجال الصحة النفسية، أن عدم تقبل الذات أو رفضها يؤدي إلى الاضطراب النفسي والصراع والقلق، وتشير بعض الدراسات إلى أن العصابيين يتسمون بعدم الانسجام مع الذات (الشيخي، 2003).

كما أشارت دراسة Riva (1983) إلى أن هناك علاقة بين مفهوم الذات وتوكيد الذات حيث يؤثر كل منهما في الآخرين فالفرد الذي يتبنى مفهوما ايجابيا عن نفسه هو في العادة يتوقع أن يكون مؤكدا لذاته وبالتالي سيعينه ذلك في تحسين علاقاته مع الآخرين.

ويؤكد Dauw (1980) الدور المهم لمفهوم الذات في حياة الفرد ويرى أن تدني مفهوم الذات بدرجة كبيرة يجعل الفرد معاقا من الناحية النفسية.

ويقول عالم النفس الشهير "كارل جوستاف يونج" المشار إليه في (الرشيدي، 1999) بان الذات بالنسبة للشخصية ليست مركز الدائرة فحسب، وإنما هي أيضا محيطها، فالذات مركز هذا الكل، وهي الصيغة الإجمالية للشخصية، ويرى أن الذات هي أكبر تعبير عن الفرد، وباعتبارها مركز الشخصية، فان الوعي بالذات يحقق الوحدة والاتساق بين مكونات شخصية الفرد، ويذكر العنزي (2001) أن هناك حقيقتين مهمتين الأولى هي أن مفهوم الذات يتكون من كم هائل من المعلومات والاعتقادات الخاصة بالذات، وان هذه المعلومات والاعتقادات ممثلة عقليا، ولا يمكن استرجاعها أو الوعي بها جميعها في لحظة زمنية معينة وإنما يبني الفرد تصوره بذاته حسب متطلبات الموقف وحسب أهدافه، فمن أهم خصائص مفهوم الذات هي الطواعية والاعتقادات، ولا يوثر هذا diversity. والحقيقة الثانية هي انه يمكن أن يكون هناك تناقض بين اعتقادات ومعلومات الذات، ولا يوثر هذا التناقض على قرارات الفرد اللحظية لأنه لا يعيها أساسا.

كما يؤثر مفهوم الذات على مستوى التحصيل الدراسي و أشار كل من كراوليوميريت (Crawley and) للى أن أكثر من 25% من التلاميذ المتأخرين دراسيا يعزى إلى الجوانب الانفعالية المتمثلة

في مفهوم الذات وتقدير الذات. وهذا يتفق مع ما تشير إليه دراسة كورش وشارير (Curtis & sharer,1981) المشار إليه في التعليم لدى الطلبة في المشار إليه في جاد الله (2000) من أن تحسين مفهوم الذات يؤدي إلى رفع مستوى التعليم لدى الطلبة في المجالات المعرفية والمفاهيم العقلية.

خصائص مفهوم الذات:

تم تحديد سبع خصائص أساسية لمفهوم الذات هي:

1. مفهوم الذات منظم Organized

ويقصد به إدراك الفرد لذاته من خلال الخبرات المتنوعة التي تزوده بالمعلومات ويقوم الفرد بإعادتها وتنظيمها حيث يصوغها ويصنفها وفقا لثقافته الخاصة.

2. مفهوم الذات متعدد الجوانب Multifaceted

ويقصد به تصنيف الخبرات التي يمر بها الفرد إلى فئات، فقد تكون هذه التصنيفات في مجالات المدرسة، والجاذبية الجسمية، والقدرة العقلية.

Hierarchical هرمي . 3

تشكل الذات هرما قاعدته الخبرات التي يمر بها الفرد في مواقف خاصة وقمته مفهوم الذات العام.

4. مفهوم الذات ثابت Stabl ويقصد به الثبات النسبي وبخاصة في قمة الهرم.

(سعيد، 2008)

- Developmental مفهوم الذات نمائي . 5
 - 6 . مفهوم الذات تقييمي Evaluative

مفهوم الذات ذو طبيعة تقيميه، وهذا لا يعني فقط أن الفرد يطور وصفه لذاته في موقف معين، وإنما يكون كذلك تقيما لذاته في تلك المواقف، وقد تصدر التقييمات للذات بالإشارة إلى معايير مطلقة كالمقارنة مع المثالية،

أو يمكنه أن يعدد تقييماته بالإشارة إلى معايير نسبية كالمقارنة مع الزملاء، أو الإشارة إلى تقييمات مدركة قام بها الآخرون، وتختلف أهمية ودرجة البعد التقييمي تبعا لاختلاف الأفراد والمواقف (أبو جادو، 2007).

7. مفهوم الذات فارقى Differential

بمعنى أن هناك تمايزا بين المفاهيم التي يوجد بينها ارتباط نظري فمثلا مفهوم الذات الجسمية ترتبط بمفهوم المظهر العام أكثر من ارتباطه بمفهوم الاتجاهات ومفهوم القدرة العقلية يفترض أن يرتبط بالتحصيل الأكاديمي أكثر من ارتباطه بالمواقف الاجتماعية (الظاهر 2010).

أنواع مفهوم الذات:

مفهوم الذات الإيجابي:

يعتقد روجرز أن نمو مفهوم الذات الايجابي لدى الطفل، يعتمد على التقدير الموجب غير المشروط والذي يعني إظهار التقبل للطفل على علاته وبغض النظر عن سلوكياته ، حيث يشعر الطفل بتقبله مما يجعله متقبلا لذاته. والطفل الذي يتمتع بمفهوم ذات موجب لذاته، يميل إلى السلوك عبر الصورة الذاتية التي يكونها عن نفسه جسميا وعقليا وعاطفيا واجتماعيا، وعبر إدراكاته السليمة لانجازاته وطموحاته إلى أن يسعى لتحقيق أقصى ما تتيح له تلك الذات من إمكانات (الحربي، 2003).

مفهوم الذات السلبي:

يظهر مفهوم الذات السلبي في نمطين:

الأول: يشير إلى سوء التكيف حيث لا يكون لدى الفرد إحساس بثبات الذات إذ لا يتعرف على مواطن الضعف والقوة لديه.

الثاني: يتصف بالثبات والتنظيم ويقاوم التغيير، وقد يظهر ذلك من أسلوب حديثه أو تصرفاته الخاصة أو من خلال التعبير عن مشاعره تجاه نفسه والآخرين. (زيد، 2008)

(Private Self- concept) مفهوم الذات الخاص .

يرى زهران (2003) أن مفهوم الذات الخاص يختص بالذات الخاصة أي الجزء الشعوري السري الشخصى جدا أو ((العوراء)) من خبرات الذات والذي يقع بين المنطقة الحدية بين الشعور واللاشعور.

أبعاد مفهوم الذات

توجد أبعاد مختلفة لمفهوم الذات وقد ركزت هذه الدراسة على الأبعاد التالية باعتبارها الأهم في تشكيل مفهوم الذات العام كما يرى الأشول (1984):

1. الذات النفسية: ويقصد بها مفهوم الفرد عن ذاته النفسية والتي تتكون من خلال إدراكه لمشاعره وعواطفه وأحاسيسه وانفعالاته الخاصة ودرجة ثقته أو عدم ثقته بنفسه. (غانم،2003).

2. الذات الجسمية: يرى الأشول (1984) أن الذات الجسمية تشير إلى مفهوم الفرد عن مظهره الجسمي وهيئته العامة ودرجة اقتناعه بما هو عليه من خصائص جسمية.

3ـ الذات الاجتماعية: تعكس إدراك الذات في علاقتها بالآخرين، حيث تعكس إحساس الفرد بملاءمته وقيمته في تفاعله مع الآخرين بوجه عام. (كامل، شحاته،2002).

ثانيا: الإرشاد باللعب

تمهيد

أشارت ((القاقية حقوق الطفل)) الصادرة من الأمم المتحدة، إلى أحقية كل طفل في اللعب والترفيه نظراً لما لذلك من أهمية بالغة في تحقيق نضج الطفل وتطوره فيمكن للطفل أن يبقى على قيد الحياة بدون لعب، ولكن يصعب أن يتطور (الخرزي،2007).

إن العلاج باللعب قد يفوق سائر العلاجات الأخرى للأطفال، ولعل سر هذا التفوق كون أن اللعب يمثل في هذا النمط من العلاج الهدف، والغاية، والأسلوب (أبو زيد،2008).

كما أن ممارسة اللعب تؤثر على نحو ايجابي ومباشر في رفع مستوى مفهوم الذات لدى الأطفال وذلك من خلال المساعدة في النمو الانفعالي عن طريق المساندة الانفعالية ونمو العلاقات العاطفية في مواقف لا تتاح في غيرها من الجماعات، كما يتيح اللعب فرصة للنمو الجسمي والعقلي والانفعالي. وبذلك فإن اللعب يرفع مستوى مفهوم الذات في مختلف جوانبه (صوالحة، 2007).

ومن خلال دراسة Mathews (1983) توصل إلى نتيجة مفادها بأن البرامج التي تستخدم اللعب تعد وسيلة جيدة لتتمية مفهوم الذات عند الأطفال.

كما توصلت دراسة أنكر Anker في دراسة قام بها على مجموعة من أطفال الرياض أن البرامج الموجهة من جانب الطفل أو برامج التوجيه الذاتي والمبنية على أسلوب اللعب التلقائي والتدخل المباشر من جانب الطفل وبدون توجيه أو تدخل مباشر من المعلمة تعمل على تكوين مفهوم إيجابي سوي نحو الذات وتساعد في تنمية شخصية الطفل وإبراز معالمها ككل.

مفهوم الإرشاد باللعب:

يذكر بلجريني(Pelligrini) المشار إليه في خليل(2002) "بأننا كلنا تقريبا يمكننا أن نتصور ما هو المقصود بكلمة اللعب، وقد لا نتصور أن هناك صعوبة حقيقية في تعريف هذه الكلمة"

إن الإرشاد باللعب (Play Counseling) مفهوم يشير إلى الاستخدام المنظم لنموذج نظري لفنيات تقوم على اللعب من قبل المسترشد وذلك بهدف الاستفادة من مزايا وقوة اللعب في مساعدة الأطفال على النمو والتطور إلى أقصى ما تسمح به إمكانياته. (Green,2005 P:9)

ويعرف بياجيه (Piaget) اللعب على أنه عملية تمثيل (Assimilation) أو تعلم تعمل على تحويل المعلومات الواردة لتلائم حاجات الفرد، فاللعب والتقليد والمحاكاة جزء لا يتجزأ من عملية النماء العقلي والذكاء (الهنداوي، 2002).

ويعرفه عثمان (2007، 352) بأنه "سلوك يمارسه الفرد بدون غايات مادية مسبقة، وهو من السمات المميزة للطفولة، كما انه من أهم وسائل الطفل في تفهمه للعالم من حوله".

وبعرفه "جود" (good) بأنه نشاط حر موجه (directed) أو غير موجه(good) يقوم به الطفل من أجل تحقيق متعة التسلية، وهذا بدوره ينمى القدرات العقلية والنفسية والجسدية والوجدانية(عبد الهادي،2004).

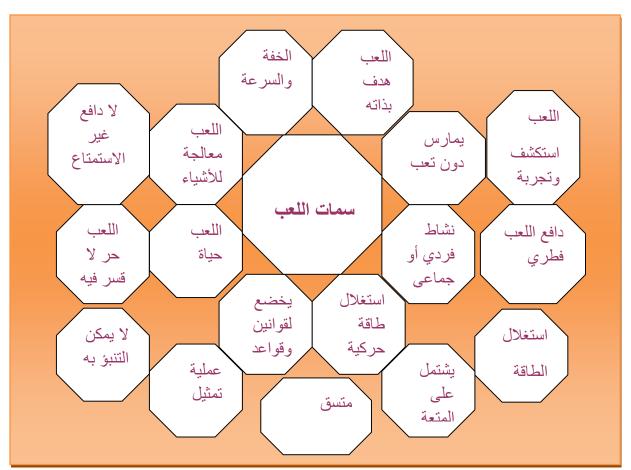
ومن أهم التعريفات التحليلية النفسية التي قدمها وينيكوت Winnicotte (1988) الذي أشار إلى أن اللعب هو الشكل الجوهري للتواصل بالنسبة للطفل، حيث أنه خبرة تلقائية مستمدة من الحياة.

كما يعرفه اللبابيدي (1990) بأنه عمليات دينامية تعبر عن حاجات الفرد إلى الاستمتاع والسرور وإشباع الميل الفطري للنشاط والترويح كما يعبر عن نمو شخصية الفرد المتكاملة وهو وسيلة الطفل للتعرف على ذاته ويمهد عنده سبل بناء الذات المتكاملة في ظل ظروف تزداد تعقيدا ويزداد معها تكيفا.أما قاموس علم النفس

فيعرف اللعب بأنه " نشاط يقوم به البشر بصورة فردية أو جماعية لغرض الاستمتاع دون غرض آخر " (الحيلة، 33،2007)

ومن خلال التعريفات السابقة يرى الباحث بأن هناك تبايناً بين آراء العلماء في تعريف مفهوم اللعب وإذا تمعنا في هذه التعريفات نجد أن بينها قواسم مشتركة وهي الحركة والنشاط والحرية والمتعة وتحقيق النماء، ومجمل القول إن الإرشاد اللعب نشاط تلقائي حر موجه أو غير موجه يشتمل على الحركة ويمارس فرديا أو جماعيا، ويستغل طاقة الجسم الحركية والذهنية وهو يمتاز بالخفة والسرعة ويجلب المتعة لارتباطه بدوافع اللعب الداخلية، ومن خلاله يتمثل الفرد المعلومات وتصبح جزءا من شخصيته فينمو ويتطور بشكل متكامل جسميا وعقليا واجتماعيا دون أن يكون ذلك مقصودا بالنسبة لمن يمارسه.

سمات اللعب:



شكل(4) يوضح سمات اللعب(البابيدي،1990؛مردان، 2004؛ صوالحة، 2004؛ شحاتة، 2007)

من خلال استقراء بعض الأدبيات التي تتاولت سمات اللعب نستخلص بان هناك الكثير من السمات يمكن إجمالها في الشكل(4) ومنها نستنتج بان اللعب له سمات خاصة تميزه عن غيره من الأنشطة الأخرى.

أهمية اللعب:

يقوم الإرشاد بالعب على فكرة أساسية مفادها بأن لعب الطفل ما هو إلا انعكاس أو تعبير عن محتويات ودوافع ورغبات لا شعورية مكبوتة ومن خلال اللعب يقوم الطفل بالكشف عن هذه المحتويات المكبوتة (حسين،2004).

ويتميز العلاج باللعب باحتوائه على عنصر المتعة (fun) كما يمثل اللغة المنطوقة وغير المنطوقة للتعبير عن الذات، فضلا عن دوره في تحسين قيم الأطفال وتعديل اتجاهاتهم السالبة. (أبو زيد،2008)

وأكدت فرجينيا أكسلين Axline الشعور الإيجابي نحو الذات ونحو الآخرين من خلال الجلسات الإرشادية في تتاقص الشعور السلبي وتزايد الشعور الإيجابي نحو الذات ونحو الآخرين من خلال الجلسات الإرشادية وأكدت أن الطفل يتحول إلى فرد أكثر توافقا لأنه من خلال الجلسات الإرشادية يتحرر من القيود ويكون أكثر تلقائية كما تمثل تلك الجلسات مجالا واسعا للتعبير عن الانفعالات ولاكتشاف العلاقات ووصف الخبرات وللتعبير عن المشاعر وتحقيق الذات، وهذا يتفق مع ما ذهب إليه موستاكس (1990) المشار إليه في السيد (2003) حيث يرى أن اللعب يتيح فرصة تكوين علاقة في موقف تكون فيه الحدود أكثر اتساعا ففي حجرة اللعب يستطيع الأطفال أن يعيشوا مشاعرهم وأحاسيسهم وأن يعبروا عنها بصورة كاملة فهم هنا أحرار في أن يستكشفوا مشاعرهم واتجاهاتهم أيا كانت.

ومن خلال الإرشاد باللعب يستطيع الطفل أن يمارس أدوارا متعددة تحاكي تلك الأدوار في الحياة العادية مما يسمح له بزيادة فهمه لذاته بشكل واقعي؛ حيت أنه من المتوقع لكل شخص أن يقوم بأدوار في المجتمع من خلالها ينشأ صراع بين الذات وهذه الأدوار. ولعب الأدوار من شأنه أن يقوي ويدعم أنا الفرد وكلما تعلم الطفل لعب المزيد من الأدوار ، كان قادرا على حل ما يعترض له من مشكلات. (عبد الستار،1993)، كما توصل لعب المزيد من الأدوار ، كان قدرا على حل ما يعترض له من مشكلات. (عبد الستار،1993)، كما توصل لتنمية مفهوم الذات عند الأطفال.

اللعب والنمو الاجتماعى:

تذكر نظرية النمو الاجتماعي Social Development أنه حتى يلعب الأطفال لعبا اجتماعيا لا بد أن يعمل الأطفال مع بعضهم البعض ويشاركوا في الأفكار والأدوات ويتناوبوا الأدوار، لذا كان اللعب الجماعي يتيح الفرصة لتنمية الكثير من المهارات ومنها المهارات الاجتماعية. (شحاته،2002).

ويسهم اللعب بدور كبير في نمو الذات الاجتماعية لدى الأطفال فاللعب الجماعي التعاوني على اختلاف أنواعه يكسب اتجاهات اجتماعية نحو تقدير الآخرين وتقدير أدوارهم، والتعاون معهم في حل المشكلات التي قد تواجههم، واكتساب صداقات جديدة كما يتعلم كيف يبني علاقات اجتماعية مع الآخرين ، والتعرف على نماذج سلوكية اجتماعية واحترام القوانين والتكيف مع الجماعة، وقبول الآخرين في إطار الفريق وحسن التفاعل والتواصل مع الآخرين كما يتيح فرصة للطفل لاختبار شخصيته من خلال ما يتوفر من مواقف ومن خلال مقارنة نفسه بالآخرين كما يبعده عن الذاتية والتمركز حول الذات والأنانية ويجعله ينصهر في بوتقة الجماعة فيعترف بوجود الآخرين ويأخذ بآرائهم وأفكارهم (صوالحة، 2007).

اللعب والنمو الانفعالى:

قد يوثر اللعب بشكل كبير في النمو الانفعالي للطفل وذلك من خلال ما تقوم به الألعاب من تحرير الطاقات الانفعالية المكبوتة (Out let for pent-up Emotional Energy) لدى الطفل بفضل إسقاطها على أشياء من الواقع؛ فهو يتخلص بذلك من التوتر والإحباط وعدم الأمن والعدوان والخوف والحيرة والارتباك وبعد أن تظهر هذه المشاعر وتطفو على السطح تتكشف للطفل فيتعرف عليها ويوجهها ويتعلم أن يضبطها أو يتخلى عنها. كما إنها تشبع حاجات الطفل المحرومة فيشعر الطفل بالرضا والراحة (عثمان،2007).

كما يسهم اللعب في تطوير المظاهر الايجابية؛ حيث يهيئ التجهيزات النفسية المناسبة حيال نموه العاطفي والانفعالي، فتنمو الاستجابات الخاصة بالتمايز الانفعالي من الاستجابات الجسمية إلى الاستجابات اللفظية وتصبح هذه الاستجابات أقل حدة وأكثر تهذيبا حيث ينتقل من حالة التمركز حول الذات إلى حالة الانطلاق نحو المشاركة الاجتماعية وهكذا تتشكل قيم انفعالية جديدة لدى الطفل ذات معاني ايجابية تؤدي به إلى حالة من الاستقرار الانفعالي وهذا بحد ذاته يعد حافزا يؤثر في جوانب متعددة في حياة الطفل، ويبدأ في إدراك القوة التي بداخله لأن يصبح من الناحية النفسية أكثر نضجا. (صوالحة، 2007؛ عبد الفتاح، 1980)، وقد أوضح فروبل Frobel أن اللعب يجب أن يكون نشاطا تربويا خاضعا للإرشاد والتوجيه، لأن من خلال اللعب تنمو شخصية الطفل نموا متكاملا(سلامة، 2006).

ومن خلال اللعب يتعلم الطفل بدايات مفاهيم الخطأ والصواب، كما يتعلم بشكل مبدئي بعض المعايير الخلقية كالعدل والصدق والأمانة، وضبط النفس والروح الرياضية(عبد الحميد،2006).

أهمية اللعب في بناء الشخصية:

يحقق اللعب عدة أهداف لمنظومة شخصية الطفل منها:

- 1 التعويد على الاستقلالية وتحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرار والشعور بالثقة.
 - 2 التخلص من الخجل والانطواء والتقليل من حدة القلق والعصاب بشكل عام.
 - 3 معرفة الذات وتقبلها ومعرفة الآخرين وتقبلهم.
- 4 تحقيق التسامي، فمثلا اللعب بالعرائس يساعد في إعلاء الدوافع الجنسية، كما أن اللعب بالبنادق الوهمية والعصي من الوسائل الهامة في إعلاء دوافع العدوان.
 - 5 ـ ممارسة الحرية المسؤولة وتعلم أن للحرية حدودا. (العناني، 2002).

اللعب كأسلوب إرشادى:

يرى كلارك موستاكس المشار إليه في سليمان (1990) يمكن النظر إلى أسلوب الإرشاد باللعب على انه مجموعة من الاتجاهات يستطيع الأطفال من خلالها أن يشعروا بالحرية الكاملة في التعبير عن أنفسهم بصورة كافية وبطريقتهم وأساليبهم الخاصة ، حتى يتمكنوا في النهاية من أن يحققوا إحساسهم بالأمن، والكفاية (adequacy)، والجدارة (wotthiness) من خلال الاستبصار الانفعالي.

وترى عبد الفتاح (1980) إن الإرشاد النفسي في كافة صوره يهدف إلى تقوية مفهوم الذات. وقوة الذات يمكن أن توصف بأنها تكامل الشخصية بحيث يصبح لدى الطفل قوة ايجابية كبيرة للنمو المناسب المشبع للذات، إن خبرة الإرشاد باللعب تتيح للطفل فرصاً لأنه يفهم نفسه من خلال شعوره بالأمن، وأن يكتشف نفسه من خلال ممارسته للألعاب في خضم التفاعل الجماعي كما يكتشف الآخرين وبالتالي يستطيع أن يقيم ذاته بالنسبة لواقعه. ومن خلال مرور الطفل بهذه الخبرة من اكتشاف الذات، فان الطفل يتعلم أن يحترم ليس ذاته فقط بل الآخرين أيضا، ويتعلم أن يستخدم الحرية المسؤولة.

أهمية الإرشاد الجمعى باللعب:

- 1- يسهل قيام علاقة إرشادية
- 2 ـ يساعد على التنفيس (Catharsis)
 - 3 ـ يساعد على اكتساب الاستبصار
- 4 ـ يزيد من فرص اختبار الواقع (Reality testing)
- 5 ـ ينمي التسامي (Sublimation)(عبد الفتاح، 1980).

ويضع شيفر (Schaefer,1993) المشار إليه في الضامن (2008) عدة نقاط تمثل نقاط القوة في الإرشاد باللعب:

- . التغلب على المقاومة (Overcoming resistance)
- الاتصال (communication) حيث يزود بالقدرة على اكتشاف ذواتهم.
 - . الكفاءة competence
 - ـ التفكير الناقد creative thinking
 - التخلص من العقد abreaction
 - ـ لعب الأدوار
- الخيال fantasy وذلك من خلال استخدام الأطفال لتخيلاتهم وتغيير نمط حياتهم .
 - attachment formation يتشكيل الترابط مع الآخرين
- الانفعالات الايجابية positive emotion تجلب الألعاب السرور للأطفال وتمكنهم من قضاء أوقات ممتعة.
 - . السيطرة على الخوف (mastering developmental fears)

ويعرف العزة الإرشاد الجمعي بأنه "العملية التي يستخدم فيها التفاعل الجماعي أي التفاعل بين أفراد الجماعة لتسهيل فهم الفرد لذاته فهما أكثر عمقا وقبول الإنسان لذاته قبولا أكثر عمقا" (العزة، 2007، 405).

نظريات تفسير اللعب عند الأطفال:

نظرة القدماء للعب: لقد ذكر أن أفلاطون كان أول من اعترف بأن للعب قيمة عملية في كتابه ((القوانين))، وتحدث أرسطو عن أهمية تشجيع الأطفال على اللعب بما سيكون عليهم أن يفعلوه بشكل جدي كراشدين، كما عرفت مصر القديمة لعب الأطفال وترك الفراعنة عشرات منها في مقابرهم (العناني، 2007).

. نظرية الطاقة الزائدة (Surplus Energy Theory)

ترى هذه النظرية أن صغار الإنسان والحيوان يلجأ إلى اللعب للتخلص من فائض الطاقة لديها، فهو وسيلة للتفريغ والتخلص من شحنات الغضب والانفعال المكبوتة داخل الطفل دون أن يتوقع أي أذى، أو رقابة من الآخرين (السفاسفة، 2003).

وأصحاب هذه النظرية هم (فردريك شيلر)، (هربرت سبنسر) عام 1857 م وهي تعد من أقدم النظريات في تفسير اللعب (نبراس،2004)، ولاقت هذه النظرية اعتراضات من قبل البعض حيث أنهم يرون أن الطاقة الزائدة ليست ضرورية للعب فقد يصرخ الطفل مطالبا بدميته، بينما تشير كل العلامات الأخرى على انه محتاج للنوم والراحة، وفي المقابل اعتنق الكثير من الكتاب اللاحقين بعض أشكال الطاقة الزائدة، واستمرت هذه النظرية، وكثرة استخداماتها كحجة لتوفير الملاعب وصالات الرياضة (سوزانا ميلر: ترجمة عيسى، 1987).

. نظرية الاستجمام أو الترويح (Recreation Theory)

تعد من أقدم النظريات التي تناولت اللعب، ويرى أصحاب هذه النظرية وعلى رأسهم الفيلسوف الألماني "لازاروس" (Lazarus) أن وظيفة اللعب الأساسية هي راحة العضلات والأعصاب (العناني، 2002).

. النظرية التلخيصية (Recapitulation Theory)

صاحب هذه النظرية هو ستانلي هول وهو متأثر بنظرية دارون حيث يرى أن لعب الأطفال إنما هو تعبير لغرائزهم وانه يعود أصلا إلى الدوافع الموروثة عند الطفل من أجداده الأوائل حيث ترى هذه النظرية أن اللعب تلخيص للماضي، بمعنى أن الفرد يلخص من خلال لعبه، نفس الأدوار التطورية التي مر بها تطور الحضارة

الإنسانية منذ ظهور الإنسان الأول وحتى الآن، فالطفل وهو يبني، ويتسلق الأشجار، ويصيد ويركب الخيل، إنما يلخص ما كان يفعله أجدده (حنا،1998)

. نظرية الإعداد للحياة (Practice Theory)

أعد هذه النظرية كارل جروس (Karl Groos) وهي مقابلة لنظرية ستانلي. ويرى جورس أن اللعب بالنسبة للكائن الحي عبارة عن وظيفة بيولوجية هامة فاللعب يمرن الأعضاء وبذلك يستطيع الطفل أن يسيطر عليها وان يستعملها استعمالا حرا في المستقبل ، فاللعب وفقا لهذه النظرية يؤدي وظيفة حيوية وذلك في إعداد الأطفال الصغار إلى حياة الكبار، لتنمية الوظائف الجسمية والعقلية والإدراكية، وتعد هذه النظرية أكثر النظريات قبولا لتفسير ظاهرة اللعب لدى الأطفال (حنا، 1998؛ السفاسفة، 2003).

. النظرية التنفيسية:

اللعب عند أصحاب هذه النظرية يعد تنفيسا عن المشاعر المكبوتة لدى الطفل والتي تثير الاضطراب والارتباك وعدم التوازن الانفعالي في ذاته، فيجد في اللعب مجالا لتفريغ الشحنات الانفعالية المكبوتة في داخلة، مما يعيد التوازن الانفعالي الداخلي لديه (الخطيب، 2003).

ومن خلال الاستعراض الموجز للنظريات الفلسفية في تفسير اللعب يتبين لنا بأن هناك اختلافا واضحا بين النظريات، وأن كلا منها ينظر إلى اللعب من وجهة معينة وفي نطاق محدود لا تعطي نظرة شاملة لظاهرة اللعب، لذا جاءت تفسيراتها متباينة، وقد يكون من الأفضل النظر إلى هذه النظريات نظرة تكاملية للإفادة منها كما أن هذه النظريات مهدت لظهور نظريات نفسية اعتمدت على دراسات ميدانية ساهمت في إثراء الفكر للبحث عن ظاهرة اللعب والإفادة منها.

النظريات المعاصرة في تفسير اللعب:

. نظرية التحليل النفسى (النظرية النفسية)

يرى أصحاب هذه النظرية أن اللعب يتخذ وظيفة تعويضية، فبينما يعمل المجتمع بما يحمله من معتقدات وعادات وتقاليد على كبت ميول الأفراد الضارة التي لا تتوافق مع مبادئ ذلك المجتمع ولا يسمح لها بالظهور، فتبقى مكبوتة لدى الأفراد فيأتى دور اللعب لتحرير تلك المكبوتات واشباعها كما يعبر عن مشاعر الطفل الدفينة

بطريقة رمزية، وهو بذلك يعمل على تحوير للواقع وتطويع للرغبات بواسطة اللعب فيه يخفف من أثر التجارب المؤلمة، وبه يكتشف حوادث المستقبل ويتنبأ بها. وقد يستخدم اللعب وفقا لهذه النظرية كبديل للتداعي الحر عند الكبار أو كنوع من التفريغ والتنفيس أو كوسيلة مساعدة على التواصل مع الأطفال (حنا، 1998).

تستند هذه النظرية في تفسير اللعب على المبدأ النفسي الذي يقول: إن ما لا يتمكن الطفل من تحقيقه في صورة الواقع يسعى إلى تحقيقه في صورة اللعب وذلك من أجل التخلص من الضعف والفشل والتخلص من الشعور بالألم والاختلال في التوازن الانفعالي الناتج عن عجز الطفل عن قول أو فعل ما يتنافى مع القيود الاجتماعية والخلقية فباللعب يسعى الطفل إلى إعادة التوازن إلى مشاعره وعواطفه وأفكاره. (العزة، 2007).

ويناقش فرويد (Freud) موضوع اللعب بافتراض أن السلوك الإنساني يقرره مقدار السرور أو الألم الذي يرافقه أو يؤدي إليه وأن المرء يميل إلى السعي وراء الخبرات الباعثة على السرور والمتعة، وتكرارها، أما الخبرات المؤلمة فيحاول الابتعاد عنها (بلقيس، 2001).

- اللعب عند فيجوتسكي (Vygotsky): يرى فيجوتسكي ان الطفل الصغير يميل إلى إشباع حاجاته بطريقة فورية ويجد صعوبة في تأجيل هذا الإشباع لفترة طويلة ومع تقدم نمو الطفل في العمر فإن كثير من رغباته تظهر تلقائيا ويعبر عنها من خلال اللعب، وأن لعب الطفل في هذه المرحلة هو للتحقيق التخيلي والوهمي للرغبات التي لا يمكن تحقيقها على أرض الواقع كما يرى فيجوتسكي أن اللعب يعمل على تحقيق:

1- التفكير المجرد.

2- ضبط الذات . حيث أن التزام الطفل بقواعد اللعب يوفر له متعة قصوى حيث يحول الالتزام دون تحقيق رغبات مباشرة وبذلك يتعلم الطفل أن يسيطر على حوافزه ويضبطها.

3. اللعب نشاط رائد لا مجرد نشاط سائد. (مركز دراسات وبحوث المعوقين، www.gulfkids.com)

. نظریة بیاجیه:

يعد بياجيه أول من نظر إلى اللعب نظرة ارتقائية، وهو يربط بين سيكولوجية اللعب وبين نظريته في ارتقاء الذكاء والتفكير ويستخدم بياجيه لتفسير اللعب مصطلحين ،الاول هو التمثيل (Assimilation) ويشير إلى تحويل ما يتلقاه الطفل من أشياء إلى بنى (Structures) خاصة به تشكل جزءا من ذاته والثاني التكيف

أو الملاءمة (Accommodation) وتعني النشاط الذي يقوم به الطفل ليتكيف أو يتوافق مع العالم الخارجي (عبد الحميد، 2005؛ بلقيس، 2001).

أن اللعب في رأي بياجيه هو كالتفكير عنده فهناك مراحل تفكير أو نمو عقلي، ولكل مرحلة تفكير أنماط لعب خاصة بها، ويشكل نمط اللعب في كل مرحلة أساس التطور المعرفي و وسيلة التعلم والتفاعل مع البيئة (العناني، 2002).

ثالثا: الدراسات السابقة

تناول هذا الجزء من الفصل الثاني عرضاً للدراسات السابقة التي تسنى للباحث الحصول عليها، و المرتبطة بمشكلة الدراسة الحالية والمتعلقة ببناء برنامج إرشاد جمعي باللعب لتحسين مفهوم الذات عند الأطفال المحرومين من الأبوين بسلطنة عمان. وفي ما يلي أبرز الدراسات مرتبة زمنيا من الأحدث إلى الأقدم.

. المحور الأول: يتضمن الدراسات التجريبية التي تناولت أهمية البرامج الإرشادية ومدى فاعليتها في تحسين مفهوم الذات لدى الأطفال.

. المحور الثاني: الدراسات الوصفية التي تناولت مفهوم الذات عند المحرومين من الأبوين.

أولا:الدراسات التجريبية التي تناولت أهمية البرامج الإرشادية.

قامت "الوهيبي" (2009) بتقصي فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية مفهوم الذات لدى طلبة كلية الرستاق، حيث تكونت عينة الدراسة من جميع طلبة كلية الرستاق الملتحقين بالعام الدراسي 2008/2007م، والبالغ عددهم (366) طالبا وطالبة، وتم اختيار عينة قصدية حجمها (40) طالبا وطالبة، وبعد معالجة البيانات أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على القياس البعدي لمفهوم الذات، كما وجدت فروق بين الجنسين في مقياس مفهوم الذات البعدي لصالح الإناث.

و قامت "حسونة" (2007) بالتحقق من فاعلية برنامج إرشادي باستخدام الأنشطة الفنية التربوية في تنمية مفهوم الذات، وتكونت عينة الدراسة من أطفال مكفوفين عددهم (24) طفلا في عمر ما قبل المدرسة من

المركز النموذجي لرعاية المكفوفين، واستخدمت الدراسة مقياس مفهوم الذات من تصميم الباحثة وبطاقة ملاحظات السلوكيات الإيجابية، كما قامت الباحثة بتصميم برنامج إرشادي باستخدام الأنشطة الفنية اليدوية والغنائية، وأوضحت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات الدرجة الكلية لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس مفهوم الذات بإبعاده الثلاثة قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي، كما وجدت فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على بطاقة ملاحظات السلوكيات الإيجابية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح التطبيق البعدي، وبالتالي أثبتت الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي في تتمية مفهوم الذات بإبعاده الثلاثة: (الجسمية، والانفعالية، والاجتماعية).

كما قامت "كاشف" (2005) بتقصي فاعلية برنامج إرشادي لخفض القلق لدى عينة من الأطفال المتلجليين مفهوم الذات لديهم، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات الإرشاد السلوكي في خفض مشاعر القلق لدى الفرد المتلجلج وانعكاس هذا على تحسين مفهوم الذات لديه وجعله أكثر ايجابية، وتكونت عينة الدراسة من (45) تلميذا وتلميذة متلجلجة (32 من الذكور و 13 من الإناث)، واستخدمت الدراسة اختبار الذكاء المصور إعداد أحمد زكي (1974)، ومقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي، ومقياس فحص حالة اللجلجة، كما قامت الباحثة بإعداد مقياس مفهوم الذات، ومقياس مظاهر القلق، كما قامت بإعداد البرنامج الإرشادي بالاستناد إلى فنيات الإرشاد السلوكي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة من المتلجلجين على مقياس القلق بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من المتلجلجين على مقياس القلق صالح الاختبار البعدي، كما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي وبعد مرور شهرين من فترات المتابعة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي وبعد مرور شهرين من فترات المتابعة وذلك في مقياس مفهوم الذات ومقياس القلق.

وهدفت دراسة "درويش وعطا" (2005) إلى تقصي فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين التوافق النفسي، ومفهوم ومفهوم الذات لدى الأطفال المُساء إليهم، بالاعتماد على مقياس مشكلات التوافق النفسي، ومقياس مفهوم الذات، وبرنامج إرشاد جمعي يتكون من عشر جلسات إرشادية، تعتمد على عدد من أساليب التداخل بين النظرية السلوكية المعرفية، وتكونت عينة الدراسة من ثلاثين طفلا تراوحت أعمارهم ما بين (17.12) سنة، من

مركزي أسامة بن زيد، وعمر بن عبد العزيز لرعاية الأحداث في محافظة الزرقاء، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على كل من الاختبار البعدي، واختبار المتابعة في درجة التوافق النفسى ، ومفهوم الذات لصالح المجموعة التجريبية.

في حين قام "العزاوي" (2005) بتقصي أثر الإرشاد باستخدام الألعاب التربوية في تنمية مفهوم الذات لدى تلاميذ رياض الأطفال، حيث تكونت عينة الدراسة من (60) طفلا من رياض الأطفال والذين هم بعمر (5) سنوات، وتم توزيعهم عشوائيا على مجموعتين بالتناصف، واستخدم الباحث مقياس مفهوم الذات الذي أعدته للبيئة العربية سعدية بهادر (1983) وكيفه الباحث على البيئة العراقية، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) لصالح المجموعة التجريبية في مقياس مفهوم الذات.

وقام "الشرعبي" (2005) بتقصي فاعلية برنامج إرشادي في تعديل مفهوم الذات لدى الأحداث الجانحين في أمانة العاصمة (صنعاء). وبلغ أفراد عينة الدراسة (44) حدثا جانحا، من المودعين في دار التوجيه الاجتماعي للأحداث الجانحين في صنعاء، تم اختيارهم بالأسلوب القصدي ضمن المدى العمري (15.12) سنة ووزعوا بطريقة عشوائية بسيطة إلى مجموعتين : مجموعة تجريبية (22) حدثا جانحا ومجموعة ضابطة مكونة من (22) حدثا جانح، واستخدمت الدراسة مقياس مفهوم الذات، كما قام الباحث بإعداد برنامج إرشادي نفسي تربوي، تكون من (15) جلسة إرشادية بواقع جلستين في الأسبوع، وكشفت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط دراجات أفراد عينة البحث والمتوسط الفرضي للمقياس في الاختبار القبلي، ووجود فروق دالة إحصائيا في مفهوم الذات بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج الإرشادي والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وفي ما يتعلق بأبعاد مفهوم الذات لدى المراهقين من مجهولى الوالدين قامت "العدواني" (2005) بدراسة بهدف التعرف على الفروق في أبعاد مفهوم الذات لدى المراهقين من مجهولى الوالدين سواء المودعين بدار الرعاية الاجتماعية أو المحتضنين لدى أسر كويتية ومقارنتهم بأقرانهم من معلومي الوالدين، كما هدفت إلى التعرف على مفهوم الذات لدى الثلاث مجموعات بالإضافة إلى تكوين صورة إكلينيكية متكاملة متعمقة لتلك على مفهوم الذات لدى الثلاث مجموعات ما لإضافة المعارفة منهم (76) من الإناث تراوحت المجموعات، وتكونت عينة الدراسة من (150) مراهقا ومراهقة منهم (76) من الذكور (74) من الإناث تراوحت أعمارهم ما بين (18.12) عاما بمتوسط عمري (15، 36) سنة، وانحراف معياري (1,9)، واستخدمت الدراسة مقياس تنسي لمفهوم الذات من تأليف فيتس، في صورته المختصرة (1998) إعداد فرج والقرشي، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعات الثلاث في الأبعاد التالية: الذات

الاجتماعية والذات الأسرية والدفاعات الموجبة حيث كان متوسط الأطفال معلومي الوالدين أعلى من متوسطات الأطفال مجهولى الوالدين في تلك الأبعاد، بينما كانت متوسطات مجهولى الوالدين المحتضنين أعلى في أبعاد (الذات الأخلاقية والذات الشخصية والذات الجسمية) في حين حصل مجهولو الوالدين المودعون على متوسطات أعلى في الأبعاد التالية (العصابية والذهنية وسوء التوافق واضطراب الشخصية)، بينما لم توجد فروق ذات دلالة بين المجموعات الثلاث في بعد تكامل الشخصية، كما دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المذكور والإناث في أبعاد مفهوم الذات، حيث كان متوسط الإناث أعلى من متوسط الذكور في (الذات الاجتماعية والذات الأسرية والذات الجسمية) بينما حصل الذكور على متوسط أعلى في (العصابية وسوء التوافق واضطراب الشخصية).

كما قامت "آل مراد" (2004) بدراسة فاعلية برنامج بالألعاب الحركية والألعاب الاجتماعية و (الألعاب الحركية والألعاب الاجتماعية في تتمية التفاعل الاجتماعي لدى أطفال الرياض بعمر (5-6) سنوات بشكل عام وتبعا لمتغير الجنس، حيث تكونت عينة الدراسة من أطفال روضة السور من عمر (5-6) سنوات، واعتمد الباحث المنهج التجريبي في دراسته، واستخدم أداة لقياس التفاعل الاجتماعي للأطفال والبرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات اللعب التربوي، والمناقشة والمحاضرة ولعب الأدوار، وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في التفاعل الاجتماعي لدى أطفال المجموعة الأولى والثانية والثالثة بشكل عام الذين نفذوا برنامج الألعاب الحركية لمصلحة القياس البعدي، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائيا بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في التفاعل الاجتماعي لدى أطفال الذكور المجموعة الأولى والثانية والثالثة الذين نفذوا برنامج الألعاب الحركية لمصلحة القياس البعدي، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في التفاعل الاجتماعي لدى وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في التفاعل الاجتماعي لدى الإناث من أطفال المجموعة الأولى والثانية والثالثة الذين نفذوا برنامج الألعاب الحركية لمصلحة القياس البعدي.

أما دراسة "عسيري"، (2001) هدفت إلى معرفة أثر برنامج إرشادي بأسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية في تعديل مفهوم الذات بين فئتين عمريتين من المراهقين، والتعرف على الفروق في تغير مفهوم الذات بين فئتين عمريتين من المراهقين، كما هدفت إلى الكشف عن أي أبعاد مفهوم الذات أكثر تغيرا، ، حيث استخدم الباحث مقياس "تنسي" لمفهوم الذات، وبرنامج إرشادي بأسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية، وتكونت عينة الدراسة من (40) مراهقا قسموا إلى أربع مجموعات بالتساوي، بحيث تكون مجموعتان منها تجريبيتين ومجموعتان ضابطتين، وتوصلت نتائج الدارسة إلى وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الدرجة

الكلية لمفهوم الذات بعد التجربة لصالح المجموعة التجريبية، كما وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية، ولم التجريبية والمجموعة الضابطة في الدرجة الكلية لمفهوم الذات بعد التجربة لصالح المجموعة التجريبية، ولم تكشف الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئة العمرية الأصغر سنا، والفئة العمرية الأكبر سنا في متوسط درجات مفهوم الذات الكلي نتيجة للبرنامج الإرشادي، كما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئة العمرية الأكبر سنا في تغيير أبعاد مفهوم الذات الكلي نتيجة للبرنامج الإرشادي.

كما قام "سليمان" (2000) بدراسة هدفت إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات عند أطفال المؤسسات الإيوائية المؤسسات الإيوائية في المرحلة العمرية من (9 12 سنة)، وتكونت عينة الدراسة من أطفال المؤسسات الإيوائية (ذكور. إناث) في المرحلة العمرية (9 12) سنة (6 ذكور ، 6 إناث) استخدم اختبار الذكاء غير اللفظي إعداد: عطية هنا، واختبار مفهوم الذات للأطفال إعداد: عادل عز الدين الأشول، وقد استخدم الباحث اختبار "ويكوكسون" للعينات الصغير واختبار "مان ونتي" والمتوسط الحسابي. وأظهرت نتائج الدراسة وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الأطفال (ذكور - إناث) المودعين بالمؤسسات الإيوائية من (9 - 12) سنة في مفهوم الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح تطبيقه، كما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الأطفال الإناث المودعين بالمؤسسات الإيوائية من سن (9 - 12) سنة في مفهوم الذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي .

كما أجرى "Mathens" (1993) محاولة للجمع بين استراتيجيات التخيل والرسم لتحسين مفهوم الذات لدى مجموعة من الطلبة الموهوبين من الصف الخامس الأساسي فقسم أفراد مجموعة الدراسة إلى ثلاث مجموعات المجموعة الأولى استخدم معها أسلوب التخيل والمجموعة الثانية أسلوب الرسم والمجموعة الثالثة أسلوب التخيل والرسم معا، حيث توصل الباحث إلى نتيجة مفادها بأن أسلوب الجمع بين التخيل والرسم كان الأنجع عندما قام بالمقارنة بين المجموعات الثلاث، وخضعت كل هذه المجموعات لـ(12) جلسة إرشادية، حيث أظهرت النتائج أن استخدام أسلوب التخيل والرسم معا كان له اثر اكبر في تنمية مفهوم الذات مقارنة مع أسلوب الرسم منفصلا لوحده أو أسلوب التخيل لوحده.

بينما قامت "هيلين" Helen (1987) بدراسة بهدف معرفة اثر التعليم المشترك عن طريق برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات، والسلوك، والتحصيل الدراسي لدى عينة من أطفال اضطرابات التعلم، واستخدمت الدراسة استراتيجيات الاسترخاء، وتكونت عينة الدراسة من (54) طالبا وطالبة قسموا إلى ثلاث مجموعات (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة) حيث بلغ عدد العينة في كل مجموعة (18) طالبا وطالبة، واستخدمت الدراسة

اختبار الانجاز الشخصى، واختبار المفردات المصورة، واختبار تقدير الذات، ومقياس الذكاء، واختبار الأرقام المألوفة المماثل، واختبار استدعاء التصميم، واختبار البصري واللمس المماثل، وقائمة فحص السلوك المشكل، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على جميع الأدوات المستخدمة في الدراسة لصالح المجموعات التجريبية، وهذا يعني فعالية البرنامج الإرشادي الجمعي.

ثانيا: الدراسات الوصفية التي تناولت مفهوم الذات عند المحرومين من الأبوين.

قامت "أبو النجا" (2007): بدراسة هدفت إلى التعرف على علاقة الشعور بالوحدة النفسية، بالسلوك العدواني، ومفهوم الذات لدى الأطفال الأيتام (فتيات) المقيمات ضمن نظام الأسر البديلة في مدينة جدة، كما هدفت إلى معرفة الفروق بين الفئتين بالنسبة لمتغير العمر ومتغير الدراسة، واعتمد الباحث المنهج المقارن في دراسته، واستخدم مقياس الشعور بالوحدة النفسية إعداد أماني عبد المقصود (2000)؛ ومقياس السلوك العدواني للأطفال إعداد أمال باظة، ومقياس مفهوم الذات للأطفال إعداد فاروق موسى، وفاتن موسى (2000)، وتكونت عينة الدراسة من (104) أطفال من دور الأيتام (إناث) بطريقة عشوائية قصدية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مقياس الوحدة النفسية ودرجاتهم بمقياس الملوك العدواني، وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الوحدة النفسية في مقياس المسلوك العدواني ودرجاتهم بمقياس مفهوم الذات، كما كشفت علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس السلوك العدواني ودرجاتهم بمقياس مفهوم الذات، كما وجدت الدراسة أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وي متوسط قياس السلوك العدواني بين النظام الأسري البديل؛ ونظام الإيواء العادي، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطي مقياس مفهوم الذات ومتوسطي مقياس الوحدة النفسية لدى مرحلة الطفولة المتأخرة ومرحلة المراهقة المبكرة.

وقام "الدوتي، وعبدالخالق" (2004) بدراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين المراهقين من الأحداث الجانحين ومجهولي الوالدين والمقيمين مع أسرهم في كل من الاكتئاب والعدوان، وما إذا كانت تلك الفروق مرتبطة بالنوع ، كما هدفت الدراسة إلى تحديد الارتباط بين الاكتئاب والعدوان لدى مجموعات الدراسة الثلاث بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ باحتمال انحراف المراهق سلوكيا بناء على درجته على مقياس الاكتئاب والعدوان، وتكونت عينة الدراسة من ذكور وإناث من سن 12-11 سنة، تضم الأحداث الجانحين ومجهولي الوالدين

والمراهقين المقيمين مع أسرهم، وقد استخدمت الدراسة مقياس متعدد الأبعاد لاكتئاب الأطفال والمراهقين في صيغته العربية، تأليف أحمد عبد الخالق(2003)، ومقياس العدوان من وضع باص، وبيري، وأظهرت نتائج الدراسة أن كلا من مجهولي الوالدين والأحداث الجانحين لديهم درجة أعلى من الاكتئاب أعلى من المقيمين مع أسرهم، كما كانت درجة الاكتئاب لدى الأحداث الجانحين أعلى من أقارنهم مجهولي الوالدين وكانت الإناث أكثر اكتئابا من الذكور في عينة الدراسة الكلية، كما ظهرت فروق بين الأحداث الجانحين ومجهولي الوالدين والمقيمين مع أسرهم في أبعاد الاكتئاب: التشاؤم وضعف التركيز، واضطراب النوم، وعدم الشعور بالسعادة، والتعب، والوحدة، وانخفاض تقدير الذات، والشكوى الجسمية، في كل جنس على حدة وكشفت الدراسة أن الأحداث الجانحين أكثر عدوانا من الإناث في العينة الكلية من الدراسة.

وقام "غانم" (2003) بدراسة بهدف التعرف على مفهوم الذات لدى أطفال الشوارع وعلاقته ببعض سمات الشخصية (العصابية . الانبساطية . الكذب) وعلاقة ذلك بالصورة المدركة لنماذج السلطة، وتكونت عينة الدراسة من أطفال الشوارع تم اختيارهم بطريقة عمدية، حيث بلغت عينة الذكور (60) طفلا، بمتوسط عمر 12,76عام، وانحراف معياري 2,82 عام، وانحراف معياري 2,82 عام، وانحراف معياري 2,82 عام، وانحراف معياري 11,53 عام و (19) من الإناث بمتوسط عمر 11,53 عام، وانحراف معياري 2,82 عام، واستخدم الباحث مقياس مفهوم الذات للأطفال، واختبار أيزنك اشخصية الأطفال، بالإضافة إلى اختبار تداعي الكلمات (من إعداد الباحث)، والمقابلة الإكلينيكية المتعمقة، وتمخضت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمفهوم الذات الاجتماعية والجسمية لدى الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لمفهوم القاق لدى عينة الإناث، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الجانب الأكاديمي المعرفي بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في بعدي: الانبساطية والكذب لدى عينة الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في بعد العصابية .

وأعدت "عبدالله" (2000) دراسة حول مفهوم الذات لدى أطفال الحلقة الثانية في التعليم الأساسي (المرحلة الإعدادية) في الفئة العمرية (11-15) سنة، بهدف معرفة الفروق بين الأطفال المحرومين من الأم بسبب (الوفاة الطلاق) ومقيمين لدى الأب والأطفال غير المحرومين من الأم في مفهوم الذات، والتعرف على مفهوم الذات لدى الأطفال من الجنسين، وتكونت عينة الدراسة من (400) طفل من الذكور والإناث من طلاب مدارس المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة، وتتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (11-15) سنة، وقد استخدمت الباحثة مقياس مفهوم الذات للأطفال إعداد عادل عز الدين الأشول، واستمارة المستوى الاجتماعي (الاقتصادي

والثقافي)، واستمارة بيانات الطفل من إعداد الباحثة، حيث توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين الأطفال المحرومين من الأم والأطفال غير المحرومين من الأم في مفهوم الذات لصاح الأطفال غير المحرومين من الأم، كما وُجِدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث المحرومات من الأم والإناث غير المحرومات من الأم، و وجدت الدراسة أيضا فروقا ذات دلالة إحصائية بين الذكور المحرومين من الأم، و وجدت الدراسة أيضا فروقا ذات دلالة إحصائية بين الذكور المحرومين من الأم والذكور غير محرومين من الأم في مفهوم الذات لصالح الذكور غير المحرومين.

في حين قام "الغامدي" (2000) بدراسة هدفت إلى معرفة الفروق في مفهوم الذات ودافعية الانجاز بين المراهقين المحرومين من الأسرة والمراهقين غير المحرومين، وكذلك بين المراهقين المحرومين من الأسرة الذين يجهلون أسرهم، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي يعرفون أسرهم، والمراهقين المحرومين من الأسرة الذين يجهلون أسرهم، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن، واستخدم كلا من الأدوات التالية: مقياس مفهوم الذات المدرسي، إعداد محمود عطا حسين، ومقياس دافعية الانجاز، إعداد محمود جميل منصور، واستمارة بيانات حالة من إعداد الباحث، وتكونت عينة الدراسة من المراهقين المحرومين من الأسرة، بلغ عددهم (105) مراهقين، منهم (26) مراهقا يعرفون أسرهم، و (77) سنة، وكشفت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين المحرومين من الأسرة والمراهقين غير المحرومين؛ في مفهوم الذات الكلي، وأبعاده لصالح المراهقين غير المحرومين من الأسرة، ولم تسفر الدراسة عن فروق جوهرية بين الانجاز وأبعاده لصالح المراهقين غير المحرومين من الأسرة، ولم تسفر الدراسة عن فروق جوهرية بين المراهقين المحرومين الذين يعرفون أسرهم، والمراهقين المحرومين الذين يجهلون أسرهم؛ في مفهوم الذات الكلي، وأبعاده لصالح المراهقين أسرهم، والمراهقين المحرومين الذين يجهلون أسرهم؛ في مفهوم الذات الكلي، وأبعاده لصالح المراهقين أسرهم، والمراهقين المحرومين الذين يجهلون أسرهم؛ في مفهوم الذات الكلي، وأبعادة الانجاز.

كما قم كل من "Sweeney&Bracken" (2000) بدراسة على عينة قوامها (815) ممن تتراوح أعمارهم ما بين (9. 19) سنة وتم تقسم العينة إلى الأنماط التالية (اسر أحادية الوالدية أو محرومة من احد الوالدين، اسر معلومة الوالدين) وتم استخدام مقياس مفهوم الذات متعدد الأبعاد وقد توصلت الدراسة إلى أن مفهوم الذات الشامل لدى المراهقين من اسر أحادية أو محرومة من احد الوالدين أقل من أقرانهم في الأسر معلومة الوالدين، كما أشارت نتائج الدراسة إلى انخفاض مفهوم الذات الاجتماعية لدى المراهقين من أسر أحادية أو محرومة من احد الوالدين.

وقام Delmonaco بدراسة على عينة قوامها (69) من المراهقين المحتضنين، واستخدم مقياس مفهوم الذات "لتنس" واستمارة بيانات التبني لجمع البيانات الديموغرافية ومدى الاختلاف والتشابه مع الأسر الحاضنة. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن المحتضنين المتقبلين لذواتهم كونهم أكثر شبها مع أسرهم الحاضنة حصلوا على درجات أعلى من المجموعة التي لا يوجد أي شبه بينها وبين الأسر الحاضنة على مقياس مفهوم الذات.

وبهدف التعرف على الاضطرابات السلوكية ومفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الوالدين المودعين في المؤسسات والأسر البديلة قام "قاسم" (1994) بدراسة على عينة قوامها (120) طفلا وطفلة مقسمين بالتساوي على ثلاث مجموعات (الأسر البديلة، الأسر الطبيعية، وأطفال المؤسسات الإيوائية) ، وقد تبين من نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أطفال الأسر البديلة وأطفال الأسر الطبيعية في مفهوم الذات لصالح الأسر الطبيعية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أطفال الأسر البديلة وأطفال المؤسسات في بعض أبعاد اضطرابات السلوك لصالح أطفال الأسر البديلة.

وقام الفضلي (1988) بدراسة هدفت إلى معرفة مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين ومقارنته بمفهوم الذات لدى الأطفال غير المحرومين من الأب، كما هدفت إلى دراسة مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأب بسبب الطلاق، واستخدم الباحث مقياس مفهوم الذات للصغار من إعداد الباحث، وإختبار رسم الرجل من تقنين فؤاد أبو حطب وآخرين على البيئة السعودية، الذات للصغار من إعداد الباحث، وإختبار رسم الرجل من تقنين فؤاد أبو حطب وآخرين على البيئة السعودية، كما استخدم مقياس الوضع الاجتماعي الثقافي في البيئة السعودية، إعداد محمود عبد الحليم منسي، وليلى أحمد، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الأطفال المحرومين من الأب في مقياس مفهوم الذات لصالح غير المحرومين، و وُجِدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الأطفال المحرومين من الأب بسبب الطلاق ومتوسط الدرجات الأطفال غير المحرومين من الأب في مقياس مفهوم الذات لصالح غير المحرومين، كما وُجِدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الأطفال المحرومين من الأب بسبب الطلاق ومتوسط الدرجات الأطفال غير المحرومين، و وُجِدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات الأطفال المحرومين من الأب (بالطلاق والوفاة) لمدة قصيرة وطويلة ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات الأطفال المحرومين من الأب (بالطلاق والوفاة) لمدة قصيرة وطويلة في مقياس مفهوم الذات، كما وُجِدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات الأطفال المحرومين من الأب (بالطلاق والوفاة) لمدة قصيرة وطويلة في مقياس مفهوم الذات، كما وُجِدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات الأطفال المحرومين من الأب (مقياس مفهوم الذات، كما وُجِدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات الأطفال المحرومين من الأب رسبت الأحفرومين من الأب في مقياس مقوم الذات، كما وُجِدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات الأطفال المحرومين من الأب رسبت متوسط الدرجات الأطفال المحرومين من الأب مقوم الذات، كما وُجِدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات الأطفال المحرومين من الأب

الأب بسبب الوفاة ومتوسط الدرجات التي يحصل عليها الأطفال المحرومين من الأب بسبب الطلاق في مقياس مفهوم الذات لصالح المحرومين من الأب بسبب الوفاة.

وعن الفروق بين اللقطاء وغير اللقطاء في مفهوم الذات وفاعلية العلاج الجمعي في تنمية مفهوم الذات قامت "شند" (1983) بدراسة مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى الأطفال اللقطاء بهدف دراسة شخصية الأطفال اللقطاء في تأثرهم بأسلوبين من أساليب الرعاية البديلة وهما المؤسسات الإيوائية وقرى الأطفال S.O.S، كما هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين الجنسين في ما يتعلق بمفهوم الذات والتوافق النفسي لدى الأطفال اللقطاء، والقراح برنامج لتنمية مفهوم الذات وتحقيق التوافق النفسي لدى الأطفال اللقطاء، وتكونت عينة الدراسة من واقتراح برنامج لتنمية مفهوم الذات وتحقيق التوافق النفسي لدى الأطفال اللقطاء، وتراوحت أعمار الأطفال (202) طفل (120 من الذكور، 82 من الإناث) وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، وتراوحت أعمار الأطفال ما بين (9–12) سنة، وقد استخدمت الباحثة مقياس عين شمس للذكاء الابتدائي، و مقياس التوافق النفسي ومقياس بيرس هاريس لمفهوم الذات واستمارة بيانات التلميذ، ودليل الوضع الاجتماعي والاقتصادي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا في مفهوم الذات راجعة إلى الحرمان من الأسرة، وعدم وجود فروق بين الجنسين بالنسبة لمفهوم الذات ، بينما وجدت فروق دالة إحصائيا في مفهوم الذات تعود إلى نوعية الرعاية الجماعية.

كما قام "عباس" (1980) بدراسة الفروق في مفهوم الذات بين الأطفال الأيتام وغير الأيتام، حيث اشتملت الدراسة على عينة تتألف من (313) طفلا منهم (216) طفلا من الأيتام و (117) طفلا من غير الأيتام، واستخدمت الدراسة قائمة مفهوم الذات، واعتمدت أسلوب التحليل المنطقي النظري، ومن خلال نتائج الدراسة تبين أن الأيتام يرصدون لأنفسهم قيما أخلاقية اكبر مما عند غير الأيتام، وفي ما يتعلق بمتغير النوع الاجتماعي وُجِدت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث في الدرجة الكلية للاختبار.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يمكن استخلاص العديد من الملاحظات ومنها:

. تبين أن العديد من الدراسات وجدت فروقا ذات دلالة إحصائية بين الأطفال المحرومين من الأبوين مقارنة مع غيرهم من الأطفال في مقياس مفهوم الذات لصالح الأطفال غير المحرومين من الأبوين كما في دراسة مع غيرهم من الأطفال في مقياس مفهوم الذات لصالح الأطفال غير المحرومين من الأبوين كما في دراسة الغامدي(2000)، ودراسة عبدالله(2000)، ودراسة عبدالله(2000)،

. يلاحظ وجود فاعلية واثر واضح لاستراتيجيات الإرشاد باللعب في تحسين مفهوم الذات لدى الأطفال كما في دراسة آل مراد (2004)، ودراسة العزاوي (2005)، ودراسة الحالية مع الدراسات السابقة في اعتمادها على استراتيجيات الإرشاد اللعب.

- تنوعت الاستراتيجيات المستخدمة في الدراسات السابقة بهدف تحسين مفهوم الذات لدى الأطفال من حيث استخدمت دراسة كاشف (2005) أسلوب الإرشاد السلوكي، ودراسة درويش وعطا (2005) أسلوب الإرشاد السلوكي والمعرفي، في حين استخدمت دراسة (حسونه، 2007) الأنشطة الفنية والتربوية، بينما استخدمت دراسة عيسري (2001) استراتيجية المحاضرة والمناقشة الجماعية، كما استخدمت هيلين، (1987) استراتيجية الاسترخاء.

- تناولت الدراسات السابقة فئات متنوعة مثل: فئة أطفال المؤسسات الإيوائية كما في دراسة سليمان(2000)، وفئة اللقطاء كما في دراسة شند(1983)، وفئة الأحداث الجانحين كما في دراسة الشرعبي(2005).

- أما من حيث متغير الجنس (النوع الاجتماعي) فغالبية الدراسات تناولت الجنسين معا كما في دراسة عبدالله (2000)، ودراسة كاشف (2005)، ودراسة شند (1983) ودراسة سليمان (2000) ودراسة آل مراد (2004) ودراسة هيلين (1987)، والدراسة الحالية تتفق مع هذه الدراسات من حيث تطرقها لدراسة الجنسين، بينما نجد إن بعض الدراسات ركزت على فئة الذكور كما في دراسة درويش وعطا (2005) ودراسة عيسري (2001) ودراسة الغامدي (2000) كما ركزت دراسات أخرى على فئة الإناث كما هو الحال في دراسة أبو النجا (2007).

. تعددت أدوات الدراسة التي استخدمت في تلك الدراسات، فبعضها استخدمت مقياس "تتسى" لمفهوم الذات كما في دراسة عيسري(2001)، كما استخدمت دراسة عبدالله(2000) مقياس عادل عز الدين الأشول، بينما استخدمت دراسة شند(1983) مقياس "بيرس هاريس"، ولقد استفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في بناء مقياس مفهوم الذات للأطفال بما يتناسب وطبية عينة الدراسة الحالية.

- أما من حيث الفئة العمرية فقد تباينت الدراسات بين الفئات العمرية التي تناولتها فقد تناولت دراسة شند (1983) ودراسة سليمان (2000) الفئة العمرية ما بين (9-12) سنة بينما دراسة درويش وعطا (2005) تناولت الفئة العمرية ما بين (12-15) في حين تناولت دراسة الشرعبي (2005) الفئة العمرية ما بين (15-15) سنة ودراسة عبدالله من (15.11) سنة ودراسة الغامدي (2000) الفئة العمرية ما بين (19.12) سنة، بينما تناولت دراسة حسونه (2007) الفئة العمرية ما بين (6-5) سنوات، أما الدراسة الحالية فقد تناولت الفئة العمرية ما بين (14-10) سنة.

. من حيث حجم العينة فقد تباينت الدراسات بين العينات الكبيرة كما في دراسة "SweeneyBracken" من حيث حجم العينة فقد كانت عينة الدراسة قوامها (815) مراهقا، ودراسة عبدالله (2000) حيث بلغت عينة الدراسة (400) طفل من الذكور والإناث، وكذلك دراسة الغادي (2000) فقد بلغت عينة الدراسة (105) كما وجدت العينات الصغيرة كما في دارسة سليمان (2000) حيث بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (12) طفلا، ودراسة درويش وعطا (2005) فقد بلغت عينة الدراسة (24) طفلا في دراسة حسونة (2007). أما الدراسة الحالية فقد كان عدد أفراد عينة الدراسة (20) طفلا.

- من حيث التصميم التجريبي فقد تباينت الدراسات السابقة في المجموعات التي اعتمدتها، فنجد دراسة كاشف (2000) ودراسة العزاوي (2005) ودراسة درويش وعطا (2005) ودراسة الشرعبي (2005) تعتمد التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة، بينما استخدمت دراسة شند (1983) ودراسة آل مراد (2004) ودراسة هيلين (1987) التصميم التجريبي لثلاث مجموعات في حين اعتمدت دراسة عيسري (2001) التصميم التجريبي لأربع مجموعات، وذلك وفقا لما يتناسب مع حيثيات وطبيعة كل دراسة والإمكانات المتاحة لها، أما الدراسة الحالية فقد اعتمدت التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة.

- تتوعت الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات بين المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل بيرسون، ومعادلة ألفا كرونباخ، وتحليل التباين، واختبار ويكوكسون للعينات الصغيرة، واختبار مان ونتي، واختبار test. أما الدراسة الحالية فقد استفادت من الدراسات السابقة في اختيار الأساليب الإحصائية التي تتوافق والدراسة الحالية، حيث استخدم الباحث معامل الاتساق الداخلي "كرونباخ ألفا" (Cronbach التي تتوافق والدراسة معامل ثبات مقياس مفهوم الذات المستخدم في الدراسة، كما استخدم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلية والبعدية والمتابعة لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، بالإضافة إلى اختبار "مان ونتي" (TestMann-Whitney U)، واختبار "مان ونتي" (Wilcoxon Signed Ranks)، واختبار "مان ونتي"

. من حيث نتائج الدراسة أظهرت معظم الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال المحرومين من الأبوين والأطفال الذين يعيشون مع أبويهم، كما أثبتت البرامج فاعليتها في تنمية مفهوم الذات لدى كافة الفئات، كما وجدت بعض الدراسات فروقا بين الجنسين في مفهوم الذات لديهم كما لم تتوصل دراسات أخرى إلى فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مقياس مفهوم الذات.

لعل ما يميز الدراسة الحالية عن غيرها بأنها تعتبر الأولى على فئة الأطفال المحرومين من الأبوين في سلطنة عمان حيث لم تتعرض لها أي دراسة على حد علم الباحث، كما اعتمدت هذا الدراسة على استراتيجيات الإرشاد باللعب ولم تقع يد الباحث على دراسة استخدمت فيها هذه الاستراتيجية في السلطنة.

هذا وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في بناء أدوات الدراسة واختياره لحجم العينة وأساليب اختيارها وكذلك الأساليب الإحصائية التي تتوافق ومتطلبات تحليل نتائج الدراسة الحالية.

الفصل الثالث المنهجية والإجراءات

- . منهج الدراسة
- . مجتمع الدراسة
 - . عينة الدراسة
 - . أدوات الدراسة
- * مقياس مفهوم الذات
 - * البرنامج الإرشادي
 - . المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

منهج الدراسة وإجراءاتها

تتاول الباحث في هذا الفصل منهجية الدراسة الحالية وإجراءاتها، متضمنة التعريف بمجتمع الدراسة وعينتها، ووصف أدوات الدراسة، وكيفية بنائها، وطرق التحقق من صدقها وثباتها والإجراءات المتبعة في تطبيقها، كما يتضمن منهج الدراسة، والأساليب الإحصائية التي اتبعها الباحث لمعالجة البيانات، والتحقق من صحة فرضيات الدراسة.

منهج الدراسة

اعتمد الباحث في دراسته الحالية على المنهج شبه التجريبي، حيث أن الباحث في العلوم النفسية والتربوية كما يرى منسى(2002) يصعب عليه أن يحقق البيئة المعملية المضبوطة المقننة التي عادة ما تجرى فيها البحوث التجريبية. واعتمد الباحث تصميم المجموعتين: التجريبية والضابطة؛ نظراً لملاءمته لهذه الدراسة، كما في الجدول (1) وذلك لاستقصاء فاعلية برنامج إرشاد جمعي باللعب لتحسين مفهوم الذات عند الأطفال المحرومين من الأبوين، حيث تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين، مع تعريض المجموعة التجريبية لبرنامج إرشادي باستراتيجيات اللعب، وقد تم إجراء القياس القبلي والبعدي وقياس المتابعة على المتغير التابع، واختبار فرضيات الدراسة، وفحص دلالات الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يتعلق بتحسن مفهوم الذات

جدول (1) التصميم شبه التجريبي للدراسة

03	02	x	01	G
اختبار المتابعة	الاختبار البعدي	المعالجة	الاختبار القبلي	المجموعة
03	02	x	01	G1
				التجريبية
03	02		01	G2
				الضابطة

حيث أن (G1) تمثل المجموعة التجريبية، و (G2) تمثل المجموعة الضابطة. أما (O1) فتشير إلى القياس القبلي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة، في حين أن (O2) تعني القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، و (O3) تعني القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة. ويقصد بالمعالجة؛ تطبيق البرنامج الإرشادي حيث تشير (X) إلى تطبيق البرنامج الإرشادي للمجموعة التجريبية ، وتشير (-) إلى عدم وجود معالجة، حيث لم يتم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة الضابطة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع الأطفال المحرومين من الأبوين نزلاء مركز رعاية الطفولة بمحافظة مسقط التابع لوزارة التنمية الاجتماعية بسلطنة عمان، لعام 2011م، ممن تتراوح أعمارهم ما بين(14.10)عاما والبالغ عددهم (28) طفلا منهم (15) من الذكور و (13) من الإناث.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية نظرا لصغر حجم مجتمع الدراسة حيث تضمنت العينة كل مجتمع الدراسة ممن لديهم الرغبة في الانضمام في البرنامج الإرشادي، وتم استبعاد (4) أطفال بتوجيه من إدارة المركز وذلك لظروف خاصة بهم، كما اعتذر (4) من الأطفال عن عدم المشاركة في البرنامج منذ بداية جلسة ما قبل البرنامج الإرشادي؛ وذلك لاشتراكهم في نشاط يتعارض مع وقت البرنامج الإرشادي، فبلغت بذلك عينة الدراسة (20) طفلا، وقد تم توزيع هذه العينة توزيعا عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة؛ حيث وضع صندوق به عشر وريقات مثنية خمس منها بها دوائر حمراء والخمس الأخرى بها دوائر خضراء فأصحاب الدوائر الحمراء يكونون في المجموعة التجريبية، وقد طبق هذا الإجراء على مجموعة الذكور ومجموعة الإناث كل على حدة، فأصبحت المجموعة التجريبية تتضمن (10) أطفال، أي ما نسبته (50%) من عينة الدراسة، منهم (5) ذكور و (5) إناث، والمجموعة الضابطة تتضمن كذلك (10) أطفال أي ما نسبته (50%) من عينة الدراسة، منهم (5) ذكور و (5) إناث، والجدول (2) يوضح كذلك.

الجدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة للأطفال المحرومين من الأبوين

المجموع	الإناث	الذكور	المجموعة
10	5	5	الضابطة
10	5	5	التجريبية

وللتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى درجات مفهوم الذات قبل البدء بتطبيق البرنامج الإرشادي تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة كما في جدول (3).

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات في القياس القبلي

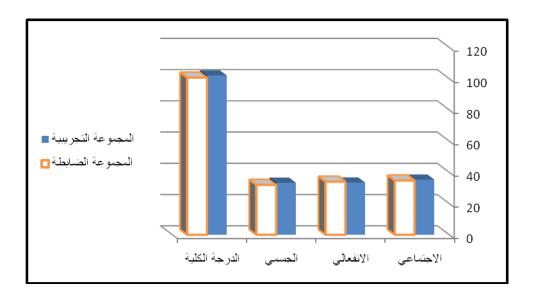
ة الضابطة	المجموعة الضابطة		المجموعة	
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	البعد
المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي	
4.322	34.70	4.596	35.30	الاجتماعي
3.232	34.00	2.221	33.40	الانفعالي
2.558	31.90	3.164	33.30	الجسمي
6.535	100.60	7.257	102.00	الدرجة الكلية

ولمعرفة دلالة الفروق في درجات المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى أقل من (0.05) تم إجراء اختبار مان ويتني كما يبين الجدول (4):

جدول (4)
نتائج اختبار Mann-Whitney U نتائج اختبار بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات القياس القبلي

		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
مستوى الدلالة	قیمة ز	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	البعد
0.879	0.152-	107.00	10.70	103.00	10.30	الاجتماعي
0.969	0.038-	105.50	10.55	104.50	10.45	الانفعالي
0.423	0.800-	94.50	9.45	115.50	11.55	الجسمي
0.880	0.151-	103.00	10.30	107.00	10.70	الدرجة الكلية

ويبين الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (0.05) بين متوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات وأبعاده قبل تقديم البرنامج الإرشادي، وهذا يدل على تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات وأبعاده قبل تقديم البرنامج الإرشادي، والرسم البياني في الشكل(5) يبين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات وأبعاده في القياس القبلي.



شكل (5) يوضح متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات وأبعاده في القياس القبلي.

متغيرات الدراسة

. المتغير المستقل Independent Variable: البرنامج الإرشادي.

المتغير التابع following Variable: مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين.

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة، والتحقق من فروضها، قام الباحث بإعداد مقياس مفهوم الذات، كما قام ببناء برنامج إرشادي باستراتيجيات الإرشاد باللعب والتخيل، والاسترخاء لتحسين مفهوم الذات، وفي ما يلي تفصيل لأداتى الدراسة.

أولا: مقياس مفهوم الذات:

عمد الباحث لتحقيق أهداف الدراسة إلى بناء مقياس مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين وذلك الاختلاف الأبعاد التي أراد الباحث قياسها عما هو متوفر في المقاييس الأخرى، ولخصوصية العينة المدروسة؛

فما توفر في يد الباحث من مقاييس تقيس مفهوم الذات لدى فئة الأطفال بصفة عامة، وقد تحقق ذلك من خلال الخطوات التالية:

1- الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة، حيث قام الباحث بدراسة مسحية لعدد من مقاييس مفهوم الذات، ومنها: (مقياس منصور، وبشاي1986؛ مقياس عبد الرحمن، وأبو هاشم، 2002؛ مقياس (تنسي) الذي أعد صورته العربية علاوي وشمعون،1983، ومما توفر لدى الباحث من أدب نظري ودراسات سابقة ومنها: (أبو حجلة، 2007؛ لطفي، 2000؛ عبد ربه، 2000).

2 ـ إجراء مقابلات شخصية مع ثلاث من الأخصائيات الاجتماعيات اللواتي يتعاملن مع الأطفال المحرومين من الأبوين في مركز رعاية الطفولة بالخوض؛ للوقوف على بعض الجوانب المتعلقة بمفهوم الذات لدى أطفال المركز.

3 ـ إعداد مقياس مفهوم الذات في صورته الأولية بالاعتماد على الإجراءات السابقة وقد تكون المقياس من (60) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي مفهوم الذات (الاجتماعي، والانفعالي، والجسمي).

4 - عرض المقياس على عينة من الأطفال من الفئة العمرية نفسها في مدرسة يتي للتعليم الأساسي في محافظة مسقط، للتعرف على وضوح الفقرات بالنسبة للأطفال وفهمهم لها، وتم الاستفادة من ملاحظات الطلاب، وبناء عليه تم استبعاد بعض الفقرات، كما تم تعديل وإضافة البعض الآخر.

5 بناء على الخطوات السابقة، قام الباحث بصياغة فقرات مقياس مفهوم الذات، بأبعاده الثلاثة: الاجتماعي، والانفعالي، والجسمي. مراعيا في صياغتها الوضوح والبساطة لتتناسب مع الفئة العمرية المستهدفة الملحق(2).

6 ـ تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من مختلف الجامعات والكليات وهي: جامعة السلطان قابوس، جامعة نزوى، جامعة صحار، كلية العلوم التطبيقية بالرستاق الملحق (2)

7- في ضوء آراء المحكمين تم صياغة المقياس بصيغته النهائية الملحق(3) حيث تم الإبقاء على الفقرات التي الجمع عليها (80%) على الأقل من المحكمين وبالتالي تم التحقق من صدق الأداة وكانت الصورة النهائية للمقياس مكونة من (58) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس

أولا: صدق المحكمين

التحقق من صدق مقياس مفهوم الذات؛ قام الباحث بعرضه ، على (9) محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص العلمي من حملة الدكتوراه والمتخصصين في مجال الإرشاد النفسي، والتربية الخاصة، وعلم النفس، والقياس والتقويم في كل من جامعة نزوى، وجامعة السلطان قابوس، وجامعة صحار، وكلية الرستاق الملحق رقم(1)، حيث طلب منهم التفضل بإبداء آرائهم حول سلامة الصياغة اللغوية لكل فقرة من فقرات المقياس وانتماء الفقرات للبعد الذي تتدرج تحته ومدى مناسبة الفقرة للبيئة العمانية، إضافة ما يرونه مناسباً من تعديلات ومقترحات، وبناء على آرائهم تم حذف بعض الفقرات، كما تم إضافة فقرات أخرى وتعديل بعض الفقرات وقد اخذ الباحث بنسبة اتفاق لا تقل عن80% من آراء المحكمين، حيث يرى الزاملي، والصارمي، وكاظم، (2009) بأنه يمكن الاعتماد على نسبة اتفاق المحكمين لتكون معيارا لقبول أو حذف الفقرة التي يتفقون عليها، كأن يستخدم نسبة اتفاق لا تقل عن 70% أو 80%، وبناء على ما تقدم جاءت الصيغة النهائية للمقياس مشتملا على(58) فقرة ضمن (3) أبعاد، والجدول (5) يوضح توزيع فقرات المقياس على الأبعاد المثلاثة.

جدول (5) أبعاد المقياس والتوزيع العشوائي للفقرات وعدد ونسبة الفقرات التي تندرج ضمن كل بعد

النسبة	العدد	أرقام الفقرات التي يشتمل عليها كل بعد	البعد
المئوية			
	20	34, 31, 28, 25, 19, 22, 16, 13, 10, 7, 4, 1	الاجتماعي
%34.48		57, 55, 52, 49, 46, 43, 40, 37,	
%34.48	20	35, 32, 29, 26, 23, 20, 17, 14, 11, 8, 5, 2	الانفعالي
		58, 56, 53, 50, 47, 44, 41, 38,	
%31.03	18	.36. 33. 30. 27. 24. 21. 18. 15. 12. 9. 6. 3	الجسمي
		54, 51, 48, 45, 42, 39,	

ثانيا: صدق البناء

للتحقق من صدق البناء ، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) طالبا من خارج مجتمع الدراسة ومن الفئة العمرية نفسها ، وبعد تصحيح إجاباتهم تم استخدام معامل ارتباط بيرسون(Pearson) لمعرفة درجة ارتباط فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، كما يوضح الجدول(6)، حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية له ما بين (0.766 - 0.911)، وهي معاملات مرتفعة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يشير إلى تمتع المقياس بمعدل صدق مرتفع.

جدول (6) يوضح معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له:

معامل الارتباط	المحور
0.911**	مفهوم الذات الاجتماعي
0.880**	مفهوم الذات الانفعالي
0.766**	مفهوم الذات الجسمي

صدق البناء الداخلي

بالنسبة لإجراءات التأكد من ثبات الأداة، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من خارج عينة الدراسة ومن الفئة العمرية وذلك بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test re test)، وهي عينة من خارج مجتمع الدراسة ومن الفئة العمرية نفسها، وبلغ عددهم(30) طالبا حيث قام الباحث بتطبيق هذا المقياس، وبعد فاصل زمني مقداره أسبوعان تم إعادة الاختبار على العينة نفسها، وقد استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط لأبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس كما في الجدول (7). كما تم استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول(8).

جدول (7) معاملات الارتباط والاتساق الداخلي لأبعاد المقياس بطريقة إعادة الاختبار

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البعد
0.000	0.672	مفهوم الذات الاجتماعي
0.007	0.484	مفهوم الذات الانفعالي
0.000	0.641	مفهوم الذات الجسمي
0.000	0.718	مفهوم الذات (الثبات الكلي)

ويبين الجدول(7) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.484 – 0.718)، وهي قيم ارتباط مقبولة ودالة إحصائيا مما يشير إلى وجود ثبات للمقياس يمكننا من الاعتماد عليه.

جدول(8) معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

معامل الثبات	البعد
0.658	مفهوم الذات الاجتماعي
0.634	مفهوم الذات الانفعالي
0.627	مفهوم الذات الجسمي
0.744	مفهوم الذات (الثبات الكلي)

ويبين الجدول(8) أن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (0.627 – 0.744)، وهي معاملات ثبات مقبولة، وهذا يدل على وجود ثبات للاستبانة يمكننا الاعتماد عليها، مما يطمئن الباحث إلى توفر دلالات ثبات كافية لأغراض الدراسة الحالية.

بعد الإجراءات السابقة اطمأن الباحث لإمكانية استخدام الأداة للدراسة لتحقيق أهداف هذه الدراسة.

تصحيح المقياس:

تم خلط العبارات السلبية والايجابية في المقياس كما يوضحها الجدول (9)، وقد حدد لكل عبارة (3) إجابات حسب الترتيب الثلاثي التالي: (نعم، أحيانا، لا) كما في الجدول(10)، حيث يتعين على المفحوص اختيار إجابة واحدة فقط من هذه الإجابات مع تخصيص(3) درجات في حالة الإجابة بنعم على الفقرات الموجبة، و (2) عند الإجابة بأحيانا، ويحصل المفحوص على (1) في حالة الإجابة بلا، ويعكس ذلك في حالة الفقرات السالبة. أما الدرجة الكلية للمقياس فتحسب عن طريق جمع درجات المفحوص على مختلف فقرات المقياس، التي نقع ما بين (85) كأدنى درجة و (174) كأعلى درجة، وكلما ارتفعت الدرجة الكلية للمقياس فإن ذلك يشير إلى أن مفهوم الذات مرتفع.

جدول (9) توزيع أرقام الفقرات الإيجابية والسلبية

النسبة	العدد	أرقام الفقرات التي يشتمل عليها كل بعد	م
المئوية			
%43,1	25	40 36 31 30 29 28 24 23 20 18 16 13 12 6 3 2 1	العبارات
		58 57 54 53 52 50 47 42	الإيجابية
%56,8	33	32 27 26 25 22 21 19 17 15 14 11 10 9 8 7 5 4	العبارات
		55 51 49 48 46 45 44 43 41 39 38 37 35 34 33	السلبية
		56	
%100	58		المجموع

جدول (10) ميزان تقدير درجات مقياس مفهوم الذات للأطفال

مقياس مفهوم الذات للأطفال			اتجاه العبارة
¥	أحيانا	نعم	العبارات الموجبة
1	2	3	
¥	أحيانا	نعم	العبارات السلبية
3	2	1	

ثانيا:

برنامج الإرشاد الجمعي (Group Counseling Program)

اعتمد البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة على استراتيجيات الإرشاد باللعب. وقد قام الباحث بتطوير هذا البرنامج بالاستناد إلى الأدب النظري والدراسات السابقة حيث استفاد بشكل رئيس من دراسات: (مقدادي، 2003؛ السرور، 2003؛ الموري، 2007؛ بينكس ديبي، 2007؛ الخواجة، 2010؛ ولبرت، 2000؛ دوبست، 2000؛ آل مراد، 2004؛ سليمان، 2000؛ أبو زيد، 2008؛ الدحادحة، 2010؛ سعيد، 2008؛ عبد المعطي، 2006؛ أبو سعد، 2008؛ وطسون، 2005؛ قطاني، 2010).

أهداف البرنامج الإرشادي:

تمثل الهدف العام للبرنامج الإرشادي في تحسين مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين بسلطنة عمان، و ذلك من خلال تطبيق استراتيجيات الإرشاد باللعب لإكساب المجموعة الإرشادية مجموعة من المهارات، وينبثق من الهدف العام الأهداف الفرعية التالية:

- . تفريغ المشاعر السلبية لدى الأطفال.
- . تتمية القدرة على التعبير عن المشاعر.
- . تتمية وعي الأطفال بجوانب القوة لديهم.
 - . تنمية تقبل الأطفال لذواتهم.
 - . تتمية التقدير الذاتي للأطفال.
 - . التدريب على بناء المشاعر الإيجابية.
 - . تتمية الثقة بالنفس.
- . التدرب على مهارات فن التواصل والتعامل مع الآخرين.

. تدريب الأطفال على مهارات التحكم بالمشاعر و السيطرة عليها.

. تدريب الأطفال على مهارات التخطيط و وضع الأهداف.

صدق البرنامج الإرشادي:

للتحقق من صدق البرنامج الإرشادي فقد تم عرضه على مجموعة من الأساتذة والمختصين من جامعة السلطان قابوس، وجامعة نزوى، وكلية التربية بالرستاق، وجامعة صحار والبالغ عددهم(8) محكمين ملحق(4)، وقد طلب الباحث من الأساتذة الأفاضل تحكيم البرنامج الإرشادي من حيث لملاءمته للهدف الذي وضع من أجله، وملاءمته لعدد الجلسات الإرشادية، ومدتها الزمنية، وملاءمته للألعاب والأساليب والأدوات المستخدمة، والواجبات المنزلية، وطلب منهم كذلك تقديم أي ملاحظات أو اقتراحات أو تعديلات يرونها مناسبة ويوضح الملحق(5) استمارة تحكيم البرنامج الإرشادي. وبناء على آراء المحكمين تم تعديل وإضافة ومن ثم صياغة البرنامج الإرشادي بصورته النهائية ليحقق الهدف الذي وضع من أجله، الملحق(6) الصورة النهائية لجلسات البرنامج.

الحدود الإجرائية للبرنامج:

الحدود الزمنية: تم تنفيذ البرنامج خلال الفترة ما بين 7/26/ 2011م إلى 2011/10/8م لمدة (10) أسابيع بواقع جلستين في الأسبوع مدة كل جلسة (60-80) دقيقة.

الحدود المكانية: مركز رعاية الطفولة بمحافظة مسقط، في الصالة الرياضية المغلقة.

الحدود البشرية: عينة من الأطفال الذكور والإناث ممن تتراوح أعمارهم ما بين(10- 14)

الأساليب الإرشادية:

اعتمد الباحث في جلسات البرنامج الإرشادي على الاستراتيجيات التالية:

- . اللعب التربوي
- . تمارين التخيل
- . تمارين الاسترخاء

- . النمذجة
- . لعب الأدوار
- . التغذية الراجعة
- . ضرب الأمثلة والاستفادة من المواقف الحياتية
 - . الممارسة السلوكية
 - . التعزيز الاجتماعي
 - . الواجب البيتي الملحق (7).

الأنشطة التدريبية الملحق(8).

ولقد تم توضيح استخدامات تلك الاستراتيجيات في الجدول(11)

خطوات الإرشاد باللعب:

ولقد اتبع الباحث عددا من الخطوات أثناء العملية الإرشادية كما حددتها إكسلاين (Axline, 1947)

- . بناء علاقة إرشادية تتسم بالدفء.
- . إيجاد جو من الألفة والمحبة بين المرشد والأطفال.
 - . تقبل المرشد الأطفال كما هم.
- . العمل على ترسيخ مشاعر التسامح في العلاقة الإرشادية بين المرشد والأطفال.
- . استعداد المرشد من أجل معرفة المشاعر التي يعبر عنها الطفل والقدرة على عكس تلك المشاعر بطريقة تحقق للطفل التبصر بسلوكه.
 - . ثقة المرشد بقدرة الطفل على حل مشكلاته إذا أتيحت له الفرصة لذلك.
 - . يتم الإرشاد باللعب تدريجيا دون التسريع في العملية الإرشادية.

. يتم تحديد السلوك المشكل عند الطفل من أجل جعل العملية الإرشادية تتم بواقعية أكثر وجعل الطفل يدرك مسؤوليته في العلاقة الإرشادية.

الألعاب والأدوات والوسائل المستخدمة في البرنامج

استخدم في هذا البرنامج الإرشادي الكثير من الألعاب والأدوات والجدول (11) يوضح ذلك .

جدول (11) يوضح الألعاب والتمارين المستخدمة في البرنامج الإرشادي

الأدوات	الألعاب والتمارين	عنوان الجلسة	م
. مقياس مفهوم الذات . سبورة		جلسة ما قبل البرنامج	1
. أوراق . أقلام . علبة حلويات		الإرشادي (الجلسة	
		التمهيدية)	
. أوراق . سلة زهور	. سلة الزهور		2
. علبة عطر. أوراق . ألوان	. السجين والدخيل	كسر الجليد وبناء	
. أقلام . دباسة	. السلسلة المتماسكة	الألفة	
	. تدریب استرخائي		
. 90 كرة ملونة . مقطوعات إنشادية	. لعبة أنا من الداخل		3
. جهاز تسجيل . مكبرات صوت	. السباحة في السحاب	تفريغ المشاعر	
. بطاقة التعبير عن المشاعر			
. صور أطفال			
. بالونات . أقلام . أوراق	بالونات الانفعالات		4
. صفارة . أدوات زينة	. دكان المشاعر	التعبير عن	
. بالونات . صور أطفال	. الصورة الناطقة	الانفعالات	
	. لعبة من يضحكني		
	. التدريب على الاسترخاء		
. عدد من المكعبات	. هرم القدرات		5
. أقلام عريضة	. الصورة تتحدث	الوعي بجوانب القوة	
. مجموعة من الصور الأطفال	. تمرین أنا استطیع	والضعف	

. عدد من المكعبات	. هرم المكعبات		6
. أطباق ورقية، أقلام خط عريض	أنشودة (الناس جميعا إخوان)	الوعي بجوانب القوة	
	. القلعة والكهف	والضعف	
. مرآة كبيرة . بطاقات مصممة . أقلام	. المرأة الناطقة	,	7
. ألوان	. البطاقات الثلاث . عاد المعالم الثلاث	التقدير الذاتي للجسم	
. صفارة	. تشكيل الأرقام	یر ی	
	(3. 3.		
. أوراق . عدد من المظاريف	1. الجسم المفكك		8
. قطع ورقية لمكونات جسم الإنسان	2. ارسم نفسي	التقدير الذاتي للجسم	
. لصق شمعي . أوراق . أقلام . ألوان	3- الوعي بالجسم	· · · · · ·	
. مكعبات كأس . ماء	1. لعبة بناء الهرم من الكلمات		9
. ماء ملون . قصاصات ورقية . أقلام	الايجابية	التفكير الإيجابي	
	2. لعبة تفريغ الكأس		
	. تدريب استرخائي		
. آلة تصوير فيديو . تلفزيون	. لعبة الدعاية الذاتية		10
. بطاقات إعلان مصممة	. هذا انجازي		
. أقلام . صلصال	. تمرين: الحديث الذاتي	تقدير الذات	
. أوراق رسم . مكعبات			
. أقلام خط . ألون منوعة			
. زهور منوعة			
بطاقة المشاعر. ورق	. أنا من الداخل		11
. ألوان . أقلام	. شجرة المشاعر الإيجابية	السعادة	
. شجرة ورقية	. منشار المشاعر الايجابية		
. مناشير ورقية . أقلام	. تمرين بناء المشاعر الايجابية		
	. جلسة استرخاء		
. كرات ملونة . أقلام سبورة	. لوني المفضل		12
. أوراق محارم . ألوان	. لعبة الكرسي الساخن	كشف الذات	
. لافتة مصممة . أقلام	. ورق المحارم . لافتة السر		

. الكرات الملونة	. تصرف كما تريد أن تكون		13
. قطعة قماش . ساعة إيقاف	. القائد والأعمى	الثقة بالنفس	
. صافرة	. تمرين استرخائي		
. قطعة قماش . دمية كبيرة	. القط والفأر	مشاعر الخجل	14
. سلة . حجر قصاصات ورقية .	. الدمية الحكيمة		
مقطوعات إنشادية	. تمرين التخيل		
. صور أطفال	الجسد الناطق:	المهارات الاجتماعية	15
. جهاز عرض . مقطع فیدیو	. العبارة الحية والعبارة الميتة	1-(لغة الجسد)	
. سلة زهور طبيعية	. لعبة الشبه والاختلاف		16
. سلة زهور صناعية	. ماذا يقول عني الآخرون؟	المهارات الاجتماعية	
. سلة زهور غير منظمة	. الأذن الصماء	2 –(التقبل)	
	. الوردة ذات الرائحة الزكية		
	. قصة		
	. جلسة استرخاء		
. مفاتيح ورقية	. مفاتيح المحبة	المهارات الاجتماعية	17
	. القصنة المركبة	3-(التواصل	
	. الحوار الصادق	الاجتماعي)	
نجوم ورقية متباينة الأحجام	. أمنيات فوق النجوم	مهارة التخطيط	18
. أقلام رصاص	. جهاز عرض		
. مخطط لمراحل بناء الأهداف			
. مقياس مفهوم الذات . جهاز عرض		إنهاء البرنامج	19
. صور مقتطفة لجلسات البرنامج		الإرشادي	
السابقة		(الجلسة الختامية)	
. مقياس مفهوم الذات		جلسة ما بعد البرنامج	20
. علبة حلويات		الإرشادي	
		(جلسة المتابعة)	

مراحل تنفيذ البرنامج الإرشادي: تكون البرنامج الإرشادي من المراحل التالية:

مرحلة ما قبل البرنامج (الجلسة التمهيدية): التي تم فيها إجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة، وتهيئة المجموعة الإرشادية للمشاركة في البرنامج الإرشادي.

. مرحلة البدء: وتشتمل على الجلسة الأولى، التي تم التعارف وبناء الألفة بين المرشد والمجموعة الإرشادية، وتعارف أعضاء المجموعة الإرشادية مع بعضهم البعض.

- . مرحلة الانتقال: وتشتمل على الجلسة الثانية
- . مرحلة البناء: وتشتمل على الجلسات من الجلسة الثالثة وحتى الجلسة السابعة عشرة والتي تم فيها ممارسة الألعاب والتدريبات الاسترخائية بهدف تحسين مفهوم الذات.
 - . مرحلة الإقفال (الإنهاء) وتشتمل على الجلسة الثامنة عشرة؛ التي تم فيها تطبيق القياس البعدي
- . مرحلة ما بعد البرنامج الإرشادي: وتشتمل على الجلسة التاسعة عشرة وهي الجلسة التي تم فيها تطبيق (قياس المتابعة)

يتكون مخطط كل جلسة من جلسات هذا البرنامج الإرشادي من:

- . عنوإن الجلسة
- . تاريخ تنفيذ الجلسة
- . المدة الزمنية للجلسة
- . الأهداف الخاصة للجلسة
- . الألعاب و التدريبات التي تم ممارستها في الجلسة
 - . الأدوات اللازمة لممارسة الألعاب
 - . إجراءات تنفيذ الجلسة
 - . الواجب البيتي

. إجراءات تنفيذ الجلسة الإرشادية:

تم تنفيذ الجلسة الإرشادية من خلال الخطوات التالية:

- . استفتاح الجلسة
- . مناقشة الواجب البيتي
- . تطبيق الألعاب والتمارين المتعلقة بالجلسة الحالية
 - . إنهاء الجلسة بتلخيصها وتقديم الواجب البيتي

جدول (12) ملخص جلسات البرنامج الإرشادي

الأدوات	الألعاب والتمارين	الأهداف الفرعية	الهدف العام	اليوم	عنوان	م
				والتاريخ	الجلسة	
ـ مقياس مفهوم		1- تطبيق اختبار مفهوم الذات على	إختيار	الثلاثاء	جلسة ما	Ì
الذات	-	العينة	أعضاء	/7/26	قبل	
ـ سبورةـ أوراق ـ		2- تقديم فكرة لأعضاء المجموعة	المجموعة	2011م	البرنامج	
أقلام		التجريبية عن البرنامج الإرشادي	التجريبية		الإرشادي	
ـ علبة حلويات		3- أخذ الموافقة المبدئية للمشاركة في	والمجموعة		(الجلسة	
		البرنامج	الضابطة		التمهيدية)	
		4- الاتفاق على زمان ومكان الجلسات				
		القادمة				
ـ أوراق ـ سلة	ـ سلة الزهور	1- التعارف بين المرشد وأعضاء	ـ بناء الألفة	السبت		1
ز هور	ـ السجين والدخيل	المجموعة	بينٍ المرشد	/7 /30	كسر الجليد	
ـ علبة عطرـ أوراق	_ السلسلة	2- التعارف بين أعضاء المجموعة	وأعضاء	2011	وبناء الألفة	
ـ ألوان	المتماسكة	بعضهم البعض	المجموعة			
ـ أقلام ـ دباسة	۔ تدریب	3_ بناء الألفة	وبين أعضاء			
	استرخائي	4- تدريب الأطفال على عملية التنفس	المجموعة			
			بعضهم			
			البعض			
7.1 7.600	. 1:1: 1	tiet by see		1 \$21		
ـ 90 كرة ملونة	ـ لعبة أنا من	1- تحدث الأطفال عن مشاعر هم	۔ تفریغ ۱۱ شد	ـ الأربعاء م.م.		2
ـ مقطوعات إنشادية	الداخل	السلبية	المشاعر	/8/3	تفريغ	
ـ جهاز تسجيل ـ	ـ السباحة في ١١ ١	2- تحدث الأطفال عن مشاعر هم	السلبية لدى	2011م	المشاعر	
مكبرات صوت	السحاب	الإيجابية	الأطفال			
ـ بطاقة التعبير عن		3- تفريغ المشاعر السلبية				
المشاعر		4- التدرب على الاسترخاء				
ـ صور أطفال				.		
ـ بالونات ـ أقلام ـ	بالونات	1- التعبير عن الانفعالات السلبية	ـ تنمية القدرة	السبت		3
أوراق	الانفعالات	2- التعبير عن الانفعالات الايجابية	على التعبير	/8/6	التعبير عن	
ـ صفارة أدوات	ـ دكان المشاعر	4- التدريب على ضبط الانفعالات	عن المشاعر	2011م	الانفعالات	
زينة	ـ الصورة الناطقة					
ـ بالونات ـ صور	- لعب ة من					
أطفال	يضحكني					
	۔ - التدریب علی ۱۲۰ ت					
- عدد من المكعبات	الاسترخاء	e eti i di i d	_	1 . \$71		
	-هرم القدرات	1- إدراك جونب القوة 2- تتمام المنام التمام	- و عي الأطفال	الأربعاء 1940ء	- 11	4
ـ أقلام عريضة	- الصورة تتحدث تعديد أذا	3- تقدير الطفل لقدراته مستتسال المناسلة المسادة المسا		/8/10	الوعي	
ـ مجموعة من صور الأطفال	ـ تمرین أنا استعاده	4- تقدير الطفل لقدرات الأخرين	بجوانب القوة	2011م	بجو انب القوة	
صور الاطفال	استطيع		لديهم		القوه والضعف	
					والصنعف	

الأدوات	الألعاب والتمارين	الأهداف الفرعية	الهدف العام	اليوم والتاريخ	عنوان الجلسة	۴
-عدد من المكعبات - أطباق ورقية، أقلام خط عريض	- هرم المكعبات - أنشودة (الناس جميعا إخوان) - القلعة والكهف	1- إدراك جوانب الضعف 3- تقبل الطفل لذاته على ما هي عليه 4- تقبل الطفل لغيره 5- إكساب الطفل مهارة التطوير	تقبل الأطفال بجوانب الضعف لديهم	- السبت 8/13/ 2011م	الوعي بجوانب القوة والضعف	5
ـ مر آة كبيرة ـ بطاقات مصممة ـ أقلام ـ ألوان ـ صفارة	- المرأة الناطقة - البطاقات الثلاث - تشكيل الأرقام	 يدرك الجوانب الحسنة في جسمه يتقبل الجوانب غير المحببة في جسمه يشعر بالرضا اتجاه جسمه 	تنمية التقدير الذاتي للجسم	الأربعاء 8/17/ 2011	التقدير الذاتي للجسم	6
- أوراق - عدد من المظاريف - قطع ورقية لمكونات جسم الإنسان - لصق شمعي- أوراق - أقلام - ألوان	1-الجسم المفكك 2- ارسم نفسي 3- الوعي بالجسم	1- تنمية الوعي بالجسم 2- إدر اك جوانب القوة في الجسم	تنمية التقدير الذاتي للجسم	السبت 8/20/ 2011م	التقدير الذاتي للجسم	7
ـ مكعبات - كاس ـ ماء ـ ماء ملون ـ قصاصات ورقية ـ أقلام	1- لعبة بناء الهرم من الكلمات الايجابية 2-لعبة تفريغ الكأس - تدريب استرخائي	1- يفرق الأطفال بين التفكير الايجابي والتفكير السلبي 2- يتدرب الأطفال على ممارسة التفكير الإيجابي 3- يتدرب الأطفال على استخدام الكلمات الايجابية 4- تنمية تركيز الأطفال على المشاعر الايجابية الايجابية	تدرب الأطفال على بناء مفهوم ذات ايجابي	الأربعاء /8/24 2011م	التفكير الايجابي	8
- آلة تصوير فيديو - تلفزيون - بطاقات إعلان مصممة - أفلام - صلصال مكعبات - أفلام خط - ألون منوعة - زهور منوعة	ـ لعبة الدعاية الذاتية ـ هذا انجازي ـ تمرين: الحديث الذاتي	1- أن يقدر الطفل انجازاته 2- يؤمن بقدراته الذاتية 3- تنمية القدرة على تجاوز الإحباط	تنمية تقدير الذات لدى الأطفال	السبت /8/27 2011م	تقدير الذات	9
بطاقة المشاعر ـ ورق ـ ألوان ـ أقلام ـ شجرة ورقية ـ مناشير ورقية ـ أقلام	- أنا من الداخل - شجرة المشاعر الإيجابية الايجابية - تمرين بناء المشاعر الايجابية - جلسة استرخاء	1- يدرك مشاعره الداخلية 2 - يتدرب على بناء المشاعر الايجابية 3- يتدرب على التخلص من المشاعر السلبية	ـ بناء المشاعر الايجابية	الأربعاء 9/7/ 2011م	السعادة	10

الأدوات	الألعاب والتمارين	الأهداف الفرعية	الهدف العام	اليوم والتاريخ	عنوان الجلسة	۴
- كرات ملونة - أقلام سبورة - أوراق محارم - ألوان - لافتة مصممة - أقلام	ـ لوني المفضل ـ لعبة الكرسي الساخن ـ ورق المحارم ـ لافتة السر	1- تنمية المواجهة الذاتية 2- تنمية التعبير عن الذات 3- تنمية مستوى التفاعل الاجتماعي	ـ حث الأطفال التحدث عن عالمهم الداخلي	السبت 9/10/ 2011م	كشف الذات	11
لا شيء ـ الكرات الملونة ـ قطعة قماش ـ ساعة إيقاف ـ صافرة	- تصرف كما تريد أن تكون - لقائد والأعمى - تمرين استرخائي	1- تنمية شعور الثقة بالنفس 2- تنمية التحفيز الذاتي 3- تدريب الطفل على الجرأة و التلقائية 4- تنمية القدرة في التعبير عن ذاته	- تنمية الثقة بالنفس	الأربعاء 9/14/ 2011م	الثقة بالنفس	12
ـ قطعة قماش ـ دمية كبيرة ـ سلة ـ حجر قصاصات ورقية ـ مقطوعات إنشادية	ـ القط والفأر ـ الدمية الحكيمة ـ تمرين التخيل	1- التعرف على الأفكار المؤدية الشعور بالخجل 2- تنمية السيطرة على الانفعالات الداخلية 3- تنمية القدرة على تجاوز المواقف المحرجة	ـ السيطرة على مشاعر الخجل	السبت 9/17/ 2011م	مشاعر الخجل	13
ـ صور أطفال ـ جهاز عرض ـ مقطع فيديو	الجسد الناطق: - العبارة الحية والعبارة الميتة	1- يتدرب على قراءة مشاعر الأخرين 2- يتدرب على استخدام لغة الجسد في التواصل مع الأخرين 3- يدرك أهمية لغة الجسد	- تنمية مهارة استخدام لغة الجسد	الأربعاء 9/21/ 2011م	المهارات الاجتماعية 1-(لغة الجسد)	14
ـ سلة زهور طبيعية ـ سلة زهور صناعية ـ سلة زهور غير منظمة	ـ لعبة الشبه والاختلاف ـ ماذا يقول عني الأخرون؟ ـ الأذن الصماء ـ الوردة ذات الرائحة الزكية ـ قصة، جلسة	 1- تحسين نظرة الطفل إلى ذاته 2 - تحسين نظرة الطفل إلى الآخرين 3 - تحسين توقعات الطفل نحو نظرة الآخرين إليه 	تقبل الطفل لذاته وللآخرين	السبت 9/24/ 2011م	المهارات الاجتماعية 2 -(التقبل)	15
ـ مفاتيح ورقية	ـ مفاتيح المحبة ـ القصة المركبة ـ الحوار الصادق	1 - تدريب الأطفال على مهارات التواصل الاجتماعي 2- تدريب الأطفال الحديث عن مشاعر هم اتجاه الآخرين	تحسين مهارات التواصل الاجتماعي اسم اللعبة: الأدوات :	- الأربعاء 9/28/ 2011م	المهارات الاجتماعية 3-(التواصل الاجتماعي)	16
نجوم ورقية متباينة الأحجام - أقلام رصاص - مخطط لمراحل بناء الأهداف	ـ أمنيات فوق النجوم ـ جهاز عرض	1- تنمية مهارة تحديد الأهداف 2- تنمية مهارة التخطيط 3- تهيئة الأطفال لإنهاء البرنامج الإرشادي	- تدريب المشاركين على مهارة التخطيط وتحديد الأهداف.	السبت 10/1/ 2011م	مهارة التخطيط	17

الأدوات	الألعاب والتمارين	الأهداف الفرعية	الهدف العام	اليوم	عنوان	م
				والتاريخ	الجلسة	
ـ مقياس مفهوم		1- يعبر الأطفال عن جوانب الاستفادة	تهيئة أعضاء	السبت	إنهاء	18
الذات		من الجلسات الإرشادية.	المجموعة	/10/8	البرنامج	
ـ جهاز عرض		2- تقديم ملخص عام للجلسات	لإنهاء	2011م	الإرشادي	
ـ صور مقتطفة		الإرشادية	البرنامج		(الجلسة	
لجلسات البرنامج		3- يجيب أعضاء المجمو عتين	الإرشاد <i>ي</i> .		الختامية)	
السابقة		التجريبية والضابطة على المقياس				
ـ مقياس مفهوم		1- أن يجيب أعضاء المجموعة	قياس		جلسة ما بعد	19
الذات		التجريبية على مقياس مفهوم الذات	استمرارية		البرنامج	
ـ علبة حلويات	-	2- أن يدرك أعضاء المجموعة أهمية	فاعلية		الإرشادي	
		البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة	البرنامج		(جلسة	
		3 - يبين أعضاء المجموعة أهمية	الإرشادي بعد		المتابعة)	
		المهارات التي تدربوا عليها	فترة المتابعة			
		-				

إجراءات الدراسة:

بعد أن قام الباحث بتحديد مشكلة الدراسة، وأهدافها، وأهميتها، وفرضياتها، وتحديد مجتمع الدراسة وحدودها، اتبع الباحث الخطوات التالية:

- أخذ كتاب موافقة من جامعة نزوى لتسهيل مهمة البحث لدى الجهات الرسمية. ملحق (9)
- كتب رسالة إلى وزارة التمنية الاجتماعية طلب فيها الباحث الموافقة على تطبيق الدراسة على نزلاء مركز رعاية الطفولة بالخوض.
 - أخذ كتاب موافقة من وزارة التنمية الاجتماعية لتنفيذ إجراءات الدراسة. ملحق (10).
- قام الباحث بمقابلة مدير مركز رعاية الطفولة بالخوض والخبير المختص والأخصائيات اللواتي يتعاملن مع الأطفال وأوضح لهم فكرة الدراسة وأهميتها.
- قام الباحث بعد ذلك ببناء مقياس مفهوم الذات للأطفال بناء على الأدب النظري والدراسات السابقة، وتم استخراج الصدق والثبات للمقياس.
 - قام الباحث بتحديد عينة الدراسة بالتنسيق مع المختصين في مركز رعاية الطفولة.

- قام الباحث بحساب تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان ونتي Mann-Whitney U المعرفة دلالة الفروق في مستوى درجات مفهوم الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة قبل تعرضهم للبرنامج الإرشادي.
- قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية بتاريخ26/ 7/ 2011م، حيث تكون البرنامج من (19) جلسة تراوحت مدتها الزمنية من (80-80) دقيقة، وتم الانتهاء من تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي بتاريخ 8/ 10/ 2011م.
- قام الباحث بتطبيق مقياس مفهوم الذات كقياس بعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك لمعرفة فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسبن مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين.
- قام الباحث بتطبيق مقياس مفهوم الذات كقياس تتابعي بعد مضي شهر من تطبيق البرنامج الإرشادي والجدول (12) يوضح إجراءات تطبيق الدراسة.
- بعد تطبيق قياس المتابعة قام الباحث بتقديم جلستين إرشاديتين للمجموعة الضابطة كالتزام أخلاقي تناولت بعض استراتيجيات وألعاب البرنامج الإرشادي، ثم أقيم حفل مبسط وزعت فيه الهدايا مع تناول وجبة خفيفة.
- بعد رصد النتائج تم إدخال البيانات في الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، ومعالجتها إحصائيا ومن ثم رصد واستخراج النتائج ومناقشتها.

الجدول (13) الجدول الزمني لإجراءات الدراسة

قياس المتابعة	القياس	المعالجة	تقديم المقياس	عدد الأطفال المشاركين		المجموعة
	البعدي		القبلي			
قياس متابعة	قياس	19 جلسة	قياس قبلي	1	0	التجريبية
	بعدي	إرشادية		5 إناث	5 ذكور	
قياس متابعة	قياس	لم تتعرض	قياس قبلي	1	0	الضابطة
	بعدي	لأي معالجة		5	5	
				ذكور	ذكور	

المعالجة الإحصائية:

اعتمد الباحث في تحليل البيانات على برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية (SPSS)، واستخدم الباحث في تحليل البيانات الطرق الإحصائية التالية:

- . معامل ارتباط بيرسون(pearson) لمعرفة درجة ارتباط فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس.
- . معامل الاتساق الداخلي "كرونباخ ألفا" (Cronbach-alpha) بهدف حساب معامل ثبات مقياس مفهوم الذات المستخدم في الدراسة.
- . المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلية والبعدية والمتابعة لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة.
- . اختبار "مان ونتي"(TestMann-Whitney U) للتحقق من دلالة هذه الفروق بين درجات مفهوم الذات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي.
- . اختبار Wilcoxon Signed Ranks لمعرفة دلالة الفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد مرور فترة المتابعة على مقياس مفهوم الذات وأبعاده.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة فاعلية برنامج إرشاد جمعي باللعب لتحسين مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين في سلطنة عمان، ويتضمن هذا الفصل عرضا لنتائج الدراسة من خلال حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات الثلاثة (القبلية والبعدية والمتابعة)، وإيجاد التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) وذلك كالأتي:

نتائج الدراسة:

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

تتص الفرضية الأولى على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05≥) بين متوسط درجات أفراد المجموعة النصابطة على مقياس مفهوم الذات في القياس البعدي تعزى للبرنامج الإرشادي.

وللتحقق من هذا الافتراض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس مفهوم الذات بعد تقديم البرنامج الإرشادي، كما يوضح الجدول(14).

جدول (14) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات البعدي

ة الضابطة	المجموع	التجريبية	المجموعة	
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	البعد
المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي	
4.686	35.80	5.082	50.60	الاجتماعي
2.875	33.40	4.243	50.00	الانفعالي
4.035	30.50	3.240	46.50	الجسمي
8.274	99.70	8.530	147.10	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (14) أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمفهوم الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية على المقياس البعدي مقداره (147,10) درجة، بانحراف معياري مقداره (8,580) درجة، بانحراف معياري مقداره (8,274) درجة، بانحراف معياري مقداره (8,274) درجة.

وللتحقق من دلالة هذه الفروق بين درجات مفهوم الذات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي عند مستوى أقل من (0,05)، تم إجراء اختبار مان ويتني " (Mann-Whitney U Test) كما يبين الجدول (15)

جدول (15) نتائج اختبار Mann-Whitney U دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات البعدي

	قيمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
مستوى الدلالة	ل يمه ز	مجموع	متوسط	مجموع	متوسط	البعد
70 3 31)	J	الرتب	الرتب	الرتب	الرتب	
0.000	3.676-	56.50	5.65	153.50	15.35	الاجتماعي
0.000	3.791-	55.00	5.50	155.00	15.50	الانفعالي
0.000	3.790-	55.00	5.50	155.00	15.50	الجسمي
0.000	3.782-	55.00	5.50	155.00	15.50	الدرجة الكلية

ويبين الجدول (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (0,05) بين متوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات وأبعاده لصالح المجموعة التجريبية، بعد تقديم البرنامج الإرشادي، وهذا يدل على أثر البرنامج الإرشادي على مفهوم الذات وأبعاده.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (20.05) بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في المجموعة التجريبية على مقياس مفهوم الذات في القياس البعدي تعزى للبرنامج الإرشادي.

وللتحقق من هذا الافتراض تم استخدام اختبار (مان ويتني) (Mann-Whitney U Test) للعينات المستقلة لمعرفة دلالة الفروق بين درجات الذكور ودرجات الإناث في المجموعة التجريبية في مقياس مفهوم الذات في القياس البعدي، كما يوضح الجدول (16).

جدول (16) يوضح نتائج اختبار (مان ويتني) (Mann-Whitney Test) لدلالة الفروق بين درجات الذكور ودرجات الإناث في المجموعة التجريبية

	قيمة	إناث	ş)	J	الذكو	
مستوى الدلالة	نیم۔ ز	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	البعد
0.021	2.312-	38.50	7.70	16.50	3.30	الاجتماعي
0.139	1.480-	34.50	6.90	20.50	4.10	الانفعالي
0.094	1.676-	35.50	7.10	19.50	3.90	الجسمي
0.009	2.619-	40.00	8.00	15.00	3.00	الدرجة الكلية

في مقياس مفهوم الذات في القياس البعدي

ويبين الجدول (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (0,05) بين درجات الذكور ودرجات الإناث، ودرجات الإناث في المجموعة التجريبية في البعد الاجتماعي وفي الدرجة الكلية للقياس البعدي لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور ودرجات الإناث في البعدين الانفعالي والجسمي.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α≤0.05) بين متوسطي درجات مفهوم الذات بأبعاده والدرجة الكلية للمجموعة التجريبية على قياس المتابعة يعزى للبرنامج الإرشادي.

وللتحقق من هذا الافتراض تم استخدام اختبار ويلككسون للعينات المترابطة لمعرفة دلالة الفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد مرور فترة المتابعة على مقياس مفهوم الذات وأبعاده، كما يوضح الجدول (17).

جدول (17)

تتائج اختبار Wilcoxon Signed Ranks لدلالة الفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد مرور فترة المتابعة على مقياس مفهوم الذات وأبعاده

	قيمة	الموجبة	الفروق	الفروق السالبة		
مستوى الدلالة	ن یم ہ ز	مجموع	متوسط	مجموع	متوسط	البعد
70 / 11)	7	الرتب	الرتب	الرتب	الرتب	
0.202	-1.275	15.00	5.00	40.00	5.71	الاجتماعي
0.160	1 277	1400	4.67	41.00	7.06	**
0.169	-1.377	14.00	4.67	41.00	5.86	الانفعالي
0.798	-0.256	30.00	4.29	25.00	8.33	الجسمي
0.260	-1.125	13.00	4.33	32.00	5.33	الدرجة الكلية

ويبين الجدول (17) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (0.05) بين درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تقديم البرنامج الإرشادي وبعد مرور فترة المتابعة على مقياس مفهوم الذات وأبعاده، وهذا يدل على استمرار بقاء أثر البرنامج الإرشادي على مفهوم الذات وأبعاده بعد مرور فترة المتابعة.

القصل الخامس

مناقشة النتائج

- . مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
- . مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
- . مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
 - . التوصيات

الفصل الخامس

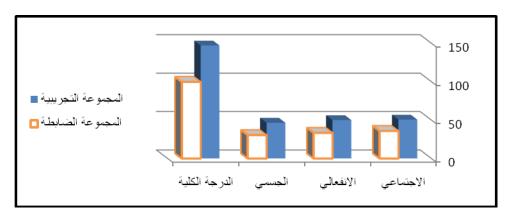
مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها

يتناول هذا الفصل مناقشة وتفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة والتي أشارت إلى فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي باللعب المعد لتحسين مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين، إضافة إلى التوصيات والمقترحات التي خرجت بها الدراسة والتي يأمل الباحث أن تعم الفائدة منها، وسوف تكون المناقشة على النحو التالى:

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (20.05) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس مفهوم الذات في القياس البعدي تعزى للبرنامج الإرشادي.

. أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي وذلك على مقياس مفهوم الذات لصالح المجموعة التجريبية ، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية، حيث عمل على تتمية مفهوم الذات لدى الأطفال، وهذه النتيجة تعزز دراسة(Mathews. 1983). والرسم البياني في الشكل(6) يبين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات وأبعاده في القياس البعدي.



شكل (6) يوضح متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات وأبعاده في القياس البعدى.

كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة (سليمان،2000)؛ ودراسة (أل مراد،2004) ودراسة درويش وعطا، (2005)؛ كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة (الشرعبي،2005).

وقد يعود فاعلية البرنامج الإرشادي إلى الأسباب التالية:

- يعتمد البرنامج الإرشادي على إستراتيجية الإرشاد باللعب وهي إستراتيجية علاجية فاعلة في الإرشاد النفسي ومناسبة للمرحلة العمرية التي طبقت عليها، ويؤكد ذلك ما يراه (أبو زيد،2008) حيث يقول: "إن العلاج باللعب قد يفوق سائر العلاجات الأخرى للأطفال، ولعل سر هذا التفوق كون إن اللعب يمثل في هذا النمط من العلاج الهدف، والغاية، والأسلوب".

. تطبيق جلسات الاسترخاء وفرت للأطفال مساحة كبيرة من تصفية المشاعر الداخلية كما يرى المهايرة،(2007) بأنها من الاستراتيجيات المعينة على تتمية مفهوم الذات.وهذا ما عززته دراسة Helen (1987)

- تنوع البرنامج الإرشادي من: استراتيجيات اللعب، والاسترخاء، وتمثيل الأدوار، النمذجة أوجد عنصر الاستمتاع والإثارة في الجلسات مما كان له دور فاعل في تشكيل السلوكيات المرغوبة.

- يفسر الباحث فاعلية البرنامج الإرشادي في انه يعمل على معالجة المكون الأساسي للشخصية وهو مفهوم الذات وبالتالي هو يركز على المسببات الأساسية للمشكلات وليس على أعراض المشكلات، ولعل ما تراه عبد الفتاح، (1980) يؤيد ذلك؛ حيث ترى إن الإرشاد النفسي في كافة صوره يهدف إلى تقوية مفهوم الذات. وقوة الذات يمكن أن توصف بأنها تكامل الشخصية بحيث يصبح لدى الطفل قوة ايجابية كبيرة للنمو المناسب المشبع للذات.

ذلك ما توفر للمجموعة التجريبية ولم يتوفر للمجموعة الضابطة وبالتالي جاءت النتيجة إيجابية للبرنامج الإرشادي.

. كما إن الإنسان في مرحلة الطفولة يكون أكثر قابلية لأن يتأثر بالآخرين وشخصيته تكون أكثر قابلية للإيحاء والاستهواء بفعل العوامل البيئية، وكلما زاد عمر الإنسان زادت قدرته على التغيير في ذاته وقلت فرصة الآخرين على تغييره لذا فمرحلة الطفولة هي المرحلة الأنسب لإحداث التغيير في الذات (الرشيدي، 1995) ويوضح ذلك الشكل(3).

. تطبيق مهارات الإرشاد النفسي وفنياته المختلفة من بناء الألفة، والتقبل غير المشروط، والتعزيز بأنواعه؛ كل ذلك وفر بيئة آمنة مكنت أعضاء المجموعة الإرشادية من التفاعل الايجابي.

- إن صغر حجم العينة في المجموعة التجريبية (10)؛ تعطي فرصة اكبر لتطبيق الألعاب ومتابعة الأنشطة والواجبات بشكل أفضل.

. تطبيق جلسات البرنامج في قاعة مخصصة لممارسة الألعاب ومزودة بكافة الأدوات والوسائل المعينة.

. يعتقد الباحث بأن التنوع الاجتماعي في المجموعة التجريبية أعطى دافعا للتنافس بين الجنسين.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

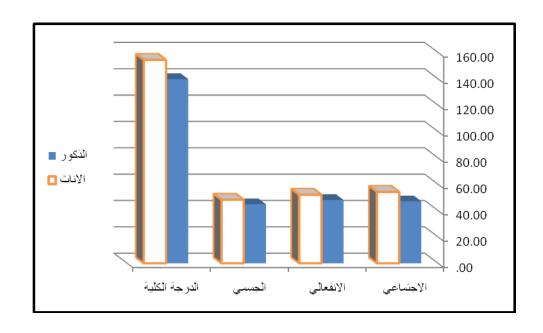
نصت الفرضية الثانية على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤0.05) بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في المجموعة التجريبية على مقياس مفهوم الذات في القياس البعدي تعزى للبرنامج الإرشادي.

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي يعزى للنوع الاجتماعي (نوع الجنس) في القياس البعدي لمفهوم الذات لصالح الإناث وذلك في الدرجة الكلية للمقياس وفي البعد الاجتماعي، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور ودرجات الإناث في البعد الانفعالي والبعد الجسمي؛ وهذا يدل على تأثير البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية من الإناث أكثر من الذكور على مفهوم الذات بشكل عام وعلى البعد الاجتماعي، في حين أن درجة الاختلاف في التأثير في البعدين الانفعالي والجسمي كان بسيطا، وهذا يتفق مع دراسة: الوهبيي (2009)؛ ودراسة العدواني (2005) ويختلف مع دراسة: شند (1983)؛ ودراسة سليمان (2000) حيث لم توجد فروق بين الجنسين في مقياس مفهوم الذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، والرسم البياني في الشكل (7) يبين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في المجموعة التجريبية في مقياس مفهوم الذات وأبعاده في القياس البعدي.

ولعل ما يبرر النتيجة السابقة هو العديد من العوامل التي تساعد على إبراز الفروق بين الجنسين سواء العوامل البيولوجية أو العوامل الأخرى الاجتماعية وما يتعلق بالتنشئة التي تساعد بشكل أو بآخر في تكويم مفهوم الذات لدى الجنسين وقد يعود وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الاجتماعي لصالح الإناث إلى أن المؤسسة التي نشأ فيها هؤلاء الأطفال يتم الاعتناء بهم من قبل المربيات فأغلب أوقات الأطفال

يقضونها معهم وبالتالي ربما يتحصل الأطفال الإناث على قدر أكبر من الحرية والإشباع لحوائجهم النفسية من الأطفال الذكور.

وبمراجعة التراث الأدبي الذي تناول الفرق بين الجنسين في أبعاد مفهوم الذات نجد أن بعض الدراسات أظهرت أن الذكور أعلى متوسطات من الإناث في أبعاد مفهوم الذات، وأحيانا العكس كما في دراسة عباس (1980)، كما لم تتوصل بعض الدراسات إلى وجود فروق بين الذكور والإناث كما في دراسة سليمان (2000) ودراسة شند (1983)، وبذلك تبقى مسألة الفروق بين الجنسين في مفهوم الذات لم تحسم بعد.



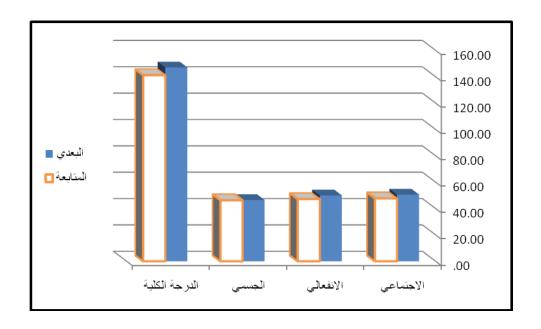
الشكل (7) يبين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في المجموعة التجريبية في مقياس مفهوم الشكل (7) الذات وأبعاده في القياس البعدي

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05≥α) بين متوسطي درجات مفهوم الذات للمجموعة التجريبية على قياس المتابعة يعزى للبرنامج الإرشادي.

دلت نتائج اختبار ولككسوونWilcoxon Signed Ranks إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (0.05) بين درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تقديم البرنامج الإرشادي وبعد مرور

فترة المتابعة على مقياس مفهوم الذات وأبعاده، ، وهذا يدل على استمرار بقاء أثر البرنامج الإرشادي وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كاشف(2005)، والرسم البياني في الشكل (8) يبين المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد مرور فترة المتابعة على مقياس مفهوم الذات.



الشكل (8) يبين المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد مرور فترة المتابعة على مقياس مفهوم الذات.

التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يوصى الباحث بما يأتى:

- تضمين البرامج المعدة للأطفال من قبل وزارة التنمية الاجتماعية والمؤسسات المعنية الأخرى لاستراتيجيات الإرشاد باللعب لما لها من دور فاعل في تشكيل السلوكيات المرغوبة.
- استفادة وزارة التنمية الاجتماعية من البرنامج الإرشادي لتطبيقه على فئات أخرى من الأطفال مثل فئة الأطفال المعوقين، والأحداث، والصم وغيرهم.
- تطبيق برامج مشابهة لطلاب المدارس خصوصا المراحل الأولى بدلا من الاعتماد على الأساليب المباشرة في تشكيل السلوكيات المرغوبة.

- تعمل وزارة التربية والتعليم في الوقت الحالي على تطبيق برامج صيفية للشباب والأطفال ومن وجهة نظر الباحث يعد البرنامج الذي تم تطبيقه في هذا الدراسة مناسبا جدا لهذا الغرض.

الدراسات والبحوث المقترحة:

- . في ضوء ما تمخض من نتائج الدراسة يقترح الباحث إجراء الدراسات والبحوث التالية:
- دراسة فاعلية برنامج إرشاد جمعي باللعب لتنمية مفهوم الذات لدى الفئات المختلفة من الأطفال كالأحداث الجانحين، والصم، والمعاقين ضعاف التحصيل الدراسي.
- . إجراء برامج لتحسين مفهوم الذات باستخدام استراتيجيات أخرى غير اللعب، على فئة الأطفال المحرومين من الأبوين.
 - . دراسة الفروق بين الجنسين في مستوى مفهوم الذات.

المراجع والمصادر

- . المراجع والمصادر العربية
- . المراجع والمصادر الأجنبية

المراجع والمصادر العربية:

أبو زيد، مدحت عبدالحليم. (2008). العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية. (ج1). الإسكندرية دار: المعرفة الجامعية.

أبو سعد، مصطفى. (2008). منهج تدريبي في مهارات الذكاء الوجداني (مهارات الحياة الوجدانية من الطفولة إلى المراهقة). الكويت: الإبداع الفكري.

بدير، ريان سليم؛ والخرزي، عمار سالم. (2007). اللعب عند الأطفال. بيروت: دار الهادي.

بينكس، ديبي. (2007). ، سلسلة تطوير القيم، المشاركة، تطوير مهارات التفاعل وزيادة إدراك الذات، (ترجمة الزغاري، رقية محمد)، عمان: دار الثقافة.

بلقيس، أحمد ومرعي، توفيق. (2001). الميسر في سيكولوجية اللعب. ط4. عمان: دار الفرقان.

توق، محي الدين؛ وعباس علي. (1981). "أنماط رعاية اليتيم وتأثيرها على مفهوم الذات في عينة من الأطفال في الأردن". مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، 3، 71- 77.

جاد الله، خليفة محمد. (2000). "أثر التربية الموسيقية على مفهوم الذات لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في المدارس الحكومية في مدينة نابلس". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس

جبر، سعاد. (2008). سيكولوجية التفكير والوعي بالذات. اربد: عالم الكتاب الحديث.

الجسماني (1994). سيكولوجية الطفولة والمراهقة.بيروت: الدار العربية للعلوم.

جمل الليل، محمد جعفر. (1998). المساعدة الإرشادية. مكة المكرمة: مكتبة الملك فهد الوطنية.

حافظ، بطرس. (2007). إرشاد الأطفال العاديين. عمان: دار المسيرة.

حسين، طه عبد العظيم. (2008). الإرشاد النفسي النظرية، التطبيق، التكنولوجيا. عمان:دار الفكر.

حنا، فاضل. (1998). اللعب عند الأطفال. دمشق: دار مشرق.

حجازي، مصطفى. (2000).الصحة النفسية منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة. الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي.

حسين، طه عبد العظيم . (2008). الإرشاد النفسى النظرية، التطبيق، التكنولوجيا .عمان: دار الفكر .

الحربي، عوض بن محمد. (2003). "العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني لدى الطلاب الصم". رسالة ماجستير غير منشورة،: أكاديمية نايف للعلوم الأمنية، الرياض.

الحيلة، محمد محمود. (2007). الألعاب التربوية وتقنيات إنتاجها.ط4. عمان: دار المسيرة.

خليل، عزة. (2002). علم نفس اللعب في الطفولة المبكرة. القاهرة: دار الفكر العربي.

الختاتنة، سامي محسن؛ وأبو سعد، أحمد عبداللطيف؛ والكركي، وجدان خليل. (2010). مبادئ علم النفس. عمان: دار المسيرة.

الخطيب، صالح أحمد. (2003). الإرشاد النفسي في المدرسة ((أسسه - نظرياته - تطبيقاته)). الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.

الخواجة، عبد الفتاح. (2010). برامج الإرشاد والعلاج الجماعي. عمان: دار البداية.

دويدر، عبد الفتاح .(1992). سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات. بيروت: دار النهضة العربية.

الدليم، فهد بن عبدالله .(2004). بحث في أبعاد الفرق في أبعاد مفهوم الذات لدى المراهقين والشباب. جامعة الملك سعود.

الدوتي، حنان عبد اللطيف؛ وعبدالخالق، أحمد محمد. (2004). "الاكتئاب والعدوان لدى عينات من الأحداث الجانحين ومجهولي الوالدين والمقيمين مع أسرهم". دراسات نفسية، 14. (4)، 541. 573.

الدحادحة، باسم محمد علي . (2010). الدليل العملي في الإرشاد والعلاج النفسي: تمارين خفض القلق والاكتئاب والضغط النفسي. العين: مكتبة الفلاح.

ديماس، محمد. (2002). كيف توقظ طاقاتك، لبنان: دار أبن حزم.

دوبست، شينا؛ ونايت، باميلا. (2007). إدارة تطوير الذات.ط2، (ترجمة الفروق، بدار) القاهرة: دار الفاروق للنشر والتوزيع.

الرشيدي، بشير صالح .(1999). التعامل مع الذات. الكويت: مكتبة الكويت الوطنية.

الزاملي، على عبد جاسم؛ والصارمي، عبدالله محمد؛ وكاظم، على .(2009). مفاهيم وتطبيقات في التقويم الزاملي، على عبد الكويت: مكتبة الفلاح.

الزعبي، أحمد .(2005). مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية والمدرسية: دمشق، دار الفكر.

زهران، حامد عبدالسلام (2005). التوجيه والإرشاد النفسي. ط 4. القاهرة: عالم الكتاب.

زهران، حامد عبدالسلام. (2003). دراسات في الصحة النفسية.ط1. القاهرة: عالم الكتاب.

زهران، حامد عبدالسلام .(1994). علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة). ط5. القاهرة: عالم الكتاب.

زهران، حامد عبد السلام (2003). علم النفس الاجتماعي (ط6). القاهرة عالم الكتاب.

زيد، دينا موفق. (2008). مفهوم الذات وعلاقته بالتكيف الاجتماعي دراسة مقارنة لدى طلبة شهادة الثانوية العامة بفرعيها العلمي والأدبي، جامعة دمشق، دمشق.

الزعبي، أحمد .(2005). مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية والمدرسية.دمشق: دار الفكر.

سليمان، عبد الرحمن. (1999). بحوث ودراسات في العلاج النفسي. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

سليمان، محمد عبد العزيز عبد ربه. (2000). "تصميم برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات عن أطفال المؤسسات الإيوائية". رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة.

سلامة، فضل. (2006). سيكولوجية اللعب عند الأطفال. الأردن: دار أسامة.

السفاسفة، محمد إبراهيم. (2003). أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي.ط1. الكويت: مكتبة الفلاح.

السيد، خالد عبد الرزاق. (2003). سيكولوجية اللعب لدى الأطفال العاديين والمعاقين. ط2. عمان: دار الفكر.

سعيد، سعاد جبر . (2008). سيكولوجية التفكير والوعي بالذات . عمان: جدار الكتاب العالمي .

سعيد، سعاد جبر . (2008). الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة. عمان: دار الكتاب العالمي.

سوزانا ميلر. (1987). سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، (ترجمة عيسى). الكويت.

السرور، ناديا هايل.(2003).البرنامج التدريبي في تطوير مفهوم الذات. الجامعة الأردنية، عمان: دار وائل للنشر.

شحاته، سليمان محمد (2007). سيكولوجية اللعب (رؤية نظرية وأمثلة تطبيقية). الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.

شحيمي، محمد أيوب .(1997). الإرشاد النفسي، التربوي، الاجتماعي لدى الأطفال. بيروت: دار الفكر اللبنانية.

الأشول، عادل عز الدين .(1984). مقياس مفهوم الذات للأطفال. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

شند، سميرة محمد .(1983). "مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى الأطفال اللقطاع". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.

الشيخي، حسين بن علي بن عبدالله . (2003) . "اللامعيارية (الأنومي) ومفهوم الذات والسلوك الانحرافي لدى الشيخي، حسين بن علي بن عبدالله . المنحرفين وغير المنحرفين في مدينة الرياض". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

صوالحة، محمد أحمد. (2004). علم نفس اللعب. عمان: دار المسيرة.

صايغ، محمد علي. (2011). "مؤسسات الرعاية البديلة... واقعها واشكالياتها". www.nesasy.org. تاريخ الزيارة:2011/4/26.

الضامن، منذر عبد الحميد. (2008). الإرشاد النفسي في الطفولة والمراهقة.ط19.الكويت: مكتبة الفلاح.

العلي، مهند. (2003). "مفهوم الذات واثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لعلي، مهند. (2003). "مفهوم الذات واثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي حنين ونابلي". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

العناني، حنان عبد الحميد. (2007). اللعب عند الأطفال الأسس النظرية والتطبيقية. ط2. عمان: دار الفكر. العزة، سعيد حسني. (2007). الإرشاد النفسي أساليبه وفنياته. ط1. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

العدواني، ابتسام غافل؛ و المشعان، عويد سلطان. (2005). أبعاد مفهوم الذات لدى مجهولى الوالدين من المدواني، ابتسام غافل؛ و المشعان، عويد سلطان. (2005). أبعاد مفهوم الذات لدى مجهولى الوالدين من الموادعين في دور الرعاية الاجتماعية والمحتضنين لدى أسر وأقرانهم من معلومى الوالدين. دراسات نفسية، 15(4)، 632.599

عبد ربه، محمد عبد العزيز . (2000). "تصميم برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات عند أطفال المؤسسات الإيوائية". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس.

عبد الحميد، هبة محمد. (2005). ألعاب الأطفال الغنائية الحركية الثقافية الإيهامية الشعبية التربوية التربوية التمثيلية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

عبد الستار، إبراهيم. (1993). سيكولوجية الطفولة سلسلة دراسات تطبيقية، الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.

عبد الهادي، نبيل. (2004) . سيكولوجية اللعب وأثرها في تعليم الأطفال. عمان: دار وائل.

عبدالله، نبوية لطفي . (2000). "مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأم دراسة مقارنة". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس،معهد الدراسات العليا للطفولة.

عبد الفتاح، كميليا. (1980). العلاج النفسي الجماعي للأطفال باستخدام اللعب.ط2.القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

عبدالمعطي، حسن مصطفى. (2006). ضغوطات الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق. العنزي، فلاح محروت. (2001). علم النفس الاجتماعي. ط2. الرياض: مكتبة الملك فهد.

العزة، سعيد حسني. (2007). الإرشاد النفسي أساليبه وفنياته. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

العبد الغني، عبدالله علي. (2009). ماذا تقول لنفسك عندما تخلو بها. الكويت: دار اقرأ للنشر والتوزيع.

عثمان، مختار نور الدين. (2007). علم نفس الطفل من الحمل إلى المراهقة، الكويت: مكتبة الفلاح.

عسيري، أحمد محمد. (2001). "مقارنة فئتين عمريتين من المراهقين في تغير مفهوم الذات". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض.

غانم، محمد حسن، دراسات عربية في علم النفس. 2، (4) 181- 238.

الغامدي، غرم الله . (2009). "التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الانجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينتي مكة المكرمة وجدة". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.

الفقي، إبراهيم. (2008). كيف تتحكم في شعورك وأحاسيسك. القاهرة: بداية للإنتاج الإعلامي.

الفقي، إبراهيم. (2009). قوة التفكير وتأثيره على أحاسيسك وسلوكك ونتائجك وواقع حياتك. الجيزة، جمهورية مصر العربية: دار الراية للنشر والتوزيع.

الفقى، إبراهيم. (2000). قوة التحكم بالذات. القاهرة: دار أجيال للنشر والتوزيع.

قطناني، محمد حسين. (2010). تطوير المهارات الحياتية دورات تدريبية. عمان: دار جرير.

قحطان، أحمد الظاهر .(2010). مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق.ط2. عمان: دار وائل.

الكناني، ممدوح؛ والكندري،أحمد محمد؛ وجابر، عيسى عبدالله؛ والموسوي، حسن. (2002). المدخل إلى علم النفس.ط2. الكويت: مكتبة الفلاح.

اللبابيدي، عفاف؛ والخلايله، عبدالكريم. (1990). سيكولوجية اللعب. عمان: دار الفكر.

ماكاي، ماثيو؛ وفانينج، باتريك. (2005). تقدير الذات. ط2. الرياض: مكتبة جرير.

الموري، ماري آن ميك. (2007). سلسلة تطوير القيم، التقدير، تعلم كيف تقدر نفسك والآخرين. (ترجمة الزغاري، رقية محمد). عمان: دار الثقافة.

الموري، ماري آن ميك (2007). سلسلة تطوير القيم، الاهتمام، تعلم كيف تقدر نفسك وعائلتك وأصدقاعك ومدرستك. (ترجمة الزغاري، رقية محمد). عمان: دار الثقافة.

الموري، ماري آن ميك. (2007) ، سلسلة تطوير القيم، المشاعر، فهم مشاعرنا من الحزن والسعادة والمحبة والوحدة. (ترجمة الزغاري، رقية محمد). عمان: دار الثقافة.

محمد، سهام إبراهيم .(2008). "اتجاهات معلمات رياض الأطفال نحو العمل مع الطفل في ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموجرافية". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة.

مقدادي، يوسف موسى. (2003). "فاعلية العلاج باللعب والتدريب التوكيدي في خفض القلق وخفض التعرض للإساءة وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأطفال المساء إليهم"، رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة عمان العربية للدراسات العليا.

ملحم، سامي محمد. (2008). الإرشاد النفسي للأطفال. عمان: دار الفكر.

مردان، نجم الدين علي. (2004). سيكولوجية اللعب (في مرحلة الطفولة المبكرة الحضانة ورياض الأطفال).ط2. الكويت: مكتبة الفلاح.

منس، محمود؛ وأحمد، سهير. (2002). أسس البحث العلمي في المجالات النفسية والاجتماعية والاجتماعية والتربوية. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.

الهنداوي، علي فالح. (2002). سيكولوجية اللعب، عمان: دار حنين.

هاني، وليد عبد بني. (2010). التعلم عن طريق اللعب. عمان: دار عالم الثقافة.

الوهيبي، عائشة بنت حلفان (2009). "فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية مفهوم الذات لدى طلبة كلية الرستاق". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، سلطنة عمان.

ولاس؛ ولابن. (1981). مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية. (ترجمة بهلول، فوزي). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

وطسون. جوي. (2005). من الضغوط إلى راحة البال. (ترجمة صبري، فاطمة). الرياض: مكتبة العبيكان.

ولبرت، تيموثي؛ وكاجندر، ربيكا،. (2010). سيطر على توترك دليل العناية الذاتي للأطفال. (ترجمة محمد، طارق جلال). الجيزة: نهضة مصر للطباعة والنشر.

ثانيا: المراجع والمصادر الأجنبية

- Anker, D. (1974, May, 29). **Teaching Children as they Play Young Children,** pp. 203-213. Axline, U. (1947). **Play Therapy.**Houghton Mifflin, Boston.
 - Betsy, S. (1996). "**The Child's Self-concept: OK or NOT OK".** Virginia. State University. Number 350-661. A study tokenon 5/2011 from: www.ext.Vt.edu
- Bruno, F. J. (1986). **Dictionary of Key Words in Psychology.**Boston and Henley, London. Crawley, S., & Merritt, K. (1996). **Remediating Reading Difficulties**. Brown and Benchmark.
- Dauw, D.C. (1987). Increasing Your Self-esteem. Waveland press, U.S.A
- Delmananco, J. (1997). Adult Adoptees perceptions of Sameness to/ Differensess from Adoptive Family. The Relation slip to self-concept and los .Dissertation Abstract
- Devos, H., &Louw, D. (2009). **Hypnosis-induced Mental Training Programs as a Strategy to Improve the Self-concept of Students**. Health Education, pp. 141- 154.
- Falek, A., & Britton, S. (1974). Peahen in Coping the Hypothesis and Implicational Social Biology.pp. 1-7
 - Green, E. (2005). **Elementary School Children's Perceptions of the Process of the Counseling with School Counselors Who Utilize Play Therapy Techniques**. Retrieved from Pro Quest Digital UMI 3175819, Pro Quest Information of Learning Company.
- Helen, M. D. (1987). Improving the Behaviors, Self-concept

and Achievement of Learning Disabled Children Through Group Counseling Using Relaxation Therapy. Unpublished Dissertation, New Mexico State University, New Mexico

Hurlock, E. (1968). Developmental Psychology. Mcgrow Hill Bookcompany, New York.

Huitt. (2004). **Self-concept and self-esteem.**Educational Psychology Interactive. Valdosta State University, Valdosta

Killy. (1995). **Parents as Partners.** Including Mothers and Others in the Treatment of Children Who Stutter of Communication Disorders, pp. 93-105.

Kimani, C. Ghttp://www.academicjournals.org/err/PDF/Pdf%2 2009/Mar/Kimani%20et%20al.pdf Retreived on 04-03-2011.

Mathews, D. (1983). **Measurement in Physical Education**, Saunders Phiadephia, WB, pp. 220-235.

Patterson, C. (1968). **Theoriesof Counseling and Psychotherapy.** New York. Harper and Row.

Riva, L.E. (1983). **Personality Correlates and Situational Determinate of Self-report and Role-playing Assertion**. PhD Thesis, Concordia University, 19-66.

Stuar, S. (1991). **Macmillan Dictionary of Psychology.** Published in Paperback by the Macmillan PressIted and Basingstoke. London. -Sweeney, R. B. (2000). **Influence of Family Structure on Children's Self-Concept Development.** Child Development (2), 26-45.

Stock, B. (1970). Play Therapy and its Effective up to Problem Behavior of Elementary School Children. University Microfilms International.

Walter, N. (1976). Introduction to Personality. University Press .U.S.A

Winnicott .(1988). Playing and Reality. New York, Penguin

Books.www.gulfkids.com.

-Whitley, J. (2008). **A Model of General Self-concept for Students with Learning Disabilities.** Does Class Placement Play a Role? Developmental Disabilities Bulletin, pp. 106-134.

, Retreived on 17-07-2010 http://www.gulfkids.com/vb/showthread.php?t=2626



ملحق (1) الأفاضل أعضاء لجنة تحكيم مقياس مفهوم الذات

الجامعة	التخصص الدقيق	الدرجة العلمية	اسم المحكم
جامعة نزو <i>ي</i>	الإرشاد النفسي	أستاذ مساعد	أمجد محمد هياجنة
جامعة نزو <i>ي</i>	الإرشاد النفسي	أستاذ مساعد	باسم دحادحة
جامعة نزو <i>ي</i>	علم النفس/ إرشاد نفسي	أستاذ مساعد	عواطف عبد المجيد السامرائي
كلية العلوم التطبيقية بالرستاق	قياس وتقويم	أستاذ مساعد	حمود الشكري
كلية العلوم التطبيقية بالرستاق	صحة نفسية	أستاذ مشارك	نور أحمد الرمادي
كلية العلوم التطبيقية بصحار	علم النفس التربوي	أستاذ مساعد	عائشة حسين البلوشي
جامعة السلطان قابوس	الإرشاد النفسي	دكتوراه	عبد الفتاح الخواجه
جامعة صحار	الإرشاد النفسي	دكتورة	عودة
جامعة صحار	قياس ونقويم	أستاذ مشارك	محمد أحمد نقاد <i>ي</i>

ملحق (2)

التعديل الأولى للمقياس الذي قدم للجنة التحكيم ويتضمن المقياس بصورته الأولية

جامعة نزوى

كلية العلوم والآداب

قسم التربية والدراسات الإنسانية

الدراسات العليا/ ماجستير تربية تخصص/ إرشاد نفسي

الدكتور: الفاضل/.....المحترم.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد؛

الموضوع: طلب تحكيم مقياس مفهوم الذات

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان" فاعلية برنامج إرشاد جمعي باللعب لتنمية مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين بسلطنة عمان" وذلك كأحد متطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص التربية / إرشاد نفسي . ويسر الباحث أن يضع بين أيديكم مقياس مفهوم الذات الذي سيتم تطبيقه على عينة من الأطفال المحرومين من الأبوين نزلاء مركز رعاية الطفولة بمحافظة مسقط، والذين تتراوح أعمارهم ما بين (10 الأطفال المقياس قام الباحث بتطويره بناء على الأدب النظري والدراسات السابقة وبناء على عدد من مقاييس مفهوم الذات، كما تم عرضه على عينة استطلاعية من الطلاب.

وقد عُرف مفهوم الذات بأنه " تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتطورات والتعميمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته. (زهران، 2003).

ويتكون هذا المقياس من (57) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات، وفيما يلى هذه المجالات:

^{*} مفهوم الذات الاجتماعي

- * مفهوم الذات الانفعالي
- * مفهوم الذات الجسمى

أما طريقة الإجابة على فقرات المقياس فيقوم المستجيب باختيار واحدة من البدائل الثلاثة المعطاة (نعم، أحيانا، لا) التي تصف سلوكه في كل فقرة من فقرات المقياس، ولغايات التصحيح فقد أعطيت الأوزان (3، 2، 1)على التوالي وتعكس في حالة العبارات السلبية.

وتحرياً للدقة، والموضوعية يود الباحث أن يجري دلالات صدق جديدة، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ومكانة علمية فقد قصدناكم كأحد أعضاء لجنة تحكيم هذا المقياس.

لذا يرجى التكرم بالاطلاع على المقياس وإبدأ آرائكم وملاحظاتكم من حيث وضوح الصياغة اللغوية للفقرات، ومدى ملاءمته العمانية، ومدى انتمائها للمجال الذي تندرج تحته ومدى ملاءمة ورقة التعليمات المرفقة في المقياس، واضافة أي ملاحظات، أو تعديلات، أو اقتراحات ترونها مناسبة.

ختاما لا يسع الباحث إلا أن يتقدم إليكم بالشكر الجزيل على جهدكم، ووقتكم الثمين الذي ستبذلونه في تحكيم هذا المقياس، ولكم فائق الاحترام والقدير

والسلام عليكم وحمة الله وبركاته ،،

يرجى التكرم بتعبئة البيانات الآتية:

اسم المحكم/	الدرجة العلمية/
مكان العمل/	التخصص الدقيق/
القسم/	التوقيع/

الباحث/ خميس بن خلفان الهنائي

مقياس مفهوم الذات بصيغته الأولية

٤	وبعد	وبركاته،	ورحمة الله	عليكم	رالسلام	الطالب	عزيزي
---	------	----------	------------	-------	---------	--------	-------

بين يديك مجموعة من العبارات التي تصف تصرفاتك، ومشاعرك الخاصة، اقرأ كل فقرة من هذه الفقرات ثم أجب عليها حسب ما ينطبق عليك وما تشعر به وأمام كل فقرة توجد خيارات على النحو التالي:

- 1. إذا كانت الفقرة تنطبق عليك ضبع علامة صبح ($\sqrt{\ }$) تحت العمود الأول (نعم)
 - 2. إذا كنت مترددا بين (نعم) و (V) ضع (V) تحت العمود الثاني (أحيانا)
 - 3. إذا كانت الفقرة Y تنطبق عليك ضع علامة صح V تحت العمود الثالث V

يرجى التكرم بالإجابة على جميع الفقرات، وعدم ترك أي فقرة من الفقرات دون إجابة.

علما أن إجابتك ستحاط بالسرية التامة، ولن تستخدم إلا لأغراض الدراسة، والبحث العلمي فقط، ولن تطلع عليها أي جهة أخرى .

كما انه لا توجد إجابة خطأ، وأخرى صحيحة، وإنما المطلوب أن تكون إجابتك صادقة، وتعبر عما تشعر به دون تردد. شكرا على حسن اهتمامكم وتعاونكم.

	ن الهنائي	، بن خلفار	ث/ خمیس	الباحد							
									زحات:	ات والمقذ	لملاحظ
••••		•••••		•••••	•••••	• • • • • • •	• • • • • • •		 • • • • • • • •		•••••
		• • • • • • • • •						• • • • • • • •	 • • • • • • •		

العمر /	الاسم/	البيانات:
أنث 🗆	نک 🗆	الحنس:

العبارات الخاصة بمفهوم الذات الاجتماعي: ويقصد به مفهوم الفرد عن ذاته داخل المجتمع، وتقبله كعضو في المجتمع، ونظرة الآخرين له وسلوكه الاجتماعي.

	اغة	الصي	البعد	الانتماء ا		م
التعديل المقترح	غيـــر	مناسبة	X	تتتمي	العبارات	
	مناسبة		تتتمي			
					أنا سعيد مع زملائي	1
					عندي أصدقاء كثيرون	2
					أكره الزوار والضيوف	3
					أشارك في الاحتفالات المدرسية	4
					أنا مهم مع أصدقائي	5
					علاقتي جيدة مع أساتذتي	6
					الآخرون يكرهونني	7
					الناس يلومونني كثيرا	8
					يظن الناس أنني أقل منهم	9
					أحب أن أتكلم مع الناس	10
					زملائي يحترمونني	11
					أحب أن ألعب لوحدي	12
					زملائي يبتعدون عني	13
					لا أحد يفهمني	14
					زملائي يضحكون علي	15
					أنا مرتاح مع أصدقائي	16
					أنا أسب وأشتم	17
					لا أحد يهتم بي	18

		أنا أحب زملائي	19
		أحب أن أشارك في أنشطة	20
		المدرسة	

أي ملاحظات أو اقتراحات ترونها مناسبة

• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• •	••	• •	• •	• •	•	• •	• •	• •	• •	• •	• •	• •	• •	• •	• •	•	• •	•	• •	• •	•	• •	• •	• •	• •	• •	• •	٠.	• •	• •	٠.	• •	•	• •	••	••	• •	• •	• •	••	• •	• •	• •	• •	••	• •	• • •	• •	••	 . •
																																												• • •											

العبارات الخاصة بمفهوم الذات الانفعالي: ويقصد به مفهوم الفرد عن ذاته من حيث انفعالاته وسلوكه اتجاهها.

	غة	الصياء	ء للبعد	الانتما		م
التعديل والمقترحات	غيــر	مناسبة	X	تتتمي	العبارات	
	مناسبة		تنتمي			
					أنا سعيد	1
					أنا أغار من زملائي	2
					أرى أحلاما مزعجة في نومي	3
					أنا أغضب بسرعة	4
					أنا أكره نفسي	5
					أبكي بسبب وبدون سبب	6
					أنا مرتاح لمستقبلي	7
					أحب أن أجلس وحدي	8
					اشعر بوجع في صدري	9
					أنا مهموم	10
					أنا اشعر بالخوف	11
					أنا شخص خجول	12
					أشعر بالملل كثيرا	13
					أنا ضعيف	14
					الآخرون أحسن مني	15

		استطيع أن أفعل أشياء كثيرة	16
		أنا مرتاح	17
		أنا تتقصني أشياء كثيرة	18
		أنا أشعر بالحزن	19
	 	أنا أزعل بسرعة	20

أي ملاحظات أو اقتراحات ترونها مناسبة
 •••••

العبارات الخاصة بمفهوم الذات الجسمي: ويقصد به مفهوم الفرد عن جسمه وتقبله له، وسلوكه تجاه جسمه.

	ياغة	الص	للبعد	الانتماء		م
التعديل والمقترحات	غيــــر مناسبة	مناسبة	لا ينت <i>مي</i>	ينتمي	العبارات	
					عيوني جميلة	1
					لوني يعجبني	2
					أنا اتعب في نومي	3
					شعري جميل	4
					أنا ق <i>وي</i>	5
					طولي يعجبني	6
					أنا مريض	7
					جسمي يعجبني	8
					أنا أحب الرياضة	9
					وجهي متشوه	10

		أنا اتعب بسرعة	11
		أهتم بنظافة جسمي	12
		مظهري يعجبني	13
		زملائي أجمل مني	14
		اشعر بوجع في جسمي	15
		ابتسامتي جميلة	16
		أخجل من شكلي	17

ملحق(3)

مقياس مفهوم الذات بصورته النهائية



جامعة نزوى

كلية العلوم والآداب

قسم التربية والدراسات الإنسانية

الدراسات العليا/ ماجستير تربية تخصص/ إرشاد نفسي

ورقة التعليمات

عزيزي الطالب/..... السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد؛

بين يديك مجموعة من العبارات التي تصف تصرفاتك، ومشاعرك الخاصة، اقرأ كل فقرة من هذه الفقرات ثم أجب عليها حسب ما ينطبق عليك وما تشعر به وأمام كل فقرة توجد خيارات على النحو التالي:

1. إذا كانت الفقرة تنطبق عليك ضع علامة صح ($\sqrt{}$) تحت العمود الأول (نعم)

2. إذا كنت مترددا بين (نعم) و (V) ضع (V) تحت العمود الثاني (أحيانا)

3. إذا كانت الفقرة Y تنطبق عليك ضع علامة صح V تحت العمود الثالث V

يرجى التكرم بالإجابة على جميع الفقرات، وعدم ترك أي فقرة من الفقرات دون إجابة.

علما بأن إجابتك ستحاط بالسرية التامة، ولن تستخدم إلا لأغراض الدراسة، والبحث العلمي فقط، ولن تطلع عليها أي جهة أخرى .

كما انه لا توجد إجابة خطأ، وأخرى صحيحة، وإنما المطلوب أن تكون إجابتك صادقة، وتعبر عما تشعر به دون تردد. شكراً على حسن تعاونكم.

الباحث/ خميس بن خلفان بن حمدان الهنائي

مقياس مفهوم الذات بصيغته النهائية

الصف	العمر/	الاسم /	البيانات:
أنثى 🗆	ذ≥ر□	الجنس:	

فيما يلي عبارات لقياس مفهوم الذات أرجو منكم قراءة العبارات والإجابة عليها بصدق ودون تردد

ß	أحيانا	نعم	الفقرات	م
			أشعر بالسعادة مع زملائي	1
			واثق من نفسي	2
			عيوني جميلة	3
			أكره الزوار والضيوف	4
			أغار من زملائي	5
			لوني يعجبني	6
			أتخاصم مع أصدقائي	7
			أرى أحلاما مزعجة في نومي	8
			انعب في نومي	9
			ابتعد عن المشاركة في الاحتفالات	10
			أغضب بسرعة	11
			شعري جميل	12
			أحس بأني مهم بين أصدقائي	13
			أكره نفسي	14
			جسمي ضعيف	15
			علاقتي جيدة مع أساتذتي	16

¥	أحيانا	نعم	الفقرات	
				م
			أبكي بسبب وبدون سبب	17
			طولي يعجبني	18
			الآخرون يكرهونني	19
			مرتاح لمستقبلي	20
			أشعر بأني مريض الجسم	21
			الناس يلومونني كثيراً	22
			أستمتع بالحديث مع الناس	23
			جسمي يعجبني	24
			يظن الناس أنني أقل منهم	25
			أشعر بألم في صدري	26
			أخجل من شكلي	27
			أحب التحدث مع الناس	28
			استمتع في وقتي	29
			أحب الرياضة	30
			زملائي يحترمونني	31
			اشعر بالخوف	32
			وجهي متشوه	33
			أحب اللعب وحدي	34
			أشعر بالخجل	35
			لدي المقدرة على انجاز الأعمال	36
			زملائي يبتعدون عني	37
			أشعر بالملل كثيرا	38
			اتعب بسرعة	39

¥	أحيانا	نعم	الفقرات	م
			عندي أصدقاء كثيرون	40
			أحس بأنني ضعيف	41
			أهتم بنظافة جسمي	42
			زملائي يضحكون علي	43
			أحس بأن الآخرين أحسن مني	44
			حركتي بطيئة	45
			أعاني من معاملة الناس	46
			استطيع أن افعل أشياء كثيرة	47
			زملائي أجمل مني	48
			اسب واشتم الآخرين	49
			أشعر بالراحة في حياتي	50
			أشعر بوجع في جسمي	51
			أحب مساعدة الآخرين	52
			أشعر بالسعادة	53
			ابتسامتي جميلة	54
			اكذب على زملائي	55
			أشعر بالحزن	56
			أحب المشاركة في أنشطة المدرسة	57
			أتلقى الكثير من العطف والحنان	58

ملحق (4) جدول الأفاضل المحكمين للبرنامج الإرشادي

الجامعة	التخصص الدقيق	الدرجة العلمية	اسم المحكم
جامعة نزوى	الإرشاد النفسي	أستاذ مساعد	أمجد محمد هياجنة
جامعة نزو <i>ى</i>	الإرشاد النفسي	أستاذ مساعد	باسم دحادحة
كلية العلوم التطبيقية بالرستاق	قياس وتقويم	أستاذ مساعد	حمود الشكري
جامعة نزو <i>ي</i>	تربية خاصة	استاذ	عبد الرزاق فاضل القيسي
جامعة نزوى	علم النفس	أستاذ مساعد	عواطف عبد المجيد السامرائي
جامعة صحار	الإرشاد النفسي	دكتورة	عوده
كلية العلوم التطبيقية بالرستاق	صحة نفسية	أستاذ مشارك	نور أحمد الرمادي

ملحق (5)

البرنامج الإرشادي الذي قدم للجنة التحكيم



جامعة نزوى

كلية العلوم والآداب

قسم التربية والدراسات الإنسانية

الدراسات العليا/ ماجستير تربية خصص/ إرشاد نفسي

الدكتور: الفاضل/.....المحترم.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد؛

الموضوع: طلب تحكيم برنامج إرشاد جمعي باللعب لتنمية مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين في سلطنة عمان

يقوم الباحث بإجراء دراسة تهدف إلى" بناء برنامج إرشاد جمعي باللعب لتنمية مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين في سلطنة عمان" وذلك كأحد متطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص التربية / إرشاد نفسي. ولغرض تحقيق أهداف هذه الدراسة، يسر الباحث أن يضع بين أيديكم المحاور الرئيسة لهذا البرنامج، علما أن هذا البرنامج يتألف في صورته الأولية من (17) جلسة، بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع، تتراوح مدتها الزمنية بين (60 ـ 90) دقيقة، وتتضمن كل جلسة مجموعة من الألعاب، وتمارين استرخاء، وأساليب إيحاء وهي الاستراتيجيات التي يقوم عليها بناء البرنامج. الذي سيتم تطبيقه على عينة من الأطفال المحرومين من الأبوين نزلاء مركز رعاية الطفولة بمحافظة مسقط ، والذين تتراوح أعمارهم ما بين (14.10) سنة.

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة، ومكانة علمية وعملية؛ فقد قصدناكم كأحد أعضاء لجنة تحكيم هذا البرنامج. لذا يرجى التكرم بالاطلاع على البرنامج المقترح وإبدأ آرائكم وملاحظاتكم حول:

- الهدف العام للبرنامج
- عدد الجلسات الإرشادية وترتيبها
 - المدة الزمنية لكل جلسة
 - الألعاب والأساليب المقترحة
 - محتوى كل جلسة
- أية تعديلات، أو ملاحظات ترونها مناسبة.

ختاما لا يسع الباحث إلا أن يتقدم إليكم بالشكر الجزيل على جهدكم، ووقتكم الثمين الذي ستبذلونه في تحكيم هذا البرنامج، ولكم فائق الاحترام والقدير.

والسلام عليكم وحمة الله وبركاته.

يرجى التكرم بتعبئة البيانات الآتية:

الدرجة العلمية/	اسم المحكم/
التخصص الدقيق/	مكان العمل/
التوقيع/	القسم/

الباحث/ خميس بن خلفان بن حمدان الهنائي

استمارة تحكيم البرنامج الإرشادي

التعديلات والمقترحات	الجلسة	إجراءات ومحتوى	غ.	الأدوات المستخده	الفنيات مة	الألعاب و المستخده		أهداف الـ	منية	المدة الز للجلسة مناسب	عنوان	مناسبة ع الجلسة مناسب	مجال تقویم البرنامج
	غیر مناسب	مناسب	غیر مناسب	مناسب	غير مناسب	مناسب	غیر مناسب	مناسب	غیر مناسب	مناسب	غير مناسب	مناسب	عدد الجلسات
													الجلسة الأولى
													الجلسة الثانية
													الجلسة الثالثة
													الجلسة الرابعة
													الجلسة الخامسة
													الجلسة السادسة
													الجلسة السابعة
													الجلسة الثامنة
													الجلسة التاسعة
													الجلسة العاشرة
													الجلسة الحادية عشرة
													الحادية عشرة الجاسة الثانية عشرة

						الجلسة الثالثة عشرة
						الجلسة الرابعة عشرة
						الجلسة الخامسة عشرة
						الجلسة السادسة عشرة السابعة عشرة

استمارة تحكيم برنامج إرشاد جمعي باللعب لتنمية مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين

المقترحات والتعديلات	محكم	الموضوع	
	غير مناسب	مناسب	
			عنوان البرنامج
			أهداف البرنامج
			عدد جلسات البرنامج
			ترتيب جلسات
			البرنامج
			الألعاب المستخدمة
			الأدوات المستخدمة
			في الألعاب
			تمارين الاسترخاء
			الإطار النظري

أو مقترحات ترونها مناسبة:	أي تعديلات

ملحق (6) جلسات البرنامج الإرشادي الجمعي

بناء البرنامج الإرشادي جلسة ما قبل البرنامج الإرشادي (الجلسة التمهيدية)

اليوم: الثلاثاء الثلاثاء الثاريخ :2011/7/26م

المكان: الصالة الرياضية مدة الجلسة: (70) دقيقة

الهدف العام للجلسة: اختيار أعضاء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

الأهداف الفرعية:

1. تطبيق اختبار مفهوم الذات على عينة الدراسة

2. تقديم فكرة لأعضاء المجموعة التجريبية عن البرنامج الإرشادي

3. أخذ الموافقة المبدئية للمشاركة في البرنامج

4. الاتفاق على زمان ومكان الجلسات التي تأتى بعد الجلسة التمهيدية

الأدوات:

. مقياس مفهوم الذات، سبورة، أوراق، أقلام، علبة حلويات

خطوات التنفيذ:

رحب الباحث بالأطفال وشكرهم على الحضور ثم عرفهم بنفسه، ومجال عمله، ثم قال لهم: في البداية وقبل كل شيء سنقوم بتطبيق مقياس على الجميع، حيث سأقوم بتوزيع المقياس عليكم، ثم أقرأ التعليمات، والمطلوب منكم أن تتفضلوا بتعبة هذه المقياس بصدق وفق ما تشعرون به في الوقت الحاضر دون تردد، ولا يوجد هناك إجابة صحيحة وإجابة خطأ فكل ما تقومون به صحيح وأنا هنا لأساعد كل واحد منكم فمن يحتاج أي مساعدة يخبرني.

- بعد ذلك وزع الباحث مقياس مفهوم الذات على جميع المشاركين، وتم تحديد مدة (30) دقيقة لإنهاء تعبئة المقياس.
- . بعد إنهاء تعبئة المقياس قام الباحث بتقسيم المجموعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة عشوائية حيث قدم للأطفال الذكور سلة بها عشر قصاصات ورقية ، خمس من هذه الأوراق مرسوم عليه دائرة حمراء وخمس مرسوم عليه دائرة خضراء وتم خلطها مع بعضها البعض بعد طيها، ثم تم تمريرها على الأطفال وكل طفل أخذ ورقة، وطبق الإجراء نفسه مع الأطفال الإناث حيث تم توزيع عشر ورقات خمس منها به دوائر خضراء وخمس منها به دوائر حمراء.
- . تم فرز الأطفال الذين يحملون الأوراق ذات الدوائر الحمراء في مجموعة والأطفال الذين يحملون الأوراق ذات الدوائر الدوائر الخضراء في مجموعة أخرى، ثم قام الباحث باختيار الأطفال الذين يحملون الأوراق ذات الدوائر الخضراء للمشاركة في هذا البرنامج، والأطفال الذين يحملون الأوراق ذات الدوائر الحمراء هم أيضا سيشاركون في البرنامج ولكن في فترة لاحقة إن أرادوا ذلك.
- وفقا للإجراءات السابقة تم اختيار خمسة أطفال ذكور وخمسة أطفال إناث في المجموعة التجريبية، وخمسة أطفال ذكور وخمسة أطفال إناث في المجموعة الضابطة، لتصبح المجموعة التجريبية مكونة من عشرة مشاركين وكذلك الحال عند المجموعة الضابطة.
- . بعد ذلك وزعت قطع الحلوى على الجميع، ثم طلب الباحث من أطفال المجموعة الضابطة بالتفضل بالمغادرة بعد أن شكرهم على مشاركتهم.
- . ثم هذأ الباحث الأطفال بفوزهم بالمشاركة في البرنامج وأخبرهم بأن هذا البرنامج يهدف إلى أن نتشارك جميعا من خلال مجموعة من الألعاب والتمارين التي تهدف إلى رفع مستوى مفهوم الذات لدى الأطفال، وذلك له أهمية كبيرة في تحسين نظرتنا إلى أنفسنا، وإلى الآخرين، وزيادة تقدير الذات، والثقة بالنفس، وتقوية الشخصية، كما سيساعدكم هذا البرنامج في تحسين نظرتكم إلى الحياة وتعلم بعض المهارات الاجتماعية التي تعين في التكيف والتعايش مع الآخرين، والشعور بالسعادة بالإضافة إلى أن مثل هذه البرامج قد تعين في رفع المستوى التحصيلي. كما وضح الباحث للأطفال أن المشاركة في هذا البرنامج ليست إجبارية بل للراغبين في المشاركة والاستفادة فقط.

6 ـ بعد أن أكد الأطفال رغبتهم في المشاركة حثهم الباحث على ضرورة التفاعل في مع بعضنا البعض في مختلف الألعاب وضرورة التعاون والتمتع بروح المبادرة والاحترام المتبادل في ما بيننا حتى تتحقق الفائدة من البرنامج.

7- بعد ذلك تم مناقشة المجموعة الإرشادية في ما يتعلق بزمان ومكان الجلسات وتم الاتفاق على أن تكون الجلسات في الصالة الرياضية بمركز رعاية الطفولة يومي السبت والأربعاء من كل أسبوع على أن تبدأ الجلسات في تمام الساعة الرابعة والنصف عصرا وتنتهي في الساعة الخامسة وأربعين دقيقة على أن تكون مدة الجلسة سبعين دقيقة.

- ثم استمع الباحث لاستفسارات الأطفال وملاحظاتهم وقدم التغذية الراجعة، بعد ذلك شكر الباحث المجموعة وحثهم على الحضور المبكر والانضباط وتم إنهاء الجلسة بعد توديع الأطفال.

الجلسة: الأولى

(كسر الجليد وبناء الألفة)

اليوم: السبت التاريخ :30/ 7/ 2011

المكان: الصالة الرياضي مدة الجلسة: (70) دقيقة

الهدف العام: بناء الألفة بين المرشد وأعضاء المجموعة وبين أعضاء المجموعة بعضهم البعض.

الأهداف الفرعبة:

1. التعارف بين المرشد وأعضاء المجموعة

2. التعارف بين أعضاء المجموعة بعضهم البعض

3. بناء الألفة

4. مناقشة قواعد السلوك الجيد

5. تدريب الأطفال على عملية التنفس الصحيحة

اسم اللعبة: سلة الزهور

الأدوات: أوراق. سلة زهور، علبة عطر

خطوات التتفيذ:

بدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة وصافح جميع الأطفال معبرا عن سعادته أن يكون بينهم، ثم شكرهم على الحضور، بعد ذلك قال الباحث: هل انتم متحمسون لنبدأ البرنامج فأجاب الأطفال نعم فقال الباحث: أريد أن أرى مزيدا من الحماس فعند الإجابة بنعم أريد أن اسمع صوتا يرج هذه الصالة واضربوا بأقدامكم على أرضية الصالة بقوة ففعل الأطفال ذلك بحيوية وروح مرحة، ثم قال الباحث: أحبائي الأطفال سنقضي معا فترة طويلة في هذا البرنامج وحتى يتحقق التعارف والانسجام بيننا نريد أن نلعب معا لعبة سلة التعارف.

- قام الباحث بتوزيع وريقات صغيرة لأعضاء المجموعة وكلف كل عضو بكتابة اسمه على الورقة ثم ترمى الأوراق في سلة الزهور، وبعد أن تجمع الأسماء في هذه السلة تم اختيار ورقة من هذه السلة فخرج الطفل المكتوب الذي ظهر اسمه في الورقة للخروج للتعريف بنفسه، حيث يذكر اسمه، الصف الذي يدرس فيه، الهوايات، الوجبات المفضلة...الخ.

. بدأ الباحث بالتعريف بنفسه أولا حيث قال: أنا اسمي خميس بن خلفان بن حمدان أعمل معلما لمادة الجغرافيا متزوج ولدي ثلاثة أطفال أحب الرحلات وصعود الجبال كما أحب قراءة الكتب الأدبية ولعب كرة القدم وكرة الطائرة، أما عن الوجبات المفضلة عندي فهي: السمك المشوي، والمكبوس، المشاكيك.

- بعد ذلك طلب الباحث من أحد المشاركين اختيار ورقة أخرى فخرج المشارك الذي ظهر اسمه في الورقة وعرف بنفسه ثم بعد انتهائه طلب المرشد بأن يحيي المشاركون زميلهم بحرارة، ثم قدم المشارك الشكر لهم ثم عاد إلى مكانه فخرج مشارك آخر وهكذا حتى أنهى جميع الأعضاء التعريف بأنفسهم.

. بعد اكتمال عملية التعريف قال الباحث: شكرا جزيلا لكم لقد قمتم بعمل جيد حقا وأنا اشعر بالسعادة لما قمتم به.

2. لعبة السجين والدخيل

الأدوات: لا شيء

. وضح الباحث فكرة اللعبة حيث قال: والآن ما رأيكم أن ننتقل إلى الجزء الثاني من اللعبة حيث سنقوم بتشكيل حلقة دائرية محكمة الإغلاق ونتشابك بالأيدي وسيتم ترشيح أحد الأعضاء ليبدأ اللعبة حيث سيكون داخل الدائرة محاولا الخروج من بيننا بينما يمنعه الآخرون بقوة أجسادهم وتماسكهم. ويتناوب الأعضاء في تجسيد دور "السجين" أما في الجزء الثاني من اللعبة سيلتف الأعضاء بنفس الطريقة ولكن سيكون أحدهم خارج الدائرة لتجسيد دور "الدخيل" وعلى الأعضاء محاولة صده لمنعه من اختراق الدائرة ويتناوب الأعضاء في تمثيل دور "الدخيل" (الفاروق، 2007)

. بدأ الأعضاء اللعبة متحمسين وسط أجواء من الضحك والمرح وتبادلوا الادوار في ما بينهم.

- بعدها شكر الباحث الجميع، ثم أتاح للأعضاء فرصة للتعبير عما يريدون قوله واندمج معهم في الحديث محاولا التحدث مع كل عضو وتشجيعه على أدائه الرائع ومشاركته المميزة، متحسسا توجهاتهم، ونفسيتهم، ومحاولا فهم شخصياتهم بهدف تحسين التواصل معهم.

3. لعبة السلسلة المتماسكة:

- . الأدوات: أوراق، ألوان، أقلام، دباسة
- . تهدف هذه اللعبة إلى غرس فكرة التماسك والتعاون بين المشاركين حيث قام الباحث بتوزيع الأدوار بينهم فقسم المشاركين إلى ثلاث مجموعات كما يوضحها الشكل التالى:

الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	المجموعة
تكوين السلسلة	تــــــزيين الأوراق	كتابة أسماء	قــص الأوراق	
الورقية	الطولية	المشاركين في	بشكل طولي	الدور
		الأوراق الطولية		

- . عمل الباحث على بث روح التنافس بين المجموعات لإظهار العمل بشكل متميز، كما تم التعامل مع الموقف السلبي من إحدى المشاركات حيث انسحبت من مجموعتها.
- . بعد انتهاء الوقت المحدد طلب الباحث من المجموعات التوقف وتم غلق السلسلة ثم شكر الباحث المجموعات على تعاونهم، بعد ذلك طلب الباحث من كل عضو أن يمسك بحلقة من حلقات السلسلة الورقية مشكلين دائرة .
- . بعد ذلك قال الباحث للأطفال: كيف يمكن لنا أن نصبح متماسكين مثل هذه السلسلة طوال جلسات البرنامج؟ فبدأ الأطفال بطرح أفكارهم، حيث قالت إحدى المشاركات: بأن نكون مشجعين لبعضنا بعض، وقال مشارك آخر: في حالة حدوث خلاف بين طفلين لا بد من الإصلاح بينهما، كما أضاف أحدهم وقال: بأن ننفذ الشروط التي تم الاتفاق عليها مسبقا لتطبيق البرنامج وهكذا بدأ الأطفال يطرحون أفكارهم والتي قام الباحث بتعزيزها وتوجيهها مركزا على ضرورة التعاون، والاهتمام، والبعد عن النقد واللوم، واحترام بعضنا البعض، وتشجيع بعضنا الآخر ...الخ.

. ثم قام الباحث بقلب السؤال السابق فقال للأعضاء: ما الأشياء التي قد تجعل سلسلتنا مفككة؟ فطرح الأعضاء بعض العوائق مثل: الظروف، الأفكار السلبية، الزملاء، التكاسل عن الحضور، الشعور بالخجل والتردد... الخوبين الباحث ضرورة أن نبقى متماسكين أقوياء أمام تلك العوائق التي سنحاربها بعزيمتنا وإصرارنا.

. في نهاية اللعبة طلب الباحث من الأعضاء وهم يشكلون حلقة دائرية أن يغمضوا أعينهم وان يتخيلوا بأن جميع أعضاء البرنامج يشكلون سلسلة وأنهم متماسكون مع بعضهم البعض، بعد ذلك طلب منهم الهتاف ثلاثا بالعبارة التالية: (نحن متماسكون وسندافع عن برنامجنا) فهتف الأطفال بحماس.

3 . تدریب استرخائي:

قام الباحث بتدريب الأطفال على عملية التنفس الصحيحة عن طريق الحجاب الحاجز. حيث قال الباحث للأعضاء: الآن سننتقل إلى لعبة أخرى جميلة ستتعلمون فيها عملية التنفس الصحيحة والتي لها فوائد عديدة للجسم وستشعرون فيها بالراحة والاستمتاع، سأقوم بتمثيل اللعبة أمامكم حيث سأفرغ بطني من جميع الهواء الموجود بداخله ثم بعد ذلك سأسحب الهواء بالعد من الواحد إلى الأربعة من الأنف مع دفع معدتي إلى الخارج، ثم سأحتفظ به في بطني بينما أنا محتفظ به في بطني سأبدأ أتخيل بأن الهواء يتجول في جميع أجزاء جسمي ويعمل على تنظيف كل خلية من جسمي ثم بعد أربع ثوان سأقوم بإخراج الهواء من انفي بهدوء وكأني أريد أن أطفئ شمعة، مع دفع المعدة إلى الداخل، متخيلا أن هذا الهواء يخرج معه جميع الأشياء غير الجيدة في جسمي. (المعطي، 2006).

. قام الباحث بتدريب الأطفال على عملية التنفس الصحيحة وطريقة إدخال وإخراج الهواء بالطريقة المناسبة وذلك من خلال تطبيق الباحث للتمرين مرتين، ثم طلب من الأعضاء بدء التطبيق بشكل جماعي حيث قال: هيا سنبدأ الآن التطبيق الجماعي استعدوا كل واحد عليه أن يغمض عينيه... واستمر الأطفال في تطبيق التمرين حسب الخطوات السابقة.

. بعد الانتهاء من التمرين أتاح الباحث للأطفال فرصة للتعبير عن شعورهم نحو التمرين وما أحسوا به مجيبا على تساؤلاتهم وملاحظاتهم، ثم تم إنهاء الجلسة.

الواجب البيتي:

- قم بتطبيق تمرين التنفس بالطريقة الصحيحة ثلاث مرات في اليوم وسجل الوقت الذي قمت فيه بالتمرين والتغيرات التي لاحظتها على جسمك، وسأكون متشوقا في الجلسة القادمة لتحدثوننا عن تجاربكم.

الجلسة: الثانية

(تفريغ المشاعر)

اليوم: الأربعاء التاريخ:8/3/11/8م

المكان: الصالة الرياضية مدة الجلسة: (70) دقيقة

الهدف العام: تفريغ المشاعر السلبية لدى الأطفال

الأهداف الفرعية:

1. تحدث الأطفال عن مشاعرهم السلبية

2. تحدث الأطفال عن مشاعرهم الإيجابية

3. تفريغ المشاعر السلبية

4. التدرب على الاسترخاء

اسم اللعبة: أنا من الداخل

الأدوات: عدد 90 كرة ملونة ، مقطوعات إنشادية، جهاز تسجيل، مكبرات صوت

رحب الباحث بالأعضاء وشكرهم على حضورهم والتزامهم بالوقت المحدد، ثم شكرهم على تفاعلهم الرائع في الجلسة السابقة حاثا إياهم على المزيد من التفاعل، ثم تم مناقشة المشاركين في الواجب البيتي وملاحظاتهم نحو التمرين وتم تعزيز المشاركين على تطبيقهم للتمرين، بعد ذلك قال الباحث: أهلا بكم مع لعبة جديدة في جلسة اليوم حيث ستكون لعبتنا الأولى لعبة (أنا من الداخل) وفي هذه اللعبة المطلوب منكم جمع اكبر قدر ممكن من الكرات المنتشرة في الصالة بعد سماع إشارة البدء، وهذه الكرات مكتوب عليها أسئلة عليكم أن تجيبوا عليها بصراحة وبصدق وسيخرج من تسقط عليه القرعة أولا.

- بعد نشر الكرات في الصالة أخذ الأطفال وضع الاستعداد وكانوا متحمسين للغاية لجمع الكرات فقام الباحث بتشغيل مقطوعة إنشادية مؤذناً ببدء اللعبة فأخذ الأعضاء يتنافسون في جمع الكرات وبعد ثلاث دقائق تم إيقاف المقطوعة الإنشادية ليتوقف الجميع، ثم طلب الباحث من الأعضاء أن يعودوا إلى مواقعهم استعدادا ليبدأ المشاركون بالإجابة على الأسئلة المكتوبة في كل كرة.

. قام الباحث بتوجيه المشاركين للإجابة على الأسئلة بصراحة وعلى باقي المشاركين الاستماع إليه، ثم يتم تعزيزه بتصفيق حار، فتحمست إحدى المشاركات لتبدأ العرض، بعد ذلك تولى الأعضاء بتقديم عروضهم، وقد لاحظ الباحث تحفظ الأعضاء في الإجابة على بعض التساؤلات في البداية لكنهم ما لبثوا أن اندمجوا في اللعبة بعد ذلك، كما أن أحد الأعضاء كان غير راضٍ عن إجاباته للأسئلة وأصر أن يعيد العرض مرة أخرى فسُمِح له بذلك وكان أكثر صدقا وشفافية وطلب الباحث من بقية الأطفال تعزيزه من خلال الهتاف باسمه.

- كما سعى الباحث على التعامل مع المواقف السلبية وتشجيع المشاركين المترددين في تقديم العرض. وبعد إنهاء الجميع شكر الباحث الأطفال بقوله: شكرا لكم أحبائي الأطفال لقد قمتم بعمل رائع أحيكم وأشكركم عليه جميعا، ولكن لابد كما اتفقنا أن يكرم الأطفال الذين أبدعوا في أدوارهم؛ فقام الباحث بتكريم المشاركين وفقا للمعيارين التاليين: عدد الكرات التي تم جمعها، وتفاعل المشارك في الإجابة على الأسئلة، حيث تم تكريم أربعة مشاركين.

وفي ما يلي الأسئلة المكتوبة على الكرات في كل كرة سؤال وهي كالتالي:

(بطاقة التعبير عن المشاعر)

أنا ابتعد عن	أنا أحب مرافقة	أحب أن العب مع
ما الصفة الموجودة فيك وتحبها	لا أحد يعرف أنني	أحب أن اذهب إلى
أشياء لا تحبها في المدرسة	أشياء تحبها في المدرسة	ما الصفة غير الموجودة فيك وتحبها
متى تشعر بالضيق والكدر	من تكره	متى تود أن تتعارك مع زميلك
متى تشعر بالوحدة	متى تشعر بالحزن	هل تشهر بالحزن

متى تشعر أن الآخرين	متى تشعر انه لا احد يفهمك	متى تشعر أن هذا العالم سيئ
	سی مسر ۱۰ ۲۰ سے پہت	سی سیر ان ساز این سی
يكرهونك		
أشعر بالغضب عندما	متى تشعر بان شكلك ليس	ما الأشياء التي تضحكك
	حسنا	
متى تشعر بالوحدة	لا أحب	أنا أشعر بـ
ما الذي يجعلك تشعر بالمهانة	ما الأشياء التي تقلقك	متى تشعر بالإحباط
الشيء الذي لا أحبه في نفسي	الشيء الذي لا أحبه في	ما الأشياء التي تجعلك تشعر
هو	المركز هو	بالإحراج
ما الأوقات المحببة لديك	متى تشعر بان الآخرين أفضل	متى تشعر بأنك غبي
	منك	
متى تشعر بالخجل	متى تشعر بالحرج	متى تشعر بالخوف
متى تشعر بالسعادة	بماذا تفكر عندما تكون وحدك	هل تحب اللعب مع الجماعة
		أم بفردك
ماذا تحب أن تقلد في من	ماذا تريد أن تغير في نفسك	مع من تحب أن تتحدث
تحب		
متى كانت اسعد لحظة في	اذكر موقف لن تنساه	ماذا تريد أن تصبح في
حياتك		المستقبل

(السرور ،2003؛ أبو سعد، 2008) تجديد الباحث.

2. جلسة استرخاء: السباحة في السحاب:

خطوات التنفيذ:

طلب الباحث من المشاركين أخذ وضعية جلسة الاسترخاء استعدادا لبدء الجلسة، ثم طلب منهم متابعته في الخطوات التالية

. الآن هيا استعدوا لبدء الجلسة

- . أغلق عينيك
- . قم بتفريغ بطنك من الهواء تماما
- . خذ نفسا عميقا من الأنف وأخرج الهواء من الفم تكرر العملية ثلاث مرات.
 - . الآن تخيل نفسك وانك أصبحت خفيفا جدا اشعر بان وزنك خفيف
 - . تخيل نفسك بأنك طائر جميل وخفيف جدا
 - . تخيل الألوان التي تريدها والشكل الجميل الذي تريد
 - . انظر إلى نفسك أيها الطائر الجميل الخفيف الرائع
 - . أنت طائر خفيف وريشك رائع وألوانك زاهية
 - . الآن ستبدأ بالطيران لتحلق بعيدا هيا استعد
- . الآن سنبدأ بالعد من الواحد حتى الخمسة عند الرقم خمسة ستكون قد بدأت الطيران
 - . استعد واحد اثنان ثلاثة أربعة خمسة
 - . ابدأ نعم ممتاز رائع هيا استمر يا سلام جيد
 - . الطيران شيء جميل
 - . ارتفع إلى الأعلى حلق بجناحيك استمتع تجول أينما تريد
 - . انظر إلى المناظر الجميلة في الأسفل
 - . انظر إلى المدينة من الأعلى
 - . تأمل شكل الأشجار
 - . ارحل حيثما تريد
 - . يا سلام شعور جميل جدا واصل التحليق

- . كرر في ذهنك يا سلام، أنا اشعر بالمتعة، أنا أشعر بالراحة، أنا في قمة السعادة.
 - . انظر إلى السحاب من حولك ادخل بين كتل السحاب اشعر بالرطوبة
 - . يا سلام شيء جميل ورائع رائع حقا
 - . والآن دعنا نحط على تلك الشجرة ذات الأغصان الجميلة
 - . هيا انزل انخفض ممتاز
 - . خذ نفسا عميقا استمتع بتلك الرحلة
 - . استمتع بهذا الشعور جيد جيد
 - . والآن بعد قليل سنعود إلى القاعة، وستكون كطبيعتك الإنسانية الرائعة.
- . عند العد من الواحد إلى الخمسة ستكون قد وصلت القاعة وقد فتحت عينيك عند الرقم خمسة.

بعد ذلك شكر الباحث المشاركين على اندماجهم واهتامهم في تطبيق الجلسة واستمع إلى آراء المشاركين في التمرين معبرين عما أحسوا به أثناء وبعد الجلسة.

(كولبرت، 2010)

الواجب البيتي: طلب الباحث من المشاركين القيام بالنشاط التالي:

اختر وقتا مناسبا وقم بتطبيق تمرين الاسترخاء (السباحة بين السحاب) في البيت ثم حدثتا عما تشعر به في الجلسة القادمة.

الجلسة: الثالثة

(التعبير عن الانفعالات)

اليوم: السبت التاريخ: 3/8/1 201م

المكان: الصالة الرياضية مدة الجلسة: (70) دقيقة

الهدف العام: تتمية القدرة على التعبير عن المشاعر

الأهداف الفرعية:

1. التعبير عن الانفعالات السلبية

2. التعبير عن الانفعالات الايجابية

4. التدريب على ضبط الانفعالات

اسم اللعبة: بالونات الانفعالات

الأدوات والوسائل: بالونات، أقلام، أوراق، صفارة

خطوات التتفيذ:

رحب الباحث بالأطفال وشكرهم على حضورهم ثم قال لهم: من يذكرني بلعبة الجلسة السابقة فأجاب احدهم بقوله: لعبتنا في الجلسة السابقة كانت بعنوان أنا من الداخل فقال الباحث شكرا لك لقد كنت بارعا في هذه اللعبة ثم طلب الباحث من طفل يذكر التكليف الذي طلب في الجلسة السابقة بعد ذلك تعرف الباحث على تجارب الأطفال حول التكليف متيحا لهم الفرصة للتعبير عن تجربتهم معلقا ومشجعا لأفكارهم ومحاولاتهم. ثم قال الباحث للأطفال هل انتم مستعدون للعبة اليوم؟ فأجاب الأطفال "نعم" فقال الباحث: أنا أيضا متشوق لأن ألعب معكم هذه اللعبة؛ حيث سيكون معنا مئة بالونة هوائية مختلفة كل بالونة تعبر عن احد الانفعالات التالية: (فرح، خجل، حزن، قلق، خوف، بكاء، تردد، حب، غيرة، كراهية، جيرة) (بينكس، 2007، 200)

. فور إطلاق البالونات عمل الجميع على دفعها نحو الأعلى لمنع ملامستها الأرض وبعد دقيقتين وعند سماع صوت الصفارة بدأ كل منهم بتجميع البالونات حسب الانفعال الذي يريد، بعد ذلك خرج كل واحد منهم وتحدث وعبر بطريقته عن الانفعال الذي اختاره:

. لماذا اختار هذا الانفعال

. بماذا بذكره

. مواقف مر بها في حياته حس فيها بذلك الانفعال

بعد أن اطمأن الباحث بأن فكرة اللعبة واضحة عند الأطفال وأجاب على استفساراتهم بدأ بإطلاق البالونات بالتعاون مع الأطفال فتحمس الأطفال للعبة وبدأوا يدفعونها نحو الأعلى بحماس ومرح وبعد دقيقتين أطلق الباحث صافرة التوقف فتوقف الجميع وبدأ كل منهم يبحث عن الشعور الذي يريد من بين البالونات وبعد ذلك بدأ كل طفل يتحدث عن الشعور الذي اختاره وقد لاحظ الباحث بأن معظم اختيارات الأطفال كانت للمشاعر السلبية وبدأوا يعبرون عنها الواحد تلوى الآخر وبعد إنهاء كل طفل لدوره يقوم الباحث بتشجيعه لصراحته وتفاعله في اللعبة ويطلب من زملائه الأطفال تشجيعه من خلال التصفيق الحار والهتاف باسمه.

2. اسم اللعبة: دكان المشاعر:

الأدوات: أدوات زينة، بالونات

هذه اللعبة التي هي تكملة للعبة السابقة حيث قام الباحث بتوضيح فكرة اللعبة ثم طلب من اثنين من المشاركين بعمل متجر وتزيينه بما يتوفر لديهم من إمكانات، ثم تم وضع بالونات المشاعر داخل المتجر وكلف الباحث أحد المشاركين بأن يقوم بدور بائع بالونات المشاعر حيث يحضر المشارك بالونة الشعور التي كانت عنده ويستبدلها ببالونة الشعور الذي لا يريده أبدا، ثم يتم مناقشة كل مشارك بالأسئلة التالية:

. ما سبب ابتعاده عن ذلك الشعور

. متى يحس بذلك الشعور

. المواقف المرتبطة في حياته بذلك الشعور.

ثم قام الباحث بتوزيع جوائز رمزية لأصحاب الأدوار المميزة وشكر الجميع على مشاركاتهم.

3. اسم اللعبة: الصور الناطقة

الأدوات: صور أطفال

خطوات التنفيذ:

في هذه اللعبة قام الباحث بتوزيع مجموعة من الصور على المشاركين فيها وجوه أطفال تعبر عن أحد الانفعالات التي قد تطرأ على الإنسان في حياته، ثم وجه المشاركين بأن على كل واحد منهم:

. التحدث عن الشعور الذي يعتقد أنه موجود عند الطفل الذي يحمل صورته

. يعبر عن الأشياء التي قد تجعل الإنسان يشعر بذلك الشعور

. محاولة تمثيل نفس الملامح التي تظهر في الصورة.

بعد ذلك بدأ أحد المشاركين بتمثيل دوره ثم تم تعزيزه ثم تبعه الآخرون، وكان الأطفال أكثر تحمسا لفكرة تمثيل الملامح التي تظهر على الوجه.

. اسم اللعبة من يضحكني

الأدوات: لا شيء

اختار الباحث احد الأطفال ليقوم بدور الشخصية الكوميدية وعليه أن يقوم بحركات عشوائية وبهلوانية ورياضية مختلفة تعتمد على تعابير الوجه وتقاطيع الجسم بهدف إضحاك زملائه الأطفال، والطفل الذي يضحك يخرج من اللعبة ويتم استبعاده . والفائز هو من يستمر إلى النهاية دون أن يضحك. وقام الأطفال بتبادل الأدوار في ما بينهم. (هاني، 2010)

3. التدريب على الاسترخاء:

طلب الباحث من المشاركين في هذا التمرين أن يجلسوا في وضعية الاسترخاء التي تدربوا عليها، ثم طلب منهم الباحث أن يتابعوا معه الخطوات التالية: فرغ بطنك من الهواء، خذ نفسا عميقا بهدوء في خلال ست ثوان هيا واحد اثنان ثلاثة أربعة خمسة جيد كرر العملية مرة أخرى وفي خلال الاحتفاظ بالهواء تخيل أن هذا الهواء يتجول في كل أنحاء جسمك في الرأس الصدر البطن

حتى أقصى الإطراف ويقوم بعملية تنظيف لكل خلية في الجسم بعد ذلك يخرج الأطفال الهواء من فمهم ببطء في ست ثوان ويتخيلوا بأن كل المشاعر السلبية والأشياء التي تزعجهم تخرج مع الهواء وتم تكرار هذه العملية أربع مرات ثم بعد ذلك طلب من المشاركين التنفس ببطء وعيونهم لا تزال مقلقة مستمتعين بعملية التنفس ومراقبين لعملية خروج ودخول الهواء بهدوء.

- . ثم سيقول الباحث للأطفال: تخيل أن لديك عين داخلية وتشاهد بها جميع أجزاء جسمك الداخلي
 - . انظر إلى جسمك الداخلي راقب ما يحدث هناك ببطء
 - . تجول في داخل جسمك
- . ابدأ من الرأس تخيل شكل الدماغ راقب ما يحدث هناك تابع بهدوء اشعر بالراحة والطمأنينة يا سلام انه شعور رائع حقا
- . انتقل الآن إلى الرقبة، ارخِ عضلات رقبتك ارخِ رقبتك أكثر جيد استمتع بشعور الاسترخاء في الرقبة، جيد هذا رائع.
- . انتقل إلى الكتفين، بماذا تشعر في منطقة الكتفين؟ راقب ذلك، تستطيع أن ترخي هذه المنطقة افعل ذلك جيد ارخ أكثر أكثر جيد هذا رائع.
- ثم تجول في كل أجزاء جسمك هكذا توقف عند بعض المناطق اشعر بها حتى تصل أسفل القدمين اسمح لنفسك بالدخول في حالة استرخاء تام.

والآن سنقوم بعملية شد لكل جزء من أجزاء أجسامنا ثم نرخيه ونقارن بين الوضعين سنبدأ بالقدمين شد منطقة القدم شد أكثر أكثر ممتاز ممتاز الآن قارن في الجزء المشدود لثوان والآن ارخ قدميك ارخ ارخ أكثر أكثر ممتاز ممتاز الآن قارن في ذهنك بين وضع الشد ووضع الارتخاء ستشعر بشعور جميل جيد جيد

- والآن نشد منطقة الفخذين شد أكثر شد أكثر ممتاز ممتاز راقب عملية الشد ماذا يحدث في منطقة الشد، اشعر بالتوتر في منطقة الشد جميل، والآن ارخِ ارخِ أكثر أكثر ممتاز ممتاز، قارن بين وضع الشد ووضع الارتخاء، يا سلام جميل جدا.

- . والآن شد منطقة البطن، شد شد أكثر أكثر جيد اشعر بالتوتر والشد في عضلات البطن، الآن ارخِ عضلات بطنك، اشعر بارتخاء عضلات بطنك
- . ارفع كتفيك إلى الأعلى وكأنك تريد ملامسة إذنيك، اشعر بالشد في منطقة الكتفين جيد، الآن ارخِ كتفيك ارخِ أكثر اشعر بالرتخاء التام في منطقة الكتفين جيد.
- . الآن بهدوء شد منطقة الرقبة، لاحظ التوتر في منطقة الرقبة جيد الآن ارخِ رقبتك اشعر بالارتخاء ، قارن بين وضع الشد وضع الارتخاء لاحظ الفرق جيد
- الآن شد منطقة الحاجبين شد أكثر جيد جيد الآن ارخِ أكثر اشعر بارتخاء هذه المنطقة جيد قارن بين الوضعين اشعر بالراحة في منطقة الحاجبين
- انتقل منطقة الفكين شد منطقة الفكين شدد أكثر جيد واصل الشد، الآن ارخِ هذه المنطقة استمتع بشعور الارتخاء
 - . الآن اضغط بلسانك إلى الأعلى اضغط جيد جيد الآن ارخ لسانك استشعر الارتخاء في اللسان
- . انتقل إلى فروة رأسك حاول شد فروة رأسك شد شد أكثر جيد جيد اشعر بالتوتر والشد في فروة الرأس جيد الآن ارخ أكثر قارن بين وضع الشد ووضع الارتخاء جيد استمتع بهذا الشعور
- الآن خذ نفسا عميقا، جيد، استشعر الاسترخاء في كامل جسمك، انه شعور رائع حقا استمتع بذلك الشعور، اسمح لنفسك بالدخول في حالة استرخائية تامة، تستطيع ذلك، جيد جيد.
 - . والآن سننتقل بكم إلى مكان جميل، ورائع ستشعر فيه بقمة الراحة والسعادة
 - . تخيل انك الآن في مكان جميل وهادئ
 - . تخيل منظر الأشجار في هذا المكان تأمل في تفرعاتها، أغصانها، أوراقها
 - . انظر إلى المياه وحركتها الهادئة التي تتعكس فيها صورة الأشجار بمنظرها الرائع
 - . يا سلام يا سلام كررها في داخلك يا سلام استمتع بهذا الشعور اشعر بالراحة التامة

- تأمل تنقل العصافير بين أغصان الأشجار انظر إليها وهي تفرد جناحيها، استمتع بصوتها المليء بالمرح والسعادة يا سلام
 - . كرر في ذهنك، أنا اشعر بالسعادة، الطبيعة رائعة، كل شيء هنا يبعث الراحة والاطمئنان يا سلاااااااام
- . انظر إلى هناك في الجانب الآخر تأمل في ذلك الكرسي المريح بألوانه الزاهية انظر إليه، يااال روعته ستجلس فيه بعد قليل وستشعر بقمة السعادة والراحة، انه يناديك تعال تعال إلي، اذهب اذهب إليه اذهب نعم اقترب منه جيد جيد والآن تستطيع أن تستمتع بالجلوس في الكرسي المريح اجلس نعم جيد جيد ياسلام ياسلام رائع جدا رائع استمتع بهذا اللحظات.
- كرر كلمة أنا اشعر بالسعادة أنا اشعر بالسعادة أنا سعيد أنا سعيد حقا أنا في قمة السعادة أنا استحق هذا الشعور، أنا اشعر بالثقة والاطمئنان، السعادة تملأ قلبي كل خلية في جسمي تنبض بالسعادة.
- . جيد هذا شعور رائع تستطيع أن تعود إليه متى ما أردت ذلك، ألان هيئ نفسك لتعود إلى القاعة، فسأقوم بالعد إلى الرقم خمسة وأنت تستحضر إلى القاعة شيئا فشيئا وعند الرقم خمسة ستكون قد فتحت عينيك.
- . بعد إنهاء التمرين، أتاح الباحث فرصة للأطفال للتعبير عما يشعرون به في هذا التمرين، و ردود أفعالهم نحوه، مبينا لهم أهمية مثل هذه التمارين وفوائدها العديدة.

الواجب البيتي: راقب نفسك في المواقف التي ستمر بها حتى الجلسة القادمة ودوّن الموقف التي شعرت فيها بالانفعالات التالية وحدد الوقت.

: (فرح، خجل، حزن، قلق، خوف، بكاء، تردد، حب، غيرة، كراهية، حيرة).

الجلسة: الرابعة

(الوعى بجوانب القوة)

اليوم: الأربعاء الأربعاء الأربعاء

المكان: الصالة الرياضية مدة الجلسة: (70) دقيقة

الهدف العام: وعي الأطفال بجوانب القوة لديهم

الأهداف الفرعية:

1. إدراك جوانب القوة

3. تقدير الطفل لقدراته

4. تقدير الطفل لقدرات الآخرين

اسم اللعبة: هرم القدرات

الأدوات: علب، أقلام،

طريقة التتفيذ:

بعد أن رحب الباحث بالمشتركين وناقشهم في الواجب البيتي للجلسة السابقة بين لهم أن لعبة اليوم سنبدؤها بقصة بعنوان (صقر أم دجاجة) حيث يحكى أن صقرا كان يطير فوقعت منه بيضة وهذه البيضة وقعت على عش دجاجة وأخذت الدجاجة تعتني بالبيض حتى فقس وبدأت الصيصان تخرج وخرج معها الصقر فبدأت الصيصان تمشي وتجري وتلعب وتنقر الحب وأخذ الصقر يتصرف مثلها تماما وفي يوم من الأيام جاء أحد الصيصان وقال للصقر لماذا تتصرف مثلنا أيها الصقر فقال صقر أنا لست صقرا أنا مثلكم فقال أنت صقر فلك مخالب كبيرة ولديك أجنحة كبيرة أنت تستطيع أن تطير وتحلق فلماذا تتصرف مثلنا، فأنكر الصقر ذلك ولم يصدق ما قاله صديقه؛ لكنه بدأ يفكر في الأمر وفي يوم من الأيام ذهب بالقرب من أحد الأنهار وبدأ ينظر إلى الماء فشاهد صورته ومنظره فقال: أنا مختلف عن باقي الصيصان لعل ما كان يقوله صديقي صحيح لماذا لا

أحاول الطيران؟ فصعد على أحد الجبال وتحمس ودفع بنفسه إلى الأمام وقفز ففتح جناحيه وبدأ بالطيران واخذ يحلق في السماء، ففرح بذلك وصاح أنا صقر أنا صقر لست دجاجة. (العبد الغني،2009)

- بعد ذلك ناقش الباحث المشاركين فيما يمكن أن يستفاد من هذه القصة فطرح الأطفال أفكارهم فقام الباحث بتعزيزها محاولا غرس فكرة مفادها بان الإنسان مليء بالطاقات والقدرات عليه أن يفتش عنها ويحاول أن يستفيد منها.

. ثم قال الباحث: سنبدأ الآن لعبة اليوم وهي بعنوان (هرم القدرات) وكما تعلمون يا أحبائي بأن كل إنسان توجد لديه قدرات وإمكانات كثيرة قد يعرفها وقد لا يعرفها وفي هذه اللعبة سيقوم كل واحد منكم بكتابة كل الأشياء التي يستطيع فعلها والقدرات التي يتميز بها وكل ما تذكر قدرة يقوم بتسجيلها على ظهر المكعب ويبني بها الهرم وهكذا يضيف مكعبا تلو الآخر وفي النهاية يتم تحديد الأطفال أصحاب الأهرام الكبيرة ويتم التصفيق لهم لعشر ثوان ومن ثم الهتاف باسمهم.

. بعد إنهاء الجميع لبناء هرمهم قال الباحث: والآن هيا نساعد أصدقاءنا لبناء هرمهم ليصبح كبيرا ودعونا نفتش عن بعض القدرات التي قد لا يعرفونها عن أنفسهم وسيتم البدء بالهرم الأصغر وقام المشاركون بمساعدة بعضهم البعض وتذكير زملائهم ببعض القدرات التي قد توجد عندهم وهم غير مدركين لها.

. ثم طلب الباحث من المشاركين بأن يقف كل منهم حذاء هرمه وينظر إليه مفتخرا به ويقوم بعمل حركة أو وقفة تدل على اعتزازه بهرم قدراته، ثم يصف كل منهم شعوره وهو يمتلك هذا الهرم من القدرات.

. بعد ذلك وبهدف إثارة حماس المشاركين طلب الباحث من المشاركين الهتاف بصوت عالٍ؛ حيث قال لهم والآن أريدكم أن ترددوا معى العبارات التالية بصوت عالٍ وبحماس:

الله يحبني ويمنحني القوة

إمكاناتي عظيمة

همتي عالية

أنا استطيع

أنا سيد جسدي

إرادتي قوية

أنا أشعر بالقوة

سأحقق ذاتي

سأحقق طموحاتي...

أنا أحقق وجودي وفاعليتي في الحياة (سعيد، 2008).

. بعد ذلك علق الباحث على استجابات الأطفال، ثم ناقش معهم الأسئلة التالية:

. ماذا نستنتج من اللعبة الأولى والثانية؟

. هل جميع الناس قدراتهم متساوية

. كيف يمكن أن نستفيد من القدرات التي وهبنا الله إياها

. كيف تقدر قدراتك

. كيف تقدر قدرات الآخرين

بعد ذلك بين الباحث للمشاركين ضرورة تذكر هذا الهرم دائما سيما عندما تمر ببعض المواقف المحبطة في حياتك؛ ليعمل على تقوية معنوياتكم وزيادة دافعيتكم وبالتالي يعينكم على تجاوز مرحلة الإحباط.

ثم قدم الباحث التغذية الراجعة لاستجابات الأطفال ، كما تم التعامل مع المواقف السلبية.

3. تمرین أنا استطیع:

قام الباحث تطبيق تمرين استرخائي باستخدام الإيحاء حيث قال:

والآن سنصل إلى محطنتا الأخيرة من جلسة اليوم، حيث سنقوم بتطبيق جلسة استرخائية فخذوا وضع الاستعداد للجلسة كما تعودنا.

الآن أبدأ بتفريغ بطنك من الهواء.

خذ نفسا عميقا من الأنف

املأ بطنك بالهواء

احتفظ بالهواء في بطنك

جيد واحد اثنان ثلاثة أربعة جيد

الآن اخرج الهواء من الأنف بهدوء

كرر العملية مرة أخرى ثلاث مرات

والآن ارخ جسمك

اشعر بالاسترخاء في كل أجزاء جسمك

جيد استمتع بهذا الشعور

اشعر بالراحة

الآن تخيل بأنك تجلس في مكان بالقرب من الشاطئ استمع إلى صوت المياه والأمواج حينما ترتطم بالصخور استمع إلى أصوات الأطفال الذين يلعبون هناك انظر إليهم

انظر إلى ذلك الجبل هناك انظر إليه ابدأ من الأسفل ثم ارتفع بنظرك عبر سفوحه شيئا فشيئا حتى تصل إلى القمة انظر إليها

. تأمل في ذلك الجبل القوي الشامخ

كرر معي في ذهنك

أنا كنز من القدرات والطاقات

لدي قدرات هائلة

(المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف)

لقد وهبني الله قدرات وإمكانات تميزني عن غيري

الله يحبني ويمنحني القوة

إمكاناتي عظيمة

همتي عالية

أنا استطيع

أنا سيد جسدي

أن إرادتي حديدية

أنا أشعر بالقوة

سأحقق ذاتى

سأحقق طموحاتي...

أنا اثبت وجودي وفاعليتي في الحياة. (سعيد، 2008).

استمع إلى تلك الكلمات تتردد في داخلك.

اشعر بأن كل خلية في جسمك تزداد قوة

اشعر بأن عقلك يزداد نشاطا

اشعر بالهمة العالية كعلو الجبل

خذ نفسا تنفس كما تريد اشعر بالراحة واستمتع بهذا الشعور جيد جيد

والآن سأعد إلى الخمسة وعند الرقم خمسة ستكونون قد فتحتم أعينكم

- بعد ذلك شكر الباحث المشاركين وعبر لهم عن إعجابه بتفاعلهم الرائع في التمرين ثم قال لهم وهكذا نختم جلسة اليوم شكرا لكم والسلام عليكم.

```
الواجب البيتي:
```

كرر التمرين السابق في ثلاث فترات مختلفة.

قبل أن تنام قم بتكرار العبارات التالية يوميا

الله يحبني ويمنحني القوة

إمكاناتي عظيمة

همتي عالية

أنا استطيع

أنا سيد جسدي

إرادتي قوية

أنا أشعر بالقوة

سأحقق ذاتي

سأحقق طموحاتي...

أنا أحقق وجودي وفاعليتي في الحياة (سعيد، سعاد جبر، 2008).

الجلسة: الخامسة

(الوعى بجوانب الضعف)

اليوم: السبت التاريخ:2011/8/13م

المكان: الصالة الرياضية مدة الجلسة: (70) دقيقة

الهدف العام: وعي الأطفال بجوانب الضعف لديهم

الأهداف الفرعية:

1. إدراك جوانب الضعف

3. تقبل الطفل لذاته على ما هي عليه

4. تقبل الطفل لغيره

5. إكساب الطفل مهارة التطوير

اسم اللعبة: هرم المكعبات

الأدوات: عدد من المكعبات

طريقة التتفيذ:

بعد أن رحب الباحث بالمشاركين وشكرهم على حضورهم والتزامهم بالتوقيت المحدد، قال: لقد اكتشفنا في اللقاء الماضي بأن كلا منكم لديه هرم من الإمكانات والقدرات وكم كنتم سعداء وفخورين بتلك القدرات! ولكن كما تعلمون يا أحبائي لكل إنسان منا صفات جيدة وصفات غير جيدة، وجوانب قوة وجوانب ضعف، قد يدركها الفرد وقد لا يدركها، وليس عيبا ولا نقصا أن يكون للإنسان جوانب ضعف. فدعونا يا أحبائي الأطفال أن نكون صريحين مع أنفسنا ونبني هرما من هذه الصفات غير الجيدة حتى نتعرف أكثر على هذه الصفات. والمطلوب منكم الصراحة كما كنتم في اللعبة الماضية وسنقوم بتشكيل الهرم بإضافة مكعب مع ذكر صفة غير جيدة وهكذا سيتم بناء الهرم، ثم سيتم تكريم الأطفال أصحاب الأهرام الكبيرة لصراحتهم وادراكهم لجوانب الضعف لديهم.

. وبعد تحيد الوقت المحدد لإنهاء بناء الهرم بدأ المشاركون بكتابة جوانب الضعف لديهم في العلب وباشروا ببناء هرمهم.

. بعد انتهاء الجميع طلب الباحث من المشاركين أن يقف كل منهم أمام هرمه وينظر إليه ويحدثنا بماذا يشعر؟

استمع الباحث لاستجابات المشاركين وأفكارهم وقدم التغذية الراجعة لها كما وضح ضرورة أن يتقبل الإنسان لذاته كما هي وأن يدرك بأنه لا يوجد إنسان كامل و كما علمنا أن لكل إنسان جوانب ضعف وجوانب قوة وعلينا أن لا يخجل الواحد منا لأن لديه عيوب فكلنا من خلق الله والله تعالى كرمنا وأعزنا وجعلنا متفاوتين في القدرات والصفات، كما علينا أن نحاول أن نطور من شخصياتنا حتى نتقدم ونتطور، فهناك بعض الصفات ممكن أن يغيرها الإنسان كأن يحول صفة الكذب إلى صدق وهكذا؛ ((ويحكى أن مذيعا سأل أخا وأختا ملتصقتين، بجسد واحد ورأسين، كيف ترى الوضع الذي أنت فيه؟ قال: أقبل نفسي كما هي عليه، فإن لم أقبلها فكيف سأجعل الناس يقبلونها؟!)) (العبد الغني، 2009).

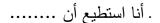
. ثم وجه الباحث المشاركين إلى أن يقوموا ببناء هرم جديد وذلك عن طريق استبدال أي صفة غير جيدة بصفة أخرى جيدة بدلا منها حتى تبقى معنا وصديقة لنا وترافقنا أينما نذهب، علما أن هناك صفات لا يمكن تغييرها مثل القصر مثلا، وهنا علينا أن نتقبل تلك الصفة ونتعايش معها ثم طلب الباحث من المشاركين بأن يقوموا بحركة تدل على تقبلهم واحترامهم للهرمين وتترك الحرية في اختيار الحركة للأطفال وسيتم تكريم أصحاب الحركات الإبداعية.

- بعد ذلك طرح الباحث السؤال التالي: ماذا استنتجتم من اللعبتين السابقتين؟ وتم مناقشة الأفكار المطروحة وقدمت التغذية الراجعة لها وحاول الباحث غرس قيمة ضرورة أن نتقبل أنفسنا على ما هي عليه ونتقبل الآخرين على ما هم عليه حتى نستطيع التعايش مع بعضنا البعض.

2. اسم اللعبة: القلعة والكهف

الأدوات: أطباق ورقية، أقلام خط عريض

في هذه اللعبة قام الباحث بشحذ همم الأطفال وإثارة روح الحماس لديهم للمشاركة بفاعلية والتحدث بصراحة، ثم تم تحديد ركنين في غرفة اللعب الركن الأول يمثل القلعة والركن الثاني يمثل الكهف، حيث طلب الباحث من المشاركين أن يختاروا الركن الذي يريدون، ثم وزع عليهم أطباقا ورقية وعلى كل واحد منهم إكمال العبارات المكتوبة على تلك الأطباق ففي ركن القلعة وزعت الأطباق التي تبدأ بالعبرات التالية:



. يعجبني في شخصيتي.....

. استحق المدح عندما.....

أشعر بالفخر عندما.....

. موقف من حياتك شعرت فيه بالقوة

أما في ركن الكهف فقد وزعت الأطباق المكتوب عليها العبارات التالية:

. لا يعجبني في شخصيتي

. لا استطيع أن

أتمنى لو كنت.....

أشعر بالخجل عندما.....

. موقف كنت فيه غير راض عن نفسك

وقدم الأطفال في الركنين أدوارهم وتم التعامل مع المواقف السلبية، وتعديل الأفكار وتقديم التغذية الراجعة لها.

تمرين الحصول على القوة:

طلب الباحث من الأطفال الجلوس بوضعية الاسترخاء ثم متابعة الخطوات التالية:

- فرغ بطنك من الهواء ثم خذ نفسا عميقا ، والآن استشعر بأنك وسط كرة أثيرية من قوة الله، استشعر الهواء مركزا تفكيرك على انك تستمد قوة من هذه الكرة الأثيرية وان القوة تتسلل إليك استشعر ذلك استشعر هذه القوة العظيمة، وجه هذه القوة إلى قلبك واغمره بهذه القوة الدفاقة، استمر في امتصاص هذه القوة العظيمة واجمعها في قلبك، بعد أن تشعر بالمزيد من القوة التي ملأت قلبك، تخيل أن هذه القوة تسري في دماء قلبك وتتجه الآن إلى

جميع خلايا جسمك استشعر الحماس والقوة التي تدب في جسدك، ضع أصابع يديك في قبضة قوية وقطب جبينك واستشعر القوة في كل أجزاء جسمك (سعيد، 2008)

. قبل ختام الجلسة أتاح الباحث فرصة للمشاركين للتعبير عن آرائهم نحو التمرين

. بعد ذلك ختم الباحث بقوله: هكذا يا أحبائي نختم جلسة اليوم وسأبقى متشوقا لألقاكم في الجلسة القادمة.

الواجب المنزلي:

قم بتطبيق تمرين الاسترخاء في البيت مرتين يوميا

الجلسة: السادسة

(التقدير الذاتي للجسم)

اليوم: الأربعاء التاريخ:2011/8/17

المكان: مدة الجلسة: (70) دقيقة

الهدف العام : تتمية التقدير الذاتي للجسم

الأهداف الفرعية:

1. يدرك الجوانب الحسنة في جسمه

2. يتقبل الجوانب غير المحببة في جسمه

3. يشعر بالرضا تجاه جسمه

1. اسم اللعبة: المرآة الناطقة

الأدوات والوسائل: مرآة كبيرة

خطوات التنفيذ:

بعد أن رحب الباحث بالأطفال معززا تفاعلهم ونشاطهم ومؤكدا أهمية المشاركة وبث روح المرح والدعابة في الألعاب والاستمتاع بها، قال: لعبتنا في هذا اليوم تقوم على فكرة أن نضع أمامكم مرآة ثم يقوم كل طفل ويقف أمام هذه المرآة ويرى جسمه لدقيقة متمعنا في كل أجزاء جسمه متنقلا بين الرأس، والوجه، والرقبة، والصدر، والأيدي، والأرجل، ثم يتخيل أن هذه المرآة ناطقة وتخبر الشخص عن الصفات الجيدة في جسمه والصفات غير الجيدة في جسمه ومظهره، ويبدأ هو بالتكلم بالنيابة عنها ويذكر تلك الصفات.

- بدأ الأطفال اللعبة بقليل من التحفظ والتردد فعمد الباحث على تشجيعهم مبينا لهم أهمية أن يتمتع المشارك بالتلقائية والجرأة، وان كلا منهم يستطيع أن يقدم دورا مميزا إذا أراد ذلك.

. بعد أن قدم المشارك الأول عرضه؛ طلب الباحث من الأطفال توجيه تحية حارة لزميلهم على صراحته وصدقه كما قوم الباحث بتعزيزه بهدية ثم واصل الأطفال اللعبة وأتاح الباحث للأطفال فرصة بإعطاء وجهة نظرهم في الملاحظات التي قدمها زميلهم عن نفسه فيما ما إذ كانوا هم يرونه بنفس الطريقة أم لا.

. بعد ذلك وضح الباحث بان من خلال العروض التي تم تقديمها لاحظنا أن لكل منا صفات وخصائص ايجابية وسلبية بعضها يمكن التخلص منه وبعضها الآخر علينا أن نتقبله ونتعايش معه فليس هنالك إنسان كامل، وإن القبول للشكل الخارجي فيه شفاء روحي، لأنه أمر لا يمكننا التحكم فيه، وإن الوجوه لتشرق بجمال الروح وسحر الابتسامة وحسن الخلق و فثلثي السكينة في القبول (العبد الغني، 2009).

بعدها قدم الباحث للأطفال أنشودة (الناس جميعا إخوان) وقاموا بترديدها بلحن جميل

في شرع الله الرحمن الناس جميعا إخوان

لا يسخر قوم من قوم فالخيرية بالإيماني

لا تظهر عيبا بأخيك وتدبر ما يوجد فيك

انظر في عيبك يكفيك واطلب من ربك غفرانا

كل منا فيه النقص فاحرص ما أمكنك الحرص

لا يجني حسناتك شخص فتبؤ بكل الخسران

المسلم لا يحقر أحدا أو يسخر من قوم أبدا

لمكارم أخلاق صعدا يتتبع نور القرآني

بهدى الإسلامي وأنواره وكتاب الله وأسراره

نشرب من أحلى أنهاره ونعيش بخير وأماني

* كلمات الشاعر عبدالله رمضان (أحمد، 51،،2004).

. اسم اللعبة : البطاقات الثلاث

الأدوات والوسائل: بطاقات مصممة، أقلام، ألوان

خطوات التنفيذ:

قام الباحث بإعطاء كل طفل ثلاث بطاقات، ثم قال: والآن أعزائي الأطفال سأوضح لكم فكرة لعبة البطاقات الثلاث:

البطاقة الأولى: مسطرة التقدير الذاتي

يوجد في هذه البطاقة مسطرة مدرجة من الرقم واحد إلى ثلاثين حدد النقطة التي تمثل تقديرك لذات.

البطاقة الثانية: أشياء أحب أن افعلها

اكتب على البطاقة الموجودة أمامك الأشياء التي تحب أن تفعلها

البطاقة الثالثة: أشياء أحبها في جسمي

اكتب على البطاقة الموجودة أمامك الأشياء التي تحبها في جسمك، وأمامكم عشر دقائق، ثم سيتوقف الجميع وبعد ذلك يقوم كل طفل ويعرض عمله، ويتاح لزملائه الأطفال مناقشته فيها.

. بعد عشر دقائق توقف الجميع وبدأ الأطفال بتقديم عروضهم الواحد تلو الآخر وقام الباحث بتعزيزهم.

3. اسم اللعبة: تشكيل الأرقام

الأدوات: صفارة

. بدأ الباحث اللعبة بقوله: أحبائي سنقوم في هذه اللعبة بتشكيل أرقام بأجسامنا حيث سأقوم بذكر رقم معين وعليكم أن تتعاونوا في تشكيل هذا الرقم في أسرع وقت ممكن بعد سماع صوت الصفارة.

- نفذ الأطفال اللعبة بمرح واستمتاع، ثم انتقل بهم الباحث إلى الجزء الثاني من اللعبة فوجه الباحث جميع الأطفال إلى أن يشكلوا الرقم خمسة ويتشابكوا بأيديهم ويتم ترديد أنشودة بحماس اختارها احد الأطفال.

. ثم طلب الباحث من الأطفال التحدث عن شعورهم تجاه اللعبة وما يمكن أن يستفاد منها.

- بعد ذلك عزز الباحث عمل الأطفال وشكرهم على تفاعلهم المميز ثم ودعهم مذكرا إياهم بضرورة الحضور المبكر والالتزام بالوقت المحدد.

الواجب المنزلي:

قم بكتابة الأشياء التي تستطيع أن تفعلها بجسمك.

الجلسة: السابعة

(التقدير الذاتي للجسم)

اليوم: السبت التاريخ:2011/8/20م

المكان: الصالة الرياضية مدة الجلسة: (70) دقيقة

الهدف العام :تنمية التقدير الذاتي للجسم

الأهداف الفرعية:

1. تتمية الوعي بالجسم

2. إدراك جوانب القوة في الجسم

1. اسم اللعبة: الجسم المفكك

الأدوات: أوراق،عدد من المظاريف، قطع ورقية لمكونات جسم الإنسان، لصق شمعي.

طرقة التنفيذ:

رحب الباحث بالأطفال وشكرهم على حضورهم المبكر والتزامهم بالوقت المحدد، ثم بين لهم فكرة اللعبة حيث قال: تقوم فكرة هذه اللعبة بأن يعطى كل طفل ظرفا يوجد بداخله قطع ورقية لمكونات جسم الإنسان، عليه أن يقوم بتركيبها ليكوّن جسما متكاملا، مبينا على ذلك الجسم:

- . أهم جزء بالنسبة له
- . الجزء غير المحبب من ذلك الجسم
 - . الجزء الذي يتحمل المصاعب
 - . الجزء الذي يحمل السعادة
 - . الجزء الذي ليس له فائدة

. الجزء الذي يهتم به الناس

ثم يقوم كل طفل ويعرض عمله أمام زملائه وسيكون هناك هدايا رمزية للعروض المميزة.

- بعد أن أتم الأطفال استعدادهم بدأ العرض بالنتاوب بين الذكور والإناث وقام الباحث بتشجيع الأطفال الذين أظهروا بعض التردد والتحفظ وفي نهاية العرض شكر الباحث الأطفال على تفاعلهم وقدم هدايا رمزية للعروض المميزة.

2. اسم اللعبة: ارسم نفسي

الأدوات: أوراق، أقلام، ألوان

طرقة التنفيذ:

سيقوم الباحث بتوضيح فكرة اللعبة، حيث سيوزع على الجميع ورقتين والمطلوب عمله:

- الورقة الأولى: يضع كف يده على الورقة ثم يقوم برسمها من خلال تمرير القلم على حواف كفه، بعد ذلك يقوم كل طفل بكتابة ثلاثة أشياء داخل الرسم يستطيع أن يفعلها بيده.

. الورقة الثانية : يضع قدمه على الورقة ثم يقوم برسمها من خلال تمرير القلم على حواف قدمه، بعد ذلك يقوم كل طفل بكتابة ثلاثة أشياء داخل الورقة، يستطيع أن يفعلها برجله.

3. تمرين: الوعي بالجسم:

الأدوات: لا شيء

في هذا التمرين وجه الباحث الأطفال لجلوس الجلسة الاسترخائية ثم يتابعوا الخطوات التالية:

. اغمض عينيك ثم افرغ بطنك من الهواء تماما..

. خذ نفسا عميقا في خلال ست ثوان ثم احتفظ به أربع ثوان ثم اخرجه في ست ثوان وكرر الأطفال هذه العملية أربع مرات ثم طلب منهم أن يتنفسوا على طبيعتهم العادية الهادئة ويراقبوا عملية دخول وخروج الهواء من الأنف.

. ركز على العالم الخارجي، وقل: أنا واعٍ لما يحدث في الخارج، أنا واعٍ لحركة السيارات، والأشجار على حواف الطريق، والريح التي تحرك أغصانها و الأوراق المتطايرة، أنا واعٍ للمحلات التجارية وحركة المتسوقين بداخله وثلاجة الأيس كريم، أنا واعٍ لصوت المكيف، وأرضية المبنى،أنا واعٍ لرائحة الشوارما واللحم المشوي عند المقهى المجاور.

. الآن انقل تركيزك وانتبه إلى جسمك وأحاسيسك الجسمية في عالمك الداخلي تجول داخل أجزاء جسمك ابحث عن مناطق تشعر فيها بالألم الكتفين مثلا أو الرقبة قل أنا واع للتوتر الموجود في أنا واع لمشاعري الداخلية أنا واع لما يدور في بطني أنا واع لحركة الدم في جسمي أنا واع لحركة دخول الهواء إلى رئتي أنا واع بالتوتر أسفل قدمي أنا واع لعضلات أطرافي والعظام الموجدة في صدري وظهري أنا واع لما يحدث في ركبتي أنا واع لكل أجزاء جسمي

. الآن حاول التمييز بين المثيرات الداخلية والمثيرات الخارجية ماذا يوثر عليك من الداخل وماذا يوثر عليك من الخارج قل أنا واع للهواء الذي يدخل من النافذة والألم الذي يسببه لي ضغط الكرسي على ظهري، أنا واع للحركة في السقف العلوي وللقوة التي تحرك قدماي استمر بمفردك ابحث عن مؤثرات داخلية ومؤثرات خارجية كن واعيا بها (الدحادحة،2010).

الواجب البيتي: قم بتمرين الوعي بالجسم في البيت مرتين في اليوم.

الجلسة: الثامنة

(التفكير الإيجابي)

اليوم: الأربعاء التاريخ:2011/8/24م

المكان: الصالة الرياضية مدة الجلسة: (70) دقيقة

محور الجلسة:

الهدف العام :تدرب الأطفال على التفكير الإيجابي.

الأهداف الفرعية:

1. يفرق الأطفال بين التفكير الايجابي والتفكير السلبي

2. يتدرب الأطفال على ممارسة التفكير الإيجابي

3. يتدرب الأطفال على استخدام الكلمات الايجابية

4. تتمية تركيز الأطفال على المشاعر الايجابية

طريقة التتفيذ:

1. لعبة بناء الهرم من الكلمات الايجابية.

الأدوات: مكعبات، أقلام.

بعد أن رحب الباحث بالأطفال وقام بمناقشة الواجب البيتي، بيّن لهم أن جلسة اليوم تهدف إلى تنمية التفكير الايجابي، ثم معرفة الفرق بين التفكير السلبي والتفكير الايجابي بعد ذلك قال الباحث للأطفال: دعونا نلعب معا هذه اللعبة حيث سنقوم في هذه اللعبة ببناء هرم من الأفكار والكلمات الايجابية باستخدام مجموعة من المكعبات التي سنكتب عليها كلمة أو عبارة ايجابية ثم نضيفها إلى الهرم.

- قسم الباحث الفريق إلى خمس مجموعات كل مجموعة مكونة من طفلين عليهم أن يتعاونوا في بناء الهرم الإيجابي وبعد انتهاء الوقت المحدد توقف الجميع عن إضافة المكعبات.
- . بعد ذلك قامت كل مجموعة بتحليل الهرم من خلال أخذ كل مكعب منه والتحدث عن الفكرة المكتوبة عليه، ثم يقوم كل فرد من أفراد المجموعة بذكر موقف مر عليه في حياته كان فيه إيجابيا أو سلبيا.
 - . ثم قام الباحث بتعزيز المجموعة المتميزة في بناء اكبر هرم والمجموعة المتميزة في تقديم أفضل عرض.
- بعدها طرح الباحث على الأطفال السؤال التالي: كيف تأثر الكلمات الايجابية والسلبية علينا، ولكن قبل أن تجيبوا سنقوم بهذه التجربة.
- طلب الباحث من احد الأطفال التبرع بالخروج حيث سيطلب الباحث من الطفل أن يرفع يديه إلى الأعلى ويستمر كذلك وطلب من بقية الأطفال ملاحظة التغيرات التي تطرأ على زميلهم.
- . بدأ الباحث بتقديم إيحاءات إيجابية للطفل الواقف أمام زملائه ورافعا ذراعية بالعبارات التالية: أنت قوي، أنت رائع، أنت ممتاز، جسمك قوي، أنت تتمتع بالقوة والنشاط أنت في قمة النشاط والحيوية..الخ).
 - . ثم طلب من الأطفال توجيه التحية بالتصفيق الحار للطفل المتبرع بالخروج.
- ثم طلب من طفل آخر بالتبرع بالخروج ورفع ذراعية للأعلى وقدم له الباحث إيحاءات سلبية ثم تم شكره وتعزيزه.
- . بعد ذلك طلب الباحث من الأطفال تقديم ملاحظاتهم حول التغيرات التي لاحظوها على الطفل الأول والطفل الثاني.

كانت ملاحظات الأطفال على أن الطفل الأول تفاعل مع الكلمات الايجابية وبدأ يرفع يديه إلى الأعلى أكثر وبزيادة الإيحاءات يزداد حماسا كما ظهرت على وجهه ملامح النشاط، بينما الطفل الثاني بدأت تظهر على وجهه ملامح الإحباط وبدأ يرخي يديه أكثر فأكثر بتوالي سماع الإيحاءات السلبية.

- شكر الباحث الأطفال على ملاحظاتهم وبين لهم بأنها كانت في محلها، وهذا يبين لنا أهمية أن ننتبه إلى حديثنا الداخلي وطريقة تفكيرنا وأن نكون أكثر وعيا بها وأن نحدث أنفسنا دائما بشكل ايجابي حتى نتمتع بالنشاط والصحة والقوة (الخواجة، 2010)

- 2. اسم اللعبة: لعبة تفريغ الكأس
- الأدوات: ثلاثة كؤوس، ماء، ماء ملون، قصاصات ورقية، أقلام
- قام الباحث بتوجيه الأطفال بملاحظة ما سيحدث أمامهم في التجربة التي سيقوم بها حيث قام بملء كوب بماء ملون ثم صب عليه ماءً نقيا وبدأ الماء بالفيضان من الكوب إلى الخارج بعد ذلك توقف الباحث عن صب الماء في الكوب وانتقل إلى الكوب الفارغ وبدأ بصب الماء عليه حتى امتلأ تماما، ثم انتقل إلى الكوب المقلوب وبدأ يصب عليه الماء ثم توقف. (الفقي، 2008)
 - . بعد ذلك طرح الباحث السؤال التالي: كيف تفسرون ما حدث في هذه التجربة؟
 - . استمع الباحث لآراء الأطفال المختلفة، ثم عقب على أفكارهم محاولا تفنيد التجربة في النقاط التالية:
- 1. الكوب الأول لم يستوعب كمية الماء لأنه كان مملوءا أصلا، وكذلك حال من هو متشبع بالأفكار والقناعات السلبية أولا. السلبية من الصعب أن يضيف أفكارا وقناعات ايجابية حتى يتخلص من الأفكار والقناعات السلبية أولا.
- 2. الكوب الثاني كان فارغا تماما وبالتالي هو مهيّأ لاستقبال كمية الماء الموجودة، وكذلك نحن علينا أن نحرص أن يكون ذهننا فارغا من الأفكار والقناعات السلبية حتى نظيف فكرا إيجابيا جديا.
- 3. أما الكوب الثالث فهو مقلب كما لاحظتم، فأنى للكوب المقلوب أن يمتلئ بالماء! بمعنى أن صاحبه غير مهيئا وغير مستعد لاستقال أي فكرة جديد. فمن أراد أن يضيف فكرة جديدة عليه أن يعد كوبه ليكون مهيئا لاستقبال الفكرة حتى تجد لها مكانا.
- . ثم قال الباحث: من هنا تبدأ فكرة هذه اللعبة وهي تفريغ الأفكار السلبية من أذهان الأطفال بالتعرف عليها أولا ثم استبدالها بالأفكار الايجابية.
 - . قام الباحث بتوزيع قصاصات ورقية وأقلام رصاص على الأطفال.
- وجه الباحث الأطفال بكتابة الأفكار السلبية التي توجد في أذهانهم وتسبب لهم الانزعاج والقلق وأن يقوموا بالتعبير عنها في قصاصات ورقية وطلب منهم كل الأفكار بقدر الإمكان.
- . بعد إنهاء الجميع طلب الباحث من الأطفال إلقاء الأفكار على الأرض ثم يقومون بركلها بأقدامهم بقوة حتى يتم التخلص منها إلى الأبد.

- بعد ذلك طلب الباحث من الأطفال بأن يعبروا عن شعورهم بعد تنفيذ النشاط وما الأشياء التي تعلمونها من اللعبة السابقة، فعبروا عن شعورهم بالارتياح غير المتوقع كما قدموا بعض الجوانب التي استفادوا من اللعبة.

. وجه الباحث شكره للأطفال وقدم التعزيز والتغذية الراجعة للملاحظات ثم قال لهم: إذاً خلاصة ما تعلمنه بأن علينا أن نفكر دائما بإيجابية ونحدث أنفسنا بطريقة ايجابية ونغسل أفكارنا بين الفينة والأخرى ولا نجعلها تتراكم ونستبدلها بأفكار ايجابية، حتى نعيش بصحة وسعادة ونستمتع بالحياة.

تمرین:

يهدف هذا التمرين إلى غرس الأفكار الإيجابية في أذهان الأطفال بطريقة الإيحاء

. اجلس بوضعیة الاسترخاء

. شد ذراعيك باتجاه السقف حاول شد كل عضلة قدر استطاعتك، ثم اعمل على استرخائها تدريجيا في وقت تعمل فيه على خفض ذراعيك إلى وضعها الطبيعي مستسلما لحالة من الاسترخاء التام. بعد ذلك لاحظ أياً من العضلات تبقى في حالة توتر، كرر التمرين حتى تشعر بأن عضلاتك جميعها قد أصبحت في حالة استرخاء (قطاني، 2010).

- والآن نقوم بالتركيز على منطقة الأنف ومراقبة عملية التنفس وطريقة دخول وخروج الهواء من الأنف لمدة دقيقتين.

. قم بتفريغ البطن من الهواء ثم خذ نفسا عميقا من الأنف وفي حالة أخذ الهواء تخيل بأنك تدخل مع الهواء الأفكار الايجابية بهدوء في أربع ثوان ثم ستحتفظ به ست ثوان كرر هذه العملية وعند خروج الهواء نتخيل كيف أن الأفكار السلبية تبدأ بالخروج مع زفير الهواء نكرر هذه العملية سبع مرات.

- . تنفس الآن بشكل عادي وتأمل الفرق بين الأفكار الايجابية التي دخلت والأفكار السلبية التي خرجت
 - . كرر بعض الكلمات الايجابية في ذهنك وتخيل أن كل خلية في جسمك تردد هذه الكلمة.
 - . جيد استمتع بشعور الاسترخاء التام
- . يمكنك أن تعود إلى هذا الشعور متى ما أردت والآن استعد للرجوع إلى غرفة الألعاب وابدأ باستحضار ذلك مع العد من الواحد إلى خمسة وعند الرقم خمسة ستكون قد فتحت عينيك.

. بعد ذلك شكر الباحث الأطفال على تفاعلهم الرائع في جلسة اليوم التي كانت جلسة مميزة ثم قدم له الواجب البيتي وذكرهم بموعد الجلسة القادمة ثم ودعهم وانصرف.

الواجب البيتى:

اكتب خمس عشرة جملة تمتدح بها نفسك من مثل: أنا قادر على فعل.... أنا فخور بعملي اليوم...أنا واثق من نفسي....

الجلسة: التاسعة (تقدير الذات)

اليوم: السبت التاريخ: 2011/8/27م

المكان: الصالة الرياضية مدة الجلسة: (70) دقيقة

الهدف العام : تتمية تقدير الذات لدى الأطفال

1. يقدر الطفل انجازاته

2. يؤمن بقدراته الذاتية

3. تتمية القدرة على تجاوز الإحباط

1. اسم اللعبة: لعبة الدعاية الذاتية

الأدوات والوسائل: بطاقات إعلان مصممة، أقلام، آلة تصوير فيديو، تلفزيون

طريقة التنفيذ:

رحب الباحث بالمشاركين ثم قام بمناقشة تجارب الأطفال في التكليف المنزلي بعدها بدأ بتوضيح فكرة اللعبة حيث قال: إنه مثلما يتم الترويج لأي سلعة في التلفزيون لجذب الناس لشرائها سيقوم كل طفل بمعمل دعاية لنفسه، من خلال كتابة كافة الصفات التي تميزه، والأشياء التي يفخر بها، وانجازاته وغيرها من الأمور التي تفيده في الترويج لنفسه، ثم سيقوم بالتحدث عن أهم الصفات والخصائص التي تميزه عن غيره من زملائه وسيتم التركيز على نقاط القوة لدى كل طفل، والعمل على تبصيره بأهميتها، كما بين الباحث للمشاركين بأنه سيتم تصوير المشارك بالفيديو أثناء الحديث عن ذاته، وأخِذت موافقة المشاركين للتصوير بالفيديو لمقطع الدعاية الذاتية لكل مشارك.

- بدأ المشاركون بتصميم بطاقة الدعاية الذاتية بمساعدة الباحث، ثم وجه الباحث المشاركين للاستعداد لعرض الدعاية الذاتية فتحمس أحد المشاركين ليبدأ العرض.

- بعد أن قام الباحث بتصوير عروض جميع المشاركين بالفيديو تم توصيل الكاميرا بجهاز التافزيون ليقوم الأطفال بمشاهدة عروضهم وبعد كل عرض يتاح للمشارك فرصة للتحدث عن الجوانب التي أعجبته في نفسه وهو يقوم بالدعاية الذاتية.

. بعد إنهاء مشاهدة العروض وسماع تعليقات المشاركين شكر الباحث الأطفال على عملهم الرائع في اللعبة ثم سأل المشاركين ماذا يمكن أن يستفاد من هذه اللعبة وبعد الاستماع إلى استجابات المشاركين قام الباحث بتقديم التغذية الراجعة لها محاولا غرس أهمية أن يعتز الإنسان بقدراته ويحاول تنميتها والاستفادة منها، كما انه قد يتعرض لبعض لحظات الإحباط في حياته وهنا عليه ألا يجعل كلام الناس مقياسا له وعليه أن يتذكر قدراته وإمكاناته وانجازاته ليزداد تقديره لذاته فيستطيع تجاوز مرحلة الإحباط.

2. اسم اللعبة: هذا انجازي

الأدوات:

- . صلصال
- . أوراق رسم
 - . مكعبات
- . أقلام خط
- . ألون منوعة
- . زهور منوعة
 - . سلة زهور

طريقة تتفيذ اللعبة:

- . وجه الباحث الأطفال ليختار كل واحد منهم الأدوات التي يريدها، يمكن تبادل بعض الأدوات والتعاون في ما بينهم.
 - . تمّ تحديد عشرين دقيقة كي ينجز كل واحد عمله المميز.

- بعد انتهاء الوقت توقف الجميع عن العمل، ثم قاموا بعمل معرض للأعمال التي أعدوها، وقام كل طفل بالتعريف بعمله وتوضيح فكرته حيث بدأ بعبارة هذا انجازي...

. بعد انتهاء الجولة في المعرض طلب الباحث من كل طفل أن يقف أمام عمله

ويعبر عن فخره واعتزازه بعمله، سواء بوقفة معينة، أو عبارة، أو أي حركة يريدها.

وبعد أن شكر الباحث الجميع وحياهم على انجازهم وتفاعلهم في التقديم تم مناقشة الأطفال بالأسئلة التالية:

- . لو قلد بعضنا البعض ماذا ستكون النتيجة
 - . بماذا شعرت بعد هذه اللعبة
- . ما رأيكم في هذه الانجازات هل كلها بالدرجة نفسها أم أنها متفاوتة
 - . هل من الضروري أن كل هذه الأعمال تعجب الجميع
 - . هل هناك من يعتبر عمله ليس جيدا أبدا
 - . من منكم يفتخر بعمله ويعتز به ويعتبره إبداعا
 - . كيف نجعل الآخرين يحترمون أعمالنا

وتم التعامل مع المواقف السلبية، وتعديل الأفكار وغرس القيم التالية:

- . الاستقلالية
- . الاعتزاز بالانجاز
 - . تقبل النقد
 - . تقدير الذات.

وقبيل نهاية اللعبة قدم الباحث التغذية الراجعة لاستجابات المشاركين وطلب من المشاركين أن يحيي كل منهم الآخر على انجازه ويشجعه على عمله بالطريقة التي تحلو له ففعل المشاركون ذلك بعدها شكرهم الباحث وأنهى اللعبة.

2. تمرين: الحديث الذاتي

بدأ الباحث بقوله: مرحبا بكم أعزائي في هذا التمرين الرائع حيث سنتعلم منه شيئا مهما يؤثر على حياتنا جميعا بشكل كبير، وهو ما يسمى بالحديث الذاتي وحتى يتضح لنا هذا المفهوم دعونا نضرب مثالا؛ انتم قبل أن تأتوا إلى هنا كان كل واحد منكم يفكر بأشياء وخطرت على باله أفكار وتساؤلات وكان يحدث نفسه ويجيب ويناقش ويتخيل وربما يضحك وينزعج... الخ أليس هذا ما حدث معكم أفأجاب الأطفال نعم ثم قال الباحث إذا هيا اخبروني بما كنتم تتحدثون مع أنفسكم قبل مجيئكم إلى هنا، هيا من يبدأ فأطرق المشاركون قليلا ثم تحمس احدهم وبدأ يتحدث وهو مبتسم عن بعض الأفكار التي راودته قبيل المجيء إلى جلسة اليوم، وحاول الباحث حث الأطفال على تداعي المزيد من أفكارهم وحديثهم الذاتي بأسلوب مرح.

- بعد ذلك حيّا الباحث المشاركين وشكرهم قائلا: شكرا لكم يا أحبائي لقد أمتعتمونا بأفكاركم وحديثكم الداخلي وكما لاحظتم أن هذا الحديث يأخذ فترة طويلة من أوقاتنا والمشكلة أن معظم هذا الحديث كما يرى العلماء حديثا سلبيا وكما تعلمنا من اللعبة الماضية أن الحديث السلبي يعطي شعورا سلبيا أما الحديث الايجابي فإنه يعطي شعورا ايجابيا؛ لذلك ما رأيكم أن نقوم بهذا التمرين الذي سنحدث فيه أنفسنا بطريقة ايجابية هل انتم مستعدون؟ فأجاب الأطفال: نعم، فقال الباحث: هيا إذاً دعونا نحدث أنفسنا بالعبارات الايجابية التالية التي ستشعرنا بالثقة وتزيد من تقديرنا لأنفسنا فما عليك ألا أن تنظر إلى عملك وتردد العبارة التي تسمعها مني عدة مرات في عقلك ثم اصمت قليا واستمع إلى ترددها في داخلك اشعر بذلك واستمتع بشعور الثقة.

منحنى الله طاقات هائلة

لدي الكثير من الإمكانات

أنا راض عن نفسي

أنا أثق بقدراتي

أنا اعتز بقدراتي

أنا انطلق من داخلي

أنا أقدر ذاتي

```
هذا انجازي
```

لا يوجد عمل كامل النقص من سمة البشر يكفي أنني أحاول تطوير عملي

أنا افتخر بعملي

لست مضطرا لتقليد أحد أعمل ما أره مناسبا

لا بأس إن أخطأت ، الكل يخطأ المهم أنني أقدر ذاتي واستفيد من أخطأي

لقد خلقني الله وكرمني وأعزني فأنا اشعر بالعزة والكرامة

لك الحمد يا الله

شکرا یا الله

احبك يا الله

بعد ذلك استمع الباحث لردود أفعال المشاركين وهم يعبرون عن استمتاعهم بالتجربة وشعورهم بالراحة.

ثم ودع الباحث الأطفال بعد أن شكرهم على تفاعلهم في الجلسة مذكرا إياهم بموعد الجلسة القادمة.

الواجب المنزلي:

قم بكتابة ثلاثة مواقف شعرت فيها بتقدير ذات عالٍ وثلاثة مواقف شعرت فيها بتقدير ذات منخفض في الأيام القادمة حتى موعد جلستنا.

الجلسة: العاشرة (السعادة)

اليوم: الأربعاء التاريخ: 2011/9/7م

المكان: الصالة الرياضية مدة الجلسة: (70) دقيقة

الهدف العام: بناء المشاعر الإيجابية

الأهداف الفرعية:

1. يدرك مشاعره الداخلية

2. يتدرب على بناء المشاعر الإيجابية

3. يتدرب على التخلص من المشاعر السلبية

اسم اللعبة: أنا من الداخل

الأدوات: بطاقة المشاعر

رحب الباحث بالأطفال وشكرهم على حضورهم والتزامهم بالموعد المحدد.

- قدم الباحث فكرة عن الأفكار وكيف أنها تصنع المشاعر، وتطرق إلى ما توصلت إليه دراسة في "سان فرانسيسكو" سنة 1986م أن 93% من حالات المرضى في المستشفيات راجعة إلى العقل، حينما يفكر بطريقة غير صحيحة تؤدي إلى اضطراب الأحاسيس. (الفقي، 2008) كما أن الإنسان يستقبل 60000 فكرة يوميا، ووجد أن 80% من هذه الأفكار سلبية. (الفقي، 2007).

. بعد ذلك وزع الباحث على الأطفال بطاقة التعبير عن الأفكار والمشاعر ووجههم إلى أن يعبر كلّ منهم عن الأفكار التي تنتابه والشعور :

كيف تتخلص من الشعور	الشعور	الأفكار	الموقف
			خسارة فريقك المفضل
			التعرض لسخرية الآخرين
			المعلم يطلب منك الإجابة على
			سؤال لا تعرف إجابته أصدقاؤك يتهامسون ويشيرون إليك
			أحدهم يرفع صوته عليك
			احدمم يرفع صونه عليك
			أحد زملائك يستخدم أدواتك دون أن يستأذن
			تذهب إلى المدرسة وتكتشف أن
			ملابسك متسخة

. بعم ذلك طلب الباحث من الأطفال عرض أعمالهم وتم مناقشتهم فيها.

2. اسم اللعبة: شجرة المشاعر الإيجابية

الأدوات: ورق، ألوان، أقلام، نموذج لشجرة المشاعر

طريقة التتفيذ:

. وضح الباحث للأطفال فكرة اللعبة حيث قال: سنعطي كل واحد منكم ورقة مرسوم عليها شجرة مقسمة إلى ثلاثة أجزاء:

. الجزء الأول: يمثل الجذور، وتكتب عليها الأشياء التي تعملها وتشعرك بالسعادة

. الجزء الثاني: يمثل السيقان، وتكتب عليها كلمات تدل على مشاعر ايجابية

. الجزء الثالث: يمثل الأوراق وتكتب عليها النتائج المترتبة على المشاعر الايجابية

. حدد الباحث خمس عشرة دقيقة لإنهاء اللعبة بعدها سيقوم الأطفال بعرض أعمالهم.

. بعد انتهاء الوقت المحدد بدأ الأطفال بتقديم عرضهم وتم مناقشتهم في ما تم عرضه كما قام الباحث بتشجيعهم وتقديم التغذية الراجعة لهم.

اسم اللعبة: منشار المشاعر الايجابية

الأدوات: مناشير ورقية أقلام

طريقة التنفيذ:

. قال الباحث للأطفال: لقد قام كل واحد منكم ببناء شجرة مشاعر ايجابية خاصة به، والآن سنعطي كلاً منكم منشارا و قوموا بكتابة ثلاثة أشياء داخل المنشار من الممكن أن تقضي على شجرتك الإيجابية، وبعد أن نتعرف عليها سنقوم بتحطيم هذا المنشار حتى لا يؤذي شجرتنا.

2. تمرین:

يهدف هذا التمرين إلى بناء مشاعر ايجابية وتحفيزية لدى الأطفال وذلك من خلال عبارات ايجابية يرددها الأطفال بحماس وبصوت مرتفع مصحوبة بحركات اليدين وفي أجواء تفاعلية تثير دافعية الأطفال.

العبارات التي سيتم ترديدها:

أنا قادر

أنا استطيع

أنا واثق من نفسي

أنا واثق من قدراتي

أنا اشعر بالسعادة

السعادة تملأ قلبي

أنا المسؤول عن سعادتي

أنا المسؤول عن نفسي

سأحقق ذاتي

أنا مميز

أنا رائع

أنا جدير بالاحترام

أنا أقدر ذاتي

2. تمرين استرخائي:

طلب الباحث من الأطفال أن يجلسوا في مقاعدهم جلسة مريحة حيث تتباعد القدمان وتوضع اليدان على الفخذين ثم بعد ذلك سيطلب الباحث بأن يفرغ الأطفال بطنهم من الهواء ثم يأخذون نفسا عميقا بهدوء في خلال است ثوان ويحتفظون به لمدة أربع ثوان وفي خلال الاحتفاظ بالهواء يتخيلون أن هذا الهواء يتجول في كل أنحاء أجسامهم في الرأس الصدر البطن حتى أقصى الإطراف ويقوم بعملية تنظيف لكل خلية في الجسم بعد ذلك يخرج الأطفال الهواء من فمهم ببطء في ست ثوان ويتخيلون بأن كل المشاعر السلبية تخرج مع الهواء وسيتم تكرار العملية أربع مرات ثم بعد ذلك يطلب من الأطفال التنفس ببطء وعيونهم لا تزال مغلقة مستمتعين بعملية التنفس ومراقبين لعملية خروج ودخول الهواء بهدوء. الآن تخيل أن لديك عين داخلية وتشاهد بها جميع أجزاء جسمك الداخلي انظر إلى جسمك الداخلي راقب ما يحدث هناك ببطء وهدوء.

. الآن سنقوم بعملية شد لكل جزء من أجزاء أجسامنا ثم نرخيه ونقارن بين الوضعين سنبدأ بالقدمين شد منطقة القدم شد أكثر أكثر تأمل في الجزء المشدود لثوان جيد والآن ارخ قدميك ارخ أكثر أكثر ممتاز ممتاز الآن قارن

بعقلك بين وضع الشد ووضع الارتخاء ستشعر بشعور جميل جيد والآن نشد منطقة الفخين شد أكثر أكثر ممتاز مامتاز وقب عملية الشد عملية الشد جميل والآن ارخ ارخ ارخ أكثر ممتاز ممتاز قارن بين وضع الشد ووضع الارتخاء يا سلام جميل جميل جدا والآن نشد منطقة البطن شد شد أكثر أكثر جيد ويتم المرور بكل أجزاء الجسم بالطريقة نفسها والآن خذ نفسا عميقا واخرجه ببطء ممتاز انتم رائعون والآن سننتقل بكم إلى مكان جميل ورائع ستشعرون فيه بقمة الراحة والسعادة تخيل انك الآن في مكان جميل وهادئ تخيل منظر الاشجار في هذا المكان انظر إلى المياه وحركتها الهادئة التي تتعكس فيها صورة الاشجار بمنظرها الرائع يا سلام انظر إليه المليء بالمرح والسعادة يا سلام يا سلام انظر إلي هناك في الجانب الآخر تأمل في الخرسي المريح بألوانه الزاهية انظر إليه ياالا روعته ستجلس فيه بعد قليل وستشعر بقمة السعادة والراحة انه يناديك تعال ألي.. هيا اذهب.. نعم اقترب منه جيد جيد والآن تستطيع أن تستمتع بالجلوس في الكرسي المريح الجلس نعم جيد جيد يا سلام يا سلام يا سلام يا سلام يا سلام إلى الدحادحة، 2010).

الواجب البيتي:

طلب الباحث من الأطفال بعد إعطائهم جدول مراقبة المشاعر أن يقوموا بمراقبة مشاعرهم وتسجيلها في الجدول التالى:

سبب الشعور	الشعور	الوقت	اليوم

الجلسة: الحادية عشرة (كشف الذات)

اليوم: السبت التاريخ:2011/9/10م

المكان: الصالة الرياضية مدة الجلسة: (70) دقيقة

الهدف العام للجلسة: حث الأطفال على التحدث عن عالمهم الداخلي

الأهداف الفرعية:

1. تتمية المواجهة الذاتية

2. تتمية التعبير عن الذات

3. تتمية مستوى التفاعل الاجتماعي

اسم اللعبة: لونى المفضل

الأدوات: عدد من الكرات الملونة الصغيرة، أقلام سبورة

طريقة التنفيذ:

في هذه اللعبة سيختار كل طفل لون الكرة التي يريدها ثم سيخرج كل طفلين مع بعض ليتحدث كل منهما عن سبب اختياره لذلك اللون ثم سيتبادل الطفلان الكرات ليتحدث كل منهما عن اللون الذي اختاره صديقه ثم بعد ذلك سيطلب من كل طفل أن يتذكر موقفا جيدا حصل له في حياته وموقفا غير جيد وان يعبر عن ذلك الموقف بكلمة واحدة يكتبها على الكرة الملونة ثم سيتبادل الطفلان الكرات مرة أخرى ليسأل كلّ منهما الآخر عن الموقف الجيد والموقف غير الجيد المكتوب في الكرة.

2. لعبة الكرسى الساخن

الأدوات: كرسي

وضح الباحث فكرة اللعبة؛ حيث سيخرج احد الأطفال ويجلس على ذلك الكرسي وسيتم توجيهه بأن يحاول أن يجيب بصراحة وبصدق، كما سيتم حث الأطفال لإتاحة الفرصة لزميلهم بان يتحدث وان يستمعوا إليه وأن يشعروه بالتقدير والاهتمام.

- . بعد خروج الطفل الأول قام الأطفال بتوجيه تحية حارة له وهتفوا باسمه قبل أن يبدأ دوره، تشجيعا له.
- . ثم بعد ذلك تم عصب عيني الطفل بقطعة قماش حتى لا تتأثر استجاباته بنظرات الأطفال إليه وطرحت عليه بعض من الأسئلة التالى:
 - . بماذا تشعر وأنت في هذا المكان
 - . من أحب الناس إليك
 - . بمن تحاول أن تقتدي
 - . متى آخر مرة بكيت فيها
 - . من هم أعز أصدقائك
 - . ما أكثر ما يشعرك بالحزن
 - . ما رأيك بهذه المجموعة
 - . أذا أعطيت وردة جميلة من ستختار لتهديها إليه
 - . ما المكان المفضل ليك
- . تخيل نفسك بأنك نبتة من الزهور الرائعة. أين تريد أن توضع، من تريد أن يعتني بك، من تتمنى أن يقطف أول زهرة منك، من تتمنى ألا يراك.
 - . إذا فرضنا بأنك ستذهب في رحلة إلى القمر وطلب منك أن تأخذ معك شخصا واحدا من ستختار
 - . تخيل أن عمرك الآن عشرون سنة صف أحوالك من حيث الدراسة البيت الوظيفة...الخ
- . تخيل بأنك ذهبت إلى الطبيب وقال لك بعد الفحوصات تبقى من عمرك ثلاثة أشهر ما الأشياء التي تود فعلها.

- . ما الأشياء التي تريد قولها لصديقك لكنك تتردد ولا تستطيع قولها
 - . ما الأشياء التي تحبها في نفسك
 - . ما الصفات التي تود التخلص منها

(السرور، 2003)

- . بعد أن أنهى الطفل دوره وجه الباحث الأطفال بأن توجه له التحية بمصافحته ويقولون له كلمة شكر.
 - . بعد ذلك تولى الأطفال في تقديم عروضهم وكانوا أكثر جرأة وتحمسا للعبة.
 - . بعد إنهاء جميع الأطفال لأدوارهم استمع الباحث لآرائهم وشعورهم نحو اللعبة.
 - 2. اسم اللعبة: ورق المحارم

الأدوات: أوراق محارم، ألوان

طريقة التنفيذ:

- . استفتح الباحث اللعبة بقوله: لقد كنتم في غاية الروعة في لعبة الكرسي الساخن وقدمتم عملا مميزا، ولا شك أن مثل هذه الألعاب لها دور كبير في تنمية شخصية الفرد، وقد لاحظتم مدى شعوركم بالثقة والراحة بعد إنهاء دوركم، والآن دعونا نلعب معا لعبة ورق المحارم ففي هذه اللعبة سنعطي كلاً منكم ورقة محارم مزدوجة وألوان، والمطلوب منكم كتابة ثلاثة أشياء تسبب لك المتاعب في حياتك.
 - . تم تحديد عشر دقائق فقط لإنهاء اللعبة.
- . بعد انتهاء الأطفال من كتابة ثلاثة الأشياء التي تسبب لهم المتاعب في حياتهم بدأ الأطفال كل منهم بعرض عمله، ثم تم مناقشة الأمور التي قد تسبب له المتاعب في حياته وتم تفنيدها سواء كان ليتخلص منها أو التكيف معها.
 - . بعد ذلك عزز الباحث الجميع، بتناول وجبة خفيف.
 - . اسم اللعبة: لافتة السر

الأدوات: لافتة مصممة، أقلام

طريقة التتفيذ:

- قام الباحث بتوزيع لافتتين لكل طفل، في اللافتة الأولى؛ وهي عبارة عن أنموذج لفتاة تحمل لافتة أمامها واللافتة الثانية أنموذج لفتاة تحمل لافتة خلف ظهرها وعلى كل مشترك أن يكتب في اللافتة الأولى قائمة بالأشياء التي يسمح بأن يطلع عليه الآخرون وفي اللافتة الثانية يكتب قائمة بالأشياء التي لا يسمح بأن يطلع عليها الآخرون.(بينكس، 2007)

الواجب البيتى:

- تكليف الأطفال بكتابة بعض الصفات التي يجدونها قد تغيرت فيهم منذ دخولهم البرنامج والدليل على ذلك التغير.

الجلسة: الثانية عشرة (الثقة بالنفس)

اليوم: الأربعاء التاريخ: 2011/9/14

المكان: الصالة الرياضية مدة الجلسة: (70) دقيقة

الهدف العام للجلسة: تتمية الثقة بالنفس

الأهداف الفرعية:

1. تتمية الثقة بالنفس

2. تتمية التحفيز الذاتي

3. تدريب الطفل على الجرأة و التلقائية

اسم اللعبة: تصرف كما تريد أن تكون

الأدوات: لا شيء

طريقة التنفيذ:

رحب الباحث بالأطفال وشكرهم على حضورهم والتزامهم بالوقت، ثم قال: سنبدأ لعبة اليوم بقصة (جحا وابنه) حيث يحكى أن جحا ذهب مع ابنه وكان عندهم حمار وكان جحا راكبا على الحمار والابن يمشي فمر على جماعة من الناس فقالوا: إن هذا الأب قاسيا كيف يدع ابنه يمشي وهو راكب على الحمار؟ فقال جحا لابنه تعال واركب أنت وأنا سأمشي فمر على جماعة من الناس فقالوا: إن هذا الابن عاق لوالديه وانه لا يحترم أباه فكيف يركب الحمار وأباه يمشي فسمع جحا ذلك فقال لابنه: انزل من الحمار وسنمشي أنا وأنت فمروا على جماعة من الناس فقالوا: إن هؤلاء أغبياء كيف يمشون وعندهم حمار لماذا لا يستفيدون منه ويركبون عليه فقال جحا لابنه: تعال وسنركب أنا وأنت فركبا الاثنان على الحمار فمروا على جماعة من الناس فقالوا: إن هؤلاء لا يوجد في قلوبهم رحمة ولا شفقة أيعقل أن يركب اثنان على حمار واحد! إن هذا ظلم فقال جحا لابنه: تعال وسنحمل الحمار أنا وأنت فحملوا الحمار فمروا على جماعة من الناس فسخروا منهم. وهكذا انتهت حكاية جحا وابنه.

- . بعد ذلك ناقش الباحث الأطفال الأسئلة التالية:
 - . من يعطيني عنوانا لهذه القصة.
 - . ما رأيكم في تصرف جما وابنه
 - . لو كنت مكان جحا ماذا ستفعل
 - . لو كنت مكان ابن جحا ماذا ستفعل
 - . ماذا استفدتم من هذه القصة.
- . استمع الباحث إلى استجابات الأطفال وقدم التغذية الراجعة لهم محاولا غرس قيمة ضرورة أن نكون واثقين من أنفسنا في اتخاذ قراراتنا ولا نتصرف كما يريد الآخرون بل بما نقتنع به وما نراه مناسبا وأن رضا الناس غاية لا تدرك.

اسم اللعبة: القائد والأعمى

الأدوات: مجموعة من الكرات الملونة، قطعة قماش ،ساعة إيقاف، صفارة

طريقة التنفيذ:

- وجه الباحث المشاركين ليلتفوا على شكل دائرة ويمسك كل منهم بطرف يد الآخر ثم بين فكرة لعبة القائد والأعمى حيث قال: سنقوم بتقسيمكم إلى فريقين كل فريق مكون من خمسة مشاركين ويختارون واحدا منهم ليمثل شخصية الأعمى حيث سنقوم بتغطية عينيه بقطعة من القماش ثم سيقوم الفريق بتوجيهه ليجمع الكرات من لون محدد وسيكون الفريق الذي يجمع اكبر قدر من الكرات هو الفائز. فأبدى الأطفال استعدادا وتحمسا للعبة.
 - . وضح الباحث بأن الوقت المحدد ثلاث دقائق فقط.
- بعد تقسم المشاركين إلى فريقين وتوضيح قوانين اللعبة بدأ الفريق الأول؛ حيث قام الباحث بتغطية عيني المشارك الذي يقوم بدور الأعمى وأطلق صفارة البدء فأخذ المشاركون يوجهون زميلاهم بحماس ليتوجه نحو الكرات من اللون البنفسجي وقد لاحظ الباحث شعور المشارك بالإحباط أحيانا لتداخل أصوات زملائه الأمر

الذي استفاد منه الفريق الآخر وجعلوا يوجهون المرشح منهم بهدوء وإتقان مما جعلهم يتفوقون على الفريق الأول حيث جمعوا تسع كرات برتقالية اللون وكان الفوز حليفهم. (هاني،2010)

- . بعد إنهاء الفريقين للعبة قام الباحث بمناقشة المشاركين في التساؤلات التالية:
 - . بماذا كنت تشعر وأنت معصب العينين وتستمع إلى توجيهات زملائك ؟
 - . متى شعرت بالإحباط وما النتيجة ؟
 - . متى شعرت بالثقة وما نتيجة ذلك ؟
 - . ما الصفات التي يحاول أن يمتلكها الإنسان ليكون ناجحا في حياته ؟
 - . ما الصفات الشخصية التي تجعل الإنسان يشعر بالإحباط ؟

بعد تفاعل المشاركين مع الأسئلة وتقديم التغذية الراجعة لها وجه الباحث المشاركين إلى ضرورة أن يتحلى الإنسان بالثقة بالنفس حيث إنها من أهم مقومات النجاح.

- حكى الباحث قصة الضفدع الصغير يحكى أن هناك مجموعة من الضفادع الصغار قررت إجراء مسابقة للوصول إلى قمة برج. تجمعت حشود من الضفادع لمشاهدة السباق والتشجيع. وبدأ السباق ولم يكن احد من الحضور يصدق أن أحدا من الضفادع يستطيع أن يحقق التحدي وان يصل إلى قمة البرج وكل ما تسمعه من الحشود هو: مستحيل... مستحيل أو لا يمكن أن يصل أي ضفدع إلى القمة هذا صعب جدا لن يصل احد وبدأت الضفادع تسقط من الإعياء واحد تلو الآخر ما عدا تلك الضفادع المتحمسة والمليئة بالنشاط وبدأت الحشود تصرخ أنه صعب جدا ... لن يستطيع احد أن يصل واستمر سقوط المزيد من الضفادع الصغيرة. ماعدا ضفدع واحد استمر في الصعود إلى القمة أعلى وأعلى... لم يتخل عن إصراره أبدا وظل متمسكا بهدفه وفي النهاية سقطت كل الضفادع ماعدا صديقنا الضفدع الصغير الذي نجح ووصل وبالتالي أرادت كل الضفادع التعرف على هذا الضفدع ومعرفة: كيف استطاع أن يصل؟ عندها اكتشف الجميع!! أن الضفدع الفائز كان التعرف على هذا الضفدع ومعرفة: كيف استطاع أن يصل؟ عندها اكتشف الجميع!! أن الضفدع الفائز كان

5. تمرين: قام الباحث تطبيق جلسة استرخاء حيث وجه المشاركين لاتباع الخطوات التالية:

. الجلوس بوضعية الاسترخاء

. نفرغ البطن من الهواء ثم نقوم بأخذ نفس عميق من الأنف في ست ثوان واحتفظ به لمدة عشر ثوان ثم نخرج الهواء من الفم بهدوء وكأنك تريد إطفاء شمعة نكرر العملية ثلاثة مرات ثم بعد ذلك تخيل بأن أمامك شخصا واثقا من نفسه ثقة عالية تخيل أي شخص تريد أن تقتدي به سواء كنت تعرفه أو لا ، هذا الرجل يقف خلف حاجز من الزجاج الشفاف انظر إليه وتمعن في وقفته حركاته لباسه ابتسامته طريقة حديثه تأمل فيه جيدا والآن ارسل أي جزء من جسمك إلى ذلك الرجل أي جزء تريد الرأس اليدين الصدر اختر ما تريد ارسل هذا الجزء إليه نعم جيد الآن تخيل أن هذا الجزء بدأ يتعلم من الرجل الثقة العالية وبدأ يستمدها منه نعم هذا جيد رائع ممتاز انظر إلى ذلك الجزء وقد امتلأ بالثقة انظر إليه لاحظ التغير الذي جرى علية هذا رائع نعم جيد والآن سيعود اليك هذا الجزء وهو مملوء بالثقة الكبيرة الآن ارجع إليك والتحم بك يا سلام شعور جميل كرر أنا واثق من نفسي الآن الشعر بالثقة جميل الآن بإمكانك إرسال جزء آخر أو نفس الجزء إن أحببت وكرر العملية نفسها.

ممتاز ممتاز لقد قمتم بعمل رائع شكرا لكم الآن بعد العد من الواحد إلى الخمسة ستكون قد فتحت عينيك. (الفقي، 2000)

ممتاز ممتاز أحسنتم.

والآن هيا أخبروني ما رأيكم في هذا التمرين وبماذا أحسستم ؟

وسيتحسس الباحث إلى أي مدى توغل الأطفال في التمرين ومدى تحقق الاستفادة منه وما ردود أفعال الأطفال.

الواجب البيتى:

اكتب جملة أنا واثق من نفسي بالعدد الذي تريده وحاول أن تكررها باستمرار وأنت تمشي قبل أن تتام وفي أي وقت تريد.

الجلسة: الثالثة عشرة (مشاعر الخجل)

اليوم: السبت التاريخ:2011/9/17م

المكان: الصالة الرياضية مدة الجلسة: (70) دقيقة

الهدف العام للجلسة: السيطرة على مشاعر الخجل

الأهداف الفرعية:

1. التعرف على الأفكار المؤدية للشعور بالخجل

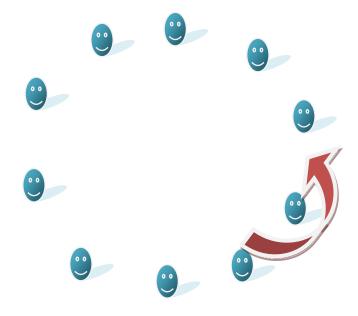
2. تتمية السيطرة على الانفعالات الداخلية

3. تتمية القدرة على تجاوز المواقف المحرجة

اسم اللعبة: القط والفأر

الأدوات: قطعة قماش، مكبر صوت، مقطوعة إنشادية.

فكرة هذه اللعبة بأن يلتف الأطفال في حلقة دائرية ويتشابكوا بأيديهم ويتباعدوا في ما بينهم ثم سيخرج طفلان أحدهم يمثل دور القط والآخر يمثل دور الفأر ويقومان بلعبة المطاردة وذلك بالدخول والخروج من الدائرة بمرورهما ما بين الأطفال وعلى القط أن يلامس يضرب الفأر بقطعة القماش حتى يفوز وإن أكمل الفأر ثلاث دورات دون أن يلمسه القط يكون الفأر هو الفائز، ثم يمثل الدور طفلان آخران وهكذا حتى ينهي الجميع. ثم سيحيي الباحث الأطفال ويتم تعزيز من يمثل دور الفأر ومن يمثل دور القط ثم سيطلب من الأطفال التحدث عن رأيهم في اللعبة وأي الأدوار أحب إليهم ولماذا ؟



شكل رقم (9) يوضح فكرة لعبة القط والفأر

2. اسم اللعبة: الدمية الحكيمة

الأدوات: دمية كبيرة، سلة، حجر، قصاصات ورقية

طرقة التنفيذ:

. رحب الباحث بالأطفال ثم قال: سيشاركنا اليوم في هذه اللعبة ضيف جديد هيا رحبوا به. هذا الضيف يريد أن يعلمنا شيئا ما سنعرفه في نهاية اللعبة ويوجد لديه سلة يوجد بها قصاصات ورقية كل ورقة مكتوب عليها عبارة معينة تخيل أن هذا الضيف يقولها لك وعليك أن تمثل المشهد وكأنه حقيقة بحيث تتصرف الطريقة نفسها التي تتصرف بها في الواقع ثم سيقوم الطفل بتمثيل المشهد بطريقة تدل على الثقة وقوة الشخصية. ثم سيتم مناقشة الطفل في ردة فعله ورأيه في التجربتين، وسيستمع الباحث إلى آراء الأطفال تجاه موقف زميلهم وسيصحح بعض الأفكار ويوجه ردود الأفعال.

والعبارات المكتوبة على القصاصات الورقية كالتالي:

. ما شعورك عندما تتحدث مع من هو أكبر منك ؟

- . المعلم يطلب منك الإجابة على سؤال لا تعرف إجابته.
 - . ترید أن تطلب شیئا من شخص غریب
 - . زملاؤك يتحدثون عن شيء لا يرضيك
 - . فكرة لم تفهمها وتريد الاستفسار من المعلم عنها
 - . أصدقاؤك في الصف يطلقون عليك لقبا ما
 - . أحدهم ينظر إليك نظرة سخرية
 - . زميلك في الصف يأخذ بعض أدواتك ولا يعيدها إليك
 - . بعد ذلك تم مناقشة الأطفال في المحاور التالية:
- أ. بماذا تفكرون وكيف تحدّثون أنفسكم قبل حدوث الموقف ؟
- ب. بماذا تفكرون، وكيف تُحدّثون أنفسكم أثناء حدوث الموقف ؟
 - ج. بماذا تفكرون وكيف تُحدّثون أنفسكم بعد حدوث الموقف ؟
- د . طريقة التفكير التي تؤدي إلى الشعور بالخجل في المواقف السابقة وطريقة التفكير التي تؤدي إلى الشعور بالثقة والجرأة.
- . بعد إنهاء جميع الأطفال لأدوارهم ومناقشتهم، قال الباحث: قبل أن تخبروني ماذا يريد أن يعلمنا هذا الضيف سنتعاون جميعا في صنع رياح لنزحزح بها تلك الصخرة الموجودة على الطاولة وسيجتمع الجميع في اتجاه واحد ويحاول تحريك الصخرة بالنفخ. أن الصخرة لم تتحرك، الآن سنقوم باستبدال الصخرة بالقصاصات الورقية هيا نتعاون لصنع رياح حتى تتطاير هذه الأوراق هيا واحد اثنان ثلاثة

وسينفخ الجميع حتى تتطاير الأوراق من الطاولة جميل جدا هذا عمل جيد والآن هناك شيء ما يحيرني وأريد معرفته هل تساعدونني؟

أولا: لماذا لم تتحرك الصخرة رغم نفخنا بقوة ؟

ثانيا: لماذا تطايرت الأوراق؟

ثالثًا: ما العلاقة بين اللعبة الأولى واللعبة الثانية ؟

ثم من منكم يريد أن يكون كالصخرة ومن منكم يريد أن يكون كالقصاصات الورقية المتطايرة؟ لماذا؟ وكيف؟

استمع الباحث إلى استجابات الأطفال وقام بتوجيهها وتقديم التغذية الراجعة لها موضحا ضرورة أن نكون أقوياء في داخلنا ولا نتأثر بكلام الآخرين حتى نعيش بثقة وسعادة.

تمرين للتخيل يساعد على زيادة الثقة بالنفس:

اجلس في وضعية استرخاء

تخيل بأنك ترى لونا أحمر انظر إليه تأمل في هذا اللون راقب كيف بدأ يتحول إلى لون آخر جميل وهادئ بدأ يتحول إلى لون آخر جميل وهادئ بدأ يتحول إلى اللون الأزرق.

- تخيل نقطة بيضاء في لوح اسود انظر إليها بدأت الآن تتحول بدأت تتلاشى النقطة السوداء من الطباشير بدأت تتحول إلى غبار.

. انظر الآن إلى أسلاك الكهرباء تخيل شكل هذه الأسلاك المشدودة انظر إليها، تخيل بأن الأسلاك بدأت ترتخي أصبح لينا الآن أصبح أكثر ليونة وطراوة انظر إليها وهي مرتخية تماما.

. تخيل سماع صوت ساحر مزعج استمع إلى هذا الصوت المزعج الآن هذا الصوت تحول إلى صوت جميل وهادئ وممتع ومريح.

- تخيل نفقا مظلما ظلاما دامسا والنفق طويل ومظلم تماما الآن بدأ يتسلل نور إلى هذا النفق النور بدأ يزداد يزداد أكثر أصبح النفق مضيئا النفق أصبح مضيئا بالكامل.

- تخيل في مكان ما على أحد تقاطعات الشارع إشارة المرور تتعطل بدأت السيارات تتزاحم لقد توقف الطريق بالكامل أصبح مغلقا بدأ الناس يتضايقون تعالت أصوات مزامير السيارات، وهناك اثنا يتشاجران وتعالت الأصوات أصبح الوضع لا يطاق، انظر إلى رجل الشرطة وهو يأتي بدراجته ويقف على جانب الطريق بهدوء اتجه نحو إشارة المرور انظر إليه وهو يمشي بثقة واطمئنان الناس يترقبون وينظرون إليه. لقد أصلح إشارة المرور وبدأ شرطي المرور بتنظيم حركة السير وبدأت السيارات تتحرك شعر الناس بالراحة، وشرطي المرور

يعطي توجيهاته المرورية بثقة الشارع بدأ ينساب وحركة المرور تسير بشكل طبيعي جدا لقد عاد الهدوء إلى الشارع وأصبح طبيعيا تماما، ذهب الشرطي إلى دراجته بثقة وفخر متجها إلى مكان آخر. د،صلاح الراشد(www.ISLAMWAY.com)

الواجب البيتى::

طبق مهارات التخلص من شعور الخجل في ثلاثة مواقف، وسجل تلك المواقف وسيتم مناقشتها في الجلسة القادمة.

الجلسة: الرابعة عشرة (المهارات الاجتماعية)

(نغة الجسد)

اليوم: الأربعاء التاريخ: 2011/9/21م

المكان: الصالة الرياضية مدة الجلسة: (70) دقيقة

الهدف العام للجلسة: تتمية مهارة استخدام لغة الجسد

الأهداف الفرعية:

1. يتدرب على قراءة مشاعر الآخرين

2. يتدرب على استخدام لغة الجسد في التواصل مع الآخرين

3. يدرك أهمية لغة الجسد

1. اسم اللعبة: الجسد الناطق:

الأدوات: صور أطفال، جهاز عرض

طريقة التنفيذ:

بعد أن رحب الباحث بالأطفال وتم مناقشتهم في الواجب البيتي قال: إن لعبة اليوم رائعة جدا وتتطلب منكم تفاعلا أكبر حيث أن هذه اللعبة عن الجسد الناطق.

. قام الباحث بتوزيع صور لأطفال توضح انفعالات مختلفة وعلى كل طفل أن يعبر عن ملامح تلك الانفعالات التي تظهر في صورة الطفل وقام الأطفال بالتعبير عن تلك الانفعالات وقام الباحث بتعزيزهم.

بعد ذلك قام الباحث بتوزيع أوراق مطوية في داخل كل ورقة كلمة تعبر عن شعور معين وعلى صاحب الورقة الخروج لتمثيل ذلك الشعور بتعبيرات جسدية وتم اختيار أفضل ثلاث مشاركات لتكريمها.

وهذه الكلمات هي:

. الغضب	. الخجل	. الحزن	. الفرح
الاشمئزاز	الخوف	الحيرة	الدهشة
الغيرة	الكراهية	الحقد	السعادة

(الموري53.2007،46)

. بعد تكريم العروض المتميزة أثنى الباحث على عمل الأطفال وعززهم، ثم قال لهم:

الآن أحبائي الأطفال نريد أن:

أ. نفرق بين المشاعر السلبية والمشاعر الايجابية

ب. معرفة أثر كل منها على حياة الإنسان

ج. كيف يمكن التخلص من ذلك الشعور وفقا لما تم تعلمه في الجلسات السابقة.

. استمع الباحث لأفكار الأطفال وقدم لهم التغذية الراجعة وشجع المشاركات.

. بعد ذلك قال الباحث: ما رأيكم بأن نكافئ أنفسنا بدقيقة ضحك؛ فان "الضحك يساعد على إفراز الاندروفين في الجسم، ويخفض من إفراز الأدرينالين، فتتحسن حالة أجهزة جسمك، وتصل نسبة الأوكسجين إلى المخ بشكل أكبر فيقوم بوظائفه على نحو أفضل، بينما حين تحزن يحدث عكس ذلك وتسوء حالة الجسم". الفقي، إبراهيم (2008، 126)، حيث سنقوم بالضحك لمدة دقيقة وعلى الجميع المشاركة هيا واحد اثنان ثلاثة فبدأ الباحث بالضحك وعمل على تشجيع الجميع لزيادة تفاعلهم ثم تزايدت ضحكات الأطفال وملئت القاعة بأصوات الضحك. (السرور ،2003).

. بعد ذلك ناقش الباحث الأطفال بالأسئلة التالية:

. بماذا تشعرون الآن بعد دقيقة الضحك

. من تحبون أكثر الشخص المبتسم أم الشخص العابس؟ لماذا؟

ثم ختم الباحث بقوله تذكروا أحبائي الأطفال بأن تكونوا مبتسمين دائما ويكفي أن نعلم أن الإنسان حينما يبتسم بتضاعف فهمه 14 مرة.

2. اسم اللعبة: العبارة الحية والعبارة الميتة

الأدوات: جهاز العرض، مقطع فيديو

طريقة التنفيذ:

- وضح الباحث فكرة اللعبة حيث قال: سنقوم بمشاهدة مقطع فيديو ولاحظوا مهارة لغة الجسد التي يستخدمها المتحدث وإلى أي مدى تحدث تأثيرا في المستمع، بعدها انتقل الباحث إلى الجزء الثاني من اللعبة حيث ستظهر عبارة على الشاشة وعلى أحد الأطفال الخروج أمام زملائه فيقرأ العبارة ويوضح رأيه فيها وهل هي سلبية أم ايجابية ومن ثم سيقوم بتمثيلها بطريقة تدل على استخدام لغة الجسد ويعبر عنها بانفعالاته وأحاسيسه.

. ثم وجه الباحث الأطفال لتوضيح وجهة نظرهم في المشهد إن كان زميلهم قد أحسن استخدام لغة الجسد أم لا؟ ففي حالة إتقان الطفل للغة الجسد قال الأطفال العبارة حية وفي الحالات التي لم يحسن استخدام لغة الجسد قال الأطفال العبارة ميتة وعليه يقوم الطفل بإعادة المشهد مرة أخرى، وبعد كل عرض قام الأطفال بالهتاف باسم الطفل المشارك وتعزيزه بالتصفيق الحار .والعبارات كالتالى:

. اشعر بالسعادة في كل لحظة من لحظات حياتي ففي كل نفس أتنفسه استنشق فيه معاني رائعة الحياة المستقبل سيكون أكثر روعة

- . أشعر بالتعاسة واليأس فأنا لست مثل الآخرين هم محظوظون فهم أفضل مني بكثير ليتني كنت مثلهم
 - . لدي الكثير من القدرات والطاقات سأستغلها جيدا لأصنع منها مستقبلا باهرا وأحقق كل ما أريد.
 - . لا أحد يحبني فالكل يكرهني ويعتبرونني أقل منهم إنهم يحتقرونني في كل شيء.
 - . أنا شخصية مميزة أحب الجميع وأتمتع بصحبة ولدي أصدقاء رائعون أنا فعلا أحبهم.
 - . أشعر بالتعب والإرهاق جسدي متعب ويضايقني كثرة مرضي.
 - . آلام الرأس المزعجة متى ستتحسن صحتي إلى متى سأبقى على هذا الحال!!
 - . يا سلام كم هو جميل هذا الصباح سيكون هذا يوم مميز.
 - . لا ارغب في الذهاب إلى المدرسة كل يوم مدرسة مدرسة هذا مقرف حقا

- . أصدقائي سيئون وينتقدونني في كل شيء لا أحب التعامل معهم
 - . بالعزيمة والإصرار استطيع أن أحقق ما أريد.
 - . إن الحياة مليئة بالموافق المحزنة والذكريات المؤلمة.

لا شيء يتجدد ما فائدة الحياة إن كانت كلها تعب وشقاء

. بعد تمثيل المواقف السابقة باستخدام لغة الجسد، تم تشجيع الأطفال وتكريم أصحاب العروض المميزة بهدايا رمزية، ومن ثم سيتيح الباحث للأطفال فرصة كي يعبروا عن رأيهم في تلك المهارات وسيتم حثهم على استخدامها في التعاملات اليومية.

الواجب البيتي: تابع برنامجك التلفزيوني المفضل وتتبع استخدام لغة الجسد في الشخصية التي تحبها.و دوّن ملاحظاتك.

الجلسة: الخامسة عشرة (المهارات الاجتماعية)

(التقبل)

اليوم: السبت التاريخ:2011/9/24م

المكان: الصالة الرياضية مدة الجلسة: (70) دقيقة

الهدف العام للجلسة: تقبل الطفل لذاته وللآخرين

الأهداف الفرعية:

1. تحسين نظرة الطفل إلى ذاته

2. تحسين نظرة الطفل إلى الآخرين

3. تحسين توقعات الطفل نحو نظرة الآخرين إليه

1. اسم اللعبة: لعبة الشبه والاختلاف

الأدوات: لا شيء

رحب الباحث بالأطفال، ثم ناقشهم في الواجب البيتي وتحدث كل طفلين عن تجربته حول استخدام لغة الجسد.

بعد ذلك قام الباحث بتوضيح فكرة لعبة الجلسة الحالية، حيث قال للأطفال: أهلا بكم مرة أخرى ومع لعبة جديدة فلعبتنا لهذا اليوم بعنوان وجه الشبه والاختلاف، حيث سيتم وضع كوب توجد به أسماء جميع الأطفال ثم ستحدد لجنة للتحكيم من قبل الأطفال ليأخذوا ورقة من الكوب وعلى صاحب الاسم الخروج أمام زملائه وسيتم إغماض عينيه بقطعة قماش ثم يطلب منه التحدث عن الأشياء التي تميزه عن زملائه ولا يتشابه فيها معهم ثم يتحدث عن الأشياء والصفات التي يتشابه فيها مع زملائه وهكذا حتى ينتهي الجميع.

- قام الباحث بتشجيع الأطفال للخروج وبعد أن ينهي كل طفل دوره يقوم زملاؤه الأطفال بتشجيعه بالهتاف باسمه. . بعدها تم اختيار ثلاثة أطفال من قبل لجنة التحكيم قدموا عملا متميزا وتم تكريمهم بعد أن قدمت لجنة التحكيم مبررات ترشيح كل طفل من الأطفال الثلاثة لنيل الجائزة.

2. اسم اللعبة: ماذا يقول عني الآخرون؟

الأدوات: لا شيء

. في هذه اللعبة يتم إخراج طفل من القاعة ثم قام الباحث بإعطائه إيحاءات ايجابية عن زملائه باعتباره حديثا ذاتيا للطفل: (أنا أحب زملائي ، أنا طفل محبوب ، أنا متعاون مع زملائي أحب الجلوس مع أصدقائي أنا أحب الحديث معهم أنا اشعر بالاستمتاع مع أصدقائي أنا اشعر بالسعادة مع أصدقائي اشعر بالراحة معهم)، ثم يعود بعد ذلك الطفل إلى زملائه ويُسأل السؤال التالي: ماذا تتوقع كان الأطفال يقولون عنك في فترة غيابك؟

. (تم توجيه الأطفال إلى أن سلوك حديث الآخرين عن شخص ما في غيابه أمر خاطئ ويعد من الغيبة)

. يحاول الطفل أن يتوقع الأشياء التي تحدث بها الأطفال عنه. وهكذا يخرج الجميع ثم سيتم توجيه الأطفال بان يحدثوا أنفسهم بأحاديث ايجابية عن أصدقائهم دائما وسيجدون أن زملاءهم أيضا يتحدثون عنهم بايجابية أما إن تحدثوا عن أصدقائهم مع أنفسهم بسلبية فأن ما تتحدث به سوف يتحقق فليجربوا ذلك في حياتهم وسيجدونه يتحقق فعلا. (الفقي،2007)

3. اسم اللعبة: الأذن الصماء

الأدوات: لا شيء

- طالب الباحث من كل طفل ذكر خمس جمل أو كلمات لا يحب أن يسمعها وخمس جمل أو كلمات يحب سماعها ثم يتحدث بماذا يشعر عندما يسمع تلك الكلمات

اسم اللعبة: الوردة ذات الرائحة الزكية

الأدوات : سلة زهور طبيعية، سلة زهور صناعية، سلة زهور غير منظمة

طريقة التتفيذ:

. بعد إعطاء الأطفال فكرة عن اللعبة تم إحضار سلة من الزهور الطبيعية وسلة من الزهور الصناعية وأخرى من الزهور غير المنظمة والمتناثرة.

. قال الباحث: أحبائي الأطفال الآن أمامنا ثلاث باقات من الزهور وعليكم أن تتأملوا فيها جيدا وكل واحد يختار في ذهنه السلة التي تعجبه ويتخيل بأنه سيدور بينهما حديث ماذا تود أن تقول لتلك الزهرة وبماذا ستجيب هي عليك ثم بعد خمس دقائق سنبدأ بالخروج واحد تلو الآخر ليتحدث كل واحد منكم أولا عن سبب اختياره لتلك الزهرة ثم عن حواره مع الباقة التي اختارها ماذا سيقول لها وبماذا سترد عليه ؟علما بأن هناك قطعة من الحلوى بانتظار للأطفال أصحاب الأداء المتميز.

- بدأ الأطفال بتقديم عروضهم الواحد تلو الآخر وقام الباحث بتعزيزهم بقوله شكرا لكم أعزائي الأطفال والآن سنكمل لعبتنا وعندي لكم بعض الأسئلة:

. أي من هذه الزهور يحب ذاته أكثر. كيف؟ سيستمع الباحث إلى استجابات الأطفال موضحا لهم ضرورة أن يحب الفرد ذاته أولا حتى يصبح محبوبا لدى الآخرين.

. كيف نصبح مثل سلة الزهور الجميلة هذه ويحبنا الناس.

استمع الباحث لأفكار الأطفال ثم قال: ما رأيكم بأن نقسم الموضوع إلى مجموعات كل مجموعة تحاول أن تجمل الجزء الذي تعطى إياه، والمجموعات كالتالي:

مجموعة اللباس

مجموعة الوجه

مجموعة الأسلوب

مجموعة الفم

مجموعة الأذن

مجموعة اليدين

مجموعة الرجلين

مجموعة المظهر

. طرح الأطفال أفكارهم حول الأسلوب الأمثل لجعل الجزء المذكور جميلا من الناحية المادية والمعنوية مثلا الفم يصبح جميل ماديا بنظافته واستخدام السواك ومعنوية بانتقاء وخروج الكلمات الجميلة المحببة وهكذا تعرض كل المجموعات.

. تم بعد ذلك توجيه الشكر للأطفال وتعزيزهم على تقديمهم الجيد.

. تمرین:

طلب الباحث من الأطفال الجلوس الجلسة الاسترخائية وممارسة التنفس الصحيح ثم طلب منهم ترديد العبارات وتخيلها في داخلهم.

أنا راضِ عن نفسي

يكفي أن أكون راضيا عن نفسي ومقتنعا بقدراتي وإمكاناتي

سعادتي مع نفسي

سعادتي في تقدير لذاتي

سعادتك في طاعتك لله الذي رزقك الصحة والحياة ونعمه الكثيرة

احبك يا الله احبك يا الله

أنا مشتاق إليك

ارضَ عنى أريد أن ادخل جنتك احبك يا إلهي احبك يا الله.

سعادتي في شعوري برضا الله عني يا سلام يا لها من سعادة إنها السعادة الحقيقية.

. بعدها سيختم الباحث الجلسة شاكرا الجميع ومذكرا بموعد الجلسة القادمة.

الواجب المنزلي: اختر ثلاثة أشخاص واخبرهم عن شعورك تجاههم.

الجلسة: السادسة عشرة (المهارات الاجتماعية)

3-(التواصل الاجتماعي)

اليوم: الأربعاء التاريخ:2011/9/28م

المكان: الصالة الرياضية مدة الجلسة: (70) دقيقة

الهدف العام للجلسة: تتمية مهارات التواصل الاجتماعي

الأهداف الفرعية:

1. تدريب الأطفال على مهارات التواصل الاجتماعي

2. تدريب الأطفال على الحديث عن مشاعرهم تجاه الآخرين

اسم اللعبة: مفاتيح المحبة

الأدوات: نماذج لمفاتيح ورقية

طريقة التتفيذ:

بعد أن رحب الباحث بالأطفال وشكرهم على المواظبة والحضور، وضح فكرة لعبة مفاتيح المحبة حيث قال: لعبة اليوم ممتعة جدا وسنتعلم من خلالها كيف نجعل الناس يحبوننا ويحترموننا أكثر، هل تريدون ذلك؟ فأجاب الأطفال متحمسين نعم. فقال الباحث: أنا مستعد ولكن اخبروني انتم أولا كيف تجعلون أصدقاءكم يحبونكم؟ واستمع الباحث لأفكار الأطفال وأثنى عليها.

- . قام الباحث بتوزيع مفاتيح ورقية على الأطفال كل مفتاح مكتوب عليه أسلوبا من أساليب جذب الناس.
- سيقوم كل طفل بعرض الأسلوب المكتوب على المفتاح وعمل موقف تطبيقي عليه. ويتم مناقشة أثر هذا الأسلوب في جذب اهتمام ومحبة الناس.
 - . بعد ذلك تم تدريب الأطفال على كل أسلوب من أساليب جذب الآخرين.

المفتاح الأول: كيف استقبل أصدقائي أسلوب التحية طريقة الكلام

المفتاح الثاني: الابتسامة

المفتاح الثالث: الاستماع باهتمام

المفتاح الرابع: الثناء والمديح

المفتاح الخامس: الجلسة المناسبة

المفتاح السادس: البعد عن النقد واللوم

المفتاح السابع: إظهار الاهتمام

المفتاح الثامن: التواصل البصري

بعد ذلك يعزز الباحث عروض الأطفال ويشكرهم عليها ثم سيدعوهم لتناول وجبة خفيفة.

2. اسم اللعبة: القصة المركبة

الأدوات : لاشىيء

طريقة التنفيذ:

قال الباحث للأطفال: بعد أن تعلمنا من اللعبة السابقة مفاتيح المحبة سنقوم بتطبيق ما تعلمناه في هذه اللعبة حيث سأبدأ بمقدمة القصة، ثم تمر القصة على جميع الأطفال وكل طفل يحاول أن يضيف أحداثا من عنده ثم يكمل الطفل الذي يليه وهكذا.

. بعد ذلك علق الباحث على إضافات الأطفال وأتاح لهم فرصة للمناقشة وتم تقديم التغذية الراجعة.

اسم اللعبة: الحوار الصادق

الأدوات: لاشيء

بين الباحث للأطفال انه في أحيانٍ كثير نود أن نقول أشياء لأصدقائنا لكننا نتردد في ذلك، وسألهم فيما إذا كان ذلك يحدث فاستمع الباحث لاستجابات الطلاب. وعندما سألهم الباحث عن أسباب ذلك أجابوا: بأنهم يترددون في ذلك بسبب الخجل والحرج وعدم معرفة رد فعل الطرف الآخر..الخ ثم سألهم ماذا سنربح حينما نبلغ الآخرين ما نود قوله وماذا سنخسر حينما نكتم ما نود قوله للآخرين؛ قدموا الكثير من الفوائد التي تم مناقشتها.

بعد استماع الباحث الاستجابات الأطفال وتوجيه التغذية الراجعة لهم قال: إن اللعبة القادمة لهذا اليوم كالتالى:

سيختار كل منكم زميلا وسيتم تبادل الحديث في ما بينهم ويحدث كل منهم عن الأمور التي كان يتمنى قولها له لكنه تردد، ثم سيتم تمثيل المشهد أما الأطفال وسيقوم جميع الأطفال بهذا الدور.

. قدم الأطفال عروضهم بشكل متميز وسط جو من التفاعل.

. بعد إنهاء الجميع لأدوارهم عزز الباحث الأطفال واثنى على جهدهم وتقديمهم الرائع.

. بعد ذلك ختم الباحث الجلسة مشيرا إلى أنه بدأنا نقترب من نهاية البرنامج وأن الجلسة القادمة ستكون ختامية لذا أطلب من كل واحد منكم أن يستعد؛ حيث سيتحدث كل منكم عن انطباعه عن البرنامج والفوائد التي اكتسبها والأشياء التي أعجبته والأشياء التي لم يكن يرتاح لها.

الواجب المنزلي: اذكر ثلاث شخصيات في حياتك تستخدم مفاتيح المحبة وبين كيف ذلك؟

الجلسة السابعة عشرة (إنهاء البرنامج الإرشادي)

(مهارة التخطيط)

اليوم: السبت التاريخ 2011/10/1م

المكان:الصالة الرياضية مدة الجلسة: (70) دقيقة

الهدف العام للجلسة: تدريب المشاركين على مهارة التخطيط وتحديد الأهداف.

الأهداف الفرعية:

1. تتمية مهارة تحديد الأهداف

2. تتمية مهارة التخطيط

3. طريقة التنفيذ:

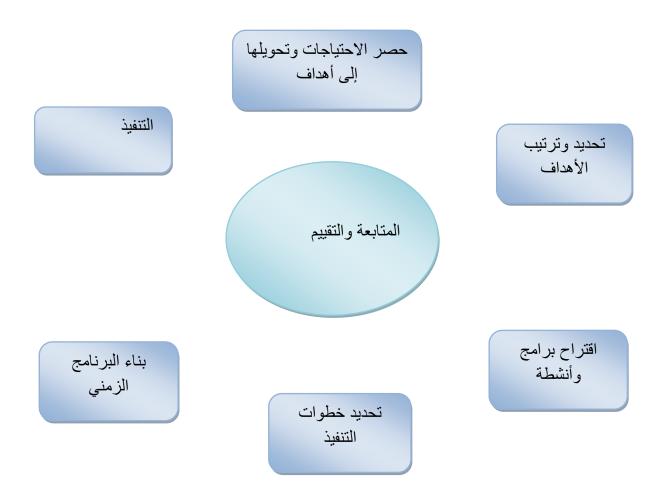
اسم اللعبة: أمنيات فوق النجوم

الأدوات: نجوم ورقية متباينة الأحجام، أقلام رصاص

طريقة التنفيذ:

. قام الباحث بتوزيع نجوم متباينة الأحجام على الأطفال وعلى كل واحد منهم كتابة الأمنيات والآمال التي يريد تحقيقها في المستقبل، وأن يكتب كل أمنية في نجمة ويضع الأمنية الأهم على أكبر نجمة ثم التي تليها وهكذا. (بينكس،2007)

. بعد ذلك وجه الباحث الأطفال لاختيار هدف واحد من تلك الأهداف ويكتب له وصفا كاملا ويجب أن يكون دقيقا و واضحا في وصفه.. ثم طلب الباحث من الأطفال أن يغمضوا أعينهم ومشاهدة عملية تحقيق الهدف على هيئة صورة ذهنية أو صورة متحركة في عقولهم حيث قال الباحث: تخيل ذلك وكأنه حقيقة وكلما ظهرت لك تفاصيل أكثر في مخيلتك أضف هذه التفاصيل في الكتابة. اكتب وتخيل يمكنك أن تضيف وتشطب وتعدل حتى تحصل على صورة قريبة قدر الإمكان من الهدف المطلوب. بعد ذلك حرر الصورة مطمئنا أن هدفك سيتحقق وكن على يقين وثقة بذلك. (قطاني، 2010)



شكل (10) يوضح مراحل بناء الخطة (قطاني،2010، ص103

- . بعد عرض أنموذج لأنواع الأهداف ومناقشته، تم توجيه الأطفال لكتابة خمسة أهداف في كل جانب، ثم اختيار جانب واحد من هذه الأهداف يود تحقيقه هذا العام
- بعد أن حدد كل طفل هدفا رئيسا واحدا في كل جانب طلب منهم الباحث أن يتخيلوا أنفسهم وقد حققوا ذلك الهدف وان يعيشوا الحالة وكأنها حقيقية.
 - . بعد ذلك طلب الباحث من كل طفل أن يتحدث عن شعوره بعد عمل التمرين
 - . ثم وجه الباحث الأطفال إلى ضرورة التخطيط وتحديد الأهداف والفوائد التي سيجنيها الطفل حينما يخطط.

. بعد الانتهاء من تمرين التخطيط أتاح الباحث فرصة للأطفال في نقاش مفتوح لتقديم وجهة نظرهم وانطباعاتهم والجوانب التي أعجبتهم والجوانب التي لم تعجبهم في البرنامج طول الجلسات السابقة بعد أن بين لهم بأننا اقتربنا من نهاية البرنامج الإرشادي حيث ستكون الجلسة القادمة هي الجلسة الأخيرة.

الواجب المنزلي:

تخيل بأن عمرك الآن 25 سنة ما الإنجازات التي حققتها ؟

الجلسة الثامنة عشر إنهاء البرنامج الإرشادي (الجلسة الختامية)

اليوم: السبت التاريخ:8/2011/108م

المكان:الصالة الرياضية مدة الجلسة: (90.60) دقيقة

الهدف العام للجلسة: تهيئة أعضاء المجموعة لإنهاء البرنامج الإرشادي.

الأهداف الفرعية:

1. يعبر الأطفال عن جوانب الاستفادة من الجلسات الإرشادية.

2. تقديم ملخص عام للجلسات الإرشادية

3. أن يجيب أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات

طريقة التنفيذ:

رحب الباحث بالأطفال وشكرهم على حضورهم، ثم قال: أحبائي الأطفال إن هذا الجلسة ستكون الأخيرة من جلسات البرنامج الإرشادي وسيكون هناك لقاء بعد مرور شهر لمتابعة استمرارية البرنامج الإرشادي، واليوم كما اتفقنا في الجلسة السابقة سنتيح لكم وقتا كافيا ليعبر كل منكم عما يريد حول البرنامج الإرشادي، ولكن قبل ذلك دعونا نستمتع بمشاهدة بعض الصور ومقاطع الفيديو للجلسات السابقة.

. استمع الباحث إلى وجهات نظر الأطفال وردود أفعالهم وملاحظاتهم حول البرنامج، موجها ومشجعا إياهم على تطبيق كل ما تعلموه ومعبرا لهم عن شكره البالغ وسعادته الغامرة بأنه قضى معهم وقتا مفيدا وممتعا.

. ثم تم دعوة الجميع لتناول وجبة ثم ختم الباحث البرنامج مذكرا بموعد بالجلسة الختامية.

- بعدها ودع الباحث الجميع وصافحهم جميعهم معبرا لهم عن شكره البالغ وتقديره والعميق، ثم أستأذنهم بالانصراف.

جلسة ما بعد البرنامج الإرشادي (جلسة المتابعة)

مدة الجلسة: (70) دقيقة

المكان:الصالة الرياضية

الهدف العام للجلسة: قياس استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة.

الأهداف الفرعية:

1. يجيب أعضاء المجموعة التجريبية على مقياس مفهوم الذات

2. يدرك أعضاء المجموعة أهمية البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة

3 . يبين أعضاء المجموعة أهمية المهارات التي تدربوا عليها

الأدوات: مقياس مفهوم الذات

بعد ترحيب الباحث بالجميع وشكرهم على الحضور في الموعد المحدد ناقش الأطفال عن مدى استفادتهم من البرنامج في حياتهم وما واجهوه من أمور بشأن تطبيق البرنامج وممارستهم له، واستمع الباحث إلى تجارب الأطفال وتعبيرهم عن استفادتهم من البرنامج.

. بعد ذلك قدم الباحث مقياس مفهوم الذات للأطفال وتم تحديد فترة نصف ساعة لتطبيق المقياس.

. وفي الختام قام الباحث بتوديع الأطفال ومصافحتهم معبرا لهم عن شكره البالغ وتقديره العميق متمنيا لهم حياة سعيدة. ملحق (7) بطاقات التدريب في البرنامج الإرشادي

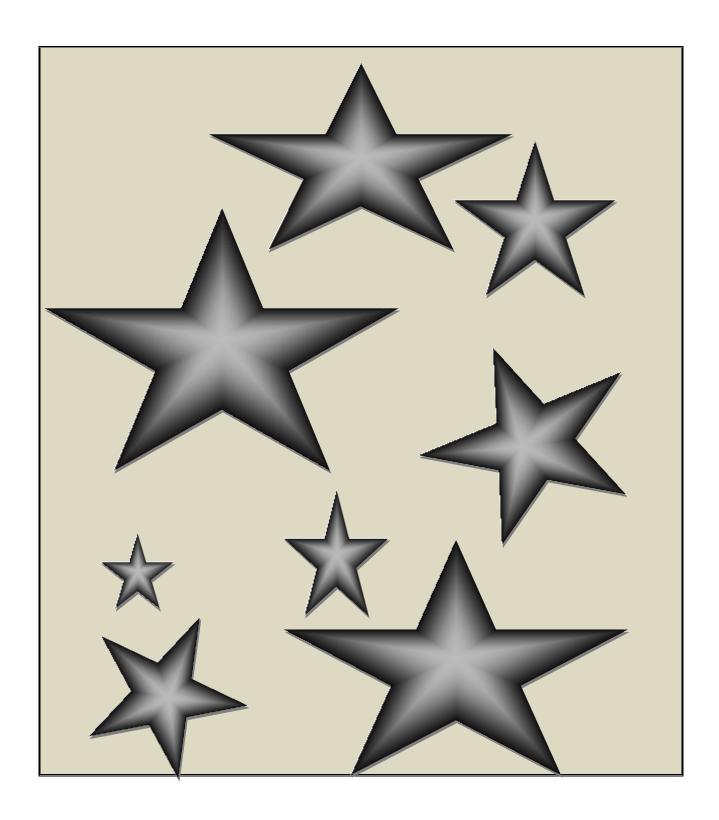
ملحق (1.7) ملحق الأنشطة المتعلقة بتطبيق البرنامج الإرشادي بطاقة التعبير عن المشاعر

أنا ابتعد عن	أنا أحب مرافقة	أحب أن العب مع
ما الصفة الموجودة فيك	لا أحد يعرف أني	أحب أن اذهب إلى
وتحبها		
أشياء لا تحبها في المدرسة	أشياء تحبها في المدرسة	ما الصفة غير الموجودة فيك
		وتحبها
متى تشعر بالضيق والكدر	من تكره	متى تود أن تتعارك مع زميلك
متى تشعر بالوحدة	متى تشعر بالحزن	هل تشهر بالحزن
متى تشعر أن الآخرين يكرهونك	متى تشعر انه لا احد يفهمك	متى تشعر أن هذا العالم سيئ
أشعر بالغضب عندما	متى تشعر بان شكلك ليس	ما الأشياء التي تضحكك
	حسنا	
متى تشعر بالوحدة	لا أحب	أنا أشعر بـ
ما الذي يجعلك تشعر بالمهانة	ما الأشياء التي تقلقك	متى تشعر بالإحباط
الشيء الذي لا أحبه في نفسي	الشيء الذي لا أحبه في	ما الأشياء التي تجعلك تشعر
هو	المركز هو	بالإحراج
ما الأوقات المحببة لديك	متى تشعر بان الآخرين	متى تشعر بأنك غبي
	أفضل منك	
متى تشعر بالخجل	متى تشعر بالحرج	متى تشعر بالخوف
متى تشعر بالسعادة	بماذا تفكر عندما تكون	هل تحب اللعب مع الجماعة
	وحدك	أم بفردك
ماذا تحب أن تقلد في من تحب	ماذا تريد أن تغير في نفسك	مع من تحب أن تتحدث
متى كانت اسعد لحظة في	اذكر موقفا لن تنساه	ماذا تريد أن تصبح في
حياتك		المستقبل

(السرور ،2003، ص227.226؛ و أبو سعد، مصطفى، 2008)

ملحق (2.7) بطاقة طموحات فوق النجوم

قم بكتابة الأمنيات والآمال التي تريد تحقيقها في المستقبل، واكتب كل أمنية في نجمة وضع الأمنية الأهم أكبر على نجمة ثم التي تليها وهكذا.

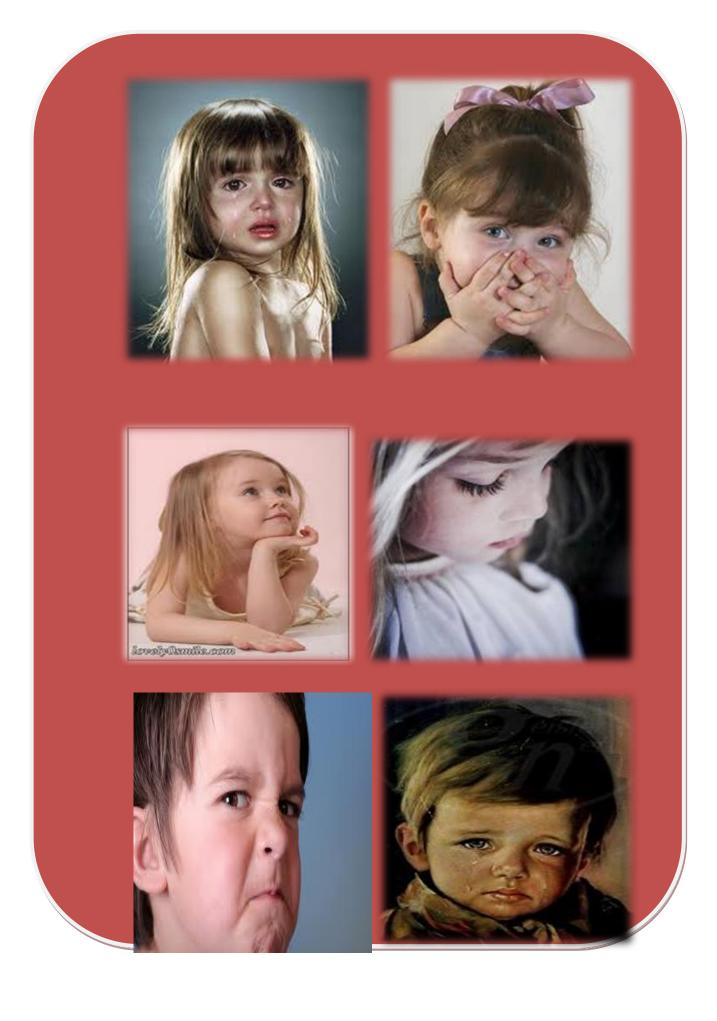


ملحق(3.7)بطاقة الدعاية الذاتية

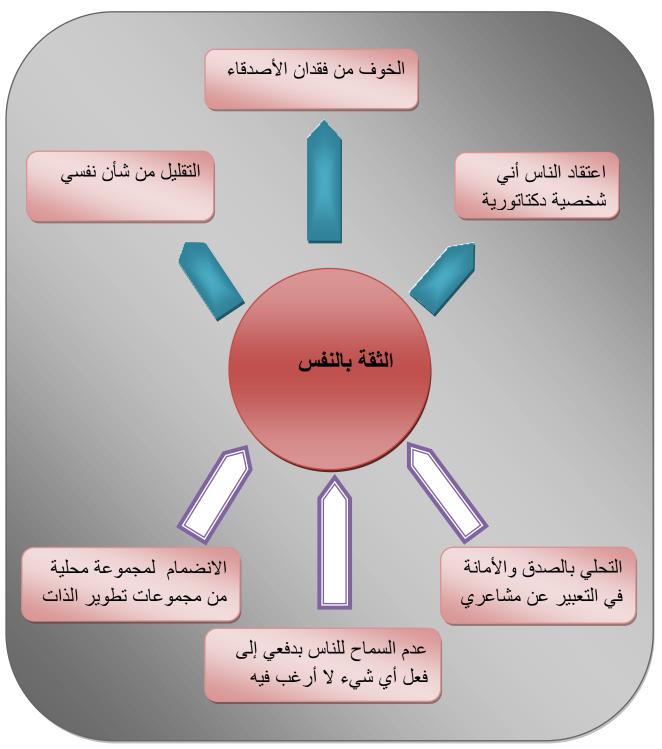


ملحق (4.7) بطاقة الانفعالات





ملحق (6.7) العوامل المشجعة والعوامل المعيقة لتحقيق الثقة بالنفس:



ترمز الأسهم التي تخرج من الدائرة إلى العوامل السلبية التي تعيق تحقيق أهدافنا

تحقيق أهدافنا (دوبست، شينا، 2007، من شأنها أن تساعدنا على العوامل الإيجابية التي من شأنها أن تساعدنا على تحقيق أهدافنا (دوبست، شينا، 2007، من 56.

ملحق(8) الواجبات والأنشطة البيتية

ملحق (8 . 1)

ـ قم بتمرين التنفس بالطريقة الصحيحة مرتين في اليوم سجل الأوقات التي قمت فيها بالتمرين

. سجل التغيرات التي لاحظتها على جسمك

التغيرات التي شعرت بها	الوقت الذي قمت فيه بتمرين النتفس

ملحق (2.8)

اختر وقتا مناسبا وقم بتطبيق تمرين الاسترخاء (السباحة بين السحاب) في البيت ثم حدثتا عما تشعر به في الجلسة القادمة.

ملحق (3.8)

راقب نفسك في الموافق التي تمر بها وحدد المواقف التي شعرت فيها بالانفعالات التالية وحدد الوقت

: (فرح، خجل، حزن، قلق، خوف، بكاء، تردد، حب، غيرة، كراهية، حيرة)

الموقت	الشعور
	فرح
	خجل
	حزن
	قلق
	خوف
	بكاء
	تردد
	حب
	غيرة
	كراهية

ملحق (4.8)

قبل أن تنام قم بتكرار العبارات التالية يوميا:

الله يحبني ويمنحني القوة

إمكاناتي عظيمة

همتي عالية

أنا استطيع

أنا سيد جسدي

إرادتي قويه

أنا أشعر بالقوة

سأحقق ذاتي

سأحقق طموحاتي...

أنا أحقق وجودي وفاعليتي في الحياة

(سعيد، 2008، ص113)

ملحق(5.8)



ملحق(6.8)

قم بتمرين الوعي بالجسم في البيت مرتين في اليوم

ملحق(7.8)

اكتب خمس عشرة جملة تمتدح بها نفسك من مثل: أنا قادر على فعل.... أنا فخور بعملي اليوم . أنا واثق من نفسي....

قم بكتابة ثلاثة مواقف شعرت فيها بتقدير ذات عالٍ وثلاثة مواقف شعرت فيها بتقدير ذات منخفض في خلال الأيام القادمة حتى موعد جلستنا.

مواقف شعرت فيها بتقدير ذات منخفض	مواقف شعرت فيها بتقدير ذات عالٍ

ملحق (9.8) جدول مراقبة المشاعر راقب مشاعرهم وقم بتسجيلها في الجدول التالي:

سبب الشعور	الشعور	الوقت	اليوم

ملحق(10.8)

قم بكتابة بعض السلوكيات التي تعتقد أنها قد تغيرت فيك منذ دخولك البرنامج والدليل على ذلك التغير.

الدليل	السلوكيات التي تغيرت

ملحق(11.8)

اكتب عبارة (أنا واثق من نفسي) بالعدد الذي تريد، وحاول أن تكررها باستمرار وفي أي وقت تريد وأنت تمشي، قبل أن تنام.....

ملحق(12.8)

طبق مهارات التخلص من شعور الخجل في ثلاثة مواقف، وسجل تلك المواقف

ملحق(13.8)

تابع برنامجك التافزيوني المحبب لديك وتتبع استخدام لغة الجسد في الشخصية التي تحبها وسجل تلك المهارات لتحدثنا عنها في الجلسة القادمة.

ملحق(14.8)

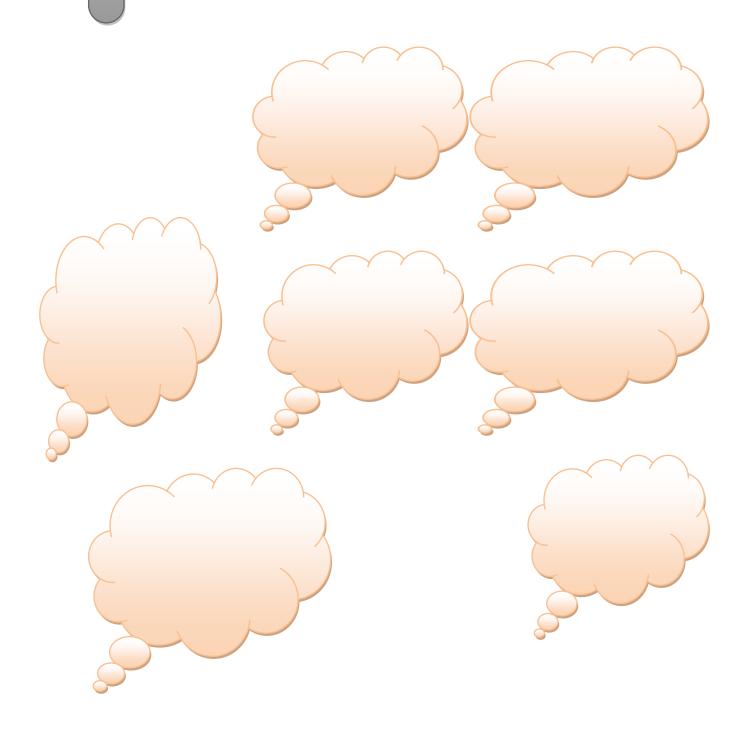
اختر ثلاثة أشخاص واخبرهم عن شعورك تجاههم ولاحظ ردود أفعالهم.

ملحق(15.8)

اذكر ثلاث شخصيات في حياتك تستخدم مفاتيح المحبة وبين كيف ذلك؟

ملحق(16.8)





ملحق(9)

لمن يهمه الأمر

University of Nizwa

College of Arts & Sciences Benn's Office



جُنْ مُحَمِّ بِنَ مُرْفِئِ الْمُحْمِقِ الْمُحْمِقِ الْمُحْمِقِ الْمُحْمِقِ الْمُحْمِدِةُ الْمُحْمِةُ الْمُحْمِدِةُ الْمُحْمِدِةُ الْمُحْمِدِةُ الْمُحْمِدِةُ الْمِحْمِدِةُ الْمُحْمِدِةُ الْمُحْمِدِةُ الْمُحْمِدِةُ الْمُحْمِدِةُ الْمُحْمِدِةُ الْمُحْمِدِةُ الْمُحْمِدِةُ الْمِحْمِدِةُ الْمِحْمِ وَالْمِحْمِدِةُ الْمِحْمِدِةُ الْمِحْمِدِةُ الْمِحْمِدِةُ الْمِحْمِدِةُ الْمِحْمِدِةُ الْمِحْمِدِةُ الْمِحْمِدِةُ الْمِحْمِيدِةُ الْمِحْمِدِةُ الْمِحْمِينِ الْمِحْمِينِينِ الْمِحْمِينِ الْمِحْمِينِ الْمِحْمِينِينِ الْمِحْمِينِ الْ

الموافق، 4 ديسمبر 2010

لمن يهمه الأمر

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد:

الموضوع: تسهيل مهمة باحث

يقوم الطالب/ خميس بن خلفان بن حمدان الهناني، الرقم الجامعي (10618877)؛ تخصص ماجستير تربية في الإرشاد النفسي بإعداد بحث بعنوان:

"فاعلية برنامج إرشاد جمعي باللعب لتنمية مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين في سلطنة عمان"

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير، ويحتاج لاستكمال بحثه تطبيق أدوات الدراسة ؛ لذا نرجو تسهيل مهمته البحثية.

شاكرين ومقدرين لكم حسن تعاونكم معنا.

وتفضلوا بقبول فانق التقدير والاحترام

الد محمد عبد المنعم إسماعيل

الله عيميد كلية العلوم والأداب

. حسين بن سعيد الحارثي

رنيس قسم التربية والدراسات الإنسانية بالوكالة

ملحق(10)

يوضح الرسالة التي وجهتها وزارة التنمية الاجتماعية إلى مدير مركز رعاية الطفولة

Sultanate of Oman Ministry of Social Development

Directorate General of Family Development



مذكرة داخلية Internal Memo است الطبكاء عنمان

الرقة من ١٠٠<u>١٠/١٠</u> التابخ ، ١٤٧٤ ٢١٤ المؤافق، ٤/٦/١٢

المحترم

الاخ الفاضل/ عبدالله بن محمد الزجالي مدير مركز رعاية الطفولة

تحية طيبة ... وبعد

اشارة الى المحادثة الهاتفية التي تمت معكم بخصوص الطالب / خميس بن خلفان بن حمدان الهنائي - تخصص ماجستير تربية في الارشاد النفسي جامعة نزوى - كلية

نأمل التعاون مع المذكور وتسهيل مهمة تطبيق بحثة في المركز نظراً لتطابق تخصصه مع الاحتياجات التعليمية للأطفال المركز واحاطتنا بتاريخ انتهاء فترة التطبيق .

وتفضلوا بقبول وافر التقدير والاحترام

www.mosd.gov.om

ملحق (11) بطاقة متابعة الحضور

الاسم/....

الملاحظات	توقيع	توقيع	تاريخ الجلسة	اليوم	رقم الجلسة
	الانصراف	الحضور			
			2011/7/26م	الثلاثاء	الجلسة التمهيدية
			2011/7/30م	السبت	الأولى
			2011/8/3م	الثلاثاء	الثانية
			2011/8/6م	السبت	الثالثة
			2011/8/10م	الأربعاء	الرابعة
			2011/8/13م	السبت	الخامسة
			2011/8/17م	الأربعاء	السادسة
			2011/8/20م	السبت	السابعة
			2011/8/24م	الأربعاء	الثامنة
			8/27م2011	السبت	التاسعة
			2011/9/7م	الأربعاء	العاشرة
			2011/9/10	السبت	الحادية عشرة
			2011/9/14م	الأربعاء	الثانية عشرة
			2011/9/17م	السبت	الثالثة عشرة
			2011/9/21م	الأربعاء	الرابعة عشرة
			2011/9/24م	السبت	الخامسة عشرة
			2011/9/28م	الأربعاء	السادسة عشرة
			10/1م2011	السبت	السابعة عشرة
			2011/10/8م	الأربعاء	الثامنة عشرة

ملحق (12) بطاقات تقييم جلسات البرنامج الإرشادي

ملحق (1.12) بطاقة تقييم الجلسة الأولى:

ملاحظات		نق	درجة التحف		
	ممتاز	ختر	ضعيف	بنود التقييم	م
				تعرفت على المرشد	1
				تعرفت على أعضاء المجموعة	2
				تعرفت على شروط البرنامج	3
				شعرت بالألفة مع أعضاء المجموعة	4
				تعرفت على قواعد السلوك الجيد	5
				تدربت على طريقة التنفس الصحيحة	6

ملحق (2.12) بطاقة تقييم الجلسة الثانية (تفريغ المشاعر)

ملاحظات		(درجة التحقق		
	ممتاز	ختر	ضعيف	بنود التقييم	م
				تحدثت عن المشاعر السلبية	1
				تحدثت عن المشاعر الايجابية	2
				شعرت بالراحة بعد تطبيق الجلسة	3
				تدربت على تمرين الاسترخاء	4

ملحق (3.12) بطاقة تقييم الجلسة الثالثة (التعبير عن الانفعالات)

		ق	درجة التحق]	
ملاحظات	ممتاز	ختر	ضعيف	بنود التقييم	م
				عبرت عن الانفعالات السلبية	1
				عبرت عن الانفعالات الايجابية	2
				تدريت على ضبط الانفعالات	3
				فرقت بين أنواع الانفعالات	4
				استمتعت بلعبة دكان المشاعر	5
				طبقت تمرين الاسترخاء	6

ملحق (4.12) بطاقة تقييم الجلسة الرابعة (الوعي بجوانب القوة)

		قق	درجة التد		
ملاحظات	ممتاز	ختر	ضعيف	بنود التقييم	م
				قمت ببناء هرم لقدراتي	1
				أدركت جوانب القوة لد <i>ي</i>	2
				شعرت بتقدير قدراتي	3
				شاركت في تمرين أنا استطيع	4

ملحق (5.12) بطاقة تقييم الجلسة الخامسة (الوعي بجوانب الضعف)

		درجة التحقق			
ملاحظات	ممتاز	ختر	ضعيف	بنود التقييم	٩
				تعرفت على جوانب الضعف وجوانب القوة	1
				شاركت في لعبة القلعة والكهف	2
				شاركت في تمرين بناء القوة	3
				عبرت عن جوانب الضعف وجوانب القوة	4
				طبقت تمرين الاسترخاء	5

ملحق (6.12) بطاقة تقييم الجلسة السادسة (التقدير الذاتي للجسم)

		ق	درجة التحق		م
ملاحظات	ممتاز	ختر	ضعيف	بنود التقييم	
				أدركت الجوانب الحسنة في جسمي	1
				شعرت بالتقبل للجوانب غير المحببة في	2
				جسمي	
				صممت بطاقات التقدير الذاتي	3
				تحمست لأنشودة (الناس جميعا إخوانا)	4
				شاركت في تشكيل الأرقام بالجسم	5
				شعرت بالرضا نحو جسمي	6

ملحق (7.12) بطاقة تقييم الجلسة السابعة (التقدير الذاتي للجسم)

	درجة التحقق				م
ملاحظات	ممتاز	ختر	ضعيف	بنود التقييم	
				أدركت جوانب القوة في جسمي	1
				شاركت في تمرين الوعي بالجسم	2
				رسمت مخطط أجزاء الجسم	3
				استمتعت بلعبة الجسم المفكك	4

ملحق (8.12) بطاقة تقييم الجلسة الثامنة (التفكير الإيجابي)

	درجة التحقق				
ملاحظات	ممتاز	المراجعة الم	م		
				تعرفت على التفكير الايجابي	1
				تعرفت على التفكير السلبي	2
				أدركت مخاطر التفكير السلبي	3
				أدركت اثر الفكرة على الجسم	4
				طبقت تمرين الاسترخاء	5

ملحق (9.12) بطاقة تقييم الجلسة التاسعة (تقدير الذات)

		ق	درجة التحق		
ملاحظات	ممتاز	ختر	ضعيف	بنود التقييم	م
				صممت بطاقة الدعاية الذاتية	1
				تحدثت عن جوانب قدراتي	2
				شعرت بالفخر تجاه ما أنجزت	3
				تعرفت على معنى الحديث الذاتي	4
				طبقت تمرين الحديث الذاتي	5
				اشعر بالتقدير الذاتي	6

ملحق(10.12) بطاقة تقييم الجلسة العاشرة (السعادة)

		تق	درجة التحق		م
ملاحظات	ممتاز	ختر	ضعيف	بنود التقييم	
				تعرفت على اثر الفكرة على الشعور	1
				تعرفت على اثر الشعور على السلوك	2
				عبرت عن الأفكار في المواقف المختلفة	3
				عبرت عن المشاعر في المواقف المختلفة	4
				شكلت شجرة المشاعر الايجابية	5
				أدركت العوامل المؤدية للمشاعر السلبية	6
				تدربت على بناء المشاعر الإيجابية	7
				طبقت تمرين الاسترخاء	8

ملحق (11.12) بطاقة تقييم الجلسة الحادية عشرة (كشف الذات)

_		ق	درجة التحق		
ملاحظات	ممتاز	ختخ	ضعيف	بنود التقييم	م
				شاركت في لعبة الكرسي الساخن	1
				عبرت عن عالمي الداخلي	2
				تحدثت عن الجوانب المنغصة للحياة	3
				شاركت في لعبة السر	4
				تحدثت عن الجوانب المحببة في الحياة	5
				اشعر بالرضا تجاه ما تحدثت به	6

ملحق(13.12) بطاقة تقييم الجلسة الثانية عشرة (الثقة بالنفس)

		ق	درجة التحق		م
ملاحظات	ممتاز	ختر	ضعيف	بنود التقييم	
				تعرفت على معنى الثقة بالنفس	1
				أدركت فوائد الثقة بالنفس	2
				عبرت عن رأيي تجاه قصة جحا وابنه	3
				استفدت من لعبة القائد والأعمى	4
				تعرفت على مهارات كسب الثقة بالنفس	5
				طبقت تمرين الاسترخاء	6
				اشعر بالثقة في نفسي	

ملحق (14.12) بطاقة تقييم الجلسة الثالثة عشرة (مشاعر الخجل)

		ق	درجة التحق		
ملاحظات	ممتاز	ختر	ضعيف	بنود التقييم	م
				شاركت في لعبة القط والفأر	1
				أدركت مخاطر الركون إلى الخجل	2
				عبرت عن مشاعري تجاه المواقف المحرجة	3
				مارست تمرين زيادة الثقة	4
				تعرفت على طريقة التفكير المؤدية للخجل	5

ملحق (15.12) بطاقة تقييم الجلسة الرابعة عشرة (لغة الجسد)

ملاحظات	درجة التحقق				م
	ممتاز	ختر	ضعيف	بنود التقييم	
				تعرفت على معنى لغة الجسد	1
				أدركت فوائد لغة الجسد	2
				تدربت على استخدام لغة الجسد	3
				تدربت على قراءة ملامح الوجوه	4
				شاركت في لعبة العبارة الحية والعبارة الميتة	5

ملحق(16.12) بطاقة تقييم الجلسة الخامسة عشرة (التقبل)

		عقق	درجة التد		م
ملاحظات	ممتاز	ختر	ضعيف	بنود التقييم	
				تعرفت على أهمية تقبل الذات	1
				تعرفت على أهمية تقبل الآخرين	2
				تدربت فنيات كسب الآخرين	3
				أدركت أهمية البعد عن النقد	4
				واللوم	
				مارست تمرين الاسترخاء	5

ملحق (17.12) بطاقة تقييم الجلسة السادسة عشرة (التواصل الاجتماعي)

	درجة التحقق		م		
ملاحظات	ممتاز	ختر	ضعيف	بنود التقييم	
				تعرفت على أهمية التواصل مع	1
				الآخرين	
				تعرفت على مفاتيح المحبة	2
				أدركت قيمة المحبة	3
				عبرت عن نفسي في لعبة القصة	4
				المركبة	
				استمتعت بلعبة الحوار الصادق	5
				تدربت على طريقة التعبير عن	6
				مشاعري	

ملحق(18.12) بطاقة تقييم الجلسة السابعة عشرة (مهارة التخطيط)

ملاحظات		Ç	درجة التحقق		
	ممتاز	ختر	ضعيف	بنود التقييم	م
				أدركت أهمية تحديد الأهداف	1
				تعرفت على أنواع الأهداف	2
				أدركت أهمية التخطيط	3
				عبرت عن طموحاتي	4

ملحق(19.12) بطاقة تقييم الجلسة الثامنة عشرة (الجلسة الختامية)

		Ĺ	بنود التقييم		
ملاحظات	ممتاز	ختر	ضعيف		م
				شعرت بالرضا تجاه أعضاء	1
				المجموعة	
				استمتعت بألعاب البرنامج	2
				الإرشادي	
				استمتعت بجلسات الاسترخاء	3
				شعرت بالرضا تجاه مشاركتي	4
				في البرنامج	
				شعرت بالتغيير سلوكي	5

Abstract

Impact of a collectivist heuristic program To improve Self-concept through playing For orphan children

This study aimed to construct collective heuristic program and find out its effectiveness to improve self concept for the children deprived of their parents in the state of Oman. The studied sample consisted of 20 children from Al Khood child care center; the sample of interest is grouped into two random groups each of 10 members, the experimental group and the controlling (reference) group.

The program was based on the strategy of guiding through playing as it suits the sample age. The program consisted of 20 sessions (twice a week), each of (60-80) minutes. This study considered the heuristic program as an independent variable while the self concept for the orphans is considered as a dependent variable.

To test the hypothesis of the study, the mean and the standard deviation for the self concept were calculated for both the experimental and the controlling groups on both the dimensional and tracking scales.

Mann Whitney test was used to check the indication for the differences between the males and the females results for the self concept according to the dimensional scale in the experimental sample, we also used Wilkinson signed rank test to find out for the indications of the differences of the results for the experimental sample after the tracking period according to the scale of self concept.

The study shows differences of statistical indication between the results of the concept of self for the two groups; the experimental and the controlling; this difference is for the experimental group according to both the dimensional scale and tracking scale. It is noticed that there is an increase in concept of self readings for the experimental group compared to the controlling group which is due to the collective heuristic program that is applied at the experimental group. The study also found differences between the two genders according to the dimensional scale of the concept of self specifically in the social dimension; it shows full scale for the benefit of female.

The study doesn't indicate any differences between the readings for the readings of the experimental group measured directly after finishing the program and after the tracking period according to concept of self scale, which indicates continuity of the effect of the program.

The study concludes that the heuristic program is that is based on guiding by playing strategy is effective in improving the concept of self for the orphans.