

فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية الكفاءة الذاتية لدى عينه من الأطفال المصابين بالسمنة

منة الله أحمد سالم عبدالسلام
أ.د. محمد رزق البحيري
أستاذ علم النفس معهد الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس
أ.د. توفيق عبدالمنعم توفيق
أستاذ علم النفس كلية الآداب جامعة طنطا

الملخص

المشكلة: تثير مشكلة الدراسة التساؤلين التاليين ما مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية الكفاءة الذاتية لدى الأطفال المصابين بالسمنة؟، وما مدى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في الاستمرار في تنمية الكفاءة الذاتية لدى الأطفال المصابين بالسمنة بعد تطبيق البرنامج بشهر (من خلال القياس التتبعي)؟

الهدف: الكشف عن مدى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تنمية الكفاءة الذاتية لدى المجموعة التجريبية (عينة الدراسة) من الأطفال المصابين بالسمنة من سن (٩-١٢) سنة، والتأكد من استمرار تأثير البرنامج- بعد القياس التتبعي- في تنمية الكفاءة الذاتية لدى المجموعة التجريبية من الأطفال المصابين بالسمنة.

الأهمية: تكمن أهمية الدراسة في تناولها أحد الموضوعات المهمة وهو الكفاءة الذاتية لما لها من أثر كبير على التوافق بشكل عام والتوافق النفسي بشكل خاص، وتكتسب الدراسة أهمية في أنها تعتبر أولى الدراسات التي تناولت الكفاءة الذاتية لدى الأطفال المصابين بالسمنة في البيئة العربية، وتتناول هذه الدراسة العلاج المعرفي السلوكي الذي يساعد الطفل على ممارسة السلوك الصحيح بعد تعديله، وقد تساعد نتائج هذه الدراسة في بناء برامج علاجية وتوصيات تساعد الوالدين أو القائمين على رعاية الأطفال المصابين بالسمنة في تنمية الكفاءة الذاتية.

المنهج: استخدم المنهج التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

العينة: تكونت العينة من ٣٠ طفلاً وطفلة مصابين بالسمنة في مجموعتين تجريبية وضابطة، أعمارهم ما بين (٩-١٢) عاماً.

الأدوات: مقياس جامعة أسيوط للذكاء غير اللفظي، ومقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي.

الأساليب الإحصائية: اختبار (ت)- معامل ارتباط بيرسون- معادلة سبيرمان- براون- معامل ألفا كرونباخ- المتوسطات- الانحراف المعياري- النسب المئوية- اختبار مان- ويتني- اختبار ويلكوكسون.

The Effectiveness of A Cognitive- Behavioral Program for Developing Self- Efficacy in A Sample of Obese Children

Problem: For the rareness of previous studies have tackled with self- efficiency in obese children in the Arabian setting as- far- as the researcher knows, the problem is crystallized in these questions, What is the efficacy of a cognitive- behavioral program for developing self- efficiency in a sample of obese children post one month later of applying the program (follow up measuring)? and What is the effectiveness of a cognitive-behavioral program for keep developing self- efficiency in obese children?

Objectives: Exploring the effectiveness of a cognitive- behavioral program for developing self- efficiency in obese children aged (9- 12) yrs. old, Ensuring the continuity of the program's impact post the following up measurement in developing self- efficiency of obese children.

Significance: The Theoretical Significance: Tackling with self- efficiency for being effective for adjustment in general and psychological adjustment in particular, and Dealing with self- efficiency among obese children in Arabian environment which is rare, The study discusses the behavioral- cognitive therapy that assists a child to act properly and modifying his behavior using various styles, and The results assist designing therapeutic programs and recommendations to parents and those in charge.

Hypotheses: There are significant statistical differences between average scores of the experimental and the control group regarding the post measurement on scale of self- efficiency for children, in favor of the experimental group, and There are significant statistical differences between average scores of the experimental pre/post measurement on scale of self- efficiency.

Methods: The study uses the two- group experimental method.

Sample: It consists of 30 male/ female children, aged (9- 12) year olds divided into two groups.

Instruments: Primary Data Form (by researcher), Asuit University Non- Verbal Intelligence Scale (Taha El- Mestekawy, 2000), The Socio-Economic Cultural Scale (Mohamed El- Behairy, 2002), and Scale of Self- Efficiency for Obese Children (by researcher).

Statistical Approaches: T.Test, Coefficient Correlation- Spearman- Brown Coefficient- Alpha Cronbach's Coefficient- Averages- Percentages- Man Whitney Non- Parameter Test.

الكفاءة الذاتية وهي: تعزيز أو تنشيط البنية البدنية أو الصحية، وخفض مستوى الميول الانفعالية السالبة، وتصحيح التفسيرات الخاطئة للحالات التي تعترض الجسم. ويعتبر الشعور بالكفاءة الذاتية عاملاً مهماً للنجاح أو الفشل في الحياة، لذلك تعتبر الكفاءة الذاتية من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية، والشعور بنقص الكفاءة الذاتية يرتبط بالاكتئاب، والقلق، والعجز، وانخفاض التقدير الذاتي، وامتلاك أفكار تشاؤمية عن مدى القدرة على الإنجاز، وعدم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية، أو الانطوائية، والتشاؤم (منى بدوي، ٢٠٠١).

مشكلة الدراسة:

تعد السمنة من المشكلات التي تهدد صحة الطفل جسدياً والنفسية ورغم خطورة وأهمية هذه المشكلة إلا أنها لم تحظ بالاهتمام المطلوب في المجتمعات العربية من حيث الدراسات التي تناولتها ويشير مصطلح الكفاءة الذاتية إلى إيمان الشخص واقتناعه بكفاءته وقدرته على إتمام وإنجاز المهام المطلوبة لتحقيق الهدف (Trembaly, 2002).

وزادت السمنة في العالم بأكثر من الضعف منذ عام ١٩٨٠، وفي عام ٢٠١٤ كان أكثر من ١,٩ مليار بالغ من سن ١٨ عاماً فأكثر زائدي الوزن، وكان أكثر من ٦٠٠ مليون شخص منهم مصابين بالسمنة، وفي عام ٢٠١٤ كان ٣٩% من البالغين في سن ١٨ عاماً منهم فأكثر زائدي الوزن أو مصابين بالسمنة في عام ٢٠١٤ (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٤).

وتختلف نسبة السمنة من مكان لآخر؛ حيث تشير الدراسات التي أجريت في البيئة العربية إلى أن السمنة منتشرة بصورة ملحوظة في معظم الدول العربية رغم التفاوت في الحالة الاقتصادية والثقافية بين هذه الدول حيث ترتفع نسبة سمنة الأطفال في المرحلة الابتدائية من ٨% إلى ١٢%، وتتضاعف النسبة في المراهقة لتتراوح بين ١٢% إلى ٤٥%، وتستمر بالارتفاع لتتراوح ما بين ١٢% إلى ٤٥% في مرحلة المراهقة، وتتراوح ما بين ٣٠% إلى ٧٠% عند البالغين أكثر من ٢٠ سنة (عبدالرحمن مصيفر، ٢٠١٠).

وفي دراسة طبية (٢٠٠٦) وصلت نسبة التلاميذ المصابين بالبدانة في المدارس الابتدائية ١٤,١% من إجمالي طلبة المدارس الابتدائية المصرية، وذلك بسبب قلة المجهود المبذول وتوافر أساليب الرفاهية والإكثار من تناول الطعام بين الوجبات الرئيسية، وإهمال تناول الخضروات والفاكهة، والتركيز على الأطعمة الجاهزة ليصل إجمالي الأطفال المصابين بالبدانة بصفة عامة إلى ١٥% من أطفال مصر (معهد تكنولوجيا الأغذية، ٢٠٠٦).

وأشارت بعض الدراسات إلى وجود ارتباط إيجابي بين التوتر الانفعالي والسمنة كما أشارت إلى أن درجة الاكتئاب تزيد كلما زاد مؤشر كتلة الجسم حيث يتعرض الأطفال المصابين بالسمنة في مرحلة الطفولة للسخرية من الآخرين مما يؤدي إلى الشعور بعدم الرضا عن صورة الجسم وانخفاض تقدير الذات في مرحلة البلوغ (إيمان السطحية، ٢٠٠٨).

وتشير الدراسات التي أجراها معهد تكنولوجيا التغذية المصري حول السمنة والتوازن الغذائي أن السمنة في مصر زادت بصورة كبيرة لتصل إلى ٣٢% من الأطفال مصابين بالتقزم الناتج عن سوء التغذية وشملت الدراسة ١٢١ ألف أسرة مصرية من ٢٠ محافظة من محافظات مصر (معهد تكنولوجيا الأغذية، ٢٠٠٦).

ويتمس الأطفال المصابين بالسمنة ببعض المشكلات السلوكية مثل: التمر، والاستهزاء من الآخرين، والاستخفاف بالشكل الخارجي للطفل، وانخفاض تقدير الذات، والقلق الزائد والتمتاع مع تدنى الأداء الأكاديمي، والانطواء أو العزلة الاجتماعية، وعدم الرضا عن صورة الجسم، والاكتئاب، وفقد الاهتمام بالأنشطة العادية، والنوم أكثر من المعتاد، وهناك علاقة بين سمنة الطفولة وارتفاع احتمال التعرض لمخاطر الإصابة بالأمراض والعجز عند الكبر والوفاة (جمال فيصل الطويل، ٢٠١٠).

يؤكد باندورا Bandura على معتقدات الفرد عن كفاءته الذاتية تظهر من خلال

تعد مرحلة الطفولة من أهم مراحل تكوين شخصية الطفل؛ حيث يولد الطفل خالياً من الخبرات والمعارف والسلوكيات الاجتماعية، والتي يتم من خلالها تحديد أساليبه السلوكية التي يحتاجها لإشباع حاجاته الأساسية، كما يتلقى الطفل في تلك المرحلة دروسه الأولى في العلاقات الاجتماعية والإنسانية من أسرته بشكل عام ومن والديه بشكل خاص بما يسهم في تكوين شخصيته المتوازنة والمساهمة في تشكيل وعيه وكيفية إدراكه لذاته ومحيطه الاجتماعي.

تعتبر الكفاءة الذاتية ذات قيمة تنبؤية تفوق نتائج الفرد المتوقعة، وعادة يمتلك الفرد آراء دقيقة تقريبا عن كفاءته الذاتية إذ أن لديه إحساس جيد بما يمكن أن يفعله وما لا يمكن أن يفعله، ومن الأفضل للفرد أن يبالغ في تقدير ذاته لأنه عندما يقوم بذلك فسوف يزيد احتمال بذله جهداً أكبر في أنشطة تمكنه من تنمية قدرات ومهارات جديدة (فتحي الزيات، ٢٠٠١، ٣٣).

ويرى باندورا أن معتقدات الفرد عن كفاءته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، سواء المباشرة أو غير المباشرة (رامى محمود، ٢٠١٣). وتنمو الكفاءة الذاتية لدى الطفل عندما يبدأ في التمييز بين احساساته والعوامل المؤثرة في هذه احساساته، ويبدأ الوعي بذاته عند تفحص جسمه وتكوين صورته عنه، وهذا الوعي يزداد كلما تقدم عمر الطفل، وتقاس كفاءة الطفل الذاتية بما ينجزه من مهام (حامد عبدالسلام زهران، ٢٠٠٣، ٢).

وتعد البداية في مرحلة الطفولة من أكثر التهديدات الرئيسية التي تهدد صحة الطفل في العالم أجمع وتعد أسباب السمنة معقدة ومتعددة العوامل، والتفاعل بين العوامل البيولوجية والنفسية والبيئية، والبداية هي زيادة تراكم المواد الدهنية في الجسم عن المعدل الطبيعي، وتتشأ البداية عند الأطفال عن طريق زيادة عدد أو حجم الخلايا الدهنية بالجسم، والسمنة مشكلة يمكن الوقاية منها وهناك نوعان من السمنة حسب العمر الزمني، سمنة الطفولة تبدأ في سن مبكرة ما بين الرابعة والحادية عشرة وهي تنسم بكثرة عدد الخلايا الدهنية وقد تستمر بعد البلوغ أو مدى الحياة، وهي أكثر صعوبة نظراً لزيادة النسيج الدهني وعدد الخلايا الدهنية. وسمنة البلوغ: تبدأ من سن ١٣ سنة وقد تستمر حتى سن (١٥-١٦) حيث يستقر الجسم بعد ذلك (خالد سلامة، ٢٠٠٥).

تعد السمنة من المشكلات التي تهدد صحة الطفل جسدياً والنفسية ورغم خطورة وأهمية هذه المشكلة إلا أنها لم تحظ بالاهتمام المطلوب في المجتمعات العربية من حيث الدراسات التي تناولتها ويشير مصطلح الكفاءة الذاتية إلى إيمان الشخص واقتناعه بكفاءته وقدرته على إتمام وإنجاز المهام المطلوبة لتحقيق الهدف (Trembaly, 2002).

وزادت السمنة في العالم بأكثر من الضعف منذ عام ١٩٨٠، وفي عام ٢٠١٤ كان أكثر من ١,٩ مليار بالغ من سن ١٨ عاماً فأكثر زائدي الوزن، وكان أكثر من ٦٠٠ مليون شخص منهم مصابين بالسمنة، وفي عام ٢٠١٤ كان ٣٩% من البالغين في سن ١٨ عاماً منهم فأكثر زائدي الوزن أو مصابين بالسمنة في عام ٢٠١٤ (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٤).

وتختلف نسبة السمنة من مكان لآخر؛ حيث تشير الدراسات التي أجريت في البيئة العربية إلى أن السمنة منتشرة بصورة ملحوظة في معظم الدول العربية رغم التفاوت في الحالة الاقتصادية والثقافية بين هذه الدول حيث ترتفع نسبة سمنة الأطفال في المرحلة الابتدائية من ٨% إلى ١٢%، وتتضاعف النسبة في المراهقة لتتراوح بين ١٢% إلى ٤٥%، وتستمر بالارتفاع لتتراوح ما بين ١٢% إلى ٤٥% في مرحلة المراهقة، وتتراوح ما بين ٣٠% إلى ٧٠% عند البالغين أكثر من ٢٠ سنة. (عبدالرحمن مصيفر، ٢٠١٠).

ويرى فتحي الزيات (٢٠٠١) أن البنية الفسيولوجية والانفعالية أو الوجدانية تؤثر على الكفاءة الذاتية للفرد بشكل عام وعلى مختلف أنماط الوظائف العقلية المعرفية، والحسية العصبية للفرد وذلك يرجع لثلاث أساليب رئيسية من شأنها تفعيل إدراك

- أ. إعداد برنامج معرفي سلوكي لتنمية الكفاءة الذاتية لدى عينة من الأطفال المصابين بالسمنة.
- ب. قد تساعد نتائج هذه الدراسة في بناء برامج علاجية وتوصيات تساعد الوالدين أو القائمين على رعاية الأطفال المصابين بالسمنة في تنمية الكفاءة الذاتية عند التعامل معهم.
- ج. تتناول هذه الدراسة دور كل من التوجيه والإرشاد النفسي في رعاية الأطفال المصابين بالسمنة، وإعادة تأهيلهم لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، فتنبأ بنظرة تحليلية للاضطرابات التي قد تطرأ على التفاعلات الشخصية بين الأفراد في أسرة الطفل، وتحدد العوامل التي قد تؤدي إلى هذه الاضطرابات، وتتناول بالوصف والتحليل الاتجاهات المختلفة التي تكونها الأسرة نحو طفلها وكيفية تعديلها.

مفاهيم الدراسة:

الكفاءة الذاتية Self Efficacy: يعد مفهوم الكفاءة الذاتية من المفاهيم المهمة في تفسير السلوك الإنساني حيث ظهر هذا المفهوم على يد العالم الأمريكي ألبرت باندورا كمفهوم معرفي يسهم في تغيير السلوك ويرى باندورا أن الكفاءة الذاتية تعد بمثابة مראה معرفية فهي مؤشر لمدى قدرة الفرد على التحكم في أفعاله الشخصية.

ويعرف باندورا الكفاءة الذاتية بأنها الأحكام التي يصدرها الفرد على قدراته لتنظيم وإنجاز الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء، وهي إيمان الشخص بقدرته على إنجاز مهمة أو مجموعة من المهام. (Bandura, 1997, 123) وهي حكم شخصي للفرد حول قدرته في أداء مهمة معينة بنجاح. (Mavies, 2001)

كما أنها أحكام الفرد المتعلقة بقدرته على تنظيم أنماط من الأنشطة المرغوبة وتنفيذها لتحقيق مستويات محددة من الأداء. (محمد بنى خالد، ٢٠١٠) التعريف الإجرائي للكفاءة الذاتية: هو قدرة الطفل المصاب بالسمنة على الثقة بالنفس، والمبادرة، وتنظيم الذات، والمثابرة والتعامل بإيجابية مع المواقف الحياتية المختلفة ويعبر عنها بالدرجة التي يحصل الطفل المصاب بالسمنة على مقياس الكفاءة الذاتية (إعداد الباحثة).

السمنة Obesity: الطفل السمين أو البدن Pyknic (كلمة إغريقية معناها الممتلئ)، حيث أن أصحاب هذا النمط ممثلون والرأس كبير والعنق غليظ والأرداف منتفخة (إسلامي عبدالرحمن، ٢٠٠٩).

يعرفها لطفي الشربيني بأنها زيادة وزن الجسم عن معدلاته المعتادة والوزنة المثلى هو الوزن المناسب للطول بالسنتيمتر، وسبب البدانة اختزان الدهون وزيادة معدلات الطعام، وعدم فقدان الطاقة بالنشاط (لطفي الشربيني، ٢٠٠١، ٢٤٩).

تعرف أيضا بأنها الزيادة في كمية الدهون المتراكمة تحت الجلد، وهي للرجال أكثر من ٢٥% وللنساء أكثر من ٣٥% (محمود عزب، ٢٠٠٥). يمكن تحديد وتعريف السمنة إجرائيا بأنها زيادة الكتلة الشحمية المتراكمة تحت الجلد وعدم فقدانها بالنشاط.

دراسات سابقة:

أولا دراسات تناولت الكفاءة الذاتية لدى الأطفال المصابين بالسمنة:

١. دراسة قامت بها كاثرين (Kathryn, 2005) تناولت السلوك الصحي والاكتفاء الذاتي والتحكم المتصور للأطفال في سن المدرسة وأسس الوقاية من السمنة وتكونت عينة الدراسة من الأطفال من سن (٩-١١) سنة بهدف تأسيس لمحة صحية أساسية للأطفال في مجتمع جنوب وسط كندا والتركيز على محددات الصحة للأكل والنشاط البدني والتحقيق في العلاقة بين السلوكيات الصحية (الأكل الصحي) والسلوكيات المادية (النشاط الاجتماعي للكفاءة الذاتية SE وموقع السيطرة الصحي متعدد الأبعاد MHLC وتوصلت النتائج إلى أن هذه المجموعة من الأطفال تعيش في بيئة أسرية مستقرة تعزز

الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة المباشرة منها وغير المباشرة، وهذه المعتقدات تعكس قدرة الفرد على التحكم في معطيات البيئة وذلك من خلال وسائل التكيف التي يلجأ إليها، والأفعال، والثقة بالنفس عند مواجهة الضغوط، وأن إدراك الأفراد لفعاليتهم الذاتية يؤثر على أنواع الخطط التي يضعونها؛ فالذين لديهم إحساس مرتفع بالفعالية يضعون خططا ناجحة، والذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفعالية أكثر ميلا للخطط الفاشلة والأداء الضعيف والإخفاق المتكرر، لذا فإن الإحساس المرتفع بالفعالية ينشئ أبنية معرفية ذات أثر فعال في تقوية الإدراك الذاتي بالفعالية (Bandura, 1982).

ويرى فتحى الزيات (٢٠٠١) أن البنية الفسيولوجية والانفعالية أو الوجدانية تؤثر على الكفاءة الذاتية للفرد بشكل عام وعلى مختلف أنماط الوظائف العقلية المعرفية، والحسية العصبية للفرد وذلك يرجع لثلاث أساليب رئيسية من شأنها تفعيل إدراك الكفاءة الذاتية وهي: تعزيز أو تنشيط البنية البدنية أو الصحية، وخفض مستوى الميول الانفعالية السالبة، وتصحيح التفسيرات الخاطئة للحالات التي تعترض الجسم. ولندرة الدراسات السابقة التي تناولت تنمية الكفاءة الذاتية لدى الأطفال المصابين بالسمنة في البيئة العربية (في حدود اطلاع الباحثة) ستجرى هذه الدراسة للتحقق من فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية الكفاءة الذاتية لدى الأطفال المصابين بالسمنة، وتثير مشكلة الدراسة الأسئلة التالية:

١. هل توجد فروق بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية في القياسين قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس الكفاءة الذاتية؟
٢. هل توجد فروق بين متوسطى درجات المجموعتين الضابطة في القياسين قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس الكفاءة الذاتية؟
٣. هل توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس بعد إجراء البرنامج على مقياس الكفاءة الذاتية؟
٤. هل توجد فروق بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الكفاءة الذاتية؟

هدف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

١. الكشف عن مدى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تنمية الكفاءة الذاتية لدى المجموعة التجريبية (عينة الدراسة) من الأطفال المصابين بالسمنة من سن (٩-١٢) سنة.
٢. التأكد من استمرار تأثير البرنامج- بعد فترة المتابعة- في تنمية الكفاءة الذاتية لدى المجموعة التجريبية من الأطفال المصابين بالسمنة.

أهمية الدراسة:

تحدد أهمية الدراسة في:

١. أولا الأهمية النظرية:
 - أ. تكمن أهمية الدراسة في تناولها أحد المواضيع المهمة وهو الكفاءة الذاتية لما لها من أثر كبير على التوافق بشكل عام والتوافق النفسي بشكل خاص، كما أنها يمكن أن تؤثر على تفاعل الفرد في مواقف الحياة اليومية.
 - ب. تتناول هذه الدراسة أحد المواضيع الهامة في علم النفس (الكفاءة الذاتية) ذات التأثير على حياة الطفل والتي يمكن أن تؤثر على تفاعله في مواقف الحياة اليومية.
 - ج. قد تكتسب هذه الدراسة أهمية في أنها تعتبر من أولى الدراسات التي تناولت الكفاءة الذاتية لدى الأطفال المصابين بالسمنة في البيئة العربية (في حدود اطلاع الباحثة).
 - د. قد تقدم هذه الدراسة إطارا نظريا يجمع بين الكفاءة الذاتية والسمنة نظرا لندرة الدراسات (العربية والأجنبية) (في حدود اطلاع الباحثة) التي جمعت بين هذين المتغيرين.
٢. ثانيا الأهمية التطبيقية:

الكفاءة الذاتية لصالح ممارسة النشاط البدني ومحاولات السيطرة على سلوك تناول الطعام بشراهة، وكذلك أشارت النتائج إلى أن الفروق في كتلة الجسم قبل العلاج وبعده كانت دالة جوهريا. وعيب هذه الدراسة أنها لم تتبع استمرار هذا التحسن وعدم الانتكاسة.

٢. قام محمد خلف (٢٠١٠) بدراسة عن فعالية برنامج باستخدام التعلم التبادلي على دافعية الإنجاز والكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية بالأردن، وتكونت عينة الدراسة من ١٠٠ تلميذا من تلاميذ المرحلة الأساسية، وباستخدام مقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس الدافعية للإنجاز وبرنامج للتعلم التبادلي وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج التبادلي في تنمية الكفاءة الذاتية لدى الأطفال.

٣. دراسة قامت بها سلاف كمال (٢٠١٢) عن فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية وعلاقتها بجودة الحياة لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، هدفت إلى التحقق من فعالية البرنامج في تنمية الكفاءة الذاتية ودراسة العلاقة بين الكفاءة الذاتية وجودة الحياة لدى عينة من الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، وتكونت عينة الدراسة من ٦٠ تلميذا وتلميذة، وباستخدام مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس تشخيص معايير جودة الحياة وبرنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الكفاءة الذاتية.

٤. وقام لافوني (Lavonne, 2014) بدراسة عن فاعلية برنامج للوقاية من السمنة لدى الأطفال بهدف تعرض الأطفال بشكل مباشر لمجموعة متنوعة من الخيارات الغذائية ودعم النشاط البدني والتركيز على زيادة الكفاءة الذاتية التي قد تؤثر بشكل إيجابي على صحة الطفل خلال صيف ٢٠١٢ في مركز أيوا H4 في مدريد، أيوا. لمدة خمس أيام لتعزيز نمط الحياة المستدام والصحي من خلال دروس ممتعة وتفاعلية وتوصلت النتائج إلى أن أطفال المعسكر ذات الكفاءة الذاتية المتزايدة كانوا أكثر نشاطا بدنيا بعد تطبيق البرنامج.

٥. دراسة قام بها رمضان محمد (٢٠٠١) بهدف دراسة بعض الفنيات لتحسين الكفاءة الذاتية وتعتبر هذه الدراسة أساسا للبرامج التدريبية التي تهدف إلى تحسين الكفاءة الذاتية ومن أهم هذه الفنيات: التعلم بالأنموذج Modeling وهو يشير إلى أن السلوك الإنساني متعلم بإتباع نموذج أو مثال حي وواقعي أي أنه متعلم من خلال الملاحظة وليس بالصدفة، الإقناع ولكي تكون الرسائل الإقناعية أكثر فعالية لا بد أن تكون واضحة ومركزة وملامنة لمستوى تفكير الطفل ولا تكون مجرد تلقين، التعزيز حيث أن الثواب أو التعزيز الموجب الذي يتبع الأداء يؤثر ويؤدي إلى الشعور بالرضا، التغذية الراجعة تزيد من دافعية الطفل وتعمل على تقوية الإستجابة وتمكن من تصحيح وتعديل السلوك.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

١. توصلت نتائج الدراسات إلى أن الأطفال التي تعيش في بيئة أسرية مستقرة وتمارس عادات غذائية صحية أصبحوا نشيطين جسديا جدا ونتيجة لذلك أرتفعت كفاءتهم الذاتية.
٢. توصلت نتائج الدراسات إلى أن دراسة العوامل التي تؤثر على ممارسة الكفاءة الذاتية تزيد من النشاط البدني وبالتالي تزيد الكفاءة الذاتية.
٣. توصلت نتائج الدراسات إلى أن الكفاءة الذاتية تعد مؤشر هام للقيام بالنشاط البدني لكل من الذكور والإناث وأن الصحة النفسية والكفاءة الذاتية لهما تأثير كبير على السلوكيات الصحية للأطفال وعلى فهم تطور السمنة.
٤. أسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائيا بين انخفاض الكفاءة الذاتية والسمنة لدى الأطفال وزيادة مستوى الكفاءة الذاتية لاداء جميع السلوكيات الصحية المستهدفة.

الصحة وتمارس عادات غذائية صحية وأن الغالبية منهم أصبحوا نشيطين جسديا جدا ونتيجة لذلك أرتفعت كفاءتهم الذاتية.

٢. قام كامل (Kamel, 2010) بدراسة السمنة في الأطفال والعوامل التي تؤثر على ممارسة الكفاءة الذاتية، وذلك باستخدام مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال، والتصورات الذاتية للكفاءة في الميل إلى النشاط البدني في عينة من الأطفال تتراوح أعمارهم بين (٩-١٥) سنة، وإجراء تقييم للتدخل لزيادة مستويات النشاط لدى الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن باستخدام مؤشر كتلة الجسم للأطفال BMI، واستبيان النشاط البدني PAQ، توصلت النتائج إلى أن الأطفال الذين كانوا يعانون من انخفاض الكفاءة الذاتية أصبحوا ذو كفاءة ذاتية مرتفعة وبشكل كبير وكذلك النشاط نتيجة لهذا التدخل.

٣. دراسة قامت بها كارا (Kara, 2012) بعنوان فهم تطور السمنة والتحقق من تأثير الصحة النفسية والكفاءة الذاتية والتنظيم الذاتي على السلوكيات الصحية للأطفال بالولايات المتحدة من سن (٩-١٢) عاما بهدف التعرف على العلاقة بين عوامل الصحة النفسية والسلوكيات الصحية للأطفال والعوامل المعرفية التي قد يكون لها دور بارز في تغيير السلوك، والتنبؤ بسلوك الأكل الصحي، وسلوك الأكل غير الصحي، وسلوك النشاط الجسدي وكانت الدراسة عبارة عن تحليل ثانوي للبيانات وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين سلوكيات الأكل غير الصحية للبنات، وعلاقة سلبية للأولاد كما وجد أن الكفاءة الذاتية مؤشر هام للرياضة وسلوك النشاط البدني لكل من الأولاد والبنات كما توصلت النتائج إلى أن الصحة النفسية والكفاءة الذاتية لها تأثير كبير على السلوكيات الصحية للأطفال كما تساهم في فهم تطور السمنة.

٤. دراسة موللي (Molly, 2013) بعنوان فاعلية الكفاءة الذاتية والسمنة لدى الأطفال للتعرف على أنماط الأكل والنشاط الصحي للأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة من سن (٨-١٤) عاما وذلك باستخدام مؤشر كتلة الجسم (MBI, Z- Score)، ومقياس الكفاءة الذاتية وتوصلت النتائج إلى العثور على علاقات ذات دلالة إحصائية بين انخفاض الكفاءة الذاتية والسمنة لدى الأطفال.

٥. ومن خلال استطلاع على الانترنت قام به اندريا (Andrea, 2013) على الأمهات مهاجرات البحر الكاريبي لأطفال في سن المدرسة حول الكفاءة الذاتية لأداء السلوكيات الأساسية الموصى بها للوقاية من السمنة في مرحلة الطفولة؛ بهدف تحديد عوامل الوقاية من السمنة في مرحلة الطفولة والتحديات المحتملة التي يواجهها المهاجرون، وكانت العينة لفئة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٤-١٤) عاما، وأظهرت النتائج وجود تباين بنسبة ٥٨,٤% عبر جميع نماذج الانحدار مما يشير إلى زيادة مستوى الكفاءة الذاتية لأداء جميع السلوكيات الصحية والمستهدفة عند أطفال الأمهات مهاجرات البحر الكاريبي.

٢٢ ثانيا دراسات تناولت تنمية الكفاءة الذاتية لدى الأطفال المصابين بالسمنة:

١. قام أنيسى وجورجالا (Annesi & Gorjala, 2010) بدراسة هدفت إلى تقييم مهارة تنظيم الذات والكفاءة الذاتية لممارسة التمرينات الرياضية وتناول الطعام المناسب والتغيير الطارئ على الوزن، ومدى ارتباطها جميعا بالمشاركة في الحميه الغذائية والتمرينات الرياضية ضمن برنامج للعلاج المعرفي السلوكي على عينة تكونت من ٩٥ مشتركا من ذوى السمنة الحادة وتم تقييم مهارات تنظيم الذات والتغيرات فيها وفي الكفاءة الذاتية لخسارة الوزن والأعراض المزاجية، ومؤشر كتلة الجسم، والنشاط البدني، والالتزام بأنواع مناسبة من الطعام قبل العلاج وبعده. وتوصلت النتائج إلى ارتباط التغيرات في تنظيم الذات بالتغيرات الموجبة في الكفاءة الذاتية وتقديرها، وتوسعت التغيرات المزاجية العلاقة بين التغيرات في مهارة تنظيم الذات لتناول الطعام المناسب والكفاءة الذاتية توسطا جزئيا، وفسرت التغيرات في

العمر والذكاء وقيمتي (U) و(Z).

المجموعة والقيم المتغير	تجريبية (ن=١٥)		ضابطة (ن=١٥)	
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري
العمر	٩,٤٣٣	٠,٣٥٢	٩,٢٦٧	٠,٢٥٨
الذكاء	٩٩,٠٠٠	٣,٨٩١	٩٨,٢٦٧	٣,١٢٧

ب. التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاقتصادي:

للتأكد من التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من الأطفال المصابين بالسمنة في المستوى الاقتصادي قامت الباحثة بحساب اختبار مان ويتى اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة ويوضح ذلك جدول (١).

جدول (١) متوسطات الرتب ومجموعها وقيمتي (U) و(Z) ودلالتهما بين أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المستوى الاقتصادي

المجموعة والقيم	تجريبية (ن=١٥)		ضابطة (ن=١٥)		قيمة (Z)	قيمة (U)	مستوى الدلالة
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
المستوى الاقتصادي	١٤,٩٣	٢٢٤,٠	١٦,٠٧	٢٤١,٠	١٠٤,٠٠	٠,٣٥٤	غير دالة

أشارت نتائج جدول (١) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الأطفال المصابين بالسمنة في المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المستوى الاقتصادي؛ مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في المستوى الاقتصادي.

ج. التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مؤشر كتلة الجسم:

للتأكد من التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من الأطفال المصابين بالسمنة في مؤشر كتلة الجسم قامت الباحثة بحساب اختبار مان ويتى اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة ويوضح ذلك جدول (٢).

جدول (٢) متوسطي الرتب ومجموعها وقيمتي (U) و(Z) ودلالتهما بين أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة على مؤشر كتلة الجسم

المجموعة والقيم	تجريبية (ن=١٥)		ضابطة (ن=١٥)		قيمة (Z)	قيمة (U)	مستوى الدلالة
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
مؤشر كتلة الجسم	١٤,٥٠	٢١٧,٥	١٦,٥٠	٢٤٧,٥	٩٧,٥	٠,٨١٢	غير دالة

أشارت نتائج جدول (٢) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من الأطفال المصابين بالسمنة على مؤشر كتلة الجسم؛ مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في مؤشر كتلة الجسم.

د. التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للكفاءة الذاتية:

للتأكد من التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من الأطفال المصابين بالسمنة في القياس القبلي للكفاءة الذاتية قامت الباحثة بحساب اختبار مان ويتى اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة ويوضح ذلك جدول (٣).

جدول (٣) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (U) و(Z) ودلالتهما بين أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال

المجموعة والقيم	تجريبية (ن=١٥)		ضابطة (ن=١٥)		قيمة (Z)	قيمة (U)	مستوى الدلالة
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
الثقة بالنفس	١٥,٩٧	٢٢٩,٥	١٥,٠٣	٢٢٥,٥	١٠٥,٥	٠,٣١٠	غير دالة
المبادرة	١٤,٣٠	٢١٤,٥	١٦,٧٠	٢٥٠,٥	٩٤,٥	٠,٧٩٤	غير دالة
المثابرة	١٤,٥٠	٢١٧,٥	١٦,٥٠	٢٤٧,٥	٩٧,٥	٠,٦٤٩	غير دالة
تنظيم الذات	١٦,١٣	٢٤٢,٠	١٤,٨٧	٢٢٣,٠	١٠٣,٠	٠,٤١٢	غير دالة
الدرجة الكلية	١٣,١٣	١٩٧,٠	١٧,٨٧	٢٦٨,٠	٧٧,٠	١,٥١٤	غير دالة

أشارت نتائج جدول (٣) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من الأطفال المصابين بالسمنة على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال (الثقة بالنفس، والمبادرة، والمثابرة، وتنظيم الذات، والدرجة الكلية) في القياس قبل تطبيق البرنامج؛ مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي للكفاءة الذاتية.

٥. وتوصلت نتائج الدراسات أيضا إلى وجود تغيرات موجهة في الكفاءة الذاتية وتقديرها لصالح ممارسة النشاط البدني ومحاولات السيطرة على سلوك الطعام بشراهة.

٦. كما توصلت النتائج إلى فعالية البرنامج التبادلي في تنمية الكفاءة الذاتية لدى الأطفال وكذلك فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الكفاءة الذاتية.

٧. توصلت النتائج إلى أن تعرض الأطفال بشكل مباشر لمجموعة متنوعة من الخيارات الغذائية ودعم النشاط البدني والتركيز على زيادة الكفاءة الذاتية يؤثر بشكل إيجابي على صحة الطفل.

٨. توصلت دراسة رمضان محمد (٢٠٠١) إلى أنه يمكن تحسين الكفاءة الذاتية من خلال عدة فنيات منها التعلم بالأنموذج والأقناع والتعزيز والتغذية الراجعة.

فروض الدراسة:

في ضوء ما سبق يمكن صياغة الفروض كما يلي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال في اتجاه القياس البعدي.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في القياسين قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال.

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لتطبيق البرنامج على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال في اتجاه المجموعة التجريبية.

٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعية لتطبيق البرنامج على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال.

منهج الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج التجريبي والتصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة والقياس القبلي والبعدي والتبعية.

عينة الدراسة:

فيما يلي وصف تفصيلي لعينة الدراسة والتي انقسمت إلى مجموعتين:

أ. العينة الاستطلاعية: اشتملت العينة الاستطلاعية على مجموعة من الأطفال العاديين (ن=٣٠) تراوحت أعمارهم ما بين (٩-١٢) عاما بواقع ١٥ ذكور و ١٥ إناث.

ب. العينة الأساسية:

١. حجم العينة: بلغ عدد مجموعة الدراسة (ن=٣٠) طفلا وطفلة، منخفضي الكفاءة الذاتية ويعانون من السمنة تراوحت أعمارهم ما بين (٩-١٢) عاما.

٢. خصائص العينة: تراوحت أعمار العينة ما بين (٩-١٢) عاما، وذلك لأن العديد من الدراسات قد أكدت على أن ظهور المشكلات النفسية للأطفال

تظهر بعد دخوله المدرسة وكانت عينة الدراسة مقسمة لمجموعتين (ن=١٥)

للمجموعة التجريبية مقسمة (ن=٨) من الذكور و(ن=٧) من الإناث

بمتوسط عمري ٩,٤٣٣ وانحراف معياري ٠,٣٥٢ وكذلك ١٥ طفل

للمجموعة الضابطة مقسمين (ن=٨) من الذكور و(ن=٧) من الإناث

بمتوسط عمري ٩,٢٦٧ وانحراف معياري ٠,٢٥٨ جميعهم منخفضي الكفاءة

الذاتية ويعانون من السمنة.

٣. التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيري العمر والذكاء: تمت

المجانسة بين عيني الدراسة من المجموعة التجريبية والضابطة على

متغيرات العمر والذكاء كما يتضح في الآتي:

أ. المتوسطان والانحرافان المعياريان للمجموعتين التجريبية والضابطة في

الثقافي الاقتصادي للأسرة). أما الثبات فقد كانت قيمة معاملته ٠,٨١، إعادة التطبيق، و٠,٨٧، للتجزئة النصفية.

٢ اختبار جامعة أسويط للذكاء غير اللفظي: أعدته طه المستكاوى (٢٠٠٠) وهو اختبار ذكاء جماعي يتكون من ٦٠ مفردة؛ يستخدم لتقدير القدرة العقلية العامة للأفراد الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٩- ٢٠) عاماً، وقد استخدم في هذه الدراسة لاستبعاد الأطفال الذين يقل معامل ذكائهم عن المتوسط، ولحساب التجانس بين الذكور والإناث من الأطفال عينة الدراسة، وحسب طه المستكاوى صدق الاختبار بطريقة؛ صدق الارتباط بالمحك (بعض الاختبارات الفرعية والدرجة الكلية لاختبار وكسلر- بلفيو لذكاء الراشدين والمراهقين) وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٣٩٦، ٠,٩٠١)، وصدق التمييز بين الأعمار الزمنية المتباينة، وقد تراوحت قيم (ت) الدالة عند ٠,٠٠١ بين (٤,٩٤، ٢٤,٢٥)، والصدق العاملي من الدرجة الأولى، كما حسب معامل الثبات بطريقتي التجزئة النصفية ٠,٨٦٣، وإعادة التطبيق ٠,٨٣٩.

٣ برنامج لتنمية الكفاءة الذاتية لدى الأطفال المصابين بالسمنة: أعد هذا البرنامج لعينة من الأطفال المصابين بالسمنة منخفضة الكفاءة الذاتية وتكونت جلسات البرنامج من ٢٠ جلسة زمن كل جلسة ٣٠ دقيقة وسوف نوضح في الجدول التالي ملخص لجلسات هذا البرنامج.

استعانت الباحثة بالأدوات التالية مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال (إعداد منة الله أحمد سالم، ٢٠١٧)، ومقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي. (إعداد محمد البحيري، ٢٠٠٢)، ومقياس جامعة أسويط للذكاء غير اللفظي (إعداد طه المستكاوى، ٢٠٠٠)، وبرنامج لتنمية الكفاءة الذاتية لدى الأطفال المصابين بالسمنة (إعداد منة الله أحمد سالم، ٢٠١٨) لتحقيق أهداف دراستها كما يلي:

١ مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال: قامت منة الله أحمد سالم (٢٠١٨) بإعداد هذا المقياس وهو يتكون من ٣٢ بنداً بهدف تقدير درجة الكفاءة الذاتية لدى الأطفال عينة الدراسة؛ وقد حسبت منة الله أحمد سالم الصدق التمييزي بين المجموعات المتباينة وكانت قيمة (ت) دالة إحصائياً عند المستوى ٠,٠١، أما الثبات فقد كانت قيمة معاملته ٠,٧٤٨، للتجزئة النصفية ٠,٧٦٩، لمعامل ألفا كرونباخ.

٢ مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي: قام محمد البحيري (٢٠٠٢) بإعداد هذا المقياس وهو يتكون من ٦٠ بنداً لتقدير المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي، واستخدم في هذه الدراسة لاستبعاد الأشخاص الذين يقل مستواهم الاقتصادي والاجتماعي عن المتوسط، ولحساب التجانس بين أمهات الأطفال عينة الدراسة؛ وقد حسب محمد البحيري الصدق العاملي من الدرجتين الأولى والثانية؛ حيث نتج عنه أربعة أبعاد هي: (المستوى الاقتصادي ومدلولاته الثقافية والاجتماعية، ممتلكات الأسرة وثقافتها، والمستوى الثقافي، والمستوى

موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	زمن الجلسة	إجراءات الجلسة
الجلسة التمهيديه	١. التعرف بين الباحثين والأطفال المشاركين في البرنامج	١. كسر الحاجز النفسي بين الباحث والمشاركين وبين الأطفال المشاركين بعضهم البعض	٣٠ دقيقة	١. تقوم الباحثة بتعريف نفسها للأطفال وتتعرف عليهم جميعاً ثم تقترح القيام بلعبة كلعبة الحقائق والبيانات الشخصية التي هي عبارة مجموعة مكتوبة من الاسئلة على بطاقات يجيب عليها الأطفال مع الباحثة مثل: ما هو أسم الأب، الأم، عدد الأخوة؟...
الجلسة الأولى - الجلسة الخامسة	٢. إقامة علاقة تفاعلية بين الباحث والأطفال المشتركين في البرنامج.	٢. المناقشة الجماعية.	٣٠ دقيقة	٢. التركيز على أن يكون البرنامج يقوم على التفاعل مع أفكار الأطفال ومعتقداتهم واتجاهاتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين ونحو المواقف التي يتفاعلون معها.
	٣. التعرف على أهداف وأهمية البرنامج.	٣. التخييل.		٣. توضح أن البرنامج يعتمد على الأسلوب المعرفي السلوكي الذي يقوم على دراسة أفكار الطفل وأنفعالاته وخبراته السابقة وتصوره عن نفسه.
	٤. الاتفاق على تحديد موعد الجلسات وحث الأطفال على المواظبة في الحضور في الميعاد والمكان المحدد.	٤. الاتفاق على تحديد موعد الجلسات وحث الأطفال على المواظبة في الحضور في الميعاد والمكان المحدد.		٤. الإشارة إلى أهمية المواظبة في الحضور بانتظام لأن هذا يساعد الأطفال على إكتساب مهارات تنفيذ في مواجهة المواقف التي تشعرهم بانخفاض الكفاءة الذاتية.
				٥. التأكيد على أهمية المشاركة الفعالة أثناء الجلسات وأهمية القيام بالواجب المنزلي.
				٦. تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية على عينة الدراسة.
				٧. تطبيق مؤشر كتلة الجسم على عينة الدراسة.
				٨. طلب من كل طفل من الأطفال تقديم توقعاته من البرنامج.
				٩. شكر الأطفال على حسن استماعهم ومشاركتهم، والاتفاق معهم على موعد الجلسة القادمة.
				١. الترحيب بالأطفال وشكرهم على الحضور في الميعاد.
	١. تدريب الأطفال على إتخاذ القرارات الصحيحة.	١. الحوار والمناقشة	٣٠ دقيقة	١. مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة مع الأطفال ومناقشتهم وتقديم التغذية الراجعة المناسبة.
	٢. تعليم الأطفال العزيمة والإصرار	٢. النمذجة.		٢. التحدث عن أهداف الجلسة مع الأطفال والتأكيد على أهمية تبادل الثقة مع الأهل، والأصدقاء، والزملاء، وعلى أهمية حرية التعبير عن الرأي ومناقشة الأطفال حول هذه الأهداف.
	٣. تعليم الأطفال معنى الثقة بالنفس.	٣. التخييل. لعب الدور.		٣. عرض فيلم الضفدع الفائز حيث أعلنت الضفادع يوماً عن إقامة مسابقة ضخمة لإختيار أشجع وأقوى ضفدع في العالم وقررت تسلق أحد الأبراج العملاقة على أن يكون الفائز هو من يستطيع تسلقه حيث جاءت الضفادع من كل أنحاء العالم لكي تتسلق البرج وبدأت بالسباق بأشترك أكثر من ٢٠٠٠ ضفدع. وبدأت المسابقة بركض كل الضفادع بسرعة تجاه البرج وبدأت بالتسلق وكان الجمهور من البشر والضفادع يرددون سنعق يا مجنون أحرز وتوالى سقوط الضفادع وكان المحظوظ منهم من وقع من مسافة قريبة ولم يحدث له شيء لكن المغامر منهم من سقط من مسافة أعلى ويردد الجميع أنتبه مات ١٠ حتى الآن ومع تردد هذه العبارات توالى سقوط الضفادع كالقطر ولكن واصل ضفدع واحد التسلق والكل يحاول تحذيره (أحرز- أنتبه- خلى بالك) لكنه واصل التسلق حتى وصل لقمة البرج وأنصر وحاز على لقب أشجع ضفدع في العالم ونزل الضفدع من البرج بإحفاالات وتشريف وعند محاولة فهم سر قوته وشجاعته وجدوه أصم لا يسمع وهكذا لم يستمع إلى العبارات السلبية المخيفة حتى سعد للقمة.
				٤. ناقشت الباحثة الأطفال في أحداث القصة؟ وضحت مدى تأثير العبارات السلبية على خفض الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس.

موضوع الجلسات	موضوع الجلسات	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	زمن الجلسة	إجراءات الجلسة
الجلسة السادسة - الجلسة العاشرة	تمية المبادرة	١. تعليم الطفل كيف يصبح مبادراً. ٢. تدريب الطفل على إتخاذ خطوة للأمام. ٣. تدريب الأطفال على أن يكونوا إيجابيين.	الحوار والمناقشة المحاضرة القصيرة. النمذجة.	٣٠ دقيقة	١. ترحب الباحثة بالأطفال وتشكرهم على حضورهم في الميعاد المتفق عليه. ٢. مراجعة الواجب المنزلي مع الأطفال الخاص بالجلسة السابقة وتقديم التغذية الراجعة المناسبة لهم. ٣. تقوم الباحثة بالتحدث مع الأطفال عن أهداف الجلسة وعن معنى المبادرة التي تعنى أن يكون الفرد قادراً على إتخاذ خطوة للأمام دون تردد، والسعي لتحقيق الهدف دون كلل أو ملل ثم تقوم الباحثة بعرض القصة التي هي بعنوان (كن مبادراً) ويدور أحداثها حول أن أحد الحكام في الصين وضع صخرة كبيرة على طريق رئيسي فأغلقه تماماً ووضع حارساً ليراقبها من خلف شجرة ليخبره برد فعل الناس فمر أول رجل وكان تاجراً كبيراً في البلدة فنظر إلى الصخرة بإشمئزاز منتقداً من وضعها بمنصف الطريق ودار هذا التاجر حول الصخرة رافعاً صوته قائلاً: سوف أذهب لأشكو هذا الأمر للحاكم، وسوف يعاقب من وضعها. ثم مر شخص آخر وكان يعمل بالبناء فقام بنفس ما فعله التاجر لكن صوته كان منخفضاً لأنه أقل شأناً في البلاد. ثم مر ثلاثة أصدقاء معاً من الشباب الذين ساروا يبحثون عن هويتهم في الحياة ووقفوا إلى جانب الصخرة وسخروا من وضع بلادهم ووصفوا من وضع الصخرة بالجاهل والأحمق والفوضوي ثم انصرفوا إلى بيوتهم ومر يومان على ذلك الوضع حتى جاء فلاح عادي من الطبقة الفقيرة ورأى الصخرة ولكنه لم يتكلم وبأدبها مشمراً عن مساعدته محاولاً دفعها وطلب المساعدة ممن يمر فتشجع آخرون وساعدوه في دفع الصخرة حتى أبعدها عن الطريق وبعد إزاحة الصخرة وجد صندوق حفر له مساحة تحت الأرض وعندما فتح الفلاح الصندوق وجد قطع من الذهب ورساله مكتوب فيها (من الحاكم إلى من يزيل هذه الصخرة هذه مكافأة للإنسان الإيجابي المبادر لحل المشكلة بدلاً من الشكوى منها).
		٤. تعليم الطفل السعي لتحقيق الهدف.	الواجب المنزلي.		٤. بعد الانتهاء من عرض القصة تحاور الباحثة الأطفال وتناقشهم في مضمون القصة وماذا كان رد فعل كل من التاجر، وعامل البناء، والثلاث شبان؟ وما هو دور الفلاح البسيط في حل المشكلة؟ والعبرة من القصة هي أن تكف عن الشكوى ونبادر بالعمل فلا تشكو من حياتك بل اصنعها بنفسك فإنك تستطيع.
الجلسة الحادية عشر - الجلسة الخامسة عشر	تمية المتابعة	١. تعليم الطفل المتابعة والجد. ٢. تدريب الطفل على التغلب على المصاعب. ٣. تعليم الطفل اجتناب اليأس.	لعبة الدور. ملاحظة الذات. التعزيز. الواجب المنزلي	٣٠ دقيقة	١. الترحيب بالأطفال وشكرهم على حضورهم في الميعاد. ٢. تقديم التغذية الراجعة المناسبة للأطفال للجلسات السابقة مع مراجعة الواجب المنزلي. ٣. تتحدث الباحثة مع الأطفال عن أهداف الجلسة من حيث تعليم المتابعة والتغلب على المصاعب، واجتناب اليأس، وناخذ مثال على ذلك شخصية نيمو في الفيلم الكرتوني ثم تقوم الباحثة بعرض الفيلم على الأطفال على أجزاء بدء من خوف والد نيمو عليه من الذهاب للأماكن المفتوحة (المحيط) بمفرده لكي لا يضطاده الغواصين ولكن نيمو كان يرى أن والده جبان ولم يستمع إلى كلامه وذهب مع زملائه بعيداً عن معلمهم وبالفعل تم اصطياده. ٤. توقف الباحثة الفيلم وتناقش آراء الأطفال فيما فعله نيمو بنفسه وبوالده وهل كان سيحدث ذلك لو سمع نيمو كلام والده؟ ٥. تقوم الباحثة بعرض الجزء الأخير من الفيلم الذي يبحث فيه والد نيمو عنه في المحيط دون أن يستسلم أو ييأس رغم ما واجهه من مخاطر وصعاب حتى عثر على نيمو. ٦. بعد إنتهاء الفيلم تقوم الباحثة بسؤال الأطفال عن العبرة من هذا الفيلم؟ وهل يأس والد نيمو أو أستسلم لياسه؟ ٧. تقوم الباحثة بمناقشة الأطفال في أحداث الفيلم ومعرفة إستجاباتهم وتعرفهم أنه لولا متابعة والد نيمو في البحث عن نيمو ما كان ليجده.
الجلسة السادسة عشر - الجلسة العشرون	تمية تنظيم الذات	١. تعليم الطفل تقبل ذاته. ٢. تحسين نظرة الطفل لنفسه. ٣. تقبل الطفل نقد الآخرين.	للعب التعاوني الحوار والمناقشة المحاضرة القصيرة الواجب المنزلي.	٣٠ دقيقة	١. الترحيب بالأطفال وشكرهم على حضورهم في الميعاد المحدد. ٢. مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة وتقديم التغذية الراجعة المناسبة وإثباتهم عليه. ٣. توضيح الهدف من الجلسة الذي يتمحور حول تعليم الأطفال مهارة حل المشكلات بطريقة صحيحة ومناسبة، وطلب المساعدة عند الاحتياج إليها، مع تحمل المسؤولية التي كلف بها وسوف يتم إيضاح ذلك من خلال قصة (الدود تعبر) التي تدور أحداثها في يوم مميز في المزرعة عندما تفتح أطول زهرة في المزرعة ذات الرائحة المميزة التي تحب كل الحيوانات أن تنشم رائحتها وكانت كل الحيوانات يودون للحاق بفتح الزهرة في الصباح عند شروق الشمس لأن بعد الغروب تغلق الزهرة أوراقها ولا تفتح مره أخرى ولأن الزهرة كانت طويلة كان يجب على الحيوانات أن تعد منصة كبيرة عليه ليصعدون عليها لكي يستطيعوا شم رائحتها ورؤيتها جيداً، وفعلاً بدأ أرنوب والفيل يعدون منصة خشبية ليصعدوا عليها ولكن عندما إنتهوا منها صعدت الحيوانات عليها لتجربها، لكنها مازالت قصيرة ولا تستطيع الحيوانات الوصول للزهرة لشم رائحتها المميزة، وبدأوا يفكرون أن يصنعوا دور آخر في المنصة لتصبح عالية لكن الوقت لن يكفي لعمل هذا الدور ويجب أن يسرعوا لإحضار الخشب من الغابة ليصنعوا هذا الدور لكي تصبح المنصة عالية فأسرع الفيل والدجاجة إلى الغابة ليحضروا الخشب، وفعلاً جمعوا العديد من الخشب ولكن في طريق العودة وجدوا سرب من الدود يعبر الطريق ويسده، فحاول الفيل والدجاجة العبور لكنهم لم يستطيعوا خوفاً من أن يدوسوا بعض الدود فيموت، فقال الفيل: ماذا نفعل إن وزني ثقيل وإذا مررت سيموتون جميعاً وعلينا الإسراع حتى نتمكن من بناء المنصة فما العمل؟ بدأت الدجاجة تفكر... وبدأ الفيل يفكر... وتقوم الباحثة بسؤال الأطفال هل لديكم أي فكرة أو حل لهذه المشكلة. ٤. وتكمل الباحثة القصة بعد مناقشة الأطفال ومعرفة آرائهم في حل هذه المشكلة ثم قال الفيل: لقد وجدتها... فلنطلق صفارة الطوارئ للحيوانات الباقية لتعلم لنانا عالقون ونريد مساعدتهم وعندما يأتون نطلب منهم إحضار المنصة القصيرة التي أعدها أرنوب ونصعد عليها ونعبر ونذع الدود يعبر من أسفل المنصة بسلام. قالت الدجاجة: يا لها من فكرة رائعة أنت حقاً ذكي، ونفذت الخطة ونجحت وعاد الفيل بالخشب، وبدأ أرنوب يعمل منصة عالية سريعاً قبل غروب الشمس ونجح الأمر وصعدت الحيوانات على المنصة العالية وأستمتعت بمنظر الزهرة الجميلة ذات اللون الازرق والرائحة المميزة. وتعلمت الحيوانات أنه يجب عند مصادفة أي مشكلة أن يفكروا في حل لها ولا يتوقفوا عندها

الأساليب الإحصائية:

تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- ١٢ اختبار ويلكوسون للبارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة.
١٣ اختبار مان ويتنى للبارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نستعرض في هذا الفصل نتائج الدراسة ومناقشتها، حيث يتم عرض فرض الدراسة وأساليب معالجتها إحصائياً، مع تقديم تفسير لهذه النتائج.
١٤ نتائج الفرض الأول، وينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من الأطفال المصابين بالسمنة في القياس بعد تطبيق البرنامج على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية"، وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختبار مان ويتنى للبارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة، ويوضح ذلك جدول (٤).

جدول (٤) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (U) و(Z) ودالتها بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس بعد البرنامج على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال

المجموعة والقيم البعد	تجريبية (ن=١٥)		ضابطة (ن=١٥)		قيمة (Z)	قيمة (U)
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب		
الثقة بالنفس	٢٣	٣٤٥	٨	١٢٠	٤,٧١٠	صفر
المبادرة	٢٣	٣٤٥	٨	١٢٠	٤,٧٤٨	صفر
المثابرة	٢٣	٣٤٥	٨	١٢٠	٤,٧٠٩	صفر
تنظيم الذات	٢٣	٣٤٥	٨	١٢٠	٤,٧٥٥	صفر
الدرجة الكلية	٢٣	٣٤٥	٨	١٢٠	٤,٧١٢	صفر

أشارت نتائج جدول (٤) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من الأطفال المصابين بالسمنة على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال (الثقة بالنفس، والمبادرة، والمثابرة، وتنظيم الذات، والدرجة الكلية) في القياس بعد البرنامج؛ وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية، وللتأكد أكثر من نتائج هذا الفرض حسبت الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة من الأطفال المصابين بالسمنة على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال، كما يتضح من جدول (٥).

جدول (٥) متوسطات الدرجات والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس بعد البرنامج على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال

المجموعة والقيم البعد	تجريبية (ن=١٥)		ضابطة (ن=١٥)	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
الثقة بالنفس	٢٠,٦٦٧	١,٦٧٦	٨,٩٣٣	٠,٧٩٩
المبادرة	٢٠,١٣٣	١,١٨٧	٨,٧٣٣	٠,٧٠٤
المثابرة	٢٠,٢٦٧	١,٧٥١	٨,٩٣٣	٠,٩٦١
تنظيم الذات	٢٠,٢٠٠	١,٥٦٨	٨,٧٣٣	١,٠٣٣
الدرجة الكلية	٨١,٢٦٧	١,٩٠٧	٣٥,٣٣٢	١,٢٣٤

بينت نتائج جدول (٥) ارتفاع جميع متوسطات درجات المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة من الأطفال المصابين بالسمنة على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال (الثقة بالنفس، والمبادرة، والمثابرة، وتنظيم الذات، والدرجة الكلية) في القياس بعد البرنامج؛ مما يؤكد على تحقق صدق الفرض الأول.

وقد يرجع ذلك إلى الأنشطة التي تم استخدامها لتحسين الكفاءة الذاتية ومكوناتها سواء من خلال قصة الزرافة وزوزو (وهي تحكى عن تحمل المسؤولية والثقة في النفس)، وقصة الضفدع الفائز (وهي تحكى عن الثقة بالنفس والمحاولة مرارا وتكرارا حتى يتم تحقيق الهدف والإصرار على النجاح) وقصة الضفدعة المثابرة (والتي تحكى عن المثابرة والاجتهاد حتى الانتهاء من العمل وتحدي العقبات وعدم الاستسلام) وقصة الفتاة السمينية (والتي تحكى عن العزيمة والإصرار لتحقيق الهدف المنشود والقدرة على اتخاذ القرار).

اعتمدت الباحثة على استخدام أفلام الكرتون: وهي تعد إحدى الوسائل التربوية التي تؤثر بشكل كبير على الأطفال حيث إنها وسيلة محببة للأطفال فتمس حواسهم، كحاسة البصر فتكون ذات تأثير نتيجة لمؤثرات الحركة والألوان التي

تقوم عليها، وكذلك الشخصيات المتنوعة التي تجذب انتباههم ومنها: كرتون الضفدع وحشرة الأمانيات، وكرتون نيمو، وكرتون موانا، وكرتون الدجاجة الحمراء والتي اعتمدت على شخصيات تساعد على تنمية الثقة بالنفس والمبادرة والمثابرة وتنظيم الذات بما ساهم في تحسين الكفاءة الذاتية لدى الأطفال المصابين بالسمنة.

كما راعت الباحثة أن تكون الأنشطة المقدمة تثير في نفسية الطفل البهجة والسعادة وأن تكون محببة له حتى تكون الأنشطة دافع لاستمراره في الجلسات ومحفزة على الإنجاز، كما راعت وجود معززات تقدم للأطفال والتي ساعدت على تدعيم السلوكيات الإيجابية وكانت معززات مادية كالطوى واللعب وأيضا في صورة معززات معنوية ككلمات الثناء والشكر ولقد كانت مفيدة في تدعيم السلوك وأثارت البهجة والسرور وحسنت ثقة الطفل بنفسه.

كما راعت الباحثة أن يكون هناك تغذية راجعه بشكل مستمر مباشر لكل جلسة مما مكن الباحثة من معرفة مدى تحقق هدف كل نشاط ومدى تمتعه للمكون القائم عليه، وذلك من خلال مناقشة الأطفال في القصص، كما راعت استمرار أثر النشاط مع الأطفال حتى الجلسة المقبلة وكان ذلك عن طريق الواجب المنزلي.

كما اهتمت الباحثة بتنوع أدوار الطفل حسب ما يتطلبه النشاط فأحيانا يكون مبادرا في مساعدته في تنظيم حجرة النشاط وترتيب الأدوات والخامات وأوقات كان دوره سلبيا من خلال سماعه قصة تسرد.

كما ساعد صغر حجم العينة على تمكين الأطفال من ممارسة مواقف وأنشطة البرنامج حيث أتاحت الفرصة لجميع الأطفال مع الباحثة ومع الأطفال الآخرين والاشتراك في الأنشطة التي كانت تقدم لهم.

١٥ نتائج الفرض الثاني، وينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من الأطفال المصابين بالسمنة في القياسين قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال وذلك في اتجاه القياس البعدي"، وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختبار ويلكوسون للبارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة، ويوضح ذلك جدول (٦).

جدول (٦) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (W) و(Z) ودالتها بين القياسين قبل وبعد البرنامج للمجموعة التجريبية (ن=١٥) على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال

المجموعة والقيم البعد	قياس قبلي		قياس بعدي		قيمة (Z)	قيمة (U)
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب		
الثقة بالنفس	صفر	٨	صفر	١٢٠	٣,٤٢٦	صفر
المبادرة	صفر	٨	صفر	١٢٠	٣,٤٤٠	صفر
المثابرة	صفر	٨	صفر	١٢٠	٣,٤٢٠	صفر
تنظيم الذات	صفر	٨	صفر	١٢٠	٣,٤٢٧	صفر
الدرجة الكلية	صفر	٨	صفر	١٢٠	٣,٤٢١	صفر

أشارت نتائج جدول (٦) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من الأطفال المصابين بالسمنة على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال (الثقة بالنفس، والمبادرة، والمثابرة، وتنظيم الذات، والدرجة الكلية) في القياسين قبل وبعد البرنامج وذلك في اتجاه القياس البعدي، وللتأكد أكثر من نتائج هذا الفرض حسبت الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية من الأطفال المصابين بالسمنة في القياسين قبل وبعد

البرنامج على مقياس الكفاءة الذاتية، وكما يتضح من جدول (٧)

جدول (٧) متوسطات الدرجات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية قبل وبعد البرنامج على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال

المجموعة والقيم البعد	قياس قبلي		قياس بعدي	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
الثقة بالنفس	٨,٨٦٧	٠,٧٤٣	٢٠,٦٦٧	١,٦٧٦
المبادرة	٨,٨٠٠	٠,٩٤١	٢٠,١٣٣	١,١٨٧
المثابرة	٩,٠٠٠	٠,٨٤٥	٢٠,٢٦٧	١,٧٥١
تنظيم الذات	٩,٢٦٦	٠,٩٦١	٢٠,٢٠٠	١,٥٦٨
الدرجة الكلية	٣٥,٩٣٣	١,٠٩٩	٨١,٢٦٧	١,٩٠٧

بينت نتائج جدول (٧) ارتفاع جميع متوسطات درجات المجموعة التجريبية في

بين أنشطة جماعية وقصصية وفنية وحركية.

ومما زاد من ثراء البرنامج استخدام فنيات في الجلسة كالإقتراف بالنموذج، لعب الأذوار، حل المشكلات، الواجب المنزلي ويتضح مما سبق أن تعرض المجموعة التجريبية للأنشطة المختلفة للبرنامج وبقاء الضابطة دون تدخل أدى إلى تحسن درجات المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال المصابين بالسمنة بينما ظلت المجموعة الضابطة كما هي دون تحسن.

نتائج الفرض الرابع، وينص على "لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من الأطفال المصابين بالسمنة في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال"، وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختبار ويلكوسون للبارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة، ويوضح ذلك جدول (١٠).

جدول (١٠) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (W) و(Z) ودلالاتها بين القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية (ن=١٥) على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال

القياس والقيم البعد	قياس قبلي		قياس بعدي		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط رتب مجموع رتب	متوسط رتب مجموع رتب	متوسط رتب مجموع رتب	متوسط رتب مجموع رتب			
الثقة بالنفس	٦,٥٧	٤٦	٦,٤٠	٣٢	٣٢	٠,٥٥٨	غير دالة
المبادرة	٥	٢٠	٥	٢٥	٢٥	٠,٣٣٣	غير دالة
المثابرة	٧,٨٦	٥٥	٧,١٤	٥٠	٥٠	٠,١٥٩	غير دالة
تنظيم الذات	٧,٨٨	٦٣	٧	٤٢	٤٢	٠,٦٧٧	غير دالة
الدرجة الكلية	٧,٨٣	٧٠,٥	٨,٢٥	٤٩,٥	٤٩,٥	٠,٦٠٢	غير دالة

أشارت نتائج جدول (١٠) إلى عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من الأطفال المصابين بالسمنة على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال (الثقة بالنفس، والمبادرة، والمثابرة، وتنظيم الذات، والدرجة الكلية)؛ في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج.

وللتأكد أكثر من نتائج هذا الفرض حسبت الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية من الأطفال المصابين بالسمنة في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال، وكما يتضح من جدول (١١) مما يعنى استمرار أثر البرنامج وفعاليتها بعد فترة من الزمن في محاولة تحسين الكفاءة الذاتية وبعض مكوناتها لدى الأطفال المصابين بالسمنة ويمكن إرجاع ذلك إلى استمرار أثر أنشطة البرنامج وإجراءاته. كما في دراسة لكامل (Kamel, 2010) حيث توصلت النتائج إلى أن الأطفال الذين كانوا يعانون من انخفاض الكفاءة الذاتية أصبحوا ذو كفاءة ذاتية مرتفعة وبشكل كبير وكذلك النشاط نتيجة لهذا التدخل بعد البرنامج.

جدول (١١) متوسطات الدرجات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للبرنامج على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال

القياس والقيم البعد	قياس قبلي		قياس بعدي	
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط
الثقة بالنفس	١,٨٩٧	٢٠,٢٢٠	١,٦٧٦	٢٠,٦٦٧
المبادرة	١,٧٤٤	٢٠,٢٠٠	١,١٨٧	٢٠,١٣٣
المثابرة	١,٤٢٤	٢٠,٢٠١	١,٧٥١	٢٠,٢٦٧
تنظيم الذات	١,٢٤٦	١٩,٨٦٧	١,٥٦٨	٢٠,٢٠٠
الدرجة الكلية	٢,٣٢٦	٨٠,٤٨٨	١,٩٠٧	٨١,٢٦٧

بينت نتائج جدول (١١) التقارب بين جميع متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للبرنامج على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال (الثقة بالنفس، والمبادرة، والمثابرة، وتنظيم الذات، والدرجة الكلية)؛ مما يؤكد على تحقق صدق الفرض الرابع.

توصيات الدراسة:

في ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج خرجت الباحثة بهذه التوصيات:

- إعداد برامج لتنمية الكفاءة الذاتية للأطفال المصابين بالسمنة.
- العمل على توفير أماكن في المدارس يتاح فيها تقديم الأنشطة والألعاب المختلفة التي تسهم في تحسين الكفاءة الذاتية للأطفال المصابين بالسمنة.
- الاهتمام بإعداد برامج إرشادية للأهالي والآباء للتوعية بمهابة الكفاءة الذاتية

القياس البعدي عن القياس القبلي لتطبيق البرنامج على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال (الثقة بالنفس، والمبادرة، والمثابرة، وتنظيم الذات، والدرجة الكلية)؛ مما يؤكد على تحقق صدق الفرض الثاني.

ويرجع ذلك لعدم تعرض المجموعة الضابطة لأنشطة البرنامج، لذلك ظلت المجموعة الضابطة تعاني من انخفاض الكفاءة الذاتية. ويؤكد ذلك دراسة رمضان محمد (٢٠٠١) بهدف دراسة بعض الفنيات لتحسين الكفاءة الذاتية وتعتبر هذه الدراسة أساساً للبرامج التدريبية التي تهدف إلى تحسين الكفاءة الذاتية ومن أهم هذه الفنيات: التعلم بالنموذج Modeling وهو يشير إلى أن السلوك الإنساني متعلم بإتباع نموذج أو مثال حي وواقعي أي أنه متعلم من خلال الملاحظة وليس بالصدفة، الإقناع ولكي تكون الرسائل الاتقاعية أكثر فعالية لا بد أن تكون واضحة ومركزة وملائمة لمستوى تفكير الطفل ولا تكون مجرد تلقين، التعزيز حيث أن الثواب أو التعزيز الموجب الذي يتبع الأداء يؤثر ويؤدي إلى الشعور بالرضا، التغذية الراجعة تزيد من دافعية الطفل وتعمل على تقوية الاستجابة وتمكن من تصحيح وتعديل السلوك.

نتائج الفرض الثالث، وينص على "لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من الأطفال المصابين بالسمنة في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال"، وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختبار ويلكوسون للبارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة، ويوضح ذلك جدول (٨).

جدول (٨) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (W) و(Z) ودلالاتها بين القياسين قبل وبعد البرنامج للمجموعة الضابطة (ن=١٥) على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال

القياس والقيم البعد	قياس قبلي		قياس بعدي		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط رتب مجموع رتب	متوسط رتب مجموع رتب	متوسط رتب مجموع رتب	متوسط رتب مجموع رتب			
الثقة بالنفس	٥,٤٣	٣٨	٨,٨٣	٥٣	٣٨	٠,٥٤٢	غير دالة
المبادرة	٦,٥٠	٤٥,٥	٥,١٢	٢٠,٥	٢٠,٥	١,١٤٥	غير دالة
المثابرة	٦,٢٥	٥٠	٧	٢٨	٢٨	٠,٨٩٣	غير دالة
تنظيم الذات	٤	١٦	٥,٨٠	٢٩	١٦	٠,٧٨٠	غير دالة
الدرجة الكلية	٦,٦٢	٥٣	٦,٢٥	٢٥	٢٥	١,١١٢	غير دالة

أشارت نتائج جدول (٨) إلى عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من الأطفال المصابين بالسمنة على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال (الثقة بالنفس، والمبادرة، والمثابرة، وتنظيم الذات، والدرجة الكلية)؛ في القياسين قبل وبعد البرنامج، وللتأكد أكثر من نتائج هذا الفرض حسبت الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة من الأطفال المصابين بالسمنة في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال، وكما يتضح من جدول (٩).

جدول (٩) متوسطات الدرجات والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة قبل وبعد البرنامج على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال

القياس والقيم البعد	قياس قبلي		قياس بعدي	
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط
الثقة بالنفس	٠,٧٩٩	٨,٨٠٠	٠,٨٦٢	٨,٩٣٣
المبادرة	٠,٧٠٤	٩,٢٠٠	١,٣٢٠	٨,٧٣٣
المثابرة	٠,٩٦١	٩,٤٠٠	١,٤٠٤	٨,٩٣٣
تنظيم الذات	١,٠٣٣	٨,٤٦٧	٠,٨٣٤	٨,٧٣٣
الدرجة الكلية	١,٢٣٤	٣٥,٨٦٧	١,١٨٧	٣٥,٣٣٢

بينت نتائج جدول (٩) التقارب بين جميع متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي للبرنامج على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال (الثقة بالنفس، والمبادرة، والمثابرة، وتنظيم الذات، والدرجة الكلية)؛ مما يؤكد على تحقق صدق الفرض الثالث، ويرجع ذلك إلى الأنشطة التي تم استخدامها لتحسين الكفاءة الذاتية ومكوناتها وهذا ما أدى إلى الاختلاف بين درجات المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال فقد تعرض أفراد المجموعة التجريبية لجلسات البرنامج وأنشطته المختلفة بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة لهذه الأنشطة وقد يعزى نجاح البرنامج إلى تنوع الأنشطة ما

- وكيفية تحسينها لدى الأطفال المصابين بالسمنة.
٤. توفير أنشطة تعتمد على اللعب تساهم في خفض مشكلات الأطفال النفسية وخاصة في المراحل ذات العمر الصغير.
٥. توفير أنشطة تعتمد على اللعب لتحسين الكفاءة الذاتية لحماية الأطفال من الاضطرابات والمشكلات النفسية.
٦. اهتمام المعلمين في المدارس خاصة في الابتدائية على تشجيع التلاميذ على استخدام العبارات الشاكرة فيما بينهم وبينهم وبين المعلمين.
٧. تشجيع الأبناء على الاشتراك في الأنشطة الصيفية واللاصيفية التي تحفز على الشعور بالكفاءة الذاتية لما يفعله الطفل مع الآخرين.
٨. توجيه وسائل الإعلام في الحياة اليومية وذلك من خلال الأفلام الكرتونية التي تجذب أطفال هذه المرحلة.
٩. توجيه دور النشر على نشر القصص التعليمية القصيرة التي تخاطب عقول أطفال هذه المرحلة عن فوائد الكفاءة الذاتية وكيفية تقدير نعم الله والاستمتاع بالأشياء البسيطة.

البحوث المقترحة:

١. فاعلية برنامج قائم على اللعب في التخفيف من حدة المشكلات النفسية للأطفال المصابين بالسمنة.
٢. فاعلية برنامج لتنمية الصلابة النفسية لدى الأطفال المصابين بالسمنة.
٣. فاعلية برنامج لخفض قلق المستقبل لدى الأطفال المصابين بالسمنة.
٤. فاعلية برنامج لتحسين الذكاء الاجتماعي لدى الأطفال المصابين بالسمنة.
٥. الكفاءة الذاتية لدى عينة من الأطفال المصابين بالسمنة وعلاقتها بضبط الذات لدى أمهاتهم.
٦. تنمية المرونة النفسية لدى الأطفال المصابين بالسمنة.
٧. العلاقة بين الوالدية الإيجابية وبين دعم الكفاءة الذاتية لأطفال المرحلة الابتدائية.

المراجع:

١. إسلامي عبدالرحيم. (٢٠٠٩). تحديد عوامل النمو الجسمي الظاهري بدلالة (القياسات الأنثروبومترية- بعض مكونات الجسم والنمط الجسمي للتلاميذ الذكور بأعمار (١٢- ١٨) سنة في بلدية قسنطينية). قسنطينية، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة منتسوري.
٢. حامد عبدالسلام زهران. (٢٠٠٣). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
٣. خالد سلامه. (٢٠٠٥). أثر نمط الحياة اليومي ونسبة الدهون ووزن الجسم لدى الشباب الجامعي الأصحاء. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٤. رامى محمود. (٢٠١٣). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢١(١)، ٣٢٧-٣٦٥.
٥. رمضان محمد رمضان (٢٠٠١): مدى فعالية برنامج تدريبي في تحسين فعالية الذات الرياضية وأثره على التحصيل الدراسي لدى عينة من تلاميذ الصف الخامس الأبتدائي، مجلة الطفولة، الكويت.
٦. سلاف كمال (٢٠١٢) فعالية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية وعلاقتها بجودة الحياة لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي. رسالة ماجستير كلية التربية بقنا، قسم الصحة النفسية جامعة جنوب الوادي.
٧. عبدالرحمن مصيفر. (٢٠١٠). السمنة في الوطن العربي الواقع والمأمول، (وقائع المؤتمر العربي الثالث للسمنة والنشاط البدني). البحرين: دار النشر للطباعة والتوزيع.
٨. فتحى الزيات. (٢٠٠١). البنية العاملية لكفاءة الذات الأكاديمية ومحدداتها، في
- سلسلة علم النفس المعرفي. القاهرة: دار النشر للجامعات.
٩. لطفى الشربيني. (٢٠٠١). موسوعة شرح المصطلحات النفسية (إنجليزي-عربي). بيروت: دار النهضة العربية.
١٠. محمد بنى خالد. (٢٠١٠). التكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، ٢٤(٢)، ٤١٤-٤٢٢.
١١. محمود عزب. (٢٠٠٥). تأثير برنا مج بدني وغذائي مقترح على دهنيات الدم لدى عينة المصابين بالسمنة بأعمار من (٤٠- ٥٠) عاما. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، (٦).
١٢. منظمة الصحة العالمية. (٢٠١٤). السمنة والوزن الزائد. www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ar
١٣. منى بدوي. (٢٠٠١). أثر برنامج تدريبي في الكفاءة الأكاديمية للطلاب على فاعلية الذات. المجلة المصرية للدراسات النفسية. ٢٩(٣)، ١٥١-٢٠٠.
14. Annesi, J., and Gorjala, S. (2010). Relations of self- regulation and Self- Efficacy for exercise and eating And BMI change: A field Investigation. *Biopsychosocial Medicin*, (4), 1- 6.
15. Bandura, A. (1997). *Self- Efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Free Man and Company.
16. Blair- Dawson, Andrea. (2013). United stats public health; Ethnic studies; Health education Ed. *Social sciences Health and environmental sciences Education Caribbean childhood obesity Immigrant mothers Self- Efficacy Stage of change Teachers College*, Colombia University.
17. Clinton, Kathryn M. (2005). *United states Public health; Epidemiology*; M. P. H. Health and environmental sciences Lake head university (Canada).
18. Mohamed Fathi Kamel, M. I. (2010). United states. *Medicine Ph.D*. Health and environmental sciences the University of Nottingham, United Kingdom.
19. Ostrander, Hannah Lavonne. (2014). United states, public health; kinesiology, M. S. *Health and environmental sciences child nutrition childhood obesity food choice physical activity self- efficacy wellness*, Iowa state university Food Science and Human Nutrition.
20. Mavies, B. (2001). Self- efficacy and OSCE performance among second year medical students. *Journal of advances in Hel the science Education*, 38 (2), 93- 102.
21. Thomason, Molly Mishler united state Developmental psychology; M. S. *Psychology Obesity Overweight Pediatric Self- efficacy youth Rosalind Franklin University of Medicine and Science Psychology*.
22. Trembaly, M; Katz marzkyk, P& Willms, J. (2002). Teporal Trends in Over Weight and Obesity in Canada. *International journal of obesity*, 26(4), 538- 543.
23. Roman Harrington, Kara. (2012). United States Counseling Psychology; Developmental psychology; Clinical psychology; *Ph.D*. Psychology Childhood obesity Health behaviors Internalizing behaviors Obesity prevention Self- regulation Self-efficacy Boston College Lynch School of Education.