Received:5 /12/2023 Accepted: 9/1/2024 Published:10/1/2024

اثر اسلوب الارشاد باللعب في تنمية التفاؤل المكتسب لدى الطلاب الممارسين للألعاب الرياضية المدرسية في المرحلة الثانوية

ا.م.د حسين حسين زيدان

Hzma_zadan@yahoo.com

وزارة التربية – المديرية العامة لتربية ديالى

ملخص:

يهدف البحث الحالي الى معرفة اثر اسلوب الارشاد باللعب في تنمية التفاؤل المكتسب لدى الطلاب الممارسين للألعاب الرياضية المدرسية في المرحلة الثانوية ، وتم وضع ثلاث فرضيات، وقد حدد الباحث المنهج التجريبي، تم بناء اداة لقياس التفاؤل المكتسب وفق نظرية سلجمان مكونة من اربعة مجالات ولها (24) فقرة، ومجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانوية في محافظة ديالى، وبلغ عدد افراد العينة (300) طالب، و(20) طالب عينة البرنامج الارشادي ، وتم بناء (10) جلسات ارشادية وفق الاطار النظري، واظهرت نتائج البحث لا توجد فروق في درجات الاختبار القبلي والبعدي للمجموع الضابطة ، ووجود فروق في درجات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، كذلك اشارت ووجود فروق في درجات الاختبار البعد للمجموعتين التجريبي والضابطة ، وتشير هذه النتائج الى نجاج البرنامج الارشادي وفق لسلوب الارشاد باللعب في تنمية التفاؤل المكتسب لدى طلاب الثانوية ، وضع الباحث عدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الارشاد باللعب، التفاؤل المكتسب ، المرحلة الثانوية ، برنامج ارشادي

The effect of the playing guidance method on developing the acquired optimism among students practicing school sports in the secondary stage.

Hussein Hussein Zidan

Hzma_zadan@yahoo.com

Ministry of Education -- General Directorate of Education, Diyala

Abstract*:*

The current research aims to determine the impact of play-based guidance on the development of acquired optimism among high school students participating in school sports activities. Three hypotheses were formulated. the researcher chose the experimental approach for the current study and developed a tool to measure acquired optimism based on Seligman's theory, consisting of four areas with 24 items. the research population is identified as high school students in Diyala Governorate in the city of Baqubah, with a sample size of 300 students. Twenty students were assigned to the experimental and control groups of the guidance program. After applying the scale, 10 guidance sessions were conducted with various topics and the application of play-based guidance techniques and activities. The research results indicated no differences in the pre- and post-test scores of the control group based on the first hypothesis regarding the acquired optimism scale. However, the second hypothesis indicatey differences in the pre- and post-test scores of the experimental group on the acquired optimism scale. Similarly, the results according to the third hypothesis show differences in the post-test scores between the experimental and control groups. These results suggest the success of the guidance program and the impact of play-based guidance on the development of acquired optimism among high school students. In light of these findings, the researcher proposed a number of recommendations and suggestions.

Keywords play-based guidance, acquired optimism, secondary stage, guidance program

مشكلة البحث

يعيش الانسان في عالم متغير يتعرض من خلاله لمجموعة من المتغيرات المتناقضة، والعوامل التي تنعكس على الاتزان النفسي والانفعالي والاستقرار العاطفي، وجميع الافراد يتأثرون بالبيئة الاجتماعية التي يعيشون بها ويتفاعلون معها، وتعد فيها المدارس الثانوية واحدة من اهم البيئات التربوية والاجتماعية التي يتفاعل معها الفرد، وهي تقابل مرحلة النمو النفسي والاجتماعي والانفعالي والعاطفي والتعليمي، مما يجعل الطالب متأثر بالمثيرات الحسية داخل المدرسة، ويتعرض للعديد من الضغوط النفسية بسبب التغيرات الجسمية لهذه المرحلة، لذا فان المدارس توفير العديد من الفرص لتحقيق التفاعل والتواصل للطلاب نحو تحقيق الانتماء والتواصل والتفاعل مع اقرانه في البيئة المدرسية، وان هذه الانشطة تمثل المشاركات والنشاطات الرياضية داخل المدرسة والتي تعمل على تنمية العديد من المهارات والقدرات للطلاب من اجل تحقيق التكيف الايجابي ولكن بسبب حالة الضغوط النفسية والانفعالية والاجتماعية للطلاب، وهذا بسبب ضعف مستوى التفاؤل لدى هؤلاء الطلاب الذين يعانون من ضعف التفاؤل ولا يمتلكون المهارة على كسب التفاؤل النفسي وعدم القدر على تحقيق الاتزان الانفعال ما يتسبب لهم بالعديد من المشكلات والمعوقات في حياتهم الدراسية. (الاحمدي، 2017، صفحة 34)

ان الطلاب الذين يشاركون في النشاطات الرياضية المدرسية في المرحل الثانوي يعانون من عدم القدر على التكيف مع الضغوط النفسية للألعاب التي يشاركون فيها ويعانون من مشكلات ضغوط المنافسة وعدم القدرة على التركيز، ولا يمتلكون مهارة اعاد التفكير الايجابي بسبب انخفاض مستوى التفاؤل المكتسب، وهذا ما يسيب لهم حالة من عدم القدرة على تحقيق الانجازات الايجابية، مع ارتفاع مستوى الافكار السلبية مما يضعف من مشاركاتهم الرياضية سواء بالأنشطة الرياضية المدرسية الفردية او الجماعية الفرقيه ، وهذا تسبب بحال من عدم القدرة على المشاركة والانسحاب من المشاركات وهذا سبب لهم نوع من العوق النفسي والاضطراب الانفعالي وعدم القدرة على التواصل وعدم القدر على التواصل الرياضي النفسي ، وكلما انخفض مستوى التفاؤل سبب لهم ذلك حالة من عدم الرغبة بالمشاركة والتنافس وهذا ينعكس على خفض تقدير الذات وفهمها واشباع الحاجات النفسية وتسبب بفجوة نفسية كبير بين الرغبة بالمشاركة بالإنجاز، وبالأنشطة الرياضية المدرسية والخوف من الاخفاق وعدم الانجاز (الاسدي و حمد، 2020، صفحة 495)، وهذا يعزز سلوك العجز المكتسب، ويتعود الطالب على عدم التدخل في مواجهة مشكلاته مع عدم الرغبة باقتراح حلول بديلة والانسحاب المفاجئ من المنافسات والمواجهات الرياضي داخل المدرسة وخارجها وهذا مؤشر على حاجة الافراد الى اعادة تأهيل وتدريب وارشاد ومتابع والتي يفتقر لها الطالب في المدرسة من اجل رفع مستوى التفاؤل المكتسب في البيئة التربوية والاجتماعية، وان السؤال التالي يمثل مشكلة البحث الحالي والتي يسعى البحث الحالي الى الاجابة عنها:

هل يوجد اثر لأسلوب الارشاد باللعب في تنمية التفاؤل المكتسب لدى الطلاب الممارسين للألعاب الرياضية المدرسية في المرحلة الثانوية ؟

اهمية البحث

يعد الارشاد التربوي من اهم العلوم الانسانيه التي تهتم بدراسة سلوك الانسان، وتبحث في المتغيرات النفسية التي يتعرض لها ويحدد من خلالها المرشد التربوي الاسباب لحصر الظاهر المدروسة وتحديدها، مع اقتراح المعالجات المناسبة لها، لذا يعد عمل الارشاد التربوي في المدرسة الثانوية من اهم المهام التربوية والنفسي التي تهتم بمساعدة الطلاب ويبحث الارشاد التربوي في ميولهم واتجاهاتهم ومعتقداتهم مع رفع مستوى دافعيتهم الدراسية من اجل تحقيق اهداف العملية التربوية ، ويعد الارشاد التربوي محور مهم من محاور العملية التربوية بمختلف مراحل التعلم التي يكون بها الفرد من رياض الأطفال والتعليم الابتدائي حتى التعليم الثانوي والجامعي، وهذا مؤشر على اهمية الارشاد التربوي في المؤسسة التربوية والتعليمية لأنه يراعي الفروق الفردية والنفسي والاجتماعية والانفعالي سواء داخل الصف الدراسي او خارجه، ويهتم الارشاد التربوي من خلال وجود المرشد التربوي المتخصص اكاديميا ومهنيا في تقديم خدمات الارشاد التربوي في المدرسة ولديه العديد من المهام الارشادية والتربوية والنفسي التي يعمل على تقديمها لطلاب سواء بشكل فردي او جماعي وبشكل مباشر او غير مباشر، ومنها تطبيق البرامج الارشادية التي تكون قائمة على اسلوب ارشادي تربوي علمي واضح يطبق وفق فنياته الارشادي من اجل تنمية سلوك او مهارة معينة او خفض سلوك سلبي لدى المسترشدين وهم الطلاب الذين تم تشخيصهم علميا بانهم بحاجة الى خدمات ارشادية تربوي ونفسية واجتماعي فردية وجماعية. (الحوري، 2018، الصفحات 39-41)

ان المدرسة الثانوية تهتم بالعديد من الانشطة غير الدراسية ومنها الانشطة الفنية والرياضية والثقافية والتربوية، ومن اهم الانشطة التي تجذب الطلاب في هذه المرحلة العمرية هي الانشطة الرياضية والتي يمارسها العديد من الطلاب وخاصة الالعاب الجماعية سواء كرة القدم او كرة اليد او السلة، وهذه الالعاب تنظم بمنافسات رياضية كبير سواء داخل المدرسة الثانوية او ببطولات داخل المحافظة او بطولات قطرية محلية، مما يحتاج الطلاب الى الاستعداد النفسي والبدني والانفعالي، مما يزداد في ذلك الحاجة الى خدمات الدعم النفسي والانفعالي والاتزان بمستوى الصحة النفسية للطلاب الاعبين الذين يمارسون مختلف هذه الانشطة، لذا فان اكثر الاحتياجات لديهم هو رفع مستوى الدافعية والقدرة على التحمل والمتابعة نحو المنافسة في الألعاب سواء الفردية او الجماعية، وتعد خدمات الارشاد التربوي التي تقدم للطلاب الرياضين في المرحلة الثانوية من اهم الخطوات من اجل رفع مستوى التفاؤل المكتسب الذي يمثل المحور الرئيسي في رفع الاستعداد النفسي لمواجه الضغوط ووضع التوقعات الايجابية والافكار المعنوية نحو تحقيق الفوز بالمنافسات الرياضية المدرسية. (النمير، 2015، صفحة 26)

لذا يعد اسلوب الارشاد باللعب من اهم الاساليب الارشادي التي تنسجم في عملها وتطبيقاتها وفنياتها الارشادية بتطبيقها على الطلاب الممارسين للألعاب الرياضية في التعليم الثانوي وفق ما تحقق من اشباع للحاجات النفسية والرياضية والمعرفية، كونه اسلوب تطبيقي حركي يعبر عن اهمية العلاق بين المسترشدين من جانب والمرشد من جانب اخر، وهو ينسجم كذلك مع المتغير الدراسي التفاؤل المكتسب الذي يمكن تنميته من خلال جلسات ارشادية تربوية تطبيقية رياضية لأنه من متغيرات النفسية التي تتبع نظرية علم النفس الايجابي لسيلجمان وقد اكدت بعض الدراسات ومنها دراسة (محمد، 2019) على اهمية تطبيق اسلوب الارشاد باللعب في المرحلة الثانوية لما لها من اثر في تنمية سلوكيات المسترشدين، اما **دراسة** (Astam,2017) وضحت ان التفاؤل المكتسب من المهم تنميته لدى طلاب التعليم الثانوي من خلال تطبيق برامج ارشادية قائمة على اساليب وفنيات تتضمن العاب وقصص ورسوم لأنها تنمي لديهم الافكار الايجابية وتعلمهم مهارات تواصلية اجتماعية مما تني لديهم السلوك المطلوب تنميته، ومن خلال ذلك تعزز اهمية الدراسة الحالية بأهمية العين التي تهتم بدراستها وهي عينة ذات نسبة كبيرة من تكوين البناء الفئوي للمجمع وتحتاج الى الاهتمام بدراسة الجوانب النفسي والانفعالية داخل المدرسة وخارجها بسبب تغيرات النمو النفسي والذاتي والانفعالي والاجتماعي لكي يحققوا نمو سوي (الشهري، 2019، صفحة 362)، كذلك اهمية المتغير الدراسي التفاؤل المكتسب الذي يعد من المفاهيم الايجابي التي تحتاج الى اجراء دراسات تطبيقية من اجل الوصول الى افضل فهم وتطبيق، كذلك اهمية المدرسة التي تعد مؤسسة تربوي تراعي الطلاب من مختلف الجوانب النفسية والانفعالية والاجتماعية والمعرفية لبناء شخصية ناضجة وواعية تحقق الفائدة للفرد والمجتمع. (همام، 2019، الصفحات 72-73)

وان الارشاد التربوي يسعى الى تحديد الحاجات الارشادية لدى المسترشدين وفق اسلوب منهجي من اجل تحديد تلك الحاجات وتحويلها الى جلسات ارشادية تمثل اهداف سلوكية عامة وخاصة، وان متغير التفاؤل المكتسب من المتغيرات المهمة التي تحتاج الى الاهتمام البحثي والتطبيقي في مجالا الارشاد التربوي من اجل معرفة المسببات التي تؤدي الى حالة من ضعف التفاؤل المكتسب وعدم قدرة المسترشد على اشباع حاجاته العقلية والانفعالية، مما يعمل على تدريب الطلاب الذين يعانون من انخفاض بالتفاؤل المكتسب من خلال فنيات والفنيات والاساليب الارشادية المعرفية واستخدام عدد من تلك الفنيات بشكل تطبيقي ميداني منها مهارة الحوار والتحدث الذاتي والمناقشات الجماعية، كما تبرز اهمية الدراسة الحالية من خلال اهمية برامج الارشاد التربوي بشكل عام كونها تتعامل وفق منهج علمي متسلسل قائم على قياس الحاجات الاساسية لعينة البحث وهم طلاب الدراسة الثانوية ، كما ان البرامج الارشادية المعرفية يتم تطبيقها مع الطلاب في البيئة التربوية تتضمن عدد من الفنيات والتقنيات التي تتعامل مع المسترشدين من خلال تطبيق برنامج ارشادي قائم على عدد من التطبيقات النفسية والتربوية، لذا تعد البرامج الارشادية القائمة على اسلوب علمي وفني ومنهجي يمثل قدرات تطبيقية يعمل المرشد على تطبيق افكارها على المسترشد من اجل احداث تغير ايجابي في السلوك المراد دراسته. (قاسم، 2016، صفحة 53)، وتتضح اهمية الدراسة الحالية كذلك من جانبين هما :-

الاهمية النظرية :-

1- ان عينة الدراسة الحالية تمثل فئة مهمة من فئات المجتمع العراقي.
2- ان الدراسة الحالية قائمة على اسلوب الارشاد باللعب وهو من الاساليب ذات الوضوح والسهولة في التطبيق .
3- اهمية المتغير الذي نسعى الى تنميته وهو من مفاهيم علم النفس الايجابي التي تحتاج الى زيادة الاهتمام البحثي والدراسي.

الاهمية التطبيقية : –

1- تقدم الدراسة برنامج ارشادي متكامل قائم على اسلوب الارشاد باللعب.

2- تقدم الدراسة مقياس التفاؤل المكتسب وفق اطار علم النفس الايجابي .

3- تقدم الدراسة وصف احصائي لأهداف البحث مع عدد من التوصيات الاجرائية كحلول لمشكل البحث.

اهداف البحث

اثر اسلوب الارشاد باللعب في تنمية التفاؤل المكتسب لدى الطلاب الممارسين للألعاب الرياضية المدرسية في المرحلة الثانوية بالتحقق للفرضيات:–

أ– لا توجد فروق إحصائية دالة لمستوى (0.05) بين الرتب لدرجات افراد المجموعة الضابطة بالاختبارين القبلي والبعدي لمقياس التفاؤل المكتسب

ب– لا توجد فروق إحصائية دالة لمستوى (0.05) بين الرتب لدرجات افراد المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمقياس التفاؤل المكتسب .

ت– لا توجد فروق إحصائية دالة لمستوى (0.05) بين الرتب لدرجات افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية قي الاختبار البعدي على مقياس التفاؤل المكتسب .

حدود البحث

1– الحدود الموضوعية:– اقتصر البحث الحالي على اثر اسلوب الارشاد باللعب في تنمية التفاؤل المكتسب .

2– الحدود المكانية :– محافظة ديالى قضاء بعقوبة.

3– الحدود البشرية:– طلاب الدراسة الثانوية الممارسين للألعاب الرياضية المدرسية في مدارس المديرية العامة لتربية ديالى.

4– الحدود الزمانية:– 2022–2023.

تحديد المصطلحات

اولا– اسلوب الارشاد باللعب:

عرفة (Landreth, 2002)

هو الاستخدام المنهجي لنموذج نظري يؤسس لعملية شخصية ، اذ يستخدم المرشد التربوي القوة العلاجية لأسلوب اللعب لمساعدة المسترشدين على منع أو حل الصعوبات النفسية والاجتماعية وتحقيق النمو النفسي والانفعالي والاجتماعي من خلال العلاقة التفاعلية التي تطبق فتيات اللعب والتسلية من أجل تحقيق التعبير الكامل عن الذات. (Landreth, 2002, p. 25)

ثانيا– التفاؤل المكتسب :

عرفة (Seligman,1990)

هي الخبرة المتمثلة بإمكانية السيطرة على النتائج مما ينتج عند الاشخاص تطور مهم في توقعاتهم وامكانية السيطرة المستقبلي والتي تنتج الايجابية والرغبة بالمحاولة. (Seligman, 1990, p. 105)

ثالثا– الممارسين للألعاب الرياضية المدرسية عرفة الباحث :

هم الطلاب في الدراسة الثانوية الذين يمارسون الرياضية المدرسية داخل المدرسة او خارجها، تتراوح اعمارهم بين 13– 18 سنة تحت اشراف وادار وتدريب مدرسي ومسؤولي التربية الرياضي في المؤسسات التربوية.

الاطار النظري والدراسات السابقة

مفهوم التفاؤل المكتسب

ان مفهوم التفاؤل المكتسب تم توضيحه من قبل مارتن سيلجمان ونشر في كتابه عام 1990، فوائد عدة في النظرة المتفائلة، اذ ان المتفائلون هم من يحققون أعلى ويتمتعون بصحة عامة أفضل، فإن التشاؤم أكثر شيوعًا، وان المرجح أن يستسلم المتشائمون في مواجهة الشدائد أو يعانون من الاكتئاب، ويدعو سيلجمان المتشائمين إلى تعلم التفاؤل من خلال التفكير في ردود أفعالهم على الشدائد بطريقة جديدة. التفاؤل الناتج الذي نما من التشاؤم، وهو تفاؤل مكتسب وبالتالي يمكن تلخيص نظرة المتفائل إلى الفشل على أنها ما حدث كان موقفًا سيئ الحظ، وهو في الحقيقة مجرد انتكاسة غير دائمة لهذا الهدف ، من بين العديد من الأهداف، كذلك اعتقد الأشخاص المتفائلون أن الأحداث السيئة مؤقتة أكثر من كونها دائمة وتتعافى بسرعة من الفشل ، في حين أن البعض الآخر قد يستغرق فترات أطول للتعافي أو قد لا يتعافى أبدًا. يعتقدون أيضًا أن الأشياء الجيدة تحدث لأسباب دائمة ، بدلاً من رؤية الطبيعة العابرة للأحداث الإيجابية. يشير المتفائلون إلى أسباب مؤقتة محددة للأحداث السلبية ؛ يشير المتشائمون إلى أسباب دائمة، لذا يفصل الأشخاص المتفائلون العجز على أجزاء ، في حين يفترض الأشخاص المتشائمون أن الفشل في مجال واحد من مجالات الحياة يعني الفشل في الحياة ككل.

وأكد سيلجمان بانه يسمح الأشخاص المتفائلون أيضًا للأحداث الجيدة بإضفاء السطوع على كل مجال من مجالات حياتهم بدلاً من مجرد المنطقة المحددة التي وقع فيها الحدث، ويلقي المتفائلون باللوم على الأحداث السيئة على أسباب خارج أنفسهم ، بينما يلوم المتشائمون أنفسهم على الأحداث التي تحدث. لذلك يكون المتفائلون أكثر ثقة بشكل عام. المتفائلون أيضًا يستوعبون الأحداث الإيجابية بسرعة بينما يخرجها المتشائمون، وتوصل سيلجمان إلى مفهوم التفاؤل المكتسب من خلال دراسة علمية للعجز المكتسب ، وفكرة أن حدثًا سلبيًا معينًا متكررًا خارج عن سيطرة الشخص. وبينما كان يجري اختبارات لدراسة حالة العجز بشكل أكبر ، بدأ يتساءل لماذا قاوم بعض الناس تكييف العجز. لاحظ أنه بينما ألقى بعض الأشخاص باللوم على أنفسهم في النتائج السلبية ، ألقى آخرون باللوم على التجربة لتهيئهم للفشل، وحوّل سيلجمان تركيزه إلى محاولة اكتشاف ما يمنع بعض الناس من أن يصبحوا عاجزين. كان الجواب التفاؤل. باستخدام معرفته حول تكييف الناس ليكونوا عاجزين في المختبر ، حوّل تركيزه إلى تكييف الناس ليكونوا متفائلين. أدت نتيجة هذه التجارب إلى تحديد عمليات التعلم التفاؤل. (زعيزع، 2012، صفحة 74)

نظرية Seligman,1990 للتفاؤل المكتسب

نتيجة التحول في الرؤية النفسية والانفعالية اتجاه الفرد ، كتب سيلجمان كتابًا يركز على سيكولوجية التفاؤل المكتسب، اذ ساعد عمله في إلهام صعود علم النفس الإيجابي، وذهب سيلجمان ليصبح رئيسًا لجمعية علم النفس الأمريكية ، وركز موضوعه لهذا العام على موضوع علم النفس الإيجابي، وكان يعتقد سيلجمان أن علم النفس لم يتشكل إلا بشكل نصفي، اذ كان هناك مجموعة قوية من الأبحاث والممارسات حول كيفية علاج المعوقات والمشكلات النفسية، والصدمات والمعاناة النفسية ، فإن الجانب الآخر الذي ركز على كيفية أن تكون سعيدًا وكيف تعيش حياة جيدة ، كان في مهده فقط. كان يعتقد أنه إذا تعلم الناس كيف يصبحون متفائلين ، فيمكنهم أن يقودوا إلى حياة أكثر صحة وسعادة. (الزغبي، 2014، صفحة 41)

اذ يرى سيلجمان في نظريته التي قدمها حول مفهوم التفاؤل المكتسب بانه الخبرة المتمثلة بإمكانية السيطرة على النتائج مما ينتج عند الاشخاص تطور مهم في توقعاتهم وامكانية السيطرة المستقبلية والتي تنتج الايجابية والرغبة بالمحاولة من اجل تغيير موقفنا وسلوكياتنا من خلال التعرف على حديثنا الذاتي السلبي وتحديه، والإمكانية التي تمتلكها الشخص لرؤية الأمور بشكل إيجابي والتأكد من أن الأمور ستتحقق في المستقبل، وإن التفاؤل المكتسب من الصفات الرئيسة لدى أية شخصية ناجحة لما لو من دور مهم في الارتقاء بحياة الفرد وتحقيق رفاهيته وسعادته وارضاه عن عموم وصحته النفسية والجسمية ،فالتفاؤل يعد حجر الزاوية الذي يمكن الأفراد من رسم أهداف والتغلب على الصعوبات التي تعترض حياته ، فالفرد الذي يتسم بالسلوك التفاؤلي المكتسب يمتلك وسائل التعامل مع المواقف الضاغطة والأزمات ويكون أقل عرضة لمتعب البدني والاضطرابات النفسية، التفاؤل المكتسب ينطوي على تطوير القدرة على رؤية العالم من وجهة نظر إيجابية. غالبًا ما يتناقض مع العجز المكتسب. من خلال تحدي الحديث السلبي عن النفس واستبدال الأفكار المتشائمة بأخرى أكثر إيجابية ، يمكن للناس أن يتعلموا كيف يصبحون أكثر تفاؤلاً .

لذا يعد المتفائلون إلى اعتبار الأوقات السيئة مؤقتة، ولهذا السبب فإنهم يميلون أيضًا إلى أن يكونوا أكثر قدرة على التعافي بعد الإخفاقات أو النكسات، ومن المرجح أن يرى المتشائمون الأحداث السلبية على أنها دائمة وغير قابلة للتغيير. هذا هو السبب في أنهم غالبًا ما يستسلمون عندما تصبح الأمور صعبة، وعندما تسوء الأمور ، يميل المتفائلون إلى إلقاء اللوم على القوى أو الظروف الخارجية. من ناحية أخرى ، من المرجح أن يلوم المتشائمون أنفسهم على الأحداث المؤسفة في حياتهم. في الوقت نفسه ، يميل المتفائلون إلى رؤية الأحداث الجيدة على أنها نتيجة لجهودهم الخاصة ، بينما يربط المتشائمون النتائج الجيدة بالتأثيرات الخارجية، وعندما يختبر المتفائلون الفشل في مجال ما ، فإنهم لا يسمحون له بالتأثير على معتقداتهم حول قدراتهم في مجالات أخرى. لكن المتشائمين يرون أن الانتكاسات أكثر انتشارًا ، وإذا فشلوا في شيء ما ، فإنهم يعتقدون أنهم سيفشلون في كل شيء، لذا يعد التفاؤل المكتسب هو مفهوم ظهر من فرع علم النفس الصغير نسبيًا المعروف باسم علم النفس الإيجابي. تم تقديم التفاؤل المكتسب من قبل عالم النفس مارتن سيلجمان ، الذي يعتبر مؤسس حركة علم النفس الإيجابي. (العمري، 2017، صفحة 219)

واكد سيلجمان إن الطريقة التي يتعلمها الفرد حتى يكون شخص متفائل وفعال وايجابي تعد طريقة مهمة لمساعدته على تحقيق الصحة النفسية الايجابية المتزنة وتخفف من الضغوط النفسية التي يتعرض لها، كما ان تمكين الفرد من تحقيق مفهوم التفاؤل يحتاج الى توجيه وارشاده وتدريبه وزيادة مستوى ذلك التوجيه من اجل رفع مستوى التركيز لديه على كيفية أخذ ما هو جيد وجعله أفضل وتنميته حتى يحقق لديه انعكاس نفسي ايجابي لما اكتسبه من الخبرات الجديدة في الحياة، كما اكد سيلجمان (1990) إلى ان من المهم تعليم الأطفال والمراهقين مهارات التفاؤل المكتسب في وقت مبكر من حياتهم، اذ يتمتع الأطفال بمهارات ما وراء المعرفية للتفكير في أفكارهم الخاصة ، ولكن قبل بداية سن البلوغ، وقد يكون تعليم مثل هذه المهارات خلال هذه الفترة الحرجة هو المفتاح لمساعدة الأطفال على درء عدد من المشكلات والاضطرابات والضغوط المستقبلية التي قد يتعرض لها في حياته الاجتماعية والشخصية. (صالح، 2016، صفحة 74)

اسلوب الارشاد باللعب

ان اسلوب الارشاد باللعب هو شكل من أشكال الارشاد يستخدم بشكل أساسي مع الاطفال والمراهقين، هذا لأنهم قد لا يكونوا قادرين على معالجة مشاعرهم أو التعبير عن مشاكلهم للآباء أو غيرهم من البالغين في حين أنه قد يبدو وكأنه وقت لعب عادي، إلا أن الارشاد باللعب يمكن أن يكون أكثر من ذلك بكثير، ويمكن للمرشد استخدام وقت اللعب للمراقبة واكتساب الأفكار في مشاكل الطفل، يمكن للمرشد بعد ذلك مساعدة المسترشد على استكشاف المشاعر والتعامل مع الصدمات التي لم يتم حلها، من خلال اللعب، ويمكن للأطفال تعلم آليات جديدة للتكيف وكيفية إعادة توجيه السلوكيات غير اللائقة، يمارس العلاج باللعب مجموعة متنوعة من المرشد التربوي يمارسها من خلال فنيات العلاج باللعب برامج ارشادية متخصصة ووثائق اعتماد متقدمة ومرشدي الصفوف ومعاوني مدراء المدارس والمدراء في المدارس والمشرفين الاختصاص للإرشاد التربوي واولياء الامور.

لذا يعد الوضع العادي جزءًا أساسيًا من المسترشد فهو أحد الطرق الرئيسية التي يستكشف بها الافراد ويتفاعلون مع الأشخاص والأشياء، ويحدث هذا طوال فترة النمو النفسي والاجتماعي والانفعالي، ويتغير النمو من خلال تحريك الأشياء وهزها وهم الافراد والمراهقين، ثم ممارسة الألعاب التخيلية مع الوالدين ثم الأشقاء والأصدقاء إلى ألعاب أكثر تنظيماً مع القواعد واللعب في الخارج، كما يتغير اللعب مرة مع تقدم الافراد في السن، وعلى الرغم من أن المراهقين والبالغين لا يتحدثون في كثير من الأحيان عن الذهاب للعب، إلا أنه يظل جزءًا من حياتهم مع تقدمهم في العمر ، سواء كان ذلك من خلال الرياضة والألعاب الأخرى مع الأصدقاء أو الألعاب عبر الإنترنت. (الركوازي، 2014، صفحة 35)

وفقًا لمنظمة العلاج باللعب النفسي **Play Therapy International** ، إن ما يصل إلى 71% من الأطفال الذين تم إحالتهم إلى الارشاد باللعب قد يواجهون تغيرًا إيجابيًا في حين أن بعض الافراد قد يبدون ببعض التردد، فإن الثقة في المعالج تميل إلى النمو عندما يصبحون أكثر راحة وتقوى روابطهم ، قد يصبح الطفل أكثر إبداعًا أو أكثر لفظًا في لعبهم.

بعض الفوائد المحتملة للعلاج باللعب هي:

1- تحمل المزيد من المسؤولية عن بعض السلوكيات

2- تطوير استراتيجيات المواجهة ومهارات حل المشكلات الإبداعية

3- احترام الذات
4- التعاطف واحترام الآخرين
5- التخفيف من القلق
6- تعلم التجربة والتعبير عن المشاعر بشكل كامل
7- مهارات اجتماعية أقوى
8- علاقات أسرية أقوى. (سليمان، 2023، صفحة 593)

ويمكن أن يشجع الارشاد باللعب أيضًا على استخدام اللغة أو تحسين المهارات الحركية الدقيقة والجسيمة، غالبًا ما يكون الآباء هم أول رفقاء في اللعب للطفل ، وهناك الكثير الذي يمكن للآباء تقديمه للعب مع أطفالهم الصغار ، حتى الأطفال الصغار جدًا. من خلال اللعب مع أحد الوالدين ، يمكن للأطفال التعرف على أنفسهم والعالم من حولهم ، واكتساب مهارات مهمة مثل تبادل الأدوار وإدارة العواطف. تساعد التفاعلات المرحة والاستمتاع معًا أيضًا في تقوية العلاقة المهمة بينك وبين طفلك. هذا لا يعني مجرد الجلوس على حصيرة مع طفلك وألعابه. يحدث الكثير من اللعب في الحياة المبكرة أثناء الأنشطة اليومية. (القرعان، 2014، صفحة 33)

يتعلم المسترشدون فهم العالم ومكانهم فيه من خلال اللعب بانه المكان الذي يتمتعون فيه بحرية التصرف في مشاعرهم الداخلية وأعمق مشاعرهم، ويمكن أن تكون الألعاب بمثابة رموز ولها معنى أكبر، إذا كنت تعرف ما الذي تبحث عنه، ونظرًا لأن الطفل لا يستطيع التعبير عن نفسه بشكل مناسب في عالم البالغين ، فإن المرشد ينضم إلى المسترشد في عالمه وعلى مستواه أثناء اللعب، وقد يصبح المسترشدون أقل حذرًا وأكثر استعدادًا لمشاركة مشاعره. لكن لا يتم الضغط عليهم. يُسمح لهم بالقيام بذلك في الوقت المناسب لهم وبطريقة الاتصال الخاصة بهم، يختلف اسلوب الارشاد باللعب حسب المرشد التربوي والاحتياجات الخاصة للطفل، وقد يرغب المرشد في مراقبة الطفل أثناء اللعب، وقد يرغبون أيضًا في إجراء مقابلات منفصلة مع الطفل أو الوالدين أو المعلمين، بعد تقييم شامل، سيضع المرشد بعض الأهداف الارشادية، ويقرر الحدود التي قد تكون ضرورية، ويضع خطة لكيفية المضي قدمًا، يولي المرشدون باللعب اهتمامًا وثيقًا لكيفية تعامل المسترشدون مع فصله عن والديه، وكيف يلعب بمفرده، وكيف يتفاعل عندما يعود الوالد، ويمكن الكشف عن الكثير في كيفية تفاعل المسترشدين مع أنواع مختلفة من الألعاب وكيف يتغير سلوكهم من جلسة إلى أخرى، قد يستخدمون اللعب للتعبير عن مخاوفهم ، كآلية مهدئة ، أو للشفاء وحل المشكلات. (الصراف، 2016، صفحة 51)

منهجية البحث واجراءاته

منهجية البحث

حدد الباحث منهج البحث التجريبي اذ يتوافق واهداف البحث وطبيعة المشكلة والعينة المحددة للبحث الحالي وهدفه وفرضياته.

مجتمع البحث

يشمل مجتمع البحث الحالي طلاب الدراسة الثانوية في محافظة ديالى قضاء بعقوبة المركز للعام الدراسي 2022-2023 للمدارس الثانوية التابعة للمديرية العامة لتربية ديالى. والبالغ عددهم (21.495) و(28) مدرسة ثانوية.

عينة البحث

تعد عملية تحديد عينة البحث وطريقة وضع العينة من اهم خطوات البحوث الميدانية التطبيقية وخاصة في التخصصات النفسية والتربوية والدراسات الاجتماعية وطبيعة الظاهرة المدروسة في المجتمع، وحصرها بشكل دقيق، وانما يلجأ ويتم تحديد عينة البحث بشكل عشوائي لدراسة الحالية لتطبيق المقياس، وعينة البرنامج الارشادي التي تم تحديدها من خلال معرفة الافراد الذين حصلوا على درجات اقل من درجة الوسط الفرضي وتم توزيعهم بشكل قصدي الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبشكل متكافئ وجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

توزيع عينات البحث

نوع العينة	العدد
عينة البحث الرئيسية	300
عينة البرنامج الارشادي	20
العدد الكلي 320	

المصدر: من عمل الباحث

أدوات البحث :

اولا– مقياس التفاؤل المكتسب: تم لاطلاع على عدد من الدراسات والادبيات والنظريات، وبعد ذلك قام الباحث ببناء مقياس التفاؤل المكتسب للطلاب من خلال الخطوات الاتية :–

1– قام الباحث بتحديد مفهوم البحث (التفاؤل المكتسب) وفق نظرية التفاؤل المكتسب

2– قام الباحث بتحديد اربعة مجالات للمقياس هي (الأحداث السارة، التفسير الايجابي الداخلي، التفسير الايجابي الخارجي، الافكار الايجابية المستقبلية)

3– صاغ الباحث لكل مجال (6) فقرات اذ اصبح مجتمع فقرات المقياس بصيغته الاولية (24) فقرة.

4– تم وضع ثلاثة بدائل للمقياس هي (دائما، غالبا ، ابدا) ولكل بديل وزن معين هي (3،2،1).

5– عرض المقياس على عدد من المحكمين بلغ عددهم (10) محكمين في تخصصات العلوم التربوية والنفسية وقد حقق المقياس نسبة اتفاق وقبول بلغت اكثر من (90%) مع اجراء بعض التعديلات لبعض الفقرات.

التحليل الاحصائي للمقياس

صدق البناء (تحليل فقرات المقياس وفق اسلوبي) :–

أ– المجموعتان المتطرفتان : (القوة التميزية للفقرات)

لحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات الاداة تم اجراء الخطوات الآتية تطبيق المقياس على عينة التحليل ثم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة .

1. ترتيب الاستمارات تنازلياً بحسب درجاتها الكلية من أعلى درجة إلى أوطأ درجة.

2. تعيين (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات في المقياس و(27%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات واللتان تمثلان مجموعتين بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن، وبلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (27) استمارة وعليه فان عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل يكون (91) استمارة للمجموعة العليا و(91) للمجموعة الدنيا.

3. استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المفحوصين لكل مجموعة عن كل فقرة من فقرات المقياس ثم طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في كل فقرة عند مستوى دلالة (0.05) وقد تبين جميع الفقرات مميزة وجدول (2) يبين ذلك :

الجدول (2)

القيم التائية لتميز فقرات المقياس

ت	مجموعة الاعلى		مجموع الادنى		قيمة Tالمحسوبة
	الاوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	الاوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	
1	2.54	0.39	2.45	0.62	2.45
2	2.57	0.82	3.74	0.52	2.63
3	2.73	0.77	4.73	0.52	4.72
4	2.84	0.24	2.45	0.49	7.63
5	3.59	0.62	2.64	0.66	5.62
6	2.59	0.62	5.83	0.37	2.46
7	2.29	0.73	5.83	0.64	4.83
8	5.20	0.45	2.64	0.62	2.43
9	2.50	0.73	2.37	0.64	2.47
10	2.10	0.38	2.74	0.65	2.46
11	2.93	0.53	3.28	0.64	3.62
12	2.81	0.53	3.74	0.43	3.62
13	3.29	0.28	2.64	0.64	2.43
14	2.93	0.84	3.72	0.45	2.63
15	4.20	0.40	3.43	0.64	2.53
16	2.93	0.47	2.74	0.65	2.45
17	2.84	0.38	2.73	0.78	5.73
18	2.94	0.47	4.83	0.54	2.52
19	2.40	0.37	2.47	0.43	4.75
20	4.38	0.75	2.63	0.54	8.63
21	3.39	0.74	2.84	0.64	4.62
22	2.58	0.57	3.42	0.52	2.46
23	2.29	0.57	3.42	0.26	2.92
24	2.38	0.42	2.43	0,29	2.64

المصدر: من عمل الباحث

ب- ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية :

لحساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات الاداة والدرجة الكلية استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون, وقد تبين أن معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى(0.05) لأن جميع معاملات الارتباط أعلى من القيمة الجدولية البالغة (0.088) والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

القيم الارتباطية لفقرات المقياس

قيم الارتباط	قيم الارتباط
0.56	0.57
0.72	0.35
0.35	0.67
0.55	0.37
0.36	0.48
0.63	0.64
0.72	0.51
0.48	0.36
0.72	0,67
0.48	0.56
0.73	0.82
0.41	0.80

المصدر: من عمل الباحث

الثبات

تم استخراج الثبات بطريقتين هما **الفا كرونباخ** وتعد تمثيل نسبة استقرار مؤشرات الثبات ومدى ترابط فقراته داخليا وبلغت قيمت الثبات (0.78) وهي نسبة جيدة، اما طريقة الاختبار الثانية هي **الاختبار واعادة الاختبار** اذ تم تطبيق الاداة على (15) طلاب تم بعدها اعادة الاختبار بعد (14) يم وتم احتساب درجات الاختبار الاول والثاني للعينة، اذ بلغ الثبات (0.82) وهي نسبة جيدة .

وصف الاداة

ان مقياس التفاؤل المكتسب بصورته النهائي بلغت ضمن (4) مجالات ولكل مجال (6) فقرات بمجموع (24) فقرة للمقياس ككل، ولكل فقرة ثلاث بدائل هي (دائما، غالبا ، ابدا) ولكل بديل وزن معين هي (3،2،1)، وبلغت اكبر درجة للمقياس (72) درجة واقل درجة للمقياس (24) درجة وبلغ الوسط الفرضي (48) درجة وهو يمثل درج القطع لدخول افراد العين البرنامج الارشادي.

الاداة الثانية البرنامج الارشادي :

من الطرائق المتبعة في التخطيط للبرامج الإرشادية نظام (التخطيط . البرمجة . الميزانية) **(Budgeting – Planning – Programming)** , يسعى هذا النظام للوصول إلى أقصى حد ممكن من الفعالية والفائدة وبأقل التكاليف إذا تم إتباعه لتحقيق أهداف البحث الحالي ووفقا للخطوات الآتية :

1- تشخيص الاحتياجات .

2- تحديد الأولويات .

3- اختيار الأهداف .

4- تطبيق النشاطات والفعاليات لتفعيل الاهداف الموضوعية وتحقيقها.

5- تقييم النتائج.

1. تشخيص الاحتياجات : تم تحديدها من خلال استخراج الوسط المرجح لكل فقرة من فقرات المقياس من اجل الوصول الى تشخيص الدقيق للاحتياجات الارشادية لأفراد البرنامج الارشادي وجدول (4) يوضح ذلك :

جدول (4)

تشخيص الحاجات الارشادية احصائيا باستخراج قيم الفقرات للوسط المرجح والوزن المئوي

ت	وسط مرجح	وزن مئوي	ت	وسط مرجح	وزن مئوي
1	2.89	90.34	13	2.67	85.87
2	2.77	90.30	14	2.66	85.61
3	2,85	90.12	15	2.64	85.46
4	2.82	88.49	16	2.62	85.19
5	2.80	88.30	17	2.60	84.67
6	2.78	88.15	18	2.58	84.55
7	2.75	87.54	19	2.45	83.73
8	2.74	87.49	20	2.41	83.49
9	2.73	87.30	21	2.39	83.20
10	2.71	87.10	22	2.35	82.95
11	2.69	86.55	23	2.30	82.73
12	2.68	86.40	24	2.25	82.51

المصدر: من عمل الباحث

وتم عرض البرنامج الإرشادي لعدد من المحكمين في مجال الإرشاد التربوي, للتثبت من مدى ملاءمة أهداف البحث الحالي والفنيات المستخدمة والزمن الذي يستغرقه البرنامج لتحقيق أهدافه وفي ضوء ذلك تم تحديد عناوين كل جلسة من جلسات البرنامج الارشادي وفق الاطار النظري والاحتياجات الارشادية التي تم تحديدها من تطبيق اداة البحث كما مبين في الجدول (5)

جدول (5)

عناوين جلسات البرنامج الارشادي

تسلسل الجلسة	عنوانها
1	الافتتاحية
2	التفكير المنفتح
3	الاعتقاد الايجابي
4	النضج الانفعالي
5	التقبل الايجابي
6	الفهم المدرك
7	التواصل الايجابي
8	التكيف الايجابي
9	التوقع الايجابي
10	الخاتمة

المصدر: من عمل الباحث

2 . تحديد الأولويات :

لغرض اختيار الأولويات , رتبت موضوعات الجلسات على وفق الأهداف السلوكية, إذ راعى الباحث التسلسل المنطقي للمشكلات .

3 . اختيار الأهداف :

تساعد الأهداف الباحث على تحديد الأداء الناجح وطرق معالجة المشكلة وتحدد التوجهات الأساسية للإرشاد التي ينبغي ان يستعملها المرشد، وحددت أهداف البرنامج الإرشادي وهي :

اولا– هدف عام :

وهي التي تهتم بجانب وصف النتائج النهائية للعملية الإرشادية.

وكان الهدف العام للبرنامج الإرشادي الحالي يتمثل بتنمية التفاؤل المكتسب لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين للألعاب الرياضية المدرسية.

ب . الهدف الخاص :

وهو ما يسمى بالأهداف الضمنية والتي تصف السلوك المتوقع صدوره عن المسترشدين بعد ان يتعلم السلوك المراد تطبيقه، وحدد الباحث أهدافا فرعية استندت إلى نظرية التفاؤل المكتسب وفق اسلوب الارشاد باللعب, إذ تضمنت كل جلسة مجموعة من الأهداف الخاصة المتسقة مع نظرية الاسلوب الارشادي والفنيات والنشاطات النظرية التي عرضت على عدد من المحكمين في تخصص الارشاد التربوي.

ج . الأهداف السلوكية :

تمثل هذه الأهداف وصف السلوك المرجو ادائه بعد انتهاء كل جلسة إرشادية, وذلك من خلال التمديد الواضح لذلك السلوك لكي يعرف المرشد التربوي معرفة ما حققته الجلسة, كما ان هذه الأهداف تكون إجرائية قابل للملاحظة والقياس بطريق مباشرة, والغرض من هذه الاجراءات تغير سلوك الفرد من الوضع السابق الى السلوك الجديد والمهارات المطلوب وفق الاهداف الموضوعة تدريجيا لتحقيق الأهداف العامة، إذ تم تحويل المشكلات إلى مواضيع للجلسات تم عرضها على المحكمين لبيان أراءهم حول مدى ملاءمتها وكما مبين في الجدول (5) .

وقد حددت عشر جلسات وبواقع جلستين أسبوعيا , وكان زمن الجلسة الواحدة (من (25–35) دقيقة في أعلى تقدير وكما مبين في الجدول (6) .

جدول (6)

الجلسات الإرشادية لأسلوب الارشاد باللعب ووقت وتاريخ انعقادها

ت	اسم الجلسة	التطبيقات والانشط	موعد الانعقاد	الوقت
1	الافتتاحية	التوضيح والحوار	2023 /2/15	30 دقيقة
2	التفكير المنفتح	الرسم, العاب ذهنية مفتوحة , التدريب ألبيتي	2023 /2/18	30 دقيقة
3	الاعتقاد الايجابي	العاب فردي محددة , رسم جماعي , التدريب ألبيتي	2023 /2/23	30 دقيقة
4	النضج الانفعالي	لعب الدور , رسم الجماعي , التدريب ألبيتي	2023 /2/26	30 دقيقة
5	التقبل الايجابي	سيكودراما , لعبة النمذجة المحدد, التدريب ألبيتي	2023 /2/30	30 دقيقة
6	الفهم المدرك	لعبة جماعية مفتوح – لعبة الحوار الجماعي، التدريب ألبيتي	2023 /3/4	30 دقيقة
7	التواصل الايجابي	الرسم , العاب فردية محدد, التدريب ألبيتي	2023/3/8	30 دقيقة
8	التكيف الايجابي	المناقشة , الأبعاد والتركيز , التدريب ألبيتي	2023 /3/11	30 دقيقة
9	التوقع الايجابي	اللعب الحر , الرسم , التدريب ألبيتي	2023 /3/15	30 دقيقة
10	الخاتمة	المناقشة , تغذية راجعة	2023 /3/19	30 دقيقة

المصدر: من عمل الباحث

4. النشاطات والفعاليات :

ان النشاطات والفعاليات المساعدة تعد خطط عمل تصمم لتحقيق أهداف كل مسترشد أو مساعدته على الانتقال نحو الأحسن , إذ ليس هناك فنية أو نشاط كامل لفهم مشكلة ما , ومن ثم لا توجد فنية إرشادية واحدة كاملة تناسب المواقف جميعها , لذا فان استعمال التقنيات المختلفة تساعد الأفراد المختلفين على دراسة مشكلاتهم المختلفة.

5. تقويم النتائج :

أ . التقويم الاولي :

تمثل ذلك في عرض البرنامج على المحكمين بتخصص الارشاد التربوي للحكم على صلاحية الجلسات واعتبر الباحث ان الاختبار القبلي لطلاب الثانوية للتمركز العقلي هو التقويم الاولي.

ب . التقويم البنائي :

يتمثل بإجراء المناقشات والأسئلة بين الباحث والمسترشدين في نهاية كل جلسة ارشادية والاستماع الى آرائهم وملاحظاتهم.

ج . التقويم النهائي :

يتمثل بتطبيق مقياس التفاؤل المكتسب في نهاية البرنامج الإرشادي على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) لمعرفة التغير الذي يحصل لدرجات المجموعتين , ومعرفة أثر البرنامج الإرشادي في تنمية التفاؤل المكتسب لدى المجموعة التجريبية .

ولتحقيق أهداف البحث الحالي أتبع الباحث أسلوباً ينتمي إلى الاتجاه السلوكي المعرفي يضم عدداً من النشاطات والفعاليات المساعدة وكما يأتي :

1- القبول.
2- الاحتواء .
3- المشاركة.
4- التعاون والتواصل.
5- المناقشة.
6- الحوار.
7- اللعب الحر الفردي والجماعي.
8- اللعب المحدود.
9- الرسم.

الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) للعلوم الاجتماعية وفق الاختبارات التي تتناسب واهداف.

البحث والمعالجات الاحصائية

عرض جلستين كنماذج من الجلسات البرنامج الارشادي

جدول (7)

اسلوب الارشاد باللعب الجلسة الإرشادية السادسة الموضوع :الفهم المدرك

الاثنين 4 /2023/3 مدة الجلسة 30 دقيقة من الساعة 10.15 الى الساعة 10.45 دقيقة صباحا

الحاجات الارشادية	1- معرفة معنى الفهم المدرك 2- معرفة اهمية تحقيق الفهم المدرك لدى الفرد. 3- الافصاح عن المشكلة بصراحة ومصداقية. 4-معرفة اساليب تعزيز الفهم المدرك 5- معرفة مواجهة مشكلات الحياة وعلاقتها بالثقة بالنفس
هدف الجلسة	معرفة معنى الفهم المدرك وأهميتها وتنمية قدرة اعضاء المجموعة الارشادية على مواجهة المشكلات التي يتعرض لها مستقبلا بالفهم المدرك بنفسه وبقدراته.
الاهداف السلوكية	جعل الطالب قادرا على ان : يعرف معنى الفهم المدرك. 2- يفهم اهمية الفهم المدرك في تكوين الشخصية لدى الفرد. 3- يعرف بعض السلوكيات التي تعبر عن الفهم المدرك بنفسه.
الفنيات والنشاطات	تقديم الموضوع. لعبة جماعية مفتوحة لعبة الحوار الجماعي المفتوح / التدريب البيتي يبدأ المرشد يتحدث كيف يقضي الفرد وقته في تعزيز ثقته بنفسه من خلال انجازه لواجباته ووضع خطة منظمة في التعامل مع واجباته وعلاقته بمن هم حوله لكي يعزز الفهم المدرك بينه وبين نفسه ومع الاخرين اما فنية التواصل فهي ان يعبر الفرد عن رأيه بشكل اجتماعي ويناقش ويحاور الاخرين عن هذا الرأي ويبادلهم التحية ويشاركهم في النشاطات التي تعزز الفهم المدرك وبالآخرين.
التقويم	يوجه الباحث الاسئلة التالية لأعضاء المجموعة الارشادية :- / ما معنى مفهوم الفهم المدرك / ما اهمية الفهم المدرك لدى الفرد.
التدريب البيتي	يذكر اعضاء المجموعة الارشادية ملخص حول ما دار في الجلسة. اذكر موقف يمكنك من خلاله ان تتعامل بالفهم المدرك مع الاخرين.

المصدر: من عمل الباحث

جدول (8)

اسلوب الارشاد باللعب الجلسة الإرشادية السابعة الموضوع : التواصل الايجابي

الخميس 8 /3/ 2023 مدة الجلسة 30 دقيقة من الساعة 10.15 الى الساعة 10.45 دقيقة صباحا

الحاجات الارشادية	1- معرفة معنى التفاعل الاجتماعي. 2- معرفة اسس التواصل الايجابي السليم. 3- معرفة اهمية الصداقة وبناء العلاقات مع الاخرين.
هدف الجلسة	معرفة معنى التواصل الايجابي وأهميته في المدرسة وفي الاسرة والمجتمع وكيفية اقامة علاقات الصداقة ودور التواصل الايجابي في بناء الشخصية.
الاهداف السلوكية	جعل الطالب قادرا على ان : يعرف معنى التواصل الايجابي. يفهم اهمية التواصل الايجابي . يتعرف على الاساليب الصحيحة التي يحقق من خلالها التواصل الايجابي مع الاخرين
الفنيات والنشاطات	تقديم الموضوع. اللعب الحر الفردي التدريب البيتي/ الرسم ومن خلال فنية الشرح تحديد حالة الانا لدى اعضاء المجموعة الارشادية ومن يريد التفاعل معه من حالات الانا الثلاث (الاب-الراشد-الطفل) من اجل تحقيق تفاعل اجتماعي متكامل بين الطرفين من خلال اجرا التفاعل في نفس حالة الانا لديهما وهي على افضل حالتها راشد مع راشد يوضح المرشد من خلال فنية الرسم كيف يكون لنمط التفاعل التبادلي التكاملي الدور في تحقيق مستوى جيد من التواصل الايجابي من خلال الرسم الجماعي عن لأشياء خارجية ويندمج الكل مع الرسم ومشاركتهم مما ينمي مهارة التواصل وبناء علاقات ايجابية في ما بينهم.
التقويم	يوجه الباحث الاسئلة التالية لأعضاء المجموعة الارشادية :- / ما معنى مفهوم التواصل الايجابي؟ / ما اهمية التواصل الايجابي بين الاعضاء؟ / كيف يمكن تحقيق التواصل الايجابي مع الاخرين من حولك؟
التدريب البيتي	يذكر اعضاء المجموعة الارشادية ملخص حول ما دار في الجلسة, اشراك اعضاء المجموعة الارشادية في نشاط اجتماعي ينمي لديهم مفهوم التواصل الايجابي؟

المصدر: من عمل الباحث

عرض النتائج وتفسيرها

ويتم ذلك وفق الهدف المحدد :-

اثر البرنامج الارشادي المعرفي لتنمية التفاؤل المكتسب لدى طلاب المرحلة الثانوية بالتحقق من الفرضيات :

. الفرضية الأولى:

أ. لا توجد فروق إحصائية دالة لمستوى (0.05) بين الرتب لدرجات افراد المجموعة الضابطة بالاختبارين القبلي والبعدي لمقياس التفاؤل المكتسب

ولاختبار هذه الفرضية استخدم **(T.test)** للمجموعات المتزاوجة ، وهو اختبار يستخدم في تصاميم ضمن الافراد , اذ تتم المقارنة بين اداء نفس الافراد في المتغير التابع , وقد بلغت مجموع قيمة الفروق بين اداء الافراد في الاختبارين القبلي والبعدي (14), فيما بلغ مجموع مربع قيم الفروق (196) عند تطبيق معادلة الاختبار، وتبلغ درجة الحرية (9) وبمستوى بدلالة (0.05), وبلغت القيمة التائية المحسوبة (1.95) وغير دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.26) وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية أي ليس هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والجدول (9) يبين ذلك

جدول (9)

يبين الاختبار التائي للتعرف على الفروق في التفاؤل المكتسب لدى المسترشدين وفق متغير الاختبار(القبلي ــ البعدي) للمجموعة الضابطة

العدد	المجموعة ضابطة	قيمة الفرق	مربع قيمة الفرق	القيمة التائية		درجة حرية	الدلالة	الفروق
				محسوبة	جدولية			
10	اختبار قبلي	14	196	1.95	2.26	9	0.05	غير دالة
10	اختبار بعدي							

المصدر: من عمل الباحث

الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدي على مقياس التفاؤل المكتسب .

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام الاختبار التائي (T.test) للمجموعات لتعرف على دلالة فروق بين تطبيق الاختبار القبلي والبعدي ، و اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (3،157) وهي دالة عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية التي تبلغ (2.26) عمد مستوى دلالة (0.05) مما يشير الى رفض الفرضية الصفرية والقبول بالبديلة، وهذا يوضح وجود فرق بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة والجدول (10) يبين ذلك.

جدول (10)

المؤشرات الاحصائية للاختبار التائي للتعرف على الفروق في التفاؤل المكتسب لدى المسترشدين وفق متغير الاختبار (القبلي ــ البعدي) للمجموعة التجريبية

العدد	المجموعة التجريبية	قيمة الفرق	مربع قيمة الفرق	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
				المحسوبة	الجدولية			
10	الاختبار القبلي	685	469.225	3،157	2.26	9	0.05	دالة
10	الاختبار البعدي							

المصدر: من عمل الباحث

الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق إحصائية دالة لمستوى (0.05) بين الرتب لدرجات افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية قي الاختبار البعدي على مقياس التفاؤل المكتسب .

ولتحقق من الفرضية تم استخدام **(T.test)** لعينتين مستقلتين لتعرف على فرق المجموعتين التجريبية والضابطة، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (26.62) وهي دالة عند مقارنتها بالقيمة التائية بالجدولية (2,10) بمستوى دلالة (0.05) مما يشير الى رفض الفرضية الصرية وقبول الفرضية البديلة، وهذا يوضح وجود فرق بين التطبيق البعدي للمجموعتين والجدول ، والجدول (11) يبين ذلك.

جدول (11)

المؤشرات الاحصائية للاختبار التائي للتعرف على الفروق في التفاؤل المكتسب لدى المسترشدين وفق متغير الاختبار (البعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة

العدد	مجموعتان	وسط حسابي	انحراف معياري	قيم لتائية		درجة حرية	الدلالة	الفروق
				محسوبة	جدولية			
10	المجموعة الضابطة	43.23	2.13	26.62	2.10	18	0.05	دالة إحصائيًا
10	المجموعة التجريبية	68.45	3.17					

المصدر: من عمل الباحث

تفسير النتائج

ان النتائج التي توصل لها البحث الحالي في جدول (9) توضح بانه ليس هناك فرق دال بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للتفاؤل المكتسب، وكذلك اظهرت المؤشرات الاحصائية لجدول (10) وجود فرق دال بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق اسلوب الارشاد باللعب وبعده، كما اظهرت نتائج جدول (11) أن هناك فرق دال بين رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، على مقياس التفاؤل المكتسب ولصالح المجموعة التجريبية.

ان هذه النتائج توضح إلى أن المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الارشادي (بأسلوب الارشاد باللعب) وهو من الاساليب الارشادية التطبيقية المرنة والتفاعلية والتي تحقق التواصل والتكيف بين افراد المجموعة, ولم تخضع المجموعة الضابطة لتطبيق البرنامج الارشادي، ولهذا ظهرت الفروق في المجموعة التجريبي ولم تظهر في المجموع الضابطة ، وهذا نجاح يحسب الى اسلوب الارشاد باللعب المطبق، ودليل اثر الأسلوب الارشادي وفاعليته في تنمية التفاؤل المكتسب لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وهذا يتفق مع ما جاء به الاطار النظري للإرشاد باللعب السلوكي المعرفي بأن طريقة اللعب والفهم الفردي والجماعي والتي لها تأثير على الافكار والانفعالات والسلوكيات، وكلما استطاع المسترشد من تحديد فهم مشاعره وتحديد افكاره تغير سلوكه وفق ما تعلمه في البرنامج الارشادي وانتقادها انتقاداً بناءً واستبدالها بأفكار ايجابية مع استمرار عملية التعزيز الشخصي والانفعالي والعاطفي اصبح اكثر فائدة في تعلم مهارات وسلوكيات تنمي لديه التفاؤل المكتسب، كما يركز الاسلوب الارشادي المعتمد في الدراسة الحالية على إقناع المسترشد أن المشارك باللعب الفردية والجماعية والعمل التطبيقي يكون من خلاله قادر على رفع مستوى التفاؤل المكتسب في المنافسات الرياضية المدرسية مما يؤثر بشكل ايجابي على اتزانه النفسي والانفعالي واستقرار توقعاته وأفكاره وتحديد السلبية منها وتحويلها الى ايجابي، كما ان افكاره وسلوكياته التي تسبب حدوث ردود الأفعال الدالة على تحقيق التفاؤل الذي كتسبه من خلال تفاعله الرياضي في البيئة المدرسية والاجتماعية , كذلك يهدف إلى تعديل إدراكات المسترشد السلبية وان يحل بدلها اساليب ملاءمة للتفكير من خلال اللعب وتجريب ما يرغب ويواجه من خلال اللعب مخاوفه ودوافعه السلبية مما تحقق له فهم مدرك نحو اسباب انخفاض تفاؤله، وهذا بدوره يؤدي الى أحداث تغيرات معرفية وسلوكية وانفعاليه لدى المسترشد , وبذلك تحل الأفكار الايجابية محل الأفكار السلبية .

ويعزو الباحث النتائج الايجابية التي توصل إليها للأسباب الآتية :

1- إن موضوعات البرنامج الارشادي ، والفنيات التي استخدمت فيه كانت ملائمة لتنمية التفاؤل المكتسب لدى الطلاب الرياضيين الممارسين للألعاب والانشطة المدرسية، مما أدى إلى خلق تفاعل ايجابي بين الطلاب والأسلوب الإرشادي.

2- ان أسلوب الإرشاد باللعب قد ساعد في إجراء المناقشة والحوار بين طلاب المجوعة التي طبق عليها البرنامج التجريبي، بالإضافة الى استخدام الالعاب بشكل فردي وجماعي والتعزيز الاجتماعي والتدريب البيتي الذي كان له أثر في نجاح الأسلوب الإرشادي .

3- ان فنية اللعب المحدد واللعب المفتوح وفنية الرسم والتي من خلالها يقوم المرشد بمساعدة المسترشد في تحديد الالعاب التي تتناسب وقدراته وتؤثر في فهمه الأحداث ومناقشة الاثار السلبية لعدم تحقيق الاتزان النفسي خلال المنافسات الرياضية المدرسية ودور ذلك بالمرحلة العمري التي يعيشوها ,مما كان له الأثر الايجابي في تنمية الشعور بالتفاؤل المكتسب .

الاستنتاجات

1 . وجود بعض حالات انخفاض بالتفاؤل المكتسب لدى الطلاب الممارسين للألعاب الرياضية المدرسية وبدرجات متفاوتة.

2 . إن للأنشطة والفعاليات والاستراتيجيات التي تضمنها الأسلوب الإرشادي أثر واضح وفاعلية عالية في تنمية التفاؤل المكتسب لدى الطلاب.

3 . حاجة الطلاب إلى أساليب إرشادية تجعلهم يعرفون السلوكيات الايجابية السليمة التي تساعدهن على رفع مستوى التفاؤل وتحقيق مستوى جيد من الصحة النفسية والجسدية

التوصيات

1 . تطبيق اسلوب الارشاد السلوكي المعرفي مع الطلبة المتفوقين ولديهم مواهب رياضية من المرشدين التربويين بالتعاون مع مدرسو التربية الرياضية.

2 . تطبيق متغير الدراسة الحالية مع متغيرات نفسية وتربوية اخرى لمعالجة بعض المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية منها ظواهر التفكير السلبي.

المقترحات

1 . إجراء دراسة بعنوان الاستعداد الذهني وعلاقته بدافعية الانجاز لدى طلاب الدراسة الثانوية

2 . إجراء دراسة تجريبية بعنوان اثر الارشاد باللعب في تنمية الامن الوجداني لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المصادر

ايناس محمد سليمان. (يوليو, 2023). التفاؤل وعلاقته بتحقيق الذات لطلاب الجامعة. القاهرة، *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، الصفحات 581-608.

بشار عباس النمير. (2015). *الارشاد النفسي في المؤسسة التربوي*. مسقط: مطبوعات مركز الثقافة التربوية.

راسم محمود الاحمدي. (2017). *الفرد بين النمو النفسي والاجتماعي* (المجلد ط1). الاسكندرية: دار المنير للنشر والتوزيع.

رمزي حسين صالح. (2016). *الاتزان العقلي لدى الشباب* (المجلد ط1). المنامة: دار الصباح للنشر والتوزيع.

زهراء جابر الشهري. (فبراير, 2019). الامن العاطفي وعلاقته بالسلوك الاجتماعي الايجابي لدى الايتام فاقدي الاب بمكة المكرمة.القاخرة، *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، الصفحات 357-381.

سالم رياضي الحوري. (2018). *المتغيرات الاجتماعي المعاصرة في المجتمع العربي*. بيروت: دار العلوم للنشر والتوزيع.

سنان سعيد الاسدي، و نادرة جميل حمد. (كانون الاول, 2020). الاستعداد للتفاؤل لدى المرشدين التربويين. مجلة *العلوم النفسية*، الصفحات 489-522.

صباح سليم الزغبي. (2014). *الانسان والضغط النفسي المعاصر* (المجلد ط1). عمان: مطبعة الفجر للنشر.

عبد الزاق حسن همام. (2019). *المناهج التطبيقية للارشاد التربوي*. بيروت: دار الازدهار للنشر والتوزيع.

عبد الله يوسف ابو زعيزع. (2012). *الاتجاهات النظرية في الإرشاد والعلاج النفسي* (المجلد ط1). عمان: زمزم ناشرون وموزعون.

علي حمادي قاسم. (2016). *النمو النفسي المتطلبات والخصائص* (المجلد ط1). دمشق: مطبعة البنفسج للنشر والتوزيع.

محمد ابو النور زهير. (1998). *أصول الفقه*. المكتبة الأزهرية للتراث: القاهرة.

محمد توفيق الصراف. (2016). *لنظريات النفسية المعرفية بين الافتراض والتطبيق* (المجلد ط1). القاهرة: دار المعرفة للنشر.

مدحت مجيد الركوازي. (2014). *الضغوط النفسية التي تواجه المراهق في زمن العولمة* (المجلد ط1). القاهرة: مطبعة الشرق للنشر.

References:

Abdel Zaq Hassan Hammam. (2019). Applied curricula for educational guidance. Beirut: Dar Al Izdihar for Publishing and Distribution.

Abdullah Youssef Abu Zaiza. (2012). Theoretical trends in counseling and psychotherapy (Vol.1). Amman: Zamzam Publishers and Distributors.

Ali Hammadi Qassem. (2016). Psychological development requirements and characteristics (Vol. 1st edition). Damascus: Violet Press for Publishing and Distribution.

Bashar Abbas Al-Numair. (2015). Psychological counseling in the educational institution. Muscat: Educational Culture Center Publications.

Enas Muhammad Suleiman. (July, 2023). Optimism and its relationship to university students' self-actualization. Journal of Research in Education and Psychology, pp. 581-608.

Landreth, G. (2002). *Play Therapy The Art of the Relationship 2nd Edition.* New York: NY.

Medhat Majeed Al-Rakwazy. (2014). The psychological pressures facing adolescents in the era of globalization (Volume I). Cairo: Al Sharq Publishing Press.

Muhammad Abu Al-Nour Zuhair. (1998). Fundamentals of jurisprudence. Al-Azhari Heritage Library: Cairo.

Muhammad Tawfiq Al-Sarraf. (2016). Cognitive psychological theories between assumption and application (Volume 1). Cairo: Dar Al-Ma'rifa for Publishing.

Ramzi Hussein Saleh. (2016). Mental stability among young people (Volume 1). Manama: Dar Al-Sabah for Publishing and Distribution.

Rasim Mahmoud Al-Ahmadi. (2017). The individual between psychological and social development (Vol. 1). Alexandria: Dar Al-Mounir for Publishing and Distribution.

Sabah Salim Al-Zoghbi. (2014). Man and contemporary psychological stress (Volume 1). Amman: Al Fajr Publishing Press.

Salem Riyadi Al-Houri. (2018). Contemporary social changes in Arab society. Beirut: Dar Al-Ulum for Publishing and Distribution.

Seligman, M. E. (1990). *Learned optimism.* New York: Used by arrangement with Vintage, a division of Random House, Inc.

Sinan Saeed Al-Asadi, and Nadra Jamil Hamad. (December, 2020). Be prepared to be optimistic in the face of confusing guides. Psychological Science, pages 489-522.

Zahraa Jaber Al Shehri. (February, 2019). Emotional security and its relationship to positive social behavior among orphans without a father in Mecca Al Karma. Arab Studies in Education and Psychology, pages 357-381.