



كلية التربية للطفولة المبكرة

إدارة البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

**أثر برنامج تدريبي قائم على مبادئ علم النفس  
الإيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية والكفاءة  
الذاتية لدى أطفال الروضة بمنطقة نجران**

إعداد

**د/ عفاف عبداللاه عثمان**

أستاذ علم النفس التربوي المشارك  
كلية التربية – جامعة نجران

**د/ ابتسام سلطان عبدالحميد**

أستاذ مناهج وطرق تدريس رياض الاطفال المساعد  
كلية التربية – جامعة نجران  
ومدرس مناهج وطرق تدريس رياض الاطفال  
بكلية التربية – جامعة جنوب الوادي

﴿العدد العاشر – يوليو ٢٠١٩م﴾

## ملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر برنامج تدريبي قائم على مبادئ علم النفس الايجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية والكفاءة الذاتية لدى أطفال الروضة بمنطقة نجران، وتكونت عينة الدراسة (٢٤) طفل وطفلة من اطفال الروضة بمنطقة نجران واشتملت أدوات الدراسة على قائمة المهارات الحياتية، وبطاقة ملاحظة لبعض المهارات الحياتية موضع الدراسة، مقياس الكفاءة الذاتية من وجهة نظر المعلمات لقياس مستوى الكفاءة الذاتية لديهم، وبرنامج تدريبي قائم على مبادئ علم النفس الايجابي، وتوصلت نتائج الدراسة الى عدة نتائج من أهمها وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الحياتية والكفاءة الذاتية لصالح القياس البعدي، كما توصلت النتائج الى وجود أثر للبرنامج في تنمية المهارات الحياتية والكفاءة الذاتية لدى أطفال الروضة.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج تدريبي - مبادئ علم النفس الايجابي - المهارات الحياتية - الكفاءة الذاتية - أطفال الروضة

# **The Effect of a Training Program Based on The Principles of Positive Psychology in The Development of Some Life Skills and Self-Efficacy Among Kindergarten Children in Najran**

## **Abstract**

The study aimed to identify the effect of a training program based on the principles of positive psychology in the development of some life skills and self-efficacy among kindergarten children in Najran. The study sample consisted of (24) children and kindergarten children in Najran region. The study tools included list of life skills, and a note card for some of the life skills under study, and the self-efficacy scale from the point of view of the teachers to measure the level of self-competence, in addition to training program based on the principles of Positive Psychology, the study reached several conclusions, the most important of which are the existence of statistically significant differences between the pre and the post measurement of the experimental group in life skills and self-efficacy for the benefit of pre measurement. The results also revealed an effect of the program on the development of life skills and self-efficacy among Kindergarten children.

## **Keywords:**

Training program - positive psychology - life skills - self-efficacy- kindergarten children.

## المقدمة:

يعد علم النفس الإيجابي أحد الفروع الحديثة في مجال علم النفس والتي شهدت نمواً متسارعاً في فترة وجيزة عبر العلوم الاجتماعية والإنسانية وعلى مستوى الدراسات والأبحاث ومجالات التطبيق، حيث كشفت مجموعة متنامية من الأبحاث عن اللبنة الأساسية لعلم النفس الإيجابي، وخاصة في مجابهة وتحدي علم النفس التقليدي الذي ركز إلى حد كبير على الاضطرابات النفسية وقياس الجوانب السلبية في سلوك الإنسان كالقلق والاكتئاب والعدوان إلى ما شابه ذلك من الاضطرابات النفسية والسلوكية، وذلك من خلال التركيز على الإيجابيات وتنمية جوانب القوة وفضائل النفس الإنسانية وقيمها، فهو لا يستهدف تخليص الشخصية من ضعفها أو اضطراباتها فحسب، وإنما يسعى لجعلها شخصية إيجابية وفعالة ومؤثرة.

وفي هذا الصدد ينبغي الإشارة إلى أنه قبل الحرب العالمية الثانية كان مجال علم النفس يركز على ثلاثة محاور رئيسية وهي: علاج الأمراض العقلية والاضطرابات السلوكية، التأثير في حياة الأفراد ليصبحوا أكثر إنتاجية وأكثر رضا عن أنفسهم - التعرف على المواهب ورعايتها. (Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. 2000)، وفي النصف الثاني من القرن العشرين أصبح التركيز على الجوانب السلبية للسلوك البشري والعلاج من الأمراض العقلية، وفي أواخر عام ١٩٩٠ بدأ يتغير مجال البحث في علم النفس على يد مارتن سليجمان وآخرون، وأصبح التركيز على نقاط القوة البشرية والأداء الأمثل والجوانب الإيجابية في الشخصية (Ambler, V. M. 2006).

ومن هنا جاءت الحاجة إلى أهمية الاستفادة من مبادئ هذا العلم الحديث وهو علم النفس الإيجابي في تنمية وتحسين المهارات المتنوعة للأفراد ولا سيما الأطفال، كأحد الأهداف الضرورية للعملية التعليمية ولما لتلك المبادئ من أثر كبير في خلق بيئات لتعزيز التعلم والمساعدة في تحسين وتنمية المهارات المختلفة.

## مشكلة الدراسة:

بالرغم من الازدهار الواضح في السنوات الأخيرة لتطبيقات علم النفس الإيجابي في مجال التعليم إلا أن هناك قلة من البحوث التي تناولت التدخل المباشر لعلم النفس الإيجابي

لأطفال الروضة، وعلى الرغم من تعدد الدراسات التي تناولت برامج تنمية المهارات الحياتية إلا انه ما زال هناك قصور في تلك المهارات المتنوعة لدى الأطفال وربما يرجع ذلك إلى الاعتماد على الأساليب التقليدية في الأنشطة وإغفال الدور الكبير الذي تلعبه التدخلات الحديثة والمبتكرة وبالنظر إلى أدبيات برامج تنمية المهارات الحياتية لم نجد دراسات حاولت التطرق إلى تنمية تلك المهارات في ضوء مبادئ علم النفس الايجابي، ولكون الكشف عن الكفاءة الذاتية لطفل ما قبل المدرسة ربما يكون صعباً نوعاً ما وخاصة عندما يكون التواصل اللفظي غير كاف (حيث طبيعة المرحلة العمرية التنموية لطفل ما قبل المدرسة) ولا يمكن التواصل لغويا مع الأطفال الذين لا يتقنون اللغة أو يفهموها بشكل كامل ولا يمكنهم تقييم قدراتهم بشكل كامل، لذا وجدت الباحثتان أن معظم الدراسات التي تناولت مفهوم الكفاءة الذاتية ركزت على الكفاءة الذاتية للوالدين أو المعلمين وليس لدينا إلا القليل من المعرفة عن ديناميكيات الكفاءة الذاتية لطفل ما قبل المدرسة وقياسها ومن هنا تبلورت مشكلة الدراسة الحالية وانحصرت في التعرف على أثر برنامج تدريبي قائم على مبادئ علم النفس الايجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية والكفاءة الذاتية لدى أطفال الروضة بمنطقة نجران وتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

١. ما هي اهم المهارات الحياتية اللازمة لطفل الروضة ؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المهارات الحياتية ؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الكفاءة الذاتية ؟

### هدف الدراسة:

يهدف البحث الحالي إلى :

- ١- التعرف على اثر برنامج قائم على مبادئ علم النفس الايجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى أطفال الروضة بمنطقة نجران.

٢- التعرف على اثر برنامج قائم على مبادئ علم النفس الاجباري في تنمية الكفاءة الذاتية لدى أطفال الروضة بمنطقة نجران.

٣- تخطيط وإعداد برنامج تجريبي قائم على مبادئ علم النفس الاجباري لاستخدامه على عينات مشابهة تجرى على بحوث مماثلة مستقبلاً.

### أهمية الدراسة:

تتلخص أهمية الدراسة في :

### الاهمية النظرية :

تظهر الأهمية النظرية لهذه الدراسة في ندرة الدراسات العربية التي تناولت التدخل المباشر لعلم النفس الاجباري لأطفال الروضة والاستفادة منها في عملية التعليم والتعلم كما تكمن أهميتها في أن أنظمة التعليم اليوم تتجه إلى تنمية وتحسين المهارات المتنوعة للأفراد ولا سيما الاطفال، كأحد الأهداف الضرورية للعملية التعليمية ولما لتلك المبادئ من أثر كبير في خلق بيئات لتعزيز التعلم والمساعدة في تحسين وتنمية المهارات المختلفة، وذلك بهدف الوصول إلى جيل قادر على مواجهة تحديات الحياة وخصوصاً مع ثورة المعلومات والاتصالات، وأيضاً إلقاء الضوء بشكل علمي على التدخلات الحديثة في برامج رياض الأطفال والأكثر مناسبة مع الأطفال.

### الاهمية التطبيقية:

١- تتطرق الدراسة لأحد المفاهيم الحديثة وهو مفهوم علم النفس الاجباري باعتباره حركة جديدة لدراسة سلوك الأفراد وكيفية توظيف مبادئه في تنمية كفاءة الأطفال الذاتية ومهارات الحياة التي يفتقدونها.

٢- الكشف عن أبرز المهارات الحياتية التي يفتقدها الأطفال من وجهة نظر المعلمات.

٣- إثراء البحث في هذا المجال بقصد تطوير العملية التعليمية وتحقيق الرفاهية والسعادة لأطفال الروضة وتنمية مهاراتهم من خلال تلك المبادئ.

٤- تعد هذه الدراسة مؤشراً لإجراء دراسات أخرى فيما يتعلق بتطبيق مبادئ علم النفس الايجابي في العملية التعليمية.

**حدود الدراسة:** أقتصرت الدراسة الحالية على الحدود التالية:

**الحدود الموضوعية:** البرنامج التدريبي، المهارات الحياتية، مبادئ علم النفس الايجابي، الكفاءة الذاتية، طفل الروضة.

**الحدود المكانية:** تم تطبيق البحث في الروضة الحادية عشر بمنطقة نجران التعليمية بالمملكة العربية السعودية.

**الحدود الزمانية:** تم تطبيق تجربة الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام (٢٠١٨/٢٠١٩).

**الحدود البشرية:** أقتصرت الدراسة على أطفال المستوي الثاني (KG2) والبالغ عددهم (٢٤) كمجموعة تجريبية.

### مصطلحات الدراسة:

**البرنامج التدريبي : Training program:**

هو مجموعة من الخبرات تقدم لمجموعة معينة، لتحقيق أهداف خاصة في فترة زمنية محددة، ويعرفه (الشنبري ٢٠١٥) على انه وثيقة مكتوبة تضم في ثناياها الأهداف والمعارف والأنشطة والنتائج الخاصة بمهارات أو سلوكيات وظيفية سيعمل التدريب على تحقيقها لدى المتدربين.

ويُعرف إجرائياً على أنه مجموعة من الأنشطة والخبرات المترابطة والمتكاملة تقدم لطفل الروضة (KG2) بغرض تنمية كلاً من المهارات الحياتية والكفاءة الذاتية.

**علم النفس الايجابي : Positive Psychology:**

هو دراسة مكامن القوة لدى البشر، ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في برائن الاضطرابات النفسية والسلوكية، إضافة إلى دراسة كل العوامل التي تجعل الحياة

الإنسانية جديرة بأن تعاش، والعمل على بناء السمات الإيجابية التي تساعد الأفراد على التحمل والاستفادة منها في الصحة والعلاقات والعمل (Seligman, M.E.P. 2007)، وقد اعتمدت الباحثتان مبدأ السعادة كأحد مبادئ علم النفس الإيجابي الهامة تنمي لدى الأطفال المهارات المختلفة وتكسيهم إياها في إطار مبتكر من التعليم يحفز قدرات الطفل الإبداعية، وتهيئ بيئة تربوية إيجابية متفردة تعمل على تطوير مهارات الأطفال والمراهقين بشكل أمثل وتنمي مهارات إيجابية متنوعة لدى الأطفال وتزودهم بقدرات على المواجهة والمرونة في التفكير وتنمية الفضائل بمختلف أنواعها وتعرف على أنها حالة انفعالية ثابتة نسبياً والشعور بالسعادة يصنع الحياة بصبغة إيجابية ويجعل الإنسان قادراً على فهم ذاته وتحقيقها والرضا عن الحياة والاستمتاع بها والاعتراف باستحقاقية الحياة وجدارتها بان تعاش (Seligman, M.E.P. 2007).

### المهارات الحياتية:

عرّفت منظمة الأمم المتحدة للطفولة المهارات الحياتية بأنها مجموعة من المهارات النفسية والشخصية التي تُساعد الأشخاص على اتخاذ قراراتٍ مدروسةٍ بعناية، والتواصل بفعالية مع الآخرين، وتنمية مهارات التأقلم مع الظروف المحيطة، وإدارة الذات التي تؤدي إلى التقدّم والنجاح.

وعرفها الجديبي ٢٠١٠ بأنها مهارات تعني ببناء شخصية الفرد القادر على تحمل المسؤولية والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية على مختلف الأصعدة الشخصية والاجتماعية والوظيفية، على قدر ممكن من التفاعل الخلاق مع مجتمعه ومشكلاته بروح مؤمنة مخصصة لامتها

وتُعرف إجرائياً على أنها مجموعة المهارات المحددة المرتبطة بحياة الطفل والتي تُعني بتنمية شخصية الطفل من كافة الجوانب والتي ينبغي عليه اكتسابها لمواجهة متطلبات الحياة اليومية بنجاح وبما يؤهله للتفاعل البناء مع مجتمعه داخل وخارج الروضة، وتحدد في البحث الحالي بالمهارات الاجتماعية والمهارات الانفعالية والمهارات العقلية ومهارات تقدير الذات والمهارات السلوكية وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطفل على بطاقة ملاحظة المهارات الحياتية.



### الكفاءة الذاتية:

يُعرف (Bandura, A.1997) الكفاءة الذاتية على أنها إيمان الفرد بقدراته، والطريقة التي يشعر ويفكر ويتصرف بها الفرد، ويعرفها سعد ٢٠١٤ بأنها حكم الفرد لنفسه أو تقييم ذاتي من حيث قدرته على النجاح في أداء مهمة محددة المستوى او قدرته على القيام بمزيد من الجهد.

وتُعرف إجرائياً على أنها إيمان الطفل بقدراته ومدى مثابرتة وفاعليته في التعامل بنجاح مع التحديات التي تواجهه من خلال الأنشطة وقدرته على التحكم في انفعالاته وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطفل في المقياس المعد لذلك

### الإطار النظري:

تعتبر نظرية العجز المتعلم / تعلم الخضوع والتي ظهرت في الستينات من القرن الماضي هي التي شكلت الأساس الذي انطلق منه مارتن سليجمان لطرح مفهوم علم النفس الايجابي، ثم بدأت تتجه الحركة البحثية من الاهتمام بالمتغيرات الإكلينيكية إلى الاهتمام بالمتغيرات الايجابية في الشخصية كالانفعالات الايجابية والرضا عن الحياة والسعادة والطلاقة النفسية ودراسة نقاط القوة سواء على المستوى الفردي او المستوى الجماعي للهيئات والمؤسسات. ( Green, L. S. and Norrish, J.M.2013 )

ووفقا لهذا التحول فقد أصبح علم النفس يركز على السمات الايجابية والتي تلعب دورا هاما في عملية التعلم للطلاب، وأصبح من الممكن مساعدة المتعلمين عن طريق ما يسمى بالتربية الايجابية وخلق بيئات لتعزيز التعلم والمساعدة في تحسين وتنمية المهارات المختلفة من خلال تطبيق مبادئ هذا العلم الحديث (Sin, N.L. and Lyubomirsky, S.2009)، ويضيف (Galloway,R.; Reynolds,B.2015) أن هناك بعض المبادئ الأساسية لعلم النفس التي تأخذ في الاعتبار نقاط القوة لدى الأطفال وهي :

- يتمتع جميع الأطفال بنقاط قوة يمكن تقييمها ومن المفيد اكتشافها والاعتراف بها مبكرا.
- يجب مساعدة الأطفال على تحديد نقاط قوتهم.

- تحديد ما هو ناجح بالنسبة للأطفال وعدم تجاهل نقاط الضعف لديهم يعد أثرا مهما لتحقيق رفاهيتهم.
- يمكن لمناهج التعليم والتعلم القائمة على التعاون بين الطفل ومن يدعمه أن تؤدي إلى رفاهية أكبر مما يسمح للأطفال بالازدهار.

وقد طرح (Langley,S 2016) في كتابه عن المبادئ الرئيسية لعلم النفس الايجابي خمسة مبادئ أساسية لعلم النفس الايجابي متمثلة في :

### (١) الوفرة Abundance

يساعد علم النفس الايجابي الأفراد والمنظمات والمجتمعات على الازدهار والتفوق والتركيز على ما يُعمل بشكل جيد وكيف يمكن أن يُعمل، وينظر إلى الناس على أنهم مبدعون ومصممون ذاتيا وقادرين على خلق النتائج التي يتطلعون إليها وغيرهم بدلا من كونهم مجرد ضحايا سلبيين للقوى الخارجية.

### (٢) الفضائل والقوة: Virtues and strengths

وهي مفاهيم تتقل التركيز في علم النفس الايجابي من تحديد نقاط الضعف إلى تحديد نقاط القوة وما يقوم به الناس بشكل جيد وتعزيز قدراتهم على النمو والتطور، ويفترض علم النفس الايجابي أن القوة والفضيلة جزء من الطبيعة البشرية، وان كل شخص يمتلك قدرا من القوة والفضائل ولا يمكننا علاج نقاط ضعفنا إلا إذا استفدنا من نقاط قوتنا.

### (٣) الانحراف الايجابي: Positive deviance

وهو مفهوم رئيسي في علم النفس الايجابي ويشير إلى قيام الفرد بالبحث عن حلول لمشكلة ما قد لا يمكن الوصول إليها أو التركيز على مواطن العجز فيها، والعقل البشري عامة يميل إلى التحيز نحو السلبية وعادة ما تكون شدة المشاعر السلبية أقوى والاستجابة للأحداث السلبية يكون بشكل أكثر قوة وتلقائية، والهدف الرئيسي لعلم النفس الايجابي هو المساعدة في إعادة تعيين وجهة الانحياز من السلبية إلى الايجابية من خلال زيادة تأثير العواطف الايجابية والخبرات والتأثيرات والممارسات الايجابية.

(٤) الازدهار ضد الضعف.: Flourishing and languishing.

فعادة ما ينظر إلى تلك النقطتين على أنهما أضداد قطبية، ومع ذلك فإن هذه الفكرة يمكن أن تخلق ثنائية مصطنعة فغياب المرض العقلي لا يعني وجود الصحة العقلية، والضعف يظهر في حالة ما تكون المشاعر الايجابية منخفضة للغاية، وعندما يكون هناك ضعف اجتماعي، ويجب ألا ينظر إلى الازدهار والضعف على أنهما متضاريان وإنما يجب أن يعمل الناس على هاتين النقطتين في ذات الوقت.

(٥) السعادة والرفاهية : Happiness and wellbeing

ينظر علم النفس الايجابي إلى السعادة باعتبارها شكلا من أشكال الرفاهية المتمثلة في:

\* الرفاهية الذاتية: وهي المتعة والرضا عن الحياة وتتوافق مع مستوى عال من المشاعر الايجابية ومستوى منخفض من المشاعر السلبية.

\* الرفاهية النفسية: وتتمثل في الشعور الدائم بالانجاز الذي نحصل عليه من العلاقات الشخصية وتعيش حياة ذات معنى ونمو كأشخاص.

ويركز العديد من الباحثين أن السعادة بعناصرها المختلفة (المشاعر الايجابية - المشاركة - المعنى - العلاقات - الانجاز) هي أهم العوامل الايجابية وان لم تكن الوحيدة التي تزيد من الرفاهية وقدرة الأفراد على الازدهار وتحقيق أقصى استفادة، وقد أمضى مارتن سيلجمان سنوات عديدة في نظريته عن السعادة وأطلق عليها نموذج PERMA والذي يتضمن العناصر السابقة والتي يمكن قياس كل عنصر وتعريفه بشكل مستقل عن العناصر الأخرى ( Terjesen, M., Jacofsky, M., Froh, J., & Digiuseppe, ) (R.2004; Seligman, M.E.P.2007 ; Green, L. S. and Norrish, J.M.2013.

ولذا فقد عمدت الباحثتان إلى استخدام مبدأ السعادة كأحد مبادئ علم النفس الايجابي الهامة تنمي لدى الأطفال المهارات المختلفة وتكسبهم إياها في إطار مبتكر من التعليم يحفز قدرات الطفل الإبداعية، وتهيئ بيئة تربية ايجابية متقدمة تعمل على تطوير مهارات الأطفال والمراهقين بشكل أمثل وتنمي مهارات ايجابية متنوعة لدى الأطفال وتزودهم بقدرات على المواجهة والمرونة في التفكير وتنمية الفضائل بمختلف أنواعها وهذا ما أكدته

(وحيدة سايل، حدة ٢٠١٧ : ٤٤) واتفقت فيه مع ( Sin, N.L. and Lyubomirsky, ) (S.2009)، لذا يرى (Seligman, M.E.P.2007) أن علم النفس الإيجابي يعد إطارا مرجعيا للتطبيقات التربوية الإيجابية في مجال التعليم باعتباره أسلوبا مبتكرا في التخطيط للعمل مع التلاميذ في المدرسة من خلال تطبيق المبادئ الأساسية لهذا العلم كونها تصب اهتماماتها على كيفية تسهيل ازدهار ورفاهية التلاميذ وتنمي لديهم المهارات والرفاهية، مما يوفر للتلاميذ نوعية جيدة من التعليم وتشير (مرسي؛ مشهور، ٢٠١٢) إلى أن تلك النوعية الجيدة هي التي تهتم بالفعل بتحفيز قدرات الطفل الإبداعية والابتكارية وتولد لديه القيم الاجتماعية وتنمي لديه المهارات الحياتية المختلفة التي يرى (مصطفى، فهم ٢٠٠٥) أنها من أهم المهارات التي تسعى التربية الإيجابية والتعليم الجيد إلى تنميتها كونها لازمة لإعداد الطفل للحياة ومساعدته على التفاعل الإيجابي مع المشكلات اليومية، وتمكنه من التواصل مع الآخرين، والتفاعل معهم، وتكفل له حياة اجتماعية سعيدة، وترى (الضبع؛ أمين ٢٠٠٨) أنه بقدر ما يتقن الطفل هذه المهارات الحياتية يكون التميز في حياته وتكون لديه القدرة على مواجهة التحديات اليومية.

ويؤكد (نجم؛ المقدم ٢٠٠١) على أن خير وسيلة لإكساب الأطفال تلك المهارات هي تدريبهم عليها من خلال توظيف استراتيجيات التدريس الحديثة والتدخلات الحديثة على برامج رياض الأطفال ويكون هذا التدريب من خلال اللعب أو تمثيل الدور، أو تعريض الطفل لمشكلة تتطلب حلاً، أو حكاية قصة ذات مغزى، لكي يستطيع الطفل التصرف في حال عدم وجود الرقيب، فيحمي نفسه من أي خطر يمكن أن يتعرض له.

وتشير (البقي ٢٠١٢ : ٤٨) أن المهارات الحياتية تتسم بعدة خصائص وسمات هي:

- أنها نتاج عملية التعليم والتدريب.
- أنها مجموعة الخبرات المنظمة التي تساعد الطفل على الاتصال والتفاعل مع البيئة المحيطة
- أنها مجموعة المعارف التي تساعد الطفل على حل المشكلات واتخاذ قرارات صائبة.
- أنها مهارات أساسية لا غنى عنها من أجل مواصلة البقاء.

ومن منطلق تلك الخصائص نجد أن المهارات الحياتية تعد مهمة بالنسبة لطفل الروضة فهي تحقق له التكيف الايجابي مع الآخرين وبدونها يعجز عن التواصل، والتفاعل مع الآخرين، كما أن نجاح الطفل في حياته يتوقف بقدر كبير على ما يمتلكه من مهارات وخبرات حياتية، ومن ثم فهي مهمة لكي يحقق الطفل نجاحه في الحياة.

والتدريب على وتنمية تلك المهارات الحياتية لدى الأطفال يتطلب التأكد من بعض الأساسيات التي ينطوي عليها اكتساب تلك المهارات وإتقانها ومنها :

- التأكد من حاجة الأطفال إلى تلك المهارات بالفعل وفهمهم إلى ماهيتها وطبيعتها.
- إعداد مواقف متنوعة للتدريب على ممارسة المهارات والتأكد من ممارسة الأطفال بالفعل لها واستمرارية الممارسة.
- تهيئة المواقف التعليمية التي تساعد الأطفال على ممارسة المهارة. (الجبري؛ يونس ٢٠١٠)
- وقد تنوعت أساليب تنمية المهارات الحياتية وتعددت اتجاهاتها من وجهة نظر المختصين والباحثين وهنا يذكر (الناجي ٢٠١٠) أربعة اتجاهات لتنمية المهارات الحياتية تتمثل في:

- الاتجاه المباشر: ويقصد به تعليم المهارات الحياتية كمادة مستقلة بذاتها.
- اتجاه التجسير: ويتشابه مع الاتجاه الأول في تدريسها كمقرر مستقل ولكن يتميز بمد جسور بينه وبين المقررات الأخرى أي تطبيق المهارات الحياتية التي تعلمها في المقرر المستقل في محتوى المقررات الأخرى.
- اتجاه الصهر: وهو يجمع بين الاتجاه المباشر واتجاه التجسير.
- الاتجاه الاثرائي: أي تعليم المهارات من خلال أنشطة اثرائية داخل أو خارج المدرسة.

وتتبنى الدراسة الحالية الاتجاه الرابع والذي يعني بتنمية المهارات الحياتية لدى الأطفال من خلال الأنشطة التعليمية الاثرائية المناسبة من خلال عقد البرنامج التدريبي.

ونظرا لأن أعداد الأطفال للحياة خارج أسوار الروضة وتدريبهم على أداء المهارات الحياتية المطلوبة منهم في حياتهم اليومية يفرض على الواقع التعليمي توفير جو مريح وبيئة نشطة خالية من التعقيد وتعزيز الرفاهية والسعادة والانفعالات الايجابية، ولن يتم ذلك إلا عن طريق التدخلات الخاصة التي تجعل من المؤسسات التعليمية أماكن سعيدة، وتتمثل في المبادئ الخاصة بعلم النفس الإيجابي والتي تركز بشكل رئيسي على تحديد نقاط القوة التي يمتلكها الطفل وتوظيفها في الحياة اليومية، وزيادة قدرته على المشكلات اليومية التي يتعرض لها.

ولما كانت الجوانب المعرفية والاستعداد للمدرسة يحظى بقدر كبير من التركيز والاهتمام مقارنة بالجوانب العاطفية والاجتماعية التي ما زالت تحظى باهتمام أقل (Shoshani, A., and Aviv, I. 2012) فان هناك العديد من الدراسات التي تشير إلى أن الاهتمام بتنمية المهارات المختلفة والكفايات الذاتية لا تقل أهمية عن المجال المعرفي في واقع مرحلة ما قبل المدرسة حيث من شأنها زيادة النجاح الأكاديمي للطلاب من خلال نماذج علم النفس الإيجابي، وان التركيز على كلاهما يمكن أن يكون تآزرًا، كما انه ينبغي إعادة النظر في السياسات التعليمية التقليدية التي تعتقد بأن التحصيل الدراسي للأطفال يرتبط عكسيا برفاهية الأطفال وان استثمار المزيد من الوقت في اللعب والرفاهية يؤدي إلى إهمال التعلم الأكاديمي (Bonell, C., Farah, J., Harden, A., Wells, H., Parry, W., 2013).

وتعد الكفاءة الذاتية مرادفا لما يطلق عليه علماء علم النفس الإيجابي "الرفاهية الذاتية" والتي توصف على أنها أسلوب يعبر عن جودة الحياة لدى الأفراد، ويعتبر ألبرت باندورا أول من أشار إلى مفهوم الذات وعرفها بأنها أحكام الفرد حول قدرته على تنظيم وتنفيذ المخططات العملية اللازمة لانجاز الهدف المراد تحقيقه، كما يرى أن الكفاءة الذاتية تلعب دورا في الطريقة التي يشعر ويفكر ويتصرف بها الفرد وان الأفراد الذين يفتقدون إلى الكفاءة الذاتية أو لديهم كفاءة ذاتية منخفضة عادة ما يميلون إلى الشك في قدراتهم، وفي كثير من الأحيان نجدهم يتجنبون الظروف التي يتوقعون لأنفسهم الفشل فيها، ومن خلال

نظرية باندورا يمكننا استنتاج أن الأفراد الذين يعانون من الفشل الدراسي لديهم كفاءة ذاتية منخفضة (Bandura, A. 1997)

وبغض النظر عن ضرورة التأزر بين المجالات المعرفية والكفايات الذاتية فان التركيز على تعزيز الكفايات بين أطفال سن ما قبل المدرسة يعد أمرا مهما في حد ذاته حيث أن الظهور المبكر للعديد من المشاكل السلوكية في مرحلة أطفال ما قبل المدرسة يتطلب تعزيز قاعدة اجتماعية قوية في إعدادات ما قبل المدرسة (Slone, M., and Shoshani, A.2014) مما يجعل من مرحلة ما قبل المدرسة فترة طبيعية لرعاية الاحتياجات الاجتماعية والعاطفية للأطفال وتعزيز نقاط القوة والكفاءات والتنمية الايجابية.

ويتفق العديد من الباحثين في أنه يمكن تعزيز الكفاءة الذاتية للأطفال من خلال تعزيز نقاط قوتهم والمساعدة في وضع خطوات للوصول إلى أهدافهم، وترتبط المستويات العالية من الكفاءة الذاتية بزيادة التفكير الايجابي وزيادة المرونة وزيادة الدافع والجهد وانخفاض التوتر والإجهاد، واتفق الباحثين على انه يمكن تعزيز الكفاءة الذاتية لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة من خلال :

#### \* تجارب الإتقان : Mastery Experiences

فعندما يقوم الطفل بمهمة ناجحة فانه يقوي إحساسه بالكفاءة الذاتية وعلى العكس فانه عندما يكون غير ناجح في مهمة ما فان ذلك يقلل من إحساسه بالكفاءة الذاتية.

#### \* النمذجة الاجتماعية : Social Modeling

عندما يراقب الأطفال عمل أقرانهم بجد وينجزون مهمة ما فان ذلك يساعد على زيادة إيمانهم بأنفسهم أنه يمكنهم انجاز المهمة أيضا.

#### \* الإقناع الاجتماعي : Social Persuasion

عندما يحصل الأطفال على تشجيع شفهي محدد من الآخرين بأنهم سيكونون ناجحين فان ذلك يساعدهم على الاعتقاد بأن لديهم المهارات والقدرات اللازمة للنجاح.

### \* الاستجابات النفسية : Psychological Responses

فمن الممكن أن يؤثر المزاج الايجابي على قدرات الطفل على النجاح ( Boyd, N. G., & Vozikis, G. (S.1994 ؛ Pajares. F. 2005) ويضيف كل من (Lorri S. M., Sonya J. L., and Tonya C. S. 2017) بعض الطرق الأخرى التي يمكن من خلالها تعزيز الكفاءة الذاتية للطفل وهي :

- التعرف على الأفكار السلبية وتحديها عن طريق استبدال الفكر السلبي بفكر صادق وإيجابي.
  - وضع أهداف قابلة للتحقيق.
  - الاحتفال بالإنجازات الصغيرة والكبيرة.
  - استخدام مدح معين بخصوص المهمة.
  - مشاركة الأطفال في عملية اتخاذ القرار لاستخدام وممارسة مهارات جديدة صعبة ولكن قابلة للتحقيق.
  - كونك صادقاً: أي لا تتجاهل الوضع إذا لم ينجح الطفل والاعتراف بالحالة وتقديم اقتراحات للطفل لاستخدام نقاط قوتهم في المرة القادمة.
- ويمكن القول أن تدخل علم النفس الايجابي من شأنه أن يقدم وظيفة مزدوجة تتمثل في الوقاية من مشاكل الصحة النفسية والعقلية ومن جهة أخرى تعزيز الرفاهية والكفاءة الذاتية والشعور بالسعادة ( عبيد، ٢٠١٧).

### الدراسات السابقة:

١- دراسة Rahdar, A., Pourghaz, A., & Marziyeh, A. 2018 :

وهدف إلى دراسة اثر برنامج قائم على تدريس الفلسفة للأطفال في تنمية التفكير الناقد والكفاءة الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٧) طالب تم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة ٢٧، وتجريبية ٢٧، وأوضحت نتائج الدراسة أن لتدريس



فلسفة الأطفال تأثير ايجابي على زيادة الكفاءة الذاتية والتفكير الناقد بمكوناته لدى الطلاب، وان استخدام القصص الفلسفية أدى إلى تحسين معظم المهارات المتوقعة بين الطلاب بما في ذلك الاستدلال، والتمايز بين الأمور المتشابهة، والحكم الجيد، والإبداع، والمسؤولية.

٢- دراسة Wickman, K.; Nordlund, M. & Holm, C. 2018 :

وتناولت الدراسة العلاقة بين الكفاءة الذاتية وممارسة الانشطة لدى الأطفال ذوي الإعاقة وهدفت إلى التعرف على ما إذا كان من الممكن تنمية الكفاءة الذاتية لدى الأطفال ذوي الإعاقات من خلال الأنشطة المختلفة المستهدفة التي يقودها قادة متعلمون بشكل خاص وشملت الدراسة (٤٥) طفل تتراوح أعمارهم من ٨- ١٤ سنة يعانون من أنواع مختلفة من العاهات، وشارك الأطفال في برامج تدريبية مرتين في الأسبوع وحاولوا القيام ب ١٣ نشاط جسدي مختلف طيلة فترة البرنامج التي استغرقت ثمانية أشهر، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود زيادة ذات دلالة إحصائية للوسائل في أربعة من أصل ستة مجالات مختلفة من الكفاءة الذاتية قبل وبعد إجراء الدراسة، كما أشارت إلى إمكانية تعزيز الكفاءة الذاتية لدى الأطفال المعاقين.

٣- دراسة Anat, S., Michelle, S. 2017 :

وتناولت التعلم الايجابي لدى أطفال ما قبل المدرسة من خلال استخدام مبادئ علم النفس الايجابي وأثره على إكسابهم السلوك الجيد والسلوك التعليمي، وهدفت الدراسة إلى معرفة الآثار الايجابية لعلم النفس الايجابي حول السلوك غير الصحي والصحة النفسية وسلوك التعلم، وتكونت عينة الدراسة من ١٢ فصل دراسي ( ٣١٥ طفل) (١٥٣ بنت)، (١٦٢ ولد) في مرحلة ما قبل المدرسة تتراوح أعمارهم من ٣- ٦,٥ بمتوسط ٤,٥٣ وانحراف معياري ٠,٩٣ تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد قامت الدراسة باختبار عينة الدراسة في حالة تدخل علم النفس الايجابي من خلال تعليمهم وفق ثماني وحدات من المفاهيم الأساسية في علم النفس الايجابي والتي تم التأكد من ملاءمتها للخصائص التنموية للأطفال الصغار

ومقارنتهم بمجموعة أخرى من الأطفال (١٥٥) تم وضعهم في غرف تحكم مشابهة، وتم عمل اختبار قبلي وبعدي في السلوكيات الجيدة والرفاهية الذاتية، كما تم قياس الصحة العقلية والسلوكيات العاطفية والانفعالية بواسطة استبيانات تتعلق بسلوكيات تعلم الأطفال أجاب عليها الوالدين، وأظهرت النتائج زيادة كبيرة في الرفاهية الذاتية والتعلم الايجابي والسلوكيات الجيدة لمجموعة الأطفال الذين تعرضوا لتدخل علم النفس الايجابي مع عدم وجود تغييرات كبيرة في المجموعة الضابطة، كما تسلط النتائج الضوء على الآثار الايجابية لتدخل علم النفس الايجابي في زيادة الرفاهية الذاتية والتعلم الايجابي لدى أطفال ما قبل المدرسة.

#### ٤- دراسة حدة، وحيدة سايل ٢٠١٧ :

وتهدف الدراسة إلى قراءة تحليلية للأدبيات وتطبيقاتها حول عملية التربية بعيدا عن عملية التقويم، من خلال تسليط الضوء على المساهمة الفعالة لعلم النفس الايجابي في تنمية المعارف والانفعالات والسلوكيات هذا العلم الذي يهتم بالتلميذ وترقية صحته النفسية لأجل ضمان نموه الايجابي، وبالتالي تحقيق الرفاهية وتنمية المهارات لتحضير الأجيال القادمة لخوض التحديات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية، كما تدرج الدراسة قراءة لمبادئ التربية في الجزائر وتقتصر تصورا حول تطبيقات التربية الايجابية.

#### ٥- دراسة S.,A.; Peltzer,K.and Wimonpeerapattana,W. Hong 2017:

وتناولت الدراسة تأثير النشاط البدني وممارسة الوالدين على الكفاءة الذاتية بين أطفال المدارس، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٩) طفل تم اختيارهم بطريقة عشوائية من تلاميذ الصفوف الرابع إلى السادس في مدرستين ابتدائيتين وأوضحت الدراسة الدور الحاسم الذي يلعبه الآباء في تطوير وتشكيل سلوكيات الطفل، كما أشارت إلى ممارسة الوالدين والاستراتيجيات المستخدمة لمساعدة الأطفال على الانخراط في السلوك الايجابي، كما توصلت الدراسة أن الكفاءة الذاتية تمثل البنية النفسية الاجتماعية الهامة للسلوك الصحي، كما أظهرت النتائج أن الأطفال كانوا

أكثر نشاطا بدنيا عندما كانوا يبحثون بشكل اكبر عن الدعم الذاتي للانخراط في الأنشطة.

٦- دراسة Carlo A. Costello & Sharon L. M. Stone 2015:

وتناولت دراسة نظرية لعلم النفس الايجابي وعلاقته بالكفاءة الذاتية للطلاب ذوي اضطراب فرط الحركة، وتناولت الدراسة الاستراتيجيات المدعمة للطلاب ذوي صعوبات التعلم واضطراب فرط الحركة والمستمدة من الأطر المفاهيمية لعلم النفس الايجابي والكفاءة الذاتية وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى أن استخدام علم النفس الايجابي (مبادئه وتطبيقاته) -والذي يركز بصورة أساسية على العاطفة الايجابية وجعل الحياة اكثر بهجة وملائمة - يمكنه تحسين الكفاءة الذاتية للطلاب من خلال خلق بيئات ايجابية وداعمة للتعلم والتركيز على نقاط القوة لدى الطلاب.

٧- دراسة Galloway, R.; Reynolds, B. 2015 :

وتناولت الدراسة تأثير علم النفس الايجابي في الفصول الابتدائية باستخدام المنهج القائم على القوة على كفاءة الأطفال الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من ٨ أولاد و ٨ بنات في سن ١٠ عشر سنوات تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المجتمع البالغ ٩٠ طفل وأوضح نتائج الدراسة ان استخدام المنهج القائم على القوة له تأثير ايجابي على كفاءة الطالب الذاتية

٨- دراسة Norouzi, R.A.& Abedi, M. 2014:

وتناولت تأثير برامج التدريس المختلفة للأطفال على زيادة الكفاءة الذاتية وتمية مفاهيم التفاؤل والسعادة بين طلاب المدارس الثانوية والإعدادية من الإناث وتوصلت النتائج أن للبرامج تأثير ايجابي على الكفاءة الذاتية ومفهوم التفاؤل بينما لم تكن فعالة مع مفهوم السعادة.

٩- دراسة مرسى، منال ؛ مشهور، كنده انطون ٢٠١٢ :

هدفت الدراسة إلى تحديد مدى توافر المهارات الحياتية في محتوى مناهج رياض الأطفال بفئاتها الثلاث في سورية، ولتحقيق ذلك تم استخدام قائمة للمهارات الحياتية من إعداد الباحثة) فاطمة عبد الفتاح عيسى، ٢٠٠١ وتضمنت القائمة عشرة مجالات أساسية للمهارات الحياتية تفرع عنها (٧١) مهارة فرعية، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي وأظهرت نتائج التحليل في كراسات المستويات الثلاث أن مهارات التعلم محققة بدرجة جيدة والمهارات الشخصية ومهارات اتخاذ القرار محققة بدرجة متوسطة، بينما مهارات تقدير الذات والمهارات الاجتماعية ومهارات الاتصال ومهارات حل مواقف الصراع بين الأطفال ومهارات القيادة ومهارات المواطنة غير محققة أي غير متوافرة في محتوى مناهج رياض الأطفال، وخلصت الدراسة إلى مجموعة من المقترحات.

#### ١٠- دراسة البقمي، هند ماجد ٢٠١٢ :

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية مسرح العرائس في تنمية المهارات الحياتية المتعلقة بوحدة صحي وسلامي لطفل الروضة، تم استخدام المنهج الشبة التجريبي القائم على تصميم المجموعة الواحدة حيث تكونت من (٣٤) طفلاً من الذكور والإناث. تكون مجتمع الدراسة من جميع الأطفال في مدارس رياض الأطفال الحكومية التابعة لإدارة التربية والتعليم بمدينة مكة المكرمة للعام الدراسي ١٤٣٢/١٤٣٣ هـ، القائم بين بالملاحظة خلال فترة التطبيق منقسمين إلى أ - معلمات رياض الأطفال الحكومية ب - أولياء أمور الأطفال في الروضات الحكومية. أعدت الباحثة الأداتين التاليتين أ - العروض المسرحية، ب - بطاقة ملاحظة المهارات الحياتية، وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية وتم استخدام اختبار (T-Test) ، وحساب مربع إيتا لقياس فاعلية مسرح العرائس في تنمية المهارات الحياتية بوحدة صحي وسلامي. وأسفرت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لبطاقة الملاحظة القائمة على استخدام مسرح العرائس في تنمية المهارات الحياتية، ووجود فروق في المهارات الحياتية بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

١١- المليجي، ريهام رفعت محمد حسن ٢٠١٢ :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على المهارات الحياتية اللازمة لأطفال ما قبل المدرسة، والكشف عن فاعلية حقيبة تعليمية قامت الباحثة بإعدادها في إكساب أطفال ما قبل المدرسة بعض المهارات الحياتية، تكونت مجموعة الدراسة من ٣٠ طفلاً من المستوى الثاني لرياض الأطفال KG2 الذين تتراوح أعمارهم بين ٥-٦ سنوات ولتحقيق الهدف أعدت الباحثة قائمة المهارات الحياتية لأطفال ما قبل المدرسة، الحقيبة التعليمية لتنمية المهارات الحياتية، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية الحقيبة التعليمية المعدة في تنمية المهارات الحياتية لأطفال ما قبل المدرسة

١٢- دراسة الجندي، رشا سيد حسين ٢٠٠٨ :

وهدفت الدراسة إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج مسرح العرائس المقترح في تنمية مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار والاتصال لأطفال الروضة (٤-٦) سنوات، واقتصرت حدود الدراسة البشرية والمكانية على الأطفال الملتحقين بروضة القومية الخاصة التابعة لوزارة التربية والتعليم بمحافظة بني سويف، وتم تطبيق البرنامج في مدة زمنية (شهرين) بواقع ثلاثة أيام أسبوعياً لمدة (٤٥) دقيقة يومياً، وأعدت الباحثة لتحقيق الهدف مقياس المهارات الحياتية وبرنامج مسرح العرائس المقترحة لتنمية مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار لدى طفل الروضة، وأسفرت النتائج عن تأكيد الدور الفعال للبرامج المستخدمة مع أطفال الروضة في تنمية المهارات الحياتية المختلفة لديهم، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.

١٣- دراسة Hoskovicova, S. 2006 :

وتناولت مفهوم الكفاءة الذاتية وتأثير الخبرة التي يمارسها الآباء على الكفاءة الذاتية لأطفال ما قبل المدرسة وهدفت إلى التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية لدى أطفال ما قبل المدرسة وتشير إلى الطرق التي يمكن من خلالها جعل

الطفل قويا وتعزيز نموه الصحي وتكونت عينة الدراسة من (٦٨) طفل منهم (٣٣) بنت و(٣٥) ولد في سن (٣- ٦,٥) بمتوسط عمري ٤,٢ سنة وأظهرت نتائج الدراسة أن طفل ما قبل المدرسة العادي بصفة عامة يظهر فعالية ذاتية عند المستوى الذي يسمح له بحل المشكلات مما يؤدي إلى نتائج ايجابية، أما بالنسبة للأطفال عينة الدراسة فقد أظهروا قدرة عالية تجاوزت كل التوقعات وكان لديهم متعة كبيرة في ملء المهام مما منحهم فرصة لإظهار استقلالهم، كما أبدى الأطفال حرصا كبيرا على القيام بأشياء مختلفة وتجربتها لاكتساب الخبرة، كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية وبين الجنس والعمر.

#### ١٤- دراسة Schunk, D. H. 1983:

وأوضحت الدراسة دور المقارنة الاجتماعية وتوجهات الهدف وتأثيره على أداء الأطفال وتنمية المهارات لديهم ومفاهيم الكفاءة الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طفل من تلاميذ الصف الرابع والخامس الابتدائي (٢٢) من الذكور و(١٨) من الإناث في عمر (٩-١٢) سنة وتم تقسيمهم إلى أربعة مجموعات، المجموعة الأولى تم فيها استخدام المقارنة الاجتماعية في الإشارة إلى متوسط عدد المشاكل التي تم حلها من قبل أطفال آخرين، والمجموعة الثانية عملت في ظروف تتطوي على هدف لإكمال عدد معين من المشاكل، بينما تلقت المجموعة الثالثة الأسلوبين معا، بينما لم تتلق المجموعة الرابعة أي أساليب، وأسفرت النتائج عن تأثير رئيسي لتوجهات الهدف على الكفاءة الذاتية للأطفال.

#### فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات الحياتية لصالح القياس البعدي
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الكفاءة الذاتية لصالح القياس البعدي

#### الإجراءات التجريبية للدراسة

منهج الدراسة : تعتمد الدراسة على:

**المنهج الوصفي التحليلي:** وذلك فيما يتعلق بالدراسة النظرية لموضوع علم النفس الإيجابي، المهارات الحياتية، الكفاءة الذاتية، ووصف الإجراءات التي أثبتت لإعداد أدوات ومواد الدراسة (قائمة المهارات الحياتية، بطاقة ملاحظة المهارات الحياتية، مقياس الكفاءة الذاتية، البرنامج التدريبي)

**المنهج شبه التجريبي** وذلك فيما يتعلق بتجربة الدراسة وإجراءاتها، واعتمدت الدراسة على التصميم التجريبي القائم على تصميم المجموعة الواحدة.

#### **التصميم التجريبي المستخدم في الدراسة:**

تستخدم الدراسة الحالية التصميم التجريبي المكون من مجموعة واحدة وفي هذا التصميم يتم القياس القبلي لكلا من المهارات الحياتية والكفاءة الذاتية للمجموعة التجريبية ثم يتم إدخال اثر البرنامج التدريبي ثم بعد ذلك يتم القياس البعدي لمتغيري الدراسة.

#### **عينة الدراسة:**

تكونت عينة الدراسة من (٢٤) طفل وطفلة من أطفال المستوي الثاني بالروضة الحادية عشر بمنطقة نجران التعليمية جنوب المملكة العربية السعودية وتم اختيار المجموعة التجريبية بالطريقة القصدية، وقد تراوح العمر الزمني للأطفال بين ٥ سنوات و٥.٦ سنوات، كما أن الروضة لا يشترط بها أي مستوي اجتماعي أو اقتصادي أو ثقافي وتم التطبيق خلال الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٨ / ٢٠١٩

#### **الأساليب الإحصائية المستخدمة:**

استخدمت الباحثتان في المعالجات الإحصائية وتفسير النتائج المتوسطات والانحرافات واختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات و معادلة كوهين - d لقياس حجم الأثر للمجموعات المرتبطة.

#### **مواد وأدوات الدراسة :**

١. قائمة بالمهارات الحياتية المناسبة لطفل الروضة إعداد الباحثتين
٢. بطاقة ملاحظة المهارات الحياتية لطفل الروضة إعداد الباحثتين
٣. مقياس الكفاءة الذاتية لطفل الروضة من وجهة نظر المعلمات إعداد الباحثتين

٤. البرنامج التدريبي لتنمية المهارات الحياتية والكفاءة الذاتية لطفل الروضة إعداد

الباحثين

وفيما يلي عرض لتلك الأدوات والمواد

أولاً : إعداد قائمة المهارات الحياتية المناسبة لطفل الروضة إعداد الباحثين

لتحديد المهارات الحياتية المناسبة لطفل الروضة تم الآتي:

- الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي تناولت المهارات الحياتية لطفل الروضة
- إعداد قائمة تحتوي على أهم المهارات الحياتية المناسبة لطفل الروضة.
- عرض القائمة في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين ومن بينهم معلمات بعض الروضة وذلك للتعرف على وجهة نظرهم في القائمة من حيث مدى ماسبتها للطفل، ومدى أهمية اكتساب تلك المهارات لطفل الروضة وتكونت القائمة من مجموعة من المهارات الحياتية المختلفة وأمام كل مهارة ثلاثة اختيارات تحدد مستوى أهمية كل مهارة وثلاثة اختيارات تحدد مدى مناسبة المهارة لطفل الروضة، وقد ركزت الباحثين على المهارات التي حصلت على نسبة اتفاق ٧٥% فأعلى لدى المعلمات مما أدى بالباحثين الى اختيار تلك المهارات لتمثل محتوى بطاقة الملاحظة المعدة.
- التوصل الى الصورة النهائية للقائمة.

ثانياً: بطاقة ملاحظة المهارات الحياتية: إعداد الباحثين

تم بناء بطاقة الملاحظة وفقاً للخطوات الآتية :

- تحديد الهدف من بطاقة الملاحظة: هدفت بطاقة الملاحظة إلى قياس مدى التزام أطفال الروضة المستوي الثاني (KG2) بالمهارات الحياتية
- مراجعة الأدبيات والدراسات ذات الصلة بموضوع البحث وبطاقات الملاحظة والأدوات البحثية التي تناولتها الدراسات وتم تحديد أبعاد البطاقة من (٥٤) ممارسة تم تصنيفها الى خمسة مهارات فرعية وذلك لسهولة قياسها وتفسيرها وهي (المهارات الاجتماعية، المهارات الانفعالية، المهارات العقلية، مهارات تقدير الذات، المهارات السلوكية).



- تم وضع مجموعة من العبارات التقديرية لكل بعد من هذه الابعاد.

### الخصائص السيكومترية للبطاقة:

أولاً: الصدق:

#### ١- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

للتحقق من صدق البطاقة تم عرضها على عدد (٩) من الأساتذة المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس ورياض الأطفال ومعلمات رياض الاطفال وذلك لإبداء الرأي حول العناصر الآتية :

مدى مناسبة العبارة للبعد الذي تنتمي إليه، مدى ملائمة الصياغة اللغوية للعبارة، وجود تعديل بالحذف أو الإضافة لبعض عبارات البطاقة وقد أشار بعض المحكمين بتعديل بعض صياغة بعض العبارات لتتناسب من سن طفل الروضة، كما تم حذف بعض العبارات التي لم تحصل على اتفاق كبير من المحكمين، كما تم اضافة بعض العبارات لبعض المحاور، ووصلت بطاقة الملاحظة في صورتها النهائية المكونة من (٥٤) عبارة.

#### جدول (١) الصورة النهائية لمحاور بطاقة الملاحظة

المهارات	عدد الفقرات	موقع الفقرات في البطاقة
المهارات الاجتماعية	٩	٩-١
المهارات الانفعالية	١٣	٢٢-١٠
المهارات العقلية	١١	٣٣-٢٣
مهارات تقدير الذات	١٠	٤٣-٣٤
المهارات السلوكية	١١	٥٤-٤٤
الاجمالي	٥٤	٥٤-١

#### ٢- صدق الاتساق الداخلي لبطاقة الملاحظة :

تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات البطاقة والدرجة الكلية للبطاقة. والجدول التالي رقم (٢) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات البطاقة والدرجة الكلية للبطاقة

جدول رقم (٢) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات البطاقة والدرجة الكلية للبطاقة

العبارة	معامل الارتباط (معامل الصدق الداخلي)	مستوى الدلالة	العبارة	معامل الارتباط (معامل الصدق الداخلي)	مستوى الدلالة
١	٠.٥٩٥	٠.٠١	٢٨	٠.٤٥٢	٠.٠٥
٢	٠.٦٠٤	٠.٠١	٢٩	٠.٣٩٩	٠.٠٥
٣	٠.٦٨١	٠.٠١	٣٠	٠.٤٦٢	٠.٠٥
٤	٠.٤٩٩	٠.٠١	٣١	٠.٥٩٩	٠.٠١
٥	٠.٤٥١	٠.٠٥	٣٢	٠.٥٠٩	٠.٠١
٦	٠.٤١٩	٠.٠٥	٣٣	٠.٤٣٢	٠.٠٥
٧	٠.٤٩٣	٠.٠٥	٣٤	٠.٦٠٦	٠.٠١
٨	٠.٦٢٥	٠.٠١	٣٥	٠.٤٢٥	٠.٠٥
٩	٠.٥٣٥	٠.٠١	٣٦	٠.٥٩٩	٠.٠١
١٠	٠.٥٩٩	٠.٠١	٣٧	٠.٥٥٦	٠.٠١
١١	٠.٤٧٠	٠.٠٥	٣٨	٠.٥٢٩	٠.٠١
١٢	٠.٤٤٦	٠.٠٥	٣٩	٠.٥٦٥	٠.٠١
١٣	٠.٤٠٥	٠.٠٥	٤٠	٠.٦٩٨	٠.٠١
١٤	٠.٤٧٤	٠.٠٥	٤١	٠.٥٢١	٠.٠١
١٥	٠.٦٩٩	٠.٠١	٤٢	٠.٦١١	٠.٠١
١٦	٠.٥٠٨	٠.٠١	٤٣	٠.٤٦٧	٠.٠٥
١٧	٠.٥٤٦	٠.٠١	٤٤	٠.٥٩٩	٠.٠١
١٨	٠.٤٥١	٠.٠٥	٤٥	٠.٤٥١	٠.٠٥
١٩	٠.٤١٩	٠.٠٥	٤٦	٠.٤١٩	٠.٠٥
٢٠	٠.٤٩٣	٠.٠٥	٤٧	٠.٤٩٣	٠.٠٥
٢١	٠.٦٣٥	٠.٠١	٤٨	٠.٦٣٥	٠.٠١
٢٢	٠.٥٤٥	٠.٠١	٤٩	٠.٥٤٥	٠.٠١
٢٣	٠.٤٥١	٠.٠٥	٥٠	٠.٤٥١	٠.٠٥
٢٤	٠.٤١٩	٠.٠٥	٥١	٠.٤١٩	٠.٠٥
٢٥	٠.٤٩٣	٠.٠٥	٥٢	٠.٤٩٣	٠.٠٥
٢٦	٠.٦٦٥	٠.٠١	٥٣	٠.٦٣٥	٠.٠١
٢٧	٠.٥٧٥	٠.٠١	٥٤	٠.٥٤٥	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي:-

أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١، مستوى ٠.٠٠٥. كما قامت الباحثتان بحساب صدق الاتساق الداخلي من خلال إيجاد ارتباط كل محور مع الدرجة

الكلية للمحاور وتحققت الباحثتان من ذلك بإيجاد معاملات الارتباط باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح النتائج :

جدول (٣) يوضح الاتساق الداخلي لبطاقة الملاحظة

معامل الارتباط	المحاور
٠.٧٤٢ **	المهارات الاجتماعية
٠.٧٦٣**	المهارات الانفعالية
٠.٨٢٤**	المهارات العقلية
٠.٧٥٤**	مهارات تقدير الذات
٠.٨٢١**	المهارات السلوكية

يتضح من الجدول (٣) أن معاملات الارتباط كلها جاءت مرتفعة لكل محور من محاور البطاقة مما يدل على قوة التماسك الداخلي لفقرات بطاقة الملاحظة.

ثانياً : ثبات بطاقة الملاحظة :

تم حساب ثبات المقياس من خلال طريقة حساب معامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية ويوضح الجدول التالي معامل الثبات لكل بعد من أبعاد البطاقة والثبات الكلي لجميع المحاور.

جدول (٤): يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمحاور بطاقة الملاحظة

معامل جتمان	معامل ( سبيرمان - براون) التجزئة النصفية	معامل ألفا كرونباخ (الثبات)	معاملات الثبات أبعاد البطاقة
٠.٨٨٦	٠.٨٥٦	٠.٨٢٤	المهارات الاجتماعية
٠.٨٤١	٠.٧٦٥	٠.٧٤٧	المهارات الانفعالية
٠.٨٤٦	٠.٨٥٩	٠.٨٥٤	المهارات العقلية
٠.٨٠٢	٠.٨٢٤	٠.٨١١	مهارات تقدير الذات
٠.٧٤٩	٠.٧٤٠	٠.٧٢١	المهارات السلوكية

٠.٨٩٤	٠.٨٨٢	٠.٨٦١	الثبات الكلي
-------	-------	-------	--------------

ويتضح من جدول (٤) تمتع البطاقة بمعاملات ثبات مرتفعة مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام البطاقة.

**ثالثاً : مقياس الكفاءة الذاتية من وجهة نظر المعلمات : إعداد الباحثين  
الهدف من المقياس :**

تم تصميم مقياس الكفاءة الذاتية لقياس مدي تمكن أطفال الروضة من مهارات الكفاءة الذاتية وأيضاً للكشف عن أثر البرنامج التدريبي في تنمية مهارات الكفاءة الذاتية.

**خطوات بناء المقياس :**

مر بناء هذا المقياس بعدة خطوات حتى وصل إلى صورته النهائية وهي على النحو التالي:

١- الاطلاع على التعريفات والدراسات ذات العلاقة بمهارات الكفاءة الذاتية.

٢- الاطلاع على بعض المقاييس العربية والأجنبية الخاصة بتحديد مهارات الكفاءة الذاتية

٣- في ضوء استفادة الباحثان من الدراسات السابقة التي تناولت مهارات الكفاءة الذاتية تم بناء المقياس في صورة عبارات تقريرية تصف سلوكيات الاطفال، وقد بلغت هذه العبارات (٢٠) عبارة وهي الصورة الأولية للمقياس.

٤- بعد ذلك قامت الباحثتان بعرض المقياس على السادة المحكمين المتخصصين في ميدان علم النفس ورياض الأطفال لإبداء وجهة نظرهم في عبارات المقياس وصياغة مفرداته والتعديل بالحدف أو الإضافة والتأكد من مضمون كل عبارة.

٥- تم تطبيق المقياس في صورته الأولية على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عدد أفرادها (٢٤) طفل وطفلة من أفراد المجتمع الأصلي لعينة الدراسة، وذلك بغرض التأكد من الصدق والثبات للمقياس.

**وصف المقياس في صورته الأولية :-**

تكون المقياس في صورته الأولية من (٢٠) عبارة هدفت إلى تحديد مهارات الكفاءة الذاتية لدى الطفل من وجهة نظر المعلمات وأمام كل عبارة خمسة اختيارات (أوافق بشدة - أوافق - محايد - غير موافق - غير موافق بشدة) حيث تختار المعلمة بديل واحد أمام العبارة التي تنطبق علي الطفل.

#### الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق:

##### ١- الصدق الظاهري ( صدق المحكمين ):

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس ورياض الأطفال وذلك لإبداء الرأي حول العناصر الآتية: مدى مناسبة العبارة للبعد الذي تنتمي إليه، مدى ملائمة الصياغة اللغوية للعبارات، وجود تعديل بالحذف أو الإضافة لبعض عبارات المقياس.

##### ٢- صدق الاتساق الداخلي:

وقد قامت الباحثتان بحساب صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس بطريقة ثبات الفا كرونباخ عند حذف كل عبارة على عينة قوامها ٢٤ طفل وطفلة ممن تتوفر فيهم خصائص عينة الدراسة الأساسية والجدول التالي يوضح النتائج:

##### جدول (٥) يوضح معامل ثبات الفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس

عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ
٢٠	٠.٧٩٩

جدول (٦) يوضح صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس بطريقة ثبات الفا كرونباخ عند حذف كل عبارة.

العبارة	معامل الفا كرونباخ في حالة حذف العبارة	مستوى الدلالة	العبارة	معامل الفا كرونباخ في حالة حذف العبارة	مستوى الدلالة

مستوى الدلالة	معامل الفا كرونباخ في حالة حذف العبارة	العبارة	مستوى الدلالة	معامل الفا كرونباخ في حالة حذف العبارة	العبارة
٠.٠١	٠.٧٩٢	١١	٠.٠١	٠.٧٩٢	١
٠.٠١	٠.٧٩٢	١٢	٠.٠١	٠.٧٩٦	٢
٠.٠١	٠.٧٩٦	١٣	٠.٠١	٠.٧٨٧	٣
٠.٠١	٠.٧٨٧	١٤	٠.٠١	٠.٧٧٨	٤
٠.٠١	٠.٧٩٣	١٥	٠.٠١	٠.٧٩٤	٥
٠.٠١	٠.٧٨٣	١٦	٠.٠١	٠.٧٨٣	٦
٠.٠١	٠.٧٨٦	١٧	٠.٠١	٠.٧٨٦	٧
٠.٠١	٠.٧٩٣	١٨	٠.٠١	٠.٧٩٣	٨
٠.٠١	٠.٧٩٨	١٩	٠.٠١	٠.٧٩٨	٩
٠.٠١	٠.٧٧٩	٢٠	٠.٠١	٠.٧٧٩	١٠

يتضح من الجدول السابق ما يلي:-

أن قيم ثبات الفا كرونباخ عند حذف كل عبارة.دالة إحصائياً لكل العبارات عند مستوى ٠.٠١. كما يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات والصدق وأن حذف أي عبارة لن يؤثر على درجة الثبات وبالتالي يتم تطبيق المقياس بكافة عباراته دون حذف أي عبارة.

ثانياً: ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس من خلال طريقة حساب معامل ألفا كرونباخ، ويوضح جدول التالي معامل الثبات للمقياس ككل.

جدول (٧): يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ومعاملة جتمان لمقياس الكفاءة الذاتية

المقياس ككل (عدد العبارات ن=٢٠)	المقياس معاملات الثبات
٠.٧٩٩	معامل ألفا كرونباخ ( الثبات )
٠.٩٤٨	التجزئة النصفية

معامل جتمان	٠.٩٧٣
-------------	-------

وينضح من جدول (٦) تمتع المقياس بمعاملات ثبات مرتفعة، مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس  
فلسفة إعداد البرنامج التدريبي

مرت عملية بناء البرنامج التدريبي المقترح بالخطوات التالية:

• الإطلاع على بعض البحوث والدراسات السابقة التي أهتمت بإعداد البرامج التعليمية لأطفال الروضة.

• تحديد أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح:

هناك بعض الاسس الهامة التي ينبغي ان تراعى عند اعداد أنشطة البرنامج التدريبي والتي تسهم بدورها في نجاحه وتحقيق اهدافه وهي :-

- مراعاة خصائص نمو طفل الروضة وحاجاته
- مراعاة ضرورة تنمية المهارات الحياتية بدءاً من مرحلة الروضة نظراً لأهميتها.
- مراعاة تفعيل دور الطفل في الأنشطة بما يسهم في تحقيق ذاته وتحقيق مبادئ علم النفس الايجابي.
- مراعاة إتباع أسلوب التعزيز الإيجابي عند قيام الطفل بالسلوك المرغوب فيه.
- مراعاة ترتيب أنشطة البرنامج اليومي في الروضة (حلقة، اركان، وجبة، لعب في الخارج، لقاء أخير).
- مراعاة تكامل الخبرات التعليمية وتربطها
- مراعاة التدرج في تنمية المهارات الحياتية والكفاءة الذاتية.
- مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال.
- مراعاة استخدام استراتيجيات متنوعة كالمناقشة والحوار والعصف الذهني ولعب الأدوار واللعب الجماعي والتعزيز الإيجابي

- ان يتم اعداد كل أنشطة البرنامج بحيث تهدف الى احداث تغيير يتضح أثره في إكساب الاطفال المهارات الحياتية المحددة وتنمية الكفاءة الذاتية لديهم .
- ان تتنوع المثيرات والمهام والأنشطة والمواقف المقدمة تبعاً للمهارات الحياتية المحددة والكفاءة الذاتية التي يتم التدريب عليها حيث أن هذا من شأنه ان يؤدي الى تنمية هذه المهارات لدى الأطفال.
- تقديم التغذية الراجعة أثناء أداء المهام والأنشطة بهدف معرفة مستوى التقدم الذي يطرأ على الأطفال في المهارات الحياتية المحددة الكفاءة الذاتية.
- استخدام أساليب تقييم مختلفة (مرحلية ونهائية) وذلك للتأكد من تحقيق الاهداف وممارسة المهام في كل نشاط.

#### • تحديد الأهداف العامة للبرنامج:

- تنمية بعض المهارات الحياتية لدي طفل الروضة.
- تنمية الكفاءة الذاتية لدي طفل الروضة.
- تحقيق بعض مبادئ علم النفس الإيجابي.
- تنمية قدرات الطفل على التفكير المنطقي، والتفكير الناقد.
- مساعدة الأطفال على اكتساب الخبرات عن طريق اللعب
- تشجيع الأطفال على التساؤل والمناقشة والحوار وإدراك العلاقات وحل المشكلات.
- تنمية ثقة الطفل بذاته.
- تدريب الطفل على ضبط انفعالاته.
- يتحمل مسؤولية سلامته الشخصية.
- مشاركة الأطفال بعضهم لبعض في الأنشطة في جو يسوده الحب والتعاون.

#### • تحديد محتوى البرنامج



تم تحديد محتوى البرنامج بحيث يشمل على مجموعة من الأنشطة المتنوعة لتنمية المهارات الحياتية والكفاءة الذاتية لدى طفل الروضة، على أن تكون تلك الأنشطة قائمة على مبادئ علم النفس الايجابي (تحقيق السعادة - مكامن القوة - التفكير الايجابي - الرضا عن الذات - تنمية السمات الإيجابية - القوى الإيجابية).

وقد تم إعداد المحتوي بحيث اشتمل علي:

(٦٧) نشاطاً على مدار ثلاث أسابيع بالتزامن مع وحدة الماء، (٦٥) نشاطاً أساسياً إضافة إلى نشاط للتعريف بالبرنامج ونشاط ختام ومراجعة محتوى البرنامج تم تطبيق الأنشطة لمدة ثلاثة عشر يوماً بمعدل (خمسة أنشطة يومياً) تم تطبيق الأنشطة خلال فترات البرنامج اليومي للروضة (الحلقة، الأركان، الوجبة، اللعب فى الخارج، اللقاء الأخير) تم توظيف فترة الحلقة لتنمية المهارات الحياتية العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية وفقاً للهدف من النشاط، وكانت المدة الزمنية للحلقة ٣٠ دقيقة.

تم توظيف فترة الإركان لتنمية المهارات الحياتية الإجتماعية، المهارات الانفعالية، مهارات تقدير الذات، المهارات السلوكية إضافة إلى تنمية الكفاءة الذاتية الاجتماعية والكفاءة الذاتية الخاصة، والكفاءة الأكاديمية وفقاً للهدف من النشاط وكانت المدة الزمنية للإركان ٦٠ دقيقة.

تم توظيف فترة الوجبة لتنمية مهارات تقدير الذات والمهارات الاجتماعية والكفاءة الذاتية الخاصة وفقاً للهدف من النشاط، وكانت المدة الزمنية للوجبة ٣٠ دقيقة.

تم توظيف فترة اللعب فى الخارج لتنمية مهارات تقدير الذات والمهارات الاجتماعية والمهارات الانفعالية والعقلية وفقاً للهدف من النشاط، وكانت المدة الزمنية للعب فى الخارج ٣٠ دقيقة

تم توظيف فترة اللقاء الاخير لتنمية المهارات الاجتماعية والانفعالية وتقدير الذات وفقاً للهدف من النشاط، وكانت المدة الزمنية للقاء الأخير ٣٠ دقيقة

#### • تحديد الأنشطة المقترحة بالبرنامج:

وتتمثل خطة العمل في البرنامج المُعدّ لطفل الروضة في سلسلة من الأنشطة المتتابعة الهادفة، التي تمارس بشكل جماعي أو فردي، كما تشتمل الأنشطة على مجالات متعددة لإشباع حاجات الطفل، ومن هذه الأنشطة:- أنشطة عقلية وتظهر في الحلقة والاركان، أنشطة فنية في الأركان (رسم، تلوين، تشكيل،..)، أنشطة قصصية (قصص الكترونية، وقصص مصورة) في الأركان واللقاء الأخير، أنشطة حركية وتظهر في فترة اللعب في الخارج وفي الاركان.

#### • عناصر بناء أنشطة البرنامج :

تعتمد أنشطة البرنامج التدريبي المقترح على ثلاث جوانب وهي :

#### أولاً : الجانب المعرفى :-

يهتم هذا الجانب بتقديم المهارات الاكاديمية وتقديم التوجيهات والإرشادات للأطفال، كما يتمثل في المعارف التي تقدم لهم فيما يتصل بالبرنامج وأهدافه والاستراتيجيات التي يتم التدريب عليها أن يكونوا قادرين على القيام بما يطلب منهم أثناء إجراءات التدريب وقد تمثل ذلك في أنشطة اليوم الأول والثاني.

#### ثانياً : الجانب المهاري :-

ويتمثل هذا الجانب في تقديم مجموعة من المثيرات والمواقف والأنشطة المختلفة للتدريب عليها بهدف اكتساب الاطفال المهارات الحياتية المحددة وتنمية الكفاءة الذاتية لديهم والتي تتم ممارستها باستمرار أثناء البرنامج اليومي بطريقة تسهم في تنمية المهارات المستهدفة لدي الأطفال.

#### ثالثاً : الجانب الوجداني :-

ويتمثل هذا الجانب في ضرورة توفير بيئة آمنة خالية من القلق والتوتر اثناء القيام بتطبيق الأنشطة بالإضافة الى العمل على دعم أطفال العينة والتعامل معهم بحب وود، وإتاحة الفرصة لهم لإبداء ما يرد في أذهانهم من آراء دون قيد.

#### • الأدوات والوسائل المستخدمة في البرنامج

لتحقيق أهداف البرنامج وما تتطلبه تنمية كل مهارة من المهارات الحياتية والكفاءة الذاتية، تم الاستعانة بمجموعة متنوعة من الأدوات والوسائل منها وسائل سمعية بصرية، وسائل بصرية، وسائل حسية، وسائل سمعية، إضافة إلى الأدوات المستخدمة في إجراء التجارب العملية، إلى جانب كل الوسائل المتاحة في الروضة.

#### • أساليب التقويم:

تضمن التقويم ما يلي:

- تقويم مستمر: ويشمل المناقشات التي تتم أثناء النشاط للكشف عن مدي تحقق أهداف كل نشاط،
- تقويم مرحلي: ويتم بنهاية كل نشاط وبنهاية البرنامج اليومي في فترة اللقاء الاخير .
- تقويم نهائي: ويستخدم لقياس مدي تحقق أهداف البرنامج ويتم ذلك من خلال تطبيق بطاقة ملاحظة المهارات الحياتية ومقياس الكفاءة الذاتية.

#### • صلاحية البرنامج للتطبيق (تحكيم البرنامج) \*

تم عرض البرنامج على مجموعة من المختصين بلغ عددهم (٥) لإبداء الرأي حول مدى مناسبة البرنامج للهدف المقاس، وكذلك مدى مناسبة محتوى البرنامج للعينة المختارة، وما يرون إضافته أو حذفه في البرنامج المعد، وبعد التعرف على نتائج تحكيم البرنامج اجرت الباحثتان التعديلات الخاصة بآراء المحكمين للاطمئنان إلى سلامة البرنامج من الناحية العلمية والموضوعية.

نتائج الدراسة وتفسيرها :

بالنسبة للتساؤل الأول والذي ينص على ما هي اهم المهارات الحياتية اللازمة  
لطفل الروضة؟

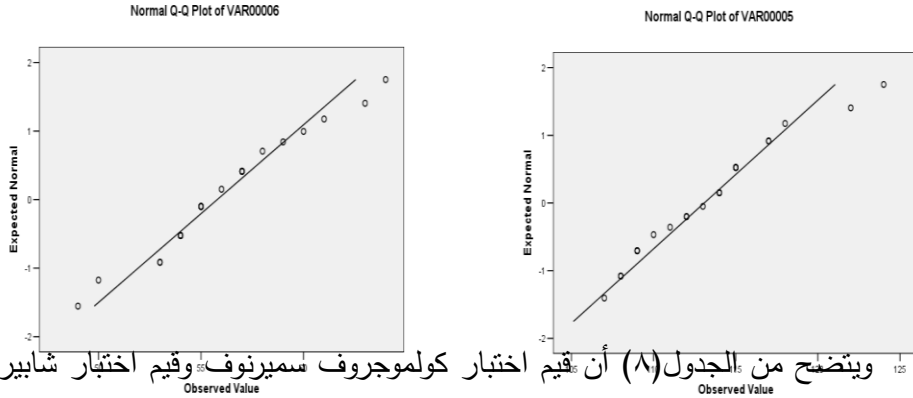
تمت الاجابة عليه من خلال إعداد قائمة المهارات الحياتية المناسبة لطفل الروضة  
لتحديد المهارات الحياتية المناسبة لطفل الروضة والتي تم سرد خطواتها بالتفصيل في مواد  
وأدوات الدراسة.

### نتائج الفرض الأول للدراسة :

ينص الفرض الأول للدراسة على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس  
القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات الحياتية لصالح القياس البعدي".  
وللتحقق من صحة الفرض الأول قامت الباحثتان بحساب الفروق بين متوسطات درجات  
القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على بطاقة المهارات الحياتية باستخدام اختبار  
"ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات من خلال البرنامج الإحصائي SPSS، وقبل استخدام  
اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات قامت الباحثتان بالتأكد من اعتدالية التوزيع أي  
أن المتغيرات تتبع التوزيع الطبيعي وهو شرط اساسي لإجراء اختبار "ت" وخاصة في حالة  
صغر حجم العينة (أقل من ٣٠) لذا قامت الباحثتان باستخدام اختبار كولموجروف  
سميرنوف وشابيرو - ويلك لمعرفة التوزيع الطبيعي وكانت النتائج كما هي موضحة  
بالجدول (٨) :

### جدول (٨) اختبار كولموجروف سميرنوف وشابيرو - ويلك للتوزيع الطبيعي

شابيرو - ويلك			كولموجروف سميرنوف				
الدلالة	درجات الحرية	الاحصاء	الدلالة	درجات الحرية	الاحصاء		
٠.٧٤٢	٢٤	٠.٩٧٣	٠.٢٠٠	٢٤	٠.١١١	القياس القبلي	بطاقة الملاحظة
٠.٣٤٣	٢٤	٠.٩٥٥	٠.٢٠٠	٢٤	٠.١٢٨	القياس البعدي	
٠.٤٦٤	٢٤	٠.٩٦١	٠.٢٠٠	٢٤	٠.١٢٧	القياس القبلي	مقياس الكفاءة الذاتية
٠.٣٨٧	٢٤	٠.٩٥٧	٠.٠٨٠	٢٤	٠.١٦٧	القياس البعدي	



ويتضح من الجدول (٨) أن قيم اختبار كولموجروف سميرنوف وقيم اختبار شابيرو ويلك أكبر من (0.05) مما يدل على أن المتغيرات تخضع للتوزيع الاعتدالي لذلك فقد استخدمت الباحثان اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة - Paired Samples T Test ولحساب أثر البرنامج قامت الباحثان بحساب حجم الاثر عن طريق معادلة كوهين (Cohen d) للمجموعات المرتبطة ( القياس القبلي والبعدي ) باستخدام قيمة T من المعادلة:  $d = \frac{T}{\sqrt{N}}$

ويوضح الجدول التالي نتائج الفروق بين المتوسطات ودلالاتها الإحصائية وقيمة (Cohen d):

جدول (٩) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات الحياتية

حجم الاثر	قيمة كوهين-d	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	القياس القبلي		القياس البعدي		
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
كبير جدا	١.٧٨	٠.٠١	٨.٧٣	١.٨٥	١٨.١٦	٠.٨٥٨	٢١.٢٩	المهارات الاجتماعية
كبير جدا	١.٦٨	٠.٠١	٨.٢٤	٢.١٢	٢٦.٥٤	١.٩٩	٣٠.٠٨	المهارات الانفعالية
كبير جدا	١.٧٨	٠.٠١	٨.٧٤	٢.٢٣	٢٤.٦٦	١.٢٣	٢٧.٣٣	المهارات العقلية
كبير جدا	٢.٤٤	٠.٠١	١٢.٠٠	١.٥١	١٩.٩٥	٠.٩٩	٢٤.٠٤	مهارات تقدير الذات
كبير جدا	١.٧٦	٠.٠١	٨.٦٧	٣.٠٢	٢٣.٧٥	٢.٠١	٢٦.٦٢	المهارات السلوكية

الدرجة الكلية	١٢٩.٣٧	٣.٣٣	١١٣.٠٨	٤.٥٤	١٨.٣١	٠.٠١	٣.٧٣	كبير جدا
---------------	--------	------	--------	------	-------	------	------	----------

يتضح من جدول (٩) أن قيمة (ت) لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بطاقة ملاحظة المهارات الحياتية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير إلى وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي يرجع لاستخدام البرنامج، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج بعض الدراسات ومنها نتائج دراسة (Sin, N.L. and Lyubomirsky, S.2009)، دراسة (وحيدة سايل، حدة ٢٠١٧ : ٤٤) على أن السعادة بعناصرها المختلفة هي أهم العوامل الإيجابية وان لم تكن الوحيدة التي تزيد من الرفاهية وقدرة الأفراد على الازدهار وتحقيق أقصى استفادة ومن شأنها ان تحفز قدرات الطفل الإبداعية، وتهيئ بيئة تربوية إيجابية منقردة تعمل على تطوير مهارات الأطفال والمراهقين بشكل أمثل وتنمي مهارات إيجابية متنوعة لدى الأطفال، كما تشير النتيجة التي توصلت إليها الدراسة الحالية الى وجود أثر وحجم كبير للبرنامج في اكتساب الاطفال للمهارات الحياتية وتتفق في ذلك مع نتائج دراسة (الجندي، رشا سيد حسين ٢٠٠٨) حيث أسفرت النتائج عن تأكيد الدور الفعال للبرامج المستخدمة مع أطفال الروضة في تنمية المهارات الحياتية المختلفة لديهم، كما يمكن تفسير النتيجة السابقة بالرجوع إلى الأدبيات النظرية والتي تقرر بأن تطبيق مبادئ علم النفس الإيجابي تنمي لدى الاطفال المهارات والرفاهية، مما يوفر للأطفال نوعية جيدة من التعليم وكما تشير (مرسي؛ مشهور، ٢٠١٢) إلى أن التعليم القائم على هذه المبادئ والأساليب التربوية الإيجابية المبتكرة هو الذي يهتم بالفعل بتحفيز قدرات الطفل الإبداعية والابتكارية ويولد لديه القيم الاجتماعية وينمي لديه المهارات الحياتية المختلفة، وترى الباحثتان أن تطبيق مبادئ هذا العلم الحديث يسهم في خلق بيئات لتعزيز التعلم والمساعدة في تحسين وتنمية المهارات المختلفة، كما ترى الباحثتان ان إعداد الأطفال للحياة خارج أسوار الروضة وتدريبهم على أداء المهارات الحياتية المتطلبة منهم في حياتهم اليومية يفرض على الواقع التعليمي توفير جو مريح وبيئة نشطة خالية من التعقيد وتعزيز الرفاهية والسعادة والانفعالات الإيجابية، ولن يتم ذلك إلا عن طريق التدخلات الخاصة التي تجعل من المؤسسات التعليمية أماكن سعيدة، وتتمثل في المبادئ الخاصة بعلم النفس

الاجيبي والتي تركز بشكل رئيسي على تحديد نقاط القوة التي يمتلكها الطفل وتوظيفها في الحياة اليومية، وزيادة قدرته على المشكلات اليومية التي يتعرض لها.

### نتائج الفرض الثاني للدراسة:

ينص الفرض الثاني للدراسة على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الكفاءة الذاتية لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة الفرض الثاني قامت الباحثتان بحساب الفروق بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لأفراد العينة التجريبية في على مقياس الكفاءة الذاتية باستخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات من خلال البرنامج الإحصائي SPSS، ولحساب أثر البرنامج قامت الباحثتان بحساب حجم الاثر عن طريق معادلة كوهين (Cohen d) للمجموعات المرتبطة (القياس القبلي والبعدي) باستخدام قيمة T من المعادلة

$$d = \frac{T}{\sqrt{N}}$$

ويوضح الجدول التالي نتائج الفروق بين المتوسطات ودلالاتها الإحصائية وقيمة (Cohen d):

جدول (١٠) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الكفاءة الذاتية

حجم الاثر	قيمة كوهين-d	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	القياس القبلي		القياس البعدي	
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط
كبير جدا	٢.٠٢	٠.٠١	٩.٩٠	٤.٤٨	٥٧.٤١	٩.١٠	٧٩.٩١

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (ت) لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الكفاءة الذاتية دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير إلى وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي والى وجود أثر ذو حجم كبير للبرنامج في تنمية الكفاءة الذاتية لدى الاطفال وتتفق تلك النتيجة مع توصلت اليه نتائج دراسة كل من ( Lorri S. M., Sonya J. L., and Tonya C. S. 2017) من أن تدخل علم النفس

الاجباري من شأنه أن يقدم وظيفة مزدوجة تتمثل في الوقاية من مشاكل الصحة النفسية والعقلية ومن جهة أخرى تعزيز الرفاهية والكفاءة الذاتية والشعور بالسعادة، ودراسة (2017) Anat, S., Michelle, S. والتي اسفرت نتائجها زيادة كبيرة في الرفاهية الذاتية والتعلم الاجباري والسلوكيات الجيدة لمجموعة الأطفال الذين تعرضوا لتدخل علم النفس الاجباري، كما تسلط النتائج الضوء على الآثار الايجابية لتدخل علم النفس الاجباري في زيادة الرفاهية الذاتية والتعلم الاجباري لدى أطفال ما قبل المدرسة، ودراسة (حدة، وحيدة سايل ٢٠١٧) التي سلطت الضوء على المساهمة الفعالة لعلم النفس الاجباري في تنمية المعارف والانفعالات والسلوكيات للأطفال وترقية صحتهم النفسية لأجل ضمان نموهم الاجباري، وبالتالي تحقيق الرفاهية الذاتية لديهم، وكذلك دراسة Carlo A. Costello & Sharon L. M. Stone 2015 والتي توصلت نتائجها الى انه يمكن تحسين الكفاءة الذاتية للأفراد من خلال خلق بيئات ايجابية وداعمة للتعليم والتركيز على نقاط القوة لديهم كما اوضحت ان استخدام المنهج القائم على القوة له تأثير ايجابي على كفاءة الفرد الذاتية، ونجد دراسة Wickman, K.; Nordlund, M. & Holm, C. 2018 ودراسة S., A.; et Hong, S. A. 2017 والتي تشير نتائجها الى امكانية تعزيز الكفاءة الذاتية لدى الاطفال من خلال ممارسة الأنشطة المتضمنة داخل محتوى البرامج التدريبية المختلفة، وترى الباحثتان أن المستويات العالية من الكفاءة الذاتية ترتبط بتوفير بيئة ايجابية وزيادة الدافع لدى الطفل فالطفل عندما يقوم بمهام ناجحة فانه يقوي احساسه بالكفاءة الذاتية، اضافة الى أن المناخ الاجباري يؤثر ايجابيا على قدرات الطفل على النجاح.

### التوصيات والمقترحات: يمكن الخروج من نتائج الدراسة الحالية ببعض التوصيات منها:

- ١- ضرورة دعم برامج تنمية المهارات بصفة عامة والمهارات الحياتية على وجه الخصوص لدى اطفال الروضة من قبل المختصين.
- ٢- ضرورة اعداد برامج تنقيفية للأسرة حول الاثار السلبية لقصور المهارات الحياتية او مهارات الكفاءة الذاتية لدى طفل الروضة ودور الاسرة في ذلك.



٣- ضرورة ربط المهارات الحياتية بالمواقف الطبيعية التي تحيط بالطفل سواء داخل الروضة او خارجها.

## المراجع

- ١- البقمي، هند ماجد (٢٠١٢): فاعلية مسرح العرائس في تنمية المهارات الحياتية المتعلقة بوحدة صحي وسلامتي لطفل الروضة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- ٢- الجبري، أسماء عبد العال محمد ؛ يونس، أمل عبد الكريم قاسم (٢٠١٠): استخدام مسرح العرائس في إكساب أطفال ما قبل المدرسة بعض السلوكيات الاجتماعية الإيجابية، مجلة دراسات الطفولة - مصر، مج ١٣، ع ٤٧، ص ص ١٧٥-١٨٩.
- ٣- الجديبي، رأفت محمد علي(٢٠١٠): " المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء التحديات والاتجاهات المعاصرة - رؤية تربوية إسلامية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- ٤- الجندي، رشا سيد حسين (٢٠٠٨): فاعلية برنامج لتنمية بعض المهارات الحياتية لدى طفل الروضة باستخدام مسرح العرائس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية.
- ٥- الشنبري، خالد على احمد (٢٠١٥): أثر برنامج تدريبي في تنمية مهارات البحث الإجرائي لدى معلمي العلوم بالمرحلة المتوسطة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة ام القرى.
- ٦- الضبع، ثناء يوسف ؛ أمين، سهير محمود (٢٠٠٨) : فاعلية برنامج أنشطة تربوية مقترح في تحسين مهارات التواصل اللفظي لدى أطفال الروضة ذوي مشكلات الخجل والانطواء، مجلة الإرشاد النفسي، ع ٢٢، ص ص ١١٧-١١٩.
- ٧- المليجي، ريهام رفعت محمد حسن (٢٠١٢): فعالية حقيبة تعليمية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى اطفال ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أسيوط.
- ٨- الناجي، عبد السلام (٢٠١٠): ورقة عمل مقدمة للملتقى الاول للتعليم الثانوي بعنوان ما هي المهارات التي ينبغي ان يتعلمها طلاب المرحلة الثانوية، مجلة المعرفة، الرياض، ع ١٧٠، ص ص ٤٢-٦٥.

٩- حدة، وحيدة سايل (٢٠١٧):\_التربية المعاصرة من منظور علم النفس الإيجابي : مفاهيم وتطبيقات في المراحل التعليمية لتحقيق الرفاهية للأطفال، مجلة دراسات الجزائر، ع ٥٤٤، ص ص ٤٣-٥٤.

١٠- سعد، أمل الشحات حافظ (٢٠١٤): برنامج تدريبي قائم على نظرية الذكاء المتعلم لتنمية الكفاءة الذاتية المهنية لمعلمي الرياضيات لذوي الإعاقات البسيطة المدمجين بالمرحلة الابتدائية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، العدد (٥٦)، ص ص ٢٤٧-٢٧٨.

١١- عبيد، عائشة بية (٢٠١٧): جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي، مجلة تاريخ العلوم، جامعة زيان عاشور بالجلفة - الجزائر، ع ٦، ص ص ٣٥٢-٣٦٢.

١٢- مرسي، منال ؛ مشهور، كنده انطون (٢٠١٢): مدى توافر المهارات الحياتية في مناهج رياض الأطفال في الجمهورية العربية السورية، مجلة الفتح، ع ٤٨، ص ص ٣٥٥ - ٣٧٣.

١٣- مصطفى، فهيم ( ٢٠٠٥): الطفل والمهارات الحياتية في رياض الأطفال .والمدرسة الابتدائية، القاهرة، دار الفكر العربي.

١٤- نجم، يحي محمد لطفي؛ المقدم، محمد محمد احمد ( ٢٠٠١ ) :فاعلية برنامج مقترح قائم على توظيف الوسائل واللعب التعليمية البسيطة في تنمية المهارات الحياتية لدى أطفال مرحلة ما قبل المدرسة، مجلة التربية - مصر، ع -٩٥، ص ص ٢- ٣٥.

**15- Anat, S., Michelle, S. (2017):** Positive Education for Young Children: Effects of a Positive Psychology Intervention for Preschool Children on Subjective Well Being and Learning Behaviors, *Frontiers in Psychology*, published: 26 October V. 8 Article 1866, doi: 10.3389/fpsyg.2017.01866.

**16- Ambler, V. M. (2006):** Who flourishes in college? Using positive psychology and student involvement theory to explore mental health among traditionally aged undergraduates. (Doctoral dissertation).

Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses database. (AAT 3209545)

- 17- Bandura, A.** (1997): Self Efficacy: The Exercise of Control. USA: Freeman and Company.
- 18- Bonell, C., Farah, J., Harden, A., Wells, H., Parry, W.,** (2013): Systematic review of the effects of schools and school environment interventions on health: evidence mapping and synthesis. Public Health Res. 1 doi: 10.3310/phr01010.
- 19- Boyd, N. G., & Vozikis, G. S.** (1994): The influence of self-efficacy on the development of entrepreneurial intentions and actions. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 18, 63-77. doi:10.1177/104225879401800404
- 20- Carlo A. Costello & Sharon L. M. Stone** (2015) : Positive Psychology and Self-Efficacy: Potential Benefits for College Students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder and Learning Disabilities, *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 25(2), 119 – 129.
- 21- Galloway, R.; Reynolds, B.** (2015) : Positive Psychology in the Elementary Classroom: The Influence of Strengths-Based Approaches on Children's Self-Efficacy , *Open Journal of Social Sciences*, 2015, 3, 16-23 Published Online September in SciRes
- 22- Green, L. S. and Norrish, J.M.** (2013): Enhancing Well-Being in Adolescents: Positive Psychology and Coaching Psychology Interventions in Schools. In: *Research, Applications, and Interventions for Children and Adolescents*, Springer, Netherlands, 211-222. [http://dx.doi.org/10.1007/978-94-007-6398-2\\_13](http://dx.doi.org/10.1007/978-94-007-6398-2_13)
- 23- Hoskovicova, S.**(2006) : Self-efficacy in preschool children, See discussions, at: <https://www.researchgate.net/publication/220032336>

- 24- Hong,S.,A.; Peltzer,K.and Wimonpeerapattana,W.(2017): Impact of self-efficacy and parenting practice on physical activity among school children *Nagoya J Med Sci.* Aug; 79(3): 339–349. doi: 10.18999/nagjms.79.3.339.
- 25- Langley,S (2016) : Five Key Principles of Positive Psychology ,Langley Group at <https://langleygroup.com.au/five-key-principles-of-positive-psychology/>
- 26- Lorri S. M., Sonya J. L., and Tonya C. S. (2017) : Evidence-Based Mental Health Practices with Children Self-Efficacy Scale: Development and Preliminary Findings, *Journal of social work education*, V. 53, N. 1, 3–17 <http://dx.doi.org/10.1080/10437797.2016.1237914>
- 27- Norouzi, R.A.&Abedi, M. (2014): Stories for Iranian Children 1. Tehran: Amokhte- Yarmana Press.
- 28- Pajares. F. (2005): Self-Efficacy during childhood and adolescence Implications for Teachers and Parents, Self-Efficacy Beliefs of Adolescents, 339–367 Copyright © 2005 by Information Age Publishing.  
<http://www.scirp.org/journal/jss>  
<http://dx.doi.org/10.4236/jss.2015.39003>.
- 29- Rahdar, A., Pourghaz, A., & Marziyeh, A. (2018): The Impact of Teaching Philosophy for Children on Critical Openness and Reflective Skepticism in Developing Critical Thinking and Self- Efficacy. *International Journal of Instruction*, 11(3), 539-556. <https://doi.org/10.12973/iji.2018.11337a>.
- 30- Seligman, M.E.P. (2007): Coaching and positive psychology. *Australian Psychologist*, 42, 266-267.

- 31- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000): Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi:10.1037//0003-066X.55.1.5
- 32- Shoshani, A., and Aviv, I. (2012): The pillars of strength for first-grade adjustment: parental and children's character strengths and the transition to elementary school. *J. Posit. Psychol.* 7, 315–326. doi: 10.1080/17439760.2012.691981
- 33- Slone, M., and Shoshani, A. (2014): “The centrality of the school in a community during war and conflict,” in *Helping Children Cope with Trauma: Individual Family and Community Perspectives*, eds R. Pat-Horenczyk, D. Brom, C. Chemtob, and J. Vogel (London: Routledge), 180–192.
- 34- Sin, N.L. and Lyubomirsky, S. (2009): Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms with Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis. *Journal of clinical psychology*, 65, 467-487.
- 35- Schunk, D. H. (1983): Developing children's self-efficacy and skills: The roles of social comparative information and goal setting. *Contemporary Educational Psychology*, 8, 76-86.
- 36- Terjesen, M., Jacofsky, M., Froh, J., & Digiuseppe, R. (2004): Integrating Positive Psychology into Schools: Implications for Practice, *Journal of Psychology in Schools*, 41(1), 163-172.
- 37- Wickman, K.; Nordlund, M. & Holm, C. (2018) : The relationship between physical activity and self-efficacy in children with disabilities, *Journal Sport in Society, Cultures, Politics* Volume 21, Issue 1, 50-63.