

اثر برنامج إرشادي تروحي في الخوف الاجتماعي للأيتام

أ.د. ساهره رزاق كاظم أ.د. عايدة علي حسين

والباحثة هالة عبد الجبار

كلية التربية الرياضية / بنات / جامعة بغداد

تتمحور مشكلة البحث الحالي في أن نزلاء دور الأيتام الذين قدر الله لهم ان يحرموا من رعاية والديهم يعيشون حياة تختلف عن أقرانهم، يؤثر في تربيتهم وتنشئتهم الاجتماعية وخصوصا في وقتنا الحالي الذي يتصف بتعدد التحديات التي يواجهها أفراد المجتمع بوجه عام لذا فعند تقديم الرعاية البديلة ينبغي دراسة المشكلات التربوية وتقييمها وذلك للعمل على وضع إستراتيجية مقترحة محاولة من الباحثة تعويض اليتيم عن أسرته التي افتقدها والتقليل من هذه المشكلات منها الخوف الاجتماعي، الأمر الذي أثار فكرة الباحثة نحو تناول إحدى المشكلات التي رأت من وجهة نظرها أنها نادرة في المجال التروحي عامة وفي مجال الترويح واليتامى بشكل خاص، وهي محاولة تطبيق برنامج تروحي على الأيتام والتعرف على مدى فعالية هذا البرنامج على ترشيد السلوكيات الصحية لهذه الفئة.

إن المشكلات النفسية إذا لم تعالج وتتخذ في الحسبان تعود على اليتيم سلباً وتحد من كونه عضواً منتجاً ونافعاً لمجتمعه وهذا ما أوضحتها نتائج الدراسات السابقة أن الأيتام غالبا ما يتميز سلوكهم بالانطواء أو العدوانية نظرا لأنهم يفقدون الثقة في أنفسهم ولا يستطيعون تقدير واحترام ذواتهم وذلك لفقدانهم السند والأهل والدفع والحنان، ولم يهتم الإسلام الأيتام المحرومين بل اوجب لهم حقوقا على المجتمع تستوجب الرعاية، وذلك الاهتمام يشمل جميع الجوانب (العقلية والاجتماعية والأخلاقية والعلمية والجسمية وغيرها)، كما في قوله تعالى: (فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلْيَكْفُرْ) (الضحى، ٩)، من هذا المنطلق برزت أهمية البحث في دراسة واحدة من هذه المشكلات ألا وهو الخوف الاجتماعي للأيتام ومحاولة تخفيفه من

خلال النشاط الترويحي الرياضي كونه واحدا من المساهمات في مقومات الشخصية السوية للفرد (المراهق) ومساهمة من الباحثة لخدمة المجتمع المدني، وتزداد أهمية البحث والحاجة إليه فيما تأمل الباحثة أن تتوصل إليه من نتائج لعلها تصبح بمثابة مرشد عمل للمهتمين بالترويج الرياضي والعلاجي للأيتام.

وهدف البحث الحالي إلى:

- بناء برنامج إرشادي ترويحي يتلاءم وقدرات عينة البحث من الأيتام.
- الكشف على اثر البرنامج الإرشادي الترويحي في الخوف الاجتماعي لعينة البحث من الأيتام.

ولغرض التحقق من أهداف البحث وضعت الفروض الآتية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الخوف الاجتماعي ولصالح الاختبار البعدي.
 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في الخوف الاجتماعي ولصالح المجموعة التجريبية.
- واعتمد البحث الأيتام (الذكور) في دار براعم بغداد الصليخ للأيتام كمجال بشري للفترة من (٢٤/١١/٢٠١٣)م، لغاية (٢/٨/٢٠١٤)م. ضمن القاعات الخاصة لدار رعاية الأيتام (الذكور) في الصليخ.

ويستند مفهوم الإرشاد إلى فلسفة مفادها أن السلوك الإنساني يتسم بالمرونة والقابلية للتعديل وان للفرد القدرة على التكيف وهذه القدرة تختلف من فرد إلى آخر، "أن البرنامج الإرشادي يجب أن يكون مخططاً في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة لمساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل وتحقيق التوافق النفسي في داخل تلك المؤسسة وخارجها" (٣٠:٢٠٠٢:١).

فالبرنامج الإرشادي حلقة من العناصر المعبرة عن نشاطات مترابطة مع بعضها البعض تبدأ بأهداف عامة وخاصة ومجموعة عمليات تنتهي باستراتيجيات تقويم لما تحققه من أهداف (١٦:١٩٧٧:٣٩٥).

و يمثل الإرشاد النفسي أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الحديث، الذي يهدف إلى تحقيق سعادة الإنسان وتطوره، "إن الإرشاد النفسي هو محاولة لإكساب الفرد خبرات تعليمية أو انفعالية جديدة تساعد الفرد وتزيد من مهاراته أو أساليب الاستجابة لديه مما يؤدي إلى زيادة الوعي بالذات وزيادة التكيف مع المجتمع والناس من حوله" (١٠: ٢٠٠٨: ٢٥٧).
أما الأهداف الخاصة فهي تمثل تنمية مفهوم الذات لدى المسترشد وتنمية التوجيه الذاتي وتحقيق الأهداف التربوية والمهنية، وتنمية القيم التي تتناسب مع أهداف المجتمع (Haney:15).

وتتنوع أهداف الإرشاد النفسي من نظرية لأخرى فبعضهم جعل هدفه التعامل مع صراعات النفس البشرية والعمل على حل الصراع القائم بين اللاشعور والشعور واستحضار المكبوتات إلى حيز الشعور والتعامل معها وتفسيرها كمدرسة التحليل النفسي، في حين اتخذ آخرون من السلوك الظاهر موضوعاً للتغيير وترسيخ السلوك الصحيح وإطفاء السلوك الضار كالمدرسة السلوكية، ويركز جانب ثالث على المشاعر إذ جعلوا من العلاقة المتحررة من الشروط وسيلة وبيئة لمساعدة هذا الإنسان على فهم نفسه إذ لا يوجد من يفهمه كالمدرسة الإنسانية، وأما الفريق الآخر من المرشدين منهم الذين خاطبوا العقل وتعاملوا مع عملياته من تخيل وتفكير وتطور وإدراك كالمدرسة المعرفية.

وقد اطلعت الباحثات على دراسة انتصار مزر (٢٠٠٤: ٢) الموسومة بـ **((اثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي))** للإطلاع على منهجيتها وإجراءاتها. وكانت الدراسة قد هدفت إلى ما يلي:

- ✓ بناء برنامج إرشادي نفسي لتطوير الثقة بالنفس لدى لاعبي الساحة والميدان.
- ✓ التعرف على تأثير البرنامج في تطوير الثقة بالنفس والإنجاز لدى لاعبي الساحة والميدان.
- ✓ التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والإنجاز لدى لاعبي الساحة والميدان لفعاليات ركض المسافات الطويلة والمتوسطة والقصيرة.

✓ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، ذي المجموعتين التجريبية والضابطة، إذ تكونت عينة البحث من (٢٠) لاعبا من المنتخب الوطني، متقدمين لفعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة (رجال).

✓ واستخدمت الباحثة مقياس الثقة بالنفس ومستوى الانجاز كوسائل لجمع البيانات.

✓ وأشتمل البرنامج الإرشادي على اثنتي عشرة جلسة، واستمر تنفيذه (٤٠) يوما بواقع جلستين إرشاديتين في الأسبوع.

واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية:

الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار (T) للعينات المتناظرة.

وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- إن البرنامج الإرشادي كان له تأثيراً إيجابياً في تنمية الثقة بالنفس.
 - توافر فروق دالة إحصائية في الأوساط الحسابية لمستوى الانجاز لدى اللاعبين لصالح المجموعة التجريبية.
 - توافر علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس ومراكز الانجاز لدى اللاعبين ولصالح المجموعة التجريبية
- وفي هذه الدراسة تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية مع مجتمع البحث المتمثل بنزلاء (دار رعاية الأيتام-الصليخ) في مدينة بغداد للعام (٢٠١٣-٢٠١٤) بعمر (١٣-١٤) سنة وعددهم (١٨) يتيماً، قسموا عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين.
- وقد استخدم جهاز حاسوب نوع (Dell)، صيني الصنع،، حاسبة يدوية نوع (Sharpe)،، ساعة توقيت إلكترونية (Sony) يابانية الصنع. وقد حددت الباحثات مقياس الخوف الاجتماعي الذي أعده (بلحسيني وردة) (١٥:٢٠١١:٤)، وفق الأسس العلمية لمقياس (الخوف الاجتماعي):

أولاً: صدق المقياس (Validity): اعتمدت الباحثات على الصدق الظاهري، إذ تم عرض المقياس على المختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي لبيان رأيهم بمدى ملائمتها وصلاحيتهما لعينة البحث. وقد ابدوا جميعهم صلاحيتهما.

ثانياً: الثبات (Reliability): تم تطبيقه على عينه عشوائية من خارج عينة البحث عددهم (١٠) عشرة أيتام بنفس عمر عينة البحث والمستوى الثقافي، وبعد مضي أسبوعين تم التطبيق الثاني، "أن الأسبوعين مدة مناسبة لإعادة الاختبار للحصول على نسبة ثبات المقياس" (١٤:١٩٦٦:٨٥)، واستخدم معامل الارتباط البسيط لـ(بيرسون) فبلغ معامل الارتباط المحسوبة لمقياس الخوف الاجتماعي (٠.٩١) وهي اكبر من قيمة (R) الجدولية البالغة (٠.٦٣) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٨)، وقد اكتسب عامل الاستقرار والثبات، وقد تمتع المقياس بقدر عال من الموضوعية كونه واضح وخالي من التميز والصعوبة فضلاً عن عدم إدخال العوامل الشخصية فيها وتسجيل الدرجات محدداً يسهل حسابها من المحكمين.

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية لمقياس الخوف الاجتماعي بتاريخ (٢٥/١١/٢٠١٣)م، وقد استغرقت الإجابة على فقرات الخوف الاجتماعي (٣٠) د. وقامت الباحثات بعد ذلك بإجراء الاختبار القبلي^(*)، للخوف الاجتماعي، بتاريخ السبت الموافق (٣٠/١١/٢٠١٣)م. مجموعات البحث وتكافؤها:

الجدول (١)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتي البحث لغرض التكافؤ

المتغيرات		المجاميع	س	ع
الرهاب الاجتماعي	درجة	ضابطة	85.67	6.10
		تجريبية	84.78	5.45

*- أسماء المشرفين التربويين للمركز:

- نوار محمد كريم.
- شيماء خالد عارف.

الجدول (٢)

فرق الأوساط وانحرافات وقيمة (T) ونسبة الخطأ لغرض التكافؤ

المتغيرات	وحدة القياس	س- ف	ع- ف	قيمة (T)	نسبة الخطأ
الرهاب الاجتماعي	درجة	.89	2.73	.33	.75

- درجة الحرية = ١٦. معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$.

تطبيق البرنامج الإرشادي التروحي

تم تحديد (٨) جلسة إرشادية تروحية كانت مدة الجلسة الأولى (الافتتاحية) (٣٥) د، بينما استغرقت بقية الجلسات (٤٥) د، وخصص يوم الأحد من كل أسبوع للجلسات الإرشادية التروحية.

الاختبار البعدي:

قامت الباحثات بإجراءات الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الأحد الموافق (٢٠١٤/٢/٩)م، في تمام الساعة التاسعة صباحاً. وقد استخدمت الباحثات الحقيبة الإحصائية (SPSS):

١. عرض نتائج الاختبار القبلي بعدي للمجموعة الضابطة للخوف الاجتماعي وتحليلها:

الجدول (٣)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي بعدي في الخوف الاجتماعي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س	ع
الخوف الاجتماعي	درجة	القبلي	84.78	5.45
		البعدي	76.89	2.93

من الجدول (٣) يتبين:

إن مستوى درجات مقياس الخوف الاجتماعي قد انخفض لافراد المجموعة الضابطة، وهذا يعني تطورهم في الجانب النفسي لمقياس الخوف الاجتماعي الذي بلغ (٩٠%).

الجدول (٤)

فرق الأوساط وانحرافاتهما والخطأ المعياري وقيمة (T) ونسبة خطأ الخوف الاجتماعي وابعاده للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار	س-ف	ع-ف	ه-ف	قيمة (T)	نسبة الخطأ
الخوف الاجتماعي	قبلي-بعدي	7.89	2.93	0.98	8.07	0.000

• درجة الحرية = ٨ مستوى دلالة $\geq (0.005)$.

من الجدول (٤) يتبين:

إن فرق الأوساط كان مقداره (٧.٨٩) د، وهذا الفرق أدى إلى أن تكون هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس الخوف الاجتماعي للمجموعة الضابطة، وتضيف الباحثة أن هذا التطور والذي أدى إلى فروق معنوية بين الاختبارين لم يتجاوز الوسط الافتراضي الذي قيمته (٧٢) د، وهذا يعني أن العينة مازالت لديها نسبة من الخوف الاجتماعي ولكنه انخفض عن ما سبق، وتعزو الباحثة ذلك أن هذه النتيجة تثبت كما ذكر في أعلاه أن البرامج التربوية المتبعة التي يعمل عليها المركز في تحسين مستوى الطلبة نفسياً تحتاج إلى إعادة النظر وزيادة أوقاتها لمعالجة هذه الناحية المهمة من متطلبات الأيتام النفسية والسلوكية، وقد اثبت ذلك النتائج الغير معنوية التي ظهرت في الأبعاد

٢. عرض نتائج الاختبار القبلي بعدي للمجموعة التجريبية في الخوف الاجتماعي وتحليلها.

الجدول (٥)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي

بعدي في الخوف الاجتماعي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س	ع
الخوف الاجتماعي	درجة	القبلي	85.67	6.10
		البعدي	65.11	5.01

من الجدول (٥) يتبين:

إن مستوى درجات مقياس الخوف الاجتماعي قد انخفض لأفراد المجموعة التجريبية، وهذا يعني تطورهم في الجانب النفسي لمقياس الخوف الاجتماعي، وقد بلغ (٢٣%).

الجدول (٦)

فرق الأوساط وانحرافاتهما والخطأ المعياري وقيمة (T) ونسبة

خطا الخوف الاجتماعي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار	س-ف	ع-ف	ه-ف	قيمة (T)	نسبة الخطأ
الخوف الاجتماعي	قبلي-بعدي	20.56	6.82	2.27	9.04	.000

• درجة الحرية = ٨ مستوى دلالة $\geq (0.005)$.

من الجدول (٦) يتبين:

إن فرق الأوساط كان مقداره (٢٠.٥٦)، وهذا الفرق أدى إلى أن تكون هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس الخوف الاجتماعي للمجموعة التجريبية.

وتضيف الباحثات ان هذا التطور والذي أدى إلى فروق معنوية بين الاختبارين قد تجاوز الوسط الافتراضي الذي قيمته (٧٢)د، وهذا يعني ان العينة ومن خلال كفاءة المنهج الموضوع قد تجاوزت حاجز الخوف الاجتماعي وبمقدار (٦.٨٩)د، وإذا ما قارنا ذلك بالوسط الافتراضي فان مؤشر التطور يبلغ (٩%) .

٣. عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الخوف الاجتماعي وتحليلها.

الجدول (٧)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الخوف الاجتماعي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار (البعدي - بعدي)

المجاميع	وحدة القياس	المجاميع	س	ع
الخوف الاجتماعي	درجة	ضابطة	76.89	2.93
		تجريبية	65.11	5.01

من الجدول (٧) يتبين:

إن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الخوف الاجتماعي قد تطور بنسبة أفضل من المجموعة الضابطة حيث بلغت (١٥%) .

الجدول (٨)

فرق الأوساط وانحرافاتهما وقيمة (T) ونسبة الخطأ في الخوف الاجتماعي للاختبار (البعدي - بعدي)

المغيرات	س - ف	ع - ف	قيمة (T)	نسبة الخطأ
الخوف الاجتماعي	11.78	1.94	٦.٠٨	٠.٠٠٠

• درجة الحرية = ١٦ مستوى دلالة $\geq (٠.٠٠٥)$.

من الجدول (٨) يتبين:

إن الخوف الاجتماعي قد تطور بفارق (١١.٧٨) د، وهي معنوية عند مستوى دلالة اصغر او يساوي (٠.٠٥).

٤. مناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الخوف الاجتماعي:

عند مناقشة النتائج نلاحظ من خلال جداول المجموعتين التجريبية والضابطة ان هناك فروق معنوية في بعض المتغيرات إضافة إلى تطور في الأوساط الحسابية لكلاهما، ففي المجموعة الضابطة كانت هناك فروق معنوية للاختبارين القبلي بعدي لمتغير الخوف الاجتماعي، وتغزوه الباحثة إلا إن الوضع الاجتماعي الذي يحكم الأيتام في سكن واحد أدى إلى نوع من التأثير بمستوى تطور الخوف الاجتماعي للعيينة التجريبية، فالتواجد الدائم والعلاقات الدائمة التي تبدأ من الصباح والى فترة النوم كل هذه ساعات أدت إلى تأثيرهم بالمجموعة التجريبية، فمن المؤكد يكون هناك حديث متبادل أو نقل صورة من البرنامج للمجموعة بما تكتسبه المجموعة التجريبية من جلسات الإرشاد التربوي، كل هذا أدى إلى هذه النتائج صحيح أنها لم تتخطى المتوسط الفرضي لكنها أدت إلى نوع من انخفاض مستوى هذا العامل النفسي المهم لحالة اليتيم، وعند مناقشة المجموعة التجريبية نلاحظ هناك فروق معنوية للمتغيرات في الاختبارين القبلي والبعدي والاختبار البعدي بعدي للمجموعتين في الخوف الاجتماعي، ويعزى هذا التطور إلى البرنامج الذي وضع وصحة مفرداته في الأخذ بظروف الأيتام وواقعهم الصحي والنفسي وكذلك وضعهم الاجتماعي، إضافة إلى البحوث رأين أن هناك تأثير متبادل بين تأثير البرنامج الحركي للوضع النفسي، وتأثير البرنامج الإرشادي بالمتغيرات الصحية.

فالبرامج الترويحية والرياضية لها تأثير إيجابي في تخفيف بعض السلوكيات مثل الانعزالية وكذلك زيادة التفاعل الاجتماعي والشعور بالقيمة الذاتية والشعور بالانتماء إضافة إلى فعاليتها في ترشيد السلوكيات الصحية (١٠:٢٠٠٦:١١٠).

فمن خلال ذلك نلاحظ حالة التأثير المتبادل بين البرامج الترويحية والبرامج الإرشادية التربوية، فالشعور بالذات والانتماء والتفاعل الاجتماعي كلها تعتبر محاور أساسية لوضع البرامج العلاجية النفسية أو الإرشادية، وتعتبر محاور ثانوية في البرامج

الحركية، ولكن من خلال البحوث التي سبقت وجد الباحثون أن هذه المحاور تتطور بسبب الألعاب، ولا تقتصر على تطوير الجوانب الصحية، وعلى ذلك أصبحت توضع في أهداف الوحدة التعليمية أو التدريبية.

إن الألعاب الحركية لها تأثير الايجابي وفعال في اكتساب مهارات التفاعل الاجتماعي وتتميتها من خلال ممارسة الألعاب وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع بقية الأقران، كما أن برامج الألعاب تؤدي إحداث تعديلات جوهرية في السلوك، فتفاعل الأقران فيما بينهم وإقامة الحوار والتواصل والمساندة كفريق واحد يؤدي إلى إحداث فروق كبيرة في البناء البدني والنفسي للبرامج التي توضع (١٥:٢٠٠٤:٦٧).

إن كل ما تقدم من شرح ينصب في تنويع أساليب اللعب، وتنوع ايجابياته والتي وضعتها الباحثة في نظام القصص الحركية، إن الايجابيات المقصودة لا تقتصر على الجانب البدني وإنما جانب صحي متكامل يشمل البدن والنفس وما تحتويه من مشاكل خاصة بسبب الوضع الاجتماعي المفروض عليها، اذا اللعب أصبح وسيلة علاجية ولا يقتصر على انه وسيلة ترويحية وغايتها تنمية الحالة البدنية والفلسجية.

فاللعب يعتبر علاج، وإحدى جوانب أهميته هو تناقص الشعور السلبي نحو الذات، وتزايد الشعور الإيجابي نحو الذات ونحو الآخرين، فهذا المستوى من الأعمار في مثل هذا الجو الاجتماعي يتحول إلى فرد أكثر اكتمالاً لأنه من خلال اللعب والإرشاد وتنوعه الذي يعتبر كوسيلة علاجية، سيتحرر من القيود ويكون أكثر تلقائية (٧:٢٠٠١:٥٤).

ويؤكد (عقل، ١٩٩٨)، على ما سبق باعتبار العلاج باللعب يحقق مزايا عدة، فهو يساعد على التنفيس الانفعالي وإخراج ما عند الفرد من مشاعر واتجاهات وحاجات ويعتبر اللعب بالرسم والتكوين والدمى من أهم ألعاب التنفيس، كما يساعد اللعب على الاستبصار ويزيد من وعي الأفراد بأنفسهم وقدراتهم وعلاقاتهم مع الآخرين، وينمي التسامي لدى الأطفال والذي يتفق مع توقعات المجتمع فمن المفيد إتاحة الفرص المتنوعة للأفراد للاستمتاع باللعب بطرق بديلة ومقبولة، كما أن مواقف اللعب المحببة للمجموعة تمكن من إقامة علاقة علاجية مع الآخرين وبالأخص الألعاب التي يشترك فيها اثنان مثل

لعبة السلم والثعبان فهذه الألعاب تساعد الفرد أو الحدث الخائف على الدخول في علاقات ودية مع الآخرين (١١:١٩٩٨:٨٥).

ومن خلال مواقف اللعب التي كانت تضم في بعض الأحيان مفردات من البرنامج الإرشادي، وذلك لكي تعزز من التأثير المتبادل لهذه الوحدات إضافة الى التأثير الذي يخص جلسات البرنامج الإرشادي، فهي فرصة للتعزيز في العطاء الأفضل للعبة التي وضعت والتي بالنتيجة ستطور المتطلبات والأهداف البدنية والفلسجية للفرد، عدا الجوانب الايجابية التي تخص الحالة النفسية للمجموعة.

فمن خلال التنوع بين جلسات أو وحدات الإرشاد التربوي ومواقف اللعب المتمثلة بالقصص الحركية، يتم تقديم فرصة لإخراج مشاعرهم المضطربة بصورة مؤقتة، ولذلك زال احتمال كبت هذه المشاعر وزال احتمال فقدان التعرف على هويتهم وذاتهم في الواقع، أو حتى حدوث تشويه في هذه الهوية، ويتحررون من هذه المشاعر بصورة مؤقتة، لكي يتمكنوا من استخدام طاقاتهم بفاعلية أكثر من ذي قبل في كل المواقف الشخصية والاجتماعية مع أقرانهم في الحياة العامة، وحتى تغير سلوكهم مع البالغين (٩:١٩٩٠:٦٥).

"أن للبرنامج الترويحي تأثيرا إيجابيا على تحسين بعض المهارات الاجتماعية بما يحتويه من مهارات: الاتصال-المشاركة- آداب السلوك الاجتماعي-التعامل بالنقود والشراء، ويتفق ذلك مع فلسفة جون ديوى التي تتادى بالتعلم عن طريق اللعب والممارسة" (٣:٢٠٠٤)، وهذا يدل على ان هناك ميول لدى الأيتام إلى الاشتراك في الأنشطة الرياضية الترويحية، فالترويج يجعل الحياة متزنة بين العمل والراحة، إذ يدل ذلك على أن الأيتام يشعرون بالاستمتاع عند ممارسة النشاط الترويحي وهذا يدل على رغبتهم في الاشتراك الايجابي في النشاط الترويحي في حصص التربية الرياضية فممارسة النشاط الرياضي يعمل على التخلص من الضغوط النفسية، "فالدراسات تثبت وجود ميل ايجابي لدى الأيتام نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وان الأنشطة الرياضية لها اثر ايجابي على الراحة النفسية للأيتام" (٦:٢٠١٠:٢٥٧).

وكانت اهم الاستنتاجات

- إن البرنامج المعد كان له الأثر الايجابي في نفوس الأيتام بشعورهم بالسعادة، كما انه محفزا لروح المنافسة بين الأيتام.
- إن وقع البرنامج قد انتقل إلى بقية الأيتام من فئات أخرى من خلال محاولتهم تجريب الألعاب فيما بينهم.
- ساهم البرنامج في مساعدة العاملين في دار الأيتام نحو السعي والإطلاع على الكتب والمراجع لتطوير خبرتهم ومناهجهم.
- ساهم البرنامج المعد في عقد صداقات وروابط بين الأيتام فيما بينهم والعاملين في نفس الدار.
- هناك تطور لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث.
- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية، بتطوير جميع المتغيرات.
- وجود تأثير إيجابي للبرنامج التروحي في خوف الاجتماعي للأيتام.

أما التوصيات:

- إجراء دراسات على أنواع مختلفة من العينات (لغير الأيتام)، لمعرفة مدى تأثير البرنامج الأكبر.
- عقد دورات تدريبية للمشرفين والأخصائيين على أنشطة البرامج الحديثة والمختلفة التي تراعى الجوانب النفسية والاجتماعية لمراكز الأيتام.
- إجراء دراسات مماثلة على فئة الإناث (اليتيمات)، لمعرفة تأثير هذا النوع من البرامج عليهن.
- استخدام البرنامج التروحي ومعرفة تأثيره على مقاييس ومتطلبات نفسية أخرى (للإيتيم)، لمعرفة مدى تأثير البرنامج عليها.

المصادر العربية والأجنبية:

١. أحمد علي محمد الأميري؛ فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه، (كلية التربية، الجامعة المستنصرية، ٢٠٠٢).
٢. انتصار مزهر الدفاعي؛ أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية لبثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي، رسالة ماجستير، (كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ٢٠٠٤).
٣. أيمن محمد السيد هدهودة، وانشراح إبراهيم المشرفي؛ تأثير برنامج تروحي مقترح لتنمية بعض المهارات الاجتماعية للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم، (جامعة أم القرى، <https://uqu.edu.sa/page/ar/67132>، ٢٠٠٤).
٤. بلحسيني وردة؛ اثر برنامج معرفي- سلوكي في علاج الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه، (كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ٢٠١١).
٥. ذكاء حسين محمود محمد؛ تأثير استخدام بعض الألعاب الحركية في نمو الذكاء الحركي لأطفال بعمر (٥) سنوات، رسالة ماجستير، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠١١).
٦. سعاد خيرى كاظم؛ برنامج رياضي تروحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بابل للعام الدراسي ٢٠٠٩ - ٢٠١٠، بحث منشور، (مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الثاني، ٢٠٠٩).
٧. عبد الباقي وسلوى محمد؛ اللعب بين النظرية والتطبيق، ط٢، (مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، ٢٠٠١).
٨. عبد التواب محمود عبد التواب ابراهيم؛ فعالية برنامج تروحي رياضي على ترشيد السلوكيات الصحية للأطفال: (بحث منشور، القاهرة، جامعة طنطا، ٢٠٠٦).
٩. عبد الرحمن سيد سليمان؛ علاج الأطفال باللعب، (دار النهضة العربية، القاهرة، ١٩٩٠).

١٠. عدنان يوسف العتوم؛ علم نفس الجماعة، ط ١، (عمان، اثراء للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨).
١١. عقل محمود عطا حسين عقل؛ النمو الإنساني الطفولة والمراهقة، (دار الخريجين للنشر والتوزيع، الرياض، ١٩٩٨).
١٢. كامل عبد المنعم صالح ووديع ياسين؛ الألعاب الصغيرة، (الموصل، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨١).
١٣. نبراس يونس ال مراد؛ أثر استخدام برامج بالألعاب الحركية والألعاب الاجتماعية والمختلطة في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى أطفال الرياض بعمر (٥-٦) سنوات، أطروحة دكتوراه، (كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٤).
14. Adams, Georges; **Measurement and Evolution in Education Psychology and Guidance**, (New York, Holt, 1966).
15. Haney, Janell & Jones, Russell T: **Comparison of External and self – Instruction strategies for training and mainlining fire Emergency fire Emergency Responding**, (Reports – Research [http:// www.eric.ed.gov](http://www.eric.ed.gov)).
16. Shaw M: **The Development of counseling program priorities progress and professionalism**, (the personal Guidance Journal, No. 5, 1977).

الملاحق (١)

محتويات الجلسات الارشادية الترويجية

ت	محتويات الجلسة الإرشادية الترويجية	اليوم	التاريخ	الزمن
١	الافتتاح تعريفية بالجلسات	الأحد	٢٠١٣/١٢/١	٣٥ د
٢	الاستقرار النفسي	الاحد	٢٠١٣/١٢/٨	٤٥ د
٣	تقدير الذات	الاحد	٢٠١٣/١٢/١٥	٤٥ د
٤	التفكير الايجابي	الاحد	٢٠١٣/١٢/٢٢	٤٥ د
٥	التماسك الاجتماعي	الاحد	٢٠١٣/١٢/٢٩	٤٥ د
٦	مواجهة الضغوط	الاحد	٢٠١٤/١/٥	٤٥ د
٧	الكفاءة الذاتية	الاحد	٢٠١٤/١/١٢	٤٥ د
٨	فاعلية الذات	الاحد	٢٠١٤/١/١٩	٤٥ د

حددت أيام (الثلاثاء، والخميس)، للبرنامج الصحي الترويجي وكما مبين في جدول

(٦).

توصيف وعرض جلسات البرنامج الإرشادي الترويجي المستخدم

الجلسة الأولى: (الافتتاحية): الوقت: (٣٥) د:

أولاً: الحاجات المرتبطة بالموضوع:

التهيؤ لبرنامج الإرشادي الترويجي،، التعارف بين الباحث وعينة البحث (المجموعة التجريبية) مجموعة المتغير المستقل والتأكيد علاقة تسودها المحبة،، تزويد المجموعة الإرشادية الترويجية بالتعليمات الخاصة بالإرشاد والترويج،، تحديد مكان وزمان الجلسات.

ثانيا: الأهداف العام:

✓ تعريف أعضاء المجموعة بالبرنامج ومتطلباته.

ثالثا: الأهداف السلوكية:

أن تتعرف المجموعة والباحثات فيما بينهن،، أن تتعرف على أهداف ومحتوى البرنامج،، إن يتعرف على زمان ومكان جلسات البرنامج،، أن تزال الحواجز النفسية بين الأيتام والباحثات،، أن يشعر الأيتام بالأمن والطمأنينة،، أن يعرف الأيتام أن جلسات البرنامج تختلف عن طبيعة الدرس.

رابعا: النشاط المتقدم:

تعريف الباحثات بأنفسهن وعملهن، والتعرف على أسماء المجموعة التجريبية والترحيب بهم، وتعريف أعضاء المجموعة بأهداف ومحتوى البرنامج، وتقديم الحلول لهم بجو من المرح والألفة،، تحديد مكان الجلسات الإرشادية والتي ستكون (ساحة المدرسة وغرفة الرياضة ومختبر الحاسوب)، وتطلب الباحثة من أعضاء المجموعة التجريبية الالتزام بالتوقيتات المخصصة للجلسات وعدم التأخر عن الحضور، وفتح باب الحوار والنقاش لأعضاء المجموعة بجو من الديمقراطية لأجل إزالة الحواجز النفسية بينهن وبين الباحثات، وتطمئن الباحثات المجموعة بأن كل ما يدور في الجلسات هو سر فيما بينهم لأجل تنمية إحساس الطلبة بالأمن والطمأنينة، وتوضح الباحثة لأعضاء المجموعة بأن طبيعة جلسات البرنامج تختلف عن طبيعة الدرس وإن الهدف منها تنمية الذات مهارية لديهم.

خامسا: التقويم:

✓ تطرح الباحثات سؤالاً على أعضاء المجموعة: ما أسم الزميل الجالس بجانبك أو التي يبعد عنك؟ وتطرح الباحثات سؤالاً آخر هل هناك من لا ترغب في الاشتراك بالبرنامج؟ وكذلك هل هناك من أعضاء المجموعة لا يلائمه مكان وزمان الجلسات الإرشادية.

الجلسة الثانية: الاستقرار النفسي وعدم الخوف: الوقت: (٤٥) د:

أولاً: الحاجات المرتبطة بالموضوع:

التعريف بالاستقرار النفسي،، معرفة أسباب الخوف الاجتماعي والاستقرار النفسي.

ثانياً: الأهداف:

✓ الهدف العام: معرفة ماهية الاستقرار النفسي وعدم الخوف بين أعضاء المجموعة التجريبية.

✓ الهدف الخاص: جعل اليتيم قادر على أن يستقر نفسياً وله القدرة على عدم الخوف.

ثالثاً: الأهداف السلوكية:

✓ تقديم الموضوع: قامت الباحثات بتقديم موضوع عن الاستقرار النفسي الى المجموعة الإرشادية وهو حالة يكون فيها اليتيم مستقراً من الناحية النفسية وذلك عندما تكون رويته واضحة عن نفسه وذاته وبذلك يشعر بالارتياح في كافة المواقف المختلفة، وهو أيضاً قدرة اليتيم على ضبط نفسه وانفعالاته إزاء المواقف التي تستدعي انفعاله وحساسيته تجاه الآخرين، وان الاستقرار النفسي عند المراهقين هو القدرة على ضبط الانفعالات والركون الى الهدوء والثبات الانفعالي والتعامل بعقلانية من خلال إدراك للمواقف المختلفة التي تواجهه خلال اللعب، وربطها مع الخبرات والتجارب السابقة في النجاح والفشل وبذلك يتم تحديد نوع الاستجابة وطبيعتها والتي تتفق مع ذلك الموقف.

✓ الخطوات الواقعة لتعلم السلوك: قامت الباحثات بشرح الخطوات الواقعة لتعلم السلوك وكتابته على السبورة ومناقشتها، وان على الفرد اليتيم تقوية الروابط الاجتماعية، ومشاركة الآخرين في المناسبات الاجتماعية، وإخضاع الأفكار إلى التأمل وعدم الشعور بخيبة الأمل.

✓ أنموذج لمسؤولية سلوكية: قدمت الباحثات أنموذجاً لمسؤولية سلوكية كالآتي: (هناك ثلاثة زملاء في المجموعة يتميزون بالتفؤل والنضج الانفعالي فكيف تستطيع ان تستفاد من سلوكياتهم؟) ثم استمعت الباحثات إلى إجابات اليتيم ومناقشتها بإشراف المرشدة النفسية مع تقديم التشجيع لهم وحرصت الباحثة على الاستماع إلى إجابات الأفراد وتزويدهم بالتغذية الراجعة التشجيعية والتحفيزية.

✓ **الفعالية والمرح:** قام كل يتيم من أفراد المجموعة بتقديم نوع النشاط أو الهواية التي يرغب في تقديمها مثل الفكاهة والطرفة وتمثيل دور معين لشخص ما وذلك من أجل تلطيف جو الجلسة.

✓ **تكرار التعلم:** إعادة ما تعلمه أعضاء المجموعة الإرشادية عن الاستقرار النفسي وعدم الخوف بالاستعانة بما تم شرحه من ملاحظات ومعلومات.

✓ **الواجب البيتي:** مناقشة الواجب البيتي للجلسة السابقة وتشجيع أعضاء المجموعة الذين أكملوا الواجب ، ثم تكليف أفراد المجموعة بتطبيق ما قد تعلمه خلال الجلسة في الحياة اليومية.

رابعاً: التقويم البنائي (التلزمي):

• **اعطاء فرصة للمجموعة الإرشادية الترويحية لإصدار حكمها فيما اذا كانت الجلسة مفيدة في الحياة الواقعية.**

الجلسة: الثالثة: تقدير الذات: الوقت: (٤٥)د:

أولاً: الحاجات المرتبطة بالموضوع:

تعرف أعضاء المجموعة على معنى تقدير الذات،، تمكن الأفراد من تقدير ذواتهم بإيجابي.

ثانياً: الهدف العام:

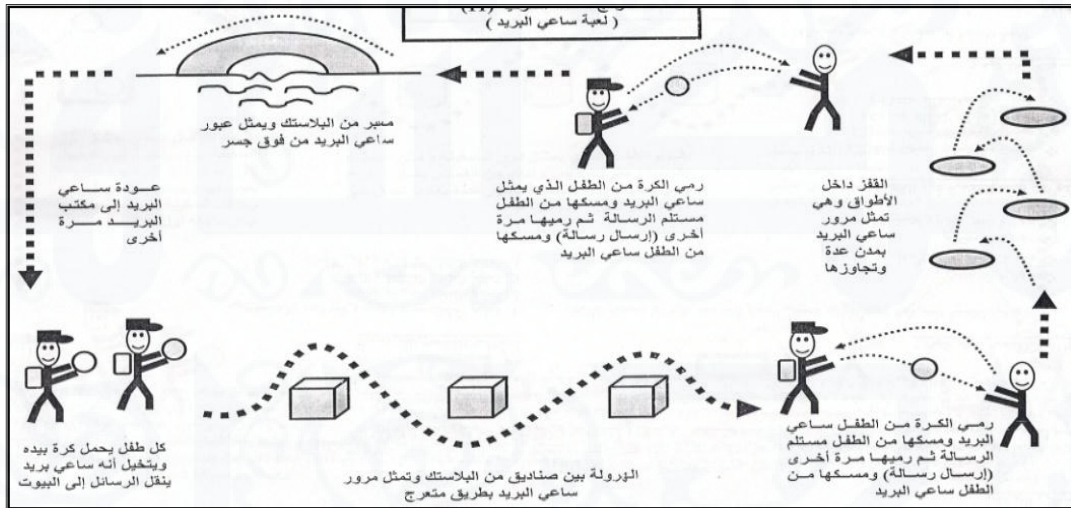
تعريف أعضاء المجموعة بمعنى تقدير الذات،، تمكين المجموعة من الأتيام تقدير ذواتهم بإيجابية.

ثالثاً: الأهداف السلوكية:

أن تتعرف أعضاء المجموعة على معنى تقدير الذات،، أن تتمكن أعضاء المجموعة من تقدير ذواتهم بإيجابية،، النشاط المتقدم في الاستفسار عن التدريب البيتي وتقديم الشكر والثناء للأفراد الذين أنجزوه على نحو جيد،، تبدأ الباحثة بموضوع الجلسة وهو (تقدير الذات) وتعرفه بأنه (الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه بخصوص قيمته ووضعه الشخصي وذلك على ضوء الانطباعات والاستنتاجات التي تتكون لديه من خلال مراجعته لذاته وتفحصه لوضعيته وقدراته وإمكانياته ونشاطه وانجازاته ومدى تمكنه من إشباع

حاجاته وقدرته على مواجهة متطلبات حياته) وتكتبه على السبورة، يناقش المرشد أعضاء المجموعة في ذلك وتقدم الشكر والثناء لهم، يوضح المرشد إلى أعضاء المجموعة أهمية تقدير الذات للفرد ويوضح لهم (لكي يكون الفرد ايجابيا وقادرا على الأداء الجيد فعليه ان يقيم نفسه ويحدد الصورة التي تنطبق عليه وتعبّر عن قيمته الواقعية، فإذا كان راضيا عن نفسه وعن ما استطاع تحقيقه بصفة عامة، فإنه يقدر نفسه بشكل ايجابي ويميل إلى تقبل ذاته، أما إذا كان غير راض عنها فإنه يقدر نفسه بكيفية سلبية ويميل على النفور من نفسه وعدم تقبله لذاته، ويقدم المرشد خطوتان تساعد في تنمية تقدير الذات وهما:

- **طريقة التقدير الذاتي الشخصي:** وتتمثل في قيام اليتيم بتقييم خصائصه وقدراته وإمكانياته الذاتية ومدى تمكنه من إشباع حاجاته والاستجابة لمتطلبات حياته.
- **طريقة التقدير الجماعي:** وتتمثل في قيام اليتيم بتقدير ذاته على أساس القيم والخصائص المميزة للجماعات الاجتماعية التي ينتمي إليها، حيث ينظر الفرد إلى نفسه من خلال الجماعة التي ينتمي إليها ويتبنى قيمها وأهدافها:
- مناقشة للمجموعة في تلك الخطوات وتقديم التعزيز لأعضاء المجموعة الذين يجيدون المناقشة.
- تقدم الباحثات أنموذجا من الأيتام اللذين يتمتعون بتقدير ذات عالي وهم متمكنون من أنفسهم.
- يناقش المرشد أعضاء المجموعة بذلك الأنموذج ويشكر الذين يجيدون المناقشة.
- ❖ **لعبة ترويحية (١): القصة الحركية (سواعي البريد) (٥:٢٠١١:١٥٩):**
- **الأدوات المستخدمة:** كرة وصناديق واطواق وحاجز لكل فريق.
- **الهدف من اللعبة:** تطوير تسليم واستلام الكرة، سرعة الحركة.



- **طريقة اللعب:** يتخيل كل فرد انه ساعي بريد ينقل الرسائل من وإلى البيوت ويقوم كل منهم بحمل كرة بيده وهي تمثل الرسالة ويبدأ بالهرولة بين الصناديق التي تمثل مرور ساعي البريد في طريق متعرج ثم يقف ويرمي الكرة إلى زميله الساعي الذي يقوم بمسكها وإعادة رميها مره أخرى إلى ساعي البريد الآخر وهنا تمثل وصول الرسالة الأولى ثم يستمر ساعي البريد بالهرولة حتى يصل إلى أطواق موزعة على الأرض يقوم بالقفز بداخلها وهي تمثل مدن عديدة يتجاوزها ويستمر بالهرولة إلى أن يصل إلى الساعي الآخر ويقوم بتسليم واستلام الرسالة (الكرة) ويستمر ساعي البريد بالهرولة فيواجه معبراً يقوم بعبوره ثم يعود إلى مكان البداية نفسه.

- **رابعاً: التقويم:** تطرح المرشدة سؤالاً على أعضاء المجموعة وهو ماذا نعني بتقدير الذات؟، وما هي الخطوات التي تساعد على تنميتها؟، تلخيص ما دار في الجلسة، تحديد الايجابيات والسلبيات فيها، ما هي أهداف اللعبة.

الجلسة: الرابعة: التفكير الايجابي: الوقت: (٤٥): د:

- اولاً: الحاجات المرتبطة بالموضوع:** تعرف أعضاء المجموعة على معنى التفكير الايجابي،، تمكن أعضاء المجموعة من التفكير بايجابية.
- ثانياً: الهدف العام:** تعريف أعضاء المجموعة بمعنى التفكير الايجابي،، تمكين أعضاء المجموعة من التفكير بايجابية.

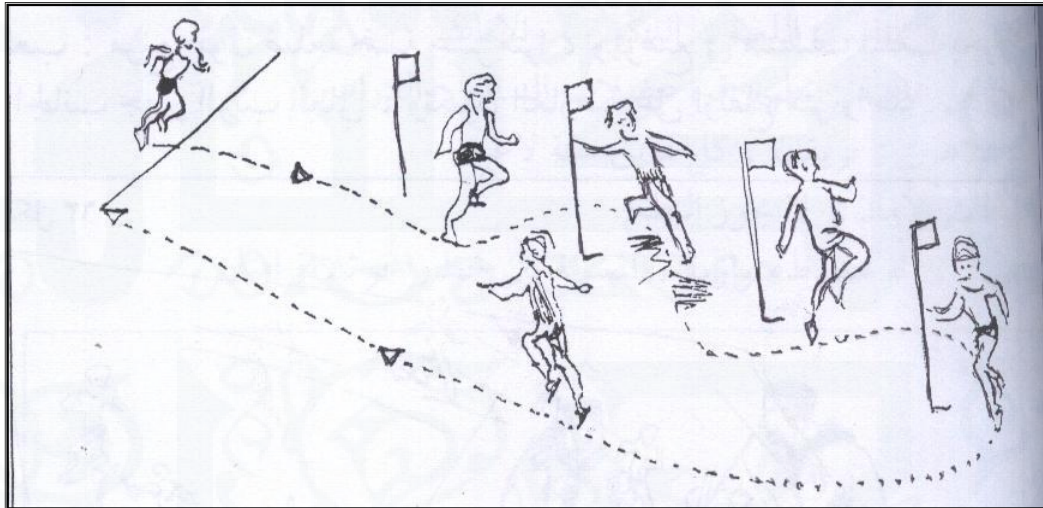
- ثالثاً: الأهداف السلوكية:** أن تتعرف أعضاء المجموعة على معنى التفكير الايجابي،، أن تتمكن أعضاء المجموعة من التفكير بايجابية،، النشاط المتقدم الاستفسار عن التدريب

البيتي وتقديم الشكر والثناء لأعضاء المجموعة الذين أنجزوه على نحو جيد، يبدأ المرشد بموضوع الجلسة وهو (التفكير الايجابي) وتعرفه بأنه (هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى والنظر إلى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة وان كانت ومضة ضوء) وتكتبه على السبورة، يناقش المرشد الأفراد في ذلك وتقدم الشكر والثناء لهم، يوضح المرشد للمجموعة أهمية التفكير الايجابي للفرد وتوضح لهم لكي يكون الإنسان ايجابيا وقادرا على الأداء المتسق ومتغلبا على الضغوط الحتمية نتيجة الرياضة الترويحية يجب أن يثق في قدراته ومواجهة التحدي وبانه قد يتدرب بما يكفي للتنافس وان ثقته بنفسه مرتبطة بلياقته الصحية جيدة، ويقدم المرشد خطوات تساعد في تنمية التفكير الايجابي وهي:

مواجهة الخوف وعدم توفر الصحة ولاسيما بعد التعرض إلى الومعات الصحية، عدم الانشغال ببعض المظاهر الجسمية التي تحدث لنا، عدم الانشغال بالنتائج السلبية التي تحدث لنا، تجديد ثقة المربين والأشخاص القريبين بي في هذه التجربة، اغلب الأشخاص المقربين بالنسبة لي ينظرون لي أنني ناجح، مناقشة أعضاء المجموعة في تلك الخطوات وتقديم التعزيز الأيتام الذين يحسنون المناقشة، تقدم الباحثة برنامجاً محوسباً حول التفكير الايجابي، يناقش المرشد المجموعة بمحاور البرنامج ويشكر الذين يجدن المناقشة.

❖ لعبة ترويحية (٢) الركض المتعرج (١٢:١٩٨١:١٩٦):

- الأدوات المستخدمة: أربعة أعلام أمام كل مجموعة.
- الهدف من اللعبة: تطوير الرشاقة.
- الملعب: مربع طول كل من ضلعه (٢٠)م، ويرسم خط للبدء، ويثبت على مسافة (٧)م، والثالث على مسافة (٩)م، والرابع على مسافة (١١)م.



• **طريقة اللعب:** يقف أفراد المجموعة بقاطرات على خط البدء وعند الإشارة ينطلق التلميذ الأول من كل قاطرة للمرور من بين الأعلام، والعودة إلى مجموعته للمس زميله والوقوف في نهاية القاطرة ويستمر زميله بالمرور من بين الأعلام وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر فرد والمجموعة التي تنتهي اللعبة بسرعة تعد فائزة، كما في الشكل أعلاه.

• **قواعد اللعب:** يجب إن يتم لمس الفرد وراء خط البدء، لا يجوز لمس المعلم أو الاستعانة به أثناء الركض ويمكن إن تجري اللعبة بطريقة أخرى، وهو أن تنطلق المجموعة مرة واحدة للمرور من بين الأعلام والمجموعة التي تعود بسرعة تعد فائزة.

رابعاً: التقويم: يطرح المرشد سؤالاً على أعضاء المجموعة وهو:

ماذا نعني بالتفكير الإيجابي؟؟، وما هي الخطوات التي تساعد على تنميته؟؟، تلخيص ما دار في الجلسة،، تحديد الإيجابيات والسلبيات فيها.

الجلسة: الخامسة: التماسك الاجتماعي: الوقت: (٤٥)د:

أولاً: الحاجات المرتبطة بالموضوع: الحاجة إلى التماسك الاجتماعي،، الحاجة إلى تنمية روح المحبة بين أعضاء المجموعة،، الحاجة إلى تنمية العلاقات الاجتماعية بين أعضاء المجموعة؟

ثانيا: الهدف العام: تنمية وترسيخ التماسك الاجتماعي للمجموعة،، يتعرف أفراد المجموعة على التماسك الاجتماعي والعمل بروح الجماعة والولاء لها،، يسير الأفراد بأهداف وخطوات التماسك الاجتماعي.

ثالثا: الأهداف السلوكية: أن تتعرف أعضاء المجموعة على معنى التماسك الاجتماعي،، أن تتمكن أعضاء المجموعة من التفكير بإيجابية.

✓ **تقديم الموضوع:** قدم المرشد موضوع التماسك الاجتماعي إلى أعضاء المجموعة الإرشادية على انه الدرجة التي يحب بها أعضاء المجموعة بعضهم لبعض وان مفتاح نجاح أي يعتمد على مدى وقوة التماسك ولذا وجب العمل على كيفية التغلب على الصعوبات والمعوقات والمشاكل التي تواجه الأفراد من تنمية التماسك الاجتماعي والذي يعتبره البعض من اهم عوامل نجاح الجماعة وغالبا ما يعزوه اليه المجموعة او عمل الفريق الواحد.

✓ **إن هناك عوامل تحول دون هذا التماسك من صراع المهام وعدم الاتفاق على أهداف الجماعة والجو الاستبدادي في أعضاء المجموعة وقلة الألعاب الترويحية التي تؤدي إلى تماسك الأعضاء ومن هنا واجب على الباحثة والمرشدة تحقيق التماسك من خلال تفسير الدور وتنمية الاعتزاز بالنفس والتعرف على الأحداث الشخصية لأعضاء المجموعة وعقد لقاءات دورية فيما بينهم.**

✓ **الخطوات الواقعية لتعلم السلوك:** قامت الباحثة والمرشدة بشرح الخطوات الواقعية لتعلم السلوك وكتابتها على السبورة،، تنمية الصفات التي تؤدي إلى تماسك الاجتماعي،، معرفة دور اللعبة في التماسك الاجتماعي للفريق.

✓ **أنموذج لمسؤولية سلوكية:** قدمت الباحثة والمرشدة أنموذج المسؤولية السلوكية كالآتي: كيف نتمكن من جعل نفسك إنسانا مقبولا ومحبويا بين أعضاء الفريق وتقوي الروابط الاجتماعية مع الزملاء،، ناقش المرشد هذا الأنموذج السلوكي مع أعضاء المجموعة الإرشادية وتم تعزيز الإجابات.

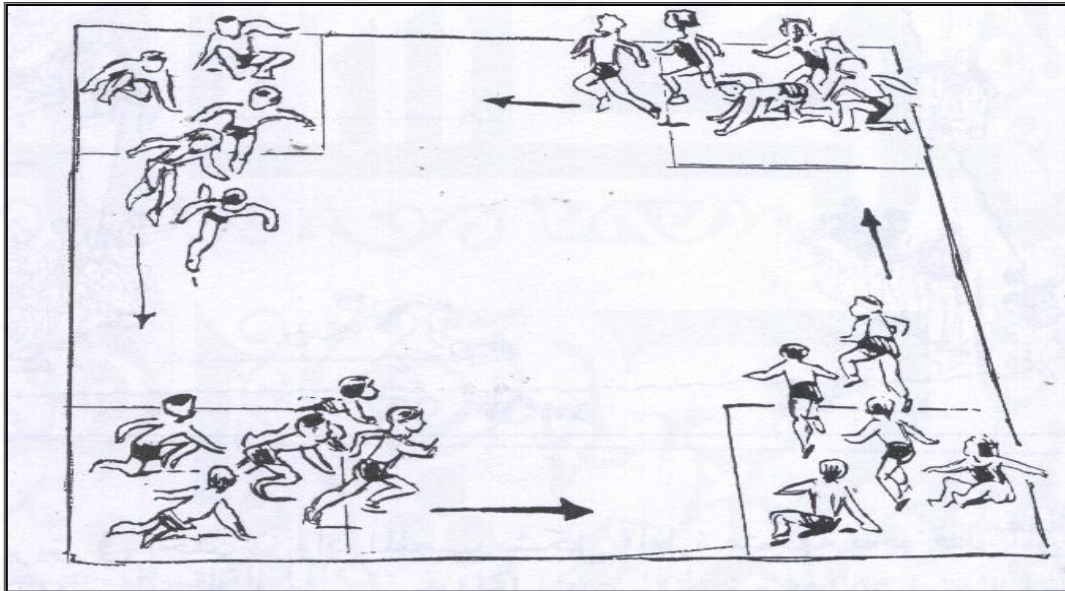
• **التصحيح(توجيه سؤال من الواقع):** هل تشعر انك جزء من مجموعة وأنهم يحبونك، هل أنت تحب الآخرين دون مقابل مناقشة إجابة الأفراد وتعزيز إجاباتهم.

✓ إعادة التعلم:

- قام المرشد أعضاء المجموعة الإرشادية الترويحية على تطبيق ما تعلمه في الجلسة مستعينا بما قد تم شرحه من خطوات وملاحظات مع الرد على الأسئلة.

✓ الواجب البيتي:

- وجه المرشد كل ما تعلموه في الجلسة في التطبيق في المواقف مع الآخرين.
- ❖ لعبة ترويحية (٣) الانتقال من المواقع (١٢: ١٩٨١: ٣٠٠):
- الهدف من اللعبة: سرعة الاستجابة وسرعة الانتقال.
- الملعب: مربع مربع طول ضلعه (١٥) م، ويرسم في كل زاوية مربع طول ضلعه (٢) م.



- طريقة اللعب: تجلس كل مجموعة في إحدى المربعات الأربع، ويقف المعلم في وسط المربع، وعند الإشارة ينطلق الأيتام عكس عقرب الساعة للانتقال إلى المربع الآخر الذي أمامهم والمجموعة التي تصل قبل بقية المجاميع تمنح نقطة، وهكذا تستمر اللعبة حتى تعود كل مجموعة إلى مربعها الأول والمجموعة التي تحقق أكبر عدد من النقاط تعد فائزة كما في الشكل أعلاه.

رابعاً: التقويم: يطرح المرشد سؤالاً على أعضاء المجموعة وهو:

ماذا نعني التماسك الاجتماعي؟، وما هي الخطوات التي تساعد على تنميته؟، تلخيص ما دار في الجلسة، تحديد الإيجابيات والسلبيات فيها.

الجلسة السادسة: القدرة على مواجهة الضغوط الوقت: (٤٥)د:

أولاً: الحاجات المرتبطة بالموضوع:

القدرة على مواجهة الضغوط،، القدرة على القيام بالواجبات المكلف بها عند الشعور بالضغط النفسي.

ثانياً: الهدف العام: معرفة مفهوم الضغوط النفسية،، معرفة خطوات مواجهة الضغوط النفسية،، يتعرف على الضغوط النفسية الناتجة عن التدريب والمنافسة ومراحلها،، يتمكن من مواجهة تلك الضغوط والتغلب عليها أثناء اللعب والممارسة.

ثالثاً: الأهداف السلوكية: أن تتعرف أعضاء المجموعة على معنى التماسك الاجتماعي،، أن تتمكن أعضاء المجموعة من التفكير بإيجابية.

✓ **تقديم الموضوع:** قدم المرشد موضوع لأعضاء المجموعة على ان الضغوط النفسية هي كل ما يتعرض له الفرد من توتر وشدة خاضعة للظروف التي يمر بها الإنسان سوى كانت اجتماعية او تربوية تؤدي إلى الخوف والتردد والشعور بالألم، وان هناك استجابة غير محددة للضغط، فالضغط النفسي في المجال الحياتي هو خلل تجبر الفرد على القيام بالواجبات الوظيفية لمواجهة متطلبات عقلية وبدنية أو نفسية لإعادة التكيف مع البيئة الطبيعية، وان الضغط يتكون من أربعة مراحل هي: المطلب البيئي، إدراك المطلب البيئي،، استجابة الفرد للضغط،، النتائج السلوكية للفرد،، الخطوات الواقعية لتعلم السلوك: وضحت الباحثة خطوات واقعية لتعلم السلوك من خلال الشرح والكتابة على السبورة ثم مناقشتها:

تنمية القدرة على مواجهة الضغوط،، يكتسب القدرة على استعادة التوازن،، أنموذج لمسؤولية سلوكية،، أعدت الباحثات أنموذجاً لمسؤولي السلوك وكما يأتي:

خالد احد لاعبي فرق المنطقة يؤدي التمارين واللعب مع الفريق رغم انه طالب في الصف السادس العلمي وهو مطالب بان يؤدي ما عليه من واجبات مدرسية وهو متفوق في الجانب اللعب والمدرسة، جميع أعضاء المجموعة مطالبين أن يكونوا مثل خالد مواظب في الدراسة واللعب،، ثم استمع المرشد على أسئلة وإجابات أعضاء المجموعة

والتي تركزت على الكيفية التي نواجه بها الضغوط النفسية ثم وضح المرشد كيفية مواجهة الضغوط وتم تعزيز الإجابات الايجابية.

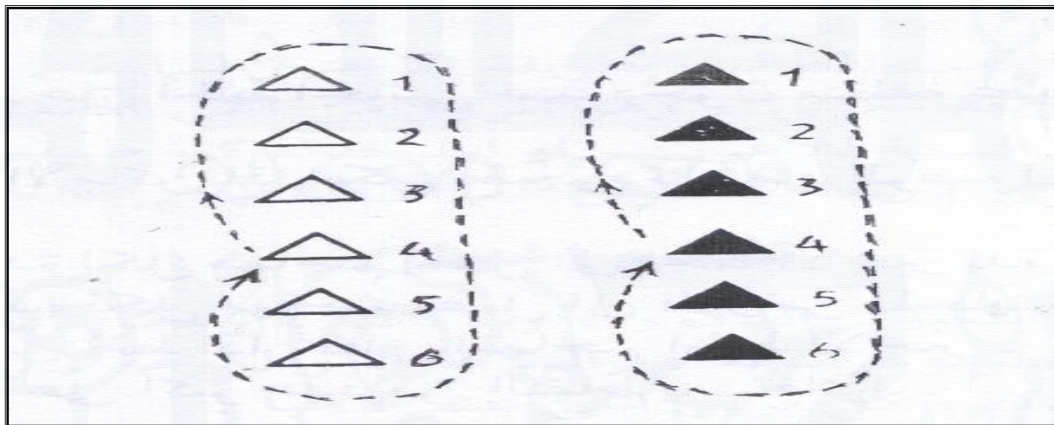
✓ **الصحيح (ويتم توجيه سؤال من الواقع):** وجه المرشد سوئل إلى أعضاء المجموعة، كيف تستطيع مواجهة مهمة وأمام جمهور كبير ولخصم أقوى منك؟، ثم ناقش الباحث إجابات الأفراد ووفر التشجيع على الإجابة.

✓ **إعادة التعلم:** قام المرشد مع أفراد المجموعة بإعادة سريعة لموضوع الجلسة مستعينا بما تم شرحه من خطوات وملاحظات والرد على الأسئلة التي وجهها الأفراد.

✓ **الواجب ألبיתי:** وجه المرشد كل ما تعلموه في الجلسة في التطبيق في المواقف مع الآخرين مع تدوين تلك المواقف التي يوجهونها.

❖ لعبة ترويحية (٤) الدوران حول القاطرة (١٢:١٩٨١:٢٢١):

- **الهدف من اللعبة:** تطوير سرعة الاستجابة والانتباه.
- **الملعب:** مستطيل طوله (١٠) م، عرضه (٨) م.
- **طريقة اللعب:** يقف الأيتام بقاطرتين على خط واحد، ويحمل كل تلميذ في القاطرة رقم معين من واحد إلى ستة في كل قاطرة، تبدأ اللعبة بإطلاق المعلم احد الأرقام مثلا (٤) فينطلق الفردان اللذان يحملان الرقم (٤) باتجاه مقدمة القاطرة من جهة اليسار والدوران حولها ثم العودة إلى مؤخرة القاطرة والدوران حولها أيضا، والعودة إلى النقطة التي انطلق منها الفرد، وهكذا تستمر اللعبة حتى ينادي المعلم على جميع الأرقام كما في الشكل أدناه.



• **قواعد اللعب:** الفرد الذي يعود إلى مكانه قبل خصمه يمنح لمجموعته نقطة، لا يجوز مساعدة الفرد أثناء الدوران حول القاطرة، المجموعة التي تجمع أكبر عدد من النقاط تعد فائزة، ويمكن أن تلعب بطريقة أخرى وهو استخدام الكرات مثلاً، (سلة، طائرة، قدم، يد، والقيام بالدرجة أو الطبطة حول القاطرة).

رابعاً: التقويم:

✓ يقوم كل فرد بإصدار حكم على الإفادة من الجلسة الإرشادية الترويحوية وقد ابدوا رغباتهم في تطبيق ما دار في الجلسة بالحياة اليومية.

الجلسة السابعة: الكفاءة الذاتية: الوقت: (٤٥)د:

أولاً: الحاجات المرتبطة بالموضوع:

✓ تعريف أعضاء المجموعة بالكفاءة الذاتية

ثانياً: **الهدف العام:** معرفة مفهوم أو معنى الكفاءة الذاتية، تمكين أعضاء المجموعة (الأيتم) من التحلي بالكفاءة الذاتية.

ثالثاً: **الأهداف السلوكية:** أن تتعرف أعضاء المجموعة على معنى الكفاءة الذاتية، أن يتحلى الأعضاء بالكفاءة الذاتية.

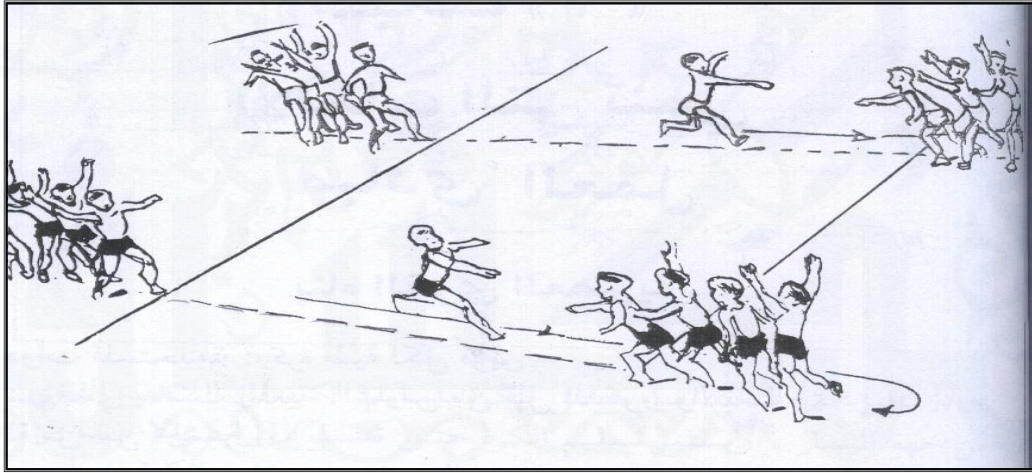
✓ **تقديم الموضوع:** الاستفسار عن التدريب ألبيتي وتقديم الشكر والثناء لأعضاء المجموعة الذين أنجزوه على نحو جيد:

يبدأ المرشد بموضوع الجلسة وهو (الكفاءة الذاتية) وتعرفها بأنها إمكانية الفرد على السيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما تقابله من تحديات باستغلال مواهبه وإمكاناته، وتكتبه على السبورة، يناقش المرشد المجموعة في ذلك وتقدم الشكر والثناء لهم، يوضح المرشد للأفراد أهمية الكفاءة الذاتية المرتبطة بممارسة أنواع وأشكال معينة من الرياضة وقدرة الإنسان في كيفية تنمية الجسد بشكل تدريجي للياقة عامة من أجل السعادة والصحة، مناقشة أعضاء المجموعة في ذلك وتقديم التعزيز للأفراد الذين يحسن المناقشة، يعرض المرشد برنامجاً محوسباً عن الكفاءة الذاتية، مناقشة أعضاء المجموعة في ما دار في البرنامج المحوسب وتقدم الشكر والثناء لهم.

✓ الواجب البيتي: يطلب المرشد من أعضاء المجموعة الكتابة في ورقة موقفين يظهران دور الكفاءة الذاتية في مكونات اللياقة الصحية.

❖ لعبة ترويحية (٥) التتابع باللمس (١٢: ١٩٨١: ١٧٠):

- الهدف من اللعبة: تطوير السرعة الحركية.
- الملعب: خطان متوازيان المسافة بينهما ثلاثون مترا ويرسم خطين يصلان بين القاطرتين لتحديد الركض.



- طريقة اللعب: تقسم المجموعة الواحدة إلى قاطرتين مواجهتين كل قاطرة على احد الخطوط، ويحدد المعلم اليتيم الذي سيبدأ اللعبة من كل مجموعة، وعند الإشارة ينطلق اليتيمان باتجاه القاطرتين المواجهتين للمس التلميذ الأول والوقوف في آخر القاطرة، بينما ينطلق الفرد الملموس باتجاه القاطرة المواجهة وهكذا تستمر اللعبة حتى تنتقل كل مجموعة مكان الأخرى، والمجموعة التي تنهي اللعبة بسرعة تعد فائزة كما في الشكل أعلاه.

• قواعد اللعبة:

✓ لا يحق للفرد الانطلاق قبل أن يلمس زميله وراء الخط.

رابعاً: التقويم:

يطرح المرشدة سؤالاً على أعضاء المجموعة وهو: ماذا نعني بالكفاءة الذاتية؟،،

تلخيص ما دار في الجلسة،، تحديد الايجابيات والسلبيات فيها.

الجلسة الثامنة: فاعلية الذات: الوقت: (٤٥)د:

أولاً: الحاجات المرتبطة بالموضوع:

تعريف أعضاء المجموعة معنى فاعلية الذات،، تحلي أعضاء المجموعة بفاعلية ذات ايجابية.

ثانياً: الهدف العام: تعريف أعضاء المجموعة بمعنى فاعلية الذات،، تحلي أعضاء المجموعة بفاعلية ذات ايجابية.

ثالثاً: الأهداف السلوكية: أن تتعرف أعضاء المجموعة على معنى فاعلية الذات،، أن يتحلى الأعضاء بذات ايجابية.

✓ **تقديم الموضوع:** الاستفسار عن التدريب البيتي وتقديم الشكر والثناء لأعضاء المجموعة لما أنجزوه على نحو جيد.

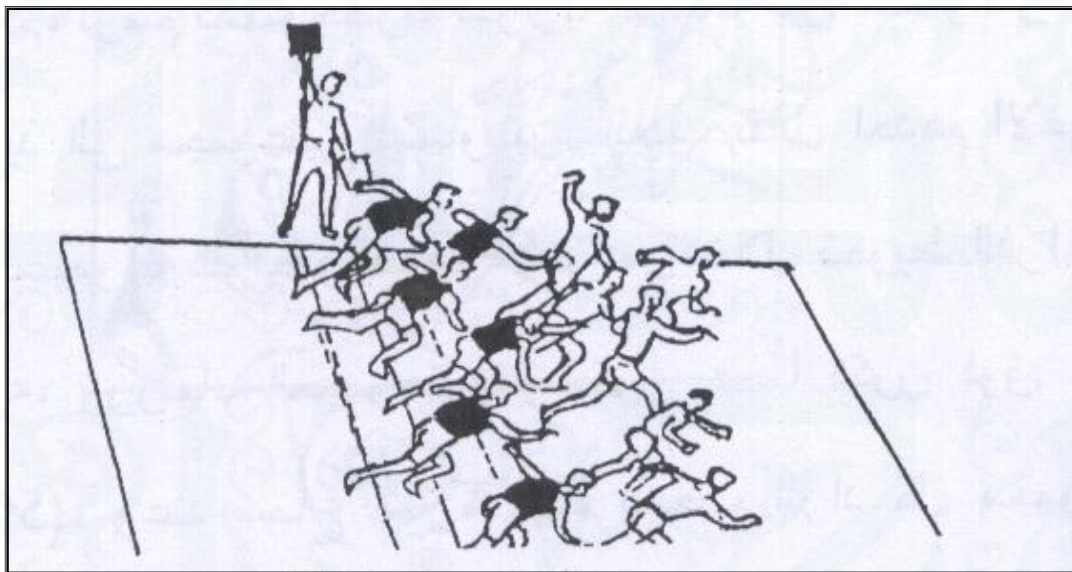
يبدأ المرشد بموضوع الجلسة وهو (فاعلية الذات) وتعرفها بأنها (هى مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدى الصعاب، ومدى مثابرته لإنجاز المهام المكلف بها) وتكتبه على السبورة،، يناقش المرشد أعضاء المجموعة في ذلك وتقدم الشكر والثناء لهم،، يوضح المرشد أعضاء المجموعة أهمية فاعلية الذات في المجال الرياضي الصحي، إذ أن اللاعب الذي يدرك بأنه يتسم بفاعلية الذات في أداء معين سوف يقترب ويقبل على هذا الأداء بقدر كبير من الحماس والثقة بالنفس، أما إذا أدرك اللاعب أن قدراته لا تسمح له بأداء ذلك الأداء، أي انخفاض فاعلية الذات لديه فإنه سوف لا يحاول القيام بهذا الأداء ويسعى إلى أداء نوع آخر من الأداء يتناسب مع قدراته وإمكانياته،، مناقشة أعضاء المجموعة في ذلك وتقديم التعزيز للأفراد الذين يحسنون المناقشة،، يسرد المرشد قصة حول إنسان ممارس للرياضة وآخر لا يمارس إذ أن

الممارس يتمتع بفاعلية ذات عالية مما ساعدها على تنمية لياقة صحية جيدة، يتناقش المرشد أعضاء المجموعة بمحاور القصة ويشكر الذين يجدن المناقشة.

✓ الواجب البيتي: يطلب المرشد أعضاء المجموعة كتابة موقفين يوضحان أهمية فاعلية الذات لديهم.

❖ لعبة ترويحوية (٦) اسود و ابيض (الألوان) (١٢:١٩٨١:٢٧٤):

- الأدوات المستخدمة: لوحة بيضاء، لوحة سوداء، ويمكن استخدام الأعلام.
- الهدف من اللعبة: تطوير سرعة الإدراك والاستجابة.
- احتياطات الأمان: عدم ضرب التلميذ، أو مسكه من ملابسه أثناء اللمس.
- الملعب: يرسم مستطيل الشكل طوله (٢٠)م، ينصفه خطا طوله (١٠)م، ويرسم خطين يبعدان (٢)م، عن خط الوسط من كل جهة.
- طريقة اللعب: تقف كل مجموعة في ساحته الخاصة على الخط الذي يبعد مترين عن خط الوسط مواجهين للمعلم الذي يقف على مرتفع عند خط الوسط، والذي يحمل لوحة سوداء ولوحة بيضاء، ويحدد لكل مجموعة لون.



تبدأ اللعبة بان يرفع المعلم إحدى اللوحتين، فاذا رفع اللوحة السوداء فعلى الفريق الأبيض الهرب باتجاه خط النهاية، ويقوم الفريق الأبيض بمطاردته محاولا كل فرد لمس زميله الذي أمامه، فإذا اجتاز الهارب الخط النهائي دون أن يلمس الفرد ومنح لفريقه نقطة، وتكرر اللعبة عشر مرات والفريق الذي يجمع أكبر عدد من النقاط يعد فائزا باللعبة كما في الشكل أعلاه.

رابعاً: التقويم: يطرح المرشدة سؤالاً على أعضاء المجموعة وهو:

ماذا نعني بفاعلية الذات؟، وما أهميتها في المجال الرياضي؟، تلخيص ما دار في الجلسة، تحديد الايجابيات والسلبيات فيها.