مجلة علمية محكمة

ربع سنوية

كلية التربية للطفولة المبكرة

جامعة بورسعيد

المجلة العلمية
لكلية التربية للطفولة المبكرة
ببورسعيد

ISSN.Print:2735 -5659

ISSN.OnLine:2735 -5667

العدد الثانى والعشرون (أول يناير - آخر مارس)

الجزء الأول

2022

مجلة علمية محكمة – ربع سنوية

المجلة العلمية

لكلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد

العدد الثاني والعشرون

(أول يناير – آخر مارس)

الجزء الأول

٢٠٢٢

هيئة تحرير المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد	
أ.د / أمل محمد حسونة.	**رئيس التحرير** أستاذ علم نفس الطفل (الصحة النفسية) – عميد كلية التربية للطفولة المبكرة– جامعة بورسعيد.
أ.م.د/ زينب موسى السماحي.	**نائب رئيس التحرير** أستاذ أصول التربية المساعد– وكيل كلية التربية للطفولة المبكرة للدراسات العليا والبحوث– جامعة بورسعيد.
د/ آيات عبد الفتاح الجندي.	**سكرتير تحرير المجلة** مدرس بقسم العلوم الأساسية– جامعة بورسعيد.
د/ داليا أحمد العاصي.	**المحرر الفني** مدرس التربية الفنية بقسم العلوم الأساسية– جامعة بورسعيد.
م.م/ ياسمين أحمد عابد.	**المحرر الفني** مدرس مساعد الحاسب الآلي بقسم العلوم الأساسية– جامعة بورسعيد.
أ.د / محمد سعد محمد السيد.	**المراجع اللغوي** أستاذ اللغة العربية بكلية الآداب– جامعة بورسعيد.

تصميم الغلاف

د/ داليا العاصي

الترقيم الدولي للطباعة

ISSN2735-5659

الترقيم الدولي الإلكتروني

ISSN2735-5667

هيئة تحرير المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد	
أ.د / جيهان محمود البسيوني.	**المراجع اللغوي** أستاذ مناهج وطرق تدريس اللغة الإنجليزية – كلية التربية– جامعة بورسعيد.
أ/ ناهد جمعة.	**المشرف المالي والإداري للمجلة**
أ/ خالد العطار.	**المراجع المالي**
أ/ عزة محمد الشامي.	**المسئول الإداري**

الهيئة الاستشارية المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد

م	الاسم	الدرجة العلمية
١	أ.د/ ابتهاج محمود طلبة	أستاذ مناهج وبرامج طفل ماقبل المدرسة- كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة القاهرة
٢	أ.د/ إبراهيم محمد شعير	أستاذ المناهج وطرق التدريس- كلية التربية- جامعة المنصورة.
٣	أ.د/ أحمد حسين عبد المعطي	أستاذ ورئيس قسم أصول التربية بكلية التربية- جامعة أسيوط.
٤	أ.د/ أحمد فكري أحمد بهنساوي.	أستاذ علم النفس-كلية التربية- جامعة بني سويف.
٥	أ.د/ إسماعيل محمد إسماعيل حسن	أستاذ تكنولوجيا التعليم – كلية التربية- جامعة المنصورة.
٦	أ.د/ أشرف عبد الغني شريت	أستاذ الصحة النفسية ورئيس قسم العلوم النفسية بكلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة الإسكندرية.
٧	أ.د/ اعتماد خلف معبد	أستاذ الإعلام وثقافة الأطفال بكلية الدراسات العليا للطفولة -جامعة عين شمس.

م	الاسم	الدرجة العلمية
٨	أ. د/ أمل محمد أحمد القداح	أستاذ مناهج وبرامج الطفل بكلية التربية للطفولة المبكرة –جامعة المنصورة.
٩	أ.د/ أمل محمد حسونة	أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة بورسعيد.
١٠	أ.د/ أميرة سيد فرج	أستاذ الصولفيج والإيقاع الحركي والارتجال الموسيقي بقسم العلوم التربوية الموسيقية– كليه التربية الموسيقية – جامعة حلوان.
١١	أ.د/بطرس حافظ بطرس	أستاذ علم نفس الطفل –كلية التربية للطفولة المبكرة– جامعة القاهرة.
١٢	أ.د/ جبريل بن حسن العريشي.	أستاذ علم المعلومات وعضو مجلس الشورى سابقاً– جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية.
١٣	أ.د/جمال شفيق أحمد محمد عامر	أستاذ علم النفس الإكلينيكي – كلية الدراسات العليا للطفولة– جامعة عين شمس.
١٤	أ.د/جمعة سعيد تهامي عبد الجواد	أستاذ أصول التربية والتخطيط التربوي– وكيل كلية التربية– جامعة بني سويف.

م	الاسم	الدرجة العلمية
١٥	أ.د/ حازم أنور محمد البنا	أستاذ الإذاعة والتليفزيون – قسم الإعلام التربوي – جامعة المنصورة.
١٦	أ.د/ حنان إسماعيل أحمد إسماعيل	أستاذ أصول التربية – كلية البنات –جامعة عين شمس.
١٧	أ.د/ حنان محمد صفوت	أستاذ تربية الطفل (مناهج الطفل) ورئيس قسم العلوم التربوية– كلية التربية للطفولة المبكرة– جامعة المنيا.
١٨	أ.د/ خالد عبد الرازق النجار	أستاذ علم نفس الطفل –كلية التربية للطفولة المبكرة– جامعة القاهرة.
١٩	أ.د/ رحاب محمد أحمد أبو زيد	أستاذ الأشغال الفنية ووكيل كلية التربية النوعية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة– جامعة بورسعيد.
٢٠	أ.د/ زينب دردير علام تمساح	أستاذ المناهج والتربية الحركية– كلية التربية للطفولة المبكرة –جامعة دمنهور.
٢١	أ.د/ سحر توفيق نسيم	أستاذ مناهج الطفل وعميد كلية التربية للطفولة المبكرة –جامعة المنصورة.
٢٢	أ.د/ سعدية محمد علي بهادر	أستاذ علم نفس النمو بكلية الدراسات العليا للطفولة– جامعة عين شمس.

م	الاسم	الدرجة العلمية
٢٣	أ.د/ سعدية يوسف الشرقاوي	أستاذ أصول التربية كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة بورسعيد.
٢٤	أ.د/ سلوى عبد السلام عبد الغني	أستاذ علم نفس الطفل – كلية التربية للطفولة المبكرة –جامعة المنيا.
٢٥	أ.د/ سليمان محمد سليمان أباظة	أستاذ علم النفس التربوي- كلية التربية- جامعة بني سويف.
٢٦	أ.د/ سهير كامل محمود	أستاذ الصحة النفسية المتفرغ بقسم العلوم النفسية – كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة القاهرة.
٢٧	أ.د/ السيد عبد القادر الرفاعي شريف	أستاذ أصول تربية الطفل – كلية التربية للطفولة المبكرة –جامعة القاهرة.
٢٨	أ.د/ شحاتة سليمان محمد	أستاذ بقسم العلوم النفسية- كلية التربية للطفولة المبكرة –جامعة القاهرة.
٢٩	أ.د/ شهناز محمد عبد الله	أستاذ الصحة النفسية المتفرغ –كلية التربية –جامعة أسيوط.
٣٠	أ.د/ شرين محمد دسوقي	أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية – جامعة بورسعيد.

م	الاسم	الدرجة العلمية
٣١	أ.د/ عادل رسمي حماد	أستاذ المناهج وطرق التدريس- كلية التربية -جامعة أسيوط.
٣٢	أ.د/ عاطف حامد زغلول	أستاذ مناهج الطفل وطرق التدريس ورئيس قسم العلوم التربوية - كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة بورسعيد.
٣٣	أ.د/ عاطف عدلي فهمي	أستاذ تربية الطفل وعميد كلية التربية للطفولة المبكرة -جامعة القاهرة.
٣٤	أ.د/عبد السلام مصطفي عبد السلام	أستاذ المناهج وطرق التدريس كلية التربية - جامعة المنصورة.
٣٥	أ.د/عبد العزيز حسين محمد يوسف	أستاذ تنظيم المجتمع ووكيل المعهد العالي للخدمة الاجتماعية ببورسعيد لشئون الطلاب والتعليم.
٣٦	أ.د/ عزة خليل عبد الفتاح خليل	أستاذ علم نفس الطفل- قسم تربية الطفل بكلية البنات للآداب والعلوم-جامعة عين شمس.
٣٧	أ.د/ عفت مصطفي مسعد الطناوي	أستاذ المناهج وطرق التدريس - كلية التربية- جامعة دمياط.

م	الاسم	الدرجة العلمية
٣٨	أ.د/ علاء الدين حامد أحمد مصطفي	أستاذ الجمباز بكلية التربية الرياضية- جامعة بورسعيد.
٣٩	أ.د/ علاء محمد حسونة	أستاذ مناهج وطرق تدريس التربية الفنية بكلية التربية -جامعة حلوان.
٤٠	أ.د/ عمرو رفعت عمر علي	أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية – كلية التربية- جامعة بورسعيد.
٤١	أ.د/ عيد عبد الواحد علي درويش.	أستاذ مناهج وطرق تدريس اللغة الإنجليزية- عميد كلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة المنيا.
٤٢	أ.د/ الغريب زاهر إسماعيل محمد.	أستاذ تكنولوجيا التعليم- كلية التربية- جامعة المنصورة.
٤٣	أ.د/فاتن عبد الرحمن الطنباري	أستاذ الاعلام وثقافة الأطفال جامعة عين شمس وعميد كلية الاعلام- جامعة ٦ أكتوبر.
٤٤	أ.د/ فادية ديمتري يوسف	أستاذ بقسم المناهج و طرق التدريس بكلية التربية- جامعة المنصورة.

م	الاسم	الدرجة العلمية
٤٥	أ.د/ فهد ماجد فهد الشريف.	أستاذ بكلية التربية– جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية.
٤٦	أ.د/ ليلى أحمد السيد كرم الدين	أستاذ علم النفس بكلية دراسات العليا للطفولة –جامعة عين شمس.
٤٧	أ.د/ محمد أحمد دسوقي	أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ بكلية التربية –جامعة الزقازيق.
٤٨	أ.د/ محمد أحمد فتحي العشي	أستاذ الموسيقي العربية ورئيس قسم التربية الموسيقية بكلية التربية النوعية – جامعة بورسعيد.
٤٩	أ.د/ محمد سيد أحمد	أستاذ علم الاجتماع بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية بجامعة القاهرة.
٥٠	أ.د/ محمد السيد الزغبي	أستاذ الاقتصاد المنزلي – بكلية السياحة والفنادق –جامعة قناة السويس.
٥١	أ.د/ محمد معوض إبراهيم	أستاذ الإعلام وثقافة الأطفال – بكلية الدراسات العليا للطفولة– جامعة عين شمس.

م	الاسم	الدرجة العلمية
٥٢	أ.د/ محمد حسين إبراهيم وصيف	أستاذ التصميم الجرافيكي ورئيس قسم التربية الفنية– كلية التربية النوعية– جامعة بورسعيد.
٥٣	أ.د/ محمود أحمد محمود مزيد	أستاذ الإعلام وثقافة الأطفال– كلية التربية– جامعة حلوان.
٥٤	أ.د/محمود حسن إسماعيل	أستاذ الإعلام وثقافة الأطفال – كلية الدراسات العليا للطفولة– جامعة عين شمس.
٥٥	أ.د/ محمود عبد الفتاح محمد محسب	أستاذ الموسيقى العربية بكلية التربية النوعية– جامعة بورسعيد.
٥٦	أ.د/ محي الدين إسماعيل موسى العلامي	أستاذ الحاسبات وتكنولوجيا المعلومات بكلية التربية النوعية – جامعة المنصورة.
٥٧	أ.د/ مها زكريا عبد الرحمن	أستاذ التربية الفنية بكلية التربية النوعية – ونائب رئيس الجامعة لخدمة المجتمع وتنمية البيئة –جامعة بورسعيد.
٥٨	أ.د/ ميادة محمد الباسل	أستاذ أصول التربية وعميد كلية التربية – جامعة دمياط.
٥٩	أ.د/ ناصر فؤاد علي غبيش	أستاذ المناهج وطرق تدريس الطفل –كلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة المنيا.

م	الاسم	الدرجة العلمية
٦٠	أ.د/ نبيل السيد حسن الجباس	أستاذ الصحة النفسية – كلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة المنيا.
٦١	أ.د/ نجلاء محمد جبر	أستاذ العلوم الصحية بكلية التربية الرياضية – جامعة بورسعيد.
٦٢	أ.د/ نهى محمود الزيات	أستاذ علم نفس الطفل – وكيل كلية التربية للطفولة المبكرة لشئون خدمة المجتمع وتنمية المجتمع – جامعة القاهرة.
٦٣	أ.د/ نور الرمادي	أستاذ الصحة النفسية – كلية التربية للطفولة المبكرة –جامعة الفيوم.
٦٤	أ.د/ هاشم أحمد محمد الصمداني.	أستاذ مناهج وطرق تدريس اللغة الإنجليزية– كلية التربية– جامعة أم القرى بمكة – المملكة العربية السعودية.
٦٥	أ.د/ هدى محمد قناوي	أستاذ علم النفس المتفرغ – كلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة بورسعيد.
٦٦	أ.د/ هند إسماعيل امبابي	أستاذ علم نفس الطفل –كلية التربية للطفولة المبكرة– جامعة القاهرة.

كلمة رئيس التحرير

بعون وتوفيق من الله يصدر العدد الثاني والعشرون من المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد، وكما حرصت أسرة تحرير المجلة دائمًا في الأعداد السابقة، وقد اشتمل العدد الحالي على مجموعة متنوعة ومتميزة من البحوث في مجال الطفولة في مختلف التخصصات الأكاديمية التربوية والنفسية والنوعية، ودائمًا ما تسعى إدارة المجلة إلى تحري الدقة في النشر وذلك بتطبيق قواعد فحص الاقتباس والنزاهة للأبحاث، وكذلك إجراء عملية التحكيم من بين الأساتذة الخبراء في مجال الطفولة الذين يحظون بالثقة في الأوساط العلمية والأكاديمية في مجال تخصصاتهم حتى تتم عملية النشر بدرجةٍ عاليةٍ من الثقة في مستوى البحث وكفاءة إجراءات نشره، ومازلنا فخورين بما قدمته المجلة من خدمات للباحثين وما تتبعه من إجراءات وما حظيت به من ثقة أهلتها لتبوء مكانة متقدمة بين المجلات العلمية الأخرى الصادرة عن كليات التربية للطفولة المبكرة ودراسات الطفولة، ويؤكد ذلك الإقبال الكبير من الباحثين المتخصصين في الطفولة من جميع الجامعات للنشر في المجلة، ونتمنى أن تظل المجلة موضع ثقة الجميع وأن تظل معينًا للباحثين للتقدم والترقي إن شاء الله.

والله ولي التوفيق له الأمر من قبل ومن بعد.

رئيس مجلس الإدارة ورئيس التحرير
عميد الكلية
أ.د/ أمل محمد حسونة

- **رؤية المجلة:**

أن تكون المجلة رائدة ومتميزة في نشر البحوث التربوية والنفسية والنوعية في مجال دراسات الطفولة المبكرة وذات معامل تأثير عال، وأن تتبوأ الصدارة في التصنيف المحلي والإقليمي والعالمي.

- **رسالة المجلة :**

تسعى المجلة إلى نشر البحوث المحكمة علمياً والمتخصصة في مجالات دراسات الطفولة المبكرة وفق المعايير المهنية والعلمية المتميزة، ومواكبة للاتجاهات الحديثة العالمية في مجالات التربية في الطفولة المبكرة.

- **أهداف المجلة :**

١) مساعدة الباحثين المتخصصين في مجال الطفولة على الاطلاع على أبحاث في تخصصات الطفولة (التربوية ، النفسية، النوعية).
٢) إتاحة الفرصة للباحثين لنشر أبحاثهم في مجلة متخصصة في مجال الطفولة.

شروط وقواعد النشر بالمجلة العلمية:

تقبل المجلة العلمية للكلية الدراسات والبحوث المقدمة من الباحثين في مجالات الطفولة (النفسية- التربوية- وجميع التخصصات النوعية للعلوم الأساسية ومنها موسيقى الأطفال- التربية الفنية للطفل- أدب الأطفال- التكنولوجيا- التربية الرياضية للأطفال- تغذية الطفل - مسرح الطفل- إعلام الطفل) وفق شروط وقواعد النشر العلمية التالية:

أولاً: إجراءات التقدم بورقة بحثية :

١- يتم سحب استمارة التقدم حتى يُدرج بها بيانات الورقة البحثية، وكذلك بيانات المؤلفين والمؤلف المسؤول عن التواصل "Corresponding Author" مع المجلة والبريد الإلكتروني لهم وتاريخ استلام الورقة البحثية.

٢- يقوم الباحث بكتابة إقرار بأنه لم يسبق له نشر مقالته في أي دورية أو تقديمه في أي مؤتمر.

٣- يرفق مع استمارة التقدم للمجلة عدد(٣) نسخ ورقية بالإضافة إلى نسخة على أسطوانة في ملف Word"كل محكم نسخة لعدد ٢ محكمين ونسخة تحفظ بإدارة المجلة (ويمكن أن يتم ذلك إلكترونياً عن بُعد في الظروف القصوى الاستثنائية).

٤- يقوم المؤلف المسؤول بتقديم شهادة بنسبة التشابه والنزاهة الأكاديمية معتمدةً من الجامعة (في حالة المقالات المستله من رسال الماجستير والدكتوراه ، أما أبحاث الترقي لدرجة أستا مساعد وأستاذ فلا يسري عليها الحكم السابق لأن ذلك سيتم في الجهات العليا قبل تقدمهم للجان العلمية).

٥- تقدر رسوم النشر طبقاً لعدد صفحات البحث ويسدد الباحث أولاً رسوم التحكيم فقط بخزينة الكلية بناءًا على أمر توريد صادر من مالي المجلة ،وعند قبول البحث للنشر من قِبَل المحكمين يستكمل رسوم النشر أيضاً بناءًا على أمر توريد صادر من مالي المجلة.

٦- الأبحاث العلمية المكتوبة باللغة العربية لابد من توافر النقاط التالية بها:-

- العنوان مترجم باللغة الإنجليزية.
- عمل ملخص باللغة العربية للبحث .
- عمل ملخص باللغة الإنجليزية للبحث "Abstract" .
- ترجمة الكلمات المفتاحية للبحث "Key Words" باللغة الإنجليزية.
- قائمة بالمراجع مترجمة باللغة الإنجليزية "References" .

٧- الأبحاث العلمية المكتوبة باللغة الإنجليزية لابد من توافر النقاط التالية بها:-

- العنوان مترجم باللغة العربية.
- عمل ملخص باللغة العربية للبحث.

٨- يكون التواصل بين المؤلف المسؤول مع المجلة عن طريق سكرتير تحرير المجلة، ويتم إرسال البحث على موقع المجلة ومن خلال البريد الإلكتروني المسجل باستمارة التقدم.

ثانياً: إجراءات تحكيم الورقة البحثية :

١- بعد إرسال المؤلف للمقال وسداد الرسوم المقررة للتحكيم يستقبل سكرتير تحرير المجلة المقال ثم تقوم هيئة التحرير باختيار اثنين من المحكمين المتخصصين حسب تخصص المقال المُقدم، ويتم إرسال المقال إلى المحكمين بدون وجود أي بيانات خاصة بمؤلف المقال ، على أن يتم تحكيم المقال في مدة لا تتجاوز ١٥ يوماً .

***في حالة موافقة المحكمين على البحث يتم الموافقة على نشر الورقة البحثية بالمجلة.

***في حالة رفض أحد المحكمين للورقة البحثية ، تختار هيئة التحرير محكماً ثالثاً، وفي حالة موافقة المحكم الثالث على النشر

تنشـر الورقة البحثية، وإذا رفض يتم رفض البحث ولا يُرد للباحث ولا يُنشر.

٢- تقوم ســـكرتير التحرير بمتابعة التعديلات المقترحة من قِبَل المحكمين بالتواصـل مع الباحث ولا يُقبل البحث للنشـر ولا يُنشـر إلا بعد انتهاء الباحثين من إجراء جميع التعديلات المطلوبة من قِبَل المحكمين ولا تتجاوز المهلة المصــرح بها للمؤلف حد أقصـــى ١٥ يوماً، بعد ذلك يتم إعداد البحث في شـكله النهائي من قِبَل سـكرتير التحرير ويُرفَع على الموقع الرسمي للمجلة.

٣- يتم إثبات تاريخ قبول البحث للنشـر بتاريخ موافقة سـكرتير تحرير المجلة بناءًا على رأي المحكمين، ويمكن اســـتخراج إفادة (القبول بالنشـــر) للمؤلفين في حالة الانتهاء من إجراءات البحث وقبل موعد الرفع الإلكتروني لأي جزء من أجزاء العدد بينما يمكن استخراج (إفادة النشر) في حالة الانتهاء من رفع جزء أو كل الأجزاء للعدد إلكترونياً.

٤- يتم تحديد موعد النشـر ورقم المجلد وسـنة النشـر حسـب الدور بأولوية تاريخ النشـر وحسـب حجم المجلد أو ما تحدده هيئة التحرير من قواعد ويكون المسؤول عن تطبيقها سكرتير تحرير المجلة.

٥- في حالة رفض البحث لعدم اسـتيفاء معايير التحكيم، فإن المجلة غير مسـئولة عن إعادة البحث ورسـوم التحكيم والاقتباس للباحث مرةً أخرى.

رسوم نشر الورقة البحثية بالمجلة:

رسوم كشف الاقتباس:

أ- بالنسبة للسادة أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة من داخل الجامعة يتم تحصيل (١٠٠) جنيه رسوم كشف الاقتباس.

ب- بالنسبة للسادة أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة من خارج الجامعة، وطلاب البحث من داخل وخارج الجامعة يتم تحصيل (١٢٠) جنيه رسوم كشف الاقتباس.

ج- بالنسبة للأجانب والوافدين يتم تحصيل (٢٥) دولار رسوم كشف الاقتباس.

د- يتم توريد رسوم كشف الاقتباس لحساب المجلة العلمية بالكلية في حالة إجراء الفحص بالموقع الإلكتروني.

إجراءات رسوم التحكيم للورقة البحثية :-

١- يحصل من الباحث مبلغ ٥٠٠ جنيهاً مصرياً رسوم تحكيم فقط ، وهي منفصلة عن رسوم النشر لعدد ٢ محكم فقط ، وفي حالة الحاجة لوجود محكم ثالث يجب أن يسدد الباحث مبلغ ٢٥٠ جنيهاً مصرياً إضافيةً.

٢- بالنسبة إلى رسوم التحكيم للأجانب والوافدين يحصل مبلغ بالجنيه المصري ما يقابل ٥٠ دولاراً بسعر البنك المركزي في يوم

تسـديد رسـوم التحكيم، وفي حالة الحاجة لوجود محكم ثالث يجب أن يسدد الباحث ما يقابل مبلغ ٢٥ دولارًا إضافية للمحكم الثالث.

ثانياً: نشر ورقة بحثية لعضو هيئة تدريس أو هيئة معاونة من داخل الجامعة :

بعد قبول البحث للنشـر يحصـل مبلغ ٨٠٠ جنيهاً مصـرياً للبحث الواحد حتى عدد ٢٠ صـفحةً للبحث باللغة العربية و١٠ صـفحات للبحث باللغة الإنجليزية، وما يزيد عن ذلك يكون مقابل الصـفحة الواحدة ١٥ جنيهاً مصرياً.

ثالثاً: نشر ورقة بحثية لعضو هيئة تدريس أو هيئة معاونة من خارج الجامعة، وطلاب البحث من داخل وخارج الجامعة :

بعد قبول البحث للنشـر يحصـل مبلغ ١٠٠٠ جنيهاً مصـرياً للبحث الواحد حتى عدد ٢٠ صـفحةً للبحث باللغة العربية و١٠ صـفحات للبحث باللغة الإنجليزية، وما يزيد عن ذلك يكون مقابل الصـفحة الواحدة ٢٠ جنيهاً مصرياً.

رابعاً: نشر ورقة بحثية لعضو هيئة تدريس أو هيئة معاونة من المعارين:

بعد قبول البحث للنشـر يحصـل مبلغ ١٢٠٠ جنيهاً مصـرياً للبحث الواحد حتى عدد ٢٠ صـفحةً للبحث باللغة العربية و١٠ صـفحات للبحث باللغة الإنجليزية، وما يزيد عن ذلك يكون مقابل الصـفحة الواحدة ٢٠ جنيه.

خامساً: نشر ورقة بحثية للأجانب والوافدين :

بعد قبول البحث للنشر يحصل مبلغ بالجنيه المصري ما يقابل ٢٥٠ دولاراً بسعر البنك المركزي في يوم التسديد حتى عدد ٢٠ صفحةً للبحث باللغة العربية و١٠ صفحات للبحث باللغة الإنجليزية، وما يزيد عن ذلك يكون مقابل الصفحة الواحدة ٧ دولارًا.

سادساً: نشر ورقة بحثية لمؤلفين مشاركين بين المصريين وغير المصريين:

أ- إذا كان البحث مشتركًا بين باحث مصري واحد، باحث وافد واحد يتقاسم الباحثان مناصفةً رسوم النشر والتحكيم (الباحث المصري بالعملة المصرية بما هو وارد باللائحة في هذا الشأن، والباحث الوافد بما يعادل العملة الأجنبية بما هو وارد باللائحة في هذا الشأن أيضًا).

ب- إذا كان البحث مشتركًا بين ثلاثة باحثين أو أربعة باحثين مختلفين (باحثين مصريين، باحثين وافدين) تنطبق عليهم نفس الإجراءات السابق ذكرها كل منهم حسب نسبة مشاركتهم في البحث.

قائمة الأبحاث

م	عنوان البحث	الصفحة
١	أسلوب مقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred لتيسير استيعاب قواعد الموسيقى الغربية لطالبات برنامج اللغة الإنجليزية بكلية التربية للطفولة المبكرة *** د/ رنا عاطف عبد العزيز عبد القادر.**	١-٨٥
٢	فاعلية برنامج قائم على الأنشطة المتكاملة في خفض حدة بعض أنماط السلوك التكراري لدى أطفال ما قبل المدرسة ذوي اضطراب طيف التوحد. *** أ.د/ أمل محمد حسونة.** **** د/ هديل أحمد الشامي.** ***** أحمد عبد الحميد عبد العظيم عبد الحميد.**	٨٦-١٤٥
٣	أثر أغاني مبتكرة في إكساب بعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" لطفل الروضة. *** د/ رنا عاطف عبد العزيز عبد القادر.**	١٤٦-٢٢٠
٤	تنمية اليقظة العقلية لخفض الضغوط المدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى عينة من معلمات رياض الأطفال. *** د/ إيناس سيد علي عبد الحميد جوهر.**	٢٢١-٣١٠

أسلوب مقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred لتيسير استيعاب قواعد الموسيقى الغربية لطالبات برنامج اللغة الإنجليزية بكلية التربية للطفولة المبكرة

* د/ رنا عاطف عبد العزيز عبد القادر.*

تم إرسال البحث ٢٠٢٢/٣/٧ تم الموافقة على النشر ٢٠٢٢/٣/٢٥

ملخص البحث :

هدف البحث إلى تيسير استيعاب قواعد الموسيقى الغربية لطالبات برنامج اللغة الإنجليزية بكلية التربية للطفولة المبكرة من خلال أسلوب مقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred ، واستخدمت الباحثة لذلك المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة حيث تم تطبيق عدد ٨ جلسات على عينة البحث والتي تمثلت في ٧ طالبات بالمستوى الأول ببرنامج اللغة الإنجليزية بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة الفيوم، وتم القياس القبلي والبعدي والتتبعي باستخدام اختبار تحريري من إعداد الباحثة، وتضمن البحث مايلي:

أولاً: الإطار النظري: والذي تناولت فيه الباحثة الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث.

ثانياً: الإطار التطبيقي: وتمثل في التطبيق القبلي والبعدي لأدوات الدراسة وجلسات البحث واستخدام الأساليب الإحصائية لحساب النتائج، وتوصلت نتائج البحث إلى:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بمقدار تغير (٣, ١٥) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في الإجابة على أسئلة الاختبارين القبلي والبعدي لقواعد الموسيقى الغربية ومجموعها الكلى لصالح متوسط درجات الاختبار البعدي.

* مدرس التربية الموسيقية بقسم العلوم الأساسية بكلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة الفيوم.

٢- لا توجد فروق دالة إحصـائياً عند مقدار تغير (-٠,٨) بين متوسـطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في الإجابة على أسـئلة الاختبارين البعدي والتتبعي لقواعد الموسيقى الغربية ومجموعها الكلي.

الكلمات المفتاحية: طريقة ألفريدAlfred ، اسـتيعاب، قواعد الموسـيقى الغربية، الطفولة المبكرة.

A proposed technique for using Alfred's method for facilitating understanding Music Theory to the students of the English language program in the faculty of Early Childhood Education

Dr. Rana Atef Abdelaziz Abdelkader*

The research aimed at facilitating understanding Music Theory for the students of the English Language program in the Faculty of Early Childhood Education through a proposed instruction by using Alfred`s method. For this, the researcher used the one-group experimental approach and applied 8 sessions on the research sample which consisted of 7 first-level students from the English Language Program in the Faculty of Early Childhood Education at Fayoum University. The pre, post, and tracer measurements were done using a written test prepared by the researcher and the research included the following:

First: The theoretical framework: in which the researcher dealt with previous literature and studies related to the research topic.

Second: The application framework: It was represented in the pre and post application of study tools and research

*Musical education lecturer, Department of Basic Sciences, Faculty of Education for Early Childhood - Fayoum University.

sessions and the use of statistical methods to calculate the results. The results of the research reached:

1- There are statistically significant differences at the amount of change (15.3) between the mean scores of students of the experimental group in the answers of the pre and post test questions of Music theory, and its total sum is in favor of the mean scores of the post test.

2- There are no statistically significant differences at the amount of change (-0.8) between the mean scores of students of the experimental group in the answers of the post and tracer test questions of Music theory and its total sum.

Key words: Alfred's method, understanding, Music theory, early childhood.

مقدمة البحث:

إن الخبرات الموسيقية تساهم في تحقيق النمو المتكامل للطفل حيث يرى العديد من التربويين في مجال الطفولة المبكرة أن التربية الموسيقية وسيلة هامة لتنمية مختلف قدرات الأطفال (نجلة،٢٠١٤، ص٥)، لذا فإن لمعلمة مرحلة الطفولة المبكرة دوراً فعالاً في الإرتقاء بمستوى التعليم من النواحي الفنية والعلمية والسلوكية مما يتطلب بالضرورة التطوير المستمر باستخدام طرق التدريس الحديثة لإعداد المعلمة لمواكبة متطلبات العصر الحديث (الملط،٢٠١٣، ص٣).

وتُعد الموسيقى علماً كمثيلاتها من العلوم الإنسانية الأخرى التي لها قواعدها ونظرياتها وتطبيقاتها (أحمد، ٢٠١٢، ص٤)، كما أنها تُعتبر لغة عالمية لها أصولها الموحدة من حيث الرموز والإشارات التي تدل على الصوت والزمن، وهذه اللغة يشترك في فهمها والإحساس بها أغلب الشعوب بالرغم

من اختلاف لغاتهم (أمين، ٢٠٠٠، ص٢٤)، وقد أوصت العديد من الدراسات العربية والأجنبية الحديثة في مجال التربية الموسيقية بأهمية تطوير طرق وأساليب تدريس الموسيقى للطالب المعلم وذلك كما في دراسة (منال فراج حسن ٢٠١٧م) "أثر استخدام قبعات التفكير الست في تنمية تحصيل بعض موضوعات مادة قواعد الموسيقى الغربية لدى طلاب كلية التربية النوعية"، ودراسة (David A. Wiley & Leo,2021) Welch "An Empirical Estimate of Student Growth in Beginning Music Theory: Results and Pedagogical Implications." – "التقييم التجريبي لتنمية مباديء نظريات الموسيقى لدى الطالبة: النتائج والآثار التربوية المترتبة". وتأسيساً على ما سبق رأت الباحثة أهمية تيسير استيعاب قواعد الموسيقى الغربية لطالبات برنامج اللغة الإنجليزية بكلية التربية للطفولة المبكرة من خلال أسلوب مقترح باستخدام طريقة ألفريدAlfred.

مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة أثناء تدريسها لطالبات المستوى الأول "برنامج اللغة الإنجليزية" بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة الفيوم وجود صعوبة لديهن في استيعاب قواعد الموسيقى الغربية باللغة الإنجليزية ففكرت الباحثة في استخدام طريقة ألفريد Alfred لما تتسم به من بساطة في تقديم بنود قواعد الموسيقى الغربية من خلال الإستعانة برسوم توضيحية تسهل من استيعابها.

أسئلة البحث:

١- ما هي طريقة ألفريد Alfred في عرض بنود قواعد الموسيقى الغربية للمبتدئين؟

٢- كيف يمكن بناء جلسات قائمة على الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred لتيسير استيعاب قواعد الموسيقى الغربية لطالبات برنامج اللغة الإنجليزية بكلية التربية للطفولة المبكرة؟

٣- إلى أي مدى يساهم الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد ألفريد Alfred في تيسير استيعاب قواعد الموسيقى الغربية لطالبات برنامج اللغة الإنجليزية بكلية التربية للطفولة المبكرة؟

أهداف البحث:

١- تيسير استيعاب قواعد الموسيقى الغربية لطالبات برنامج اللغة الإنجليزية بكلية التربية للطفولة المبكرة من خلال أسلوب مقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred.

٢- بناء جلسات قائمة على الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred لتيسير استيعاب قواعد الموسيقى الغربية لطالبات برنامج اللغة الإنجليزية بكلية التربية للطفولة المبكرة.

٣- قياس مدى مساهمة تطبيق الجلسات القائمة على الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred في تيسير استيعاب قواعد الموسيقى الغربية لطالبات برنامج اللغة الإنجليزية بكلية التربية للطفولة المبكرة؟

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في المساهمة في تقديم خريجات لمجتمعنا ذوي مواصفات مواكبة لاحتياجات سوق العمل في مجال التربية الموسيقية للطفولة المبكرة وذلك من خلال تنمية بعض المفاهيم الموسيقية باللغة الإنجليزية لديهن اللازمة لمعلمات مرحلة الطفولة المبكرة بمدارس اللغات.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في الإجابة على أسئلة الاختبارين القبلي والبعدي لقواعد الموسيقى الغربية ومجموعها الكلى لصالح متوسط درجات الاختبار البعدي.

٢- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في الإجابة على أسئلة الاختبارين البعدي والتتبعي لقواعد الموسيقى الغربية ومجموعها الكلي.

حدود البحث:

- **الحدود الزمنية:** تم تطبيق (٨) جلسات على مجموعة طالبات عينة البحث بواقع ثلاثة جلسات خلال أول أسبوع وثلاثة جلسات خلال ثاني أسبوع ثم جلستين فقط في الأسبوع الثالث، حيث كان زمن الجلسة الواحدة ساعتين، وتخلل كل جلسة فترة استراحة لمدة ٢٠ دقيقة، وتم تطبيق جلسات البحث في الفترة الزمنية (من ٢٠٢١/١١/٧م : ٢٠٢١/١١/٢٣م).
- **الحدود المكانية:** تم التطبيق بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة الفيوم.

منهج البحث:

المنهج التجريبي (منهج المجموعة الواحدة) بحيث يتم تطبيق أدوات البحث على طالبات المستوى الأول شعبة اللغة الإنجليزية قبلياً وبعدياً، والمنهج التجريبى هو المنهج الذي يعتمد على التجربة وهي نوع من الملاحظة المقننة إلا أنها تتميز عن محض الملاحظة في أنها تتطلب معالجة يقوم بها الباحث أوالمجرب، فالمجرب هو الذي يحدد أحد المتغيرات ويتحكم فيها ويعالجها ولهذا يُسمى المتغير المستقل، ثم يلاحظ ما إذا كان متغيراً آخر يختلف تبعاً لإختلاف المتغير المستقل، ويسمى هذا المتغير الآخر المتغير التابع، أما باقي العوامل والمتغيرات لا يسمح لها بالتغير(صادق، أبو حطب،٢٠١٠، ص٩٨).

عينة البحث:

- عدد (٧) طالبات بالمستوى الأول للعام الجامعي٢٠٢١/٢٠٢٢ شعبة اللغة الإنجليزية بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة الفيوم.

- عدد (٣٧) من التدريبات المبتكرة من قبل الباحثة.
- عدد (٣٠) سؤالاً مبتكراً من قبل الباحثة لتقويم الطالبات في نهاية الجلسات.
- كتاب"Alfred's Essentials of Music Theory: complete".

أدوات البحث:

أولاً : أدوات لضبط انتقاء عينة البحث وتشمل:

١-استمارة استطلاع رأي السادة الأساتذة والخبراء والمتخصصين في مجال التربية الموسيقية في مدى صلاحية التدريبات والأسئلة المبتكرة لجلسات البحث. (ملحق ١)

٢- استمارة استطلاع رأي السادة الأساتذة والخبراء والمتخصصين في مجال التربية الموسيقية في مدى صلاحية الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred. (ملحق ٢)

ثانياً : أدوات لتحقيق فروض البحث وتشمل:

١- الاختبار القبلي بعدي "إعداد الباحثة". (ملحق ٣)

٢- استمارة استطلاع رأي السادة الأساتذة والخبراء والمتخصصين في مجال التربية الموسيقية في مدى صلاحية الاختبار القبلي بعدي. (ملحق ٤)

مصطلحات البحث :

- **طريقة ألفريد Alfred's method:**

هي طريقة أمريكية ابتكرها الموسيقيون التربويون Andrew Surmani, Karen Farnum Surmani & Morton Manus عـــام ١٩٩٩م وأصدرتها شركة ألفريد Alfred المختصة بنشر كتب التربية الموسيقية من خلال كتـــاب بعنوان " Alfred's Essentials of Music Theory: complete"، وتهدف هذه الطريقة إلى تدريس قواعد الموســـيقى الغربية

وتدريب السمع بأسلوب مُبسَّط حيث تعتمد بشكل أساسي على استبدال الكتابة بتحويلها إلى رسوم توضيحية للقواعد والمفاهيم الموسيقية لتتطبع هذه الرسوم في ذهن القاريء فيستنتج منها القواعد والمفاهيم الموسيقية تدريجياً وهذه الرسومات التوضيحية متمثلة في الإشارات بالأسهم والأرقام (مثل أرقام خطوط ومسافات المدرج الموسيقي) إلى الرموز الموسيقية وإبرازها من خلال الأمثلة مع الشرح باستخدام القليل جدًا من الكتابة باللغة الإنجليزية الميسرة ومراعاة كتابة كل حروف كلمات أي مصـــطلح جديد CAPITAL لإبرازه ولجذب انتباه المتعلم ليربطه بالرسوم التوضيحية فيستنتج المفاهيم والقواعد ويسهل استيعابه لها دون الحاجة إلى إتقان اللغة الإنجليزية، كما يتم أيضاً ربط بعض القواعد بتدريبات السمع، بالإضافة إلى وجود برنامج اختبارات إلكترونية على أسطوانة ليقوم المتعلم بحلها باستخدام الحاسب الآلي وتظهر له النتيجة بشكل فوري ليتابع مستواه أولاً بأول (تعريف إجرائي للباحثة من خلال تحليلها لطريقة ألفريد).

- **قواعد الموسيقى الغربية Music Theory:**

هي أسس بناء وتنظيم الصوت ليصبح موسيقياً، وتشمل هذه الأسس كل ما يتعلق باللحن والإيقاع والهارموني (Carter,2018,P.9).

- **الطفولة المبكرة Early Childhood :**

تعرفها منظمة اليونسكو بأنها الفترة التي تبدأ من سن الميلاد وحتى سن الثامنة وهي أهم فترات النمو العقلي، وفي هذه المرحلة يتأثر الأطفال بدرجة كبيرة بالبيئة والأشخاص المحيطين بهم. (https://en.unesco.org)

ينقسم البحث إلى جزئين:

الجزء الأول: الإطار النظري: ويشمل:

الدراسات السابقة والمفاهيم النظرية المرتبطة بموضوع البحث.

الجزء الثاني: الإطار التطبيقي: ويشمل:
التطبيق القبلي والبعدي لأدوات الدراسة وجلسات ونتائج البحث.

الجزء الأول: الإطار النظري: ويشمل:

أولاً: الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث.

ثانياً: المفاهيم النظرية للبحث:

١- تحليل الباحثة لطريقة ألفريد Alfred والتعليق عليها.

٢- نبذة عن مؤلفي طريقة ألفريد Alfred.

٣- قواعد الموسيقى الغربية.

٤- السمات الموسيقية التي يجب توافرها لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة.

أولاً: الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث:

الدراسة الأولى (Callahan, Michael R. 2015) بعنوان:**Teaching and Learning Undergraduate" Music Theory at the Keyboard: Challenges, Solutions, and Impacts. "**
"تدريس وتعلم نظريات الموسيقى للطالب الجامعي على آلة الأورج: التحديات والحلول والآثار".

هدفت تلك الدراسة إلى تدريس نظريات الموسيقى للطالب الجامعي باستخدام آلة الأورج في مختلف الأنشطة كالإستماع والعزف والتأليف والارتجال، بالإضافة إلى التغلب على عقبات قلة عدد آلات الأورج بالنسبة لأعداد الطلاب والفروق الفردية بينهم، واستخدمت الدراسة لذلك المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة حيث تمثلت عينة الدراسة في ٦٣ طالباً بالفرقة الثانية بجامعة ولاية ميتشيجان بالولايات المتحدة الأمريكية، وأثبتت نتائج الدراسة فعالية طريقة التدريس التي تدمج بين نظريات الموسيقى والإستماع والعزف والتأليف والارتجال من خلال توجيه الطلاب إلى استخدام

ماتعلموه من نظريات موسـيقية لإنتاج الموسـيقى، كما نجحت هذه الطريقة في مواجهة اختلاف ميول وقدرات الطلاب والتغلب على عقبة قلة عدد آلات الأورج من خلال توجيه الطلاب لاستخدام تطبيق المحمول"**Play it**" وهو عبارة عن لوحة مفاتيح على جهاز المحمول كبديل عن آلة الأورج.

الدراسة الثانية: دراسة منال فراج (٢٠١٧) بعنوان: "أثر استخدام قبعات التفكير الست في تنمية تحصيل بعض موضوعات مادة قواعد الموسيقى الغربية لدى طلاب كلية التربية النوعية "هدفت تلك الدراسة إلى تنمية التحصيل في بعض موضوعات مادة قواعد الموسيقى الغربية لدى طلاب كلية التربية النوعية بجامعة الإسكندرية، واستخدمت الدراسة لذلك المنهج شبه التجريبي القائم على مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة حيث تكونت عينة الدراسة من مجموعتين متكافئتين من طلاب الفرقة الأولى بقسم التربية الموسيقية بكلية التربية النوعية بجامعة الإسكندرية قوام كل منها (٢٠) طالبًا وطالبةً إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة حيث تم تطبيق إستراتيجية قبعات التفكير الست على المجموعة التجريبية بينما تم استخدام الطريقة المتبعة مع المجموعة الضابطة وذلك في تدريس مادة قواعد الموسيقى الغربية، وأظهرت نتائج الدراسة تفوق المجموعة التجريبية التي درست باستخدام إستراتيجية قبعات التفكير الست على المجموعة الضابطة التي درست بالطريقة المتبعة في مادة قواعد الموسيقى الغربية.

الدراسة الثالثة دراسة ريهام حسن (٢٠٢١) بعنوان:" فاعلية برنامج قائم علي تطبيقات الذكاء الاصطناعي لتدريس بعض بنود قواعد الموسيقى النظرية" هدفت تلك الدراسة الى استخدام تطبيق (Chatbot) كأحد تطبيقات الذكاء الاصطناعي لتدريس بعض بنود قواعد الموسيقى النظرية للطلاب، واستخدمت الدراسة لذلك المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة حيث تمثلت

عينة الدراسة في (١٠) طلاب بالفرقة الأولى بقسم التربية الموسيقية بكلية التربية النوعية بجامعة الزقازيق، وأثبتت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات طلاب العينة في الاختبار (القبلي/ البعدي) لبعض بنود مقرر مادة قواعد الموسيقى النظرية لصالح درجات الاختبار البعدي.

الدراسة الرابعة دراسة نيفين محمد (٢٠٢١م) بعنوان: "توظيف بعض الأشكال الهندسية لسرعة تحصيل الطلاب في مادة قواعد الموسيقى الغربية ".هدفت تلك الدراسة إلى إعداد أشكال هندسية بطريقة بسيطة ومتسلسلة تبسط على الطالب طريقة استدعاء المعلومات لموضوعات مقرر مادة قواعد الموسيقى الغربية بالإضافة إلى قياس فاعلية هذه الأشكال الهندسية في تحسين تحصيل الطلاب للمقرر ، واستخدمت الدراسة لذلك المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة حيث تكونت عينة الدراسة من ١٠ طلاب بالفرقة الثانية بكلية التربية النوعية بقسم التربية الموسيقية بجامعة الإسكندرية، وأثبتت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطلاب في الملاحظة القبلية والبعدية لصالح البعدية في القدرة على استدعاء المعلومات الخاصة بقواعد الموسيقى الغربية.

الدراسة الخامسة: دراسة David A. Wiley & Leo Welch (2021) بعنوان: **An Empirical Estimate of Growth in Beginning Student Music Theory: Results and Pedagogical Implications**:"التقييم التجريبي لتنمية مباديء نظريات الموسيقى لدى الطالب: النتائج والآثار التربوية المترتبة." هدفت تلك الدراسة إلى وضع تصور لتسلسل منهج مبادىء نظريات الموسيقى للطلاب المبتدئين، واستخدمت الدراسة لذلك المنهج الإمبريقي حيث تكونت عينة الدراسة من الطلاب المبتدئين بجامعة ولاية يوتا بالولايات المتحدة الأمريكية، وتم تقسيم مباديء

نظريات الموسيقى إلى مهارات معرفية ومهارات سمعية وتم ترتيب كل منها وفقاً لثلاثة مستويات (سهل – متوسط – صعب) ثم تم تطبيق اختبار للطلاب على هذه المهارات بحيث تدرجت أسئلته وفقاً للثلاثة مستويات، وتم حساب مجموع درجات الطلاب لكل مستوى من المهارات المعرفية والسمعية، وبناءاً على درجات الطلاب تم إجراء تعديلات بسيطة في ترتيب الثلاثة مستويات (سهل – متوسط – صعب) ومن ثم توصلت نتائج الدراسة إلى وضع تصور لتسلسل منهج مباديء نظريات الموسيقى للطلاب المبتدئين بحيث يتدرج في موضوعاته من السهولة نحو الصعوبة.

تعليق الباحثة على الدراسات السابقة:

– اتفق البحث الحالي مع تلك الدراسات السابقة من حيث: القاء الضوء على أهمية تدريس قواعد الموسيقى الغربية للطالب المعلم، كما اتفق البحث الحالي مع الدراسات الأولى والثالثة والرابعة من حيث منهج البحث المستخدم وهو المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة.

– اختلف البحث الحالي مع تلك الدراسات السابقة من حيث: الأهداف والعينات والأدوات، كما اختلف البحث الحالي أيضاً مع الدراستان الثانية والخامسة من حيث منهج البحث المستخدم فقد اعتمد البحث الحالي على المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة بينما اعتمدت الدراسة الثانية على المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين واعتمدت الدراسة الخامسة على المنهج الإمبريقي.

ثانياً: المفاهيم النظرية للبحث:

١– تحليل الباحثة لطريقة ألفريد Alfred والتعليق عليها:

قامت الباحثة بتحليل طريقة ألفريد Alfred لتقديم قواعد الموسيقى الغربية فوجدت أنها تشمل ثلاثة كتب مترابطة بعنوان Alfred's Essentials of

Music Theory: complete" وإجمالي عدد صفحات الكتب الثلاثة ١٢٠ صفحة بحيث يتوالى ترقيم الثلاثة كتب.

ويوضح مؤلفي طريقة ألفريد Alfred في مقدمة الكتب الثلاثة أن هذه الطريقة صممت لمواكبة توصيات الدراسات الحديثة التي أثبتت أن دراسة قواعد الموسيقى تحسن درجات الطلاب في باقي المقررات الموسيقية وتنمي الذكاء الموسيقي وتعزز الخبرات الموسيقية لديهم أكثر من الاكتفاء بالعزف على الآلات، وقد صممت هذه الطريقة للطلاب من جميع الأعمار سواء كانوا مستمعين أو مؤديين ممن يريدون فهماً أفضل للغة الموسيقى حيث هدفت طريقة ألفريد Alfred إلى تدريس قواعد الموسيقى الغربية وتدريب السمع بأسلوب مُبسَّط من خلال:

أ- الإعتماد بشكل أساسي على استبدال الكتابة بتحويلها إلى رسوم توضيحية للقواعد والمفاهيم الموسيقية لتنطبع هذه الرسوم في ذهن القارىء فيستنتج منها القواعد والمفاهيم الموسيقية تدريجياً، وهذه الرسومات التوضيحية متمثلة في الإشارات بالأسهم والأرقام (مثل أرقام خطوط ومسافات المدرج الموسيقي) إلى الرموز الموسيقية وابرازها من خلال الأمثلة مع الشرح باستخدام القليل جدا من الكتابة باللغة الإنجليزية الميسرة ومراعاة كتابة كل حروف كلمات أي مصطلح جديد CAPITAL لإبرازه ولجذب انتباه المتعلم ليربطه بالرسوم التوضيحية فيستنتج المفاهيم والقواعد ويسهل استيعابه لها دون الحاجة إلى اتقان اللغة الإنجليزية، وفي نهاية كل كتاب يوجد صفحة مجمعة لتعريفات جميع المصطلحات والرموز الموسيقية التي تم تناولها خلال الكتاب، هذا بالإضافة إلى مراعاة الدقة في عرض قواعد الموسيقى الغربية مع ربط بعض القواعد النظرية بالتطبيق العملي من خلال مجموعة من تدريبات السمع وذلك حتى يسهل استيعابها بصورة أفضل لدى القاريء.

ب- برنامج اختبارات الكترونية: يكون على أسطوانة مرفقة مع الكتب ليقوم المتعلم بحل الاختبار الإلكتروني باستخدام الحاسب الآلي وتظهر له النتيجة بشكل فوري ليتابع مستواه أولاً بأول.

ج- ملحق دليل المعلم: ويشتمل على إجابات للمراجعات الموجودة بالكتب الثلاثة وصفحة لتسجيل أسماء ودرجات الطلاب في تدريب السمع.

وتعتمد الثلاثة كتب على نظام الوحدات وتشمل كل وحدة مجموعة من الدروس بحيث يتوالى ترقيم الوحدات والدروس ليكون إجمالي عدد وحدات الثلاثة كتب وحدة وليكون إجمالي عدد دروس الثلاثة كتب ٧٥ درساً، كما يوجد داخل الثلاثة كتب عدة مراجعات على هيئة أسئلة بحيث تتناول المراجعة الواحدة مجموعة مترابطة من موضوعات الدروس، كما ينتهي كل كتاب بصفحة واحدة تجمع تعريفات لكل المصطلحات التي تم تقديمها خلال دروس الكتاب، وتتدرج الكتب الثلاثة في تقديم قواعد الموسيقى الغربية من السهولة نحو الصعوبة، وفيما يلي توصيف الباحثة لموضوعات الكتب الثلاثة:

- **الكتاب الأول من ص١ إلى ص٤٠:** يشتمل على عدد ٦ وحدات يتضمن كل منها مجموعة من الدروس بحيث يكون مجمل عدد الدروس ٢٥ درساً يتناول تقديم موضوعات قواعد الموسيقى الغربية للمبتدئين بحيث تتدرج الموضوعات من السهولة نحو الصعوبة وتشمل هذه الموضوعات المدرج الموسيقي والمفتاح الموسيقي والنغمات والخطوط الإضافية والطبقات الصوتية وإيقاعات 𝅝 𝅗𝅥. 𝅗𝅥 ♩ وسكتاتها 𝄻 𝄽 𝄾 𝄿 والرباط الزمني ⁀ والموازين الموسيقية $\frac{2}{4}$ $\frac{3}{4}$ $\frac{4}{4}$ والموازير الموسيقية وخطي النهاية وعلامات التحويل وإشارات اختصار التدوين الموسيقي ومصطلحات التعبير عن الآداء والسرعة، بالإضافة إلى وجود بعض التدريبات السمعية كتطبيق لبعض القواعد وتستلزم هذه التدريبات وجود معلم لآدائها مع الطلاب، كما يوجد مجموعة من المراجعات على هيئة أسئلة تتناول مجموعة مترابطة من

الدروس، وفي نهاية الكتاب الأول يوجد صفحة واحدة تجمع تعريفات المصطلحات التي تم تقديمها خلال الدروس.

- **الكتاب الثاني من ص ٤١ إلى ص ٨٠** : يشتمل على عدد ٦ وحدات تبدأ من الوحدة السابعة وحتى الوحدة الثانية عشر، وتشمل هذه الوحدات مجموعة من الدروس يتم فيها استكمال تسلسل ترقيم دروس الكتاب الأول بحيث تبدأ دروس الوحدات من الدرس رقم ٢٦ وحتى الدرس رقم ٥٠ ، وتُعد موضوعات دروس الكتاب الثاني أصعب من الكتاب الأول كما أنها تتدرج أيضاً من السهولة إلى الصعوبة، وتتناول دروس الكتاب الثاني موضوعات السلم الكبير ودليل السلالم الكبيرة ذات علامات الرفع وذات علامات الخفض ودائرة الخاسمات ودائرة الرابعات، والسلالم الكروماتيك، والمسافات الموسيقية اللحنية والهارمونية، وإيقاعات 𝅗𝅥. 𝅘𝅥𝅯 وسكتاتها 𝄾 𝄿 والموازين الموسيقية $\frac{2}{2}\ \frac{3}{8}\ \frac{6}{8}$ وإيقاع $\overset{3}{\overset{\frown}{\text{♫}}}$ ومفاهيم المازورة الناقصة Incomplete measure والسينكوب Syncopation، ومفهوم التآلف الثلاثي الكبير Major Chord والتآلفات الأساسية Primary Chords (الأولى والرابعة والخامسة) وتآلف الخامسة بسابعتها V^7 chord في السلم الكبير، بالإضافة إلى وجود بعض التدريبات السمعية كتطبيق لبعض الموضوعات النظرية وتستلزم هذه التدريبات وجود معلم لآدائها مع الطلاب، كما يوجد مجموعة من المراجعات على هيئة أسئلة تتناول مجموعة مترابطة من الدروس، وفي نهاية الكتاب الثاني يوجد صفحة واحدة تجمع تعريفات المصطلحات التي تم تقديمها خلال دروس هذا الكتاب.

- **الكتاب الثالث من ص ٨١ إلى ص ١٢٠** : يشـــتمل على عدد وحدات تبدأ من الوحدة الثالثة عشر وحتى الوحدة الثانية عشر، وتشمل هذه الوحدات مجموعة من الدروس يتم فيها استكمال تسلسل ترقيم دروس الكتاب الثاني بحيث تبدأ دروس الوحدات من الدرس رقم ٥١ وحتى الدرس رقم ٧٥ وتُعد

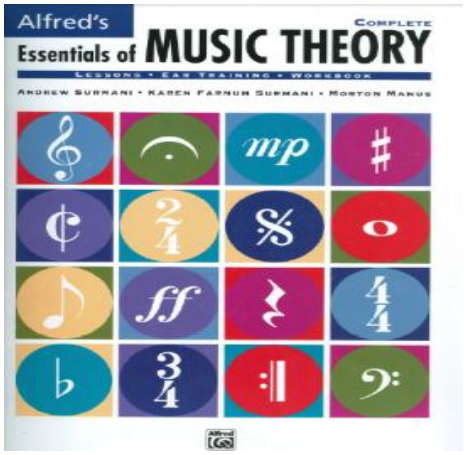
موضوعات دروس الكتاب الثالث أصعب من الكتاب الثاني كما أنها تتدرج أيضاً من السهولة إلى الصعوبة، وتتناول دروس الكتاب الثالث موضوعات الإنقلاب الأول للتآلف الثلاثي chord –1st Inversion والإنقلاب الثاني للتآلف الثلاثي ٢nd Inversion – Chord والإنقلاب الأول والثاني والثالث لتآلف الدرجة الخامسة بسابعتها V7 chord –1st, 2nd and 3rd Inversions ، والباص المرقوم Figured Bass ، وتصريف التآلف الثلاثي الكبير Major chord Progression ، والسلم الصغير The Minor Scale وأنواعه (طبيعي Natural – هارمونيHarmonic – ميلودي Melodic)، والتآلف الثلاثي الصغير Minor chord ، والتآلفات الثلاثية الزائدة والناقصة Augmented and Diminished Chords ، والتآلفات الأساسية Primary Chords (الأولى والرابعة والخامسة) وتآلف الخامسة بسابعتها 7th chord Dominant في السلم الصغير الهارموني، وتصريف التآلف الثلاثي الصغير Minor chord Progression ، والمقامات الكنيسية Ionian, Mixolydian, Lydian, Aeolian, Dorian, Phrygian and Locrianهرمنة اللحن في السلم الكبير Harmonizing a Melody in a Major Key ، وأساليب المصاحبة Block chord, Broken chord and Arpeggiated Accompaniments، ومفهوم نغمة المرور والنغمة المجاورة Passing and Neighboring Tones، وابتكار لحن في السلم الكبير Composing a Melody in a Major Key، وهرمنة اللحن في السلم الصغير Harmonizing a Melody in a Minor Key، وابتكار لحن في السلم الصغير Composing a Melody in a Minor Key، ومفهوم موسيقى البلوز The Blues، وتصريف تآلف البلوز Chord Progression Blues A، وسلم البلوز Scale The Blues، وصيغ

الموسيقى الأساسية (النموذج والعبارة) Basic Forms of Music (Motive and Phrase))، وصيغة AB (Binary) Form، وصيغة ABA (Ternary) Form، وصيغة Rondo Form، بالإضافة إلى وجود بعض التدريبات السمعية كتطبيق لبعض الموضوعات النظرية وتستلزم هذه التدريبات وجود معلم لآدائها مع الطلاب، كما يوجد مجموعة من المراجعات على هيئة أسئلة تتناول مجموعة مترابطة من الدروس، وفي نهاية الكتاب الثالث يوجد صفحة واحدة تجمع تعريفات المصطلحات التي تم تقديمها خلال الدروس.

ويوضح الشكل التالي الغلاف الرئيسي لكتاب "Alfred's Essentials of Music Theory: complete" والذي يضم بداخله الثلاثة كتب المترابطة كما أوضحت الباحثة سابقاً:

شكل رقم (١)

يوضح الغلاف الرئيسي لكتاب ""Alfred's Essentials of Music Theory: complete



تعليق الباحثة على طريقة ألفريد Alfred :

أ- مميزات طريقة ألفريد Alfred : من خلال تحليل الباحثة لطريقة ألفريد Alfred ترى الباحثة أنها تصلح لتعليم قواعد الموسيقى الغربية باللغة الإنجليزية للمبتدئين الكبار والصغار من الدول العربية والغربية فهي طريقة تمتاز بالترابط والشمولية وتتدرج من السهولة نحو الصعوبة، كما أنها طريقة

منظمة ودقيقة حيث تتضمن شرحاً مفصلاً لقواعد الموسيقى النظرية باستخدام الرسوم التوضيحية والأمثلة وربط بعض القواعد النظرية بالتطبيق باستخدام تدريبات السمع لتحقيق فهماً أفضل لدى المتعلم، كما يمكن للمتعلم الذي يتقن اللغة الإنجليزية أن يتعلم قواعد الموسيقى النظرية بطريقة ألفريد Alfred تعلماً ذاتياً دون الحاجة إلى معلم علماً بأنه سيتخطى الجانب الخاص بتدريب السمع لأنه يتطلب بالضرورة معلم تربية موسيقية.

ب-عيوب طريقة ألفريد Alfred : ترى الباحثة أن طريقة ألفريد Alfred لها عيب وميزة في نفس الوقت؛ فنظراً لأنها تعتمد على استخدام العديد من الرسوم التوضيحية والأمثلة فإنها تتطلب وقتاً طويلاً للتعليم وصبراً من المعلم والمتعلم، ولكن يمكن التغلب على هذا العيب من خلال اختيار المعلم منها ما يتفق مع أهداف المرحلة التعليمية ويناسب قدرات وميول وأهداف المتعلم.

٢- نبذة عن مؤلفي طريقة ألفريد Alfred :

- Andrew Surmani: هو أستاذ التأليف الموسيقي المشارك بكلية Mike Curb بجامعة ولاية كاليفورنيا وشغل منصب مدير التسويق بشركة ألفريد Alfred المختصة بإصدار كتب التربية الموسيقية بالولايات المتحدة الأمريكية، وعمل رئيساً لمجلس إدارة مؤسسة تعليم الجاز وعضواً في المجلس الإستشاري لتكنولوجيا الموسيقى بجامعة انديانا وجامعة بوردر بالولايات المتحدة الأمريكية وله العديد من المؤلفات الموسيقية التعليمية. (https://www.csun.edu)
- Karen Farnum Surmani: هي محرر قسم الموسيقى والغناء للطفولة المبكرة بشركة ألفريدAlfred المختصة بإصدار كتب التربية الموسيقية بالولايات المتحدة الأمريكية، وهي حاصلة على درجة الماجستير في التربية الموسيقية من جامعة جنوب كاليفورنيا، ولها العديد من المؤلفات في مجال التربية الموسيقية للطفل، وهي عضو في جمعية Orff-

Schulwerk الأمريكيــة ومنظمــة معلمي Kodaly الأمريكيين وجمعيــة موسيقى وحركة الطفولة المبكرة بالولايات المتحدة الأمريكية.
(https://www.alfred.com)

- Morton Manus: هو رئيس شركة ألفريد Alfred المختصة بإصدار كتب التربية الموســيقية بالولايات المتحدة الأمريكية، وهو مؤلف موســيقي وعــازف لآلــة البيــانو وآلــة الكلارينيــت ولــه العــديــد من مؤلفــات تعليم الموسيقى.(https://www.hebu-music.com)

٣- قواعد الموسيقى الغربية:

هي علم له مبادئه وأسسه التي تساهم في الفهم الدقيق لعناصر الموسيقى الأساسية (النغمات – الإيقاعات – الهارموني) وما يتصل بالقراءة والتدوين موســيقي من المدرج والمفاتيح الموســيقية والســلالم الموســيقية والموازين الموســيقية والموازير والعبارات وبناء الألحان والقوالب الموســيقية وبناء التآلفات وانقلاباتها وتصريفاتها(Hutchinson,2017,p7).

ومن أهم خصائص الموسيقى الغربية ما يلي:

أ- ينقسم البعد الموسيقي الكامل (Tone) في السلم الطبيعي إلى نصفي بعد متساويين حسب نظرية الكلافير المعدل.

ب- يحتوي السلم الموسيقي الغربي الطبيعي على ١٢ نصف بعد متساوية.

ج- يوجد في الموسيقى الغربية ثلاثة أنواع من الأنسجة الموسيقية وهي النسيج المونوفوني (لحن واحد)، والنسيج الهوموفوني (لحن ومصاحبة هارمونية)، والنسيج البوليفوني (ألحان متعددة أفقياً).

د- تعتمد الموسيقى الغربية على السلم Scale)) في تأليف الجمل الموسيقية.

هـ- تؤدَّي الموسيقى الغربية الكلاسيكية في قاعات خاصة للموسيقى مصممة بطرق علمية وخاضعة لنظريات هندسة الصوت ويدخل في بنائها وتصميمها مواد خاصة لهذا الغرض (الشرمان،٢٠٠٥،ص ٤٩٩، ٥٠٠).

٤- السمات الموسيقية التي يجب توافرها لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة:

أ- الإلمام بالوسائل الموسيقية واستخدامها استخداماً سليماً.
ب- إجادة العزف على الآلات الموسيقية التي تتكون منها الفرق المدرسية.
ج- التمكن من حصيلة مناسبة من المقطوعات الموسيقية الصغيرة التي تستخدم في أغراض مختلفة مثل السير بانتظام والجري.
د- القدرة على الغناء بصوت واضح وسليم ومخارج الألفاظ صحيحة.
هـ- المرونة والإبتكار لمساعدة الأطفال على التدريب صوتياً وحركياً بطريقة سليمة (الزياني،٢٠٠٩، ص٣١).

الجزء الثاني: الإطار التطبيقي:

اعتمد هذا البحث على المنهج التجريبي والتصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة، حيث تم التطبيق القبلي للإختبار التحريري وذلك على مجموعة طالبات عينة البحث وعددهم ٧ طالبات بالمستوى الأول للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢١ "شعبة اللغة الإنجليزية" بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة الفيوم وكان ذلك في يوم (٢٠٢١/١١/٤م) بالكلية، ثم طبقت الباحثة جلسات البحث على طالبات عينة البحث وعددها ٨ جلسات بواقع ثلاثة جلسات خلال أول أسبوع وثلاثة جلسات خلال ثاني أسبوع ثم جلستين فقط في الأسبوع الثالث، حيث كان زمن الجلسة الواحدة ساعتين، وتخلل كل جلسة فترة استراحة لمدة ٢٠ دقيقة، وتم تطبيق جلسات البحث في الفترة الزمنية (من ٢٠٢١/١١/٧م : ٢٠٢١/١١/٢٣م) بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة

الفيوم، وطبقت الباحثة خلال جلسات البحث الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred والذي تضمن عدد (٣٧) تدريباً مبتكراً من قبل الباحثة بالإضافة إلى عدد (٣٠) سؤالاً مبتكراً من قبل الباحثة لتقويم الطالبات في نهاية الجلسات، وبعد الإنتهاء من تطبيق جلسات البحث تم التطبيق البعدي للإختبار التحريري على مجموعة طالبات عينة البحث وذلك في يوم (٢٠٢١/١١/٢٤م) بالكلية ثم تم حساب النتائج، وبعد مرور شهر تم التطبيق التتبعي للإختبار التحريري على مجموعة طالبات عينة البحث وذلك في يوم (٢٠٢١/١٢/٢٦م) بالكلية ثم تم حساب النتائج.

ويتضمن الجزء التطبيقي للبحث:

أولاً: استطلاع آراء السادة المحكمين حول مدى صلاحية أدوات البحث.
ثانياً: وصف الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred.
ثالثاً: تنظيم محتوى جلسات البحث.
رابعاً: عرض جلسات البحث.

أولاً: استطلاع آراء السادة المحكمين حول مدى صلاحية أدوات البحث:

١- استطلاع آراء السادة المحكمين حول مدى صلاحية التدريبات والأسئلة المبتكرة لجلسات البحث:

تم استطلاع آراء عدد (١٠) محكمين من السادة الأساتذة الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الموسيقية بالجامعات المصرية حول مدى صلاحية التدريبات والأسئلة المبتكرة لجلسات البحث، ثم تم حساب نسب إتفاق السادة المحكمين وكانت كالتالي:

جدول رقم (١)

يوضح نسب إتفاق السادة المحكمين حول مدى صلاحية التدريبات والأسئلة المبتكرة لجلسات البحث (ن=١٠)، حيث ن= عدد المحكمين

م	البند	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	نسبة الاتفاق %
١	وضوح أهداف التدريبات والأسئلة المبتكرة لجلسات البحث.	١٠	–	١٠٠
٢	الترابط بين أهداف التدريبات والأسئلة المبتكرة لجلسات البحث.	٩	١	٩٠
٣	التسلسل المنطقي لمحتوى التدريبات والأسئلة المبتكرة لجلسات البحث.	١٠	–	١٠٠
٤	ملائمة محتوى التدريبات والأسئلة المبتكرة لأهداف الجلسات.	٩	١	٩٠
٥	كفاية المدة الزمنية المُخططة للتدريبات والأسئلة المبتكرة لجلسات البحث.	١٠	–	١٠٠
٦	التكامل بين المهارات والتدريبات والأسئلة المبتكرة لجلسات البحث.	٩	١	٩٠
٧	ملائمة أساليب التقويم باستخدام الأسئلة المبتكرة لجلسات البحث.	١٠	–	١٠٠
	متوسط النسبة الكلية للإتفاق على مدى صلاحية التدريبات والأسئلة المبتكرة لجلسات البحث		**% ٩٥,٧١**	

- المعادلات:

$$\text{نسبة الإتفاق} = \frac{(\text{ن} - \text{عدد مرات الإختلاف})}{\text{ن}} \times ١٠٠$$

$$\text{متوسط النسبة الكلية للإتفاق} = \frac{\text{مجموع نسب الإتفاق}}{\text{عدد النسب}}$$

يتضح من الجدول السابق أن متوسط نسبة الاتفاق الكلية من قبل السادة المحكمين على مدى صلاحية التدريبات والأسئلة المبتكرة لجلسات البحث بلغت (٩٥,٧١ %) وهي نسبة اتفاق مرتفعة؛ مما يُشير إلى صلاحية التدريبات والأسئلة المبتكرة لجلسات البحث للتطبيق والوثوق بالنتائج التي سيُسفر عنها البحث.

٢-استطلاع آراء السادة المحكمين حول مدى صلاحية الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred:

تم استطلاع آراء عدد (١٠) محكمين من السادة الأساتذة الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الموسيقية بالجامعات المصرية حول مدى صلاحية الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred ثم تم حساب نسب اتفاق السادة المحكمين وكانت كالتالي:

جدول رقم (٢)

يوضح نسب إتفاق السادة المحكمين حول مدى صلاحية الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred (ن=١٠)، حيث ن= عدد المحكمين

م	البند	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	نسبة الاتفاق %
١	وضوح أهداف جلسات الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد.	١٠	–	١٠٠
٢	الترابط بين أهداف ومحتوى جلسات الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد.	١٠	–	١٠٠
٣	التسلسل المنطقي لمحتوي جلسات الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد.	١٠	–	١٠٠
٤	الترابط بين جلسات الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد.	١٠	–	١٠٠
٥	كفاية المدة الزمنية المُخططة لجلسات الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد.	١٠	–	١٠٠
٦	فعالية الاستراتيجيات التدريسية ومدي ارتباطها بجلسات الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد.	٩	١	٩٠
٧	فعالية الوسائل التعليمية المستخدمة ومدي ارتباطها بجلسات الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد.	٩	١	٩٠
٨	فعالية الأنشطة المختلفة ومدي ارتباطها بأهداف جلسات الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد.	٩	١	٩٠

م	البند	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	نسبة الاتفاق %
٩	التكامل بين الأنشطة المختلفة داخل جلسات الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد.	١٠	–	١٠٠
١٠	ملائمة أساليب التقويم المستخدمة في جلسات الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد.	١٠	–	١٠٠
متوسط النسبة الكلية للإتفاق على مدى صلاحية الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد			%٩٧	

- المعادلات:

$$\text{نسبة الإتفاق} = \frac{(\text{ن} - \text{عدد مرات الإختلاف})}{\text{ن}} \times ١٠٠$$

$$\text{متوسط النسبة الكلية للإتفاق} = \frac{\text{مجموع نسب الإتفاق}}{\text{عدد النسب}}$$

يتضح من الجدول السابق أن متوسط نسبة الاتفاق الكلية من قِبَل السادة المحكمين على مدى صلاحية الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred بلغت (٩٧%) وهي نسبة اتفاق مرتفعة؛ مما يُشير إلى صلاحية الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred للتطبيق والوثوق بالنتائج التي سيُسفر عنها البحث.

٣- استطلاع آراء السادة المحكمين حول مدى صلاحية الاختبار القبلي بعدي:

تم عرض الاختبار القبلي بعدي في صورته الأولية على عدد (١٠) أساتذة من أساتذة التربية الموسيقية بالجامعات المصرية مصحوباً بمقدمة تمهيدية تضمنت توضيحاً لمجال البحث والهدف منه والتعريف الإجرائي لمصطلحاته بهدف التأكد من صلاحيته وصدقه لقياس تحصيل طالبات عينة البحث لبعض قواعد الموسيقى الغربية باللغة الإنجليزية، وإبداء ملاحظاتهم، وقد قامت الباحثة بحساب نسب اتفاق السادة المحكمين من

أعضاء هيئة التدريس بالجامعات على كل سؤال بالاختبار القبلي بعدي من حيث مدي تمثيل أسئلة الاختبار لقياس تحصيل طالبات عينة البحث لبعض قواعد الموسيقى الغربية باللغة الإنجليزية. ويوضح الجدول الآتي نسب اتفاق السادة المحكمين حول مدى صلاحية أسئلة الاختبار القبلي بعدي.

جدول رقم (٣)

يوضح نسب اتفاق السادة المحكمين حول مدى صلاحية أسئلة الاختبار القبلي بعدي (ن=١٠)، حيث ن=عدد المحكمين

أسئلة الاختبار القبلي بعدي	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	نسبة الاتفاق %
السؤال الأول (١٠ درجات)	٩	١	٩٠
السؤال الثاني (١٠ درجات)	١٠	–	١٠٠
السؤال الثالث (١٠ درجات)	١٠	–	١٠٠
متوسط نسبة الإتفاق الكلية على الاختبار القبلي بعدي	**%٩٦,٦٦**		

المعادلات:

$$\text{نسبة الإتفاق} = \frac{(\text{ن} - \text{عدد مرات الإختلاف})}{\text{ن}} \times ١٠٠$$

$$\text{متوسط النسبة الكلية للإتفاق} = \frac{\text{مجموع نسب الإتفاق}}{\text{عدد النسب}}$$

ويتضح من الجدول السابق أن نسب اتفاق السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات على أسئلة الاختبار القبلي بعدي قد تراوحت بين (٩٠-١٠٠%)، كما بلغ متوسط نسبة الاتفاق الكلية للسادة المحكمين على الاختبار القبلي بعدي (٩٦,٦٦%) وقد استفادت الباحثة من آراء وتوجيهات السادة المحكمين من خلال مجموعة من الملاحظات مثل تغيير ترتيب بعض الأسئلة لتصبح أكثر تنظيماً في تناول الموضوعات عند قياس تحصيل الطالبات.

وصف الاختبار وتصحيحه:

عبارة عن اختبار تحريري يقيس تحصـــيل طالبات عينة البحث لبعض قواعد الموسيقى الغربية باللغة الإنجليزية، حيث اشتمل الاختبار على ثلاثة أسئلة باللغة الإنجليزية لتجيب عليها الطالبات باللغة الإنجليزية، وكل سؤال يتكون من ١٠ مفردات بحيث يتم تصـــحيح المفردة من درجة واحدة، وبالتالي فإن كل ســـؤال يتم تصـــحيحه من (١٠) درجات وبذلك يكون المجموع الكلي لدرجات الاختبار (٣٠ درجة)، والســـؤال الأول يطلب من الطالبة أن تكمل الجمل الناقصـــة، والســـؤال الثاني يطلب من الطالبة أن تكتب كلمة Tick (صح) أو Cross (خطأ) بجانب كل جملة، والسؤال الثالث يطلب من الطالبة توصيل كل جملة بالكلمة الناقصة، والزمن الكلي للإجابة على أسئلة الاختبار ساعة ونصف.

ثانياً: وصف الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred :

يعتمد الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred لتيسير استيعاب قواعد الموسيقى الغربية على الخطوات الخمسة التالية:

١-**التحفيز:** في بداية الجلسة وقبل البدء بالشرح يتم تحفيز الطالبات على التركيز جيداً أثناء الجلســـة وذلك من خلال التوضـــيح لهن أنه في نهاية الجلسة سيتم عمل مسابقة بتوجيه أسئلة التقويم لهن حول موضوع الدرس

باستخدام تطبيق المحمول [1]"Khahoot" وسيتم مكافأة الخمسة أوائل في الإجابة على الأسئلة بدرجات من أعمال السنة الخاصة بالمقرر.

٢- **الشرح باستخدام طريقة ألفريد** Alfred: يتم استخدام طريقة ألفريد Alfred من خلال شرح الباحثة للطالبات من كتاب " Alfred's Essentials of Music Theory: complete" ما يتعلق بموضوع الدرس كالتالي:

١-تطلب الباحثة من الطالبات الاطلاع لمدة ٣ دقائق على الصفحة التي تخص موضوع الدرس.

٢- ثم تطلب الباحثة من الطالبات الربط بين ما تم قراءته بالإنجليزية والرسوم التوضيحية بطريقة ألفريد Alfred لإستنتاج مفاهيم وقواعد الموسيقى الخاصة بموضوع الدرس.

٣-ثم تقرأ الباحثة المكتوب باللغة الإنجليزية وتقوم بالتوضيح والشرح للطالبات.

٤-ثم إذا كان موضوع الدرس يتطلب تطبيقاً عملياً للمساهمة في زيادة استيعاب الطالبات للمفاهيم النظرية يتم بعد شرح النظري ربط المعلومات النظرية بالتطبيق العملي من خلال تدريب الطالبات سمعياً فيما يتعلق بموضوع الدرس.

[1]* تطبيق "Khahoot" هو تطبيق على جهاز المحمول يمكن استخدامه في عمل مسابقات تنافسية من خلال قيام المسئول عن المسابقة بادخال أسئلة اختيار من متعدد ويضع علامة على الإجابة الصحيحة لكل سؤال ليسجلها التطبيق علماً بأن هذه العلامة لاتظهر للمتسابقين أثناء قيامهم بالإجابة، كما يحدد المسئول زمن الإجابة على كل سؤال، وعلى كل متسابق أن يسجل اسمه داخل التطبيق ثم يجيب بمفرده بإستخدام المحمول الخاص به وذلك باختيار إجابة واحدة فقط من أربعة اختيارات لكل سؤال، ويلاحظ أن كل اختيار من الإختيارات الأربعة يكون بلون مختلف، وبعد انتهاء زمن الإجابة على كل سؤال يختفي السؤال ويظهر للمتسابقين لون الإجابة الصحيحة، كما يظهر أسماء الأوائل بالترتيب على الشاشة التي أمامهم (شاشة Data show يتم توصيلها بجهاز محمول المسئول) حيث أن المتسابق الذي يجيب إجابة صحيحة في زمن أسرع يكون ترتيبه الأول وهكذا، وفي نهاية جميع أسئلة المسابقة يظهر على الشاشة ترتيب المتسابقين النهائي في الإجابة على كل الأسئلة.

٥-تطلب الباحثة من الطالبات فتح الصفحة الخاصة بأسئلة التدريبات السمعية بالكتاب وتوضح للطالبات أنها عبارة عن ربط للمعلومات النظرية بالتطبيق من خلال تدريبات سمع بسيطة، ثم تطلب الباحثة منهن الإطلاع على الصفحة لمدة ٣ دقائق ثم الربط بين ما تم قراءته بالإنجليزية والرسوم التوضيحية بطريقة ألفريد Alfred لاستنتاج المطلوب منهن في أسئلة هذه التدريبات السمعية، ثم تقرأ الباحثة المكتوب بالأسئلة باللغة الإنجليزية وتقوم بالتوضيح للطالبات ثم تقوم بأداء هذه التدريبات السمعية معهن.

٣- التدريبات المبتكرة من قِبَل الباحثة: توزع الباحثة على الطالبات تدريبات مبتكرة لتقمن بحلها مع توجيهات الباحثة وهي عبارة عن أسئلة نظرية باللغة الإنجليزية تتعلق بموضوع الدرس الخاص بالجلسة وتتفق مع طريقة ألفريد Alfred في تقديم المعلومات النظرية، وتهدف هذه التدريبات المبتكرة إلى تأكيد فهم الطالبات لقواعد الموسيقى النظرية باللغة الإنجليزية وتثبيت ما تشير إليه الرموز الموسيقية من مصطلحات باللغة الإنجليزية في أذهان الطالبات والتدريب على حل صيغ مختلفة للأسئلة باللغة الإنجليزية.

٤- التقويم باستخدام الأسئلة المبتكرة من قِبَل الباحثة ووسائل التكنولوجيا الحديثة: تقوم الباحثة بتقويم الطالبات في نهاية الجلسة باستخدام أسئلة مبتكرة تتعلق بموضوع الدرس ويتم توجيه الأسئلة للطالبات من خلال تطبيق "Khahoot" على جهاز المحمول لتجيب جميع الطالبات على الأسئلة في نفس التوقيت المحدد للإجابة على أن تجيب كل طالبة بمفردها باستخدام جهاز المحمول الخاص بها. ويهدف التقويم إلى تصحيح أخطاء الطالبات أولاً بأول وتشجيعهن في جو من المرح والمنافسة بينهن من خلال مكافأة الخمس أوائل في حل الأسئلة بدرجات

من أعمال السنة وذلك لتحفيز الطالبات على التركيز جيداً أثناء الجلسات، حيث يتم التقويم كالتالي:

١- تطلب الباحثة من الطالبات الإتصال بشبكة Wi-Fi الخاصة بالكلية ثم فتح تطبيق "Khahoot" على جهاز المحمول وتسجيل الاسم داخل التطبيق.

٢- ثم توضح الباحثة تعليمات الأسئلة وهي أنه يوجد ٥ أسئلة اختيار من متعدد وعلى كل طالبة أن تجيب بمفردها باستخدام المحمول الخاص بها، وذلك باختيار إجابة واحدة فقط من أربعة اختيارات لكل سؤال، وسنجد أن كل اختيار من الإختيارات الأربعة يكون بلونٍ مختلفٍ، وزمن الإجابة على السؤال الواحد ٣٠ ثانية فقط، وبعد انتهاء زمن كل سؤال يظهر لون الإجابة الصحيحة مع توضيح الباحثة، كما يظهر أسماء الأوائل بالترتيب على الشاشة التي أمامهم (شاشة Data show تم توصيلها بجهاز محمول الباحثة) حيث أن الطالبة التي تجيب إجابة صحيحة في زمن أسرع يكون ترتيبها الأول وهكذا، وفي نهاية الخمس أسئلة يظهر على الشاشة ترتيب الطالبات النهائي في الإجابة على كل الأسئلة.

٣- ثم تؤكد الباحثة على الطالبات قبل البدء في عرض أسئلة التقويم أنه سيتم مكافأة أول خمسة فائزات بدرجات من أعمال السنة الخاصة بالمقرر.

٤- الواجب المنزلي: تكلف الباحثة الطالبات بواجب منزلي فتطلب منهن حل أسئلة الاختبار الإلكتروني التابع لطريقة ألفريد Alfred (المرفق على أسطوانة مع الكتب كما أشارت الباحثة سابقاً) والتي تدور حول موضوع درس الجلسة ثم ارسال نتيجة الاختبار الإلكتروني للباحثة وذلك بتصوير الطالبات للنتيجة من شاشة الحاسب الآلي ثم ارسالها إلى الباحثة مع توضيح تصحيح الإجابات الخاطئة إن وجدت، وذلك لتشجيع الطالبات على استذكار ما تم دراسته بالجلسة أولاً بأول.

ثالثاً: تنظيم محتوى جلسات البحث:

اختارت الباحثة محتوى دروس جلسات البحث من خلال توصيفها لمقرر Music education skills for kindergarten child (ملحق ٦) للمستوى الأول (برنامج اللغة الإنجليزية) بالفصل الدراسي الأول، ثم قامت بتوزيع محتوى الدروس على عدد ٨ جلسات بحيث تم تطبيق الأسلوب المقترح لتيسير استيعاب قواعد الموسيقى الغربية خلال سبع جلسات بينما تم تخصيص الجلسة الثامنة والأخيرة للمراجعة، وحرصت الباحثة عند اختيار قواعد الموسيقى النظرية باللغة الإنجليزية من كتاب "Alfred's Essentials of Music Theory: complete" أن تكون ملائمة لموضوعات الدروس وأن تناسب قدرات طالبات المستوى الأول عينة البحث، كما حرصت الباحثة أيضاً عند اختيار أسئلة المراجعة للجلسة الثامنة من مجموعة المراجعات الخاصة بكتاب " Alfred's Essentials of Music Theory: complete" أن تكون شاملة لما تم دراسته بالجلسات ومتدرجة من السهولة للصعوبة وأن تكون ذات صيغة واضحة سهلة الفهم لطالبات عينة البحث.

ابتكرت الباحثة لكل درس مجموعة من التدريبات كتطبيق للطالبات على ما تم شرحه أثناء الدرس، ويتمثل إجمالي عدد التدريبات المبتكرة لكل الدروس في (٣٧) سؤالاً نظرياً باللغة الإنجليزية ويختلف عدد الأسئلة من درس لآخر وفقاً لموضوع الدرس، كما ابتكرت الباحثة عدد (٣٠) سؤالاً لتقويم الطالبات بواقع (٥) أسئلة في نهاية كل جلسة من السبع جلسات الأولى وذلك لتصحيح أخطاء الطالبات أولاً بأول وتشجيعهن، ثم قامت الباحثة بإدخال أسئلة التقويم المبتكرة وإجاباتها النموذجية على تطبيق "Khahoot" على جهاز المحمول وذلك حتى تستطيع الباحثة تطبيق أسئلة التقويم المبتكرة على طالبات عينة البحث كما أوضحت الباحثة سابقاً.

قُدمت دروس الجلسات بشكل نسقي مترابط بحيث لا تنفصل فيها الكليات عن الجزئيات، وبشكل تدريجي من السهولة الى الصعوبة وفيما يلي جدول يوضح عناوين دروس الجلسات:

جدول رقم (٤) يوضح عناوين دروس الجلسات

عدد الدروس	عنوان الدرس
الدرس الأول	The Staff and Clefs
الدرس الثاني	The grand Staff and Ledger Lines
الدرس الثالث	Note Values and Dotted Half Note
الدرس الرابع	The Time signature
الدرس الخامس	Sharp, Flat and natural signs
الدرس السادس	The Major and Minor Scales
الدرس السابع	The Key signature
الدرس الثامن	Revision

رابعاً: عرض جلسات البحث:

– جميع التدريبات وأسئلة التقويم في كل الجلسات مبتكرة من قِبَل الباحثة، أما الصفحات المختارة من طريقة ألفريد Alfred والتي استخدمتها الباحثة أثناء تطبيق الأسلوب المقترح بالجلسات من كتاب " Alfred's Essentials of Music Theory: complete"*، وأرقام هذه الصفحات موضحة داخل عرض جلسات البحث.

* *Surmani, Andrew, Surmani, Karen Farnum and Manus, Morton (1999).*Alfred's Essentials of Music Theory: complete*, Alfred publishing Co Inc., California, United States.

الجلسة الأولى:

(التاريخ:٧ / ١١/٢٠٢١ – الزمن: ساعتين– المكان: داخل مقر الكلية)

موضوع الدرس: The Staff and Clefs

الأهداف الموسيقية التربوية: أن تكون الطالبة قادرة على أن:

١– تتعرف على المدرج الموسيقي The Staff.

٢–تميز بين مفتاح صول ومفتاح فا Treble Clef and Bass Clef.

الوسائل التعليمية:

١–كتاب "Alfred's Essentials of Music Theory: complete".

٢–تدريبات مبتكرة من قبل الباحثة. ٣– آلة ألأورج.

٤–تطبيق "Khahoot" على جهاز المحمول.

إستراتيجيات التدريس: العصف الذهني – المناقشة والحوار– تعلم الأقران.

خطوات سير الجلسة:

التهيئة: في البداية تم إلقاء التحية على الطالبات، ثم أوضـــحت الباحثة عنوان الدرس.

الإعلان عن الأهداف: أوضـــحت الباحثة للطالبات الأهداف التي ينبغي تحقيقها من خلال الدرس، لذلك لابد من الانتباه والتركيز أثناء الدرس لأنه سيتم مكافأة أول خمسة طالبات تجيب على أسئلة التقويم في نهاية الدرس من خلال درجات أعمال السنة الخاصة بالمقرر.

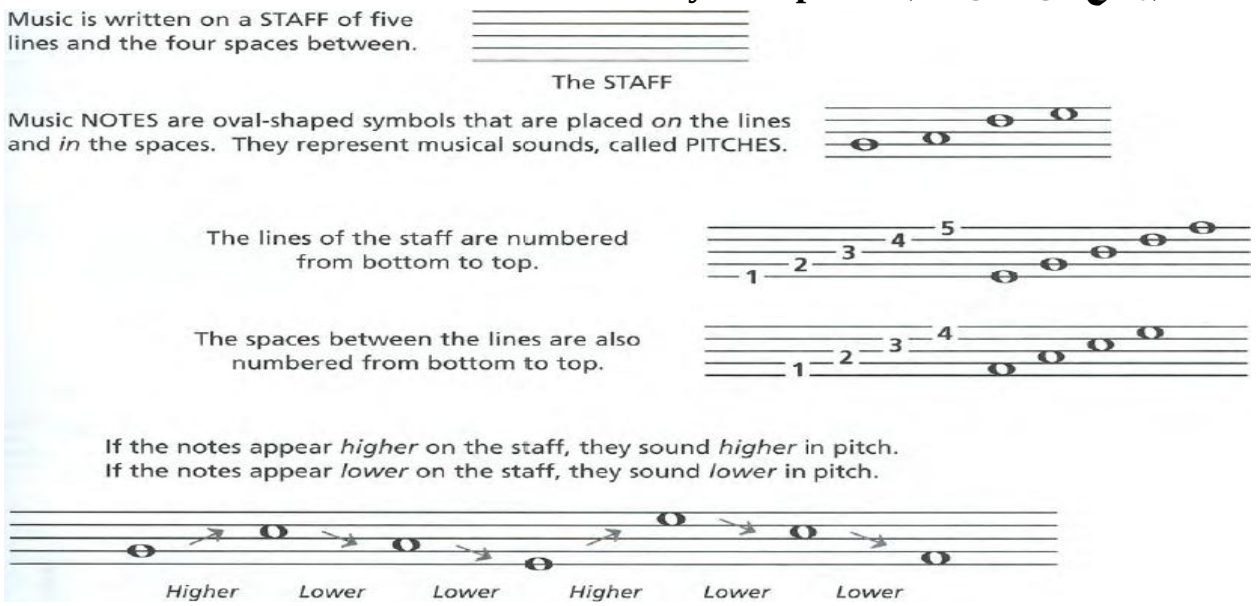
الشرح:

– طلبت الباحثة من الطالبات فتح الكتاب ص٣ والإطلاع لمدة ٣ دقائق ثم طلبت منهن الربط بين ما تم قراءته بالإنجليزية والرسوم التوضيحية بطريقة ألفريد Alfred لإستنتاج مفاهيم وقواعد الموسيقى الخاصة بموضوع الدرس، ثم قرأت الباحثة المكتوب باللغة الإنجليزية وقامت بالتوضيح وشرح المدرج الموسيقي The Staff ومفتاحي صول وفا Treble Clef and Bass

Clef وأسـماء النغمات وطبقاتها الصـوتية على مدرج مفتاح صـول ومدرج مفتاح فا مع الإشارة إلى أماكن هذه النغمات على لوحة مفاتيح آلة الأورج.

شكل رقم (٢)

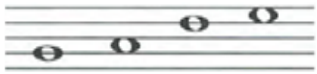
يوضح ص٣ من كتاب "Alfred's Essentials of Music Theory: complete"

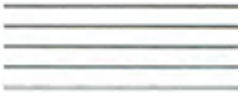


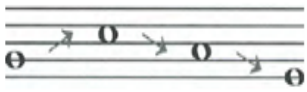
-ثم قامت الباحثة بتوزيع التدريبات المبتكرة التالية على الطالبات لتقمن بحلها مع توجيهات الباحثة:

شكل رقم (٣) يوضح تدريبات مبتكرة من قِبَل الباحثة

1- The name of this figure is The .....

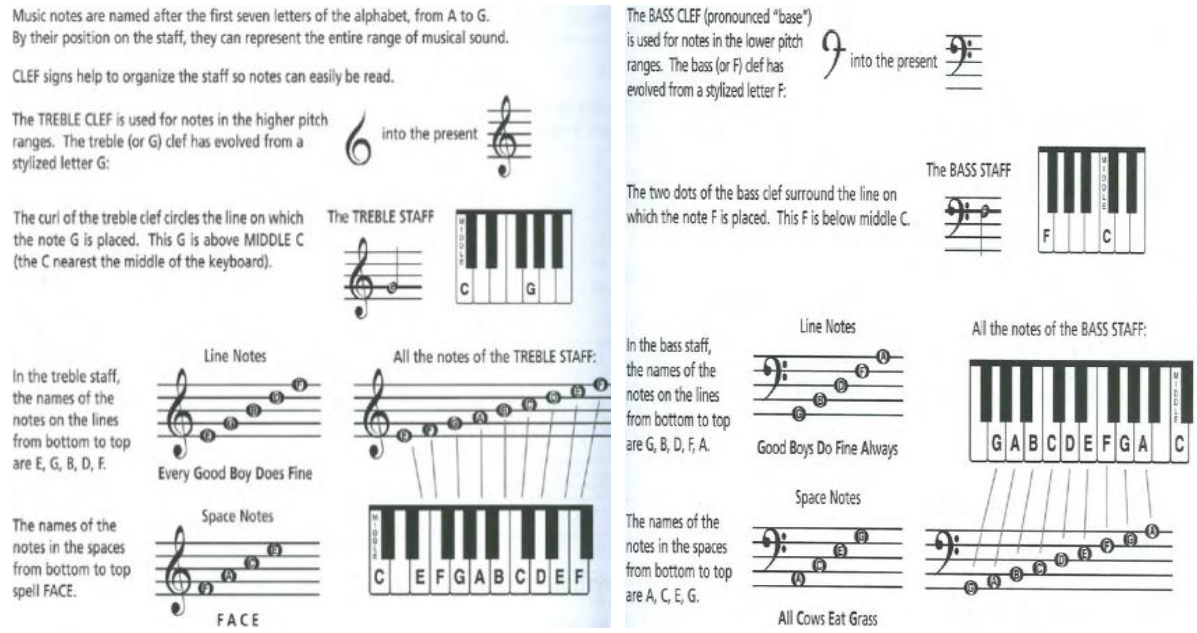
2- Define which of these notes are placed in the spaces by writing the word "space" under each of them. 

3- Write the number of each line and each space on this figure. 

4-Write between each two notes the word "higher" or the word "lower" according to the pitch. 

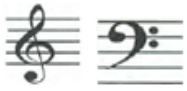
– ثم اتبعت الباحثة نفس الخطوات السابقة في تدريس ص٤، ٥ بالكتاب كل صفحة على حدى.

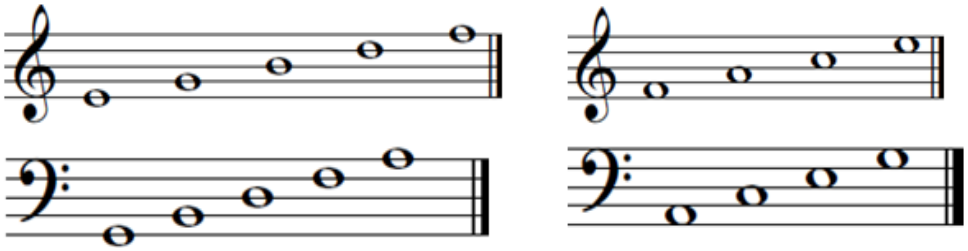
شكل رقم (٤)

يوضح ص٤، ٥ من كتاب "Alfred's Essentials of Music Theory: complete"

–ثم قامت الباحثة بتوزيع التدريبات المبتكرة التالية على الطالبات لتقمن بحلها مع توجيهات الباحثة:

شكل رقم (٥) يوضح تدريبات مبتكرة من قِبَل الباحثة

1– Write the name of each clef under it:



2–Write the name of each note into the oval– shaped (according to the first seven letters of alphabet from A to G) that represents it:

– **التقويم:** طلبت الباحثة من الطالبات الإتصال بشبكة Wi-Fi الخاصة بالكلية ثم فتح تطبيق "Khahoot" على جهاز المحمول وتسجيل الاسم، ثم أوضحت الباحثة تعليمات الأسئلة وهي أنه يوجد ٥ أسئلة اختيار من متعدد وعلى كل طالبة اختيار إجابة واحدة فقط من أربعة اختيارات وكل اختيار بلون مختلف وزمن السؤال الواحد ٣٠ ثانية، وبعد انتهاء زمن كل سؤال يظهر لون الإجابة الصحيحة مع توضيح الباحثة، كما يظهر أسماء الأوائل بالترتيب على الشاشة التي أمامهم (شاشة Data show تم توصيلها بجهاز محمول الباحثة) حيث أن الطالبة التي تجيب إجابة صحيحة في زمن أسرع يكون ترتيبها الأول وهكذا، وفي نهاية الخمس أسئلة يظهر على الشاشة ترتيب الطالبات في الإجابة على كل الأسئلة، وأوضحت الباحثة أنه سيتم مكافأة أول خمس فائزات بدرجات من أعمال السنة الخاصة بالمقرر، وفيما يلي عرض أسئلة التقويم الخمسة التي ابتكرتها الباحثة ووضعتها في تطبيق المحمول"Khahoot":

شكل رقم (٦)

يوضح أسئلة التقويم المبتكرة من قِبَل الباحثة على تطبيق المحمول "Khahoot"

الواجب المنزلي: كلفت الباحثة الطالبات بواجب منزلي فطلبت منهن حل أسئلة الاختبار الإلكتروني التابع لطريقة ألفريد Alfred (المرفق على أسطوانة مع الكتب كما أشارت الباحثة سابقاً) والتي تدور حول موضوع درس جلسة اليوم ثم إرسال نتيجة الاختبار الإلكتروني للباحثة وذلك بتصوير الطالبات للنتيجة من شاشة الحاسب الآلي ثم إرسالها إلى الباحثة مع توضيح تصحيح الإجابات الخاطئة إن وُجدَت، ثم قامت الباحثة بتشجيع الطالبات على استذكار ما تم دراسته بالجلسة جيداً.

الجلسة الثانية:

(التاريخ: ٩/ ١١ /٢٠٢١ – الزمن: ساعتين– المكان: داخل مقر الكلية)

موضوع الدرس: The grand Staff and Ledger Lines

الأهداف الموسيقية التربوية: أن تكون الطالبة قادرة على أن:

١– تتعرف على المدرج الموسيقي الكبير The grand Staff.
٢– تتعرف على الخطوط الإضافية Ledger Lines .
٣– تميز سمعياً بين الصوت الحاد والصوت الغليظ.
٤– تميز سمعياً اتجاه اللحن الصاعد والهابط.

الوسائل التعليمية: كما في الجلسة السابقة.

استراتيجيات التدريس: العصف الذهني – المناقشة والحوار– تعلم الأقران.

خطوات سير الجلسة:

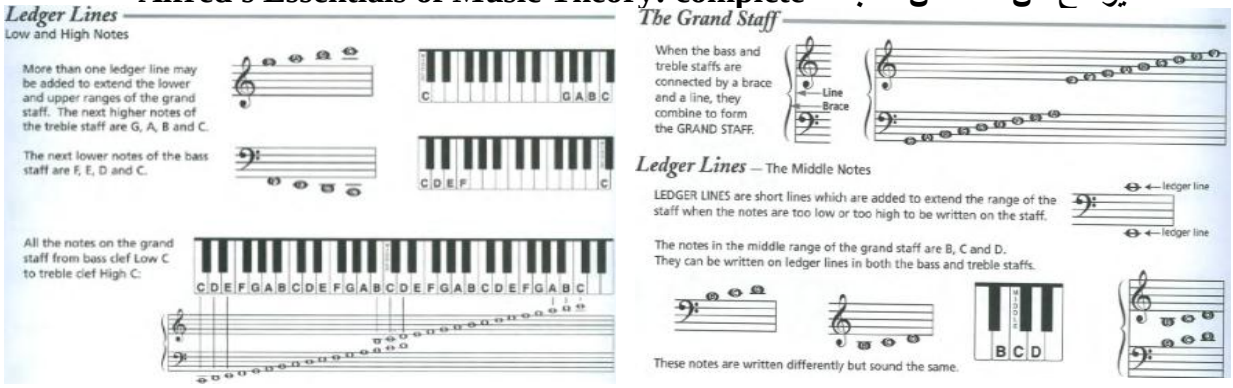
التهيئة والإعلان عن الأهداف : بنفس خطوات الجلسة السابقة.

الشرح:

– قامت الباحثة بتدريس ص٦ وص٧ بالكتاب كل صـــفحة على حدى كالتالي:

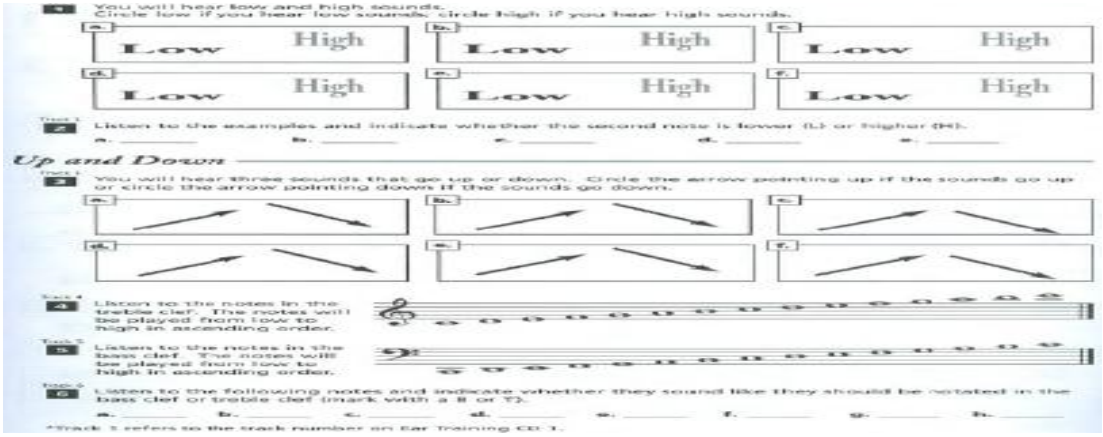
طلبت الباحثة من الطالبات الإطلاع على الصفحة لمدة ٣ دقائق ثم طلبت منهن الربط بين ما تم قراءته بالإنجليزية والرسوم التوضيحية بطريقة ألفريد Alfred لإستنتاج مفاهيم وقواعد الموسيقى الخاصة بموضوع الدرس، ثم قرأت الباحثة المكتوب باللغة الإنجليزية وقامت بالتوضيح وشرح المدرج الموسيقي الكبير The grand Staff والنغمات على المسافات والخطوط الإضافية Ledger Lines مع الإشارة إلى أماكن هذه النغمات على لوحة مفاتيح آلة الأورج، ثم تم تدريب الطالبات سمعياً على التمييز بين الصوت الحاد والصوت الغليظ وبين اللحن الصاعد واللحن الهابط.

شكل رقم (٧)

يوضح ص٦، ٧ من كتاب "Alfred's Essentials of Music Theory: complete"

– ثم طلبت الباحثة من الطالبات فتح ص٨ بالكتاب وأوضحت أنها عبارة عن ربط للمعلومات النظرية بالتطبيق من خلال تدريبات سمع بسيطة، ثم طلبت الباحثة منهن الإطلاع على الصفحة لمدة ٣ دقائق ثم الربط بين ما تم قراءته بالإنجليزية والرسوم التوضيحية بطريقة ألفريد Alfred لإستنتاج المطلوب منهن في أسئلة هذه التدريبات السمعية، ثم قرأت الباحثة المكتوب باللغة الإنجليزية وقامت بالتوضيح للطالبات ثم قامت بآداء هذه التدريبات السمعية مع الطالبات.

شكل رقم (٨)

يوضح ص٨ من كتاب "Alfred's Essentials of Music Theory: complete"

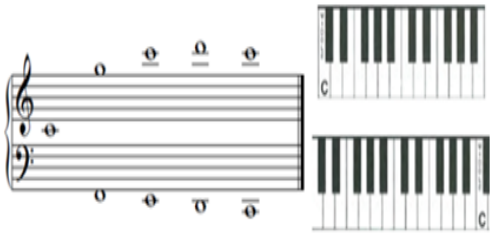


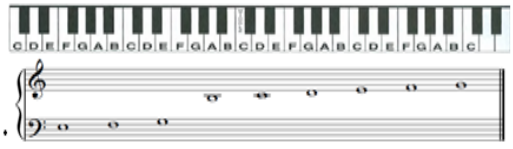
ثم قامت الباحثة بتوزيع التدريبات المبتكرة التالية على الطالبات لتقمن بحلها مع توجيهات الباحثة:

شكل رقم (٩) يوضح تدريبات مبتكرة من قِبَل الباحثة

1- Write the names of the referred figures next to the arrows.

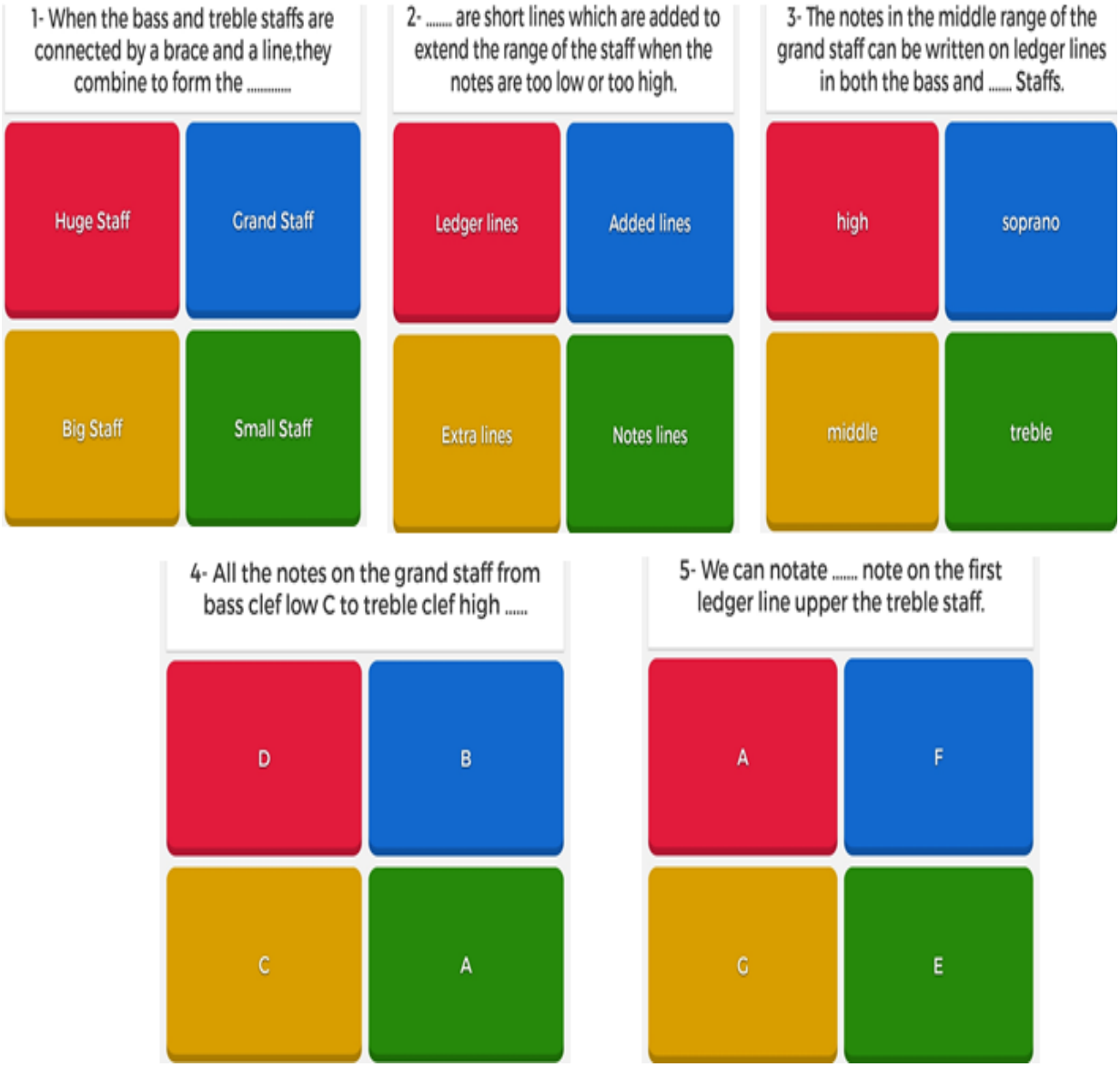
2- Notate the shown notes that on the keyboard figure on the Bass staff.

3- According to the following notations, define the place of each note on the keyboard figures by writing its name on the specified key. 

4- According to the following notation, match each note on the grand staff with its specified key on the keyboard figure.

- **التقويم:** اتبعت الباحثة نفس خطوات تقويم الجلسة السابقة باستخدام تطبيق المحمول "Khahoot" مع اختلاف أسئلة التقويم وعددها (٥) أسئلة كما يلي:

شكل رقم (١٠)

يوضح أسئلة التقويم المبتكرة من قِبَل الباحثة على تطبيق المحمول "Khahoot"



الواجب المنزلي: تم تكليف الطالبات بالواجب المنزلي باتباع نفس خطوات الجلسة السابقة.

الجلسة الثالثة:

(التاريخ: ٢٠٢١/١١/١١ – الزمن: ساعتين– المكان: داخل مقر الكلية)

موضوع الدرس: Note Values and Dotted Half Note

الأهداف الموسيقية التربوية: أن تكون الطالبة قادرة على أن:

١– تتعرف على إيقاعات Quarter Note ♩ – Half Note 𝅗𝅥 - Whole Note 𝅝 Eighth Note ♪– Dotted Half Note 𝅗𝅥. وسكتاتها The Rests 𝄽 𝄼 𝄻

٢–تنقر إيقاعات Quarter Note ♩ - Half Note 𝅗𝅥– Whole Note 𝅝 - Two Eighth Notes ♫ Dotted Half Note 𝅗𝅥. جيداً.

الوسائل التعليمية: كما في الجلسة السابقة.

إستراتيجيات التدريس: العصف الذهني – المناقشة والحوار– تعلم الأقران.

خطوات سير الجلسة:

التهيئة والإعلان عن الأهداف :بنفس خطوات الجلسة السابقة.

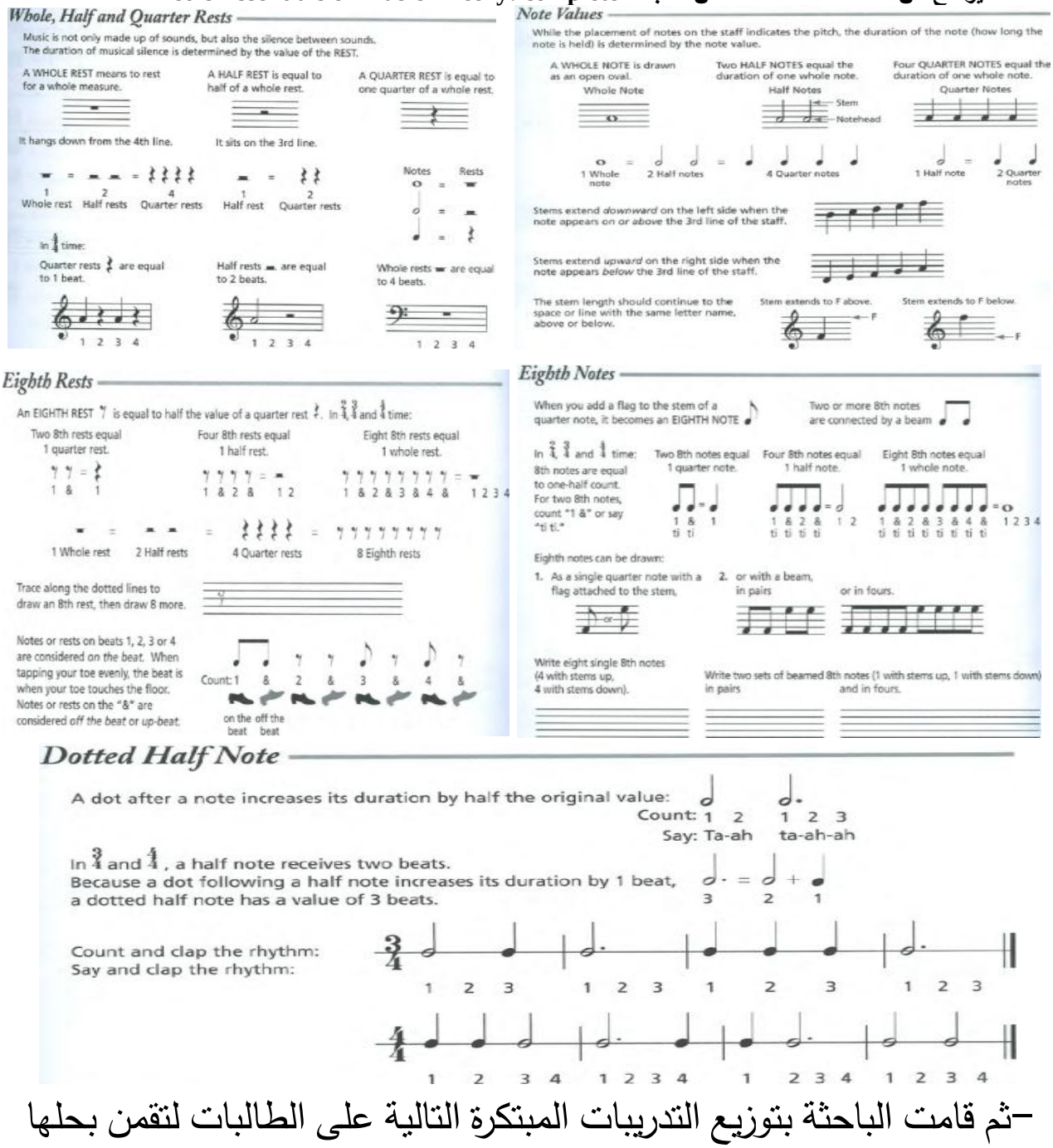
الشرح:

– قامت الباحثة بتدريس الأجزاء الخاصة فقط بالإيقاعات والسكتات في صفحات ١٠، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٤ بالكتاب كل صفحة على حدى كالتالي: طلبت الباحثة من الطالبات الإطلاع على الجزء المراد تدريسه بالصفحة لمدة ٣ دقائق ثم طلبت منهن الربط بين ما تم قراءته بالإنجليزية والرسوم التوضيحية بطريقة ألفريد Alfred لاستنتاج مفاهيم وقواعد الموسيقى الخاصة بموضوع الدرس، ثم قرأت الباحثة المكتوب باللغة الإنجليزية وقامت بالتوضيح وشرح إيقاعات 𝅝𝅗𝅥♩♪ وسكتاتها 𝄻𝄽 مع تدريب

الطالبات على تصـــفيق هذه الإيقاعات، ثم تم شـــرح معنى النقطة الزمنية Dot وإيقاع 𝅗𝅥. وسكتته 𝄽. مع التدريب على تصفيق الإيقاع.

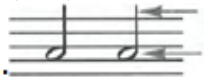
شكل رقم (١١)

" Alfred's Essentials of Music Theory: complete" يوضح ص٢٤،٢٣،١٨،١٣،١٠ من كتاب



-ثم قامت الباحثة بتوزيع التدريبات المبتكرة التالية على الطالبات لتقمن بحلها مع توجيهات الباحثة:

شكل رقم (١٢) يوضح تدريبات مبتكرة من قِبَل الباحثة

1- Write the names of the referred figures next to the arrows. 

2- Complete the following by notate the correct rhythms and their names according to the written numbers. 1 Whole note = 2 = 4 1 Half note = 2

3- Notate the rest of each rhythm next to it at the following.

Notes	Rests
𝅝	=
𝅗𝅥	=
♩	=

4- Complete the following by notate the correct rests and their names according to the written numbers. 1 Whole rest = 2 = 4 1 Half rest = 2

5- Complete the following by notate the correct rhythms according to the duration of the notated rhythms

6- Write the duration and the syllables of the second rhythm like the example at the following.

Count: 1 2

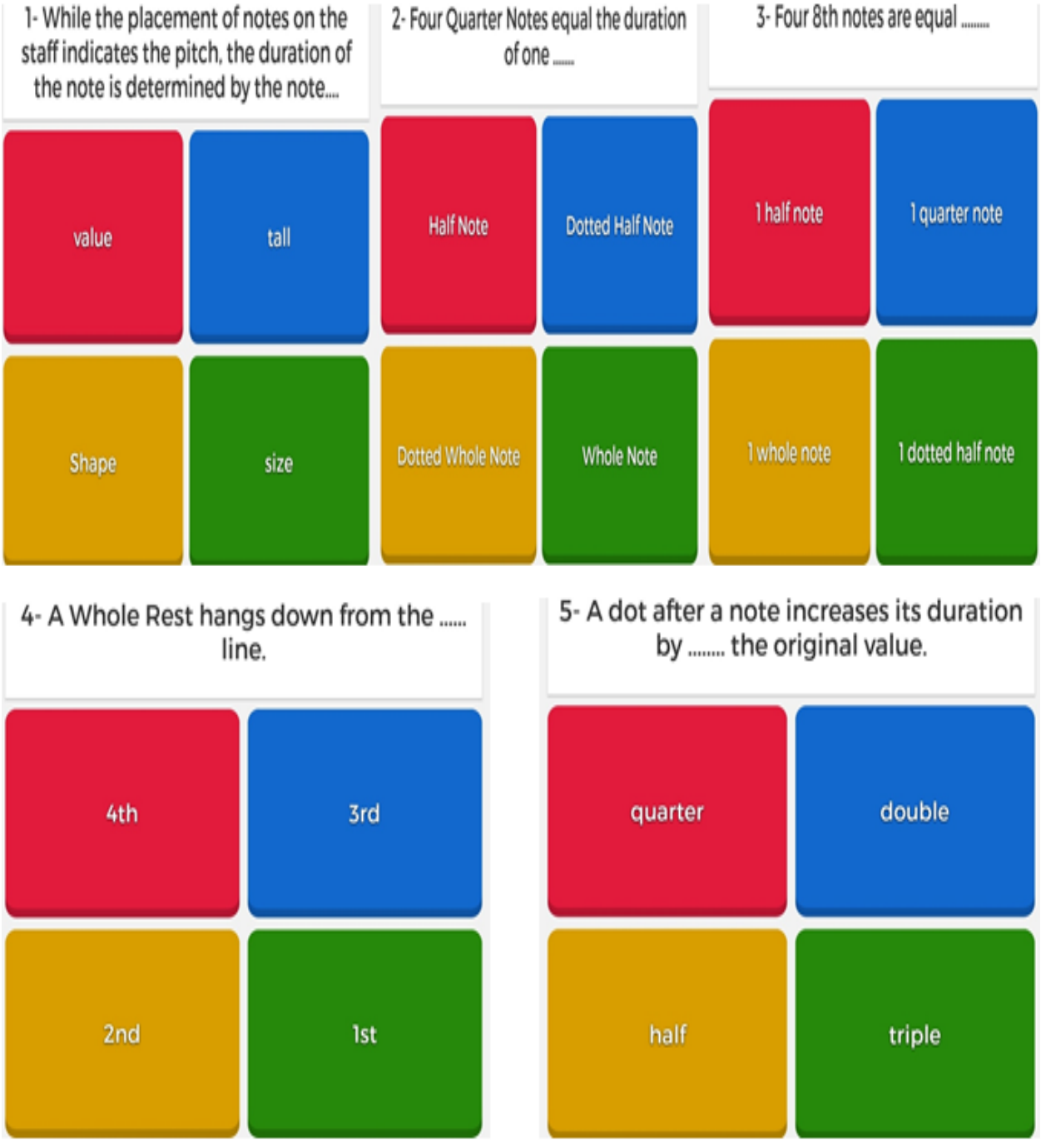
Say: Ta-ah

7- Complete the following by notate the correct rhythms according to the duration of the notated rhythm.

– **التقويم:** اتبعت الباحثة نفس خطوات تقويم الجلسة السابقة باستخدام تطبيق المحمول "Khahoot" مع اختلاف أسئلة التقويم وعددها (٥) أسئلة كما يلي:

شكل رقم (١٣)

يوضح أسئلة التقويم المبتكرة من قبل الباحثة على تطبيق المحمول "Khahoot"



الواجب المنزلي: تم تكليف الطالبات بالواجب المنزلي باتباع نفس خطوات الجلسة السابقة.

الجلسة الرابعة:

(التاريخ: ١٤/١١/٢٠٢١ – الزمن: ساعتين– المكان: داخل مقر الكلية)

موضوع الدرس: The Time signature

الأهداف الموسيقية التربوية: أن تكون الطالبة قادرة على أن:

١– تتعرف على المازورة وخط المازورة وخطي النهاية Measure, Barline and Double Bar.

٢– تتعرف على الموازين الموسيقية $\frac{3}{4}$ $\frac{2}{4}$ $\frac{4}{4}$ The Time signatures.

٣– تميز سمعياً بين الموازين الموسيقية $\frac{3}{4}$ $\frac{2}{4}$ $\frac{4}{4}$ The Time signatures.

الوسائل التعليمية: كما في الجلسة السابقة.

إستراتيجيات التدريس: العصف الذهني – المناقشة والحوار– تعلم الأقران.

خطوات سير الجلسة:

التهيئة والإعلان عن الأهداف :بنفس خطوات الجلسة السابقة.

الشرح:

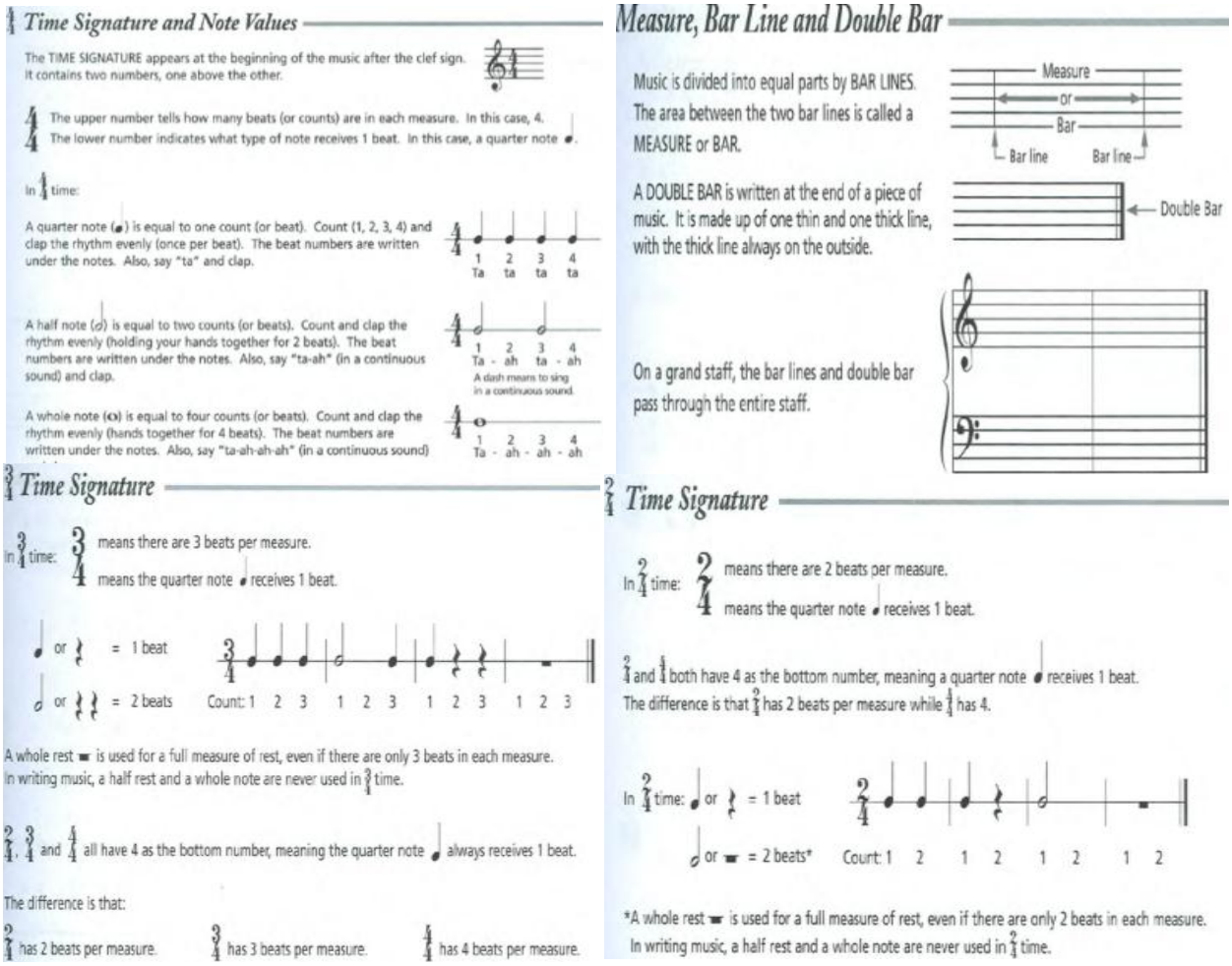
– قامت الباحثة بتدريس ص ١١، ١٢، ١٦، ١٧ بالكتاب كل صفحة على حدى كالتالي:

طلبت الباحثة من الطالبات الإطلاع على الصفحة لمدة ٣ دقائق ثم طلبت منهن الربط بين ما تم قراءته بالإنجليزية والرسوم التوضيحية بطريقة ألفريد Alfred لإستنتاج مفاهيم وقواعد الموسيقى الخاصة بموضوع الدرس، ثم قرأت الباحثة المكتوب باللغة الإنجليزية وقامت بالتوضيح وشرح المازورة وخط المازورة وخطي النهاية Measure, Barline and

Double Bar والموازين الموسيقية $\frac{2}{4}$ $\frac{3}{4}$ $\frac{4}{4}$ The Time signatures ، ثم تم تدريب الطالبات سمعياً على التمييز بين هذه الموازين الموسيقية.

شكل رقم (١٤)

يوضح ص ١١، ١٢، ١٦، ١٧ من كتاب "Alfred's Essentials of Music Theory: complete"

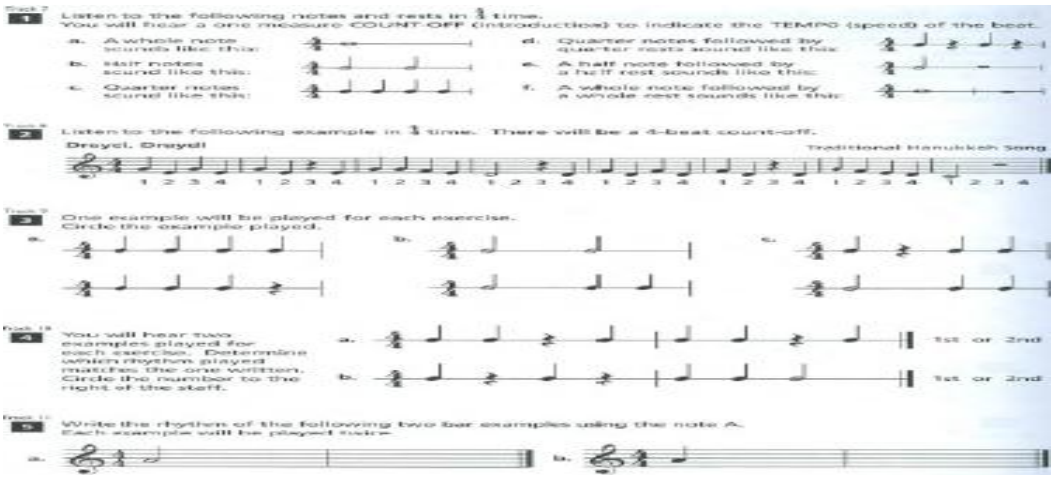


– ثم طلبت الباحثة من الطالبات فتح ص١٤ بالكتاب وأوضحت أنها عبارة عن ربط للمعلومات النظرية بالتطبيق من خلال تدريبات سمع بسيطة، ثم طلبت الباحثة منهن الاطلاع على الصفحة لمدة ٣ دقائق ثم الربط بين ما تم قراءته بالإنجليزية والرسوم التوضيحية بطريقة ألفريد Alfred لإستنتاج المطلوب منهن في أسئلة هذه التدريبات السمعية، ثم قرأت الباحثة المكتوب

باللغة الإنجليزية وقامت بالتوضيح للطالبات ثم قامت بأداء هذه التدريبات السمعية مع الطالبات.

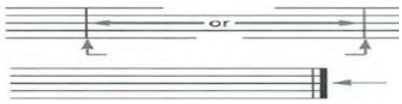
شكل رقم (١٥)

يوضح ص١٤ من كتاب "Alfred's Essentials of Music Theory: complete"



-ثم قامت الباحثة بتوزيع التدريبات المبتكرة التالية على الطالبات لتقمن بحلها مع توجيهات الباحثة:

شكل رقم (١٦) يوضح تدريبات مبتكرة من قِبَل الباحثة



1- Write the names of the referred figures next to the arrows.

2- Complete the following: In $\frac{2}{4}$ time: $\frac{2}{4}$ means there are beats per measure.

means the receives beat.

$\frac{3}{4}$ has beats per measure. $\frac{4}{4}$ has beats per measure.

3- Notate the following four measures according to the time signature.

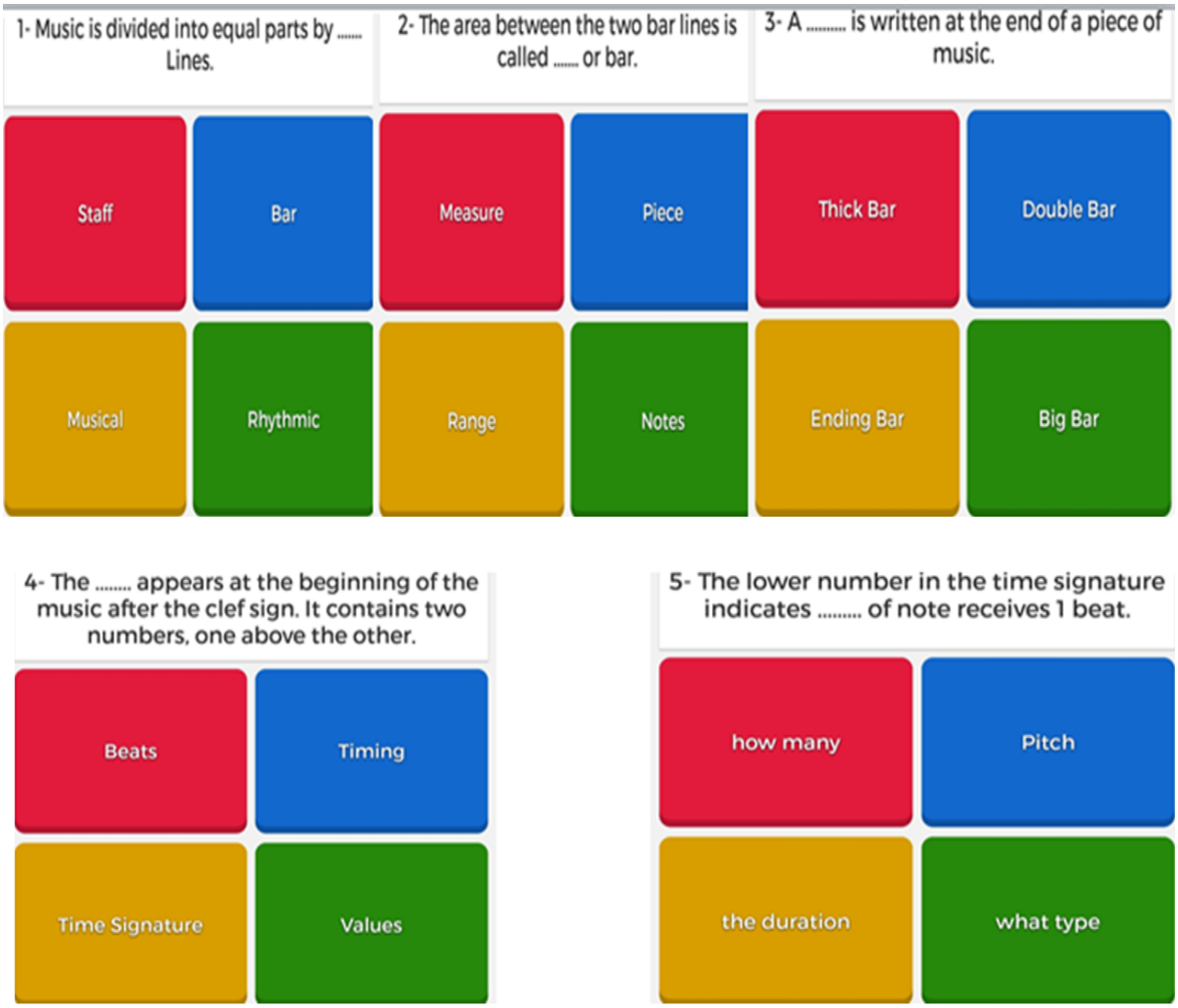
4- Put bar lines and the double bar according to the time signature.

5- Put the correct time signature.

– **التقويم:** اتبعت الباحثة نفس خطوات تقويم الجلسة السابقة باستخدام تطبيق المحمول "Khahoot" مع اختلاف أسئلة التقويم وعددها (٥) أسئلة كما يلي:

شكل رقم (١٧)

يوضح أسئلة التقويم المبتكرة من قِبَل الباحثة على تطبيق المحمول ""Khahoot"



الواجب المنزلي: تم تكليف الطالبات بالواجب المنزلي باتباع نفس خطوات الجلسة السابقة.

الجلسة الخامسة:

(التاريخ: ٢٠٢١/١١/١٦ – الزمن: ساعتين– المكان: داخل مقر الكلية)

موضوع الدرس: Sharp, Flat and natural signs

الأهداف الموسيقية التربوية: أن تكون الطالبة قادرة على أن:

١– تتعرف على بعد واحد تون Whole Step وبعد نصف تون Half Step على لوحة مفاتيح الأورج.

٢– تتعرف على علامة الرفع ♯ Sharp والخفض ♭ Flat والإلغاء ♮ natural.

٣– تتعرف على النغمات المتعادلة Enharmonic Notes .

٤– تميز سمعياً النغمات عند رفعها أو خفضها.

الوسائل التعليمية: كما في الجلسة السابقة.

إستراتيجيات التدريس: العصف الذهني – المناقشة والحوار– تعلم الأقران.

خطوات سير الجلسة:

التهيئة والإعلان عن الأهداف : بنفس خطوات الجلسة السابقة.

الشرح:

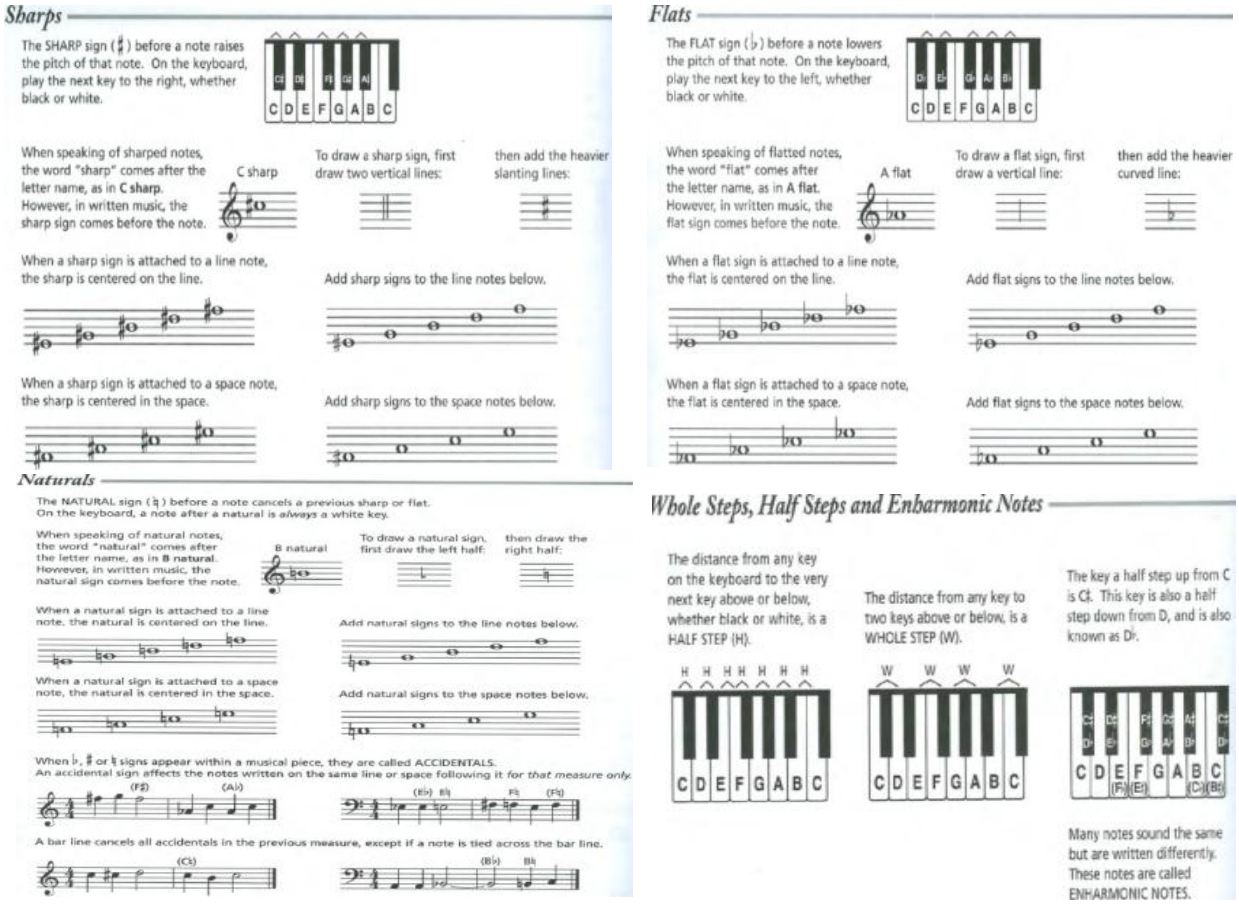
– قامت الباحثة بتدريس ص٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧ بالكتاب كل صفحة على حدى كالتالي:

طلبت الباحثة من الطالبات الإطلاع على الصفحة لمدة ٣ دقائق ثم طلبت منهن الربط بين ما تم قراءته بالإنجليزية والرسوم التوضيحية بطريقة ألفريد Alfred لاستنتاج مفاهيم وقواعد الموسيقى الخاصة بموضوع الدرس، ثم قرأت الباحثة المكتوب باللغة الإنجليزية وقامت بالتوضيح وشرح بعد واحد تون Whole Step وبعد نصف تونHalf Step مع توضيحها

على آلة الأورج ثم تم شـــرح علامة الرفع ♯ Sharp والخفض ♭ Flat والإلغاء ♮ natural مع توضـــيح النغمات المتعادلة Enharmonic Notes ، ثم تم تدريب الطالبات سـمعياً على تمييز صـوت النغمات عند رفعها أو خفضها.

شكل رقم (١٨)

يوضح ص٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧ من كتاب "Alfred's Essentials of Music Theory: complete"

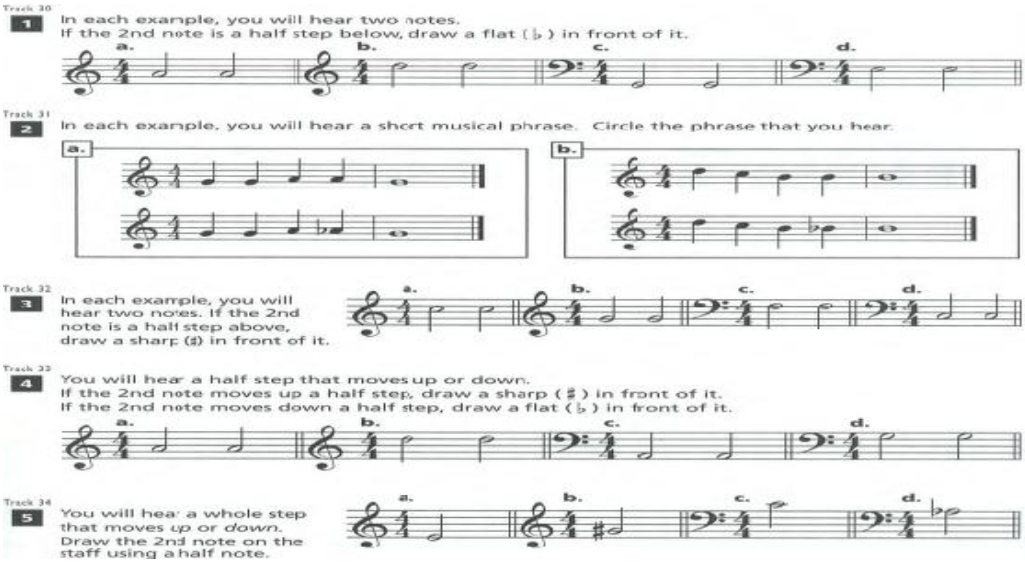


– ثم طلبت الباحثة من الطالبات فتح ص٣٨ بالكتاب وأوضحت أنها عبارة عن ربط للمعلومات النظرية بالتطبيق من خلال تدريبات سمع بسيطة، ثم طلبت الباحثة منهن الإطلاع على الصفحة لمدة ٣ دقائق ثم الربط بين ما تم قراءته بالإنجليزية والرسوم التوضيحية بطريقة ألفريد Alfred لإستنتاج المطلوب منهن في أسئلة هذه التدريبات السمعية، ثم قرأت الباحثة المكتوب

باللغة الإنجليزية وقامت بالتوضيح للطالبات ثم قامت بآداء هذه التدريبات السمعية مع الطالبات.

شكل رقم (١٩)

يوضح ص٣٨ من كتاب "Alfred's Essentials of Music Theory: complete"



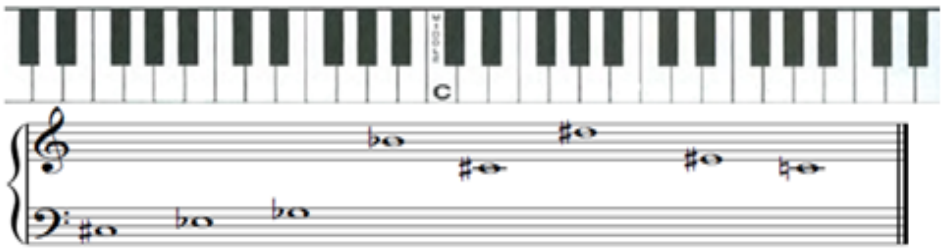
-ثم قامت الباحثة بتوزيع التدريبات المبتكرة التالية على الطالبات لتقمن بحلها مع توجيهات الباحثة:

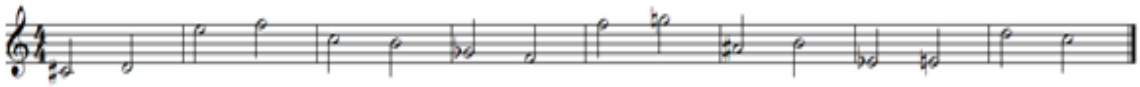
شكل رقم (٢٠) يوضح تدريبات مبتكرة من قِبَل الباحثة

1- Write the Enharmonic Notes on the keyboard figure.

2- Notate these notes in the following treble staff.

3- Notate these notes in the following bass staff.

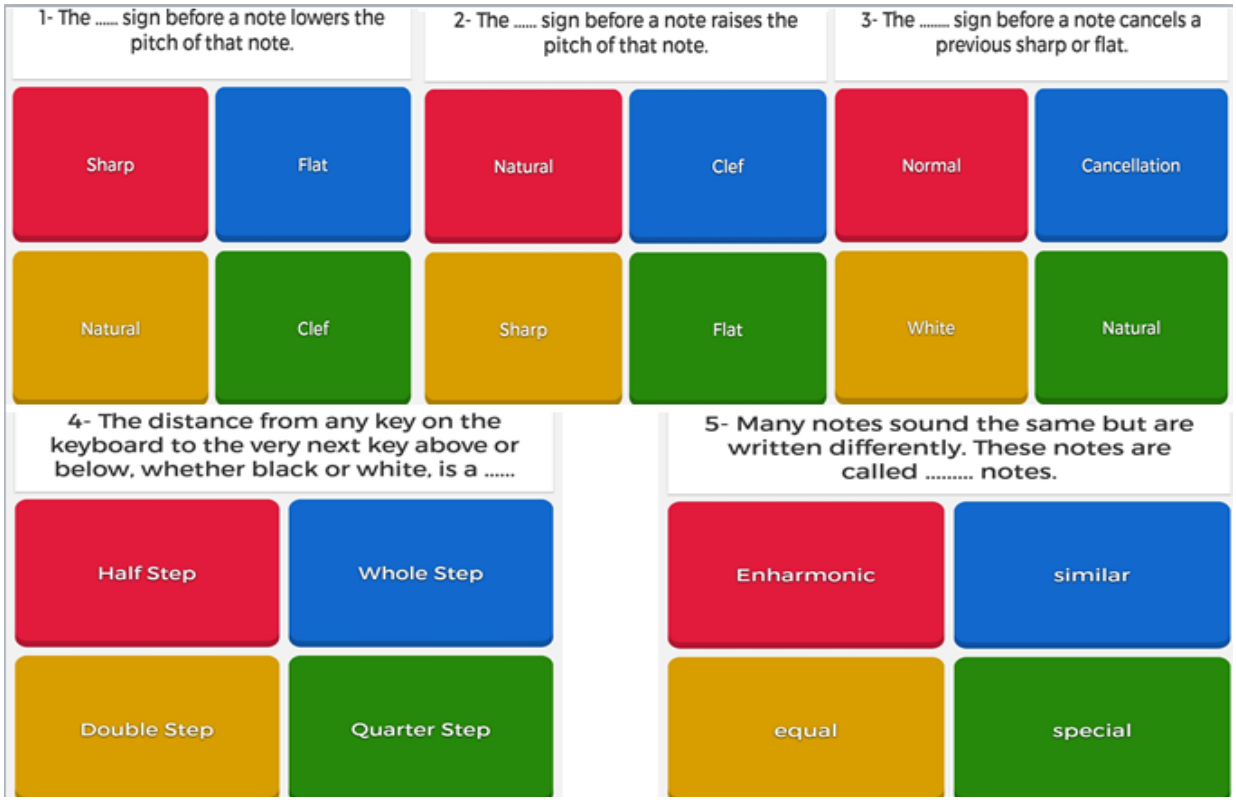
4- Match each note in the treble staff with its placement on the keyboard figure.

5- Define the step type between the notes in each measure by writing the letter 'W' if it is Whole Step and writing the letter 'H' if it is Half Step.



- **التقويم:** اتبعت الباحثة نفس خطوات تقويم الجلسة السابقة باستخدام تطبيق المحمول "Khahoot" مع اختلاف أسئلة التقويم وعددها (٥) أسئلة كما يلي:

شكل رقم (٢١)

يوضح أسئلة التقويم المبتكرة من قِبَل الباحثة على تطبيق المحمول "Khahoot"



الواجب المنزلي: تم تكليف الطالبات بالواجب المنزلي باتباع نفس خطوات الجلسة السابقة.

الجلسة السادسة:

(التاريخ: ٢٠٢١/١١/١٨ – الزمن: ساعتين– المكان: داخل مقر الكلية)

موضوع الدرس: The Major and Minor Scales

الأهداف الموسيقية التربوية: أن تكون الطالبة قادرة على أن:

١– تتعرف على أبعاد السلم الكبير والسلم الصغير The Major and Minor Scales.

٢– تذكر أنواع السلم الصغير(طبيعيNatural – هارمونيHarmonic – ميلودي Melodic).

٣- تدون سلم دو الكبير C Major Scale وسلم لا الصغير A Minor Scale.

٤- تميز سمعياً بين طابع السلم الكبير وطابع السلم الصغير بأنواعه طبيعي وميلودي وهارموني.

الوسائل التعليمية: كما في الجلسة السابقة.

إستراتيجيات التدريس: العصف الذهني - المناقشة والحوار- تعلم الأقران.

خطوات سير الجلسة:

التهيئة والإعلان عن الأهداف : بنفس خطوات الجلسة السابقة.

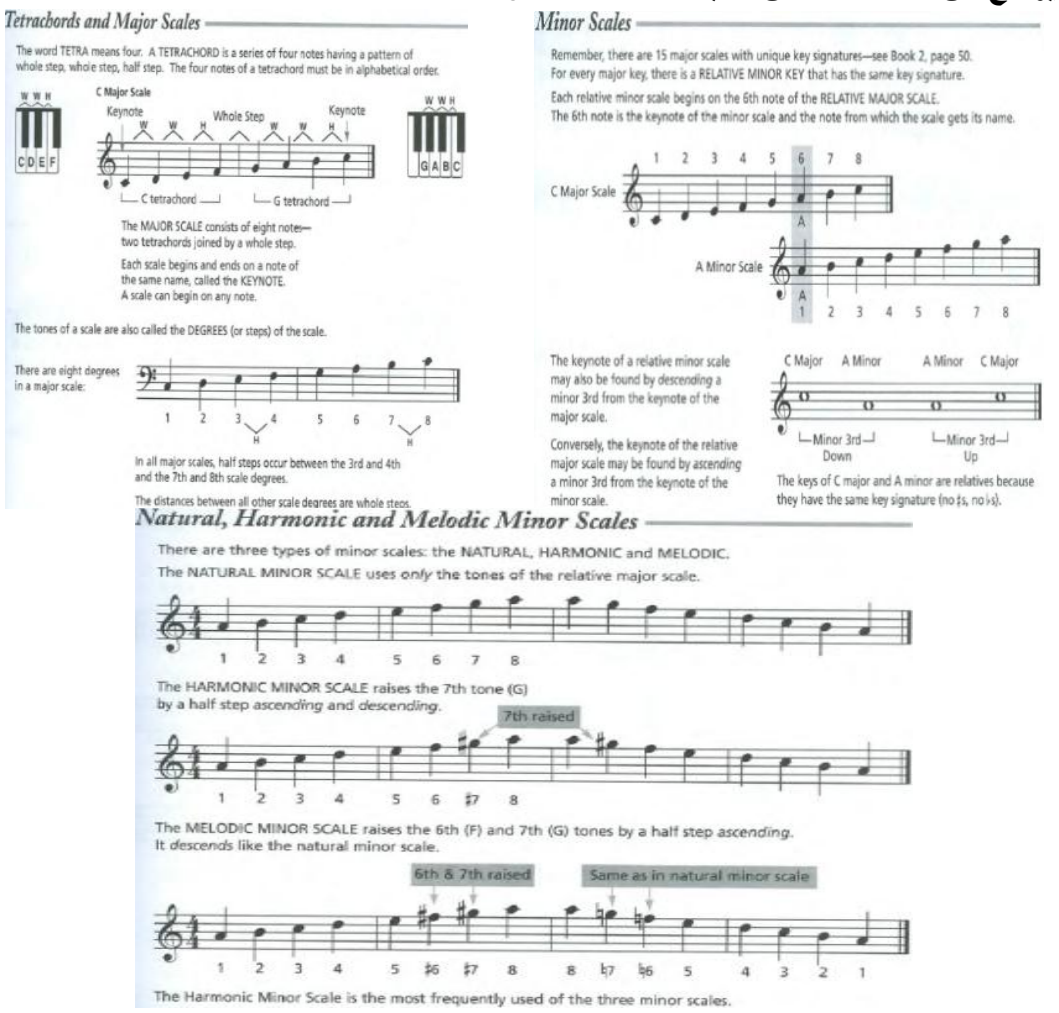
الشرح:

- قامت الباحثة بتدريس الجزء الخاص بموضوع الدرس في صفحات ٤٣، ٩٠، ٩١ بالكتاب كل صفحة على حدى كالتالي:

طلبت الباحثة من الطالبات الإطلاع على الصفحة لمدة ٣ دقائق ثم طلبت منهن الربط بين ما تم قراءته بالإنجليزية والرسوم التوضيحية بطريقة ألفريد Alfred لإستنتاج مفاهيم وقواعد الموسيقى الخاصة بموضوع الدرس، ثم قرأت الباحثة المكتوب باللغة الإنجليزية وقامت بالتوضيح وشرح السلم الكبير والسلم الصغير The Major and Minor Scales بأنواعه طبيعي Natural وهارموني Harmonic وميلودي Melodic مع تدريب الطالبات على تدوين سلم دو الكبير C Major Scale وسلم لا الصغير A Minor Scale الطبيعي والميلودي والهارموني، ثم تم تدريب الطالبات سمعياً على التمييز بين طابع السلم الكبير وطابع السلم الصغير والتمييز بين سلم لا الصغير الطبيعي والهارموني والميلودي.

شكل رقم (٢٢)

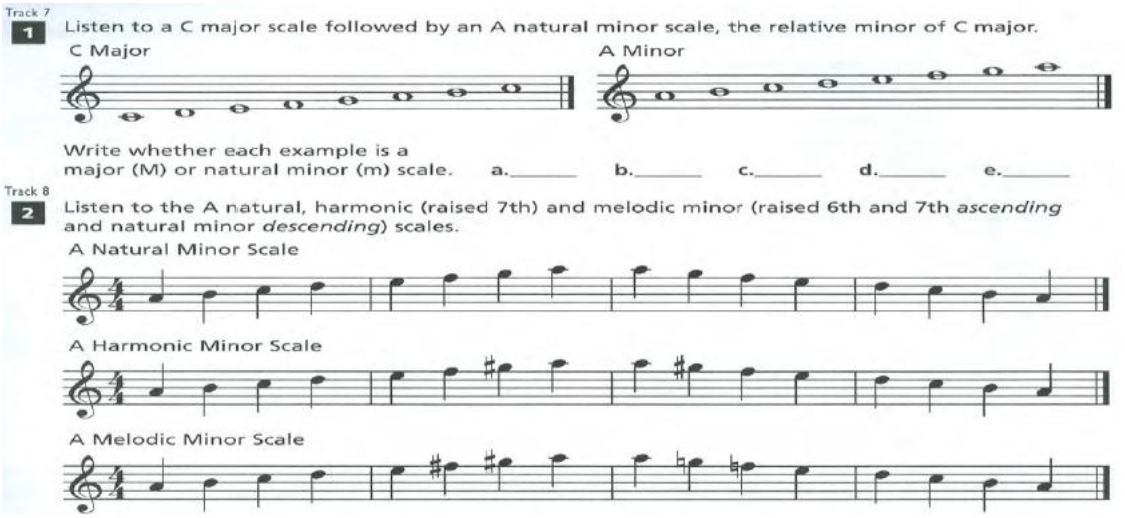
يوضح ص٤٣، ٩٠، ٩١ من كتاب "Alfred's Essentials of Music Theory: complete"



– ثم طلبت الباحثة من الطالبات فتح ص٩٤ بالكتاب والنظر إلى التدريبات السـمعية رقم ١، ٢ فقط وأوضـحت أنها عبارة عن ربط للمعلومات النظرية بالتطبيق، ثم طلبت الباحثة منهن الإطلاع عليها لمدة ٣ دقائق ثم الربط بين ما تم قراءته بالإنجليزية والرسوم التوضيحية بطريقة ألفريد Alfred لإستنتاج المطلوب منهن في أسئلة هذه التدريبات السمعية، ثم قرأت الباحثة المكتوب باللغة الإنجليزية وقامت بالتوضـيح للطالبات ثم قامت بأداء هذه التدريبات السمعية مع الطالبات.

شكل رقم (٢٣)

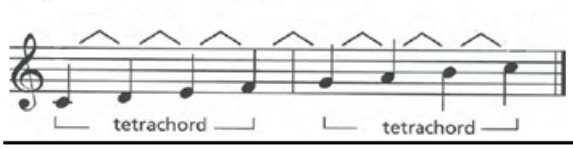
يوضح ص ٩٤ من كتاب "Alfred's Essentials of Music Theory: complete"

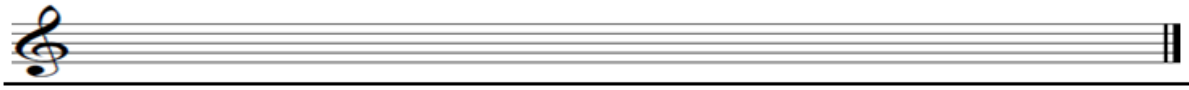


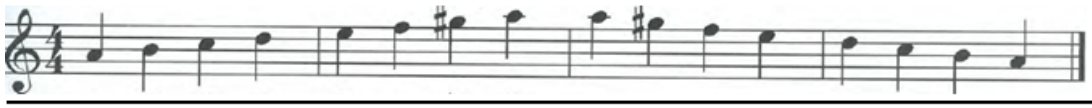
ثم قامت الباحثة بتوزيع التدريبات المبتكرة التالية على الطالبات لتقمن بحلها مع توجيهات الباحثة:

شكل رقم (٢٤) يوضح تدريبات مبتكرة من قِبَل الباحثة

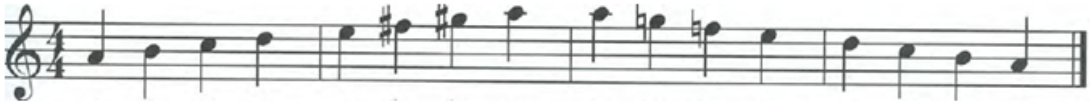
1- According to the following figure, write:

The scale`s name, the steps of the scale, the names of the tetrachords, the keynote`s name.

2- Notate the relative natural minor scale of C major scale.



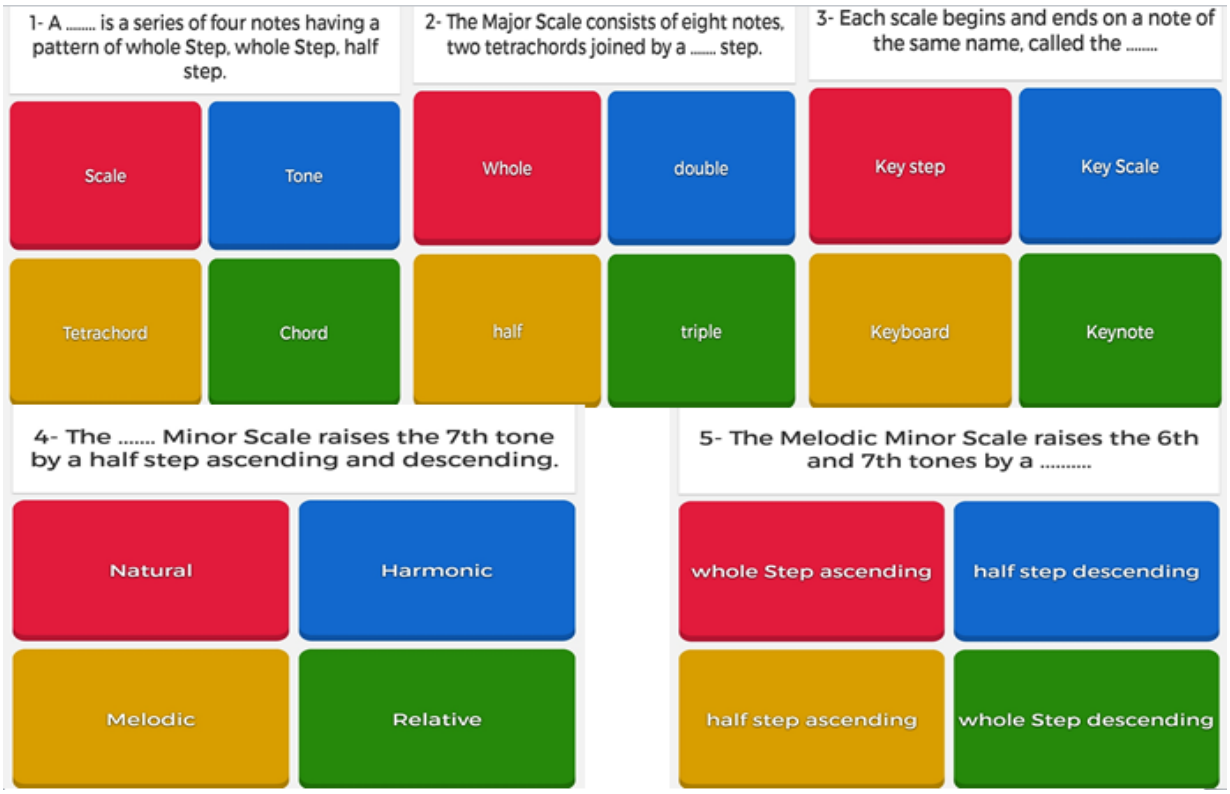
3- Write the name of this minor scale and define its type with mention the reason.

4- Complete the following according to the figure:

This Melodic Minor Scale raises the ..... and ..... tones by a half step ascending.

It descends like the ..... minor scale.

– التقويم: اتبعت الباحثة نفس خطوات تقويم الجلسة السابقة باستخدام تطبيق المحمول "Khahoot" مع اختلاف أسئلة التقويم وعددها (٥) أسئلة كما يلي:

شكل رقم (٢٥)

يوضح أسئلة التقويم المبتكرة من قِبَل الباحثة على تطبيق المحمول "Khahoot"



الواجب المنزلي: تم تكليف الطالبات بالواجب المنزلي باتباع نفس خطوات الجلسة السابقة.

الجلسة السابعة:

(التاريخ: ٢١ /١١/٢٠٢١ – الزمن: ساعتين– المكان: داخل مقر الكلية)

موضوع الدرس: The Key signature

الأهداف الموسيقية التربوية: أن تكون الطالبة قادرة على أن:

١– تتعرف على مفهوم دليل السلم The Key signature.

٢– تدون سلم صول الكبير G Major Scale وسلم ري الكبير D Major Scale.

٣– تدون سلم فا الكبير F Major Scale وسلم سي بيمول الكبير B♭ Major Scale.

الوسائل التعليمية: كما في الجلسة السابقة.

إستراتيجيات التدريس: العصف الذهني – المناقشة والحوار– تعلم الأقران.

خطوات سير الجلسة:

التهيئة والإعلان عن الأهداف :بنفس خطوات الجلسة السابقة.

الشرح:

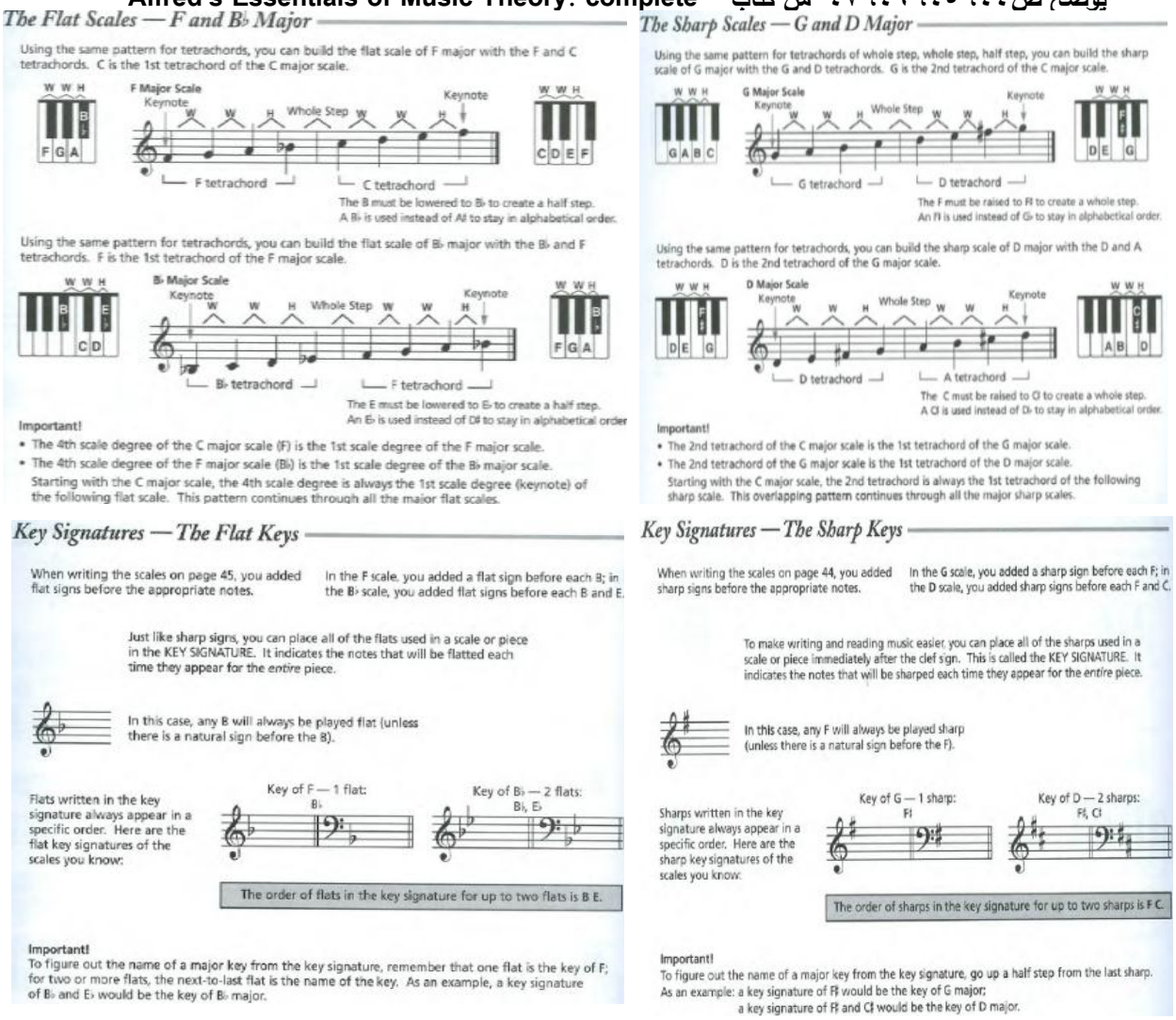
– قامت الباحثة بتدريس ص٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧ بالكتاب كل صفحة على حدى كالتالي:

طلبت الباحثة من الطالبات الإطلاع على الصفحة لمدة ٣ دقائق ثم طلبت منهن الربط بين ما تم قراءته بالإنجليزية والرسوم التوضيحية بطريقة ألفريد Alfred لإستنتاج مفاهيم وقواعد الموسيقى الخاصة بموضوع الدرس، ثم قرأت الباحثة المكتوب باللغة الإنجليزية وقامت بالتوضيح وشرح معنى دليل السلم The Key signature من خلال شرح السلالم الكبيرة صول G Major Scale وري D Major Scale وفا F Major Scale وسي بيمول

B♭ Major Scale مع تدريب الطالبات على تدوينها، كما تم التوضيح للطالبات كيفية معرفة اسم السلم من الدليل إذا كان يتضمن علامات رفع أو علامات خفض.

شكل رقم (٢٦)

يوضح ص٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧ من كتاب "Alfred's Essentials of Music Theory: complete"



The Flat Scales — F and B♭ Major

Using the same pattern for tetrachords, you can build the flat scale of F major with the F and C tetrachords. C is the 1st tetrachord of the C major scale.

F Major Scale — Keynote — Whole Step — F tetrachord — C tetrachord

The B must be lowered to B♭ to create a half step.
A B♭ is used instead of A♯ to stay in alphabetical order.

Using the same pattern for tetrachords, you can build the flat scale of B♭ major with the B♭ and F tetrachords. F is the 1st tetrachord of the F major scale.

B♭ Major Scale — Keynote — Whole Step — B♭ tetrachord — F tetrachord

The E must be lowered to E♭ to create a half step.
An E♭ is used instead of D♯ to stay in alphabetical order

Important!

- The 4th scale degree of the C major scale (F) is the 1st scale degree of the F major scale.
- The 4th scale degree of the F major scale (B♭) is the 1st scale degree of the B♭ major scale.

Starting with the C major scale, the 4th scale degree is always the 1st scale degree (keynote) of the following flat scale. This pattern continues through all the major flat scales.

The Sharp Scales — G and D Major

Using the same pattern for tetrachords of whole step, whole step, half step, you can build the sharp scale of G major with the G and D tetrachords. G is the 2nd tetrachord of the C major scale.

G Major Scale — Keynote — Whole Step — G tetrachord — D tetrachord

The F must be raised to F♯ to create a whole step.
An F♯ is used instead of G♭ to stay in alphabetical order.

Using the same pattern for tetrachords, you can build the sharp scale of D major with the D and A tetrachords. D is the 2nd tetrachord of the G major scale.

D Major Scale — Keynote — Whole Step — D tetrachord — A tetrachord

The C must be raised to C♯ to create a whole step.
A C♯ is used instead of D♭ to stay in alphabetical order.

Important!

- The 2nd tetrachord of the C major scale is the 1st tetrachord of the G major scale.
- The 2nd tetrachord of the G major scale is the 1st tetrachord of the D major scale.

Starting with the C major scale, the 2nd tetrachord is always the 1st tetrachord of the following sharp scale. This overlapping pattern continues through all the major sharp scales.

Key Signatures — The Flat Keys

When writing the scales on page 45, you added flat signs before the appropriate notes.

In the F scale, you added a flat sign before each B; in the B♭ scale, you added flat signs before each B and E.

Just like sharp signs, you can place all of the flats used in a scale or piece in the KEY SIGNATURE. It indicates the notes that will be flatted each time they appear for the *entire* piece.

In this case, any B will always be played flat (unless there is a natural sign before the B).

Flats written in the key signature always appear in a specific order. Here are the flat key signatures of the scales you know:

Key of F — 1 flat: B♭

Key of B♭ — 2 flats: B♭, E♭

The order of flats in the key signature for up to two flats is B E.

Important!
To figure out the name of a major key from the key signature, remember that one flat is the key of F; for two or more flats, the next-to-last flat is the name of the key. As an example, a key signature of B♭ and E♭ would be the key of B♭ major.

Key Signatures — The Sharp Keys

When writing the scales on page 44, you added sharp signs before the appropriate notes.

In the G scale, you added a sharp sign before each F; in the D scale, you added sharp signs before each F and C.

To make writing and reading music easier, you can place all of the sharps used in a scale or piece immediately after the clef sign. This is called the KEY SIGNATURE. It indicates the notes that will be sharped each time they appear for the *entire* piece.

In this case, any F will always be played sharp (unless there is a natural sign before the F).

Sharps written in the key signature always appear in a specific order. Here are the sharp key signatures of the scales you know:

Key of G — 1 sharp: F♯

Key of D — 2 sharps: F♯, C♯

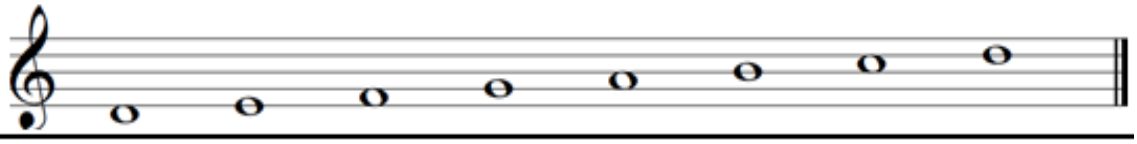
The order of sharps in the key signature for up to two sharps is F C.

Important!
To figure out the name of a major key from the key signature, go up a half step from the last sharp. As an example: a key signature of F♯ would be the key of G major; a key signature of F♯ and C♯ would be the key of D major.

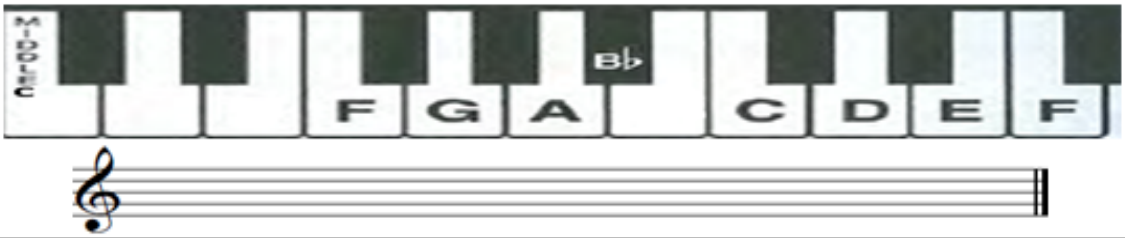
ثم قامت الباحثة بتوزيع التدريبات المبتكرة التالية على الطالبات لتقمن بحلها مع توجيهات الباحثة:

شكل رقم (٢٧) يوضح تدريبات مبتكرة من قِبَل الباحثة

1- Notate the key signature of this major scale and write its name.



2- Notate the major scale that corresponds to this figure:



3- In this case, any ..... and ..... Will always be played .....

unless there are natural signs before them.

4-This is the key signature of the ..... major scale.

5- You can build the flat scale of B♭ Major with the ..... and .....

tetrachords.

6- To figure out the name of a major key from the key signature, remember that one flat is the key of F; for two or more flats the ..... flat is the name of the key.

- **التقويم:** اتبعت الباحثة نفس خطوات تقويم الجلسة السابقة باستخدام تطبيق المحمول "Khahoot" مع اختلاف أسئلة التقويم وعددها (٥) أسئلة كما يلي:

شكل رقم (٢٨)

يوضح أسئلة التقويم المبتكرة من قِبَل الباحثة على تطبيق المحمول "Khahoot"

الواجب المنزلي: تم تكليف الطالبات بالواجب المنزلي باتباع نفس خطوات الجلسة السابقة.

الجلسة الثامنة:

(التاريخ: ٢٠٢١/١١/٢٣ – الزمن: ساعتين– المكان: داخل مقر الكلية)

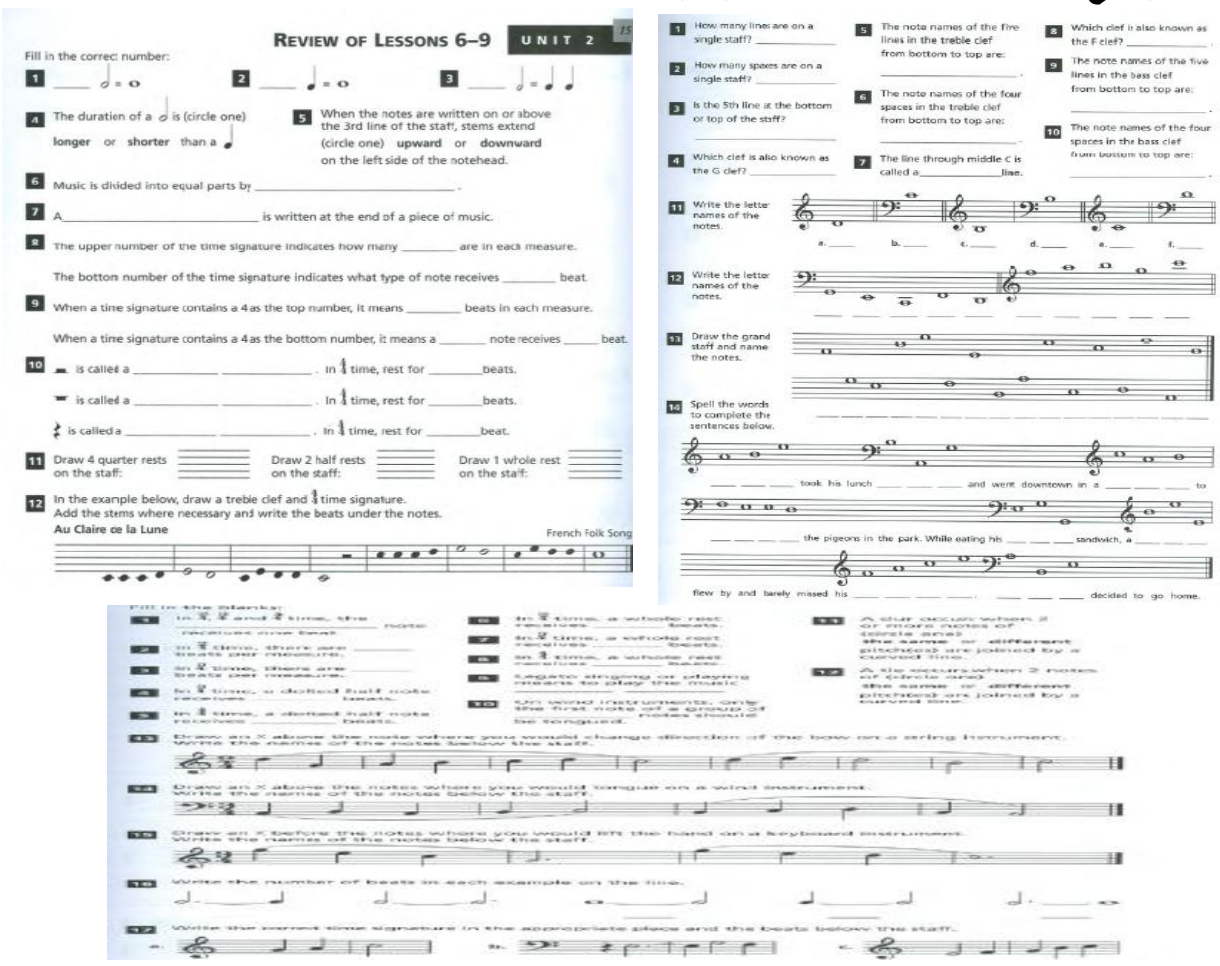
موضوع الدرس: Revision

– تم سـؤال الطالبات إذا كان لديهن أي أسـئلة بخصـوص قواعد غير واضـحة لإعادة شـرحها، ثم تم الإجابة على تسـاؤلات بعض الطالبات الخاصة ببعض القواعد السابق دراستها.

- تم انتقاء أسئلة المراجعة من المراجعات الموجودة بكتاب " Alfred's Essentials of Music Theory: complete" بما يتناسب مع ما تم تدريسـه بالجلسـات السـابقة، وقامت الطالبات بحل هذه الأسـئلة مع توجيهات الباحثة، وهذه الأسئلة من صفحات ٩، ١٥، ٢١ كما يلي:

شكل رقم (٢٩)

يوضح أسئلة من صفحات٩، ١٥، ٢١ بكتاب"Alfred's Essentials of Music Theory: complete"



REVIEW OF LESSONS 6–9 UNIT 2

Fill in the correct number:

1 ____ = o 2 ____ = o 3 ____ = ♩ ♩

4 The duration of a 𝅗𝅥 is (circle one) longer or shorter than a ♩

5 When the notes are written on or above the 3rd line of the staff, stems extend (circle one) upward or downward on the left side of the notehead.

6 Music is divided into equal parts by _____.

7 A_____ is written at the end of a piece of music.

8 The upper number of the time signature indicates how many _____ are in each measure.

The bottom number of the time signature indicates what type of note receives _____ beat.

9 When a time signature contains a 4 as the top number, it means _____ beats in each measure.

When a time signature contains a 4 as the bottom number, it means a _____ note receives _____ beat.

10 𝅝 is called a _____ _____. In 4/4 time, rest for _____beats.

𝅗𝅥 is called a _____ _____. In 4/4 time, rest for _____beats.

𝄽 is called a _____ _____. In 4/4 time, rest for _____beat.

11 Draw 4 quarter rests on the staff: Draw 2 half rests on the staff: Draw 1 whole rest on the staff:

12 In the example below, draw a treble clef and 4/4 time signature. Add the stems where necessary and write the beats under the notes.

Au Claire de la Lune French Folk Song

1 How many lines are on a single staff? _____

2 How many spaces are on a single staff? _____

3 Is the 5th line at the bottom or top of the staff? _____

4 Which clef is also known as the G clef? _____

5 The note names of the five lines in the treble clef from bottom to top are: _____.

6 The note names of the four spaces in the treble clef from bottom to top are: _____.

7 The line through middle C is called a_____line.

8 Which clef is also known as the F clef? _____

9 The note names of the five lines in the bass clef from bottom to top are: _____.

10 The note names of the four spaces in the bass clef from bottom to top are: _____.

11 Write the letter names of the notes. a.____ b.____ c.____ d.____ e.____ f.____

12 Write the letter names of the notes.

13 Draw the grand staff and name the notes.

14 Spell the words to complete the sentences below.

_____ _____ took his lunch _____ _____ and went downtown in a _____ to

_____ the pigeons in the park. While eating his _____ sandwich, a _____

flew by and barely missed his _____. _____ decided to go home.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

١- اختبار صحة الفرض الأول:

ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في الإجابة على أسئلة الاختبارين القبلي والبعدي لقواعد الموسيقى الغربية ومجموعها الكلى لصالح متوسط درجات الاختبار البعدي."

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتطبيق القياس القبلي والقياس البعدي على المجموعة التجريبية عينة البحث باستخدام اختبار تحريري يهدف لقياس تحصيل الطالبات لبعض قواعد الموسيقى الغربية باللغة الإنجليزية، وتم حساب متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي لكل سؤال على حدى، كما تم حساب متوسط درجات المجموع الكلي لطالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي، ثم تم حساب مقدار التغير ونسبة الكسب، حيث أن:

- **المعادلات:**

مقدار التغير = متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي – متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي

ثم تم حساب نسبة الكسب حيث أن:

$$\text{نسبة الكسب} = \frac{\text{متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي}}{\text{المجموع الكلي للدرجات}} \times ١٠٠$$

ويتضح ذلك في الجدول التالي حيث أن م = متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية .

جدول رقم (٥)

يوضح متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي لكل سؤال على حدى وللمجموع الكلي، ومقدار التغير ونسبة الكسب، حيث أن م = متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية

أسئلة الإختبار القبلي بعدي	القياس القبلي	القياس البعدي	مقدار التغير	نسبة الكسب
	م	م		
السؤال الأول (١٠ درجات)	٤	٩	٥	% ٩٠
السؤال الثاني (١٠ درجات)	٣,٨	٨,٨	٥	% ٨٨
السؤال الثالث (١٠ درجات)	٣,٢	٨,٥	٥,٣	% ٨٥
المجموع الكلي لأسئلة الإختبار القبلي بعدي (٣٠ درجة)	١١	٢٦,٣	١٥,٣	% ٨٧,٦

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لكل سؤال على حدى وللمجموع الكلي لصالح القياس البعدي بمقدار تغير (١٥,٣)، كما يتضح أن نسبة الكسب للمجموع الكلي للدرجات هي ٨٧,٦ % .

وتتفق هذه النتيجة الإيجابية للبحث الحالي مع النتائج الإيجابية لدراسات سابقة عربية وأجنبية تناولت تدريس قواعد الموسيقى الغربية مثل دراسة "Callahan, Michael R" عام (٢٠١٥م)، ودراسة "منال فراج" عام (٢٠١٧م)، ودراسة "Eric Gilson, Cora Palfy " عام (٢٠١٨م)، ودراسة "نيفين محمد" عام (٢٠٢١م)، إلا أن البحث الحالي اختلف مع تلك الدراسات السابقة في الأهداف والعينات وأسلوب وطريقة المعالجة.

تفسير النتائج:

تُرجع الباحثة هذه النتيجة إلى الأسباب الآتية:

١- ساهم الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred في تيسير استيعاب الطالبات لقواعد الموسيقى الغربية باللغة الإنجليزية وذلك لأنه يعتمد على مشـــاركة الطالبات في تعلمهن من خلال ربطهن بين ما تم قراءته بالإنجليزية والرسوم التوضيحية بطريقة ألفريد Alfred لاستنتاج تفسير القواعد النظرية باللغة الإنجليزية.

٢- ساهمت التدريبات المبتكرة من قِبَل الباحثة خلال الجلسات في تأكيد فهم الطالبات لقواعد الموسيقى الغربية باللغة الإنجليزية.

٣- أدى تحفيز الباحثة للطالبات في بداية الجلســـات من خلال التنبيه عليهن بأنه ســوف يتم مكافأة الخمســة الأوائل في الإجابة على أســئلة الجلسة إلى حرص الطالبات على التركيز جيداً خلال الجلسات.

٤- ســاهم التنوع في إســتراتيجيات التدريس المســتخدمة خلال جلســات البحث في مواجهة تعدد ميول واتجاهات الطالبات.

٥- أدى تأكيد الباحثة على الطالبات بضـــرورة حل الواجب المنزلي المتمثل في الاختبارات الإلكترونية التابعة لطريقة ألفريد Alfred وإرسالهن لنتائج هذه الاختبارات الإلكترونية للباحثة إلى حرص الطالبات على اســتذكار دروس الجلســات جيداً ومن ثم القدرة على اســتيعاب المعلومات الجديدة بكل جلسة.

ومن خلال الطرح المتقدم يتضـــح وجود فروق دالة إحصـــائياً بين متوســطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في الإجابة على أســئلة الاختبارين القبلي والبعدي لقواعد الموســـيقى الغربية ومجموعها الكلى لصـــالح متوســـط درجات الاختبار البعدي؛ وعليه يمكن قبول صـــحة الفرض الأول.

اختبار صحة الفرض الثاني:

ينص على أنه "لا توجد فروق دالة إحصـــائياً بين متوســـطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في الإجابة على أســـئلة الاختبارين البعدي والتتبعي لقواعد الموسيقى الغربية ومجموعها الكلي."

ولاختبار صـــحة هذا الفرض قامت الباحثة بتطبيق القياس التتبعي (بعد مرور شـــهر على تطبيق القياس البعدي) على طالبات المجموعة التجريبية عينة البحث وذلك باســـتخدام الاختبار التحريري الذي يهدف لقياس تحصيل الطالبات لقواعد الموسيقى الغربية باللغة الإنجليزية، وتم حساب متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس التتبعي لكل سؤال على حدى وللمجموع الكلي ثم تم حساب مقدار التغير حيث أن:

- **المعادلة:**

مقدار التغير = متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس التتبعي – متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي ويتضـــح ذلك في الجدول التالي حيث أن م = متوســـط درجات طالبات المجموعة التجريبية .

جدول رقم (٦)

يوضح متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي لكل سؤال على حدى وللمجموع الكلي، ومقدار التغير، حيث أن م = متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية

أسئلة الإختبار القبلي بعدي	القياس البعدي م	القياس التتبعي م	مقدار التغير
السؤال الأول (١٠ درجات)	٩	٨,٥	-٠,٥
السؤال الثاني (١٠ درجات)	٨,٨	٨,٧	-٠,١
السؤال الثالث (١٠ درجات)	٨,٥	٨,٢	-٠,٣
المجموع الكلي لأسئلة الإختبار القبلي بعدي (٣٠ درجة)	٢٦,٣	٢٥,٥	-٠,٨

يتضـــح من الجدول الســـابق أنه لا توجد فروق دالة إحصـــائياً بين متوســـطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياســـين البعدي والتتبعى لكـل ســـؤال على حـدى وللمجموع الكلي عنـد مقـدار تغير (-٠,٨).

وتتفق هذه النتيجة الإيجابية للبحث الحالي مع النتائج الإيجابية لدراسات سابقة عربية وأجنبية تناولت تدريس قواعد الموسيقى الغربية مثل دراســـة "Quaglia, B. W" عام (٢٠١٥م)، ودراســـة " LENITA HIETANENA, HEIKKI RUISMÄKIB" عـام (٢٠١٧م)، ودراســـة "Nathan O. Buonviri" عام (٢٠١٧م)، ودراســـة "ريهام حسـن" عام (٢٠٢١) ، إلا أن البحث الحالي اختلف مع تلك الدراسـات السابقة في الأهداف والعينات وأسلوب وطريقة المعالجة.

تفسير النتائج:

تُرجع الباحثة هذه النتيجة إلى الأسباب الآتية:

١- سـاهمت الأسـئلة المبتكرة لتقويم الطالبات في نهاية كل جلسـة في متابعة الطالبات ومعالجة جوانب الضـعف لديهن أولاً بأول وتشـجيعهن المستمر.

٢- أدى اســـتخدام التكنولوجيا الحديثة من خلال تطبيق المحمول "Khahoot" إلى خلق روح المنافســـة بين الطالبات في جو من المرح ومن ثم جذب انتباه الطالبات ورغبتهن في اثبات تفوقهن.

٣- أدى الترابط والتدرج من الأســـهل للأصـــعب في المحتوى المُقدم بالدروس وتوافقه مع أهداف الجلسات إلى صعوبة نسيان الطالبات لما تم دراسته وارتفاع مستواهم وبالتالي بقاء أثر التعلم كما يتضح في النتائج.

٤- سـاهم القياس الدقيق لمسـتوى تحصـيل الطالبات باسـتخدام الاختبار التحريري في تحديد قدرات الطالبات وبالتالي تعلمهم بشكل أفضل.

ومن خلال الطرح المتقدم يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في الإجابة على أسئلة الاختبارين البعدي والتتبعي لقواعد الموسيقى الغربية ومجموعها الكلي؛ وعليه يمكن قبول صحة الفرض الثاني.

التوصيات والمقترحات:

من خلال نتائج البحث الحالى توصي الباحثة بما يلي:-

- تطبيق الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred لتيسير استيعاب قواعد الموسيقى الغربية للطالبات المعلمات ببرنامج اللغة الإنجليزية بكليات التربية للطفولة المبكرة.
- إجراء بحوث تعني بالإستفادة من طريقة ألفريد Alfred في تيسير استيعاب قواعد الموسيقى الغربية لطلاب مدارس اللغات.
- إجراء بحوث تعني باستخدام تطبيقات التكنولوجيا الحديثة في تدريس التربية الموسيقية للطالبات المعلمات بكليات التربية للطفولة المبكرة.
- إجراء بحوث تعني بتطوير طرق وأساليب معلمات الروضة في تدريس التربية الموسيقية.
- الاسترشاد بالمقياس (الاختبار التحريري) الذي أعدته الباحثة في بناء مقاييس علمية لتقويم تحصيل المتعلمين لقواعد الموسيقى الغربية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أحمد، صباح يوسف (٢٠١٢). *محاضرات في التربية الموسيقية*. دار الكتب المصرية، القاهرة.
- الزياني، سعاد أحمد (٢٠٠٩). *الإعداد الموسيقي لمعلمة الحضانة ورياض الأطفال*. دار الفكر العربي، القاهرة.
- الشرمان، علي (٢٠٠٥). تأثير الموسيقى الغربية في الموسيقى والغناء العربي، بحث منشور، *مجلة دراسات: العلوم الإنسانية والإجتماعية*، ع٣، ج ٣٢، عمادة البحث الأكاديمي، الجامعة الأردنية، الأردن.
- الملط، خيري إبراهيم (٢٠١٣). *التربية الموسيقية الشاملة بين رياض الأطفال والتعليم الإبتدائي*. مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية.
- أمين، مانيرفا رشدي (٢٠٠٠). *مدخل إلى مهارات التدريس ومعلم التربية الموسيقية*. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- صادق، آمال ؛ أبو حطب، فؤاد (٢٠١٠). *مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم التربوية والنفسية*. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- عبد الله، ريهام حسن (يوليو، ٢٠٢١). فاعلية برنامج قائم على تطبيقات الذكاء الاصطناعي لتدريس بعض بنود قواعد الموسيقى النظرية، بحث منشور، *مجلة علوم وفنون الموسيقى*، ج٤٥، كلية التربية الموسيقية، جامعة حلون، القاهرة،١٥٣٧-١٥٧٠.
- فراج، منال فراج حسن (٢٠١٧). أثر استخدام قبعات التفكير الست في تنمية تحصيل بعض موضوعات مادة قواعد الموسيقى الغربية لدى

طلاب كلية التربية النوعية، بحث منشور، *مجلة علوم وفنون الموسيقى*، المجلد ٣٧، الجزء ٣، كلية التربية الموسـيقية، جامعة حلون، القاهرة، ١٥٠١-١٥٥٢.

- كمال، نيفين محمد (يناير، ٢٠٢١). توظيف بعض الأشكال الهندسية لسرعة تحصيل الطلاب فى مادة قواعد الموسيقى الغربية، بحث منشور، *مجلة علوم وفنون الموسـيقى*، ج ٤٤، كلية التربية الموسـيقية، جامعة حلون، القاهرة، ١٦٥٠-١٧٠٠.

- نجلة، سعاد عبد العزيز إبراهيم (٢٠١٤). *دور الأنشطة الموسيقية في النمو العام للطفل العربي*. الناشر المؤلفة، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Callahan, Michael R. (2015). Teaching and Learning Undergraduate" Music Theory at the Keyboard: Challenges, Solutions, and Impacts, Teaching and Learning Undergraduate Music Theory at the Keyboard: Challenges, Solutions, and Impacts, published article, *Music Theory Online Journal*; Vol. 21, Iss.3, The Society for Music Theory, Chicago, United States of America.

- Carter ,Nicolas (2018). *Music Theory: From Beginner to Expert*, Nicolas Carter, Third edition, New York, United States of America.

- David A. Wiley & Leo Welch (2021).An Empirical Estimate of Student Growth in Beginning Music Theory: Results and Pedagogical Implications, published article, *Journal of Music Theory*; Vol. 80, Iss.2, Yale University, Connecticut, United States of America.

- Hutchinson, Robert (2017). *Music Theory for the 21st Century Classroom*, Robert Hutchinson, Washington, United States of America.
- Surmani, Andrew, Surmani, Karen Farnum and Manus, Morton (1999). *Alfred's Essentials of Music Theory: complete*, Alfred publishing Co Inc., California, United States.

ثالثاً: المواقع الإلكترونية:

– https://en.unesco.org/themes/early-childhood-care-andeducation?fbclid=IwAR3VqUv5HSGnZgbsxZ3rzw2S2QYdVpIGa-mdSipLVuTBGLvrcjAZ2FR1ZCg
- https://www.csun.edu
- https://www.alfred.com
- https://www.hebu-music.com

ملحق (١)

استمارة استطلاع رأي السادة الأساتذة والخبراء والمتخصصين في مجال التربية الموسيقية في مدى صلاحية التدريبات والأسئلة المبتكرة لجلسات البحث

السيد الأستاذ الدكتور / ..... الوظيفة / .....

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة د/ رنا عاطف عبد العزيز – المدرس بقسم العلوم الأساسية بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة الفيوم بتصميم هذه الإستمارة كجزء من إجراءات البحث الذي تجريه، وعنوانه:"أسلوب مقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred لتيسير استيعاب قواعد الموسيقى الغربية لطالبات برنامج اللغة الإنجليزية بكلية التربية للطفولة المبكرة" والمرجو من سيادتكم إبداء الرأي في مدى صلاحية التدريبات والأسئلة المبتكرة لجلسات البحث وذلك من خلال وضع علامة (✓) في احدى الخانات (موافق أو موافق إلى حد ما أو غير موافق) أو إضافة مقترحات أخرى:

م	البند	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق	مقترحات أخرى
١	وضوح أهداف التدريبات والأسئلة المبتكرة لجلسات البحث.				
٢	الترابط بين أهداف التدريبات والأسئلة المبتكرة لجلسات البحث.				
٣	التسلسل المنطقي لمحتوى التدريبات والأسئلة المبتكرة لجلسات البحث.				
٤	ملائمة محتوى التدريبات والأسئلة المبتكرة لأهداف الجلسات.				
٥	كفاية المدة الزمنية المخططة للتدريبات والأسئلة المبتكرة لجلسات البحث.				
٦	التكامل بين المهارات والتدريبات والأسئلة المبتكرة لجلسات البحث.				
٧	ملائمة أساليب التقويم بإستخدام الأسئلة المبتكرة لجلسات البحث.				

وتفضلوا بقبول فائق الإحترام

الباحثة

ملحق (٢)

استمارة استطلاع رأي السادة الأساتذة والخبراء والمتخصصين في مجال التربية الموسيقية في مدى صلاحية الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred

السيد الأستاذ الدكتور / ..... الوظيفة / .....

تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الباحثة د/ رنا عاطف عبد العزيز – المدرس بقسم العلوم الأساسية بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة الفيوم بتصميم هذه الاستمارة كجزء من إجراءات البحث الذي تجريه، وعنوانه: "أسلوب مقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred لتيسير استيعاب قواعد الموسيقى الغربية لطالبات برنامج اللغة الإنجليزية بكلية التربية للطفولة المبكرة" والمرجو من سيادتكم إبداء الرأي في الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred وذلك من خلال وضع علامة (✓) في احدى الخانات (موافق أو موافق إلى حد ما أو غير موافق) أو إضافة مقترحات أخرى:

م	البند	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق	مقترحات أخرى
١	وضوح أهداف جلسات الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد.				
٢	الترابط بين أهداف ومحتوى جلسات الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد.				
٣	التسلسل المنطقي لمحتوي جلسات الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد.				
٤	الترابط بين جلسات الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد.				

م	البند	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق	مقترحات أخرى
٥	كفاية المدة الزمنية المُخططة لجلسات الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد.				
٦	فعالية الاستراتيجيات التدريسية ومدي ارتباطها بجلسات الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد.				
٧	فعالية الوسائل التعليمية المستخدمة ومدي ارتباطها بجلسات الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد.				
٨	فعالية الأنشطة المختلفة ومدي ارتباطها بأهداف جلسات الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد.				
٩	التكامل بين الأنشطة المختلفة داخل جلسات الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد.				
١٠	ملائمة أساليب التقويم المستخدمة في جلسات الأسلوب المقترح باستخدام طريقة ألفريد.				

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الباحثة

ملحق (٣)

الاختبار القبلي بعدي "إعداد/ الباحثة"

تعليمات الاختبار:

تتلخص تعليمات الاختبار في أن توضح الباحثة للطالبات قبل بدء الاختبار أن هذا الاختبار تحريري وزمنه ساعة ونصف، وهذا الاختبار ليس امتحاناً فلا تخافي بل مقياساً لتحصيل بعض قواعد الموسيقى الغربية باللغة الإنجليزية، ويشتمل الاختبار على ثلاثة أسئلة باللغة الإنجليزية لذا يجب الإجابة باللغة الإنجليزية، وكل سؤال يتكون من ١٠ مفردات بحيث يتم تصحيح المفردة من درجة واحدة، وبالتالي فإن كل سؤال يتم تصحيحه من (١٠) درجات، وبذلك يكون المجموع الكلي لدرجات الاختبار (٣٠ درجة)، وتطلب الباحثة من الطالبات محاولة الإجابة على كل الأسئلة بشكل فردي وبدون التحدث إلى أحد، والاستفسار إذا كان هناك شيئًا غير واضحًا في التعليمات قبل البدء في الاختبار.

First question: (10 marks)

Complete the Following:

1-Music is written on a ..... of five lines and the four spaces between.

2- ..... Is the first symbol that appears at the beginning of every music staff.

3- A .....symbol tells you that the second line from the bottom is 'G'.

4- ..... are oval-shaped symbols that are placed on the lines and in the spaces. They represent musical sounds, called Pitches.

5- ..... are short lines which are added to extend the range of the staff when the notes are too low or too high to be written on the staff.

6- Music is divided into ..... which can also be called bars.

7- At the end of the piece a .....is used.

8- The ..... Note has four counts in commonly used time signatures.

9- The ..... Note has one count in commonly used time signatures.

10- One ..... note is worth half a beat in commonly used time signatures.

Second question: (10 marks)

Write tick or cross next to the following statements:

1- Whole rest is equal to sixteenth quarter beats.

2- The time signature appears at the end of a piece of music.

3-A Bass clef symbol tells you that the second line from the top is B.

4- When the bass and treble staffs are connected by a brace and a line, they combine to form the grand staff.

5- A, B, C, D, E, F, and G. These seven letters name all the natural notes

6- The natural notes name the Black keys on a keyboard.

7-A sharp sign means 'the note that is one Whole step higher than the natural note'.

8- A flat sign means 'the note that is one half step lower than the natural note'.

9- Sharp, flat, and natural signs can appear either in the key signature, or left of the note that they change.

10- The key signature indicates the notes that will be sharped or flatted each time they appear.

Third question: (10 marks)

Match the Following:

1- The word Tetra Means	1- next to
2- The Major scale consists of ..... notes.	last
3- The 2nd Tetrachord of the C Major scale is the 1st	2- Melodic
Tetrachord of the ..... Major scale.	3-
4-The 2nd Tetrachord of the G Major scale is the 1st	Harmonic
Tetrachord of the ..... Major scale.	4- Natural
5- Each scale begins and ends on a note of the same	5- nine
name called.....	6- Four
6- The seventh scale degree of the C Major scale (B) is	7- eight
the 1st scale degree of the .....Major scale.	8- Five
7-To figure out the name of a major key from the flat key	9- C
signature, remember that one flat is the key of F; for two	10- F
or more flats the ..... flat is the name of the key.	11- D
8-To figure out the name of a major key from the sharp	12- G
key signature, go up a half step from the ..... sharp.	13-
9- The..... Minor Scale raises the 7th and 6th tones by a	Keynote
half step ascending.	14- B
10-The..... Minor Scale raises the 7th tone by a half	15- last
step ascending.	

ملحق (٤)

استمارة استطلاع رأي السادة الأساتذة والخبراء والمتخصصين في مجال التربية الموسيقية في مدى صلاحية الاختبار القبلي بعدي

السيد الأستاذ الدكتور / ..... الوظيفة / .....

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة بتصـــميم هذه الاســـتمارة كجزء من إجراءات البحث الذي تجريه، وعنوانه : "أسلوب مقترح باستخدام طريقة ألفريد Alfred لتيسير اســتيعاب قواعد الموســيقى الغربية لطالبات برنامج اللغة الإنجليزية بكلية التربية للطفولة المبكرة" والمرجو من سيادتكم إبداء الرأي في مدى صلاحية الاختبار القبلي بعدي المرفق وذلك من خلال وضـــع علامة (✓) في إحدى الخانات (موافق أو موافق إلى حد ما أو غير موافق) أو إضـــافة مقترحات أخرى:

أسئلة الإختبار القبلي بعدي	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق	مقترحات أخرى
السؤال الأول (١٠ درجات)				
السؤال الثاني (١٠ درجات)				
السؤال الثالث (١٠ درجات)				

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الباحثة

ملحق (٥)

أسماء السادة المحكمين من الأساتذة والخبراء والمتخصصين في مجال التربية الموسيقية بالجامعات المصرية

م	اسم المحكم	وظيفته
١	أ.د/ سوزان عبد الله عبد الحليم	أستاذ بقسم العلوم الموسيقية والتربوية بكلية التربية الموسيقية – جامعة حلوان
٢	أ.د/ شريف حمدي	أستاذ بقسم العلوم الموسيقية والتربوية بكلية التربية الموسيقية – جامعة حلوان
٣	أ.د/ منال فراج حسن	أستاذ الصولفيج والإيقاع الحركي والإرتجال الموسيقي بقسم التربية الموسيقية بكلية التربية النوعية – جامعة الإسكندرية
٤	أ.د/ أحمد أنور	أستاذ بقسم العلوم الموسيقية والتربوية بكلية التربية الموسيقية – جامعة حلوان
٥	أ.د/ إيناس عادل مصطفى السقا	أستاذ تدريب السمع بقسم التربية الموسيقية بكلية التربية النوعية – جامعة القاهرة
٦	أ.د/ رانيا عادل محمد الهادي	أستاذ الصولفيج والإيقاع الحركي والإرتجال الموسيقي بقسم التربية الموسيقية بكلية التربية النوعية – جامعة الزقازيق
٧	أ.د/ نيللي محمد العطار	أستاذ التربية الموسيقية بقسم العلوم الأساسية بكلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة الإسكندرية والعميد الأسبق لكلية رياض الأطفال جامعة الإسكندرية فرع مطروح
٨	أ.د / بهية جلال الإخريطي	أستاذ البيانو بقسم التربية الموسيقية ووكيل كلية التربية النوعية لشئون خدمة المجتمع والبيئة – جامعة الإسكندرية
٩	أ.م.د/ هالة فاروق سيد أحمد	أستاذ مساعد الصولفيج والإيقاع الحركي والإرتجال الموسيقي بقسم التربية الفنية والموسيقية بكلية التربية – جامعة قناة السويس
١٠	أ.م.د/ رانيا سمير الياس	أستاذ مساعد التربية الموسيقية بقسم العلوم الأساسية بكلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة القاهرة

ملحق (٦)

توصيف الباحثة لمقرر MUSIC EDUCATION SKILLS FOR KINDERGARTEN CHILD

الفصل الدراسي الأول – العام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢

١- بيانات المقرر		
الرمز الكودي: PSC٤١٠٢	اسم المقرر : MUSIC EDUCATION SKILLS FOR KINDERGARTEN CHILD	المستوى : الأول برنامج: اللغة الانجليزية لإعداد معلمات رياض الأطفال
التخصص : تربية موسيقية	عدد الساعات التدريسية : (٢) نظري + (٢) تطبيقي أسبوعياً	

٢- أهداف المقرر:

إكساب الطالبات معلومات حول مفهوم التربية الموسيقية **Music " " education** وأهدافها **"The objectives"** ، ومهاراتها **"Musical Skills"** ، وأنواع الأنشطة الموسيقية في مرحلة الطفولة المبكرة **"Types of musical activities in the early childhood stage "** ، ودور معلمة الطفولة المبكرة في التربية الموسيقية **"The role of early childhood teacher in music education"**، والإتجاهات الحديثة للتربية الموسيقية في مرحلة الطفولة المبكرة **"Modern trends of musical education in the early childhood stage "** ، عزف سلم دو الكبير باليدين معاً ، عزف أناشيد مختلفة للأطفال ، التعرف على بعض مفاهيم وقواعد نظريات الموسيقى الغربية **Music Theory** وكيفية تطبيقها من خلال العزف، وتتضمن المفاهيم والقواعد النظرية الموسيقية الغربية:-

(The Staff and Clefs- The grand Staff and Ledger Lines -Note Values and Dotted Half Note -The Time signature -Sharp, Flat and natural signs -The Major and Minor Scales -The Key signature)

٣- المستهدف من التدريس :

أ- المعلومات والمفاهيم :	بعد الانتهاء من دراسة هذا المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن : أ-١- تتعرف على مفهوم التربية الموسيقية في مرحلة الطفولة المبكرة أ-٢- توضح كيفية تقديم الأنشطة الموسيقية للطفل في الطفولة المبكرة أ-٣- توضح دور معلمة الطفولة المبكرة في التربية الموسيقية أ-٤- تتعرف على الإتجاهات الحديثة للتربية الموسيقية في مرحلة الطفولة المبكرة أ-٥- تلم ببعض مفاهيم وقواعد نظريات الموسيقى الغربية وهي: **(The Staff and Clefs -The grand Staff and Ledger Lines - Note Values and Dotted Half Note - The Time signature - Sharp, Flat and natural signs - The Major and Minor Scales - The Key signature)**
ب- المهارات الذهنية :	بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن : ب-١-تستنتج أهداف التربية الموسيقية في مرحلة الطفولة المبكرة. ب-٢-تميز بين الأهداف التربوية والفنية للتربية الموسيقية في مرحلة الطفولة المبكرة . ب-٣- تميز بين مختلف المهارات والأنشطة الموسيقية للطفل . ب-٤- تفسر التقنيات العزفية في مختلف أناشيد الأطفال

	ب-٥- تحلل النوتة الموسيقية من حيث قواعد النظريات الموسيقية التي درستها.
ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر:	بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن : ج-١- تعزف أناشيد جديدة للأطفال. ج-٢- تعزف سلم دو الكبير باليدين معاً . ج-٣- تطبق ماتعلمته من قواعد النظريات الموسيقية من خلال قراءة النوت الموسيقية لأناشيد الأطفال.
د- المهارات العامة:	بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن : د-١- تمارس التعلم الذاتي. د-٢- تعمل بشكل فعال في الجماعات. د-٣- تدير الوقت .

٤- محتوى المقرر:

الأسبوع	الموضوعات النظرية والتطبيقية
4،3،2،1	مفهوم التربية الموسيقية **Music education** – أهداف التربية الموسيقية في مرحلة الطفولة المبكرة والتي تشمل أهداف تربوية **Educational objectives** وأهداف فنية **Technical objectives** – تدريبات تكنيكية لوضع اليدين والذراعين وحركة الأصابع – الإيقاعات **(The Rhythms Whole Note, Half note, Quarter note, Dotted Half Note and eighth notes**.) - السكتات **(Whole rest, Half rest, Quarter rest and Dotted Half rest**.) المدرج الموسيقي **The Staff** – مفتاح صول ومفتاح فا الباص **Treble Clef and Bass Clef**-

	مدرج مفتاح صـــول ومدرج مفتاح فا **Treble staff and bass staff** - النغمات على الخطوط **line notes** – النغمات في المسافات **Space notes**
7،6،5	مفهوم الســلم الموســيقي **The Scale**- مفاهيم الســلالم الكبيرة والصغيرة **The Major and Minor Scales** - سـلم دو الكبير وسـلم لا الصـغير **C Major Scale and A Minor Scale** – عزف سلم دو الكبير **Scale C Major** - عزف نشـــيد **Daddy finger** – عزف نشـــيد **Good morning** - المـدرج الكبير **The Grand Staff** - الطبقات الصوتية - **Pitches**الخطوط الإضـافية **Ledger lines** – مفاهيم الموازير الموسيقية وخطي النهاية **Measures and Bar lines**
8،9،10	عزف نشـــيد - **Clap Clap Clap Your Hands** مفاهيم كل من : الميزان الموسيقي **Time Signature** ، علامـات التحويل الرفع والخفض والإلغـاء , ♭ **Flat** , ♮ **Sharp** ♯ **and Natural sings** - النغمات المتعادلة **Enharmonic Notes** – دليل الســـلم **Signature Key** - أنـواع الســـلم الصـــغير(طبيعي **Natural** - هـارموني**Harmonic** – ميلودي **Melodic**)- تـدوين سـلالم صـول الكبير**G Major Scale** وري الكبير **D Major Scale** وفـا الكبير**F Major Scale** وســـي بيمول الكبير **B♭ Major Scale** - مفهوم الأنشـــطـة الموســـيقيـة في مرحلـة الطفولـة المبكرة **Musical activities in the early childhood stage**
11،12،13،14	أنواع الأنشطة الموسيقية في مرحلة الطفولة المبكرة **Types of musical activities in the early childhood stage (Listening and Tasting Music, The basics of choosing the appropriate music to the child to listen – Singing, Characteristics of the child's song in the kindergarten stage –Playing, The importance of playing in the kindergarten**

	stage – Innovation, The importance of innovation in kindergarten - Eurhythmics and Musical Games -Eurhythmic Musical Stories)- عزف نشـــيد **ABC** - دور معلمـة الطفولـة المبكرة في التربية الموسيقية **The role of early childhood teacher in music education** الإتجـاهـات الحديثة للتربية الموســـيقية في مرحلة الطفولة المبكرة **Modern trends of musical education in the early childhood stage**

٥- أساليب التعليم والتعلم	طريقة العرض الشـفوي (المحاضـرة) - طريقة المناقشة
٦-أســـاليـب التعليم والتعلم لـلـطـلاب ذوي الـقـدرات المحدودة	الواجبات الإضافية – التعلم بالأقران

٧-تقويم الطلاب:

أ- الأساليب المستخدمة	ب- التوقيت	ج- توزيع الدرجات
تقييم ١ إختبار عملي مُصغر	الأسبوع الثاني عشر	١٠ درجات
تقييم ٢ إختبار تحريري مُصغر	الأسبوع الثالث عشر	١٠ درجات
تقييم ٣ الإمتحان التطبيقي النهائي	الأسبوع الخامس عشر	٢٠ درجة
تقييم ٤ الإمتحان النظري النهائي	الأسبوع السابع عشر وفقاً لجدول الإمتحان	٦٠ درجة

د- نسب توزيع الدرجات:	الإمتحان التطبيقي النهائي : ٢٠ النسبة المئوية : ٢٠% الإمتحان النظري النهائي : ٦٠ النسبة المئوية : ٦٠% أعمال السنة : ٢٠ النسبة المئوية : ٢٠% المجموع : ١٠٠ النسبة المئوية : ١٠٠% - الإمتحان التحريري النهائي بنظام التصحيح الإلكتروني.

٨- قائمة المراجع :

أ- كتب ملزمة:	1- Deborah C.Wright (2009): 101 Rhythm Instrument Activities for Young Children, gryphon house, Inc. Beltsville, United States. 2- Emma Hutchinson, John Webb & Nicky Dewar (2015): An introduction to approaches in early childhood music, national foundation for youth music, England. 3- Government of Ireland (1999): music arts education teacher guidelines, stationery office, Ireland. 4- Russell Jones (2007): Understanding Basic Music Theory Catherine Schmidt-Jones, Rice University, Houston, Texas, United States. 5-Vicki Watson *BA (Hones.), QTS, PGCE* (2012): Everything you need to know about teaching your young child music (from baby and up), BrillKids, Inc. United States.
ب-كتب مقترحة:	Andrew Surmani, Karen Farnum Surmani & Morton Manus (1999): Alfred's Essentials of Music Theory: complete, Alfred publishing Co Inc., California, United States.

فاعلية برنامج قائم على الأنشطة المتكاملة في خفض حدة بعض أنماط السلوك التكراري لدى أطفال ما قبل المدرسة ذوي اضطراب طيف التوحد

* أ.د/ أمل محمد حسونة.*
** د/ هديل أحمد الشامي.*
*** أحمد عبد الحميد عبد العظيم عبد الحميد.*

تم إرسال البحث ٢٠٢٢/٣/١٠ تم الموافقة على النشر ٢٠٢٢ /٣/٢٥

ملخص البحث :

هدف البحث الحالي إلى قياس فاعلية برنامج قائم على الأنشطة المتكاملة في خفض حدة بعض أنماط السلوك التكراري لدى أطفال ما قبل المدرسة ذوي اضطراب طيف التوحد، وطبقت على عينة مكونة من (٧) أطفالاً من الذكور والإناث فئة اضطراب طيف التوحد. واتبع البحث المنهج شبه التجريبي ذي المجموعة التجريبية الواحدة واستخدم البحث الأدوات التالية: مقياس جيليام الإصدار الثالث لتشخيص أعراض وشدة التوحد (أ.د / عادل عبد الله، أ / عبير أبو المجد، ٢٠٢٠) ومقياس السلوكيات النمطية لذوي اضطراب طيف التوحد (د/ صبري الحبشي، د/ السيد الأقرع)، والبرنامج

* أستاذ علم نفس الطفل (الصحة النفسية) بقسم العلوم النفسية – عميد كلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة بورسعيد.

** مدرس بقسم العلوم النفسية- كلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة بورسعيد.

*** باحث ماجستير بقسم العلوم النفسية -كلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة بورسعيد.

التدريبي المقترح (إعداد/ الباحث). وتوصل البحث إلى النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات رتب القياس القبلي والبعدي في "أبعاد ومجموع مقياس السلوك النمطي" لأطفال ما قبل المدرسة ذوي اضطراب طيف التوحد أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات رتب القياس البعدي والتتبعي في "أبعاد ومجموع مقياس السلوك النمطي" لأطفال ما قبل المدرسة ذوي اضطراب طيف التوحد أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

The effectiveness of a program based on integrated activities in reducing the severity of some repetitive behavior patterns among pre-school children with autism spectrum disorder

Prof. Dr/ Amal Mohamed Hassouna. *
Dr. Hadeel Ahmed Al Shami. **
Ahmed Abdel Hamid Abdel Azim Abdel Hamid. ***

Abstract:

The current research aimed to measure the effectiveness of a program based on integrated activities in reducing the severity of some patterns of repetitive behavior

*** Professor of Child Psychology (Mental Health) of the Department of Psychological Sciences - Dean of the Faculty of Early Childhood Education - Port Said University.**

**** Lecturer, Department of Psychological Sciences, Faculty of Early Childhood Education, Port Said University.**

***** Master's researcher, Department of Psychological Sciences - Faculty of Early Childhood Education - Port Said University.**

among pre-school children with autism spectrum disorder, and it was applied to a sample of (7) children, males and females, with autism spectrum disorder. The research followed the quasi-experimental approach with one experimental group, and the research used the following tools: Gilliam Scale, Third Edition for diagnosing symptoms and severity of autism (Prof. Dr. Adel Abdullah, A. Abeer Abul-Magd, 2020) and the scale of stereotypical behaviors for people with autism spectrum disorder (Dr. Sabri Al-Habashi, Dr. Al-Sayed Al-Aqra', and the proposed training program (prepared by the researcher). The research found the following results: There are statistically significant differences between the degrees of the tribal and remote measurement ranks in the "Dimensions and Total Stereotyped Behavior Scale" for pre-school children with autism spectrum disorder members of the experimental group in favor of the post-measurement, and there are no statistically significant differences between the degrees of the measurement ranks Post- and follow-up in the "Dimensions and Total Stereotyped Behavior Scale" for pre-school children with autism spectrum disorder members of the experimental group in favor of the post-measurement .

الكلمات المفتاحية Keywords:

- اضطراب طيف التوحد. Autism spectrum disorder
- السلوكيات التكرارية. Repetitive behaviors
- الأنشطة المتكاملة. Integrated activities

مقدمة:

إن الإنسان منذ بداية خلقه في رحم الأم وحتى الوفاة يمر بمراحل نمو مختلفة ولكل مرحلة أهميتها ودورها في تكوين شخصية الفرد في كل الجوانب، ولعل من أهم هذه المراحل هي مرحلة الطفولة بشقيها المبكرة والمتأخرة وما لها من أثر بالغ في تكوين شخصية الإنسان ونمو مهاراته الذاتية والاجتماعية والنفسية، حيث تظهر أهمية مرحلة الطفولة المبكرة من كونها المرحلة الأولى التي يتعامل فيها الفرد مع البيئة بشكل مباشر بعد أن كان جنينًا في رحم الأم، فهي تعد بمثابة الجذور التي لو كان متينة وقوية لكان الجزع اقوى وامتن ولهذا انتشر المثل الشائع (التعليم في الصغر كالنقش على الحجر).

وبذلك فإن الاهتمام بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة من علامات تحضر الأمم وتطورها، ودليل على رغبتها واصرارها على توفير جودة الحياة لمواطنيها (وهو حق دستوري)؛ وذلك من خلال تنمية ما تسمح به قدرات هؤلاء الأفراد؛ الأمر الذي من شأنه أن يحول تلك الفئات إلى قيمة مضافة إلى رصيد التنمية المستدامة لتلك الأمم بدلاً من أن يصبحوا عبئًا عليها.

ويعد اضطراب طيف التوحد من الاضطرابات النمائية العصابية الأكثر غموضًا لعدم التوصل إلى أسباب حقيقية له رغم قدم اكتشافه من جهة، ولشده اختلاف أعراضه وأشكاله من جهة أخرى، ويصيب الأطفال من

الشهور القليلة الأولى. وحيث بدأ الاهتمام بفئة اضطراب طيف التوحد كأحد الفئات الخاصة بعدما قدمه الطبيب النفسي ليوكانر عام ١٩٤٣ لأحد عشر طفلًا في مرحلة الطفولة المبكرة يشعرون عند ولادتهم بالسعادة والطمأنينة، عندما يكونوا بمفردهم ولا يقومون بحركات التوقع التي يأتيها طفلاً ٤ شهور مثل التعرف على الأم والتفاعل مع المناغاة ولا يفضلون زيارة الأقارب ويتجاهلون المحيطين ويتجه تركيزهم لأنماط معينة (Steiner et al , 2018:38).

كما تعتبر السلوكيات التكرارية واحدة من أهم المعايير الأساسية لتشخيص اضطراب الذاتية؛ وتعد من العلامات المبكرة المنبئة لاضطراب طيف التوحد، ولذلك يعتبر السلوك النمطي معوقًا للنمو والقدرات ويعوق التفاعل المسئول عن تبادل الخبرات وممارستها من أجل النمو النفسي والاجتماعي السليم (Goldman, 2013:82).

حيث يتسق ذلك مع ما أشارت إليه شقير (٢٠١٣، ٢٨) بأن اضطراب طيف التوحد نوع من الانغلاق على الذات منذ الولادة، حيث يفقد الطفل الارتباط الاجتماعي بالآخرين بصورة مبكرة بدأ من والديه، ويفتقد التواصل البصري والقدرة على المناغاة وبعض الحروف العشوائية كغيره من الأطفال، وتعد الأنشطة جميع ألوان الأنشطة الاجتماعية والرياضية والفنية والعلمية التي تمارس بطريقة حرة ومنظمة للترويح أو لاكتساب المهارات والخبرات خارج نطاق البحث الأكاديمية (هلال؛ توفيق، ٢٠٠٧، ٢٧).

لذا فهي "مجموعة من الخبرات موجهة وغير موجهة يمارسها الطفل مع المعلمة والأصدقاء في الروضة وتشمل الأنشطة الاجتماعية والرياضية والفنية والعلمية والتي تسهم في تنمية الطفل في جميع الجوانب النفسية والجسمية والاجتماعية والخلقية." وبناءًا على ذلك فإن وجود أبحاث ودراسات وبرامج

تحد من السلوكيات النمطية أمرًا ضروريًا جدًا، حيث أنه سيفيد الطفل في عبور قدرًا كبيرًا من ذوي اضطراب طيف التوحد، وبالتالي بعد تقليل حدة السلوكيات النمطية سيساعده بالضرورة في عملية التعلم.

لذا يركز هذا البحث على تصميم برنامج يعتمد على الأنشطة المتكاملة لخفض حدة بعض السلوكيات التكرارية لأطفال ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب طيف التوحد.

مشكلة البحث:

يتسم اضطراب طيف التوحد بقصور في كلٍ من التواصل الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي، بالإضافة إلى مجموعة من السلوكيات النمطية والتي من شأنها أن تؤثر بالسلب على هؤلاء الأطفال حيث تحول بينهم وبين ممارسة الحياة اليومية. هذا ويواجه الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد قصورًا واضحًا في المهام التنفيذية بالنسبة لأقرانهم العاديين وذوي الاضطرابات الأخرى وقصور المهام التنفيذية لدى هؤلاء الأطفال، فيترتب عليه العديد من المشكلات السلوكية والتي من بينها السلوكيات التكرارية النمطية، وهذا ما أكدته نتائج دراسة (Kester ،2011).

حيث أشار (الشخص، ٢٠١١، ٢٢٣) إلى أهمية وجود برامج تساعد الطفل على الحد من السلوكيات غير المقبولة مثل السلوك النمطي، وتنمية السلوكيات غير المقبولة مثل السلوك النمطي، تنمية مهارات السلوك التكيفي، التفاعل الاجتماعي.

وتصدى البحث الحالي للبحث في تلك المشكلة من خلال محاولة الإجابة على السؤال الرئيس التالي:

ما أثر فاعلية التدريب على الأنشطة المتكاملة في خفض حدة بعض أنماط السلوك التكراري لدى أطفال ما قبل المدرسة ذوي اضطراب طيف التوحد؟

ويتفرع من هذا التساؤل مجموعة من الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما مظاهر التحسن في مهارات السلوك النمطي التكراري لدى أطفال ما قبل المدرسة ذوي اضطراب طيف التوحد عبر مستويات الأنشطة المتكاملة المبكر لدى حالات البحث؟

٢. ما مدى استمرارية تأثير الأنشطة المتكاملة في خفض حدة بعض أنماط السلوك التكرار لدى أطفال ما قبل المدرسة ذوي اضطراب طيف التوحد خلال فترة متابعة ثلاثة أشهر من تطبيق البرنامج؟

٣. ما السلوكيات التكرارية التي لوحظ انخفاضها والتي لم يلاحظ انخفاضها بعد تطبيق برنامج المعتمد على الأنشطة المتكاملة لدى أطفال ما قبل المدرسة ذوي اضطراب طيف التوحد؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١-إعداد برنامج قائم على الأنشطة المتكاملة لخفض حدة السلوكيات التكرارية والحركات النمطية للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد لمرحلة ما قبل المدرسة.

٢-التحقق من فاعلية برنامج تدريبي قائم الأنشطة المتكاملة في خفض حدة السلوك التكراري لدي أطفال التوحد.

٣-التحقق من مدى استمرارية تأثير البرنامج في خفض حدة بعض أنماط السلوك التكرار النمطي لدي أطفال ما قبل المدرسة ذوي اضطراب طيف التوحد خلال فترة المتابعة (شهر من تطبيق البرنامج).

٤-اختبار فاعلية فنيات الأنشطة المتكاملة في خفض حدة السلوكيات التكرارية لدى أطفال ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب طيف التوحد.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي على المستويين النظري والتطبيقي على النحو التالي :

أولًا: الأهمية النظرية :

١-الإسهام النظري عن طريق عرض إطار نظري قائم على محددات نمو الشخصية، وتقديم مفهوم مستحدث للنمو المعتمد على توظيف قدرات الشخصية في صورة عمليات وأنشطة من باب النشاط المهيمن على مراحل النمو المختلفة للشخصية.

٢-استخدام هذه المحددات وخاصةً محدد (النشاط المهيمن) في برامج علاجية وتنموية تهتم بمضمون النمو كعملية وليست قاصرةً على التعديل السلوكي، بما يتيح العلاج بإزالة أسبابه وليس العلاج السلوكي للاضطراب بعد حدوثه.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية :

١-تقديم فنيات قادرة على خفض السلوك النمطي التكراري واستثماره في تخفيف الأثر المعوق للسلوك من خلال جذب انتباه الطفل في أنشطة مهارية .

٢-توفير برامج قادرة على علاج الأسباب وليست قاصرة فقط على علاج الأعراض وتقليلها، وبالتالي يتغير العلاج السلوكي ويتحول إلى علاج وظيفي في صورة أداء وعمليات .

مصطلحات البحث:

يعرف الباحث مصطلحات البحث إجرائياً كما يلي:

- الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد Autism spectrum disorder:

الأطفال المترددين المُلاحَظ عليهم أعراض اضطراب طيف التوحد بالمراكز والهيئات المتخصصة بتعليم وتأهيل الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، ممن تتراوح أعمارهم بين ٢٤ – ٧٤ شهرًا، ويظهرون قصورًا في مجال النمو المعرفي واللغوي والاجتماعي والحسي مع ظهور بعض السلوكيات النمطية، والمتمثلة في جوانب ومهارات السلوك التكيفي، حيث يتم تشخيص هذا الاضطراب من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطفل على المقياس المستخدم في البحث الحالي.

- السلوكيات النمطية Repetitive Behavior :

الحركات اللا إرادية يقوم بها المصاب باضطراب طيف التوحد وعلى الأغلب ناتجة عن خلل حسي يجعله غير قادرًا على شعوره بالأطراف، لذلك يقوم بتحركها بشكل مستمر ليشبع رغبة لا إرادية بداخله وإشباع الحس العميق الموجود في العضلات.

- الأنشطة المتكاملة Integrated activities:

السلوكيات الضرورية التي يقوم بها الفرد للتغلب على مشاكل الحياة وتحقيق أهدافه الشخصية، والتي تحقق للفرد قدرًا من التفاعل الاجتماعي مع الرفاق وتؤدي إلى تقبل الرفاق له.

محددات البحث:

- **المحددات البشرية:** وتتمثل في مجموعة من الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد وعددهم (٧) أطفالاً وتتراوح أعمارهم من (٤ – ٦) سنوات .
- **المحددات المكانية:** طبق هذا البحث ضمن البرنامج اليومي بأكاديمية السندس بالفيوم .

• **المحـــددات الزمنيـــة:** تـم تطبيـق الأنشـطة المتكاملـة فـي الفتـرة مـن ٢ نوفمبر ٢٠٢١ م إلى ٢ فبراير ٢٠٢٢ م.

فرض البحث:

– توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات رتب القياس القبلي والبعدي في "أبعاد ومجموع مقياس السلوك النمطي" لأطفال ما قبل المدرسة ذوي اضطراب طيف التوحد أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

– لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات رتب القياس البعدي والتتابعي في "أبعاد ومجموع مقياس السلوك النمطي" لأطفال ما قبل المدرسة ذوي اضطراب طيف التوحد أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

الإطار النظرى والدراسات السابقة:

إن الاهتمام بالأطفال ذوي الهمم بشكلٍ عامٍ وبذوي اضطراب طيف التوحد بشكلٍ خاصٍ له الأثر الأكبر حالياً في الاهتمامات الحديثة، حيث اهتمت الكثير من الأبحاث والدراسات حالياً بما يتأثر به الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد وخصوصًا في مرحلة التدخل المبكر (ما قبل المدرسة) من إستراتيجيات وبرامج، ولعل أبرز المشكلات التي تميز هؤلاء الأطفال عن غيرهم السلوكيات التكرارية، بلنهل ليس لها أسباب واضحة ولا توقيت محدد في مقدمة مجموعة تحديات لهؤلاء الأطفال من ذوي اضطراب طيف التوحد، فوجب على الباحث التركيز على متغيرات البحث الحالي لخدمة الأطفال ذوي اضطراب التوحد من خلال:

- **المحور الأول:** اضطراب طيف التوحد.
- **المحور الثاني:** السلوكيات التكرارية.
- **المحور الثالث:** الأنشطة المتكاملة.

المحور الأول: اضطراب طيف التوحدAutism Spectrum Disorder:

المفهوم:

يمكن التعرف على الطفل المصاب باضطراب طيف التوحد "هي جملة من الخصائص المختلفة التي تميزه عن غيره من الأطفال منذ البدايات المبكرة في حياته، وبالتالي فإننا لا يجب أن ننتظر حتى يصل الطفل إلى الثلاثين شهرًا من عمره أو ثلاثة أعوام لكي نعرف أنه مصاب باضطراب طيف التوحد.

ويتسق ذلك مع نتائج دراسة كلٍ من (Fischbach and Lord, 2010) بأنه يمكن التعرف على الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد منذ بداية ميلادهم وتحديدًا في العامين الأولين.

ويوضح (Zuckerman et al, 2013) في نتائج دراسته أن هناك العديد من المؤشرات التي تظهر على الطفل منذ أول ستة أشهر من عمره، والتي تنبيء بخطر إصابته باضطراب طيف التوحد، كما أن هناك مؤشرات أخرى تظهر خلال الشهور الستة التالية لها، إلى جانب بعض المؤشرات الأخرى التي تظهر خلال العام الثاني من عمره استكمالاً لما يكون قد ظهر من مؤشرات خلال العام الأول من العمر.

في إطار ذلك يمكن للباحث أن يضيف تعريفًا لاضطراب طيف التوحد بأنه" اضطراب نمائي شامل يوثر على وظائف المخ ويظهر عند الأطفال قبل سن الثالثة من العمر، وتميزه عدة مظاهر سلوكية أهمها: سلوكيات نمطية، وقصور في التفاعل الاجتماعي، والتواصل ويؤثر على نمو الطفل بشكل عام مع قصور واضح في المهارات النظرية".

المؤشرات السلوكية التحذيرية المنبئة بخطر الإصابة باضطراب طيف التوحد:

يعد القصور في الاستجابة عند مناداة الطفل باسمه، ونقص القدرة على التقليد، والخلل في التواصل اللفظي وغير اللفظي، وضعف التفاعل بين الطفل والوالدين، والذي قد يظهر في ضعف التفاعل الثنائي المتبادل منذ العام الأول من أبرز المؤشرات التي تنبئ بخطر إصابة باضطراب طيف التوحد (Ozonoff et al، 2015).

كما يشير (عبد الرقيب ومحمود،٢٠١٩، ٤٦) إلى وجود مجموعة من المؤشرات التحذيرية المنبئة بخطر الإصابة باضطراب طيف التوحد منذ الشهور السنة الأولى من ميلاد الطفل، والمتمثلة فيما يأتي:

- عدم وجود الابتسامات الكبيرة أو تعبيرات أخرى للفرحة في عمر (٦) شهور.
- عدم وجود مقدرة مزدوجة على المشاركة بأصوات أو الابتسامات في عمر (٩) شهور.
- عدم وجود ثرثرة في سن (١٢) شهر.
- عدم وجود كلمات مفردة في سن (١٦) شهرًا.
- عدم وجود عبارات تلقائية من كلمتين في عمر (٢٤) شهر.
- فشل في الانتباه للأصوات البشرية في عمر (٢٤) شهر.
- فشل في النظر لوجوه وعيون مقدمي الرعاية في عمر (٢٤) شهر.
- فشل في الالتفات عند ذكر اسمه من عمر (٢٤) شهر.
- فشل في إظهار الاهتمام بالأطفال الآخرين من عمر (٢٤) شهر.
- فشل في التقليد من عمر (٢٤) شهر.

ويضيف كلٌ من(Webb, Jones, Kelly, and Dawson, 2014) في نتائج دراستهم قائمة من الخصائص السلوكية غير التكيفية أو الشاذة، التي يتسم بها الطفل المصاب باضطراب طيف التوحد منذ الشهر الأول وحتى (٣٠) شهرًا من الميلاد وفيما يلي جدول يحدد السلوكيات غير التكيفية التي يتسم بها الطفل المصاب باضطراب طيف التوحد:

جدول (١)

السلوكيات غير التكيفية التي يتسم بها الطفل المصاب باضطراب طيف التوحد من الميلاد حتى (٣٠) شهرًا

الحركية	الحسية	المتعلقة بالتواصل مع الآخرين	المتعلقة بالاستجابة للأشياء
- يبدي كسلاً واضحًا أثناء الرضاعة. - يظل على وضع جسمي ثابت أثناء نومه أو جلوسه. - يتخذ أوضاعًا جسميةً جامدة ونمطية. - يكرر بعض الحركات بطريقة ثابتة. - يقوم بحركات عشوائية أثناء زحفه أو مشيه. - يحك جسمه بشكل مستمر. - حركات متكررة لليد والأصابع. - يظهر ثبات حركية	- لا يظهر استجابة لأصوات المحيطين به. - لا ينتبه للأشياء المتحركة من حوله. - لا ينتبه للإضاءة المفاجئة في وجهه. - غالبًا ما يظهر اهتمامات بصرية شاذة وغريبة. - غالبًا ما يظهر استجابات غير عادية للأصوات و غير مبالي / أو	- لا ينظر إلى الأم أثناء الرضاعة. - لا يكترث في الغالب لاحتضانه من أمه. - محدود جدًا في استعمال العينين للتواصل مع المثيرات البيئية. - غالبًا ما تكون تعبيرات وجهه خالية من المعنى. - لا يظهر ابتسامة لمداعبات الآخرين من حوله.	- يظهر اهتمامًا ضعيفًا بالألعاب والدمى. - إذا لعب بشيء فإنه يحركه حركات عشوائية. - يبدي انفعالاً بصورة أعلى من الطبيعي إذا أخذ منه لعبته. - غالبًا لا يمسك أو يحرك شيئًا موجودة بجانبه. - كثيراً ما يقوم بحركات ثابتة وهو يلعب بأشيائه. - لا يهتم كثيرًا إذا أحضرت له لعبة جديدة. - كثيرًا ما ينظر إلى لعبه صامتة ودون أن يتحرك.

الحركية	الحسية	المتعلقة بالتواصل مع الآخرين	المتعلقة بالاستجابة للأشياء
وهو يتناول مشروبه. - يستمتع بلف الأشياء. - يدور حول نفسه لساعات طويلة من غير ملل أو تعب. - إما نشاط زائد أو خمول مبالغ فيه. - يهز أحد أجزاء جسده بطريقة تكرارية ولفترة طويلة من الزمن من غير تعب (يهز رأسه أو أحد أجزاء جسمه ذهابًا وإيابًا مثلاً). - يمشي على أطراف أصابعه في كثير من الأحيان.	حساس بصورة مفرطة للألم أو البرد أو الحر.	- لا يتواصل مع الآخرين من خلال تحديق النظر. - لا يبدي غالبأ استجابة لندائه باسمه. - لا يظهر أصوات المناغاة استجابة لملاطفة الآخرين حركية أو لفظية.	

خصائص الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد:

تعتبر اضطرابات التواصل من الخصائص الأساسية التي يعاني منها الأفراد ذوي اضطراب طيف التوحد والتي اعتمد عليها الأخصائيون في تشخيص هذا الاضطراب وتضم مجموعة من الاضطرابات التواصلية اللفظية والغير لفظية والتي تتفاوت في السمة والشكل، لذلك اعتمد عليها للكشف المبكر عن التوحد. ويشير سكويرمان شوبير إلى أن الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد تعوزهم البيئة التواصلية أو الرغبة في إقامة التواصل

ويعتقد البعض أن ٥٠٪ من هؤلاء الأطفال بكم لا يستخدمون اللغة أما الأطفال الذين بوسعهم التحدث نتيجة استخدام بعض الكلمات يبدون أوجه شذوذ في نفس الصوت، وطبقة الصوت، ومحتوي اللغة الشفوية وكلامهم يبدو أليا ويقومون بالترديد المرضي للكلام على شكل مصاداة (اللالا، عبد الله، عبد الله، ٢٠١٥: ٤٠٤).

جدول (٢)

تلخيص بعض الأعراض التي تظهر على الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بشكلٍ عامٍ

ضعف التفاعل الاجتماعي	الخصائص السلوكية	الخصائص العقلية المعرفية	الخصائص اللغوية التواصلية
- غالبًا ما يكون ذوي اضطراب طيف التوحد بمعزل عن الآخرين. - أعراض الانسحاب الاجتماعي والانطواء على النفس وعدم القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين. - يعاني من نقص الاستجابة للآخرين. - يحاكي الآخرين بصورة مضطربة. - لا يشارك الآخرين في اللعب	- تكرار بعض السلوكيات التي لا تتضمن استخدام أشياء معينة مثل الاهتزاز خاصة مع الوقوف. - تكرار بعض السلوكيات التي تتضمن أشياء كتنظيم الألعاب في صفوف، تدوير الأشياء. - الإصرار على ممارسة طقوس معينة قبل النوم، تكرارا بعض الأنشطة اللفظية.	- عدم القدرة على الرؤية الشاملة لحدود المشكلة. - صعوبات معرفية تتعلق بالفهم وإدراك أنماط الموقف واستيعاب المنبهات والرد. - صعوبة في مجال الرؤية الشاملة للأشياء - صعوبة في التفكير والانتباه والتذكر والقدرة على التخيل. - قصور في إدراك العلاقات واستخدام	- بعض الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد يظهرون ما يعود المصاداة بالترديد الببغاوي. - ضعف في القدرة على استخدام كلمات أو عبارات. - الخلط في الضمائر. - استخدام لغة منطوقة نمطية ملحنة. - قواف محددة دون إدراك لتشكيل الكلمات أو الأفعال حسب مواقعها في الجمل.

ضعف التفاعل الاجتماعي	الخصائص السلوكية	الخصائص العقلية المعرفية	الخصائص اللغوية التواصلية
الاجتماعي. - يفضل اللعب الفردي. - عدم مشاركة الأخرين في الأفعال.		الرموز وحل المشكلات.	

ويرى الباحث أنه يمكن التغلب على هذه الخصائص السلوكية التكرارية إذا وضعنا الطفل في مشكلة من المشكلات التي يتضمنها البرنامج الحالي.

أعراض اضطراب طيف التوحد:

ذكر كلٌ من (القمش والمعايطة، ٢٠١٥، ٣٥١) الأعراض فيما يلي:

١. الأعراض الاجتماعية:

- **التفاعل الاجتماعي:** هناك ضعف واضح في التفاعل الاجتماعي، ويتصفون بالعزلة المفرطة والانسحاب، عاجزين عن التواصل مع المحيطين وكأنهم في قوقعة.
- **التواصل:** "اللفظي وغير اللفظي"، عادة يطورون أشكالًا شاذةً من اللغة كالترديد النمطي لما يقوله الآخرون، وعدم القدرة على التواصل البصري، ويرتبط بالجمادات لا بالأشخاص.
- **خلل في الحواس:** لدى هؤلاء الأطفال حساسية عالية جدًا للمس أو المسك، وفي بعض الأحيان لا يهتمو لذلك ويضطربون من بعض الأصوات وكذلك الحال بالنسبة للشم، والتذوق والبعض منهم يألف أصنافًا محددةً من الطعام لا يحيد عنها.

- **ضعف في اللعب التخيلي:** حيث أن معظم الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد لا يوجد لديهم إدراك لأبعاد اللعب، وخاصةً اللعب التخيلي، ويأخذ اللعب عادة شكلاً نمطيًا وتكراريًا محددًا.
- **ظهور أنماط شاذة من السلوك:** مثل السلوك النمطي وتحريك أصابعه أو جسمه، وكذلك يمكن أن يظهر الطفل سلوك إيذاء الذات أو الضرب أو التخريب بمعني أن الأطفال الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد يفتقرون الوعي بأجسادهم والتحكم الإدراكي.

وتذكر (مصطفى، ٢٠١٠، ٢٤) أن من الأعراض الرئيسية لذوي اضطراب طيف التوحد الأعراض الاجتماعية حيث تظهر لدى الطفل ذوي اضطراب طيف التوحد مجموعة من الأعراض الاجتماعية فهو:

- لا يلبي النداء باسمه، أو لمن حوله (يظهر كأنه أصم).
- متقوقع داخل ذاته لا يحب التفاعل مع الآخرين.
- يفضل اللعب وحيدًا، ولا يبدي اهتمامًا بألعاب الأطفال الآخرين، وليس لديه القدرة على اللعب التخيلي ينظر إلى من يتحدث إليه.

٢. الأعراض السلوكية:

ويذكر (مطحنة، ٢٠١١، ٢٨) أنه يظهر لدى الطفل ذوي اضطراب طيف التوحد عددًا من الأعراض السلوكية حيث أنه:

- يرفرف بكلتا يديه.
- يلوح بيديه للأمام والخلف.
- يبكي بصوتٍ مرتفعٍ دون سبب.

وهذا ما يتسق مع ما أشار إليه (عبد الله، ٢٠٠٦ ، ٧٩) إلى بعض الأعراض المبكرة التي تظهر على الطفل وتنبيء بخطر الإصابة باضطراب طيف التوحد، فيرى أن طفل التوحد يبدو منذ الولادة مختلف عمن يماثله في العمر، والتي يمكن أن نميزها في أمرين:

أولًا: الأعراض المميزة للطفل المصاب باضطراب طيف التوحد خلال الست أشهر الأولى للولادة:

- يبدو كأنه لا يرى أمه ولا يحتاج إليها، ويتجنب الاتصال الجسدي.
- تكون عضلاته رخوة ويتضح من خلال تخطيط رسم العضلات.
- لا يبتسم إلا نادرًا.
- لا يبدي أي اهتمامًا بأصوات الناس من حوله مثل العاديين.

ثانيًا: الأعراض المميزة للطفل المصاب باضطراب طيف التوحد خلال الست أشهر الثانية:

- لا يبدي اهتمامًا بالألعاب الاجتماعية.
- تفضيل الطفل للبقاء وحيدًا.
- عدم قدرة الطفل على الاستجابة والرد على اسمه.
- عدم القدرة على الإشارة إلى الأشياء.

لذلك يهدف البرنامج لنقل الطفل من مستوي السلوك النمطي إلى مستوى العمليات العقلية الواعية فيتحكم الطفل في حركاته وفق الأنشطة المتكاملة.

أسباب اضطراب طيف التوحد:

١. الأسباب الجينية.
٢. الأسباب العصبية.
٣. الأسباب الإدراكية.

١. الأسباب الجينية:

وجد العلماء إدراج اضطراب طيف التوحد ، يرجع حدوثه لأسباب وراثية تصل لنسبة (٨٠-٩٠٪)، مما يجعل نسبة الجينات هي المتحكمة بدرجة حدة ظهور الاضطراب في كل حالة إلى حدٍ كبيرٍ، وتوصل العلماء التقدم

في تحديد الجين الذي ربما يزيد من خطر حدوث بعض أشكال اضطراب طيف التوحد وهذا يدل إنه في مرحلة ما سيكون من المتوقع أن يكون تحليل الدم قادرًا على كشف الشفرة الوراثية لهذا الاضطراب والتنبؤ بأعراضه، ولكن قد يكون هذا الكشف بعيد المنال ذلك لأن اضطراب طيف التوحد اضطراب غير متجانس إلى حدٍ كبيرٍ من المنظور الوراثي ومن المحتمل أن ينطوي على جينات متعددة، دون وجود نمط جيني واضح لهذا (Anna & et al, 2016: 11-15) الجهاز العصبي المضطرب وهناك العديد من أطفال التوحد لديهم شكل جيني طبيعي.

٢. الأسباب العصبية:

أظهر الفحص العصبي للأطفال التوحدين انخفاضًا في معدلات ضخ الدم لأجزاء من المخ في الفص الجداري، مما يؤثر على العلاقات الاجتماعية واللغة. بينما في دراسة (مرسي، ٢٠١٣) بينت أن الزيادة في إفراز نتائج التمثيل الأيضي لمنطقة اللحاء وهو الذي يؤدي إلى التوحد.

٣. الأسباب الإدراكية:

هناك اضطرابات ادراكية لدى أطفال التوحد، ويعد اضطراب الإدراك السمعي من أكبر المشكلات الخاصة بعملية الإدراك لدى الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد (محمد، ٢٠١٤، ٣٥).

النظريات المفسرة لأسباب حدوث اضطراب طيف التوحد:

١. نظرية الإدراك الحسي.
٢. نظرية الوظائف التنفيذية.
٣. نظرية العقل .

أولاً: نظرية الإدراك الحسي:

يظهر الأطفال ذوو اضطراب طيف التوحد أشكالاً غير متناسقةً من الاستجابات الحسية التي تتباين من مستوى النشاط المنخفض إلى النشاط المرتفع، وهناك من هؤلاء الأطفال من لا ينتبه لأكثر من قناة حسية في نفس الوقت، كما يظهر البعض منهم وكأنه لديه مشاكل سمعية أو بصرية ولكنه في الوقت نفسه يظهر استجابة سريعة لبعض المثيرات مثل الصوت الخافت أو الضوء المفاجيء، وتتباين هذه الخصائص الحسية من طفلٍ لآخر من حيث درجتها وشدتها (درويش، ٢٠١٤، ٥٧).

إن العديد من جوانب القصور الاجتماعي عند اطفال اضطراب طيف التوحد يرجع إلى قصور في المعالجة الحسية، حيث إن عدم القدرة على معالجة قنوات متعددة من المدخلات معظم الوقت يجعل الجمع بين الكلمات المنطوقة ولغة الجسد والاتصال بالتقاء العينين يكون أمرًا صعبًا للغاية، مما يضيف جمودًا مقترنًا بالتوحد (Fergus, 2018, 236).

وعلى الرغم من الإشارة خلال السنوات الماضية إلى مشكلات المعالجة الحسية عند أطفال اضطراب طيف التوحد، إلا أن الأمر استغرق حتى إصدار الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية (٥-DSM) في عام ٢٠١٣ لإدراج المشاكل الحسية كجزء من الأعراض الأساسية لاضطراب طيف التوحد (AD) في الملف التشخيصي. نظرًا لأن المعلومات الحسية تشكل اللبنات الأساسية للوظائف الاجتماعية والإدراكية العليا، ولذلك فإن مشكلات المعالجة الحسية عند أطفال اضطراب طيف التوحد تمثل حجر الزاوية الأساسي لوصف وفهم اضطراب طيف التوحد، وتمثل المعالجة متعددة الحواس الأساس في بناء تمثيلات الإدراك الحسي والمعرفي.

ثانيًا: نظرية الوظائف التنفيذية:

يضيف أوزونوف أن العديد من اطفال اضطراب طيف التوحد يواجهون مشكلات عديدة في تلك الوظائف التنفيذية والتي تتضمن الذاكرة العامة والتنظيم الذاتي للانفعالات، والقدرة على التخطيط للأمام، وتشير الوظائف التنفيذية إلى تلك الوظائف العقلية التي تدير أي مهارة تلزم لإجراء أي سلوك يوجهه هدف معين وحل أي مشكلة (الزارع، ٢٠١٤، ٥٥).

ثالثًا: نظرية العقل:

حيث تؤكد هذه النظرية أن الإعاقة في الجوانب الاجتماعية والتواصلية والتخيلية التي تظهر لدى الأفراد المصابين باضطراب طيف التوحد تأتي من الشذوذ في الدماغ الذي يمنع الشخص من تكوين نظرية العقل والتي تقول أن الشخص ذوي اضطراب طيف التوحد غير قادرًا على فهم وشرح سلوك الآخرين من خلال حالاتهم العقلية أنه لا يرى الأشياء من وجهة نظر الآخر بينما يستطيع الأشخاص العاديين قراءة أفكار الآخرين، فتقول هذه النظرية أن العجز الاجتماعي عند الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد ناتج عن عدم قدرتهم على فهم الحالات العقلية للآخرين (سليمان، ٢٠١٤، ٧٨).

إن ضعف قدرة الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد على تصور الحالات العقلية للآخرين يؤثر على قدرتهم على التفاعل الاجتماعي والتواصل مع الآخرين، وأنه عند تحسين قدرة الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد على إدراك الحالات العقلية والشعورية لدى المحيطين فإن ذلك يؤدي إلى تطور في مهاراتهم الحياتية وييسر توفقهم النفسي والاجتماعي (محمد ،٢٠١٥، ١٩).

ويستخلص الباحث من خلال عرض النظريات السابقة ما يلي:

١. أن الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد ذوي قنوات أحادية وعندما تتعدد المدخلات الحسية يقوم الطفل ذوي اضطراب طيف التوحد بإغلاق قنواته الحسية لينسحب إلى عالمه الخاص.

٢. أن الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد يدركون العالم بشكلٍ مختلفٍ قد يكون القصور بالمعالجة الحسية.

٣. قد يرجع دخول الطفل في السلوكيات النمطية نتيجة لمحاولته قراءة المعلومات الحسية وتصنيفها.

٤. قد يرجع القصور عند الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في عملية التنبؤ وفهم السلوك الإنساني لأنها ليست بالشيء الملموس.

٥. قد ترجع مشكلة الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في إدراك أفكار ومشاعر ومعتقدات الآخرين لقصور مفهوم (قراءة العقل) لديهم.

ولكن تبنى الباحث نظرية الادراك الحسي وهو أن الطفل لا يستطيع التركيز في مثيرات متعددة في وقتٍ واحدٍ، لذا يعمل الباحث على إعداد برنامج يعالج هذا القصور التكرار الناتج عن الخلل الحسي.

تشخيص اضطراب طيف التوحد:

مقياس جيليام لتقدير اضطراب طيف التوحد:

صُمِمَ المقياس من قِبَل (Gilliam & Jane's 1995) ليستخدمه المعلمون والعائلة في تشخيص اضطراب طيف التوحد لمختلف الأعمار الزمنية، وللمقياس ثلاثة درجات تقيس السلوك ووضعت الفقرات في أربع مجاميع هي:

١. السلوك النمطي.

٢. التواصل.

٣. التفاعل الاجتماعي.
٤. الاضطرابات النمائية (شاكر، ٢٠١٠، ٧٧).

ويرى الباحث أن البيئة المصرية بصورةٍ خاصة والعربية بصورةٍ عامةٍ ما زالت بحاجة إلى مزيد من المقاييس والأدوات التشخيصية الأكثر دقةً والأكثر ملاءمةً للبيئة العربية، وأنه يجب على المنوط بعملية التشخيص أن يقوموا بتطبيق بطارية متكاملة من المقاييس والتقييم والاختبارات التشخيصية المختلفة، ولا يكتفوا باستخدام أداة واحدة حتى يستطيعوا أن يصلوا إلى التشخيص والتقييم السليم لأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

- **المحور الثاني: السلوك النمطي التكراري Repetitive Behavior:**

لكل فئة بعض الأفعال التي تميزهم ومن أكثر الأشياء التي يعتمد عليها في الحكم على التوحد هو السلوك النمطي التكراري. وتعد السلوكيات النمطية فئة أخرى من السلوكيات غير المرغوب فيها والتي لا تسبب ضررًا أو إصابة، لكنها تتداخل مع التعليم والانتباه، وتعرف السلوكيات النمطية بأنها سلوكيات تكرارية بدنية أو مع الأشياء، وقد تستحوذ على انتباه الأطفال فلا يتمكنون من مشاهدة الآخرين والتعلم منهم، وتحول دون تجربة المهارات الجديدة مع الأشياء، ولا تقدم الطفل أي معلومات أو قدرات جديدة لذلك فهي لا تشجع على التعلم، وقد يكون محبطًا للأطفال الآخرين أو البالغين ويمثل حاجزًا أمام التفاعل الاجتماعي، وعلى الرغم من اعتقاد البعض أن هذه السلوكيات النمطية تمد الأطفال بطريقة التهدئة أنفسهم أو تقديم معلومات حسية يحتاجون إليها، إلا أن البيانات التجريبية حاليًا لا تدعم هذه الفكرة. وفي بعض السلوكيات النمطية أشياء نريد تعليم الأطفال أن يقلدوا سلوكيات أكثر ملاءمةً مع الأشياء ويتم تكرار ذلك كالتالي نأخذ اللعبة، ونمثل السلوك المرغوب، ونوجه الطفل لتقليدنا، ونشجع تقليد الطفل كما تفعل الشيء ذاته

لو لم يكن هناك سلوكيات نمطية نأمل أن يوجد الطفل معززات أكثر فاعلية من الاندماج في السلوكيات النمطية، وبما أن السلوك النمطي هو هدف الطفل، من المرجح أنه لا يوجد معززات داخلية لهذا النشاط بنفس فاعلية السلوك النمطي، لذلك ستواجه أوقاتًا تحتاج فيها مكافأة خارجية للطفل تكون أكثر فاعليةً له من السلوك النمطي، وبينما تعلمه أفعالاً مختلفةً لاستخدام الأشياء مستخدمة بذلك، معززات أكثر فاعلية، فإن الأطفال يطورون مخططات جديدة ولكن ممارسة هذه المخططات مع الأشياء سيضعف بشكلٍ ما الاتصال مع السلوكيات النمطية، إذ إنها لا تعزز كثيرًا أو تعزز بشكلٍ فعالٍ كغيرها تعد ممارسة الآخر لسلوكيات الطفل النمطية المفضلة أحيانًا تعزيزًا قويًا للطفل وفي هذه الحالة، أبعد الشيء الذي يستخدمه أثناء القيام بالسلوكيات النمطية من العلاج، ولكن من المستحيل إبعاد الأشياء عن الأطفال الذين يهزون ويعبثون بكل شيء، حيث أن قدرتهم على التحكم بالأشياء كما يرغبون وممارسة سلوكياتهم النمطية يعد بالنسبة لهم معززًا بحد ذاته، لذلك يمكنك أن تطلب تقليدهم لفعلك وتعزيزهم بالسماح لهم بالتحكم في الشيء والحرية لتحفيز الذات لفترةٍ وجيزةٍ. وحيث أنه من الصعب للغاية أن تستبعد السلوكيات النمطية نهائية لذا فإن هدفنا أن نزيد حصيلة الطفل للسلوكيات العفوية من المهارات العملية والتكيفية، وليس إبعاد كل السلوكيات النمطية، وبينما تزداد هذه الحصيلة العملية، ستمثل السلوكيات النمطية جزئية أصغر بكثير من نشاطات الطفل مع الأشياء بشكلٍ عامٍ، فعادة المشكلات السلوكية جزءًا لا يتجزأ من التوحد، ومع ذلك فإن التركيز على بناء مهارات التواصل، وإتباع قيادة الطفل وزيادة قيمة المعززات للتفاعل الاجتماعي يمكن أن يعمل على تقليل مشكلات الأطفال السلوكية ، ذلك لأن العالمين يعلمون الأطفال طرقًا كيفية التغطية احتياجاتهم. ومن هنا يتم دراسة أهمية التركيز على السلوكيات النمطية

بصفتها مميزة للطفل التوحدي يظهرونها بشكلٍ متكررٍ ومنظمٍ في معظم الأحيان .

المفهوم:

تعرف السلوكيات النمطية التكرارية: بأنها حركات نمطية جامدة لا تتغير وتظهر في شكل سلوكيات عدة (سلوكيات حسية – سلوكيات نمطية لفظية – سلوكيات نمطية حركية – سلوكيات نمطية انفعالية – سلوكيات نمطية روتينية – ومنها الاهتزاز والتأرجح، الرفرفة، تشبيك الأصابع، شد الشعر والرمش، ترديد عبارة سمعها وتحدث في وقت مبكر من حياة الطفل) (عبد المحسن، راغب، ٢٠١٧ ،٨).

وقد تفسر بعض السلوكيات النمطية التي يقوم بها الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد أنها تعود إلى وجود اضطراب في النمو النفس حركي حيث إن الطفل ذوي اضطراب طيف التوحد قد يدرك جسده بشكلٍ مختلفٍ عما هو عليه في الحقيقة، فقد يري جسده كأجزاء منفصلة عن بعضها البعض دون القدرة على إدراك جسده ككل (علي، ٢٠١٤، ٢٨).

فبتناول التعريفات السابقة يستخلص الباحث **التعريف الإجرائي للسلوك النمطي للطفل المصاب باضطراب طيف التوحد** " أنها سلوكيات يظهرها الأشخاص المصابين باضطراب طيف التوحد بصورةٍ متكررةٍ بشكلٍ منتظمٍ في معظم الأحيان، فهو سلوك إجباري لا شعوري مهدر للطاقة وليس له دوافع إرادية ولا أهداف مجبر عليها الطفل يأتيه أي يحدث له بدون قصد أو وعي منه فتكون النتيجة من عدم تحكمه في منعه أو تغيره أو تحويله إلى سلوك هادف بإدراك واعي أي يفقد التواصل مع المجتمع فيفقد ثقته بنفسه فينعزل عن المجتمع فيعتدى عليه أو يعتدي على نفسه.

أسباب السلوكيات النمطية التكرارية:

لقد تعددت أسباب السلوكيات النمطية ولكن تبنى الباحث سببًا واحدًا في هذا البحث وهو أن السلوكيات التكرارية تعود إلى وجود اضطراب في النمو النفس حركي؛ لأن الطفل يدرك جسده بشكلٍ مختلفٍ عما هو عليه في الحقيقة ، لذا فقد يرى جسده كأجزاء منفصلة عن بعضها البعض دون القدرة على إدراك جسده ككل فيلجأ لهذه الحركات للوصول للإشباع الحسي.

أشكال السلوكيات النمطية التكرارية:

الجمعية الوطنية للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد:

١. تكرار بعض السلوكيات التي لا تتضمن استخدام أشياء معينة مثل الاهتزاز خاصةً مع الوقوف أو الإلقاء بالجسم إلى الخلف ثم إلى المام والخبط المتكرر للرأس وإيذاء الذات والضغط على الأسنان.

٢. تكرار بعض السلوكيات التي تتضمن أشياء مثل تنظيم الأشياء أو الألعاب في صفوف وتدوير الأشياء وتمزيق الورق لقطع صغيره وتجميع الأشياء دون غرض واضح مثل تجميع عبوات بلاستيكية أو خرز أو اغطية عبوات.

٣. تكرار بعض السلوكيات التي تشمل على روتين معين مثل الإصرار على ممارسة طقوس معينة قبل النوم.

٤. تكرار بعض السلوكيات اللفظية كإصدار أصوات تكرارية معينة أو التعلق بموضوعات معينة كالطيور أو القطارات والإصرار على سؤال الآخرين حولها مع تكرار نفس الأسئلة وانتظار نفس الإجابات.

(The National Autism Society ,2010)

يتسق ذلك مع ما ذكره (صالح، الجوالدة، ٢٠١٠) حيث قسم السلوكيات التكرارية إلى أربع مجموعات هي:

١. **سلوكيات نمطية بسيطة:** مثل النقر بالأصابع أو النقر على الاشياء وتدوير الأشياء أو مراقبة الأشياء وهي تدور والنقر على الأسطح أو حكها وتلمس أنسجة معينة وضرب الرأس أو إيذاء الذات والضغط على الأسنان أو إصدار الأصوات.

٢. **سلوكيات نمطية متوسطة:** التي تتضمن التصاقًا شديدًا بأشياء معينة دون هدف واضح افتنان بنماذج أو أصوات، ترتيب الأشياء في صفوف أو نماذج.

٣. **سلوكيات نمطية معقدة:** تشمل أعمال روتينية مثل الإصرار على اتباع نفس الطريق أماكن معينة وطقوس موعد الذهاب إلى النوم وتكرار سلسلة من حركات الجسد الغريبة.

٤. **سلوكيات معقدة لفظية أو مجردة:** مثل الافتنان بمواضيع معينة طرح نفس سلسلة من الأسئلة والمطالبة بإيجابيات معيارية.

جدول (٣)

تلخيص بعض أشكال السلوك التكراري الشائعة

المصاداة	الحركات المتكررة	الاهتمام بأشياء محدودة جدًا
- معظم هؤلاء الأطفال يتصفون بالبكم فهم لا يتكلمون ولكنهم يهمهمون أو يطلقون أصواتًا وقد يكون كلامهم إعادة كلام الأفراد الآخرين فمثلاً	- الحركات المكررة مثل الاهتزاز والتصفيق أو النقر بالأصابع تقل كلما تقدم الأفراد في العمر وإذا حدث فأنها دليل مهم على الإحباط والإثارة رغم أن المشاكل المرتبطة بالسلوكيات المتكررة قد تقل في فترة البلوغ أو تكون دليلاً مهما على إشارات خفية في النفس بأن المشكلة الأولى تبدو غير مناسبة للموقف كلما يتقدم الفرد في العمر فقد يبدو التصفيق أو النقر بالأصابع غير ملحوظًا في طفل صغير جدًا ولكنها سوف تشد الانتباه بالتدريج	- الكثير من الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد يتضايقون من تغيير البيئة المحيطة بهم حتى أدنى التغيير ويرفضون تغيير رتابة اللعب هذا الرفض يؤدي إلى الثورة والغضب، كما أنهم يرتبون ألعابهم وأدواتهم في وضع معين ويضطربون عند تغيير ويقاومون تعلم أي نشاط ومهاره جديدة ويظهر الطفل اهتمامًا بشيء

المصاداة	الحركات المتكررة	الاهتمام بأشياء محدودة جدًا
إذا وجهنا سؤالاً للطفل فإنه يكرر نفس الكلام وقد لا يكون التكرار النمطي مباشرًا وإنما قد يأتي متأخرًا فقد يعيد الطفل بعض العبارات التي سمعها في الصباح أو في اليوم السابق أو يقوم بإعادة الإعلانات التي يسمعها في التلفزيون (الشرمان ، ٢٠١٣ ، ٢١).	عند فرد ذوي اضطراب طيف التوحد بالغ وغالبًا تزيد مشكلاتهم الاجتماعية وتقلل فرصهم في التفاعل مع الآخرين (كامل ، ٢٠١٠ ، ٤٥).	معين كعلبة فارغة موجودة في مكان معين وبوضع معين وقد ينظر إليها أو يلعب بها بطريقة معينة وبشكلٍ متكررٍ مملٍ وعند تغيير وضعها أو اختفائها فإنه يتحول إلى شعلة غضب وصراخ وقد ينتهي الوضع بإعادة اللعبة إلى وضعها مرة أخرى، كما أن بعض الأطفال يظهرون ارتباطًا شديدًا مع بعض الأشياء غير العاديه ويرغبون بالاحتكاك بها طوال الوقت كقطعة سلك ويقاومون إبعاده عنهم ويهتم الطفل ذوي اضطراب طيف التوحد بأشياء محددة تؤدي إلى إيجاد صعوبة في التعلم والتفاعل الاجتماعي. فمثلاً قد يهتم الطفل بلعبة ما ويحملها معه أينما ذهب أو يهتم بعد أعمدة الإنارة الموجودة في الشارع أو الارتباط بميدالية المفاتيح (محمود و الجروانى، ٢٠١٣ ، ٣٥).

- **المحور الثالث: الأنشطة المتكاملة**

تعتبر رياض الأطفال مؤسسة تربوية اجتماعية، وتسعى إلى تأهيل الأطفال تأهيلاً سليمًا تمهيدًا للانتقال المفاجيء من البيت إلى المدرسة.

وقد سعت مناهج رياض الأطفال إلى النمو الشامل المتكامل المتوازن للطفل حتى يصبح قادرًا على معرفة حقوقه وواجبات وممارساته بما يمكنه من الشعور بالانتماء والمواطنة وقبول واحترام التنوع والمساواة وتحمل المسئولية واتخاذ القرار والمشاركة الاجتماعية والتعليم والتعلم النشط الإيجابي عال الجودة من خلال اللعب والاستكشاف.

وانطلاقًا من أهداف رياض الأطفال التي ترتكز على احترام ذاتية الطفل وفرديته واستثارة تفكيرهم الإبداعي المستقل وتشجيعهم على التعبير الهادف ورعايتهم بدنيًا وتعويدهم على العادات الصحية السليمة، ومساعدتهم على التكيف والعمل واللعب مع الآخرين وتذوق الموسيقى والفن والجمال، تتضح أهمية التنوع في الأنشطة المقدمة لطفل الروضة .

ومن هذا المنطلق ظهرت الحاجة إلى وجود برامج بالأنشطة المتكاملة بالروضة تشمل مجالات متنوعة ومترابطة وتتكامل فيها الأنشطة اللغوية والفنية والحركية الرياضية والموسيقية والاجتماعية والتي تعالج الانفصال والقصور في جوانب العملية التعليمية التي اختصت بها المناهج التقليدية، والتعلم على أساس الأنشطة المتكاملة يتفق مع ميول الطفل واهتماماته وفي ظل الأنشطة المتكاملة تراعي الفروق الفردية بين الأطفال من حيث قدراتهم وإمكانياتهم الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والبيئة المحيطة، لذلك يسعى الباحث في هذا البحث إلى بناء البرنامج بالأنشطة المتكاملة لتنمية بعض المهارات الاجتماعية الدي طفل الروضة ذوي صعوبات التعلم غير اللفظية، لأنها تراعي جوانب القصور لدى هذا الطفل ألا وهو القصور في المهارات الاجتماعية.

مفهوم الأنشطة المتكاملة :

وينقسم مفهوم الأنشطة المتكاملة إلى قسمين هما : النشاط والتكامل .

١. تعريف النشاط اصطلاحًا :

- المعجم الرائد بأنه :الخفة والسرعة والإخلاص في العمل أو غيره .
- المعجم الوسيط بأنه :الممارسة الصادقة لعمل Sمن الأعمال.
- المعجم الوجيز بأنه :الخفة للأمر والجد فيه وممارسة صادقة لعملٍ من الأعمال.

٢. تعريف النشاط لغويًا:

- يعرفها (هلال وتوفيق، ٢٠٠٧، ٢٨) أنها جميع ألوان الأنشطة الاجتماعية والرياضية والفنية والعلمية التي تمارس بطريقة حرة ومنظمة للترويح أو لاكتساب المهارات والخبرات خارج نطاق الدراسة الأكاديمية.
- ويعرفها (يوسف، ٢٠٠٩، ٥٥) أنها كل نشاط يقوم به المعلم أو المتعلم أو هما معًا لتحقيق الأهداف التعليمية وتحقيق النمو الشامل للمتعلم سواء كان النشاط داخل الفصل أو خارجه وتحت إشراف المعلمة، وقد يكون النشاط في شكل جولات أو زيارات أو ندوات أو محاضرات أو إقامة معارض وكتابة بحوث ومتابعة فيلم تعليمي ومقابلة أصحاب المهن والحرف أو مباريات ومعسكرات أو أندية، ويتم هذا تحت إشراف وتوجيهات المشرفات ومشاركتهم اللعب والنشاط، ويشعر فيه الطفل بترابط المواد ووحدة المعرفة.
- تعرفها (فرغل، ٢٠١٠، ٢٣) "أنها كل نشاط يقوم به الطفل من أداءات عقلية وبدنية من خلال ما يمر به الطفل من خبرات ومواقف تتجه نحو تحقيق الأهداف المرجوة منها وتحقيق النمو الشامل المتكامل للطفل من جميع النواحي العقلية والمهارية والوجدانية".

تعريف التكامل اصطلاحًا:

- المعجم الوسيط : بأنه هو الجمع بين صناعات مختلفة يكمل بعضها بعضا، وتتعاون في الوصول إلى غرض واحد.

- المعجم اللغة العربية المعاصر: بأنه تكاملت الأشياء بعضها مع بعض بحيث لم تخرج إلى ما يكملها من خارجها.

التكامل لغويًا :

- وتشير (خليل، ٢٠٠٩، ١٢٨) إلى أن التكامل يعني جميع المواضيع أو العوم الأكاديمية معًالخلق خبرات ذات معنى، وتؤكد أن تكامل المنهج صُمِمَ لكي يتبنى طرق الأطفال الطبيعية في التعلم حيث أن المنهج يعاون الأطفال على الربط بين ما يتعلمونه داخل البرنامج وما يتعلمونه في المنزل، حيث يقوم الأطفال بالقراءة والكتابة حول أوجه الطبيعة التي لاحظوها أثناء تجولهم في حديقة المدرسة أو حين يقومون بعمل خريطة للمكان الذي سوف يذهبون إليه، فإنهم بذلك يقومون بعمليات الربط وهنا يصبح التعلم طبيعيًا".

وأكد (يوسف، ٢٠٠٩، ١٠) " أنه لكي تضمن التكامل في الموقف التعليمي يجب اتباع الخطوات التالية:

- تحديد الأهداف التعليمية التي يصبو إليها البرنامج.
- تحديد الخصائص المميزة للمجموعة التي يشير إليها البرنامج.
- صياغة الأهداف التعليمية على صورة نتاجات التعلم المستهدفة .
- تصنف محتويات البرنامج وفقًا للأهداف التي ترتبط بها.
- اختيار أدوات ناجحة لتقييم خبرات المتعلمين السابقة فيما يتصل بالبرنامج لتحديد نقطة الانطلاق المناسبة.
- اختيار الأنشطة التعليمية والمواد والوسائل المناسبة لمعالجة البرنامج بشكلٍ ينسجم مع الأهداف.
- التنسيق بين الأجهزة المساندة للبرنامج في أفضل صورة ممكنة لتنفيذ البرنامج.

أما فيما يتعلق بالأنشطة المتكاملة:

- تعرفها (عاطف، ٢٠٠٢، ٢٢) أنها طريقة تنظيم تكاملية على شكل وحدة خبرة متكاملة ضمن مجموعة وحدات تشكل برنامجًا يدور حول موضوعات معينة ذات أهمية ومعنى عند الأطفال وتصبح مركز التكامل لمجالات التعلم، وتساعد الأطفال على تحقيق أهداف تعليمية محددة منها استخدام الخامات والأدوات والوسائل المتعددة، كما يشارك الأطفال في التخطيط للأنشطة وتنفيذها تحت إشراف موجه ومنظم .
- وعرفتها (بهادر، ٢٠٠٦، ٢٩٢) "بأنها منظومة تتكون من مجموعة من الأنشطة التي تتكامل مع بعضها البعض وتتفاعل تفاعلاً وظيفيًا محققة لأهدافها المحددة."

وتعرف الأنشطة المتكاملة إجرائيًا في هذ البحث بأنها " مجموعة من الخبرات موجهة وغير موجهة يمارسها الطفل مع المعلمة والأصدقاء في الروضة والتي تتكامل مع بعضها البعض وتتفاعل معًا. فتشمل الأنشطة الاجتماعية والرياضية والفنية والعلمية والتي تسهم في تنمية الطفل في جميع الجوانب النفسية والجسمية والاجتماعية والخلقية".

الأسس التي تقوم عليها برامج الأنشطة المتكاملة المقدمة لطفل ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب طيف التوحد:

- أن يساعد البرنامج على تحقيق الأهداف المنشودة وتحقيق التنمية الشاملة للطفل.
- أن يكون مناسبًا لمستويات نضج ونمو الطفل ومزودة بمجالٍ واضحٍ من الأنشطة التي تتناسب مع اهتمامات وقدرات الأطفال وحاجاتهم.
- أن تكون أنشطة البرنامج مرتبطة بحياة الطفل وبيئته.

- أن تراعى مبدأ الفروق الفردية بحيث تساعد على تحقيق مبدأ تكافؤ الفرص.
- أن تكون متنوعة في الطرق والأساليب والإستراتيجيات المستخدمة لتقديم أنشطة البرنامج.
- أن تكون مناسبة للطفل ومستوى البرنامج المقدم.
- أن تهتم بالبيئة وتزويدها بالخامات والأدوات والتجهيزات والاهتمام بظروف التعلم لتحقيق أفضل نموًا ممكنًا للأطفال مع العناية بعوامل أمن وسلامة الأطفال.
- أن تراعي استمرارية الخبرة بحيث أن يتكامل المعلم بين خبراته السابقة وخبراته اللاحقة.

ويمر تصميم برنامج الأنشطة المتكاملة بالمراحل التالية كما ذكرتها (بهادر، ٢٠٠٦، ١٩٠):

- تحديد وتوصيف الخبرة التعليمية في إطارها العام، بما يساعد المُعِد والمُخطِط على معرفة مضمونها ومحورها الرئيسي ومفاهيمها الفرعية.
- تحديد مستوى الخبرة إلى مفاهيم أساسية ويركز كل منها على فكرة أو عنصر رئيسي للخبرة ويتكون من مجموعها بيئة الخبرة ومحاورها الرئيسية.
- تحديد الاتجاهات والعادات والمهارات والميول التي ينبغي تنميتها لدى الطفل.
- صياغة الأهداف السلوكية للخبرة التي تهدف إلى إكساب أطفال ما قبل المدرسة المفاهيم والاتجاهات والعادات والميول والمواهب السابق تحديدها.
- ترجمة الأهداف السلوكية إلى مواقف وممارسات تربوية متنوعة ومتعددة مما يساعد على تعدد المسارات وتشيعها وتتيح الفرصة للطفل أن يختار المسار المناسب لمستوى نموه.

- تحديد الإستراتيجيات التربوية التي تساعد على إنجاح الموقف التعليمي وتحقيق الأهداف المرجوة.
- توجيه تعليمات مناسبة للمشرفة لتطبيق البرنامج.
- تحديد أدوات التقويم المناسبة التي تمكن المعلمة من تحديد مستويات نمو الأطفال قبل وأثناء وبعد تقديم الخبرة لهم وتفاعلهم مع مواقفها وأنشطتها لتحديد نقاط البدء والوقوف على نواتج التعلم .

الاجراءات المنهجية للبحث:

أولاً: منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي quasi experiment approach لمناسبته لطبيعة هذا البحث بهدف استقصاء فعالية الأنشطة المتكاملة في خفض حدة بعض أنماط السلوك التكراري لدى أطفال ما قبل المدرسة ذوي اضطراب طيف التوحد، حيث تم استخدام تصميم المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي على نفس المجموعة للتعرف على أثر الأنشطة المتكامل.

ثانياً: عينة البحث:

تكونت عينة البحث الأساسية من (٧) طفلاً وطفلةً من أطفال ما قبل المدرسة ذوي اضطراب طيف التوحد (٤ – ٦) سنوات، وتم اختيار العينة بطريقةٍ عمديةٍ تبعاً لطبيعة متغيرات الدراسة وهم من الأطفال الملتحقين بأكاديمية السندس بالفيوم للعام (٢٠٢١ – ٢٠٢٢).

شروط اختيار العينة:

اعتمد الباحث على عدة شروط في اختيار عينة البحث وذلك لزيادة ضبط المتغيرات وفقًا للشروط التالية:

١. **من حيث النوع:** تكونت عينة البحث من الذكور والإناث.
٢. **من حيث السن:** يتراوح العمر الزمني لجميع أطفال عينة البحث ما بين (٤ – ٦) سنوات.
٣. **من حيث شدة الاضطراب:** راعي الباحث أن الاضطراب من متوسط إلى شديد.
٤. كما راعى الباحث **ألا يكون** من بين أطفال العينة من يعانون من مشكلات صحية أو إعاقات واضحة، حتى لا تؤثر على أدائهم في البرنامج.

خطوات اختيار العينة:

مر اختيار العينة بالخطوات التالية:

١. قام الباحث بحصر أعداد الأطفال المتلقين للتأهيل بالمركز في المرحلة العمرية (٤ – ٦) سنوات حيث بلغ إجمالي عدد الأطفال (٧) من الذكور والإناث.
٢. تم تحديد أطفال ما قبل المدرسة ذوي اضطراب طيف التوحد بناءًا على نتائج مقياس كارز ٣ لقياس شدة التوحد من إعداد (محمد، عمر، ٢٠٢٠).
٣. تكونت العينة على (٥) ذكورًا و (٢) إناثًا، حيث جمعت بيانات عن العمر الزمني لأفراد العينة من الكشوف الموجودة بإدارة المركز، والجدول التالي يوضح وصف عينة البحث التجريبية من حيث العدد والنوع.

التجانس بين أطفال ما قبل المدرسة (أفراد عينة البحث التجريبية):

قام الباحث بتحقيق التجانس بين أفراد المجموعة التجريبية من أطفال التوحد ما قبل المدرسة في متغيرات (نسبة التوحد والعمر الزمني)؛ وذلك لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات الأطفال (أفراد عينة البحث التجريبية)، كما يتضح بالجدول التالي رقم (٤).

جدول (٤)

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر الزمني	أربع سنوات و تسعة أشهر	٨,٢٥	.٥٣٧
شدة الإصابة بالتوحد	٥٤	١٠,٦٥٠	- ٠,٢٨١

ثالثاً: أدوات البحث:

م	الأداة المستخدمة	الإعداد
١	مقياس جارز ٣	• أ.د / عادل عبد الله محمد. • أ / عبير أبو المجد محمد.
٢	مقياس السلوكيات التكرارية	• د / صبري الحبشي. • د / السيد الأقرع.
٣	برنامج من الأنشطة المتكاملة	• إعداد/ الباحث.

برنامج تدريبي قائم على استخدام الأنشطة المتكاملة لخفض حدة بعض السلوكيات التكرارية لدى أطفال ما قبل المدرسة ذوي اضطراب طيف التوحد:

قام الباحث ببناء وتصميم برنامج يكون من (٢٧) جلسة مختلفة ومتنوعة ومتناسبة مع خصائص أطفال ما قبل المدرسة من (٤ – ٦) سنوات ومع مكونات الأنشطة المتكاملة.

أسس بناء البرنامج:

راعى الباحث عند التخطيط للبرنامج بعض الأسس التربوية والنفسية والفلسفية وهي كالتالي:

الأسس العامة:

تتضمن مجموعة من المسلمات والمباديء التي تفسير سلوك الطفل بوجهٍ عامٍ، ومدى قابليته للتعديل والتقويم ومراعاة استعداد الطفل في تدريبه وتوجيهه.

الأسس التربوية:

\يقوم البرنامج على مراعاة الخصائص اللغوية، العقلية، الانفعالية، الاجتماعية لطفل ما قبل المدرسة من (٤ – ٦) سنوات .

- مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال في تلك المرحلة العمرية وذلك من خلال مدى مناسبة القصص المقدمة والأنشطة والأدوات من (تلوين – رسم – تشكيل) لميولهم وقدراتهم، بحيث يتم تهيئة الظروف التعليمية المناسبة في ضوء هذه الخصائص والسمات بما يسمح لهذه الفئة من الأطفال توظيف قدراتهم ومهاراتهم وتحديد احتياجاتهم.
- مراعاة وضوح الهدف بما يتناسب مع العملية التعليمية والتربوية.
- التدرج في الأهداف المقدمة لطفل ما قبل المدرسة من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب، ومن المعلوم إلى المجهول.
- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة بالنسبة للإمكانيات المادية والأدوات التي يستخدم الباحث حرصًا على سلامة الأطفال والحفاظ عليهم.
- مراعاة استخدام أساليب التشجيع والتشويق والاستثارة، بحيث يكون البرنامج المقدم للطفل متميزًا بالإيجابية والجاذبية والتشويق والإثارة.
- الطفل هو العنصر الفعال والنشط في البرنامج المراد خفض السلوك التكراري لديه.

الأسس النفسية:

- مراعاة الخصائص الاجتماعية والسلوكية والانفعالية لأطفال ما قبل المدرسة المصابين باضطراب طيف التوحد.
- الزيارات الميدانية لدور مؤسسات الرعاية والتحدث مع المعلمات والمسؤولين للتعرف على خصائص أطفال ما قبل المدرسة من اضطراب طيف التوحد والسلوكيات التكرارية الأكثر شيوعًا من أجل العمل على تحسينها.

وبناءًا على ما سبق فقد حدد الباحث بعض الأبعاد اللازم تنميتها في التعبير الفني لدى أطفال ما قبل المدرسة والتي لها علاقة تأثيرية بتحسين السلوكيات التكرارية لديهم.

الأسس الاجتماعية:

تتضمن الاهتمام بالطفل ككائن اجتماعي يؤثر ويتأثر بالبيئة من حوله من حيث علاقاته الاجتماعية وتفاعله مع الآخرين وسلوكياته وتصرفاته، وله وظيفة تحريرية تنجو بالطفل بصفةٍ خاصةٍ وتخلصه من الضغوط الاجتماعية التي يعاني منها. ويتعاظم دور الأسرة في حياة الطفل، وخصوصًا في مرحلة الطفولة لذا راعى الباحث إشراك الأهل في البرنامج في التأهيل.

الأسس الفلسفية:

قامت فلسفة البرنامج المُصَمَم في البحث الحالي على بعض النظريات التي اهتمت بخصائص طفل ما قبل المدرسة ذوي اضطراب التوحد ويعتمد البرنامج في البحث الحالي على النظرية السلوكية، حيث تقوم هذه النظرية على مبدأ أن السلوكيات متعلمة وليست ناتجة عن عقد نفسية مكبوتة تخرج عن طريق اللاشعور فهي تقوم بالتعرف على السلوك المراد تغييره وتقوم على تبديله بسلوك آخر جديد. ومن طرق النظرية السلوكية التي اعتمد هذا البحث على طريقتين:

- **التعلم بالملاحظة:** فالتعلم بالملاحظة يساعد على إكساب الطفل العديد من جوانب السلوك الاجتماعي السوي عن طريق ملاحظة تلك النماذج حيث يبدأ الطفل في التفكير والتصرف تبعًا لسمات هذا النموذج، الذي ظهر بصورة ملائمة اقتنع بها وتماثل معها، فيقوم بتكرار نفس سلوك هذا النموذج.

- **التعلم بالاشتراط:** يعد التعلم بالاشتراط نموذجًا سلوكيًا مناسبًا للسلوك التكراري للطفل، وذلك من خلال تعزيز الطفل بتعزيزات مادية ومعنوية تشجعه وتشعره بالتقدير، مما يدفعه قدمًا للسير في تحقيق أهداف البرنامج المحدد بالبحث الحالي.

أهداف البرنامج:

يتمثل الهدف العام لبرنامج البحث الحالي في خفض حدة بعض السلوكيات التكرارية لدة طفل ما قبل المدرسة من (٤ – ٦) سنوات، باستخدام الأنشطة المتكاملة.

وتمثلت الأهداف العامة التي يتوقع من الطفل أن يكون قادرًا على تحقيقها بعد الانتهاء من البرنامج فيما يلي:

١. تنمية قدرة طفل ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب التوحد على التواصل البصري.

٢. تنمية قدرة طفل ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب التوحد على التقليد والمحاكاة.

٣. تنمية قدرة طفل ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب التوحد على مهارة اللغة الاستقبالية والتعبيرية.

٤. تنمية قدرة طفل ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب التوحد على استخدام الحركات الكبرى والصغرى.

٥. تحسين قدرة الطفل على توظيف الحركات التكرارية.

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول للبحث على:

- **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات رتب القياس القبلي والبعدي في "أبعاد ومجموع مقياس السلوك النمطي" لأطفال ما قبل المدرسة ذوي اضطراب طيف التوحد أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.**

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon test للمجموعات المرتبطة، لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أطفال ما قبل المدرسة ذوي اضطراب طيف التوحد قبل البرنامج المقترح ودرجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج المقترح كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين ونسبة التحسن للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في "أبعاد ومجموع مقياس السلوك التكراري لذوي اضطراب طيف التوحد" ن = ٧

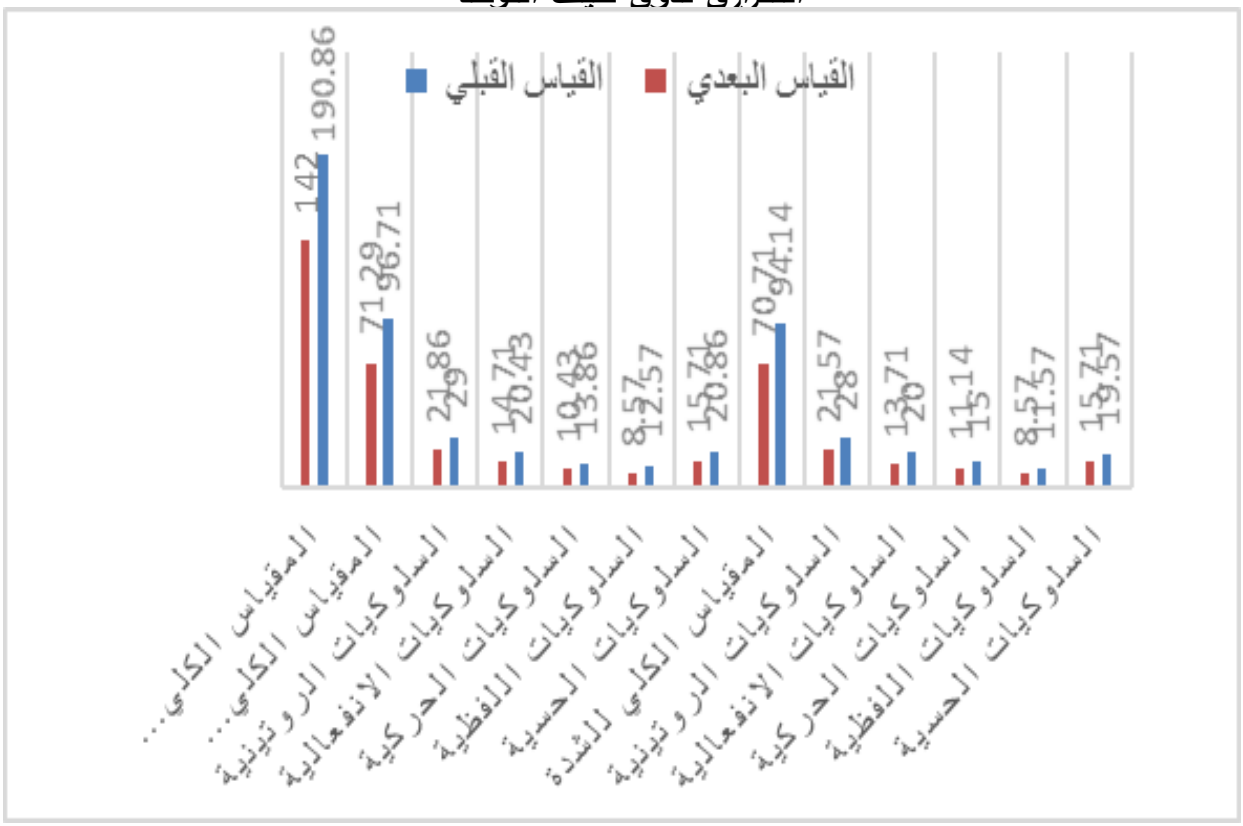
المتغيرات		القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
		س´	±ع	س´	±ع		
شدة السلوكيات النمطية	السلوكيات الحسية	١٩,٥٧	٣,٨٧	١٥,٧١	٢,٧٥	٣,٨٦	١٩,٧١
	السلوكيات اللفظية	١١,٥٧	٢,٩٩	٨,٥٧	٣,١٥	٣,٠٠	٢٥,٩٣
	السلوكيات الحركية	١٥,٠٠	٣,٤٦	١١,١٤	١,٨٦	٣,٨٦	٢٥,٧١

المتغيرات		القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
		س´	±ع	س´	±ع		
	السلوكيات الانفعالية	٢٠,٠٠	٦,١٤	١٣,٧١	١,٦٠	٦,٢٩	٣١,٤٣
	السلوكيات الروتينية	٢٨,٠٠	٢,٨٩	٢١,٥٧	٢,٥١	٦,٤٣	٢٢,٩٦
	المقياس الكلي للشدة	٩٤,١٤	٩,٠٨	٧٠,٧١	٩,١٢	٢٣,٤٣	٢٤,٨٩
تكرار السلوكيات النمطية	السلوكيات الحسية	٢٠,٨٦	٢,٤٨	١٥,٧١	٢,٣٦	٥,١٤	٢٤,٦٦
	السلوكيات اللفظية	١٢,٥٧	٣,٢١	٨,٥٧	٢,٣٧	٤,٠٠	٣١,٨٢
	السلوكيات الحركية	١٣,٨٦	٣,٨٩	١٠,٤٣	١,٩٩	٣,٤٣	٢٤,٧٤
	السلوكيات الانفعالية	٢٠,٤٣	٤,٩٦	١٤,٧١	٢,٢٩	٥,٧١	٢٧,٩٧
	السلوكيات الروتينية	٢٩,٠٠	٢,٩٤	٢١,٨٦	٣,١٣	٧,١٤	٢٤,٦٣
	المقياس الكلي للتكرار	٩٦,٧١	٦,١٠	٧١,٢٩	٩,٧١	٢٥,٤٣	٢٦,٢٩
المقياس الكلي للسلوك النمطي		١٩٠,٨٦	١٣,٩٢	١٤٢,٠٠	١٨,١١	٤٨,٨٦	٢٥,٦٠

يتضح من الجدول السابق أن متوسط القياس القبلي في متغير شدة السلوكيات الحسية قد بلغ (١٩,٥٧) بينما في القياس البعدي قد بلغ (١٥,٧١) وبنسبة تحسن (١٩,٧١)، وشدة السلوكيات اللفظية قد بلغ (١١,٥٧) بينما في القياس البعدي قد بلغ (٨,٥٧) وبنسبة تحسن (٢٥,٩٣)، وشدة السلوكيات الحركية قد بلغ (١٥,٠٠) بينما في القياس البعدي قد بلغ (١,٨٦) وبنسبة تحسن (٢٥,٧١)، وشدة السلوكيات الانفعالية قد بلغ (٢٠,٠٠) بينما في القياس البعدي قد بلغ (٦,٢٩) وبنسبة تحسن (٣١,٤٣)، وشدة السلوكيات الروتينية قد بلغ (٢٨,٠٠) بينما في القياس البعدي قد بلغ (٢١,٥٧) وبنسبة تحسن (٢٢,٩٦)، والمقياس الكلي للشدة قد بلغ (٩٤,١٤) بينما في القياس البعدي قد بلغ (٧٠,٧١) وبنسبة تحسن (٢٤,٨٩)، بينما قد بلغ في متغير تكرار السلوكيات الحسية قد بلغ (٢٠,٨٦) بينما في القياس البعدي قد بلغ (١٥,٧١) وبنسبة تحسن (٢٤,٦٦)، وتكرار السلوكيات اللفظية قد بلغ (١٢,٥٧) بينما في القياس البعدي قد بلغ (٨,٥٧) وبنسبة تحسن (٣١,٨٢)، وتكرار السلوكيات الحركية قد بلغ (١٣,٨٦) بينما في القياس البعدي قد بلغ (١٠,٤٣) وبنسبة تحسن (٢٤,٧٤)، وتكرار السلوكيات الانفعالية قد بلغ (٢٠,٤٣) بينما في القياس البعدي قد بلغ (١٤,٧١) وبنسبة تحسن (٢٧,٩٧)، وتكرار السلوكيات الروتينية قد بلغ (٢٩,٠٠) بينما في القياس البعدي قد بلغ (٢١,٨٦) وبنسبة تحسن (٢٤,٦٣)، والمقياس الكلي للتكرار قد بلغ (٩٦,٧١) بينما في القياس البعدي قد بلغ (٧١,٢٩) وبنسبة تحسن (٢٦,٢٩)، والمقياس الكلي للسلوك النمطي قد بلغ (١٩٦,٨٦) بينما في القياس البعدي قد بلغ (١٤٢,٠٠) وبنسبة تحسن (٢٥,٦٠).

شكل (١)

متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في " أبعاد ومجموع مقياس السلوك التكراري لذوي طيف التوحد"



جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي (ن = ٧)

المتغيرات	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
السلوكيات الحسية	سالب	٧,٠٠	٤,٠٠	٢٨,٠٠	– ٢,٣٧	٠,٠٢
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	متعادل	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
السلوكيات اللفظية	سالب	٧,٠٠	٤,٠٠	٢٨,٠٠	– ٢,٤١	٠,٠٢
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	متعادل	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		

المتغيرات	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
السلوكيات الحركية	سالب	٧,٠٠	٤,٠٠	٢٨,٠٠	– ٢,٣٨	٠,٠٢
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	متعادل	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
السلوكيات الانفعالية	سالب	٧,٠٠	٤,٠٠	٢٨,٠٠	– ٢,٣٧	٠,٠٢
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	متعادل	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
السلوكيات الروتينية	سالب	٧,٠٠	٤,٠٠	٢٨,٠٠	– ٢,٣٧	٠,٠٢
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	متعادل	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
المقياس الكلي للشدة	سالب	٧,٠٠	٤,٠٠	٢٨,٠٠	– ٢,٣٧	٠,٠٢
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	متعادل	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
السلوكيات الحسية	سالب	٧,٠٠	٤,٠٠	٢٨,٠٠	– ٢,٣٨	٠,٠٢
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	متعادل	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
السلوكيات اللفظية	سالب	٧,٠٠	٤,٠٠	٢٨,٠٠	– ٢,٣٧	٠,٠٢
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	متعادل	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
السلوكيات الحركية	سالب	٧,٠٠	٤,٠٠	٢٨,٠٠	– ٢,٣٩	٠,٠٢
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	متعادل	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		

المتغيرات	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
السلوكيات الانفعالية	سالب	٧,٠٠	٤,٠٠	٢٨,٠٠	– ٢,٣٨	٠,٠٢
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	متعادل	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
السلوكيات الروتينية	سالب	٧,٠٠	٤,٠٠	٢٨,٠٠	– ٢,٣٧	٠,٠٢
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	متعادل	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
المقياس الكلي للتكرار	سالب	٧,٠٠	٤,٠٠	٢٨,٠٠	– ٢,٣٧	٠,٠٢
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	متعادل	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
المقياس الكلي للسلوك النمطي	سالب	٧,٠٠	٤,٠٠	٢٨,٠٠	– ٢,٣٧	٠,٠٢
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	متعادل	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		

ويتضح من الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات أطفال ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب طيف التوحد قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مقياس السلوك التكراري ككل لصالح التطبيق البعدي، وبلغت قيمة z بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث على المقياس ككل (– ٢,٣٧) يدل على وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس السلوك التكراري لدى أطفال ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب طيف التوحد".

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء استخدام أنشطة البرنامج التعليمية المستخدمة بالبرنامج في خفض السلوكيات التكرارية لدى أطفال ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب طيف التوحد، حيث تضمن البرنامج إستراتيجية الأنشطة المتكاملة، كما راعى الباحث تنوع وزيادة وسائل التقويم، وقد شارك أطفال ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب طيف التوحد بفاعلية وحماس في البرنامج التدريبي المقترح، ويتفق ذلك مع نتيجة برنامج البحث الحالي حيث أن هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أطفال ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب طيف التوحد قبل وبعد تطبيق البرنامج المقترح لصالح التطبيق البعدي.

ومما سبق نجد أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي وفعال في خفض حدة السلوكيات التكرارية لدى أطفال ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب طيف التوحد.

منافشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من نتائج الفرض الأول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات أطفال ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب طيف التوحد قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مقياس السلوكيات التكرارية ككل وذلك لصالح التطبيق البعدي، وبلغت قيمة z بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية على الدرجة الكلية للمقياس (- ٢,٣٧)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي على السلوكيات التكرارية لدى أطفال ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب طيف التوحد.

حيث أشارت نتائج جدول (٧) إلى انخفاض في درجات السلوكيات التكرارية من حيث الشدة والتكرار لدى أطفال ما قبل المدرسة من ذوي

اضطراب طيف التوحد في القياس البعدي للبرنامج التدريبي المستخدم في مقياس السلوكيات التكرارية ككل، بمعنى أن البرنامج المستخدم قد ساعد أطفال ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب طيف التوحد في خفض السلوكيات التكرارية لديهم.

كما اتضح من الجدول (٨) نسبة التحسن لدى أطفال ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب طيف التوحد قبل وبعد تطبيق البرنامج المقترح على مقياس السلوكيات التكرارية، هذا ما يوضح بدوره مدى النجاح الذي حققه البرنامج المقترح من الأنشطة المتكاملة في خفض حدة السلوكيات التكرارية، وقد بلغت نسبة التحسن قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في مقياس السلوكيات التكرارية (٤٨,٨٦).

يتضح مما سبق التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المستخدم في خفض حدة بعض أنماط السلوك التكراري لدى أطفال ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب طيف التوحد وهو موضوع الدراسة الحالية، حيث كانت ذات تأثير وفعالية بالقدر الذي أدى الى ارتفاع درجات أطفال ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب طيف التوحد في القياس البعدي على مقياس السلوكيات التكرارية لأطفال ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب طيف التوحد.

ويمكن تفسير تحسن خفض السلوكيات التكرارية لدى أطفال ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب طيف التوحد بعد تعرضهم للبرنامج التدريبي المستخدم في البحث الحالي إلى مراعاة أنشطة البرنامج لخصائص وقدرات وإمكانيات وحاجات الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب طيف التوحد، حيث يقدم البرنامج جلساته التدريبية بشكلٍ فرديٍ وجماعيٍ معًا، فيتعلم كل فرد في المجموعة وكل مجموعة وفقاً لخصائص وقدرات واحتياجات كل طفل وكل مجموعة.

وتوصل الباحث في البحث الحالي إلى ارتباط الأنشطة التعليمية المستخدمة في البرنامج بخفض السلوكيات التكرارية ارتباطاً وثيقاً، فخفض السلوك التكراري يحدث بممارسة الطفل للأنشطة التي تساعد على ذلك.

ثانيًا: نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني للبحث على:

- **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات رتب القياس البعدي التتبعي في "أبعاد ومجموع مقياس السلوك النمطي" لأطفال ما قبل المدرسة ذوي اضطراب طيف التوحد أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.**

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon test للمجموعات المرتبطة، لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أطفال ما قبل المدرسة ذوي اضطراب طيف التوحد في القياس البعدي، ومتوسطي رتب درجات نفس المجموعة بعد مرور أسبوعين على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في القياس التتبعي وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين ونسبة التحسن للقياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في "أبعاد ومجموع مقياس السلوك التكراري لذوي اضطراب طيف التوحد" (ن=٧)

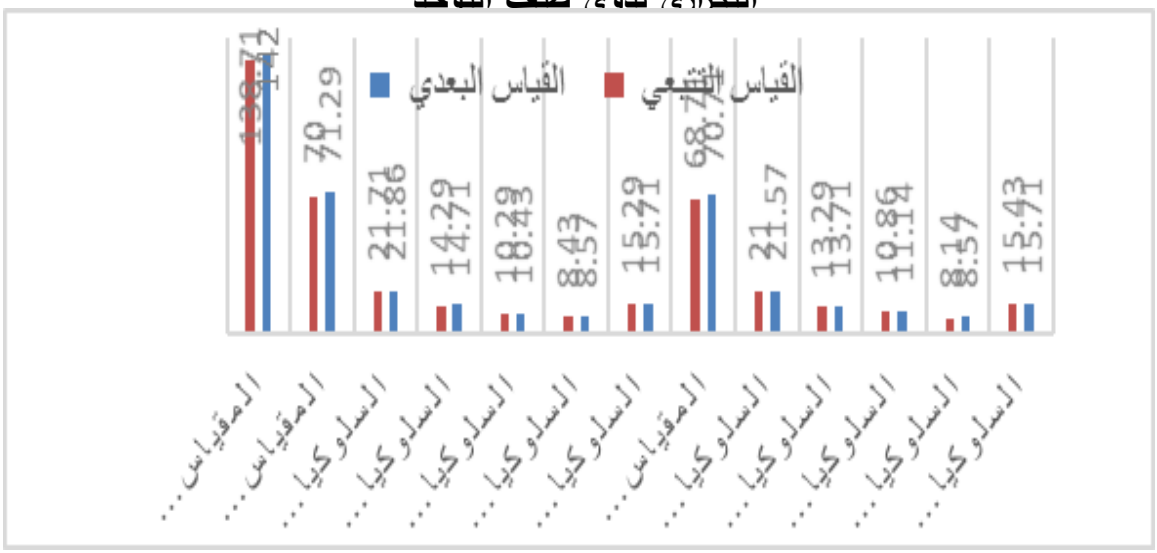
المتغيرات		القياس البعدي		القياس التتبعي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
		س̄	±ع	س̄	±ع		
شدة السلوكيات	السلوكيات الحسية	١٥,٧١	٢,٧٥	١٥,٤٣	٣,١٠	٠,٢٩	١,٨٢

المتغيرات		القياس البعدي		القياس التتبعي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
		س̄	±ع	س̄	±ع		
تكرار السلوكيات النمطية	السلوكيات اللفظية	٨,٥٧	٣,١٥	٨,١٤	٣,٢٩	٠,٤٣	٥,٠٠
	السلوكيات الحركية	١١,١٤	١,٨٦	١٠,٨٦	١,٩٥	٠,٢٩	٢,٥٦
	السلوكيات الانفعالية	١٣,٧١	١,٦٠	١٣,٢٩	١,٩٨	٠,٤٣	٣,١٢
	السلوكيات الروتينية	٢١,٥٧	٢,٥١	٢١,٠٠	٢,٣٨	٠,٥٧	٢,٦٥
	المقياس الكلي للشدة	٧٠,٧١	٩,١٢	٦٨,٧١	٩,٧٤	٢,٠٠	٢,٨٣
	السلوكيات الحسية	١٥,٧١	٢,٣٦	١٥,٢٩	٢,٤٣	٠,٤٣	٢,٧٣
	السلوكيات اللفظية	٨,٥٧	٢,٣٧	٨,٤٣	٢,٠٧	٠,١٤	١,٦٧
	السلوكيات الحركية	١٠,٤٣	١,٩٩	١٠,٢٩	٢,١٤	٠,١٤	١,٣٧
	السلوكيات الانفعالية	١٤,٧١	٢,٢٩	١٤,٢٩	٢,٦٣	٠,٤٣	٢,٩١
	السلوكيات الروتينية	٢١,٨٦	٣,١٣	٢١,٧١	٣,٥٥	٠,١٤	٠,٦٥
	المقياس الكلي للتكرار	٧١,٢٩	٩,٧١	٧٠,٠٠	١٠,٥٥	١,٢٩	١,٨٠
المقياس الكلي للسلوك النمطي		١٤٢,٠٠	١٨,١١	١٣٨,٧١	١٩,٤٩	٣,٢٩	٢,٣١

يتضح من الجدول السابق أن متوسط القياس البعدي في متغير شدة السلوكيات الحسية قد بلغ (١٥,٧١) بينما في القياس التتبعي قد بلغ (١٥,٤٣) وبنسبة تحسن (١,٨٢)، وشدة السلوكيات اللفظية قد بلغ (٨,٥٧) بينما في القياس التتبعي قد بلغ (٨,١٤) وبنسبة تحسن (٥,٠٠)، وشدة السلوكيات الحركية قد بلغ (١١,١٤) بينما في القياس التتبعي قد بلغ (١٠,٨٦) وبنسبة تحسن (٢,٥٦)، وشدة السلوكيات الانفعالية قد بلغ (١٣,٧١) بينما في القياس التتبعي قد بلغ (١٣,٢٩) وبنسبة تحسن (٣,١٢)، وشدة السلوكيات الروتينية قد بلغ (٢١,٥٧) بينما في القياس التتبعي قد بلغ (٢١,٠٠) وبنسبة تحسن (٢,٦٥)، والمقياس الكلي للشدة قد بلغ (٧٠,٧١) بينما في القياس التتبعي قد بلغ (٦٨,٧١) وبنسبة تحسن (٢,٨٣)، بينما قد بلغ في متغير تكرار السلوكيات الحسية قد بلغ (١٥,٧١) بينما في القياس التتبعي قد بلغ (١٥,٢٩) وبنسبة تحسن (٢,٧٣)، وتكرار السلوكيات اللفظية قد بلغ (٨,٥٧) بينما في القياس التتبعي قد بلغ (٨,٤٣) وبنسبة تحسن (١,٦٧)، وتكرار السلوكيات الحركية قد بلغ (١٠,٤٣) بينما في القياس التتبعي قد بلغ (١٠,٢٩) وبنسبة تحسن (١,٣٧)، وتكرار السلوكيات الانفعالية قد بلغ (١٤,٧١) بينما في القياس التتبعي قد بلغ (١٤,٢٩) وبنسبة تحسن (٢,٩١)، وتكرار السلوكيات الروتينية قد بلغ (٢١,٨٦) بينما في القياس التتبعي قد بلغ (٢١,٧١) وبنسبة تحسن (٠,٦٥)، والمقياس الكلي للتكرار قد بلغ (٧١,٢٩) بينما في القياس التتابعي قد بلغ (٧٠,٠٠) وبنسبة تحسن (١,٨٠)، والمقياس الكلي للسلوك النمطي قد بلغ (١٤٢,٠٠) بينما في القياس التتابعي قد بلغ (١٣٨,٧١) وبنسبة تحسن (٢,٣١).

شكل (٣)

متوسط القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في " أبعاد ومجموع مقياس السلوك التكراري لذوي طيف التوحد"



جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (ن=٧)

المتغيرات	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
السلوكيات الحسية	سالب	٢,٠٠	١,٥٠	٣,٠٠		
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	–	
	متعادل	٥,٠٠			١,٤١	٠,١٦
السلوكيات اللفظية	سالب	٣,٠٠	٢,٠٠	٦,٠٠		
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	–	
	متعادل	٤,٠٠			١,٧٣	٠,٠٨
السلوكيات الحركية	سالب	٢,٠٠	١,٥٠	٣,٠٠		
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	–	
	متعادل	٥,٠٠			١,٤١	٠,١٦
السلوكيات الانفعالية	سالب	٣,٠٠	٢,٠٠	٦,٠٠	–	
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٧٣	٠,٠٨

المتغيرات	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
	متعادل	٤,٠٠				
السلوكيات الروتينية	سالب	٣,٠٠	٢,٠٠	٦,٠٠		
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	–	
	متعادل	٤,٠٠			١,٦٣	٠,١٠
المقياس الكلي للشدة	سالب	٦,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠		
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	–	
	متعادل	١,٠٠			٢,٢٣	٠,٠٣
السلوكيات الحسية	سالب	٣,٠٠	٢,٠٠	٦,٠٠		
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	–	
	متعادل	٤,٠٠			١,٧٣	٠,٠٨
السلوكيات اللفظية	سالب	١,٠٠	١,٠٠	١,٠٠		
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	–	
	متعادل	٦,٠٠			١,٠٠	٠,٣٢
السلوكيات الحركية	سالب	١,٠٠	١,٠٠	١,٠٠		
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	–	
	متعادل	٦,٠٠			١,٠٠	٠,٣٢
السلوكيات الانفعالية	سالب	٢,٠٠	١,٥٠	٣,٠٠		
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	–	
	متعادل	٥,٠٠			١,٣٤	٠,١٨
السلوكيات الروتينية	سالب	٢,٠٠	٢,٠٠	٤,٠٠		
	موجب	١,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	–	
	متعادل	٤,٠٠			٠,٥٨	٠,٥٦
المقياس الكلي للتكرار	سالب	٥,٠٠	٣,٠٠	١٥,٠٠	–	
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٧	٠,٠٤

المتغيرات	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
	متعادل	٢,٠٠				
المقياس الكلي للسلوك النمطي	سالب	٦,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	– ٢,٢١	٠,٠٣
	موجب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	متعادل	١,٠٠				

ويتضح من الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج والقياس التتبعي في "باقي أبعاد ومجموع مقياس السلوك النمطي لذوي طيف التوحد " مما يدل على بقاء أثر التعلم لدى عينة البحث.

منافشة نتائج الفرض الثاني:

لقد أوضحت نتائج الفرض الثاني للبحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب طيف التوحد في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس السلوكيات النمطية.

حيث أكدت نتائج البحث الحالي على فاعلية البرنامج التدريبي وانعكاس ذلك إيجابياً على خفض السلوكيات التكرارية لدى أطفال ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب طيف التوحد مع استمرار هذا الأثر الإيجابي للبرنامج خلال فترة المتابعة.

ويرجع الباحث نتيجة هذا التحسن بشكلٍ كبيرٍ إلى جلسات البرنامج التدريبي وأنشطته المتنوعة التي تناسب خصائص وقدرات وحاجات اطفال ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب طيف التوحد، والتي أدت إلى بقاء أثره

بعد مرور فترة زمنية قدرها أسبوعين، كما ساعد البرنامج التدريبي في توعية الوالدين وإرشادهم بكيفية اتباع الطرق الصحيحة لخفض السلوكيات التكرارية لدى أطفالهم من ذوي اضطراب طيف التوحد، وملاحظة الوالدين لتقدم طفلهما أثناء تطبيق البرنامج وبعده، بالإضافة إلى مناقشته فيما تدرب عليه في الجلسات.

ثالثًا: خلاصة النتائج:

وقد أشارت نتائج الفروض إلى نجاح البرنامج المستخدم في البحث في خفض السلوكيات التكرارية لدى الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد مرحلة ما قبل المدرسة، مما يشير إلى وجود آثار إيجابية للبرنامج القائم على الأنشطة المتكاملة الذي أدى لخفض حدة السلوكيات التكرارية، مما يمكن أن يؤدي إلى الكثير من الآثار الإيجابية على أطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، لذا كان منطقيًا أن يظهر الأطفال من أفراد المجموعة التجريبية تحسنًا ملحوظًا بعد تعرضهم لبرنامج البحث الحالي.

وبذلك فقد تحققت فرض البحث الحالي حول فاعلية البرنامج الحالي المقترح في خفض السلوك التكراري وذلك اتفاقًا مع ما سبق من تفسير لهذه النتائج ومراعاتها للتراث النظري والنظريات المتنوعة للتعلم.

وبذلك تشير كل نتائج البحث الحالي على أن الفرضين الذين حاول الباحث أن يجيب عليهما في البحث الحالي قد تحققت وهي تهدف إلى التحقق من تأثير البرنامج التدريبي المقترح في خفض السلوك التكرارية لدى أطفال طيف التوحد لمرحلة ما قبل المدرسة، وتتضح النتائج من خلال المقارنة بين استجابات أطفال المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي.

وهذه النتائج مفردة ومجتمعة تؤكد فاعلية البرنامج القائم على الأنشطة المتكاملة في خفض حدة بعض أنماط السلوك التكراري لدى أطفال اضطراب طيف التوحد لمرحلة ما قبل المدرسة، وبذلك تتفق هذه النتائج مع الخلفية العلمية للبحث سواء من حيث النظريات والتفسيرات النظرية في ميدان الطفولة أو من حيث نتائج الدراسات السابقة التي توفرت للباحث.

وبناءًا على ما سبق ومن خلال قبول فرضي البحث الإثنين قد نجح البرنامج التدريبي في خفض السلوكيات التكرارية لدى الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد مرحلة ما قبل المدرسة، ومن هنا تتأكد فاعلية البرنامج في تحقيق أهدافه التي سعى إلى تحقيقها.

رابعًا: توصيات البحث:

في ضوء ما توصلت إليه البحث الحالي أمكن اقتراح التوصيات التالية مستقبلًا:

١. دراسة السلوكيات النمطية لدى فئات متنوعة من ذوي الاحتياجات الخاصة.

٢. ضرورة تدريب معلمات رياض الأطفال قبل وأثناء الخدمة على استخدام إستراتيجية الأنشطة المتكاملة في الممارسات التعليمية وتصميم الأنشطة التعليمية المناسبة لها.

٣. تطوير الجانب الحسي لدى اطفال ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب طيف التوحد.

٤. تطوير مناهج وبرامج مرحلة رياض الأطفال بإضافة أنشطة تعليمية معتمدة على الأنشطة المتكاملة لتساعد الاطفال ذوي اضطراب طيف التوحد على التعلم في ظل وجود السلوكيات التكرارية ولو بصورة بسيطة.

٥. ضرورة تضمين مناهج وأنشطة مرحلة ما قبل الروضة بما يساعد الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد على خفض حدة السلوكيات التكرارية لديهم في ظل التدخل المبكر.

خامسًا: البحوث المقترحة:

من خلال نتائج البحث الحالي وتعامل وتفاعل الباحث مع أطفال ما قبل المدرسة من ذوي اضطراب طيف التوحد، فلقد اقترح الباحث البحوث الآتية:

١. فاعلية برنامج قائم إستراتيجية الأنشطة المتكاملة للحد من الاضطرابات الحسية لدى أطفال اضطراب طيف التوحد في مرحلة ما قبل المدرسة.
٢. فاعلية استخدام إستراتيجية الأنشطة المتكاملة لتطوير اللغة التعبيرية والاستقبالية لديأطفال اضطراب طيف التوحد في مرحلة ما قبل المدرسة.
٣. برنامج إرشادي للوالدين من ذوي ابناء اضطراب طيف التوحد لتعليمهم كيفية إدارة السلوك مع أطفالهم في مرحلة ما قبل المدرسة.
٤. أساليب التنشئة الاجتماعية قائمة على فنيات الأنشطة المتكاملة وعلاقتها بمستوى الثقة بالنفس لدى أطفال ما قبل المدرسة.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- أحمد، عبد الرقيب ، ومحمد، محمود (٢٠١٩). *اضطراب طيف التوحد*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- بهادر، سعدية محمد (٢٠٠٦). *برامج تربية ما قبل المدرسة*. عمان: دار الميسرة.
- الجوالدة، صالح؛ الإمام، محمد (٢٠١٠). *سلسلة نظرية العقل في التربية الخاصة التوحد ونظرية العقل*. دار الثقافة للنشر والتوزيع.

- خليل، عزة (٢٠٠٩). *مناهج أطفال ما قبل المدرسة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- درويش، ظافر (٢٠١٤). *فعالية برنامج لتطوير مهارات التقليد والفهم غير اللفظي لدى عينة من الأطفال التوحديين دون سن السادسة في اللاذقية سوريا*. رسالة ماجستير. أكاديمية حمدان للتعليم العالي.
- الزارع، نايف بن عابد بن إبراهيم. (٢٠١٤). المدخل إلى اضطراب التوحد. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- سليمان، سناء محمد (٢٠١٤). *الطفل الذاتوي (التوحدي بين الغموض والشفقة والفهم والرعاية*. القاهرة: دار الكتب المصرية للنشر والتوزيع.
- شاكر، ميسرة حمدي (٢٠١٧). *أثر برنامج قائم على مهام نظرية العقل في خفض الخلل النوعي للمدخلات الحسية لدى الأطفال ذوي متلازمة اسبرجر*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة أسيوط.
- الشرمان، وائل محمد (٢٠١٣). *التوحد بين النظرية والتطبيق*.عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- شقير، زينب محمود .(٢٠١٣). اضطراب التوحد. ط ٢. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- صديق، رحاب ، الجرواني، هالة (٢٠١٣). *مهارات العناية بالذات لدى الأطفال التوحديين*. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- عاطف، هيام محمد (٢٠٠٢).*الأنشطة المتكاملة لطفل الروضة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد المحسن، صبري. (٢٠١٧). *مقياس السلوك النمطي لذوي طيف التوحد*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- علي، زينة (٢٠١٤). *فاعلية العلاج النفسي الحركي في تحسين مهارات التواصل واللفظي لدى أطفال التوحد*. رسالة ماجستير. جامعة دمشق.

- فرغل، غادة (٢٠١٠). *فاعلية برنامج مقترح في الأنشطة المتكاملة لتنمية الذكاء الوجداني لدى أطفال الروضة المساء معاملتهم*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة المنيا.
- القمش، مصطفى المعايطة (٢٠١٠). *اضطراب التوحد "الأسباب والتشخيص والعلاج دراسات عملية"*، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- كامل، زاد (٢٠١٠). *أساسيات التربية الخاصة*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- كامل، زاد ؛ عبد الله، شريف؛ عبد الله، فوزية (٢٠١٥). *أساسيات التربية الخاصة*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- محمد، أمل (٢٠١٠). *فاعلية برنامج تدريبي لتحسين بعض المهارات الحركية لدى عينة من الأطفال المكفوفين الذاتويين*. رسالة دكتوراه. جامعة عين شمس. معهد الدراسات العليا للطفولة.
- محمد ، عادل عبد الله (٢٠٠٦). *قائمة تقييم أعراض اضطراب التوحد*. القاهرة.
- محمد، عادل عبد الله (٢٠١٤). *استراتيجيات التعليم والتأهيل وبرامج التدخل*. القاهرة: دار الرشاد.
- محمد، مشيرة فتحي (٢٠١٤). *الانتباه والمهارات الاجتماعية لدى الأطفال الذاتويين*. القاهرة : مؤسسة طيبة.
- محمد، هيام (٢٠٠٢). *الأنشطة المتكاملة لطفل الروضة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مرسي، هيام (٢٠١٣). *فاعلية برنامج تدريبي للوظائف التنفيذية في خفض السلوك النمطي لدى الأطفال التوحديين وتحسين تفاعلهم الاجتماعي*. رسالة دكتوراه. كلية التربية. جامعة عين شمس.

- مصطفى، جيهان (٢٠١٠). *التوحد. ما هو الحل؟*. القاهرة: دار أخبار اليوم.
- مطحنة، خالد محمد (٢٠٠٨). *فاعلية برنامج تأهيلي في تنمية بعض المهارات المهنية وتحسين السلوك التكيفي لدى عينة من الأطفال الذاتويين*. رسالة دكتوراه. معهد الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين شمس.
- هلال، مجدي عبد النبي؛ وعمر، عصام توفيق (٢٠٠٧). *الكفايات المهنية اللازمة لمشرفي الأنشطة الحرة في ضوء الاتجاهات العالمية المعاصرة*. المركز القومي للبحوث.
- يوسف، محمد كمال (٢٠٠٩). *الخبرات التربوية المتكاملة لرياض الأطفال*. ط١. القاهرة: دار النشر للجامعات.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Steiner A.8 Fred B (2018): *parent-child interaction synchrony for infants at Risk for Autism Spectrum*.
- Kester, L. (2011). *Relationship between Repetitive Behaviors and Executive Function in High Functioning Children with Autism*. Master, University of Missouri.
- Fischbach, G. D., & Lord, C. (2010). *The Simons Simplex Collection: a resource for identification of autism genetic risk factors*. Neuron, 68(2), 192-195
- Hamlyn, J., Duhig, M., McGrath, J., & Scott, J. (2013). Modifiable risk factors for schizophrenia and autism-shared risk factors impacting on brain development. *Neurobiology of disease*, 53, 3-9.
- Zuckerman, K. E., Mattox, K., Donelan, K., Batbayar, O., Baghaee, A., & Bethell, C. (2013). *Pediatrician*

identification of Latino children at risk for autism spectrum disorder. Pediatrics, 132(3), 445- 453

- . Ozonoff, S., Goodlin-Jones, B. L., & Solomon, M. (2005). Evidencebased assessment of autism spectrum disorders in children and adolescents. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(3), 523-540

- Gliga, T., Elsabbagh, M., Hudry, K., Charman, T., Johnson, M. H., & BASIS team. (2012). Gaze following, gaze reading, and word learning in children at risk for autism. *Child development*, 83(3), 926-938.

- Webb, S. J., Jones, E. J., Kelly, J., & Dawson, G. (2014). The motivation for very early intervention for infants at high risk for autism spectrum disorders. *International journal of speech-language pathology*, 16(1), 36-42.

- Goldman, S., O'Brien, L. M., Filipek, P. A., Rapin, I., & Herbert, M. R. (2013). Motor stereotypies and volumetric brain alterations in children with Autistic Disorder. *Research in autism spectrum disorders*, 7(1).

أثر أغاني مبتكرة في إكساب بعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" لطفل الروضة

* د/ رنا عاطف عبد العزيز عبد القادر.*

تم إرسال البحث ٢٠٢٢/٣/٧ تم الموافقة على النشر ٢٠٢٢/٣/٢٨

ملخص البحث :

هدف البحث إلى إكساب بعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" لطفل الروضة من خلال أغاني مبتكرة، واستخدمت الباحثة لذلك المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة من خلال تطبيق القياس القبلي والبعدي والتتبعي باستخدام مقياس مُصَوَر من إعداد الباحثة وذلك على عينة البحث والتي تضمنت عدد ٣٥ طفلاً وطفلةً في عمر ٦ سنوات بالمستوى الثاني بمرحلة رياض الأطفال بمدرسة "مدينة فارس" بمحافظة الفيوم، وتم تطبيق خمس أغاني مبتكرة خلال خمس جلسات على أطفال عينة البحث، وتضمن البحث ما يلي:

أولاً: الإطار النظري: والذي تناولت فيه الباحثة الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث .

ثانياً: الإطار التطبيقي: وتمثل في التطبيق القبلي والبعدي لأدوات الدراسة وجلسات البحث واستخدام الأساليب الإحصائية لحساب النتائج، وتوصلت نتائج البحث إلى:

١- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لبعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" ومجموعها الكلي لصالح متوسط القياس البعدي عند

* مدرس التربية الموسيقية بقسم العلوم الأساسية بكلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة الفيوم.

مستوى دلالة (٠,٠٠٠).

٢-عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لبعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" ومجموعها الكلي عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

الكلمات المفتاحية: أغاني، سلوكيات، اتحضر للأخضر، طفل الروضة.

The effect of innovated songs on the acquisition of some behaviors of the campaign (Be civilized for green) for kindergarten child

Dr. Rana Atef Abdelaziz Abdelkader*

The research aimed at the acquisition of some behaviors of the campaign (Be civilized for green) for kindergarten child through innovated songs. For this, the researcher used the one-group experimental approach, through the application of pre, post, and ongoing measurement, using a pictorial scale prepared by the researcher on the research sample, which included 35 children of 6 years of age in the second grade of kindergarten at Madinat Fares School in Fayoum Governorate. Five songs were applied in five sessions to the children of the research sample, and the research included the following:

First: The theoretical framework: in which the researcher dealt with previous literature and studies related to the research topic.

Second: The Application Framework: It was represented in the pre and post application of study tools and research sessions and the use of statistical methods to calculate the results. The results of the research reached:

*Musical education lecturer, Department of Basic Sciences, Faculty of Education for Early Childhood - Fayoum University.

1- There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group children in the pre and post measurements of some of behaviors of the campaign (Be civilized for green) and their total in favor of the mean of the post measurement at the level of significance (.000).

2- There are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group children in the post and ongoing measurements of some of behaviors of the campaign (Be civilized for green) and their total at the level of significance (.05).

Key words: Songs, Behaviors, Be civilized for green, Kindergarten child.

مقدمة البحث:

إن لمرحلة رياض الأطفال أثر هام في تشكيل شخصية الطفل واكتسابه للأنماط السلوكية ونمو شعوره بالمسئولية (فاتح، نصيرة، سوانيلدا،٢٠٢١، ص١١٢). وقد تجلى الشعور الدولي بالمسئولية تجاه موارد البيئة خلال الآونة الأخيرة من خلال التشجيع على الاستخدام الرشيد للموارد والتنمية المستدامة للحفاظ على حقوق الأجيال القادمة وعدم توريثهم تبعات خطيرة ممثلة في ندرة الموارد (خضير، برحومة،٢٠٢١، ص٣٢٤)، وعلى الصعيد المحلي فإن لجمهورية مصر العربية دوراً بارزاً في هذا الشأن حيث بادرت رئاسة الجمهورية بإطلاق حملة "اتحضر للأخضر" لحماية حقوق الأجيال القادمة في موارد الدولة من مصادر الطاقة ومكونات البيئة. (https://www.presidency.eg)

وتلعب أغنية الطفل دوراً هاماً في مختلف مراحل نموه وتُعد محوراً أساسياً في تأكيد ذاته وتكيفه مع المجتمع حيث يساهم نشاط الغناء في نمو الطفل

موسيقياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً (نجلة، ٢٠١٦، ص١٠). وتأسيساً على ما سبق رأت الباحثة ضرورة ابتكار أغاني لإكساب طفل الروضة بعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر".

مشكلة البحث:

على الرغم من انطلاق حملة "اتحضر للأخضر" التي تدعو إلى تبني السلوكيات الحميدة للحفاظ على موارد الدولة إلا أن الباحثة لاحظت خلال إشرافها على التربية العملية بمرحلة رياض الأطفال بالمدارس عدم القيام بالترويج لحملة "اتحضر للأخضر" بشكلٍ تطبيقيٍ يعمل على إكساب الأطفال السلوكيات الحميدة التي تدعو لها تلك الحملة، ومن هنا فكرت الباحثة في استخدام أحد الأنشطة الموسيقية وهو غناء الأغاني ليكون وسيلتها لإكساب أطفال الروضة بعض تلك السلوكيات من خلال ابتكار الباحثة لأغاني يحث مضمون كلماتها على تلك السلوكيات. وتتبلور مشكلة البحث في الأسئلة الآتية:

أسئلة البحث:

١-ما هي بعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" المطلوب إكسابها لطفل الروضة من خلال الأغاني المبتكرة ؟

٢- ما هي مواصفات الأغاني المبتكرة التي يحث مضمون كلماتها وألحانها على اكتساب بعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" ؟

٣- ما أثر الأغاني المبتكرة في إكساب بعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" لطفل الروضة؟

أهداف البحث:

١-إكساب بعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" لطفل الروضة من خلال أغاني مبتكرة، وتشمل هذه السلوكيات: ترشيد استهلاك الكهرباء

وترشـيد اسـتهلاك المياه والمحافظة على الحدائق والمحافظة على موارد الشارع والمحافظة على موارد المدرسة.
٢-تصـميم جلسـات باسـتخدام الأغاني المبتكرة لإكسـاب بعض سـلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" لطفل الروضة.
٣- قياس أثر تطبيق تلك الجلسـات على إكسـاب بعض سـلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" لطفل الروضة.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في مواكبة مبادرة رئاسـة الجمهورية في إطار الإستراتيجية القومية للتنمية المستدامة "مصر ٢٠٣٠" من خلال المساهمة في نشر الوعي لتغيير سلوكيات أطفال مجتمعنا بمرحلة الروضة للأفضل؛ للمشـاركة في الحفاظ على البيئة وموارد الدولة وترشـيد اسـتهلاك الطاقة؛ لضمان استدامتها حفاظًا على حقوق الأجيال القادمة ولتعظيم فرص التنمية الاقتصادية والاجتماعية.

فروض البحث:

١-توجد فروق دالة إحصـائياً بين متوسـطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لبعض سـلوكيات حملة "اتحضـر للأخضر" ومجموعها الكلي لصالح متوسط القياس البعدي.
٢- لا توجد فروق دالة إحصـائياً بين متوسـطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسـين البعدي والتتبعي لبعض سـلوكيات حملة "اتحضـر للأخضر" ومجموعها الكلي.

حدود البحث:

- **الحدود الزمنية:** تم تطبيق خمس جلسـات على مجموعة أطفال عينة البحث وتخلل كل جلسة فترة استراحة للأطفال حيث أن مدة الجلسة الواحدة

ساعة ونصف ويتخللها فترة استراحة لمدة ٢٠ دقيقة، وتم تطبيق جلسات البحث في الفترة الزمنية (من ٢٠٢١/١٠/١٩م : ٢٠٢١/١٠/٢٦م).

- **الحدود المكانية:** تم تطبيق الجلسات بمدرسة (مدينة فارس) التابعة لإدارة غرب التعليمية بمنطقة كيمان فارس بمحافظة الفيوم.

منهج البحث:

المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة بحيث يتم تطبيق أدوات البحث على أطفال عينة البحث قبلياً وبعدياً، والمنهج التجريبى هو المنهج الذي يعتمد على التجربة وهي نوع من الملاحظة المقننة إلا أنها تتميز عن محض الملاحظة في أنها تتطلب معالجة يقوم بها الباحث أوالمجرب، فالمجرب هو الذي يحدد أحد المتغيرات ويتحكم فيها ويعالجها ولهذا يُسمى المتغير المستقل، ثم يلاحظ ما إذا كان متغيراً آخر يختلف تبعاً لإختلاف المتغير المستقل، ويسمى هذا المتغير الآخر المتغير التابع، أما باقي العوامل والمتغيرات لا يسمح لها بالتغير (صادق، أبو حطب، ٢٠١٠، ص ٩٨).

عينة البحث:

-عدد (٣٥) طفلاً وطفلة (٢٥ من الذكور و١٠ من الإناث) في عمر ٦ سنوات بالمستوى الثاني (Kg2) بمرحلة رياض الأطفال.

- عدد (٥) أغاني مبتكرة من قبل الباحثة وهي أغاني (الكهربا- الميَّه - الجنينة- موارد الشارع – موارد المدرسة).

أدوات البحث:

أولاً : أدوات لضبط انتقاء عينة البحث وتشمل:

-استمارة استطلاع رأي السادة الأساتذة المحكمين من الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الموسيقية وعلم النفس التربوي في مدى صلاحية الأغاني المبتكرة لإكساب بعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" لطفل الروضة (ملحق ١) .

ثانياً: أدوات لتحقيق فروض البحث وتشمل :

١-المقياس المُصَور "إعداد الباحثة" (ملحق٢).

٢-استمارة استطلاع رأي السادة الأساتذة المحكمين من الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الموسيقية وعلم النفس التربوي في مدى صلاحية المقياس المُصَور لقياس بعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" لطفل الروضة (ملحق٣).

مصطلحات البحث :

- **الأغنية The song :**

هي آداء صوتي بشري لمؤلف موسيقي مرتجل أو معد وهي تجمع بين الموسيقى والنص الأدبي والتعبير الحركي أحياناً وهي لوناً من ألوان الأدب المحبب إلى النفس (نجلة،٢٠١٣، ص١٣٣) .

- **السلوك The Behavior :**

هو النشاط الذي يعبر عنه الفرد من خلال علاقاته بمن حوله وله قواعد طبيعية ومادية مبرمجة وفقاً للترتيب الوراثي البيولوجي لكل فرد وصولاً إلى هندسة الجينات (عبد العظيم، ٢٠١٣، ص٢١).

- **حملة "اتحضر للأخضر" The campaign (Be civilized for green) :**

هي مبادرة للوعي البيئي أطلقها السيد/ عبد الفتاح السيسي رئيس جمهورية مصر العربية عام ٢٠٢٠م بهدف حماية البيئة والتحول للأخضر لضمان استدامة مواردنا وثرواتنا الطبيعية، وتركز الحملة مجالات (التشجير- رفع كفاءة استهلاك الموارد الطبيعية مثل المياه والطاقة والتربة والتنوع البيولوجي- الحد من الهدر في الغذاء وبالتالي الإنتاج الزراعي- تدوير المخلفات بأنواعها- الحد من استهلاك البلاستيك- التعريف بالمحميات الطبيعية- الحد من مصادر تلوث الهواء- حماية الحياة البحرية

والمناطق الساحلية– تغير المناخ) وذلك لمواجهة كل التحديات ولنخطو نحو تحقيق التنمية المستدامة .(https://www.eeaa.gov.eg)

- **طفل الروضة Kindergarten child :**

هو الطفل الملتحق برياض الأطفال ويتراوح عمره من (٤–٦) سنوات، وتعتبر هذه الفترة هي فترة المرونة والقابلية للتعلم كما أنها فترة النشاط الأكبر والنمو اللغوي الأكثر (أحمد، ٢٠١٧، ص١٧١).

ينقسم البحث إلى جزئين:

الجزء الأول: الإطار النظري: ويشمل:

الدراسات السابقة والمفاهيم النظرية المرتبطة بموضوع البحث.

الجزء الثاني: الإطار التطبيقي: ويشمل:

التطبيق القبلي والبعدي لأدوات الدراسة وجلسات ونتائج البحث.

الجزء الأول: الإطار النظري: ويشمل:

أولاً: الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث.

ثانياً: المفاهيم النظرية للبحث:

ينقسم البحث إلى جزئين:

الجزء الأول: الإطار النظري: ويشمل:

الدراسات السابقة والمفاهيم النظرية المرتبطة بموضوع البحث.

الجزء الثاني: الإطار التطبيقي: ويشمل:

التطبيق القبلي والبعدي لأدوات الدراسة وجلسات ونتائج البحث.

الجزء الأول: الإطار النظري: ويشمل:

أولاً: الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث.

ثانياً: المفاهيم النظرية للبحث.

١- أهداف أغنية طفل الروضة.
٢- خصائص أغنية طفل الروضة.
٣- طرق تدريس الأغنية لطفل الروضة.
٤- خصائص طفل الروضة الموهوب موسيقياً.

أولاً: الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث:

الدراسة الأولى: دراسة فاطمة أحمد (٢٠١١) بعنوان: " فاعلية برنامج مقترح لتنمية وعي طفل الروضة بأهمية المحافظة على الموارد المائية في ضوء متطلبات العصر من خلال بعض الأنشطة الموسيقية والأغاني المبتكرة" هدفت تلك الدراسة إلى تنمية وعي طفل الروضة بأهمية المحافظة على الموارد المائية من خلال بعض الأنشطة الموسيقية والأغاني المبتكرة، واستخدمت الدراسة لذلك المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة حيث تكونت عينة الدراسة (المجموعتين التجريبية والضابطة) من ٣٠ طفلاً من الذكور والإناث (من ٤:٦) سنوات بروضة أمل الحياة وروضة المرح بمدينة البيضاء بالجماهيرية العربية الليبية وتم تطبيق اختبار قبلي/ بعدي لقياس مدى توفر الوعي بأهمية المحافظة على الموارد المائية لدى أطفال عينة الدراسة وتم تطبيق البرنامج المقترح القائم على بعض الأنشطة الموسيقية والأغاني المبتكرة على أطفال المجموعة التجريبية خلال شهرين بواقع يوم واحد اسبوعياً وذلك خلال العام الدراسي ٢٠١٠/٢٠١١ ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لصالح متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية، ومن ثم فعالية البرنامج المقترح في تنمية وعي أطفال الروضة بأهمية المحافظة على الموارد المائية.

الدراسة الثانية: دراسة Fajry Sub'haan Syah Sinaga, Esy (Maestro, Emah Winangsit and Yensharti (2018 بعنوان: " LEARNING AND SINGING: THEMATIC CHILDREN SONGS IN KINDERGARTEN " التعلم والغناء: أغاني الأطفال الموضوعية في مرحلة رياض الأطفال" هدفت تلك الدراسة الى ابتكار أغاني لأطفال الروضة لتيسير تحصيل الأطفال لموضوعات المنهج الدراسي لمرحلة رياض الأطفال بإندونيسيا، واستخدمت الدراسة لذلك المنهج الوصفي التحليلي وتوصلت نتائج الدراسة إلى ابتكار إحدى عشر أغنية لأطفال الروضة تدور حول إحدى عشر موضوعاً بالمنهج الدراسي لمرحلة رياض الأطفال وهذه الموضوعات هي (الذات – بيئتي – احتياجاتي – الحيوانات – النباتات – الترفيه – الوظائف – الماء والهواء والنار– معدات الإتصالات – الوطن – الكون).

الدراسة الثالثة: دراسة Suryadi, Suryadi; Kustiawan, Usep (2018) بعنوان: "Children's Songs Creation Technique Development for Kindergarten Teachers"

"تنمية تقنية ابتكار أغاني الأطفال لمعلمي رياض الأطفال" هدفت تلك الدراسة إلى إنتاج كتيبات إرشادية كدليل لمعلمي رياض الأطفال لتيسير ابتكارهم للأغاني المناسبة لطفل الروضة، واستخدمت الدراسة لذلك المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة حيث تم إنتاج دليل إرشادي لمعلمي الروضة لمساعدتهم على ابتكار أغاني الأطفال، ثم تم قياس أثر هذا الدليل في تنمية تقنية ابتكار الأغاني لدى معلمي الروضة من خلال تطبيق اختبار قبلي على مجموعة من معلمي الروضة بمدينة مالانغ بإندونيسيا، ثم استخدم المعلمين الدليل الإرشادي لابتكار الأغاني ثم تم تطبيق اختبار بعدي على نفس مجموعة المعلمين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة

إحصائياً بين متوسط درجات المعلمين في الإختبارين القبلي والبعدي لإبتكار الأغاني لصالح الاختبار البعدي ومن ثم فعالية الدليل الإرشادي في تنمية تقنية ابتكار أغاني الأطفال لدى معلمي الروضة.

الدراسة الرابعة: دراسة أحمد السيد (٢٠٢١) بعنوان: "تصور لبرنامج أغاني تربوية لتوعية طفل الروضة بجائحة كورونا المستجدة" هدفت تلك الدراسة إلى زيادة الوعي الصحي بجائحة كورونا المستجدة لدى طفل الروضة من خلال برنامج أغاني تربوية، واستخدمت الدراسة لذلك المنهج شبه التجريبي من خلال تطبيق القياس القبلي والبعدي باستخدام اختبار الوعي الصحي بجائحة كورونا المستجدة، وتطبيق برنامج الأغاني التربوية على عينة الدراسة التي تمثلت في عدد ١٥ طفلاً وطفلةً بروضة مدرسة معاذ بن جبل الرسمية للغات بمدينة دمنهور بمحافظة البحيرة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات الأطفال في القياسين القبلي والبعدي للوعي الصحي بجائحة كورونا المستجدة لصالح القياس البعدي ومن ثم فعالية برنامج الأغاني التربوية في توعية طفل الروضة بجائحة كورونا المستجدة.

الدراسة الخامسة: دراسة نورا فتحي (٢٠٢١) بعنوان: " دور أغاني الأطفال الشائعة في تعميق الهوية المصرية لدى طفل رياض الأطفال"

هدفت تلك الدراسة إلى إبراز دور أغاني الأطفال الشائعة المصرية في الحفاظ على الهوية المصرية لطفل الروضة، واستخدمت الدراسة لذلك المنهج التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة حيث تكونت عينة الدراسة (المجموعتين التجريبية والضابطة) من (٧٢) طفلاً وطفلةً من أطفال المستوى الثاني لرياض الأطفال بمدرسة فاروق الباز الرسمية للغات بمحافظة السويس، وتم القياس القبلي والبعدي بتطبيق بطاقة ملاحظة أبعاد

الهوية المصرية على أطفال عينة الدراسة وتم عرض تسجيلات موسيقية لثلاثة أغاني وطنية وآدائها مع أطفال المجموعة التجريبية وهذه الأغاني هي (يا بلادي – تحيا مصر – علمونا في مدرستنا)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لأبعاد الهوية المصرية لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية ومن ثم يتضح الدور الإيجابي لأغاني الأطفال الشائعة المصرية في الحفاظ على الهوية المصرية لطفل الروضة.

تعليق الباحثة على الدراسات السابقة:

- **اتفق البحث الحالي مع تلك الدراسات السابقة من حيث:** إلقاء الضوء على دور أغنية الطفل في تحقيق النمو الشامل لدى طفل الروضة.
- **اتفق البحث الحالي مع الدراسة الثالثة من حيث:** منهج البحث المستخدم وهو المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة.
- **اختلف البحث الحالي مع تلك الدراسات السابقة من حيث:** الهدف والعينة وأسلوب وطريقة المعالجة.
- **اختلف البحث الحالي مع الدراسات الأولى والثانية والرابعة والخامسة من حيث:** منهج البحث المستخدم حيث اعتمدت الدراستان الأولى والخامسة على استخدام المنهج التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة، واعتمدت الدراسة الثانية على استخدام المنهج الوصفي التحليلي واعتمدت الدراسة الرابعة على استخدام المنهج شبه التجريبي بينما اعتمد البحث الحالي على استخدام المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة.

ثانيًا: المفاهيم النظرية للبحث:

١- أهداف أغنية طفل الروضة:

أ- الأهداف العامة:

- مساعدة الطفل على تسمية المثيرات المحيطة به.

- زيادة قدرة الطفل على إصدار الكلمات بدقة.
- تهيئة الفرص للأطفال للتعبير عن النفس تعبيراً حراً.
- تنمية الوعي الاجتماعي والقومي والديني لدى الطفل.
- استخدام الموسيقى كهواية مفضلة ومفيدة في أوقات فراغ الطفل (خليل، حسين، ٢٠٠٢، ص١٨٢، ١٨٣).

ب- الأهداف الخاصة:

- تنمية الحاسة السمعية لإدراك العناصر الموسيقية.
- تنمية آداب الاستماع والعمل على ممارستها.
- العمل على الارتفاع بمستوى الوعي الفني الموسيقي.
- تنمية القدرة على الغناء منفرداً.
- تنمية القدرة على الغناء في جماعة.
- تنمية الانتباه والحركة عند الطفل عن طريق الإيقاع والنغم (حافظ، ٢٠٠٧، ص٦٩).

٢- خصائص أغنية طفل الروضة:

أ- ترتبط ببيئة الطفل واهتماماته.

ب- تكون كلماتها باللغة العربية الميسرة وفي حدود حصيلة الطفل اللغوية وذات قيمة تعبيرية.

ج- تتميز إيقاعاتها بالحيوية وتكون سرعتها مناسبة لخصائص النمو الموسيقي للطفل.

د- يكون لحنها جذابًا يسهل تذكره وفي المنطقة الصوتية الملائمة لطبيعة صوت الطفل.

هـ- لا يحتوي اللحن على قفزات واسعة وتكون عباراته قصيرة وبها تكرار ليسهل حفظه.

و- تكون المصاحبة بسيطة ولا تطغى على اللحن الأساسي للأغنية (موسى، الزياني، ٢٠٠٧، ص١٠٥).

٣- طرق تدريس الأغنية لطفل الروضة:

يوجد ثلاثة طرق لتدريس الأغنية ولا يمكن تفضـيل طريقة على أخرى فلكل منها مميزاتها الخاصة، وهذه الطرق هي:

أ- الطريقة الجزئية: وفيها يغني المعلم الأغنية ككل ثم يغني الجملة الأولى ويكررها بعده الأطفال ثم الثانية ويكررها بعده الأطفال وهكذا حتى ينتهي أول جزء بالأغنية ثم يدرس الجزء الثاني بنفس الطريقة ثم يربط الأجزاء بعضها ببعض حتى تكتمل الأغنية.

ب- الطريقة الكلية: وفيها يسـتمع الأطفال إلى غناء المعلم للأغنية كاملة عدة مرات ثم يغنوها (الملط، ٢٠١٣، ص٢٨،٢٧).

ج- الطريقة التحليلية: وفيها يختار المعلم الأجزاء التي تحتاج إلى مزيد من التدريب ثم يدرب الأطفال على غنائها منفصـلة ثم يدخلها في داخل الكل (العطار، ٢٠١١، ص٧٦).

ملاحظات عن تدريس الأغنية لطفل الروضة:

يجب على المعلمة إرشـاد الطفل إلى كيفية التنفس الصـحيح وإخراج الصوت والعناية بمخارج الحروف مع مراعاة ما يلي:

١- التنفس: يجب أن تطلب المعلمة من الأطفال إجراء بعض التمرينات الأولية قبل الغناء مثل الشهيق ثم إخراج النفس ببطء مع الموسيقى.

٢- وضـع الجسـم أثناء الغناء: يجب على المعلمة أن تلفت نظر التلاميذ إلى اعتدال الجسم أثناء الغناء سواء أثناء الجلوس أو الوقوف مع استرخاء الذراعين بجانبي الجسم (فرج وآخرون، ٢٠٠٤، ص٧٥).

٤- خصائص طفل الروضة الموهوب موسيقياً:

أ- يحب الإستماع إلى الموسيقى الصادرة من الوسائل السمعية والبصرية وسريع في التقاطها.
ب- يكون شغوفاً بسماع الموسيقى التعبيرية المصاحبة لسرد القصص.
ج- قد يتمكن من التقاط بعض النغمات الصادرة من آلة البيانو.
د- تتكون لديه حاسة المقارنة بين بعض أصوات الآلات الموسيقية.
هـ- يكون غناؤه في منطقة أوسع من ذي قبل ويميل إلى الأغاني سهلة الحفظ ويحب التكرار.
و- تتحسن قدرته على مزامنة الإيقاع المتضمن في الموسيقى المسموعة.
ز- يمكنه نموه العضلي من عزف الإيقاعات البسيطة على معظم آلات الفرقة الإيقاعية (خليل، ٢٠٠٠، ص٥٨-٦٠).

الجزء الثاني: الإطار التطبيقي:

اعتمد هذا البحث على المنهج التجريبي والتصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة، حيث تم التطبيق القبلي للمقياس المُصور الذي أعدته الباحثة وذلك على مجموعة أطفال عينة البحث وعددهم ٣٥ طفلاً وطفلةً في عمر ٦ سنوات بالمستوى الثاني برياض الأطفال (Kg2) بمدرسة (مدينة فارس) التابعة لإدارة غرب التعليمية بمحافظة الفيوم وذلك في يوم ٢٠٢١/١٠/١٨، ثم تم تطبيق جلسات البحث على أطفال عينة البحث وعددها ٥ جلسات لمدة ساعة ونصف للجلسة الواحدة مع وجود فترة استراحة للأطفال خلال كل جلسة لمدة ٢٠ دقيقة، وتم تطبيق جلسات البحث في الفترة الزمنية (من ٢٠٢١/١٠/١٩م : ٢٠٢١/١٠/٢٦م)، وطبقت الباحثة الأغاني المبتكرة على أطفال عينة البحث خلال هذه الجلسات، ثم تم التطبيق البعدي للمقياس المُصور على أطفال عينة البحث في نفس المكان السابق وذلك في يوم ٢٠٢١/١٠/٢٧ وتم حساب

النتائج، وبعد مرور شهر تم التطبيق التتبعي للمقياس المُصور على أطفال عينة البحث في نفس المكان السابق وذلك في يوم ٢٠٢١/١١/٢٨ وتم حساب النتائج.

ويتضمن الجزء التطبيقي للبحث:

أولاً: استطلاع آراء السادة المحكمين حول مدى صلاحية أدوات الدراسة .

ثانياً: وصف المقياس المُصور وتصحيحه.

ثالثاً: ابتكار الأغاني.

رابعاً: وصف وتنظيم محتوى دروس الجلسات.

خامساً: عرض جلسات البحث.

أولاً: استطلاع آراء السادة المحكمين حول مدى صلاحية أدوات البحث:

١-استطلاع آراء السادة المحكمين حول مدى صلاحية الأغاني المبتكرة لإكساب بعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" لطفل الروضة:

قامت الباحثة باستطلاع آراء السادة المحكمين وعددهم (١٢) من أساتذة التربية الموسيقية وعلم النفس التربوي بالجامعات المصرية حول مدى صلاحية الأغاني المبتكرة لإكساب بعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" لطفل الروضة ثم قامت بحساب نسب اتفاق السادة المحكمين وكانت كالتالي:

جدول رقم (١)

يوضح نسب إتفاق السادة المحكمين حول مدى صلاحية الأغاني المبتكرة لإكساب بعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" لطفل الروضة (ن=١٢)، حيث ن=عدد المحكمين

بنود إستمارة استطلاع الرأي	عدد مرات الإتفاق	عدد مرات الإختلاف	نسبة الإتفاق %
– ملائمة الأغاني المبتكرة لخصائص المرحلة العمرية لطفل الروضة.	١٢	–	%١٠٠
– وضوح أهداف الأغاني المبتكرة.	١٢	–	%١٠٠
– الترابط بين أهداف الأغاني المبتكرة.	١٢	–	%١٠٠
– التسلسل المنطقي لمحتوى الأغاني المبتكرة.	١٢	–	%١٠٠
– ملائمة محتوى الأغاني المبتكرة لأهداف الجلسات.	١٢	–	%١٠٠
– كفاية المدة الزمنية المُخططة للأغاني المبتكرة.	١١	١	%٩١,٦٦
– التكامل بين أنشطة الجلسات والأغاني المبتكرة.	١٢	–	%١٠٠
– ملائمة استراتيجيات التدريس بالجلسات للأغاني المبتكرة.	١١	١	%٩١,٦٦
متوسط النسبة الكلية للإتفاق على مدى صلاحية الأغاني المبتكرة	%٩٧,٩		

- **المعادلات:**

$$\text{نسبة الإتفاق} = \frac{(\text{ن} - \text{عدد مرات الإختلاف})}{\text{ن}} \times ١٠٠$$

$$\text{متوسط النسبة الكلية للإتفاق} = \frac{\text{مجموع نسب الإتفاق}}{\text{عدد النسب}}$$

يتضح من الجدول السابق أن متوسط نسبة الاتفاق الكلية من قِبَل السادة المحكمين على مدى صلاحية الأغاني المبتكرة بلغت (٩٧,٩%) وهي نسبة اتفاق مرتفعة؛ مما يُشير إلى صلاحية الأغاني المبتكرة للتطبيق والوثوق بالنتائج التي سيُسفر عنها البحث.

٢-استطلاع آراء المحكمين حول مدى صلاحية المقياس المُصَور لقياس بعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" لطفل الروضة:

تم عرض المقياس المُصَـور في صـورته الأولية على عدد (١٢) من أساتذة التربية الموسيقية وعلم النفس التربوي بالجامعات المصرية مصحوباً بمقدمة تمهيدية تضـمنت توضـيحاً لمجال البحث، والهدف منه، والتعريف الإجرائي لمصـطلحاته، بهدف التأكد من صـلاحيته وصـدقه لقياس بعض سـلوكيات حملة "اتحضـر للأخضـر" لدى أطفال عينة البحث، وإبداء ملاحظاتهم، وقد قامت الباحثة بحساب نسب اتفاق السادة المحكمين من أعضـاء هيئة التدريس بالجامعات على كل سـؤال بالمقياس المُصَـور من حيث مدى تمثيل أسـئلة المقياس المُصَـور لقياس بعض سـلوكيات حملة "اتحضـر للأخضـر" لدى أطفال عينة البحث. ويوضـح الجدول الآتي نسب اتفاق المحكمين حول مدى صلاحية أسئلة المقياس المُصَور.

جدول رقم (٢)

يوضح نسب اتفاق المحكمين حول مدى صلاحية أسئلة المقياس المُصَور (ن=١٢)، حيث ن=عدد المحكمين

أسئلة المقياس المُصَور	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	نسبة الاتفاق %
السؤال الأول (٣ درجات)	١٢	-	%١٠٠
السؤال الثاني (٣ درجات)	١١	١	%٩١,٦٦
السؤال الثالث (٣ درجات)	١٢	-	%١٠٠
السؤال الرابع (٣ درجات)	١٢	-	%١٠٠
السؤال الخامس (٣ درجات)	١٢	-	%١٠٠
متوسط نسبة الإتفاق الكلية على المقياس المُصَور	%٩٨,٣		

- **المعادلات:**

$$\text{نسبة الإتفاق} = \frac{(\text{ن} - \text{عدد مرات الإختلاف})}{\text{ن}} \times ١٠٠$$

$$\text{متوسط النسبة الكلية للإتفاق} = \frac{\text{مجموع نسب الإتفاق}}{\text{عدد النسب}}$$

ويتضح من الجدول السابق أن نسب اتفاق السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات على أسئلة المقياس المُصَور قد تراوحت بين (٩٠-١٠٠%)، كما بلغ متوسط نسبة الاتفاق الكلية للسادة المحكمين على المقياس المُصَور (٩٨,٣%) وقد استفادت الباحثة من آراء وتوجيهات السادة المحكمين من خلال مجموعة من الملاحظات مثل تغيير صياغة بعض الأسئلة لتصبح أكثر شمولاً عند قياس سلوكيات الأطفال.

ثانياً: وصف المقياس المُصور وتصحيحه:

يهدف المقياس المُصَور إلى قياس بعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" لدى أطفال عينة البحث وتشمل هذه السلوكيات: ترشيد استهلاك الكهرباء وترشيد استهلاك المياه والمحافظة على الحدائق والمحافظة على موارد الشارع والمحافظة على موارد المدرسة، ويتكون المقياس المُصَور من خمس أسئلة اختيار من متعدد بحيث يشمل كل سؤال على ثلاثة مفردات وبذلك يكون المجموع الكلي لمفردات المقياس المُصَور (١٥) مفردة، ولكل مفردة من الأسئلة أربعة اختيارات متمثلة في أربعة صور لتعبر عن الإجابات التي يختار منها الطفل إجابة واحدة وفوق كل صورة جملة تعبر عنها لتقرأها الباحثة للأطفال، حيث تم القياس بشكل جماعي من خلال قراءة الباحثة للمفردة واختياراتها الأربعة المكتوبة فوق الأربع صور مع التوضيح للأطفال ثم تعطي الباحثة فرصة للأطفال لمدة دقيقتين ليجيب كل طفل بمفرده في ورقته الخاصة بوضع علامة على الصورة التي يرى أنها

تعبر عن الإجابة الصحيحة ثم تقرأ الباحثة للأطفال المفردة التالية والإختيارات المكتوبة فوق الصور مع التوضيح للأطفال ليجيب الأطفال بنفس الطريقة السابقة، وهكذا حتى يجيب الأطفال على آخر مفردة بالمقياس المُصور، ويختص السؤال الأول بقياس سلوكيات ترشيد استهلاك الكهرباء، ويختص السؤال الثاني بقياس سلوكيات ترشيد استهلاك المياه ويختص السؤال الثالث بقياس سلوكيات المحافظة على الحدائق ويختص السؤال الرابع بقياس سلوكيات المحافظة على موارد الشارع ويختص السؤال الخامس بقياس سلوكيات المحافظة على موارد المدرسة.

وتم تصحيح المفردة الواحدة من درجة واحدة وبالتالي فإن تصحيح كل سؤال على حدى يكون من (٣ درجات)، وبذلك تكون الدرجة الكلية للمقياس المُصَور (١٥ درجة).

ثالثاً: ابتكار الأغاني :

ابتكرت الباحثة خمسة أغاني وهي: أغنية الكهرباء – أغنية الميَّه – أغنية الجنينة – أغنية موارد الشارع – أغنية موارد المدرسة، وتهدف هذه الأغاني المبتكرة إلى توعية الأطفال بترشيد استهلاك الكهرباء والمياه والمحافظة على الحدائق والمحافظة على موارد الشارع من طرق ووسائل مواصلات والمحافظة على موارد المدرسة من آلات موسيقية وألعاب وأيضاً الجدران، كما تتميز هذه الأغاني المبتكرة بما يلي:

١-يتراوح عدد أبياتها من ٣ إلى ٤ أبيات لتناسب خصائص المرحلة العمرية لطفل الروضة.

٢-الكلمات بسيطة باللغة العامية المهذبة كما أنها ترتبط ببيئة الطفل المحيطة حتى يسهل استيعابها.

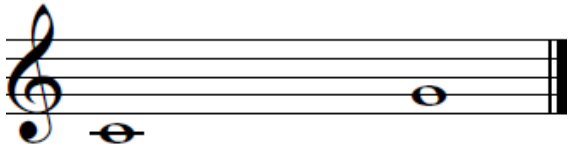
٣-الإيقاعات سهلة نظراً لبساطة كلمات الأغاني حيث تم استخدام إيقاعات :

٤-الألحان بسيطة فجميعها في سلم دو الكبير وتعتمد على استخدام الدرجات السُلمية والتتابع اللحني لتيسير الغناء لطفل الروضة، وبعض الأغاني تستخدم مسافة الثالثة الصغيرة الهابطة والتي تُعد من أسهل المسافات عند الغناء وذلك كما في أغنية الكهرباء وأغنية الميَّه وأغنية الجنينة، وتم استخدام مسافة الثالثة الكبيرة الصاعدة مرة واحدة فقط في مازورة رقم ٢ في أغنية الجنينة .

٥- المساحة الصوتية للأغاني تناسب خصائص النمو الموسيقي لطفل الروضة فهي لا تنخفض عن درجة دو الوسطى ولا تعلو عن درجة لا الوسطى، حيث أن المساحة الصوتية لأغنية الكهرباء من درجة دو الوسطى وحتى درجة صول الوسطى، والشكل التالي يوضح المساحة الصوتية لأغنية الكهرباء:

شكل رقم (١)

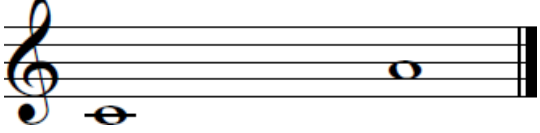
المساحة الصوتية لأغنية الكهرباء



بينما المساحة الصوتية لأغاني الميَّه والجنينة وموارد الشارع وموارد المدرسة تبدأ من درجة دو الوسطى وحتى درجة لا الوسطى، والشكل التالي يوضح المساحة الصوتية لأغاني الميَّه والجنينة وموارد الشارع وموارد المدرسة:

شكل رقم (٢)

المساحة الصوتية لأغانى الميَّه والجنينة وموارد الشارع وموارد المدرسة



٦- المصاحبة بسيطة تعتمد على استخدام التآلفات الأساسية مثل تآلف الدرجة الأولى وتآلف الدرجة الرابعة وتآلف الدرجة الخامسة وذلك حتى يستطيع الطفل أن يستمع جيداً إلى اللحن.

رابعاً: وصف وتنظيم محتوى دروس الجلسات:

تم تقديم خمسة دروس خلال خمس جلسات حيث راعت الباحثة التدرج والترابط والتنوع بين أهداف وإستراتيجيات تدريس وأنشطة ومحتوى دروس الجلسات، وتضمنت دروس الجلسات مايلي :

١-توضيح أهمية الالتزام ببعض السلوكيات الصحيحة (بعض سلوكيات حملة اتحضر للأخضر) واختلفت هذه السلوكيات من درسٍ لآخر.

٢-شرح إيقاعات بسيطة وسكتاتها بشكلٍ متدرجٍ خلال دروس الجلسات مع مراعاة مراجعة ماسبق دراسته عند بداية كل درس جديد.

٣-تدريب الأطفال بكل درس على غناء إحدى الأغاني المبتكرة من قِبَل الباحثة.

٤-مشاركة الأطفال في تعلمهم بكل درس من خلال ابتكارهم لحركات تعبر عن كلمات الأغنية.

٥-تدريب الأطفال بكل درس على تصفيق نماذج إيقاعية مختلفة.

٦-تدريب الأطفال بكل درس على آداء مصاحبة إيقاعية بسيطة باستخدام آلات الفرقة الإيقاعية.

٧-تقويم الأطفال في نهاية كل درس في جو من المرح والمتعة من خلال إحدى الطريقتين:

أ- استماعهم إلى قصة قصيرة مع التعبير عن آرائهم في السلوكيات الموجودة بالقصة من خلال تصفيقهم لنماذج إيقاعية معينة للتعبير عن

السـوك الصـحيح بينما يعبرون عن السـلوك الخاطيء بآداء هذه النماذج الإيقاعية بإستخدام إحدى آلات الفرقة الإيقاعية.

ب- المشـــاركة في أداء مواقف تمثيلية مختلفة والتعبير عن آرائهم في السـلوكيات الموجودة بهذه المواقف التمثيلية من خلال تصـفيقهم لنماذج إيقاعية معينة للتعبير عن السـوك الصـحيح بينما يعبرون عن السـلوك الخاطيء بأداء هذه النماذج الإيقاعية باستخدام إحدى آلات الفرقة الإيقاعية.

❖ وفيما يلي جدول يوضح عناوين دروس جلسات البحث:

جدول رقم (٣)

يوضح عناوين دروس جلسات البحث

عدد الدروس	عنوان الدرس
الدرس الأول	ترشيد استهلاك الكهرباء
الدرس الثانى	ترشيد استهلاك المياه
الدرس الثالث	المحافظة على الحدائق
الدرس الرابع	المحافظة على موارد الشارع
الدرس الخامس	المحافظة على موارد المدرسة

خامساً: عرض جلسات البحث:

الجلسة الأولى:

(التاريخ:١٩/١٠/٢٠٢١ - الزمن: سـاعة ونصـف- المكان: داخل المدرسة).

موضوع الدرس: ترشيد استهلاك الكهرباء.

الأهداف الموسيقية التربوية: أن يكون الطفل قادراً على أن:

١- يتعرف على الوحدة الزمنية نوار ♩ .

٢- يصفق العلامة الإيقاعية نوار ♩ .

٣- يؤدي إيقاع نوار ♩ باستخدام آلات الفرقة الإيقاعية .
٤- يغني أغنية الكهرباء .
٥-يبتكر حركات تعبر عن كلمات أغنية الكهرباء .
٦-يدرك أهمية ترشيد استهلاك الكهرباء .

الوسائل التعليمية: آلة الأورج – المدونة الموسيقية المبتكرة لأغنية الكهرباء- آلات الفرقة الإيقاعية.

إستراتيجيات التدريس: البيان العملي- المناقشة والحوار – تعلم الأقران – دراسة الحالة .

خطوات سير الجلسة:

التهيئة: في البداية تم إلقاء التحية على الأطفال، ثم أوضحت الباحثة عنوان الدرس.

الإعلان عن الأهداف: أوضحت الباحثة للأطفال الأهداف التي ينبغي تحقيقها من خلال الدرس، لذلك لابد من الانتباه والتركيز أثناء الدرس .

الشرح :

-أوضحت الباحثة للأطفال بأسلوب مُبسَّط أهمية الكهرباء كإحدى مصادر الطاقة واستخداماتها المتعددة في حياتنا اليومية وكيفية ترشيد استهلاك الكهرباء للمحافظة عليها .

-قامت الباحثة بشرح إيقاع نوار ♩ للأطفال وتدريبهم على تصفيقه وأدائه باستخدام آلات الطبلة والدف والمثلث.

-قامت الباحثة بتدريس الأغنية المبتكرة (أغنية الكهرباء) للأطفال كالتالي:

١- تمت قراءة كلمات الأغنية للأطفال مع التوضيح .

٢-تم تدريب الأطفال على ترديد كلمات الأغنية بعد الباحثة بالتقطيع العروضي.

٣- قامت الباحثة بعزف لحن الأغنية كاملة بدون غناء.
٤-قامت الباحثة بعزف وغناء الأغنية كاملة بمفردها.
٥-قامت الباحثة بعزف وغناء الأغنية مرة أخرى بمصاحبة تصفيق الأطفال للوحدة الزمنية نوار ♩.
٦-قامت الباحثة بتدريب الأطفال على غناء البيت الأول للأغنية.
٧-بعد تأكد الباحثة من اتقان الأطفال لغناء البيت الأول للأغنية قامت بتدريبهم على غناء البيت الثاني للأغنية.
٨-بعد تأكد الباحثة من اتقان الأطفال لغناء البيت الثاني للأغنية قامت بتدريبهم على غناء البيتين الأول والثاني للأغنية متتاليين.
٩-بعد تأكد الباحثة من اتقان الأطفال لغناء البيتين الأول والثاني للأغنية متتاليين قامت بتدريبهم على غناء البيت الثالث للأغنية.
١٠-بعد تأكد الباحثة من إتقان الأطفال لغناء البيت الثالث للأغنية قامت بتدريبهم على غناء الثلاثة أبيات للأغنية متتالية.
١١-قامت الباحثة بتدريب الأطفال على غناء الأغنية كاملة مع تصـفيق الوحدة الزمنية نوار ♩.
١٢- قامت الباحثة بتدريب الأطفال على غناء الأغنية كاملة مع آداء الوحدة الزمنية نوار ♩ على آلات الطبلة والدف والمثلث.

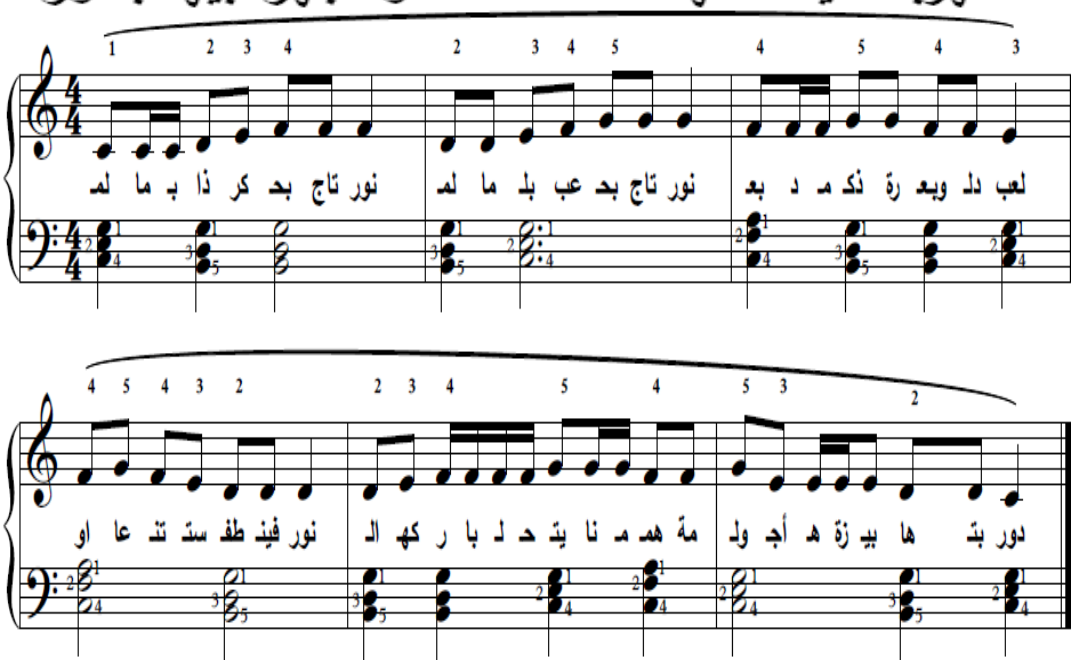
شكل رقم (٣)

أغنية الكهرباء

كلمات ولحن: الباحثة

لما بذاكر بحتاج نور لما بلعب بحتاج نور

بعد مذاكرة وبعد اللعب أوعى تنسى تطفي النور

الكهربا لحياتنا مهمة والأجهزة بيها بتدور

-ثم أشـــارت الباحثة لإيقاع النوار ♩ خلال الأغنية وذلك بتوضـــيحها للأطفال المقاطع الصوتية التي تم غنائها بزمن إيقاع النوار ♩ كما في غناء كلمات (نور – لعب – دور) بزمن إيقاع النوار ♩ وذلك كمثال تطبيقي ليربط الطفل بين تعلمه لإيقاع النوار ♩ في بداية الجلســـة وبين غنائه للأغنية.

التنويع:

قسمت الباحثة الأطفال إلى مجموعتين (مجموعة أ ومجموعة ب) ثم طلبت الباحثة من المجموعة (أ) أن تبتكر حركات تعبر عن كلمات أغنية الكهرباء أثناء غنائهم مع عزف الباحثة على أن تغني المجموعة (ب) في نفس الوقت أغنية الكهرباء مع تصفيق الوحدة الزمنية نوار ♩، ثم تم تبادل الأدوار بين المجموعتين.

التقويم:

قامت الباحثة بتقسيم حجرة الفصل الدراسي إلى جزئين (جزء صغير وجزء آخر كبير) وذلك بوضع بعض طاولات الأطفال كفاصل بين الجزئين على أن يجلس جميع الأطفال في الجزء الكبير، ثم طلبت الباحثة من الأطفال أن يتخيلوا الجزء الصغير بالفصل وكأنه غرفة بالمنزل وأوضحت للأطفال أنه سيتم تمثيل موقفين داخل هذه الغرفة وفي حالة مشاهدة سلوك سليم في أي موقف يتم التعبير عن ذلك بتصفيق الوحدة الزمنية نوار ♩ ، أما عندما يتم مشاهدة سلوك خاطيء يتم التعبير عن ذلك بآداء الوحدة الزمنية نوار ♩ على آلة المثلث، ثم تم ما يلي:

الموقف التمثيلي الأول: طلبت الباحثة من أحد الأطفال تمثيل موقف قصير من خلال قيامه بالاستذكار داخل هذه الغرفة ثم يترك مصباح هذه الغرفة مضيئاً ويتجه نحو باب الغرفة للخروج، وقد استجاب غالبية الأطفال بقولهم "أطفيء النور" مع آدائهم لإيقاع نوار ♩ على آلة المثلث، أما باقي الأطفال استجابوا بدون تحدث واكتفوا بآداء الوحدة الزمنية نوار ♩ على آلة المثلث كتعبير عن أن هذا السلوك خاطيء.

الموقف التمثيلي الثاني: طلبت الباحثة من طفل آخر تكرار الموقف السابق على أن يطفيء مصباح الغرفة قبل الخروج، وقد استجاب غالبية الأطفال بقولهم "صح" مع تصفيقهم لإيقاع نوار ♩، أما باقي الأطفال استجابوا بدون تحدث واكتفوا بتصفيق الوحدة الزمنية نوار ♩ كتعبير عن أن هذا السلوك صحيح.

ثم شكرت الباحثة الأطفال وقامت بتشجيعهم على حث إخوانهم وأصدقائهم على ترشيد استهلاك الكهرباء.

الجلسة الثانية:

(التاريخ: ٢٠/١٠/٢٠٢١ – الزمن: ساعة ونصف– المكان: داخل المدرسة)

موضوع الدرس: ترشيد استهلاك المياه.

الأهداف الموسيقية التربوية: أن يكون الطفل قادراً على أن:

١– يتعرف على السكتة 𝄽.

٢– يصفق نماذج إيقاعية بسيطة.

٣– يؤدي نماذج إيقاعية بسيطة باستخدام آلات الفرقة الإيقاعية.

٤– يغني أغنية الميَّه.

٥– يبتكر حركات تعبر عن كلمات أغنية الميَّه.

٦– يدرك أهمية ترشيد استهلاك المياه.

الوسائل التعليمية: آلة الأورج – المدونة الموسيقية المبتكرة لأغنية الميَّه – آلات الفرقة الإيقاعية.

إستراتيجيات التدريس: البيان العملي– المناقشة والحوار – تعلم الأقران – دراسة الحالة.

خطوات سير الجلسة:

التهيئة والإعلان عن الأهداف: كما تم في الجلسة السابقة.

الشرح:

– في البداية قامت الباحثة بتذكير الأطفال بما تم شرحه في الجلسة السابقة بإختصار.

– أوضحت الباحثة للأطفال بأسلوب مُبسَّط أهمية المياه واستخداماتها المتعددة في حياتنا اليومية وكيفية ترشيد استهلاك المياه للمحافظة عليها.

– قامت الباحثة بشرح السكتة 𝄽 للأطفال وتدريبهم على تصفيق النموذج الإيقاعي (♩ 𝄽 $\frac{2}{4}$) ثم أدائه باستخدام آلات العصا الإيقاعية والجلاجل والطبلة.

– قامت الباحثة بتدريس الأغنية المبتكرة (أغنية الميَّه) للأطفال باتباع نفس خطوات تدريس الأغنية في الجلسة السابقة.

شكل رقم (٤)

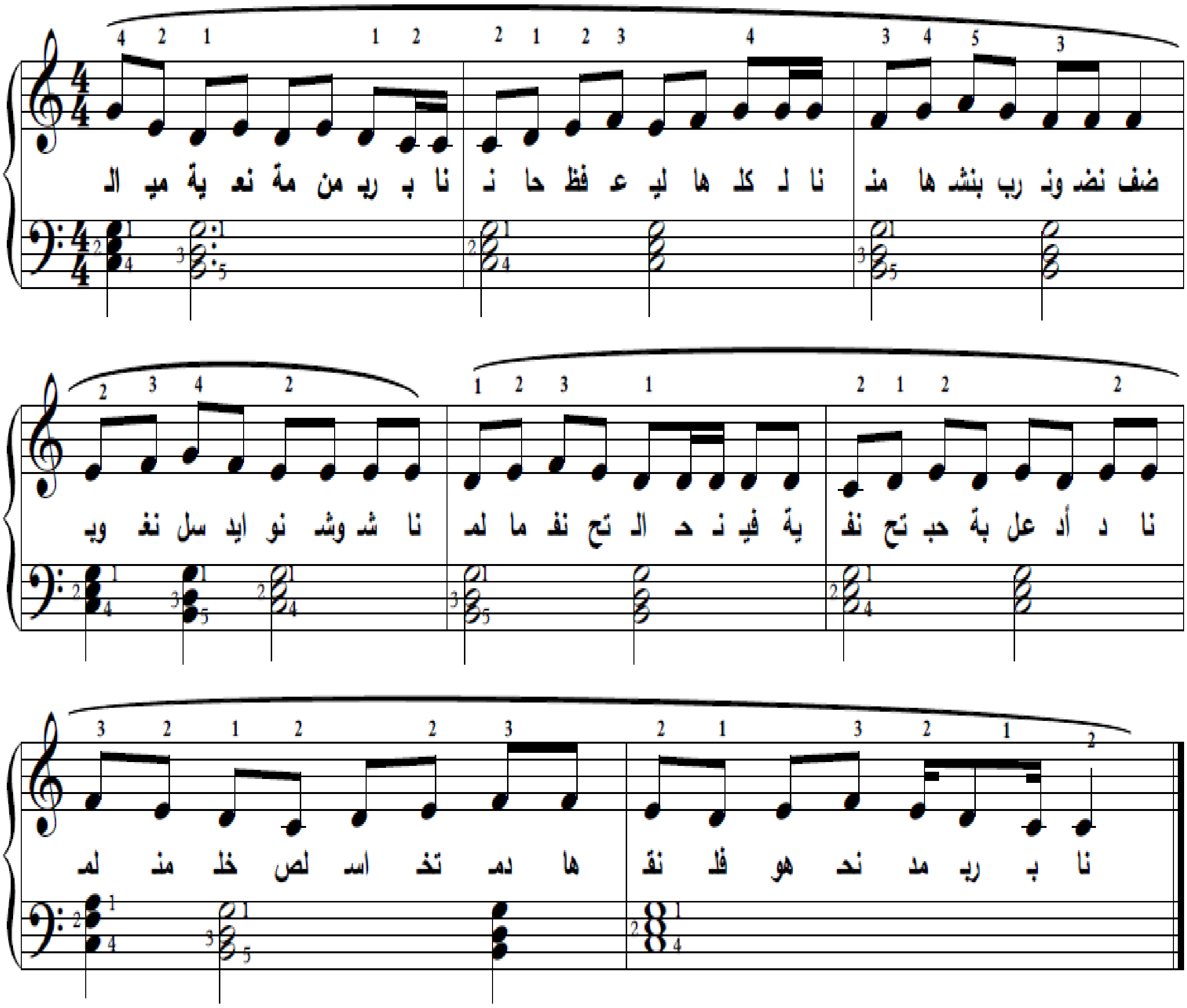
أغنية الميَّه

كلمات ولحن: الباحثة

الميَّه نعمة من ربنا　　نحافظ عليها كلّنا

منها بنشرب ونّضَف　　وبنغسل ايدنا ووشنا

لما نفتح الحنفِيَّة　　نفتح حبة على أدنا

لما نخلص استخدامها　　نقفلها ونحمد ربنا

التنويع:

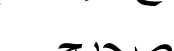
قســـمت الباحثة الأطفال إلى ثلاثة مجموعات (مجموعة أ ومجموعة ب ومجموعة ج) ثم طلبت الباحثة من المجموعة (أ) أن تصـــاحب غناء المجموعتين (ب ، ج) بآداء النموذج الإيقاعي( ) باستخدام آلة الدف وذلك أثناء عزف الباحثة للأغنية، بحيث تغني المجموعة (ب) في نفس الوقت مع تصـــفيق الوحدة الزمنية نوار ♩ بينما تبتكر المجموعة (ج) في نفس الوقت حركات تعبر عن كلمات أغنية الميَّه مع الغناء،ثم تم تبادل الأدوار بين الثلاثة مجموعات.

التقويم:

أوضحت الباحثة للأطفال أنها ستحكي لهم قصة قصيرة وعندما يستمعون في القصة عن شخص يقوم بسلوك صحيح يعبرون عن ذلك بتصفيق النموذج الإيقاعي( )، أما إذا كان السلوك خطأ يتم أداء نفس النموذج الإيقاعي باستخدام آلة العصا الإيقاعية، وحكت الباحثة القصة القصيرة التالية للأطفال:

(في يوم من الأيام كان يوجد أسرة صغيرة مكونة من أب وأم وبنت وولد وكانت البنت أكبر من أخيها، وكان الولد دائماً عندما ينتهي من استخدام المياه لا يغلق الصنبور، وكانت الأم والأب ينصحانه بأهمية غلق صنبور المياه للحفاظ عليها، وكانت أخته ملتزمة ولكنها في إحدى المرات وجدت صنبور المياه مفتوحاً ولا أحد يستعمله فتوقعت أن أخيها هو الذي لم يغلقه فتركت صنبور المياه مفتوحاً وذهبت لأخيها لتتشاجر معه، وعندما سمعت الأم بصوتهما قالت لابنتها أنه بدلاً من أن تتشاجر مع أخيها كان ينبغي أن تغلق الصنبور وتنصح أخيها الصغير ثم أكدت الأم على ابنها الصغير بضرورة الحفاظ على المياه وترشيد استهلاكها، وفي اليوم التالي وجدت البنت أخيها يغسل وجهه وصنبور المياه مفتوحاً على آخره فنصحته أن يفتح صنبور المياه بقدر الاستخدام فقط ثم يغلق الصنبور بعد استخدام المياه، فوعدها أخوه١٣ أنه سيحافظ على المياه).

وعند استماع الأطفال للسلوكيات الخاطئة التي حدثت في القصة القصيرة استجاب غالبيتهم بقولهم "غلط" مع آدائهم للنموذج الإيقاعي ( ) على آلة العصا الإيقاعية، أما باقي الأطفال استجابوا بدون تحدث واكتفوا بآداء النموذج الإيقاعي ( ) على آلة العصا الإيقاعية كتعبير عن أن هذه السلوكيات خاطئة، وعند استماع الأطفال في

نهاية القصة إلى السلوك الصحيح للبنت عندما نصحت أخيها الصغير استجاب غالبيتهم بقولهم "صح" مع تصفيقهم للنموذج الإيقاعي ( )، أما باقي الأطفال اكتفوا فقط بتصفيق النموذج الإيقاعي () بدون تحدث وذلك تعبيراً عن أن هذا السلوك صحيح.

ثم شكرت الباحثة الأطفال وقامت بتشجيعهم على حث أخوانهم وأصدقائهم على ترشيد استهلاك المياه.

الجلسة الثالثة:

(التاريخ ٢٠٢١/١٠/٢٤ – الزمن: ساعتين– المكان: داخل المدرسة)

موضوع الدرس: المحافظة على الحدائق.

الأهداف الموسيقية التربوية: أن يكون الطفل قادراً على أن:

١– يتعرف على العلامة الإيقاعية والسكتة .

٢– يصفق نماذج إيقاعية بسيطة.

٣– يؤدي نماذج إيقاعية بسيطة بإستخدام آلات الفرقة الإيقاعية.

٤– يغني أغنية الجنينة.

٥– يبتكر حركات تعبر عن كلمات أغنية الجنينة.

٦– يدرك أهمية المحافظة على الحدائق.

الوسائل التعليمية: آلة الأورج – المدونة الموسيقية المبتكرة لأغنية الجنينة – آلات الفرقة الإيقاعية.

إستراتيجيات التدريس: البيان العملي– المناقشة والحوار – تعلم الأقران – دراسة الحالة.

خطوات سير الجلسة:

التهيئة والإعلان عن الأهداف: كما تم في الجلسة السابقة.

الشرح:

– في البداية قامت الباحثة بتذكير الأطفال بما تم شرحه في الجلسة السابقة باختصار.

– أوضحت الباحثة للأطفال بأسلوب مُبسَّط أهمية المحافظة على الحدائق من حيث النظافة وعدم قطف الزهور وعدم السير على الزرع بالدراجة وذلك حتى يستمتع بجمالها الآخرون.

– قامت الباحثة بشرح العلامة الإيقاعية ♫ وتدريب الأطفال على تصفيقها كما شرحت الباحثة السكتة 𝄾 للأطفال وقامت بتدريبهم على تصفيق النموذج الإيقاعي (♩♫♩♫ $\frac{4}{4}$) ثم أدائه بإستخدام آلات المثلث والكاستانيت والمراكاش.

– قامت الباحثة بتدريس الأغنية المبتكرة (أغنية الجنينة) للأطفال باتباع نفس خطوات تدريس الأغنية في الجلسة السابقة.

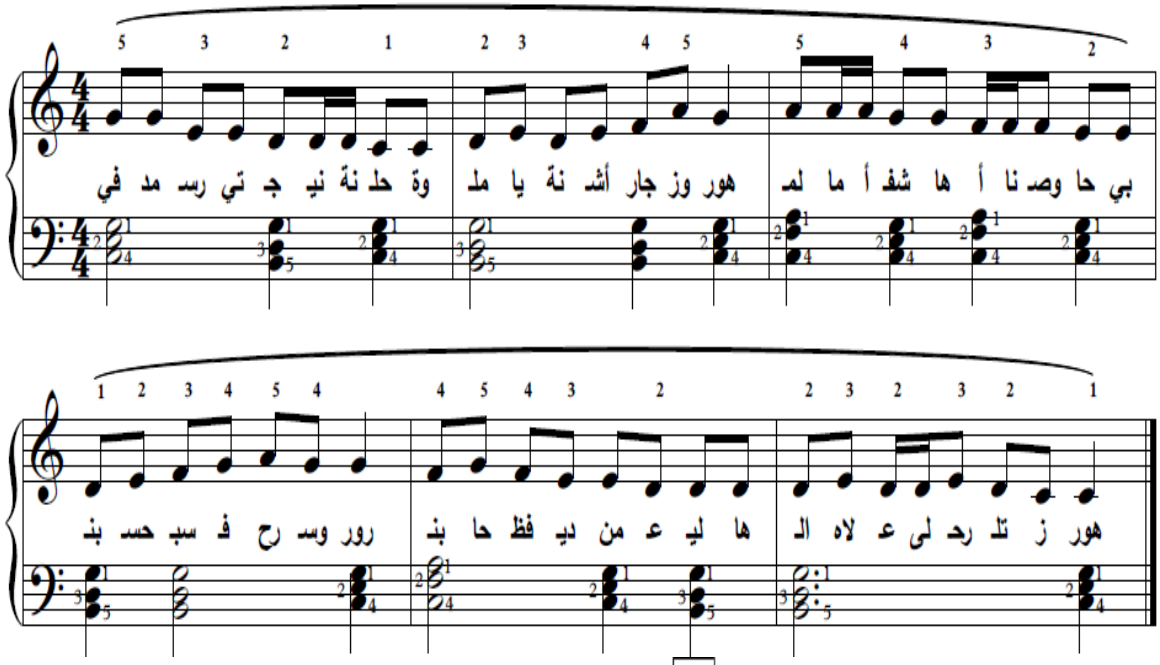
شكل رقم (٥)

اغنيه الجنينه

كلمات ولحن: الباحثة

في مدرستي جنينة حلوة مليانة أشجار وزهور

لما أشوفها أنا وصحابي بنحس بفرح وسرور

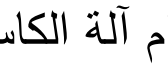
بنحافظ دايماً عليها الله على ريحة الزهور

-ثم أشـــارت الباحثة لإيقاع ♫ خلال الأغنية وذلك بتوضـــيحها للأطفال المقاطع الصوتية التي تم غنائها بزمن إيقاع ♫ كما في غناء كلمات (حلوة – الله) بزمن إيقاع ♫ وذلك كمثال تطبيقي ليربط الطفل بين تعلمه لإيقاع ♫ في بداية الجلسة وبين غنائه للأغنية.

التنويع:

قســـمت الباحثة الأطفال إلى ثلاثة مجموعات (مجموعة أ ومجموعة ب ومجموعة ج) ثم طلبت الباحثة من مجموعة (أ) أن تبتكر حركات تعبر عن كلمات أغنية الجنينة لتؤديها اثناء الغناء مع عزف الباحثة، وفي نفس الوقت تقوم مجموعة (ب) بالمصـــاحبة الإيقاعية من خلال آداء النموذج الإيقاعي (♩♩♩♫ 4/4) باســـتخدام آلـة الكـاســـتـانيـت، وفي نفس الوقـت تغني مجموعـة (ج) الأغنيـة مع تصـــفيق الوحـدة الزمنيـة نوار ♩ ، ثم تم تبادل الأدوار بين الثلاثة مجموعات.

التقويم:

قامت الباحثة بتقسيم حجرة الفصل الدراسي إلى جزئين (جزء صغير وجزء آخر كبير) وذلك بوضع بعض طاولات الأطفال كفاصل بين الجزئين على أن يجلس جميع الأطفال في الجزء الكبير ثم وضعت الباحثة في الجزء الصغير إصيص زرع صناعي به بعض الزهور ثم طلبت الباحثة من الأطفال أن يتخيلوا الجزء الصغير بالفصل وكأنه حديقة صغيرة، ثم أوضحت الباحثة للأطفال أنه سيتم في هذا الجزء الصغير تمثيل ثلاثة مواقف تشمل سلوكيات صحيحة وخاطئة، وطلبت الباحثة من الأطفال أنه إذا كان السلوك صحيحاً يعبرون عن ذلك بتصفيق النموذج الإيقاعي( ) ، أما إذا كان السلوك خطأ يتم آداء نفس النموذج الإيقاعي باستخدام آلة الكاستانيت، ثم تم ما يلي:

الموقف التمثيلي الأول: طلبت الباحثة من أحد الأطفال تمثيل موقف قصير في الجزء الصغير من الفصل الذي يعبر عن الحديقة وذلك من خلال قيام الطفل بقطف زهرة من إصيص الزرع الصناعي وشمها، وقد استجاب غالبية الأطفال بقولهم "غلط" مع آدائهم للنموذج الإيقاعي ( ) بإستخدام آلة الكاستانيت، أما باقي الأطفال فبعضهم استجاب بدون تحدث واكتفوا بآداء النموذج الإيقاعي () باستخدام آلة الكاستانيت كتعبير عن أن هذا السلوك خاطيء، والبعض الآخر أخطأ في آداء النموذج الإيقاعي المطلوب من خلال آدائهم إيقاع ثلاثة مرات باستخدام آلة الكاستانيت فقامت الباحثة بالتوضيح لهم وتصحيح خطأهم.

الموقف التمثيلي الثاني: طلبت الباحثة من طفل آخر أن يمثل أنه يقطف الزهرة ويحاول أن يشك بها صديقه (علماً بأن هذه الزهرة صناعية وغير

مؤذية للأطفال)، وقد استجاب غالبية الأطفال بقولهم "غلط" مع آدائهم للنموذج الإيقاعي (♩♫♫ $\frac{3}{4}$) باستخدام آلة الكاستانيت، أما باقي الأطفال استجابوا بدون تحدث واكتفوا بآداء النموذج الإيقاعي (♩♫♫ $\frac{3}{4}$) بإستخدام آلة الكاستانيت كتعبير عن أن هذا السلوك خاطيء.

الموقف التمثيلي الثالث: طلبت الباحثة من طفل غير الأطفال في الموقفين السابقين أن يمثل أنه ينظر إلى الزهرة ويبتسم ويقول (مش حقطفها عشان غيري يشوفها)، وقد استجاب غالبية الأطفال بقولهم "صح" مع تصفيقهم للنموذج الإيقاعي (♩♫♫ $\frac{3}{4}$)، أما باقي الأطفال استجابوا بدون تحدث واكتفوا بتصفيق النموذج الإيقاعي (♩♫♫ $\frac{3}{4}$) كتعبير عن أن هذا السلوك صحيح.

ثم شكرت الباحثة الأطفال وقامت بتشجيعهم على حث إخوانهم وأصدقائهم على المحافظة على الحدائق.

الجلسة الرابعة:

(التاريخ ٢٠٢١/١٠/٢٥ – الزمن: ساعة ونصف– المكان: داخل المدرسة)

موضوع الدرس: المحافظة على موارد الشارع.

الأهداف الموسيقية التربوية: أن يكون الطفل قادراً على أن:

١– يتعرف على العلامة الإيقاعية ♩ وسكتتها 𝄽 .
٢– يصفق نماذج إيقاعية بسيطة.
٣– يؤدي نماذج إيقاعية بسيطة بإستخدام آلات الفرقة الإيقاعية.
٤– يغني أغنية موارد الشارع.
٥– يبتكر حركات تعبر عن كلمات أغنية موارد الشارع.

٦- يدرك أهمية المحافظة على موارد الشارع.

الوسـائل التعليمية: آلة الأورج – المدونة الموسـيقية المبتكرة لأغنية موارد الشارع – آلات الفرقة الإيقاعية.

إسـتراتيجيات التدريس: البيان العملي- المناقشـة والحوار – تعلم الأقران – دراسة الحالة.

خطوات سير الجلسة:

التهيئة والإعلان عن الأهداف: كما تم في الجلسة السابقة.

الشرح:

- في البداية قامت الباحثة بتذكير الأطفال بما تم شرحه في الجلسة السابقة باختصار.
- أوضـحت الباحثة للأطفال بأسـلوب مُبسَّـط أهمية المحافظة على موارد الشـارع من حيث المحافظة على نظافة الطرق بعدم إلقاء القمامة بالإضـافة إلى مراعاة آداب الطريق بعدم التحدث بصوت عالٍ حتى لا نزعج المارة من حولنا ونسـاهم في الحد من التلوث الضـوضـائي، والمحافظة على وسـائل المواصلات بعدم إتلاف الكراسي بالإضافة إلى مراعاة عدم إزعاج الركاب.
- قامت الباحثة بشـرح العلامة الإيقاعية ♩ وتدريب الأطفال على تصـفيقها كما شـرحت الباحثة سـكتتها ▬ للأطفال وقامت بتدريبهم على تصـفيق النموذج الإيقاعي (▬ ♩ $\frac{4}{4}$) ثم أدائه باسـتخدام آلات الطبلة والدف والعصا الإيقاعية.
- قامت الباحثة بتدريس الأغنية المبتكرة (أغنية موارد الشـارع) للأطفال بإتباع نفس خطوات تدريس الأغنية في الجلسة السابقة.

شكل رقم (٦)

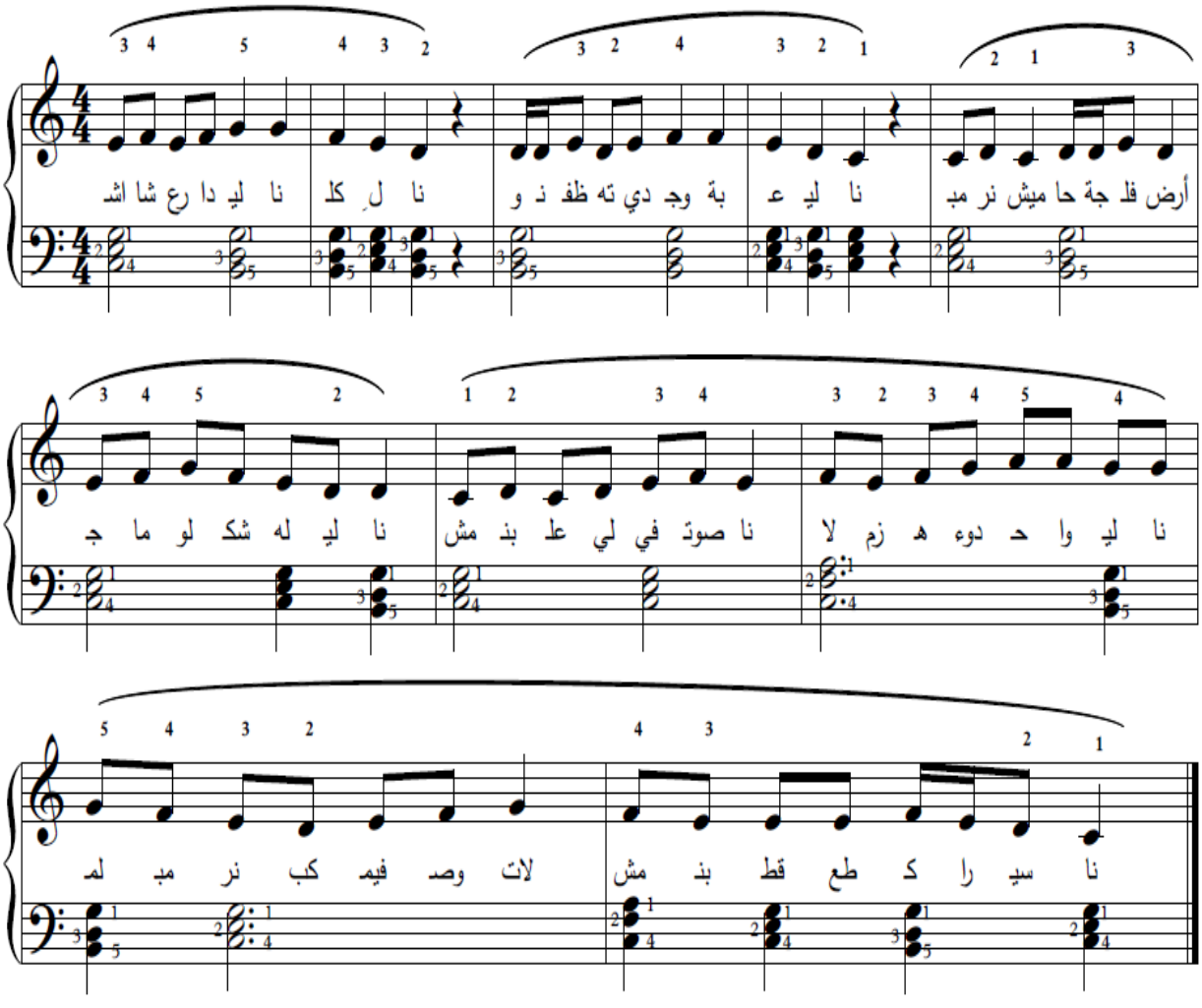
اعتنيه موارد الشارع

كلمات ولحن: الباحثة

الشارع ده لينا كلّنا ونظافته دي واجبة علينا

ما بنرميش حاجة في الأرض جماله وشكله لينا

مش بنعلي فيه صوتنا لازم هُدوء حوالينا

لما بنركب فيه مواصلات مش بنقطع كراسينا

التنويع:

قســـمت الباحثة الأطفال إلى ثلاثة مجموعات (مجموعة أ ومجموعة ب ومجموعة ج) ثم طلبت الباحثة من مجموعة (أ) أن تغني أغنية موارد الشارع مع تصفيق الوحدة الزمنية نوار ♩ وذلك مع عزف الباحثة، وفي نفس الوقت تبتكر مجموعة (ب) حركات تعبر عن كلمات أغنية موارد الشـــارع لتؤديها اثناء الغناء، وفي نفس الوقت تقوم مجموعة (ج) بالمصـــاحبة الإيقاعية من خلال آداء النموذج الإيقاعي(♩♩♩ $\frac{4}{4}$) باستخدام آلة العصا الإيقاعية، ثم تم تبادل الأدوار بين الثلاثة مجموعات.

التقويم:

قامت الباحثة بتقسيم حجرة الفصل الدراسي إلى جزئين (جزء صغير وجزء آخر كبير) وذلك بوضع بعض طاولات الأطفال كفاصل بين الجزئين على أن يجلس جميع الأطفال في الجزء الكبير ثم وضعت الباحثة في الجزء الصغير كراسي مرتبة في صفوف متتالية مع وجود كرسي منفرد أمام هذه الكراسي ثم طلبت الباحثة من الأطفال أن يتخيلوا الجزء الصغير بالفصل والذي به هذه الكراســـي وكأنه حافلة لنقل الركاب، ثم أوضـــحت الباحثة للأطفال أنه سيتم في هذا الجزء الصغير تمثيل موقفين يشملان سلوكيات صحيحة وخاطئة، وطلبت الباحثة من الأطفال أنه إذا كان السلوك صحيحاً يعبرون عن ذلك بتصفيق النموذج الإيقاعي (♩♩ $\frac{3}{4}$)، أما إذا كان السلوك خطأ يتم آداء نفس النموذج الإيقاعي بإستخدام آلة الدف، ثم تم ما يلي:

الموقف التمثيلي الأول: طلبت الباحثة من بعض الأطفال تمثيل موقف قصير في الجزء الصغير من الفصل الذي يعبر عن الحافلة وذلك من خلال جلوس الأطفال على كراســـي الحافلة لتمثيل دور الركاب ثم طلبت الباحثة

من أحد الأطفال الجلوس على الكرســـي الأمامي لتمثيل دور الســـائق مع تحريك يديه وكأنه يقود الحافلة ثم طلبت الباحثة من أحد الأطفال القائمين بتمثيل دور الركاب أن يمثل أنه يتلف الكرســـي من خلال الطرق عليه بقوة باستخدام العصا الإيقاعية على أن يقوم راكب آخر بالصياح له ليكف عن إتلاف الكرسي بينما يقوم باقي الركاب بوضع أيديهم على آذانهم تعبيراً عن انزعاجهم من صوت الطرق على الكرسي وصوت الصياح، وقد استجاب غالبية الأطفال عند مشـاهدة كلٍ من سـلوك الراكب الأول وسـلوك الراكب الثاني بقولهم "غلط" مع آدائهم للنموذج الإيقاعي (♩♩ $\frac{3}{4}$) بإســـتخدام آلة الدف، أما باقي الأطفال فبعضهم استجاب بدون تحدث واكتفوا بآداء النموذج الإيقاعي (♩♩ $\frac{3}{4}$) باستخدام آلة الدف كتعبير عن أن هذا السلوك خاطيء، والبعض الآخر أخطأ في آداء النموذج الإيقاعي المطلوب من خلال آدائهم إيقاع ♩ ثلاثة مرات بإســـتخدام آلة الدف فقامت الباحثة بالتوضـــيح لهم وتصحيح خطأهم.

الموقف التمثيلي الثاني: طلبت الباحثة من طفل آخر من الركاب أن يمثل أنه يتحدث بصـــوتٍ منخفضٍ الى الراكب الذي بجانبه أما باقي الركاب جالسين في هدوء، وقد استجاب غالبية الأطفال بقولهم "صح" مع تصفيقهم للنموذج الإيقاعي (♩♩ $\frac{3}{4}$)، أما باقي الأطفال استجابوا بدون تحدث واكتفوا بتصفيق النموذج الإيقاعي (♩♩ $\frac{3}{4}$) كتعبير عن أن هذا السلوك صحيح.
ثم شكرت الباحثة الأطفال وقامت بتشجيعهم على حث إخوانهم وأصدقائهم على المحافظة على موارد الشارع.

الجلسة الخامسة:

(التاريخ ٢٠٢١/١٠/٢٦ – الزمن: ســـاعة ونصـــف– المكان: داخل المدرسة)

موضوع الدرس: المحافظة على موارد المدرسة.

الأهداف الموسيقية التربوية: أن يكون الطفل قادراً على أن:

١– يتعرف على العلامة الإيقاعية 𝅝 وسكتتها 𝄻 .

٢– يصفق نماذج إيقاعية بسيطة.

٣– يؤدي نماذج إيقاعية بسيطة باستخدام آلات الفرقة الإيقاعية.

٤– يغني أغنية موارد المدرسة.

٥– يبتكر حركات تعبر عن كلمات أغنية موارد المدرسة.

٦– يدرك أهمية المحافظة على موارد المدرسة.

الوســـائل التعليمية: آلة الأورج – المدونة الموســـيقية المبتكرة لأغنية موارد المدرسة – آلات الفرقة الإيقاعية.

إســـتراتيجيات التدريس: البيان العملي– المناقشـــة والحوار – تعلم الأقران – دراسة الحالة.

خطوات سير الجلسة:

التهيئة والإعلان عن الأهداف: كما تم في الجلسة السابقة.

الشرح:

– في البداية قامت الباحثة بتذكير الأطفال بما تم شرحه في الجلسة السابقة باختصار.

– أوضـــحت الباحثة للأطفال بأســـلوب مُبسَّـــط أهمية المحافظة على موارد المدرســـة من حيث المحافظة على الآلات الموســـيقية والألعاب الموجودة

بالمدرسة وعدم الرسم على جدران وطاولات المدرسة حتى يستطيع الجميع الاستفادة من موارد المدرسة.

– قامت الباحثة بشرح العلامة الإيقاعية 𝅝 وتدريب الأطفال على تصفيقها كما شرحت الباحثة سكتتها 𝄻 للأطفال وقامت بتدريبهم على تصفيق النموذج الإيقاعي (𝅝 𝄻 $\frac{8}{4}$) ثم أدائه باستخدام آلات الصنوج والطبلة والدف.

– قامت الباحثة بتدريس الأغنية المبتكرة (أغنية موارد المدرسة) للأطفال باتباع نفس خطوات تدريس الأغنية في الجلسة السابقة.

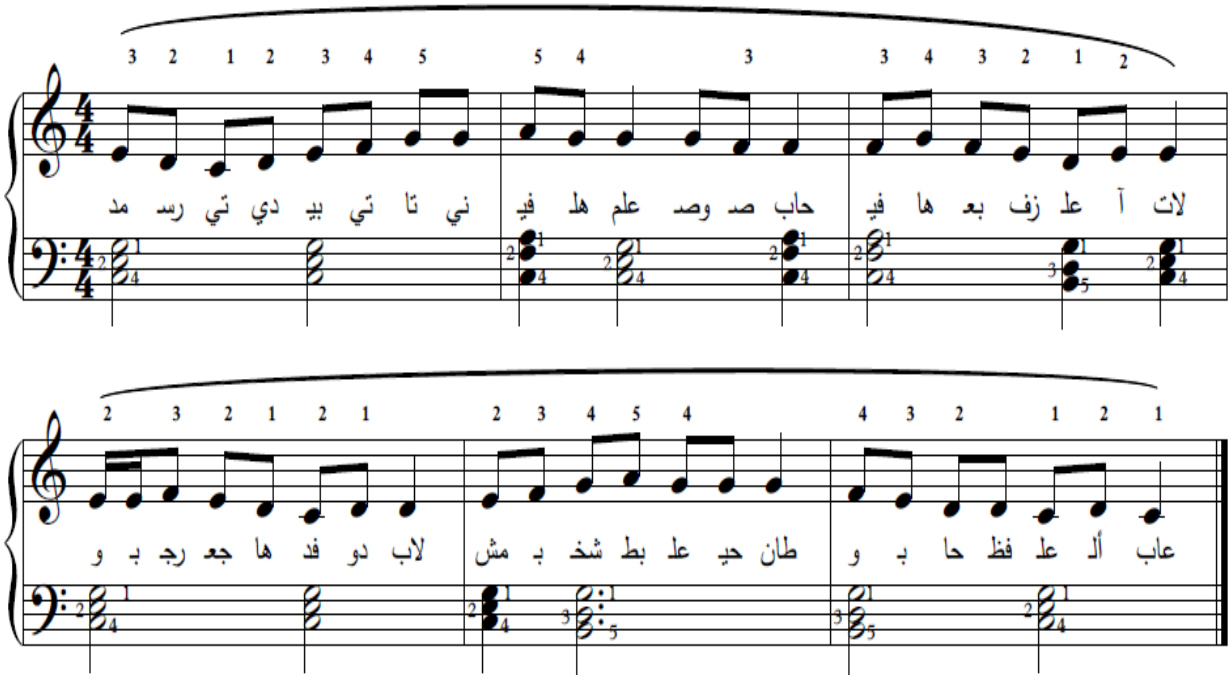
شكل رقم (٧)

أغنية موارد المدرسة

كلمات ولحن: الباحثة

مدرستي دي بيتي التاني فيها العلم والصحاب

فيها بعزف عالآلات وبرجعها في الدولاب

مش بشخبط عالحيطان وبحافظ عالألعاب

التنويع:

قســـمت الباحثة الأطفال إلى ثلاثة مجموعات (مجموعة أ ومجموعة ب ومجموعة ج) ثم طلبت الباحثة من مجموعة (أ) أن تبتكر حركات تعبر عن كلمات أغنية موارد المدرسة لتؤديها أثناء الغناء وذلك مع عزف الباحثة، وفي نفس الوقت تغني مجموعة (ب) مع تصفيق الوحدة الزمنية نوار ♩، وفي نفس الوقت تقوم مجموعة (ج) بالمصـــاحبة الإيقاعية من خلال آداء النموذج الإيقاعي (𝅗𝅥 𝅗𝅥 𝅗𝅥 𝅗𝅥 $\frac{4}{4}$) باستخدام آلة الصنوج، ثم تم تبادل الأدوار بين الثلاثة مجموعات.

التقويم:

قامت الباحثة بتقسيم حجرة الفصل الدراسي إلى جزئين (جزء صغير وجزء آخر كبير) وذلك بوضع بعض طاولات الأطفال كفاصل بين الجزئين على أن يجلس جميع الأطفال في الجزء الكبير ثم وضعت الباحثة في الجزء الصغير طاولة واحدة حولها بعض الكراســـي ثم وضـــعت الباحثة على هذه الطاولة بعض آلات الفرقة الإيقاعية، ثم طلبت الباحثة من الأطفال أن يتخيلوا الجزء الصغير الذي به هذه الطاولة وكأنه فصل دراسي مستقل، ثم أوضحت الباحثة للأطفال أنه سيتم في هذا الجزء الصغير تمثيل موقفين يشملان سلوكيات صحيحة وخاطئة، وطلبت الباحثة من الأطفال أنه إذا كان السلوك صحيحاً يعبرون عن ذلك بتصـــفيق النموذج الإيقاعي (𝅗𝅥 𝅗𝅥 𝅗𝅥 𝅝 $\frac{8}{4}$) أما إذا كان السلوك خطأ يتم آداء نفس النموذج الإيقاعي باستخدام آلة الطبلة، ثم تم ما يلي:

الموقف التمثيلي الأول: طلبت الباحثة من بعض الأطفال تمثيل موقف قصير في الجزء الصغير من الفصل الذي يعبر عن الفصل الدراسي المستقل

وذلك من خلال جلوس الأطفال على الكراسي حول الطاولة التي عليها بعض آلات الفرقة الإيقاعية ليمثلون أدوار تلاميذ بهذا الفصل يقومون بالعزف على آلات الفرقة الإيقاعية ثم يتركوها على الطاولة ويتجهون نحو الباب للخروج، وقد استجاب غالبية الأطفال عند مشاهدة سلوك الأطفال بقولهم "غلط" مع آدائهم للنموذج الإيقاعي (𝅝 𝅗𝅥 𝅗𝅥 𝅗𝅥 𝄴) باستخدام آلة الطبلة، أما باقي الأطفال فبعضهم استجاب بدون تحدث واكتفوا بآداء النموذج الإيقاعي (𝅝 𝅗𝅥 𝅗𝅥 𝅗𝅥 𝄴) باستخدام آلة الطبلة كتعبير عن أن هذا السلوك خاطيء، والبعض الآخر أخطأ فى آداء النموذج الإيقاعي المطلوب على آلة الطبلة من خلال آدائهم إيقاع 𝅗𝅥 بدلاً من إيقاع 𝅘𝅥 الموجود في النموذج الإيقاعي فقامت الباحثة بالتوضيح لهم وتصحيح خطأهم.

الموقف التمثيلي الثاني: طلبت الباحثة من أطفال آخرين تكرار تمثيل الموقف السابق على أن يقوموا بإرجاع آلات الفرقة الإيقاعية إلى مكانها في الدولاب المخصص قبل الخروج من الفصل الدراسي، وقد استجاب غالبية الأطفال بقولهم "صح" مع تصفيقهم للنموذج الإيقاعي (𝅝 𝅗𝅥 𝅗𝅥 𝅗𝅥 𝄴) أما باقي الأطفال استجابوا بدون تحدث واكتفوا بتصفيق النموذج الإيقاعي (𝅝 𝅗𝅥 𝅗𝅥 𝅗𝅥 𝄴) تعبير عن أن هذا السلوك صحيح.

ثم شكرت الباحثة الأطفال وقامت بتشجيعهم على حث إخوانهم وأصدقائهم على المحافظة على موارد المدرسة.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

١- نتيجة اختبار صحة الفرض الأول:

ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لبعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" ومجموعها الكلي لصالح متوسط القياس البعدي".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم تطبيق القياس القبلي والبعدي وذلك على أطفال المجموعة التجريبية عينة البحث باستخدام المقياس المُصَور الذي أعدته الباحثة، وتم حساب متوسط درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي لكل سؤال على حدى وللمجموع الكلي لأسئلة المقياس المُصَور، بالإضافة إلى حساب الانحراف المعياري ثم استخدمت الباحثة اختبار "ت t-Test" للمجموعات المرتبطة بواسطة البرنامج الإحصائي (SPSS20) لحساب دلالة الفرق بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" ومجموعها الكلي، كما قامت الباحثة بحساب حجم التأثير بإستخدام معادلة كوهين للعينات المرتبطة (Cohen's d for a paired-smples) وذلك للتعرف على حجم تأثير الأغاني المبتكرة في إكساب بعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" لأطفال المجموعة التجريبية عينة البحث .

- **المعادلات:**

$$ت = \frac{م_1 - م_2}{\sqrt{\frac{ع_1^2}{ن} + \frac{ع_2^2}{ن} - 2ر\left(\frac{ع_1}{\sqrt{ن}}\right)\left(\frac{ع_2}{\sqrt{ن}}\right)}}$$

حيث أن: ت = قيمة اختبار T Test، م١ = متوسط درجات القياس القبلي، م٢= متوسط درجات القياس البعدي، ع١ = الإنحراف المعياري لدرجات القياس القبلي، ع٢= الإنحراف المعياري لدرجات القياس البعدي، ر= معامل الإرتباط بين القياسين القبلي والبعدي، ن= عدد أطفال المجموعة التجريبية.

$$د = \frac{ت}{\sqrt{ن}}$$

حيث أن د = حجم التأثير، ت = قيمة اختبار T Test، ن= عدد أطفال المجموعة التجريبية.

والنتائج يوضحها الجدول الآتى:

جدول رقم (٤)

جدول يوضح نتائج اختبار "ت" وقيمة (T) وقيمة حجم التأثير لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" ومجموعها الكلي، (ن=٣٥)

أسئلة المقياس المُصَور	القياس القبلى		القياس البعدى		ر	دلالة الفروق		حجم التأثير	
	م	ع	م	ع		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	القيمة	الدلالة
السؤال الأول	١,٢٥	,٥٠٥	٢,٥٧	,٥٠٢	,٣٣١	١٣,٣٤٥	,٠٠٠	٢,٢٥٥	مرتفع
السؤال الثاني	١,٢٨	,٥٧٢	٢,٥١	,٥٠٧	,٣٩١	١٢,١٤٨	,٠٠٠	٢,٠٥٣	مرتفع
السؤال الثالث	١,٣٤	,٥٣٩	٢,٧١	,٤٥٨	,٤٠٨	١٤,٨٣٤	,٠٠٠	٢,٥٠٧	مرتفع
السؤال الرابع	١,٣١	,٤٧١	٢,٥٤	,٥٠٥	,٦٢١	١٧,٠٦٠	,٠٠٠	٢,٨٨٣	مرتفع
السؤال الخامس	١,٢٢	,٤٢٦	٢,٦٠	,٤٩٧	,٤٤٤	١٦,٥٥٠	,٠٠٠	٢,٧٩٧	مرتفع
المجموع الكلي	٦,٤٢	١,٤٤	١٢,٩٤	١,٥٨	,٦٢٨	٢٩,٣٢٠	,٠٠٠	٤,٩٥٥	مرتفع

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (,٠٠٠) بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في أسئلة المقياس المُصور في القياسين القبلي والبعدي ومجموعها الكلي لصالح القياس البعدي.

وعن حجم تأثير الأغاني المبتكرة في إكساب بعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" لأطفال المجموعة التجريبية عينة البحث، يتضح من الجدول السابق أن:

- ✓ حجم تأثير الأغاني المبتكرة في إجابات أطفال عينة البحث على السؤال الأول بلغ (٢,٢٥٥) وهو حجم تأثير مرتفع.
- ✓ حجم تأثير الأغاني المبتكرة في إجابات أطفال عينة البحث على السؤال الثاني بلغ (٢,٠٥٣) وهو حجم تأثير مرتفع.
- ✓ حجم تأثير الأغاني المبتكرة في إجابات أطفال عينة البحث على السؤال الثالث بلغ (٢,٥٠٧) وهو حجم تأثير مرتفع.
- ✓ حجم تأثير الأغاني المبتكرة في إجابات أطفال عينة البحث على السؤال الرابع بلغ (٢,٨٨٣) وهو حجم تأثير مرتفع.
- ✓ حجم تأثير الأغاني المبتكرة في إجابات أطفال عينة البحث على السؤال الخامس بلغ (٢,٧٩٧) وهو حجم تأثير مرتفع.
- ✓ حجم تأثير الأغاني المبتكرة في المجموع الكلي لإجابات أطفال عينة البحث بلغ (٤,٩٥٥) وهو حجم تأثير مرتفع.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات سابقة عربية وأجنبية تناولت أغاني طفل الروضة مثل دراسة "Patricia Shehan Campbell&Mei-Ying Liao" عام (٢٠١٦م) ودراسة "Suryadi, Suryadi; Kustiawan, Usep" عام (٢٠١٨م) ودراسة "أحمد السيد" عام (٢٠٢١م) ودراسة "Bagus Wiguna& Ayu Andari" عام (٢٠٢٢م) إلا أن البحث الحالي اختلف مع تلك الدراسات السابقة في الأهداف والعينات وأسلوب وطريقة المعالجة.

تفسير النتائج:

تُرجع الباحثة هذه النتيجة إلى الأسباب الآتية:

١- أدت مشـــاركة الأطفال في تعلمهم أثناء الجلســـات من خلال اتاحة فرص الإبتكار الحركي لهم للتعبير عن كلمات الاغاني باسـتخدام حركات تمثيلية إلى إدراكهم لأهمية بعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" ومن ثم سهولة اكتسابهم لهذه السوكيات.

٢- أدى ارتبـاط كلمـات الأغـاني المبتكرة ببيئـة الطفل إلى جـذب انتبـاه الأطفال وتشويقهم.

٣- أدت ملائمة ألحان الأغاني المبتكرة لخصـــائص النمو الموســـيقى للمرحلة العمرية لأطفال عينة البحث إلى استمتاع الأطفال وشعورهم بالمرح أثناء الغناء.

٤- ســاهم تنوع إســتراتيجيات التدريس المســتخدمة في الجلســات كالبيان العملي والمناقشـــة والحوار وتعلم الأقران ودراســـة الحالة إلى مواجهة تعدد ميول واتجاهات الأطفال.

ومن خلال الطرح المتقدم يتضـــح وجود فروق دالة إحصـــائياً بين متوســـطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لبعض ســلوكيات حملة "اتحضــر للأخضــر" ومجموعها الكلي لصــالح متوسط القياس البعدي؛ وعليه يمكن قبول صحة الفرض الأول.

٢-نتيجة اختبار صحة الفرض الثانى:

ينص على أنه "لا توجد فروق دالة إحصـائياً بين متوسـطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لبعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" ومجموعها الكلي."

ولاختبار صحة هذا الفرض تم تطبيق القياس التتبعي (بعد مرور شهر على تطبيق القياس البعدي) على المجموعة التجريبية عينة البحث وذلك باستخدام المقياس المُصَور الذي أعدته الباحثة، ثم استخدمت الباحثة اختبار "ت" T-Test للمجموعات المرتبطة بواسطة البرنامج الإحصائي (SPSS20) لحساب دلالة الفرق بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لبعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" ومجموعها الكلي، والنتائج يوضحها الجدول الآتى:

جدول رقم (٥)

جدول يوضح نتائج اختبار "ت" وقيمة (T) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لبعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" ومجموعها الكلي (ن=٣٥)

أسئلة المقياس المُصَور	القياس البعدي		القياس التتبعي		ر	دلالة الفروق	
	م	ع	م	ع		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
السؤال الأول	٢,٥٧	,٥٠٢	٢,٤٨	,٥٦٢	,٨٦٣	١,٧٨٥	غير دالة
السؤال الثاني	٢,٥١	,٥٠٧	٢,٤٥	,٦١٠	,٩٢٨	١,٤٣٥	غير دالة
السؤال الثالث	٢,٧١	,٤٥٨	٢,٦٨	,٤٧١	,٩٣٤	١,٠٠٠	غير دالة
السؤال الرابع	٢,٥٤	,٥٠٥	٢,٤٨	,٥٠٧	,٩٣٢	١,٤٣٥	غير دالة
السؤال الخامس	٢,٦٠	,٤٩٧	٢,٥٤	,٥٠٥	,٨٩٠	١,٤٣٥	غير دالة
المجموع الكلي	١٢,٩٤	١,٥٨	١٢,٦٥	١,٥٧	,٩٥٨	٣,٦٨٨	غير دالة

يتضـــح من الجدول الســـابق أنه لا توجد فروق دالة إحصـــائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياســين البعدي والتتبعي لبعض ســلوكيات حملة "اتحضــر للأخضــر" ومجموعها الكلي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراســات ســابقة عربية وأجنبية تناولت أغاني طفل الروضــة مثل دراســة "فاطمة أحمد" عام (٢٠١١م) ودراســة "Glenn M. Davis und Wenfang Fan " عام (٢٠١٦م) ودراســة "Fajry Sub'haan Syah Sinaga, Esy Maestro, Emah Winangsit and Yensharti" عام (٢٠١٨م) ودراسة "نورا فتحي" عام (٢٠٢١م)، إلا أن البحث الحالي اختلف مع تلك الدراســات الســابقة في الأهداف والعينات وأسلوب وطريقة المعالجة.

تفسير النتائج:

تُرجع الباحثة هذه النتيجة إلى الأسباب الآتية:

١- أدى تناول الأغاني المبتكرة لبعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" من عدة جوانب مختلفة إلى صعوبة نسيانها لدى الأطفال ومن ثم بقاء أثر التعلم كما يتضح في النتائج.

٢- ساهم القياس الدقيق لسلوكيات الأطفال باستخدام المقياس المُصور في معرفة الباحثة بسلوكياتهم، وبالتالي مراعاة الباحثة جيداً خلال الجلسات لإكتساب الأطفال السلوكيات الصحيحة.

٣- ساهم تقويم الأطفال بأساليب ممتعة في نهاية كل جلسة من خلال تمثيل الأدوار أو القصص في متابعة الأطفال ومعالجة جوانب الضعف لديهم أولاً بأول في جو من المرح ومن ثم تشجيعهم المستمر على الإلتزام بالسلوكيات الصحيحة.

ومن خلال الطرح المتقدم يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لبعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" ومجموعها الكلي؛ وعليه يمكن قبول صحة الفرض الثاني.

التوصيات والمقترحات :

من خلال نتائج البحث الحالى توصي الباحثة بما يلي:

- إجراء بحوث تعني بإبتكار الأغاني لمرحلة الطفولة المبكرة لإكساب الأطفال في هذه المرحلة العمرية مختلف جوانب السلوكيات الصحيحة.
- إجراء بحوث تعني بإكساب مهارت الغناء لأطفال مرحلة الطفولة المبكرة.
- الاستفادة من الأغاني المبتكرة من قِبَل الباحثة في إكساب بعض السلوكيات الإيجابية لدى أطفال الروضة بالمدارس مثل سلوكيات ترشيد استهلاك الكهرباء والمياه والمحافظة على الحدائق وموارد المدرسة وموارد الشارع.
- الاسترشاد بالمقياس المُصور الذي أعدته الباحثة في بناء مقاييس علمية لتقويم سلوكيات الأطفال.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أحمد، نافز أيوب محمد علي (مايو، ٢٠١٧). أهمية مؤسسات رياض الأطفال في تحقيق التربية المتكاملة لأطفال ما قبل المدرسة، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، مج١، ع٤، كلية التربية، جامعة القدس المفتوحة، فرع سفليت، فلسطين، ص١٦٤-١٨٥.
- الباز، أحمد السيد عبد الحميد (مايو،٢٠٢١). تصور لبرنامج أغانى تربوية لتوعية طفل الروضة بجائحة كورونا المستجده، بحث منشور، *مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية*، ج ٧، ع ٣٤، كلية التربية النوعية، جامعة المنيا، جمهورية مصر العربية، ص١٦٣٥- ١٧١٥.
- العطار، نيللي محمد (٢٠١١). *الأنشطة الموسيقية والمفاهيم الرياضية (برنامج لتحسين الإستيعاب لطفل الروضة)*، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.
- الملط، خيري إبراهيم (٢٠١٣). *التربية الموسيقية الشاملة بين رياض الاطفال والتعليم الإبتدائي*، مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.
- حافظ، حسام جمال الدين (٢٠٠٧). *التربية الموسيقية لمرحلتي رياض الأطفال والتعليم الأساسي*،Top ten لخدمات الطباعة والنشر والتوزيع، بورسعيد، جمهورية مصر العربية.
- حسين، نورا فتحي أحمد أحمد (سبتمبر ٢٠٢١). دور أغاني الأطفال الشائعة في تعميق الهوية المصرية لدى طفل رياض الأطفال، بحث منشور، *مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية*، ج٧، ع ٣٦، كلية

التربية النوعية، جامعة المنيا، جمهورية مصر العربية، ص١٠٦١-١٠٨٨.

- خضير، ليلى، برحومة، عبد الحميد (٢٠٢١). دور ISO ١٤٠٠١ في الحفاظ على الموارد الطبيعية ومساهمته في تحقيق التنمية المستدامة، *مجلة العلوم الإدارية والمالية*، مج٥، ع١، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، الجزائر، ص٣٢٣-٣٤١.

- خليل، آمال حسين (٢٠٠٠). *دراسات في التربية الموسيقية*، دار الثقافة العلمية، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.

- خليل، آمال حسين، حسين، حسين غريب (٢٠٠٢). *الإبداع وإستراتيجيات تدريس التربية الموسيقية*، دار الثقافة العلمية، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.

- صادق، آمال، أبو حطب، فؤاد (٢٠١٠). *مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم التربوية والنفسية*، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

- عبد العظيم، حمدي عبد الله (٢٠١٣). *برامج تعديل السلوك*، دار أمجاد للنشر، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

- غريب، فاطمة أحمد إبراهيم (٢٠١١). فاعلية برنامج مقترح لتنمية وعي طفل الروضة بأهمية المحافظة على الموارد المائية في ضوء متطلبات العصر من خلال بعض الأنشطة الموسيقية والأغاني المبتكرة، بحث منشور، *المؤتمر العلمي السنوي (العربي السادس - الدولي الثالث) - تطوير برامج التعليم العالي النوعي في مصر والوطن العربي في ضوء متطلبات عصر المعرفة في الفترة من ١٣-١٤ إبريل ٢٠١١*، ج٣، كلية

التربية النوعية ، جامعة المنصورة، جمهورية مصر العربية، ص١٦٧٢-١٧٢١.

- فاتح، كاتي، نصيرة، زيان، سوانيلدا، إيزري مكيوسة (٢٠٢١). رياض الأطفال ودورها في نمو طفل ماقبل المدرسة، بحث منشور، *مجلة الميدان للعلوم الإنسانية والإجتماعية*، مج٤، ع١، جامعة عاشور زيان الجلفة، الجزائر، ص١١١-١٢١.

- فرج، أميرة سيد، عبد الله، سوزان، علي، منال محمد (٢٠٠٤). *الأنشطة الموسيقية بين النظرية والتطبيق*، مطبعة الخط الذهبي، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

- موسى، سامية، الزياني، سعاد أحمد (٢٠٠٧). *سيكولوجية طفل الروضة بين المناهج ونظريات التعليم والأنشطة الموسيقية*، دار الفكر العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

- نجلة، سعاد عبد العزيز إبراهيم (٢٠١٣). *المهارات الأساسية في التربية الموسيقية لمعلمة وطفل الروضة*، دار العالم العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

-ـــــــــ (٢٠١٦). *الغناء والألعاب الموسيقية الحركية للمعلم والطفل*، مكتبة دار العلم، الفيوم، جمهورية مصر العربية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Fajry Sub'haan Syah Sinaga, Esy Maestro, Emah Winangsit and Yensharti (2018). LEARNING AND SINGING: THEMATIC CHILDREN SONGS IN KINDERGARTEN, Research Article, *Seventh International Conference on Languages and Arts from 19-20 October*, 2018, the Faculty of Languages and Arts of Negeri Padang University in collaboration with Forum

FBS Indonesia, Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 301, Padang, Indonesia.
- Suryadi, Suryadi; Kustiawan, Usep (2018). Children's Songs Creation Technique Development for Kindergarten Teachers, Research Article, *International Online Journal of Education and Teaching*, v5 n2, State University of Malang, Indonesia.

ثالثاً: المواقع الإلكترونية:

– https://www.presidency.eg-
– https://www.eeaa.gov.eg-

ملحق (١)

استمارة استطلاع رأى السادة الأساتذة المحكمين من الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الموسيقية وعلم النفس التربوي فى مدى صلاحية الأغاني المبتكرة

السيد الأستاذ الدكتور / ..... الوظيفة / .....

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة د/ رنا عاطف عبد العزيز – المدرس بقسم العلوم الأساسية بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة الفيوم بتصميم هذه الإستمارة كجزء من إجراءات البحث الذي تجريه، وعنوانه: " **أثر أغاني مبتكرة في إكساب بعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" لطفل الروضة**".

هدف الاستمارة :

تهدف هذه الاستمارة إلى التعرف على رأي سيادتكم في الأغاني المبتكرة المرفقة والمُعَدة لإكساب بعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" لطفل الروضة.

والمطلوب من سيادتكم: التفضل بإبداء الرأى حول الأغاني المبتكرة وذلك من خلال وضع علامة (√) فى إحدى الخانات (موافق أو موافق إلى حد ما أو غير موافق) أو إضافة مقترحات أخرى.

بنود استمارة استطلاع الرأي	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق	مقترحات أخرى
– ملائمة الأغاني المبتكرة لخصائص المرحلة العمرية لطفل الروضة.				
– وضوح أهداف الأغاني المبتكرة.				
– الترابط بين أهداف الأغاني المبتكرة.				
– التسلسل المنطقي لمحتوى الأغاني المبتكرة.				

بنود استمارة استطلاع الرأي	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق	مقترحات أخرى
– ملائمة محتوى الأغاني المبتكرة لأهداف الجلسات.				
– كفاية المدة الزمنية المُخططة للأغاني المبتكرة.				
– التكامل بين أنشطة الجلسات والأغاني المبتكرة.				
– ملائمة استراتيجيات التدريس بالجلسات للأغاني المبتكرة.				

وشكراً على حسن تفضلكم وتعاونكم

الباحثة: د/ رنا عاطف عبد العزيز

ملحق (٢)

المقياس المُصَور "إعداد الباحثة"

اسم الطفل:

تعليمات المقياس المُصَـور: تتلخص تعليمات المقياس المُصَـور في أن توضـح الباحثة للأطفال بأسـلوب مُبسَّـط هدف المقياس المُصـور وعدد أسئلته وكيفية الإجابة عليها ثم تطلب منهم ما يلي:

- التركيز جيداً أثناء الإسـتماع إلى الباحثة وهي تقرأ السـؤال والإختيارات الموجودة فوق الصور.
- أن يحاول كل طفل الإجابة على كل الأسئلة المطلوبة بمفرده.
- ألا يتحدث أحد مع زملائه.
- أن يتم سؤال الباحثة إذا كان هناك شـيء غير واضح في التعليمات قبل البدء.
- هذا ليس امتحاناً فلا تخف بل مقياساً لبعض السلوكيات لديك.

السؤال الأول: (٣ درجات)

١- لما تخلص مذاكرة أو لعب في الأوضة حتعمل ايه؟

أ- حتطفي نور الأوضة قبل ماتخرج

ب- حتسيب نور الأوضة شغال وتخرج

ج- حتنادي ماما تطفي نور الأوضة وتخرج

د- حتنادي بابا يطفي نور الأوضة وتخرج

٢- لو لاقيت نور أوضة أخوك في البيت مفتوح ومفيش حد جوة الأوضة حتعمل ايه؟

أ- حتقول مليش دعوة

ب- حتزعق لأخوك

ج- حتطفي النور وتنصح اخوك يحافظ على الكهربا

د- حتشتكي أخوك لماما وبابا

٣- لما تخلص مشاهدة التليفزيون ومفيش حد بيتفرج معاك حتعمل ايه؟

أ- حتنادي ماما تطفي التليفزيون

ب- حتسيب التليفزيون مفتوح وتمشي

ج- حتنام ادام التليفزيون وهو مفتوح

د- حتطفي التليفزيون

السؤال الثاني: (٣ درجات)

١- لو لاقيت الحنفية مفتوحة ومفيش حد بيستخدمها حتعمل ايه؟

أ- حتلعب بماية الحنفية

ب- حتسيبها مفتوحة وتقول مليش دعوة

ج- حتقفل الحنفية

د- حتنادي أخوك يقفل الحنفية

٢- لما تروح تغسل وشك بمايه الحنفيه حتعمل ايه؟

أ- حتفتح الحنفية على الآخر

ب- حتفتح الحنفية حبة على أدك

ج- حترش مايه الحنفية على الأرض

د- حترش مايه الحنفية على اخوك

٣- لما تخلص استخدام المايه حتعمل ايه؟

أ- حتقفل الحنفية

ب- حتقف تتفرج عليها

ج- حتنادي ماما تقفل الحنفية

د- حتسيب الحنفية مفتوحة وتمشي

السؤال الثالث: (٣ درجات)

١- لو شفت وردة حلوة في الجنينة حتعمل إيه؟

أ- حتقطفها وتشمها

ب- حتقطفها وتشوك بيها صاحبك

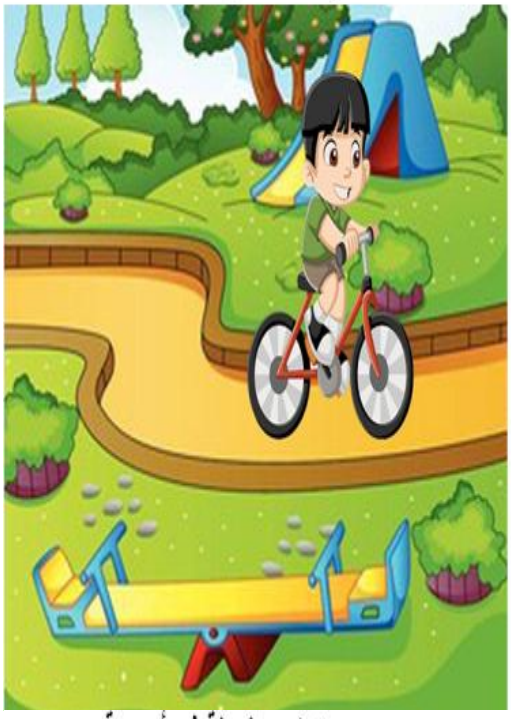
ج- مش حتقطفها عشان غيرك يشوفها

د- حتقطفها وتلعب بيها

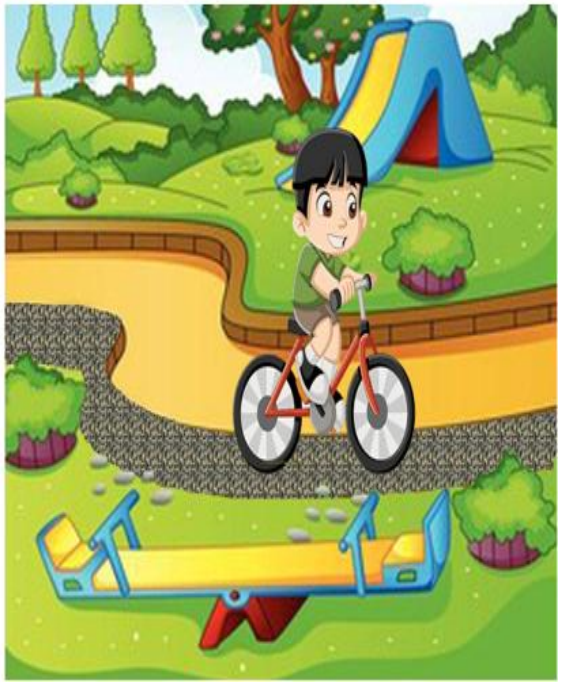
٢- لما تركب عجلة فالجنينة حتعمل ايه؟

أ- حتمشي بالعجلة على الزرع

ب- حتمشي بالعجلة في مكان ركوب العجل



ج- حتمشي بالعجلة على رصيف الجنينة



د- حتمشي بالعجلة في أي حتة

٣- لما تخلص أكل في الجنينة حتعمل إيه؟

أ- حترمي كيس الأكل فالجنينة

ب- حترمي كيس الأكل في صندوق القمامة

ج- حتلعب بكيس الأكل

د- حتشيل كيس الأكل في جيبك

السؤال الرابع: (٣ درجات)

١- لما تعطس فالمنديل في الشارع حتعمل ايه؟

أ- حترمي المنديل على الناس في الشارع

ب- حترمي المنديل على العربيات في الشارع

ج- حترمي المنديل في الشارع

د- حترمي المنديل في صندوق القمامة

٢- لما تكلم مع حد في الشارع حتعمل ايه؟

أ- حتكلم معاه بصوت عالي

ب- حتكلم معاه بصوت متوسط

ج- حتكلم معاه بصوت واطي أوي

د- حتكلم معاه بصوت عالي أوي

٣- لما تركب مواصلة في الشارع حتعمل ايه؟

أ- حتطلع تقف على كرسيك في المواصلة

ب- حتقطع كرسيك في المواصلة

ج- حتحافظ على كرسيك في المواصلة

د- حتعمل دوشة في المواصلة

السؤال الخامس: (٣ درجات)

١- لما تخلص عزف على الآلات الموسيقية في المدرسة حتعمل ايه؟

أ- حتسيب الآلات على الترابيزة

ب- حتنادي الدادة تشيلها

ج- حترجع الآلات فالدولاب

د- حترمي الآلات في الأرض

٢- لما الميس تقولك ارسم رسمة جميلة ولونها حتعمل ايه؟

أ- حترسم وتلون في كراسة الرسم

ب- حترسم وتلون عالحيطة

ج- حترسم وتلون على الترابيزة

د- حترسم وتلون على الكرسي

٣- لما تخلص لعبك بالألعاب في المدرسة حتعمل ايه؟

أ- حتكسر الألعاب

ب- حترجع الألعاب في مكانها

ج- حترمي الألعاب في الأرض

د- حتسيب الألعاب وتمشي

ملحق (٣)

استمارة استطلاع رأي السادة الأساتذة المحكمين من الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الموسيقية وعلم النفس التربوي فى مدى صلاحية المقياس المُصَور

السيد الأستاذ الدكتور / ..... الوظيفة / .....

تحية طيبة وبعد ،،

تقوم الباحثة د/ رنا عاطف عبد العزيز، المدرس بكلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة الفيوم بتصميم هذه الاستمارة كجزء من إجراءات البحث الذي تجريه، وعنوانه " أثر أغاني مبتكرة في إكساب بعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" لطفل الروضة"، والمرجو من سيادتكم إبداء الرأي في مدى صلاحية المقياس المُصَور المرفق والمُعَد لقياس بعض سلوكيات حملة "اتحضر للأخضر" لطفل الروضة وذلك من خلال وضع علامة (✓) فى احدى الخانات (موافق أو موافق إلى حد ما أو غير موافق) أو إضافة مقترحات أخرى:

أسئلة المقياس المُصَور	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق	مقترحات أخرى
السؤال الأول (٣ درجات)				
السؤال الثاني (٣ درجات)				
السؤال الثالث (٣ درجات)				
السؤال الرابع (٣ درجات)				
السؤال الخامس (٣ درجات)				

وتفضلوا بقبول فائق الإحترام

الباحثة: د/ رنا عاطف عبد العزيز

ملحق (٤)

أسماء ووظائف السادة الأساتذة المحكمين من الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الموسيقية وعلم النفس التربوي

م	اسم المحكم	وظيفته
١	أ.د/ سوزان عبد الله عبد الحليم	أستاذ بقسم العلوم الموسيقية والتربوية بكلية التربية الموسيقية – جامعة حلوان
٢	أ.د/ شريف حمدي	أستاذ بقسم العلوم الموسيقية والتربوية بكلية التربية الموسيقية – جامعة حلوان
٣	أ.د/ منال فراج حسن	أستاذ الصولفيج والإيقاع الحركي والإرتجال الموسيقي بقسم التربية الموسيقية بكلية التربية النوعية – جامعة الإسكندرية
٤	أ.د/ أحمد أنور	أستاذ بقسم العلوم الموسيقية والتربوية بكلية التربية الموسيقية – جامعة حلوان
٥	أ.د/ إيناس عادل مصطفى السقا	أستاذ تدريب السمع بقسم التربية الموسيقية بكلية التربية النوعية – جامعة القاهرة
٦	أ.د/ رانيا عادل محمد الهادي	أستاذ الصولفيج والإيقاع الحركي والإرتجال الموسيقي بقسم التربية الموسيقية بكلية التربية النوعية – جامعة الزقازيق
٧	أ.د/ نيللي محمد العطار	أستاذ التربية الموسيقية بقسم العلوم الأساسية بكلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة الإسكندرية والعميد الأسبق لكلية رياض الأطفال جامعة الإسكندرية فرع مطروح
٨	أ.د / بهية جلال الإخريطي	أستاذ البيانو بقسم التربية الموسيقية ووكيل كلية التربية النوعية لشئون خدمة المجتمع والبيئة – جامعة الإسكندرية
٩	أ.م.د/ هالة فاروق سيد أحمد	أستاذ مساعد الصولفيج والإيقاع الحركي والإرتجال الموسيقي بقسم التربية الفنية والموسيقية بكلية التربية – جامعة قناة السويس
١٠	أ.م.د/ رانيا سمير الياس	أستاذ مساعد التربية الموسيقية بقسم العلوم الأساسية بكلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة القاهرة
١١	أ.م.د/ حلمي محمد الفيل	أستاذ مساعد علم النفس التربوي بقسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية النوعية – جامعة الإسكندرية
١٢	أ.م.د/ حنان سمير السيد	أستاذ مساعد علم النفس التربوي بقسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية النوعية – جامعة الإسكندرية

تنمية اليقظة العقلية لخفض الضغوط المدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى عينة من معلمات رياض الأطفال

* د/ إيناس سيد علي عبد الحميد جوهر.*

تم إرسال البحث ٢٠٢٢/٣/١٠ تم الموافقة على النشر ٢٠٢٢/٣/٢٨

ملخص البحث :

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مدى فاعلية تنمية اليقظة العقلية في خفض الضغوط المدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى عينة من معلمات رياض الأطفال، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي عند تطبيق البرنامج ذي المجموعتين الضابطة والتجريبية، وتكونت عينة البحث من (٢٠) معلمةً من معلمات رياض الأطفال بمدارس محافظة الفيوم تم تقسيمهم إلى مجموعتين:(١٠) مجموعة تجريبية، و(١٠) مجموعة ضابطة، واستخدم البحث الأدوات التالية: استبيان اليقظة العقلية (إعداد/ الباحثة)، ومقياس الضغوط المدركة (ترجمة الباحثة)، ومقياس الفاعلية الذاتية (إعداد/ الباحثة)، وبرنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية (إعداد/ الباحثة)، وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقاييس اليقظة العقلية والضغوط المُدركة والفاعلية الذاتية (أبعاد – درجة كلية) لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي

* مدرس بقسم العلوم النفسية– كلية التربية للطفولة المبكرة– جامعة الفيوم.

والبعدي على مقاييس اليقظة العقلية والضغوط المُدركة والفاعلية الذاتية (أبعاد – درجة كلية) لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقاييس اليقظة العقلية والضغوط المُدركة والفاعلية الذاتية (أبعاد – درجة كلية).

Developing Mindfulness as an entrance in Reducing Perceived Stress and increasing self- efficacy and for a sample of Kindergarten Teachers

Dr. Enas Sayed Ali Abdel Hamid Gohar. *

Abstract:

The current research aimed to identify the effectiveness of developing mental alertness in reducing perceived stress and improving self-efficacy among a sample of kindergarten teachers. In Fayoum Governorate schools, they were divided into two groups: (10) an experimental group, and (10) a control group, and the research used the following tools: The Mental Vigilance Questionnaire (prepared by the researcher), the Perceived Stress Scale (translated by the researcher), and the self-efficacy scale (prepared by the researcher)., and a training program based on mental alertness (prepared/researcher), and the results of the research resulted in the presence of statistically significant differences between the mean ranks of the teachers' scores of the experimental and control groups in the post-measurement on measures of

*Lecturer, Department of Psychological Sciences, Faculty of Early Childhood Education, Fayoum University.

mental alertness, perceived stress, and self-efficacy (dimensions - total degree) in favor of the group. Experimental, and there are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group's parameters in the pre and post measurements on the scales of mental alertness, perceived stress, and self-efficacy (dimensions-degree College) in favor of the post-measurement, there are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group's parameters in the post- and follow-up measures on the scales of mental alertness, perceived stress, and self-efficacy (dimensions - total score).

الكلمات المفتاحية Keywords:

- اليقظة العقلية. Mindfulness
- الضغوط المدركة. Stress
- الفاعلية الذاتية. self-efficacy

مقدمة:

أصبحت الضغوط والصراعات التي تواجهنا بشكلٍ يوميٍ سببًا من الأسباب الرئيسية في الشعور بالإجهاد والتوتر والتي بدورها تؤثر على مستوى الفاعلية. ولأن الضغوط سمة من سمات حياة الإنسان فهي تُعد تجربة فريدة للغاية حيث إن الأحداث التي تسبب ضغوطاً لفردٍ ما قد لا تسبب ضغوطاً لفرد آخر؛ ويرجع ذلك إلى خصائص الفرد وخبراته.

والضغوط قد تكون لها بعض الفوائد الإيجابية التي تعمل كحافز للفرد يدفعه لإحداث تغيرات إيجابية في حياته كتعلم مهارة جديدة أو إجراء

تغييرات في نمط حياته، وفي هذه الحالة تصبح الضغوط ضرورية لمواجهة الفرد للتحديات اليومية التي يتعرض لها، وقد تكون سلبية وفيها تفوق الضغوط قدرات الفرد، مما يؤثر عليه بصورة سلبية. (Palmer,2005,p380)

وتؤثر الضغوط بصورةٍ سلبيةٍ على النواحي النفسية للفرد وذلك عندما يفشل في مواجهتها والتعامل معها (خاصةً إذا استمرت لفترةٍ طويلةٍ) فنجد الفرد يتعرض لارتفاع في مستوى الاكتئاب وانخفاض في مستوى الفاعلية وزيادة في الاحتراق النفسي ويحدث ذلك بشكلٍ خاصٍ لدى المعلمين. (Sonnentag & Frese,2012,453)

ومما لا شك فيه أن مهنة التدريس واحدة من أكثر المهن أهمية في المجتمع؛ فقد ظهر جلياً الدور الحيوي للمدارس في تشكيل النمو في مرحلة الطفولة والمراهقة فمن خلال المدرسة يتم تعزيز الصحة بشكلٍ عامٍ والصحة النفسية بشكلٍ خاصٍ. (Eccies et al.,1993; Weare,2000; Weare and Markham,2005) ، وفي نظام التدريس يُعد المعلم هو أهم عامل لتعزيز وتنمية الصحة الجسدية والنفسية للأطفال، فقد تم اعتباره عنصراً هاماً جداً في حياة التلاميذ، وبالتالي فإن الصحة النفسية للمعلمين تنعكس بدورها على التلاميذ من حيث النمو الانفعالي والاجتماعي والأداء المدرسي. (Malmberg and Hagger,2009)

وقد أوضحت نتائج العديد من الدراسات أن كثرة تعرض المعلمين للضغوط يؤدي بهم إلى عدم الرضا الوظيفي ونقص الفاعلية الذاتية وكثير من المشكلات النفسية والصحية.(Pithers and Fogarty,1995)، ولذلك فإن تمتع المعلمين بالصحة النفسية يعد أمراً ضرورياً وحاسماً لإخراج جيل يمكن الاعتماد عليه في المجتمع. (Vesely, Saklofske& Leschied,2013,72)

ومعلمة رياض الأطفال تتعرض أكثر من غيرها للإجهاد النفسي بسبب ما تتسم به هذه المهنة من غموض الدور وكثرة المطالب المتعارضة واستمرارية التعرض للمواقف الضاغطة، الأمر الذي ينعكس أثره على الثقة بالنفس وتقدير الذات والمشاعر الإيجابية تجاه عملها وقدرتها وإدراكها لأهمية الدور الذي تقوم به وقد بين التربويون أن المشاعر التي تحملها المعلمة تجاه نفسها أو تجاه عملها تؤثر تأثيراً كبيراً في مشاعر الأطفال تجاه أنفسهم أو تجاه عملها وتؤثر تأثيراً كبيراً في مشاعر الأطفال تجاه أنفسهم من جهةٍ وتجاه مهنة التعليم عامةً والتعلم بصورةٍ خاصةٍ. (مرتضى، ٢٠٠١، ٤١)، بالإضافة إلى ذلك ينعكس أثر هذه الضغوط على الأطفال.

وتُعد الفاعلية الذاتية من المتغيرات التي لها تأثير على تفاعل الأفراد في المواقف المختلفة، فهي من المفاهيم الهامة في المجال التربوي حيث إن شعور الأفراد بامتلاكهم فاعلية ذاتية مرتفعة؛ يؤدي إلى استغلال قدراتهم بصورة إيجابية، وهي تتأثر بتوقعات الفرد تجاه ما يملك من قدرات وإمكانات وبالخبرات السابقة.

وأشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن الأفراد مرتفعي الفاعلية الذاتية يواجهون المواقف الضاغطة بدرجةٍ منخفضةٍ من الاستثارة الفسيولوجية، وبذلك يظل هؤلاء الأفراد في حالة هادئة نسبياً عند مواجهتهم الأزمات المصاحبة لهذه المواقف.(ياسين وعلي،٢٠١٤؛ عبد الواحد،٢٠١٩; Benn et al.,2012; Spek, Ham& Nyklice,2013)، وأكدت على ذلك دراسة (Mary J.Huber et al., 2016) والتي توصلت إلى أن فاعلية الذات مرتبطة بضغوط العمل والاحتراق المهني وأداء المعلم واستمراره في عمله، كما أوصت بضرورة البحث عن أساليب وطرق علاجية تساعد المعلم على مقاومة الضغوط وزيادة الفاعلية لديه.

وتُعد الفاعلية الذاتية من المفاهيم الهامة في المجال التربوي حيث إن امتلاك الأفراد للفاعلية الذاتية بمستوى مرتفع يؤدي إلى استغلال قدراتهم بصورة إيجابية، وهي تتأثر بتوقعات الفرد تجاه ما يمتلك من قدرات وامكانات وبالخبرات السابقة، كما أن لها تأثير كبير على تفاعل الأفراد في المواقف المختلفة.

وتُظهر الفاعلية دوراً كبيراً في نجاح المعلم في مهنته، فهي تعتمد على مقومات الفرد وتميزه وتقديره لذاته، وتساعد المعلم على التعامل مع طلابه، وعلى ثقته بنفسه في مواجهة الضغوط، فهي تعد مثيراً مهماً في دافعية الفرد لمواجهة مشكلاته وضغوطاته.(Bandura,1997: 215)

وترى (درويش، ٢٠١٧، ٣٩) أن الفاعلية الذاتية من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية لدى الأفراد، إذ تساعد الفرد على مواجهة الضغوط التي تعترضه في مراحل حياته المختلفة.

وبالتالي أصبح التخلص من الضغوط التي يشعر بها المعلم ضرورة مُلحة، حيث إن استمرار التعرض للضغوط يؤثر على فاعلية المعلم مما يؤثر بدوره على التلاميذ وقدرتهم على التحصيل، كما أن كثرة هذه الضغوط لا تمكنهم من إدارة العملية التعليمية على نحو فعال، مما يكون له أكبر الأثر على عملية التعليم والتدريس. (Traiantoro, 2014)

وقد أجمعت نتائج العديد من الدراسات على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والفاعلية الذاتية ومنها دراسة (إبراهيم،٢٠٠٥، الشافعي، ٢٠٠٥ ، سيد،٢٠١٧، Nuri, et al., 2017; Skaalvik & Skaalvik, 2016; Serratore, 2015; Coli, et al., 2012; Klassen& Chiu,2010) وأن الضغوط النفسية تزداد بشكلٍ أكبر لأولئك الذين يتعاملون مع الأطفال بشكل عام، والذي بدوره يُعد عاملاً أساسياً في الحد من مستوى الفاعلية الذاتية لديهن. (سيد،٢٠١٧)

وأوضحت كثير من الدراسات أن التدخلات العلاجية التي تساعد في خفض الضغوط التي قد يعاني منها المعلمون تساعد أيضاً في تحسين مستوى الفاعلية لديهم، فقد أوصت نتائج هذه الدراسات بضرورة تحسين الفاعلية الذاتية لدى المعلمين عن طريق البرامج التدريبية، والتركيز على رفع قدرتهم على تحمل الضغوط النفسية التي تواجههم في مجال العمل، وضرورة رفع قدرة المعلم على التعامل مع الضغوط وقدرتهم على التوافق الناجح وتحمل الإحباط وبذل جهد أكبر.(أبو علي، ٢٠١٥ ؛ سيد، ٢٠١٧)، مما يؤدي إلى مساعدتهم على ممارسة أدوارهم بصورة جيدة، ومن هذه التدخلات العلاجية تلك القائمة على اليقظة العقلية (Benn et al.,2012,.1477)، فقد أثبتت دراسة (Alter,2012) أن اليقظة العقلية تتأثر بقدرات الفرد، وتوقعاته الشخصية، ودافعيته، وقدرته على التخطيط والإنجاز، وتساعد على زيادة الفاعلية الذاتية لديه. كما يرى (الشلوي، ٢٠١٨) وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية.

وأشارت دراسة (الهاشم،٢٠١٧) إلى أن اليقظة العقلية ترفع من مستوى المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفزهم على إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة.

واليقظة العقلية كمفهوم نفسي حظي باهتمامٍ واسعٍ من قِبَل الباحثين والمعالجين النفسيين ذوي التوجهات المعرفية والسلوكية وذلك من حيث التأصيل النظري لها، وإعداد أدوات مقننة لقياسها، فضلاً عن تقديم برامج إرشادية لتنميتها .

ويرى العلاج القائم على اليقظة العقلية أن تحليل الأفكار والمشاعر غير ضروري ولا فائدة منه، بل من الأفضل أن يتم تقبل هذه المشاعر دون تحليلها، وذلك من خلال تدريبات بسيطة يتعلم من خلالها الأفراد التعرف

على الأحداث والخبرات وتقبلها كما هي في الواقع. (Spek ,Ham & Nyklice,2013.247)

ومن هنا نرى أن اليقظة العقلية تهتم بالتركيز على اللحظة الحالية بما فيها من مشاعر ضاغطة ومجهدة، وتقبلها كما هي دون الحاجة لتغييرها، وذلك على عكس أنواعاً مختلفة ومتعددة من العلاجات التي تهتم بالماضي أوالمستقبل.(Kiep,Spek,&Hoeben,2015,683; Waters,2016,42)

ويساعد التدريب على اليقظة العقلية في توجيه الفرد إلى ملاحظة ذاته، مع عدم التسرع في إصدار الأحكام والاستجابات الانفعالية التلقائية نحو الخبرات التي يمر بها، وبالتالي يستطيع الفرد أن يحمي نفسه من التأثيرات السلبية الناتجة عن تلك المشاعر والانفعالات، مما يكون له أثر نفسي إيجابي عليه.-(Graepael,2015,14; Meppelink,Bruin,Wanders-Mulder,Vennik,&Bogelsm2016,681)

وتركز التدريبات القائمة على اليقظة العقلية في مساعدة المعلمين على ملاحظة ورصد الصعوبات التي يواجهونها دون ضرورة العمل على تغييرها، وبالتالي مساعدتهم على إدراك وتقبل اتجاهاتهم السلبية نحو التلاميذ الأمر الذي يؤدي إلى خفض حدة الضغوط ورفع مستوى الفاعلية، (Kelly& Barnes-Homles,2013,18)، كما تساعدهم أيضاً في تحسين الجوانب النفسية والصحية لهم مثل خفض حدة الضغوط والتوتر، والاحتراق النفسي، والانفعالات السلبية، والأعراض المرضية والجسمية، مما يؤدي إلى تحسين مستوى الفاعلية لديهم. (Cachia et al.,2016,3; Neff&Faso, 2015,939)

حيث أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة من الممكن أن تساعد المعلمين على خفض التوتر والضغوط التي يتعرضون لها، وتحسين مستوى الفاعلية الذاتية لديهم، وتحسين شعورهم

بالفاعلية الذاتية، وضبط وتنظيم انفعالاتهم (Keeenan.Mount,et al., 2016,69). وتساعد أيضاً في خفض ضغط الدم المرتفع، وتنظيم معدلات ضربات القلب، وتحسين النوم، والهدوء، والاسترخاء، ورفع تقدير الذات والتفاؤل والحد من الاستجابات اللاإرادية للضغوط. (McDougall,2016,17-19)

ومن أمثلة الدراسات التي استخدمت اليقظة العقلية كمدخل لخفض الضغوط وتحسين مستوى الفاعلية لدى عينات مختلفة دراسة (Dicarlo et al.,2020; Janssen,M.,et al.,2020; Elreda et al,2019;Luong, M.T et al., 2019; Emerson, L.M et al,2017; Beshai,S et al., 2016; Graepael,2015; Spek,Ham& Nyklice,2013;Kelly&Barnes-Homles,2013 MeikleJohn et al., 2012; Gold, E,et al, 2010;).

وفي حدود علم الباحثة عدم وجود دراسات اهتمت بتنمية اليقظة العقلية لخفض الضغوط المُدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لمعلمات رياض الأطفال، ونظراً لوجود حاجة مُلحة لخفض مستوى الضغوط لدى المعلمات ورفع مستوى قدراتهم وفاعليتهم الذاتية من أجل الإنجاز في حياتهم العملية والشخصية، انبثقت فكرة إجراء هذا البحث.

مشكلة البحث:

تُعد مهنة التعليم من المهن التي يتعرض العاملون فيها إلى ضغوط مهنية متعددة. وتعتبر معلمة الروضة أكثر تعرضاً للضغوط عن غيرها من العاملين في مهن أخرى، نتيجة لما تقوم به المعلمة من أدوار مختلفة تتعلق بالتعامل مع الأطفال وأولياء الأمور والمسئولين في الروضة ولكل فئةٍ من هذه الفئات توقعاتها الخاصة بها، وقد يؤدي ذلك إلى أن تعيش معلمات الروضة في حالة من الضغوط المهنية والتي تجعلهم قلقات من حيث تسهل استثارتهم وتكثر انفعالاتهم الأمر الذي يحد من فاعلية وقدرة وكفاءة المعلمة

على العمل، والذي ينعكس أثره على ضعف قدرتهم على حل المشكلات وضعف الإبداع عندهم مما يجعلهم يقومون بالحد الأدنى من الأداء دون أن يكون لديهم سلوك إبداعي داخل الروضة وفي التعامل مع الأطفال.

ومن هذا المنطلق فإن البحث الحالي يسعى إلى تسليط الضوء على اليقظة العقلية والضغوط والفاعلية الذاتية، وهي من المفاهيم الهامة في المجال التربوي حيث إن اليقظة العقلية لها تأثير على المعلمات عند تفاعلهم مع المواقف المختلفة، مما يؤثر بشكلٍ واضحٍ وفعالٍ على مستوى الضغوط والفاعلية الذاتية لديهن.

ونظراً لمحدودية البحوث والدراسات التي استخدمت التدخلات القائمة على اليقظة العقلية مع المعلمين، فإنه توجد حاجة ماسة لإجراء مزيد من البحوث والدراسات التي تهدف إلى استخدام البرامج القائمة على اليقظة العقلية مع المعلمين، والتي بدورها قد تؤدي إلى إنشاء وتكوين علاقات إيجابية مع التلاميذ وبناء ثقة بينهم، وإدارة الصفوف بطريقة صحيحة، الأمر الذي قد يسهم في خفض الضغوط والتوتر والقلق ويُحسن من مستوى الفاعلية لديهن مما قد يؤثر بصورة إيجابية على سلوكيات التلاميذ.(McDougall,2016)

ويتضح مما سبق إمكانية بلورة مشكلة البحث الحالي من خلال التساؤل الرئيسي التالي:

هل يمكن خفض درجة الضغوط المُدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى معلمات رياض الأطفال من خلال تنمية اليقظة العقلية لديهن ؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

١- هل هناك فاعلية لتنمية اليقظة العقلية في خفض درجة الضغوط المُدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى عينة من معلمات رياض الأطفال؟

٢- إذا كان هناك أي فاعلية لتنمية اليقظة العقلية في خفض الضغوط المدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى عينة من معلمات رياض الأطفال، فهل تستمر هذه الفاعلية إلى ما بعد انتهاء البرنامج، وأثناء فترة المتابعة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١- تنمية اليقظة العقلية، والتعرف على فاعلية التنمية في خفض الضغوط المُدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى عينة من معلمات رياض الأطفال.

٢- التعرف على مدى استمرارية فاعلية تنمية اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الفاعلية الذاتية بعد انتهاء البرنامج وأثناء فترة المتابعة.

أهمية البحث:

استمد البحث الحالي أهميته من الاعتبارات التالية:

١. أهمية متغير اليقظة العقلية وتأثير تنميته لدى الأفراد في جميع مجالات التوافق الشخصي والاجتماعي والأكاديمي والمهني، حيث إن النجاح في هذه المجالات يعتمد وبشكلٍ كبيرٍ على امتلاك الفرد لمهاراتٍ متنوعةٍ ومنها مهارات اليقظة العقلية.

٢. أنها تُعد الأولى من نوعها- على حد علم الباحثة- التي اهتمت بتنمية اليقظة العقلية كمدخل لخفض مستوى الضغوط وتحسين الفاعلية الذاتية لدى معلمات رياض الأطفال.

٣. إثراء المكتبة العربية حيث تعد من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس.

٤. إعداد وتصميم مقاييس لليقظة العقلية والفاعلية الذاتية، بالإضافة إلى ترجمة مقياس للضغوط المدركة، وتصميم برنامجاً لتنمية اليقظة العقلية

وخفض الضغوط وتحسين مستوى الفاعلية مما يثري المكتبة العربية بهذه الأدوات.

٥. قد يفيد هذا البحث من خلال النتائج التي ستتوصل إليها في تشجيع القيادات التربوية على تدريب المعلمات على مثل هذه البرامج التي تساعد في بناء التنمية المستدامة في ظل النقلة النوعية التي يشهدها التعليم والاهتمام برؤية مصر ٢٠٣٠م.

مصطلحات البحث:

- **اليقظة العقلية:**

يقصد بها الوعي الكامل بالمثيرات التي تتفاعل معها المعلمة، مع تقبل الأحداث التي تمر بها بالكامل كما هي دون إصدار أحكام عليها.

وتعرف إجرائياً بأنها: الدرجة التي تحصل عليها المعلمة على المقياس المُعَد لذلك".

- **الفاعلية الذاتية:**

ويقصد بها" ثقة المعلمة في قدرتها على الإنجاز، وأنها فعالة في محيط عملها، مثابرة في أدائها ولديها القدرة على إدارة ذاتها والتحكم في انفعالاتها بما يؤدي إلى الحضور الفعال في مجالات الحياة".

وتعرف إجرائياً بأنها: الدرجة الكلية التي تحصل عليها المعلمة في المقياس المُعَد لذلك".

- **الضغوط المُدركة:**

الدرجة التي نحكم بها على الموقف أنه ضاغط وتقاس إجرائياً من خلال المقياس المُعَد لذلك.

حدود البحث:

يمكن تعميم نتائج البحث في ضوء المحددات التالية:

١-**حدود بشرية:** العينة التي طبقت عليها، وهي: معلمات رياض الأطفال بمدارس محافظة الفيوم.

٢-**حدود مكانية:** وتتحدد بالمكان الذي طبقت فيه، وهو مدارس رياض الأطفال بمحافظة الفيوم.

٣-**حدود زمانية:** وتتحدد بالزمان الذي طبقت فيه، وهو: الفصل الدراسي الثاني من العام ٢٠٢٠-٢٠٢١.

٤- **حدود علمية:** وتتحدد علمياً بالمتغيرات التالية وهي: اليقظة العقلية، والضغوط المدركة، والفاعلية الذاتية.

الإطار النظرى والدراسات السابقة:

أولاً: اليقظة العقلية:

استطاع علماء النفس تطوير مفهوم اليقظة العقلية ودمجه في علم النفس، بالرغم من أن نشأته الأساسية كانت نشأة دينية فلسفية، إلا أن علماء النفس قرروا تناوله واعتباره مفهوماً نفسياً يشير إلى التركيز والانتباه، وعدم إطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، ولكن التعايش معها والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها المتعددة بدلاً من النظر إليها من زاوية أو رؤية واحدة(Christopher& Gilbert,2010,p.11) ، وقد اتفق المتخصصون على أن دعم وتعزيز اليقظة العقلية يسهم في تحقيق الصحة النفسية.(Harris,2017)

مفهوم اليقظة العقلية:

على الرغم من الاهتمام المتزايد باليقظة العقلية خلال العقدين الماضيين، فإن مفهومها ما زال غير مألوفًا، ويقصد بيقظة العقل أنها تتيح للفرد أن

يستجيب بصورة أكثر مرونة وموضوعية، حيث يرى من منظور أوسع الخبرات والأحداث بدلاً من التركيز على الانتباه على مثيرات محددة(Greenhouse,2015,pp.24-25).، وقد تم النظر لليقظة العقلية بمنظور مختلف، فمنهم من ينظر إليها على أنها عملية أو حالة مؤقتة أو سمة أو نوع من الممارسات التأملية أو تدخل علاجي (Vago&Silersweige,2012,p.269).

وتعددت تعريفات اليقظة بوصفها مفهوماً نفسياً، وركزت معظم هذه التعريفات على أن اليقظة العقلية عبارة عن تركيز الانتباه على اللحظة الحاضرة مع قبول الخبرات والتعايش معها، وعدم إصدار أحكام تقيميه عليها .

فقد أشار Kabat-Zinn,1994 إلى اليقظة العقلية بأنها تعمل على تركيز الانتباه على اللحظة الحاضرة مع التوجه للقبول، وعدم إصدار أحكام، حيث إن كل الخبرات التي تدخل الوعي من انفعالات وأفكار وأحاسيس مادية عندما تُراجع من خلال العقل الواعي لا يتم تقييمها على أنها جيدة أو سيئة، صحيحة أم خطأ، وإنما تُقبل كما هي دون إصدار أحكام عليها . (Bear,2003)

وقام كلٌ من (Brown& Ryan,2003) بتعريف اليقظة العقلية على أنها قدرة الفرد على الاهتمام والانتباه الكامل لكل الخبرات التي تحدث له في اللحظة الآنية مع قبولها وعدم إصدار أحكام عليها.

وفي نفس الاتجاه أشار (Cardacitto et al,2008) لليقظة العقلية بأنها تهتم بالتركيز على الخبرات الماضية والمراقبة المستمرة للخبرات، مع تقبل تلك الخبرات كما هي في الواقع دون إصدار أحكام تقييمية عليها.

أمـا(Baure,2011) فقـد عـرف اليقظـة العقليـة بأنهـا القـدرة علـى الإحضار المقصود للوعي بالخبرة في اللحظة الحاضرة مع الاتجاه للانفتاح، وحب الاستطلاع. وتشير(نوري، ٢٠١٢) إلى أن اليقظة العقلية تؤدي إلى زيادة الوعي، والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة، مع المرونة في الاستجابة، والتعامل مع الأحداث الطارئة، مع التقليل من الوقوع في الأخطاء.

ونظر (Jennings& Jennings,2013) لليقظة العقلية على أنها تُعني الوعي التام في اللحظة الراهنة، وتقبل الذات دون إصدار أحكام .

في حين يرى (Ketteler,2013) أنها تُعني طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية دون إصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها، مما يمكنه من التفكير بواقعية .

وقام (Winning & Boag, 2015, 492) بتعريف اليقظة العقلية على أنها " حالة عقلية يستدل عليها من خلال عدم التسرع في إصدار الأحكام، وتركيز الانتباه على اللحظة الحالية ."

ويرى (Groves,2016,289) أن اليقظة العقلية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم التقبل، وتؤكد تركيز الانتباه على الخبرات التي تحدث في الحاضر، وتقبلها كما تحدث في الواقع، وعدم إصدار أحكام عليها وتتضمن تلك الخبرات الأفكار والمشاعر التي يتم تقبلها على أنها ظواهر عقلية مؤقتة دون الحاجة إلى تحليل مضمونها ومحتواها، ودون الحاجة لتغييرها أيضاً.

وتوصل (Wong et al.,2016) إلى أن اليقظة العقلية هي وعي وإدراك الفرد بالتجارب والخبرات الحالية سواء كانت إيجابية أو سلبية أو محايدة، وتقبلها كما هي دون الحكم عليها، مما يساعده على تقبل الخبرات والأحداث السلبية برباطة جأش كما توجد في الحاضر.

وفي نفس الاتجاه عرفها (Perry-Parrish et al., 2016, 102) بأنها القدرة على تركيز الانتباه على الأحداث الحالية، وعدم التسرع في إصدار أحكام عليها، كما أوضحوا أن الهدف من اليقظة العقلية هي تحسين الإدراك وتحقيق التوازن لدى الفرد بين ما يشعر به داخلياً وما يتعرض له خارجياً، مما يؤدي إلى اكتسابه القدرة على تنظيم الذات والتكيف مع الأحداث والخبرات والمواقف الضاغطة والمؤلمة والمجهدة التي يتعرض لها .

أما (Hassed,2016) فيرى أنها مجموعة متعددة من الأبعاد المتعلمة التي تشمل الجانب العقلي، والعاطفي، والبدني، والتعلم، والأداء، ومهارات التواصل. وتُعرف أيضاً بأنها القدرة على توجيه الانتباه وبصورة عمدية إلى التجارب والخبرات التي تحدث في اللحظة الراهنة، وتقبلها دون التسرع في إصدار أحكام عليها، مع المحافظة على الهدوء في جميع المواقف والأوقات(Janssen et al.,2016) .

وذكر (Klingbeil et al., 2017,71)أن اليقظة العقلية هي عملية سلوكية تتضمن تدريب الفرد على تركيز انتباهه على المثيرات المحيطة به في اللحظة الراهنة، والانتباه لإحدى هذه المثيرات دون التسرع في إصدار أحكام عليها.

ويرى (أبو زيد، ٢٠١٧) اليقظة العقلية على أنها تُعني عدم إصدار أحكام مسبقة، مما يؤدي إلى التفاعل مع الخبرة بدلاً من التفاعل مع الحقيقة.

أبعاد ومكونات اليقظة العقلية:

تنوعت وتعددت النماذج المفسرة لأبعاد ومكونات اليقظة العقلية، فمنها ما افترضه (Brrowen,2011) بأن لليقظة العقلية مكونان، الأول:

يشير إلى حالة الوعي كما هي في اللحظة الراهنة بالإضافة إلى الشعور الواعي الهادف. أما الآخر فيشير إلى المعالجة المعرفية اليقِظة للمعلومات.

ومنها ما قام به (Shapiro et al.,2006) في تبني مفهوم-Kabat Zinnفي محاولة منهم لتحليل اليقظة العقلية إلى بناء مبسط قابل للفهم مركزين في ذلك على المكونات الأساسية لمفهوم اليقظة العقلية كما يراها Kabat-Zinn، والذي جسد اليقظة العقلية في ثلاثة مكونات أساسية وهي القصد أو العمد Intention ، توجيه الانتباه Attention ، والاتجاه Attitudeوأطلق عليه نموذج المسلمات الثلاث.

ومن هنا قام (Shapiro et al.,2006) بإضافة أربع ميكانيزمات إضافية للنموذج، حيث افترض أن إعادة الاستقبال وتغيير المنظور قد تؤدي إلى ميكانيزمات إضافية تؤدي بدورها إلى النواتج الإيجابية التي تنشأ من خلال ممارسة اليقظة العقلية وهذه الميكانيزمات الأربع هي: التنظيم الذاتي وإدارة الذات، المرونة المعرفية والسلوكية والانفعالية، توضيح القيم، والعرض أو التعريض.

وقام أيضاً (Kang et al., 2012) بتحديد أربعة مكونات لليقظة العقلية، وهي الانتباه، والوعي، والتركيز على الخبرة في اللحظة الحاضرة، والتعايش مع الخبرات والأفكار بدون إصدار أحكام.

ومن هنا يمكن القول أن الانتباه والوعي والتقبل مكونات أساسية لليقظة العقلية، حيث يرى (Isabel & Maha,2015) أن الانتباه محور أساسي في اليقظة العقلية، وأن التدريب على الانتباه في ممارسة اليقظة العقلية يؤدي إلى زيادة وتعزيز التركيز والوعي مما يؤدي إلى التقبل.

قياس اليقظة العقلية:

تنوعت أدوات قياس اليقظة العقلية نظراً لعدم الاتفاق بين الباحثين حول أبعاد ومكونات هذا المفهوم، فقد وضع (Brown&Rayan,2003) مقياس الوعي الانتباهي العقلي في بعدين هما الوعي والقبول. وطور (Bear,et al.,2004) استبانة لقياس مهارات اليقظة العقلية في ضوء أربعة عوامل ذات توجه سلوكي هي:

-الملاحظة أو الانتباه إلى المثيرات (الملاحظة).

-الوصف وتعريف الظاهرة دون إصدار أحكام (الوصف).

-التعامل أو التفاعل مع الوعي حيث يتم تركيز الانتباه على شيء واحد في اللحظة الراهنة.

-القبول أو السماح للأحداث الحالية بالحدوث دون إصدار أحكام (القبول مع عدم الحكم).

ثم قام (Bear et al., 2006) بتطوير مقياس (KIMS) إلى استبانة العوامل الخمسة لليقظة العقلية (FFMQ) والمكونة من (٣٩) عبارة، اشتملت على خمسة عوامل تمثل مكونات اليقظة العقلية هي: الملاحظة أو الانتباه ، والتعامل مع الوعي ، والوصف، وعدم إصدار أحكام، وعدم الفاعلية.

وطور Laurenceau,2007 المقياس المعرفي العاطفي لليقظة العقلية المنقح والذي يهدف إلى قياس أربعة جوانب لليقظة العقلية هي الانتباه، والوعي، والتركيز الحالي، والقبول/ عدم الحكم(Emalee et al.,2014).

وقام (Cardaciotto et al.,2008) بإعداد مقياس لليقظة العقلية يتكون من بُعدين هما الوعي awareness ، والقبولacceptance .

مما سبق تلاحظ الباحثة تعدد المقاييس التي طورها الباحثون لقياس اليقظة العقلية، وجميعها من نوع التقرير الذاتي، وتراوحت مكونات هذه المقاييس من عامل واحد إلى خمسة عوامل.

فنيات التدريب على اليقظة العقلية:

توصل (Kabat-Zinn,2003) إلى أن اليقظة العقلية مهارة يمكن تنميتها من خلال التدريب . فقد افترض Kabat-Zinn,1990 قائمة من التوجهات والسلوكيات تساعد على نمو اليقظة العقلية، وتشمل الآتي:

أ. عدم إصدار أحكام: أي تكون ملاحظاً محايداً لخبراتك المكتسبة دون إعطاء استنتاجات سابقة لأوانها.

ب.الصبر/التأني: ترك الأمور تتكشف في وقتها المناسب.

ج. عقل المبتدئين: التجاوب مع الاحتمالات الجديدة، وعدم التعلق بالخبرات الخاصة بك.

د. الثقة: تطوير الثقة في نفسك ومشاعرك.

هـ. عدم السعي: توجيه الانتباه إلى كيف تكون محقاً الآن مهما كان ذلك.

و. القبول: رؤية الأشياء كما هي في الواقع في اللحظة الراهنة.

ز. صرف الذهن: ترك الأمور وقبولها كما هي (Grecucci, et al., 2015) .

واعتبر (Park et al., 2013) اليقظة العقلية حالة من التغير وتختلف من فردٍ لآخر ويمكن تنميتها عن طريق التدريب والمران. وأكدت أغلب الدراسات التي أهتمت بالبحث في متغير اليقظة العقلية أنه غالباً ما يستغرق التدريب عليها ثمان أسابيع، ويتم في سبيل ذلك استخدام تدريبات متنوعة مثل التأمل، والتنفس، ومسح الجسم ، كما أصبح بالإمكان ممارسة تدريبات اليقظة العقلية عن بُعد مثل التدخل باستخدام الإنترنت، وذلك مع الأفراد

الذين يعانون من ضيق الوقت أو مشكلات التنقل أو بسبب العادات والتقاليد الاجتماعية والثقافية(Hourston &Atchley,2017,331) .

كما تسهم اليقظة العقلية في مساعدة الأفراد على اكتساب القدرة على التنظيم الذاتي من خلال تدريبهم على التنفس الهاديء، والتوقف عن التفكير، وتحديد ما يحتاجون إليه في اللحظة الراهنة، وتدريبهم على تركيز الانتباه على الأشياء التي يقومون بها أو يفكرون فيها دون إصدار أحكام على الأحداث والخبرات التي يمرون بها، أو محاولة تغييرها (Hartigan, 2017,154) .

أيضاً من ضمن الفنيات المستخدمة في التدريب على اليقظة استخدام الواجبات المنزلية والتدريب على التأمل واليوجا(Harris,2017,122)،. بالإضافة إلى ذلك فإن فنيات اليقظة العقلية تتضمن وبصورة أساسية تركيز الفرد وبشكل عمدي على الخبرة الحالية التي يتعرض لها، دون نقد ذاتي، أو سرعة اصدار أحكام، والهدف من تلك التدريبات مساعدة الفرد على تقبل الخبرات غير السارة دون محاولة تغييرها، وذلك من خلال الوصول إلى حالة من التوازن بين رغبة الفرد في التغيير وتقبل الخبرات الواقعية غير السارة التي يواجهها ويتعرض لها(Perry-Parrish et al., 2016.103).

ومن التدريبات المستخدمة في التدخلات القائمة على اليقظة ما يلي:

١-التنفس اليقظ المُدرك (الوعي بالتنفس): يساعد التنفس بشكل هاديء على تكامل الدماغ، ويساعد في تحسين الانتباه وتوفير الهدوء مما يساهم في خفض حدة الضغوط التي يتعرض لها الفرد. وفي هذا التدريب يتم توجيه الأفراد على التركيز والانتباه على عملية التنفس وملاحظة تدفق الهواء بشكلٍ طبيعيٍ داخل وخارج الجسم من خلال توجيههم للجلوس بشكلٍ مريحٍ مع وضع اليدين على الساقين وغلق العينين، ثم التدريب على التنفس(

الشهيق والزفير) الاسترخائي الهاديء من خلال الفم ثم الأنف عدة مرات، وتوجيه انتباههم لارتفاع وانخفاض البطن أثناء ممارسة عملية التنفس. ويساعد التنفس بهذه الطريقة على التركيز والاسترخاء، ولابد من المحافظة على الصوت الهاديء أثناء إعطاء المدرب لتعليماته الخاصة بممارسة التنفس أثناء الجلسة، مع توفير جو هاديء خالٍ من الضوضاء.

(Bluth et al., 2013,205; Harris,2017,124)

٢-**إدراك الحواس:** ويقصد به الانتباه لجميع الحواس، وإدراك وتقدير الفرد لما يراه، ويسمعه، ويتذوقه، ويستنشقه، ويشعر به (Harris,2017,5; Brown et al., 2013,99) .

٣-**التأمل:** ويساعد هذا التدريب على خفض ضغط الدم، والتوتر والإجهاد والضغوط، كما يساعد على تحسين القدرة على الإدراك الذاتي، وهنا يمارس المُدرب العناصر الأساسية لليقظة العقلية والتي تتضمن توجيه العقل البشري ليصبح مشغولاً عن التفكير في الماضي أو التخطيط للمستقبل أو إطلاق أحكام على ما يمر به من خبرات بشكل يومي، كما يتم تعريفهم بأنهم ليسوا هم فقط الذين يفشلون ولا يستطيعون العيش في الحاضر بشكلٍ كاملٍ.
(Brown et al., 2013,99; Hartigan, 2017,154)

٤- **مسح الجسم:** وفيه يتم تدريب الفرد على الانتباه للأحاسيس الجسمية من خلال قيامه بمسح الجسم بطريقة منهجية لتركيز انتباهه على أجزاء مختلفة من الجسم وصولاً للإدراك الكامل بالجسم (بدءًا من أصابع القدم وصولاً إلى الرأس) مع توجيه الفرد للتفكير في شيء آخر غير الخبرة التي يواجهها، وبالتدريج يتم تدريبه على التحول والاتجاه نحو الخبرات الصعبة والمؤلمة وتقبلها، وأخيراً تدريبه على البقاء ومواجهة تلك الخبرات (Bluth et al.,2013,204; Groves,2016,209).

وقام البعض بتصنيف الفنيات المستخدمة في تحسين وتطوير اليقظة العقلية إلى ممارستين رئيسيتين: الأولى وهي الممارسات الرسمية: ويتطلب لممارستها أوقاتاً وأماكن بعيدة عن الأماكن التي تمارس فيها أنشطة الحياة اليومية، ويستخدم في تلك الممارسات التأمل بأنواعه المختلفة (التأمل أثناء الحركة، التأمل أثناء الجلوس)، وبالنسبة للممارسة الثانية فتُسمى: الممارسات غير الرسمية: ويمارسها الأفراد أثناء مشاركتهم في أنشطة الحياة اليومية، ويستخدم فيها بعض الممارسات مثل مراقبة الذات أثناء أداء الأنشطة اليومية.

ثانياً: الضغوط المُدركة:

الضغوط كظاهرة يمكن النظر إليها بأنها معقدة ومتداخلة وقد أطلق عليها العلماء الكثير من التعريفات والتي اختلفت باختلاف مدارسهم. فقد أشار (Dyson & Renk,2006,11) إلى أن الضغوط ناتجة عن ازدياد مطالب الفرد دون القدرة على التكيف مع البيئة، وتختلف ردود الفعل للأفراد نحو الضغوط باختلاف طبيعة الأحداث والخصائص الشخصية. ويختلف الناس عن بعضهم من حيث التأثر بالضغوط، لذلك أكثر التعريفات المتعلقة بالضغوط تركز على العلاقة بين الفرد والبيئة، فالضغوط تكون بسبب التهيؤ الشخصي عند مواجهة مطالب البيئة .(Taylor,1995,220) والتعرض للضغوط كما تشير (Rita,2001,8) أمر حتمي، ولكن الضغوط لا تكون في كل الأحوال ضارة، بل كثيراً ما تبدو مفيدة للإنجاز والإبداع، وذلك عندما تقيم الأحداث من قِبَل الفرد على أنها تمثل فرصة لإظهار قدرات التحدي خاصة في مواقف التنافس.

تعريف الضغوط:

عرف(يوسف،٢٠٠٧ ، ١٣) الضغوط المُدركة بأنها الحالة التي يدركها الكائن الذي يتعرض لأحداث أو ظروف معينة بأنها غير مريحة أو مزعجة أو على الأقل تحتاج إلى نوع من التكيف أو إعادة التكيف، وإن استمرارها قد يؤدي إلى آثار سلبية كالمرض والاضطرابات وسوء الهضم.

في حين يرى (Kerr,2013,17) الضغوط على أنها تنتج عن التعاملات والتفاعلات التي تنشأ بين الفرد والبيئة، خاصة تلك التفاعلات التي لا يوجد بها توازن بين قدرات الفرد والتحديات البيئية المُدركة. وقام بتعريف الضغوط النفسية لدى المعلمين بأنها تجارب غير سارة يتعرضون لها وينتج عنها استجابة نفسية سلبية مثل معاناتهم من القلق، والتوتر، والإحباط، والاكتئاب والتي تعود إلى بعض جوانب عملهم كمعلمين.

ويعرفها كلٌ من (مشاعل وصالح، ٢٠١٤، ٢٦٣) بأنها الإدراك الذاتي للأحداث والمتطلبات اليومية على أنها تتطلب مستوى من الوقت والجهد والقدرة على التكيف يفوق قدرة الفرد على تحقيقه، مما يسبب له خللاً وظيفياً وشعوراً بالإحباط وعدم الرضا.

أما (Mapfumo,et al.,2014,187) فيرى الضغوط على أنها حالة فسيولوجية ونفسية سلبية تنتج عن العديد من العوامل مثل العوامل الموجودة في بيئة عمل الفرد مثل(الضوضاء، الرتابة، الملل، والمناخ السلبي لبيئة العمل).

ويؤكد (Skaalvik & Skaalvik,2015,182) على أن الضغوط تشير إلى خبرة وتجربة انفعالية غير سارة تنتج عن جوانب ومتطلبات العمل، وبالتالي فقد يعاني المعلمين من الضغوط إذا لم تتناسب متطلبات وظيفتهم

كمعلمين مع قدراتهم لتلبية متطلبات العمل التعليمي، الأمر الذي يؤدي إلى ارتفاع مستوى الاستنزاف الحسي والنفسي لديهم.

ويرى (Tamannairfar&Golmohammed,2016,12) أن الضغوط هي متغير نفسي يرتبط بالوظيفة التي يشغلها الفرد، وأنها تنتج عن التفاعل بين ظروف بيئة العمل وخصائص الفرد، حيث تفوق مطالب العمل والوظيفة قدرات الفرد، ولا يستطيع تحملها.

بعض النظريات التي فسرت الضغوط:

من أهم هذه النظريات ما يلي:

١-نظرية التحليل النفسي لفرويد:

اهتمت نظرية التحليل النفسي لفرويد بالضغوط وأشارت إلى أن كل فرد يعاني من الضغوط النفسية والناتجة عن الصراعات اللاشعورية داخل الفرد والتي تتفاوت في حدتها من شخصٍ لآخر، فالضغوط النفسية ناتجة عن صراعات بين رغبات متعارضة بين الفرد والبيئة المحيطة أو بين الفرد ونفسه ولكي يتغلب الفرد على هذه الصراعات فإنه يلجأ إلى الكبت مما يؤدي به إلى ظهور أعراض وأمراض جسدية كأمراض المعدة وأمراض القلب وغيرها.(الربخي، ٢٠١٦)

٢-نظرية فاعلية الذات لباندورا Self- Efficacy theory :

تتوقف قدرة الفرد في التغلب على الأحداث الصادمة والخبرات الضاغطة على درجة فاعلية الذات لديه، وتنمو فاعلية الذات لدى الفرد من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه. ويؤكد باندورا أيضاً على أن الشخص

عندما يواجه بموقف معين فإنه يقيِّم الموقف من خلال نوعين من التوقعات، وهما: **أولاً:** توقع النتيجة، ويشير ذلك إلى تقويم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة، **وثانياً:** توقع الفاعلية ويشير إلى اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح، وعلى ضوء ذلك صاغ باندورا نظريته عن فاعلية الذات، وأن توقعات الفاعلية لدى الفرد عندما تكون في تزايد تكون مصادر الفرد كافية لمواجهة الموقف، وبالتالي يصبح الموقف أقل تهديداً (Bandura, 1977) .

٣-نظر العجز المكتسب لسليجمان Learned Helplessness :

أرجع مفهوم العجز المتعلم أو المكتسب إلى أن تكرار تعرض الفرد للضغوط مع تزامن اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة أو الاستحقاق، وأن هذا الشعور بالعجز يجعله يبالغ في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد منها، ويشعر بعدم قدرته على مواجهتها مما يجعله يشعر بالفشل بشكلٍ مستمرٍ، ويدرك أن فشله وعدم قدرته على المواجهة في الماضي والحاضر سوف تستمر معه في المستقبل ومن ثم يشعر باليأس ثم يترتب على ذلك الشعور بالسلبية والبلادة وانخفاض تقديره لذاته ونقص الدافعية والاكتئاب.

وخلصت الباحثة من خلال العرض لبعض النظريات الهامة التي تناولت الضغوط النفسية إلى بعض النقاط الهامة التي توضح وتحدد مفهوم الضغوط النفسية:

١-الضغط النفسي يؤثر سلباً على الصحة النفسية للفرد، فهو يرتبط بالتوتر والضيق والقلق وسرعة الاستثارة والتغيرات الفسيولوجية المتعبة.

٢-الطريقة التي يفكر بها الفرد وأفكاره المسبقة تلعب دوراً هاماً في نظرته للضغوط وتوافقه معها .
٣-تؤثر الضغوط بشكلٍ واضحٍ جداً على مستوى ودرجة الفاعلية لدى الفرد.

أهم أنواع الضغوط:

١-**الضغوط الانفعالية والجسدية:** وتشمل الإحباطات والقلق وتدني الثقة بالنفس والمفاهيم السالبة عن الذات.
٢-**ضغوط الدراسة والعمل:** ومنها عدم تنظيم أوقات العمل وافتقاد العدالة في توزيع أعباء العمل والخوف من الفشل في إنجاز المهام..
٣-**ضغوط الحياة الأسرية:** ومنها ضغوط الحياة الاجتماعية والالتزامات الأسرية والأعباء الاقتصادية.

أقسام الضغوط:

١-**ضغوط إيجابية:** كالإثارة والتشجيع والإبداع والنجاح.
٢-**ضغوط سلبية:** ولها جانبان؛ الجانب الأول نفسي كالملل وضعف الأداء وقلة الإنتاجية وتوتر العلاقات مع الآخرين، والثاني الجانب العضوي كالقرحة والأزمات القلبية والانهيار العصبي.

الآثار المترتبة على الضغوط:

تؤثر الضغوط التي يتعرض لها الفرد بصورةٍ سلبيةٍ على النواحي الجسمية والنفسية والسلوكية له. ولا يقتصر تأثيرها على الفرد فقط، بل يمتد تأثيرها السلبي على جميع أفراد الأسرة، مما يؤدي إلى وجود مشكلات وصراعات في العلاقات داخل الأسرة .(Kay&Tasman,2006,890) وقد تؤثر الضغوط التي يتعرض لها المعلمون بصورةٍ سلبيةٍ عليهم من حيث معاناتهم من المشكلات والاضطرابات الجسمية والنفسية، كما تؤثر أيضاً

على المدرسة من حيث تكرار غياب المعلمين، وعدم الرضا عن مكان العمل؛ وقد أشارت نتائج معظم البحوث والدراسات إلى أن الضغوط التي يتعرض لها المعلمون قد تؤدي بالبعض منهم إلى ترك المهنة
. (Mapfumo,et al.,2014,187; Skaalvik, 2015, 182; &,Romano,2016,37)

كما توصلت دراسة (مشاعل وصالح، ٢٠١٤، ٢٦٨) إلى ارتفاع مستوى الضغوط لدى المعلمين. ويرى (محجوب وحسن ،٢٠١٥) أن معلمات رياض الأطفال يواجهن أثناء عملهن في مهنة التعليم الكثير من المشكلات التي تعكر صفو حياتهن، وتفقدهن الثقة بالنفس وتشعرهن بالتشاؤم والإحباط والكآبة واليأس وعدم القدرة على الفاعلية في العمل، بالإضافة إلى عدم قدرتهن على حل المشكلات والتصدي لها بنجاح. مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الضغوط لديهن.

قياس الضغوط :

تنوعت الأدوات والمقاييس المستخدمة في قياس وتشخيص الضغوط ومنها: الملاحظة، والمقابلة، والقوائم والمقاييس التي تعتمد على التقارير الذاتية لأحداث الحياة الرئيسية في الماضي، أو في آخر بضعة أشهر(مثل حالات الوفاة داخل الأسرة، الطلاق، التغييرات في العمل (Craighead&Nemeroff,2004,146).

بالإضافة إلى مقياس أحداث الحياة الضاغطة والذي يتضمن ويغطي جميع الضغوط التي قد يتعرض لها الفرد، ويتم ترتيبها من أكثر حالات الضغوط حدة إلى أقلها، مع إعطاء درجة لكل منهما. كما قد يتم تشخيص وتقييم الضغوط من خلال المقابلات للتعرف على الأحداث والخبرات التي يمر بها الفرد والتي قد تؤدي إلى معاناته من الضغوط (Krapp,2013, 2346).

وبصورةٍ عامةٍ اعتمدت الكثير من الدراسات والبحوث في تقييم وتشخيص الضغوط لدى المعلمين على الاستبيانات والمقاييس، وكان من أشهرها مقياس الضغوط المُدركة (PSS) لكوهين وزملائه ١٩٨٣م ، والذي أعتبر الأداة النفسية الأكثر استخداماً على نطاق واسع لقياس مفهوم الضغوط لدى الراشدين بدءًا من الثامنة عشر، وهو أداة عالمية لقياس الدرجة التي تقيم عندها أحداث الحياة على أنها ضاغطة .(Ng,13,6) وتم تصميم بنود المقياس بهدف تحديد الكيفية التي يرى فيها الأفراد حياتهم غير قابلة للتنبؤ، ولا يمكن السيطرة عليها، أو التحكم بها، وأنها فوق طاقتهم. كما يتضمن المقياس عدداً من الاستفسارات عن الضغط المُعاش. واعتمدت البحث الحالي على هذا المقياس لتناسبه مع أهداف وعينة البحث.

علاج الضغوط:

يعتبر إعادة البناء المعرفي واحدة من الفنيات المستخدمة في علاج الضغوط التي يعاني منها الفرد والتي يتم من خلالها محاولة تغيير تصورات الفرد حول الأحداث التي يتعرض لها في حياته، وإعادة تنظيم البيئة المحيطة.(Miller &Travers,2005,96)

وأيضًا ركزت بعض الدراسات والبحوث على تحسين بعض العوامل الشخصية والبيئية التي تساعد الأفراد على مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها من خلال استخدام المداخل الدينية، ومهارات حل المشكلات، والدعم الاجتماعي(Spielberger,2004,425) ؛ ومن الفنيات المستخدمة أيضاً في علاج الضغوط اليوجا، وممارسة الرياضة، والتأمل (Thackery & Harris,2012,610) .

ثالثاً: الفاعلية الذاتية:

تُعد الفاعلية الذاتية حاجة نفسية مُلحة تدفع الفرد إلى المثابرة والإنجاز في المواقف التي تتحدى قدراته، وتُقاس بما ينجزه الفرد من أعمال (يعقوب، ٢٠١٢). كما يشير مفهوم الفاعلية الذاتية أيضاً إلى ثقة الفرد في نفسه وفي قدراته، والقدرة على حل المشكلات بكفاءة عالية.

وفاعلية الذات تُعني اعتقاد الفرد في قدرته على أن يدير حياته بالطريقة التي يرتضيها لنفسه، وأن يؤثر على المتغيرات البيئية من حوله، وأن يبذل قدراً كبيراً من الوقت والجهد ليستطيع تحقيق أهدافه وتوجيه مساره للأفضل.

وتُعرف فاعلية الذات بأنها عملية معرفية يبني الأفراد من خلالها معتقدات وتوقعات حول قدرتهم على أداء أعمال معينة، هذه المعتقدات والتوقعات تؤثر على الجهد والوقت المبذول، ومقدار مقاومتهم للفشل والضغط النفسي في المهمة المعطاة(Bandura,1997, 3) .

وتؤثر فاعلية الذات على كيفية شعور الأفراد وتفكيرهم وأفعالهم؛ فمرتفعي الفاعلية يشعرون بالتوافق الداخلي فهم متصالحون مع أنفسهم ومع الآخرين، ويفكرون بشكلٍ أكثر عقلانية وتفاؤل ويسلكون بشكلٍ مرتبٍ وواعي وهم غالباً ما يصلوا لما خططوا له.

وأشار (عربيات، وحمادنة،٢٠١٤) إلى الفاعلية على أنها معتقدات الفرد وأحكامه تجاه قدراته في إتمام المهمة المُسندة إليه.

أبعاد الفاعلية الذاتية:

قام باندورا Bandura,1977 بتحديد ثلاثة أبعاد للفاعلية الذاتية هي:

١-**مدى الكفاءة:** ويقصد به مستوى قوة دوافع الأفراد للإنجاز في المواقف المختلفة والاختلاف بين الأفراد يكون في توقعات الفاعلية لديهم.

٢-العمومية: وتشير إلى انتقال الفاعلية الذاتية من موقفٍ إلى مواقفٍ أخرى مشابهة.

٣-الشدة: ويقصد بها أن الأفراد الذين لديهم توقعات ذاتية ضعيفة يكون أداؤهم ضعيفاً مقارنة بالأفراد الذين لديهم توقعات مرتفعة عن ذواتهم ، والذين يصرون على الإنجاز حتى وإن كان أداؤهم ضعيفاً.

النظرية المفسرة للفاعلية الذاتية:

على مدى سنوات طويلة حاول (Banduram1977-1997) وضع مجموعة من الأسس لمفهوم الفاعلية الذاتية، والذي يرى أن السلوك ينتج عن طريق ما يسمى بالحتمية التبادلية بين الفرد (السمات الشخصية)، والبيئة، ونتيجة التفاعل فيما بينمهما ينتج السلوك.

وبالتالي فالسلوك لا ينتج عن طريق المثيرات الداخلية والخارجية وحدها، ولكن هناك عمليات وسيطة تسبق تفاعل الفرد بالبيئة، وكذلك بخبرات الفرد السابقة. والفاعلية الذاتية تمثل بُعداً من أبعاد الشخصية حيث إنها تؤثر في السلوك، وتوجهه حسب توقعات الفرد، وقدرته على الانجاز، والذي يتطور لدى الفرد من خلال خبرات النجاح السابقة، والتعزيز، والإثارة الانفعالية، وتوقعات وإيحاءات الآخرين.

وتوصل باندورا إلى أن توقعات الفرد واعتقاداته حول قدرته على إنجاز العمل الذي يقوم به؛ هي التي تحدد نجاحه فيما يعرف بتوقعات النتائج. والفاعلية الذاتية ليست سمة في السلوك تشمل أحكام الفرد على ما تم إنجازه، وهي تمثل القوة الدافعة للسلوك، وتشمل هذه القوة؛ مثابرة الفرد، وإصراره، ومقاومة الضغوط، وضبط الذات، والفاعلية الذاتية المعرفية، والفاعلية الذاتية الانفعالية.

مصادر فاعلية الذات:

ويرى باندورا(Bandura,A.1994)، (Bandura,A.1997) أن هناك أربعة مصادر للفاعلية الذاتية يستطيع الفرد أن يكتسبها من خلال :

١-**خبرات التمكن Mastery Experience:** فإذا تكرر نجاح الفرد في أعمال معينة ازداد شعوره بالفاعلية الذاتية، وعند تكرار الفشل يقل هذا الشعور.

٢-**الإقناع اللفظي Verbal Persuasion:** فالإقناع اللفظي والتشجيع من الآخرين بمثابة تغذية راجعة تلعب دوراً إيجابياً في تفعيل معتقدات فاعلية الذات.

٣-**الخبرات البديلة Vicarious Experiences:** فملاحظة خبرات الآخرين الناجحة تعمل على تقوية معتقدات الفرد بإمكانياته.

٤-**الحالات الانفعالية الفسيولوجية Psychological and physiological state:** فترفع الحالة الإيجابية من معتقدات الفاعلية الذاتية فيمكن لمستوى معين من الاستثارة أن يزيد من تنشيط المشاعر التي تساهم في تقوية الأداء.

خصائص المعلمين ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة:

أوضح (Colin gibbsm2002,12) أن هناك بعض العناصر التي تتوافر لدى المعلمين الفاعلين ذاتياً وهي:

-القدرة على مواجهة التساؤلات والتحديات في ظل ظروف التدريس، وأن يكون ذلك واضحاً وليس ضمنياً.

-قدر من المرونة، والمثابرة أثناء التدريس، والابتعاد عن عوامل التحيز.

-القدرة على الابتكار، وتوليد الحلول الجديدة، والأخذ بالاتجاهات الحديثة في التدريس.

ومما سبق يمكن القول أنه يتضح جلياً أن الفاعلية الذاتية مطلب مُلح، وحاجة نفسية تدفع الفرد إلى المثابرة والإنجاز، وهي تتولد من شعوره بأن لديه القدرة والكفاءة على أداء المهام، كما أن الفاعلية الذاتية مسألة نسبية تختلف من شخص لآخر.

وتتأثر أيضاً الفاعلية الذاتية بخبرات النجاح والفشل السابقة، ويلعب المكون المعرفي دوراً رئيسياً في تحديد اتجاهات الفرد، وكذلك السلوك الذي يسلكه الفرد تجاه الأحداث، والمثيرات البيئية.

وإذا كانت الفاعلية الذاتية عاملاً مؤثرًا في سلوك الفرد ونجاحه وتقدمه، فالضغوط الواقعة على المعلم عامل يعوق هذا التقدم، والعلاقة بينهما كانت هدفاً للعديد من الأبحاث .

ففاعلية الذات ترتبط منطقياً وبحثياً بزيادة القدرة على مواجهة الضغوط، فالأعلى في فاعلية الذات أكثر ترتيباً وتخطيطاً واستعداداً للأحداث والمواقف الضاغطة، فهم الأكثر تصدياً للمشكلات، وبحلها يزيد تمكنهم وثقتهم في إدارة الموقف الأصعب. فذوي المستويات العالية من فاعلية الذات أكثر نجاحاً ويعانون بشكل أقل من الضغوط والاحتراق النفسي من المعلمين ذوي فعالية الذات المنخفضة (Betoret,2006) .

وما أكدت عليه نتائج دراسة (Collmann,2012) من وجود علاقة قوية وسلبية بين الضغوط وتفاعل المعلم مع الأطفال وبشكلٍ خاصٍ لدى المعلمين منخفضي الفاعلية الذاتية.

وما أثبتته دراسة (رسلان،٢٠١٦) من أن فاعلية الذات لها تأثير إيجابي في خفض الضغوط لدى المعلم.

ومن هنا نرى أنه قد اتضح جلياً أن لتحسين مستوى الفاعلية تأثير على خفض درجة الضغوط. ولخفض درجة الضغوط تأثير على زيادة مستوى الفاعلية، فالعلاقة بينهم تبادلية. وأن الانفعال الشديد يؤثر سلباً على الفاعلية الذاتية.

الدراسات السابقة:

ومن الدراسات التي تفسر علاقة اليقظة العقلية بكل من الضغوط المدركة والفاعلية الذاتية:

-دراسة (Dicarlo et al., 2020): والتي هدفت إلى اختبار ما إذا كان هناك تأثيرًا لتنمية اليقظة العقلية في خفض درجة الضغوط المُدركة ورفع مستوى المناخ الإيجابي للصف الدراسي لدى معلمات الروضة ممن تتراوح أعمارهم بين (٢٥-٤٥). وذلك من خلال تطبيق مقياس الضغوط المُدركة لكوهين (١٩٨٣) واستخدم الباحثين تدريبات اليقظة العقلية القائمة على اليوجا، وتمارين التنفس، والتأمل. توصلت النتائج إلى تقليل مستوى الضغوط وارتفاع مستوى المناخ الإيجابي وقلة المناخ السلبي داخل الصف.

-وفي نفس الاتجاه توصلت نتائج دراسة (Janssen,M., et al,2020) إلى مدى مساهمة التدخل القائم على اليقظة في التغلب على المشاكل المختلفة المرتبطة بالضغوط في العمل وكان للتدخل دوره أيضاً في تعزيز المشاركة في أداء العمل بكفاءة.

-أما دراسة (Luong,M.T, et al,2019) فقد قامت باختبار تطبيق اليقظة العقلية على المعلمين والطلاب في ثلاث مدارس ألمانية لمعرفة مدى تأثيرها على الصحة النفسية، والكفاءة الانفعالية والاجتماعية، والإبداع لدى المشاركين في البرنامج القائم على اليقظة لخفض الضغوط(MBSR)، وذلك على عينة مكونة من (٨١) طالبً بمتوسط عمر (١٦) عام،

(١٨ ذكور – ٦٣ إناث)، و(٩٠) معلماً تتراوح أعمارهم بين (٢٦–٥٠ عاماً) ،(٢٤ ذكور – ٦٦ إناث) ، وتم تطبيق أدوات الدراسة في المراحل الثلاثة(قبلي– بعدي– تتبعي)، وتوصلت النتائج إلى وجود تحسن دال وملحوظ لدى الطلاب في كلٍ من الضغوط المُدركة، والقلق، والاكتئاب، والقدرات الانفعالية، على العكس من ذلك فقد أظهر المعلمون تحسن دال وملحوظ فقط في اليقظة العقلية، ولم يظهروا تحسن في باقي المتغيرات. وأوصت الدراسة بإلقاء مزيد من الضوء على مثل هذه البرامج وذلك لما لوحظ من فوائدها من خلال نتائج الدراسة .

- **واهتمت دراسة (Elreda et al.,2019)** باختبار ما إذا كانت لليقظة العقلية تأثيرًا على جودة الصف الدراسي من حيث كون المعلمين داعمين عاطفياً في الفصل حتى في ظل ظروف الضغط الشديد، وتشكلت عينة البحث من(٢٢٤) من المعلمين بدءًا من الروضة حتى الصف الخامس الابتدائي (٩٣% إناث– ٧% ذكور) تتراوح أعمارهم بين(٣٣– ٤٨)، وتم تطبيق الاختبارات القبلي والبعدي والتتبعي وتوصلت النتائج إلى أن اليقظة العقلية تقف كعامل حماية من تأثيرات الضغوط الشديدة للمعلمين.

–**وهدفت دراسة (محمد والأشرم، ٢٠١٨)**: إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين مستوى الرفاهية ، لـ(١٠) من معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، واستخدمت الدراسة استبيان اليقظة العقلية ذو الأوجه الخمسة (ترجمة وتقنين الباحثان)، ومقياس الضغوط ومقياس الرفاهية (إعداد/ الباحثان)، وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج المستخدم في تحسين اليقظة العقلية لدى المعلمين مما كان له أثرًا في خفض الضغوط وتحسين مستوى الرفاهية لديهم .

-**وقامت دراسة (Emerson,L.M et al., 2017)** بتطبيق برنامج قائم على اليقظة (MBIS) على (١٢) معلماً بمتوسط عمري (٤٥عاماً)، وذلك بعد أن سجل معلمو المدارس في جميع المراحل مستوى مرتفع من الضغوط الأمر الذي أثر بدوره على تفاعلهم مع التلاميذ وخفض مستوى فاعليتهم الذاتية، وأظهرت النتائج بعد تطبيق البرنامج تحسنًا ملحوظًا في أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط بالإضافة إلى زيادة مستوى الفاعلية، وزيادة قدرتهم على إدارة الصف. وأوصت نتائج الدراسة بضرورة التدخل المبكر وذلك لدعم قدرة المعلمين على تنمية أساليب المواجهة الإيجابية وتقليل درجة الضغوط وآثارها السلبية عليهم وعلى العملية التعليمية ككل.

-**وفي نفس الاتجاه هدفت دراسة (Beshai,S.,et al., 2016)** إلى تطبيق برنامج قائم على اليقظة العقلية للمعلمين، وتم تطبيقه على (٨٩) معلماً في المرحلة الثانوية، وتم تطبيق أدوات الدراسة والمتمثلة في مقياس الضغوط المُدركة لكوهين (١٩٨٣) ومقياس الرفاهية النفسيةWBS))، ومقياس اليقظة العقلية ذو الوجوه الخمسة(FFMQ)، ومقياس الشفقة بالذات(SCS)، وكشفت النتائج أن المجموعة التجريبية قد أظهروا انخفاضاً ملحوظاً في مستوى الضغوط، وزيادة كبيرة في مستوى الرفاهية النفسية مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما أن (٩٥%) من المعلمين الذين طبق عليهم البرنامج التدريبي القائم على اليقظة أعلنوا عن مدى قبول البرنامج بالنسبة لهم ومدى الاستفادة منه في مناحي الحياة الشخصية. وأوصت نتائج الدراسة بأن هذا البرنامج يُعد نهجاً جديداً للحد من الضغوط لدى المعلمين وزيادة مستوى الرفاهية النفسية والشفقة بالذات واليقظة العقلية، وبالتالي أوصت بضرورة تطبيقه على عينة مختلفة في مراحل دراسية مختلفة لتحقيق استفادة أكبر .

-**قامت دراسة (Flook et al., 2013)** ببحث التأثيرات الإيجابية للتدخل القائم على اليقظة في خفض الضغوط المُدركة وذلك من خلال برنامج تدريبي لمدة (١٢) أسبوعاً، وأدى التدخل إلى العديد من النتائج الإيجابية والتي أثرت بدورها على صحة المعلم النفسية وعلى مناخ الفصل الدراسي بشكلٍ عامٍ حيث وجد تحسنًا واضحًا في درجات الأطفال في تقييمات نهاية العام.

-**وتوصلت نتائج دراسة (Jennings et al.,2013)** إلى وجود علاقة تربط بين كلٍ من الشفقة بالذات والفاعلية الذاتية واليقظة العقلية لدى المعلمين.

-**وأيضاً توصلت نتائج دراسة (Meiklejohn et al., 2012)** إلى فاعلية التدريب على مهارات اليقظة العقلية في زيادة مستوى الرفاهية النفسية للمعلمين والفاعلية الذاتية، بالإضافة إلى ارتفاع قدرتهم على إدارة الصف ودعم العلاقات مع التلاميذ.

-**واهتمت دراسة (Gold,E.,et al.,2010)** بتصميم برنامج قائم على اليقظة العقلية لمجموعة من معلمي المرحلة الابتدائية وذلك بهدف خفض درجة الضغوط والتوتر لديهم وأظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً لدى معظم المشاركين فيما يتعلق بالقلق والتوتر والضغوط حيث كانت هناك دلالة إحصائية، بالإضافة إلى وجود تحسنًا ملحوظًا لإثنين من المهارات الأربعة لمقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة. وأوصت نتائج الدراسة بأن هذا النوع من التدخل القائم على اليقظة فعال لمحاربة الضغوط لدى المعلمين وخفض درجة الاحتراق النفسي لديهم.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

يمكن حصر أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة والأطر النظرية في المحاور التالية :

١-**بالنسبة للعينة** : ركز البحث الحالي لاختبار فروضها على عينة من المعلمين ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٢٣- ٥٠) سنة، وذلك بما يتناسب مع أهداف البحث اقتداءًا بدراسة كلٍ من (Dicarlo et al., 2020, Luong,M.T, et al,2019, Elreda et al.,2019, Emerson,L.M et al., 2017).

٢-**بالنسبة للمتغيرات** : تم اختيار متغيرات اليقظة العقلية، وفاعلية الذات والضغوط المُدركة، للوقوف مع أو ضد الدراسات السابقة من أن لليقظة العقلية دور في تحسين الفاعلية الذاتية وخفض مستوى الضغوط لدى المعلمين. كدراسة(Dicarlo et al., 2020; Janssen,M., et al,2020; Luong,M.T, et al,2019; Elreda et al.,2019; Emerson,L.M et al., 2017; Beshai,S.,et al., 2016; Flook et al., 2013; Jennings et al.,2013; Meiklejohn et al., 2012; Gold,E.,et al.,2010، محمد والأشرم، ٢٠١٨).

٣-**بالنسبة للأدوات** : تتمثل في إعداد مقياسين أحدهما لقياس اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية اقتداءًا بدراسة كل من (سيد،٢٠١٧ ، وأبو علي، ٢٠١٥ ، ومحمد والأشرم،٢٠١٨ Beshai,S.,et al., 2016 ، Jennings et al.,2013، Emerson,L.M et al., 2017; Dicarlo et al., 2020)

٤- **من حيث موقع البحث الحالي من الدراسات السابقة:** ندرة الدراسات العربية التي تناولت تنمية اليقظة العقلية لخفض مستوى الضغوط المُدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى معلمات الروضة، وأن البحث الحالي جاء مسايرًا للدراسات الأجنبية السابقة في إجرائها على المعلمين، بالإضافة إلى

تناولها العلاقة المباشرة بين اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية والضغوط، مع قدرة متغير اليقظة على تحسين مستوى الفاعلية وخفض درجة الضغوط.

فروض البحث:

تمت صياغة فروض البحث الحالي في ضوء نتائج الدراسات السابقة على النحو التالي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقاييس اليقظة العقلية والضغوط المُدركة والفاعلية الذاتية (أبعاد – درجة كلية) لصالح المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقاييس اليقظة العقلية والضغوط المُدركة والفاعلية الذاتية (أبعاد – درجة كلية) لصالح القياس البعدي.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقاييس اليقظة العقلية والضغوط المُدركة والفاعلية الذاتية (أبعاد – درجة كلية).

منهجية و إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي عند تطبيق البرنامج ذي المجموعتين الضابطة والتجريبية، وبإجراء تطبيق قبلي/ بعدي لكلٍ من المجموعتين والمقارنة بين متوسط درجات التطبيقين القبلي والبعدي، وذلك لكي يتم التوصل إلى تحديد مدى فاعلية البرنامج التدريبي القائم على تنمية اليقظة العقلية ودوره في تحسين مستوى الفاعلية الذاتية وخفض درجة الضغوط، ثم تم تطبيق القياس التتبعي لتحديد استمرارية الفاعلية.

مجتمع البحث وعينته:

- **مجتمع البحث** : تكون من جميع معلمات رياض الأطفال بمدارس الفيوم.
- **عينة حساب الكفاءة السيكومترية لأدوات البحث** : تكونت من عينة عشوائية قدرها (١١٢) معلمة وتم اعتبارهم عينة استطلاعية للبحث. تراوحت أعمارهم الزمنية من (٢٢-٥٧) سنة بمتوسط عمري (٢٧,٥٥) سنة ، وانحراف معياري قدره (٦,٤١)، وتم اعتبارها عينة ممثلة للمجتمع الأصلي.
- **عينة البحث التجريبية:** تكونت من (٢٠) معلمة مقسمة على مجموعتين (١٠) معلمات مجموعة تجريبية و(١٠) معلمات مجموعة ضابطة، وتم حساب تكافؤ المجموعتين في التطبيق القبلي لكلٍ من اليقظة العقلية، والضغوط المُدركة والفاعلية الذاتية. والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١)

قيمة " U " لاختبار مان ويتني Mann-Whitney Test ودلالتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لكلٍ من اليقظة العقلية، والضغوط المُدركة، والفاعلية الذاتية

المقياس الأبعاد	المجموعات	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة(U) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
الوعي	التجريبية	١٠	١١,٧٥	١١٧,٥٠	٣٧,٥٠٠	غير دالة
	الضابطة	١٠	٩,٢٥	٩٢,٥٠		
التقبل	التجريبية	١٠	١٢,٨٠	١٢٨	٢٧,٠٠٠	غير دالة
	الضابطة	١٠	٨,٢٠	٨٢		
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	التجريبية	١٠	١٠,٩٠	١٠٩	٤٦,٠٠٠	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٠,١٠	١٠١		
الدرجة الكلية للضغوط	التجريبية	١٠	١٠,٠٥	١٠٠,٥٠	٤٥,٥٠٠	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٠,٩٥	١٠٩,٥٠		

المقياس الأبعاد	المجموعات	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة(U) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
المُدركة						
الفاعلية الشخصية	التجريبية	١٠	١٢,٢٥	١٢٢,٥٠	٣٢,٥٠٠	غير دالة
	الضابطة	١٠	٨,٧٥	٨٧,٥٠		
الخبرات المسيطرة	التجريبية	١٠	١٣,٦٥	١٣٦,٥٠	١٨,٥٠٠	غير دالة
	الضابطة	١٠	٧,٣٥	٧٣,٥٠		
فسيولوجية فاعلية الذات	التجريبية	١٠	١١	١١٠	٤٥	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٠	١٠٠		
الدرجة الكلية للفاعلية الذاتية	التجريبية	١٠	١٢٠	١٢,٠٥	٣٤,٥٠٠	غير دالة
	الضابطة	١٠	٨٩	٨,٩٥		

يشير الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لكل من اليقظة العقلية، والضغوط المُدركة، والفاعلية الذاتية ومن ثم فإن المجموعتين متكافئتين قبل تطبيق البرنامج.

أدوات البحث:

أولاً: مقياس اليقظة العقلية (إعداد/ الباحثة):

اطلعت على بعض المقاييس المنشورة وغير المنشورة التي تناولت اليقظة العقلية، ولم تتوصل الباحثة- وذلك في حدود اطلاعها- إلى مقياس منشور يقيس اليقظة العقلية لمعلمات الروضة، وقد استفادت الباحثة مما تم الاطلاع عليه من بعض مقاييس اليقظة العقلية التي طُبقت على عينات مختلفة كما في جدول(٢).

جدول (٢) المقاييس التي تم الاطلاع عليها لليقظة العقلية

م	اسم المقياس	مؤلف المقياس	الأبعاد المتضمنة	النشر/ السنة
١	مقياس اليقظة العقلية	محمد مسعد	١- تنظيم الوعي والانتباه ٢- التقبل الواعي ٣- انسيابية وحرية الوعي والادراك ٤- الانفتاح والشغف العقلي	٢٠١٩ غير منشور
٢	استبيان اليقظة العقلية ذو الأوجه الخمسة Five Fact Mindfulness Questionnaire(FFMQ)	إعداد Bear, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney(2006) تعريب رياض العاسمي	١- الملاحظة ٢- الوصف ٣- التصرف بوعي ٤- عدم الحكم على الخبرة الداخلية ٥- عدم رد الفعل على الخبرة الداخلية (القبول والتقبل)	٢٠١٨ غير منشور
٣	مقياس اليقظة العقلية	علي محمد الشلوي	١- المرونة العقلية ٢- السعي للإبداع ٣- إنتاج الإبداع ٤- البدء في العمل	٢٠١٨ غير منشور
٤	مقياس اليقظة العقلية	اعداد Langer,1992 تعريب علي حسين مظلوم، و سلام محمد علي هادي عبد	١- التمييز اليقظ ٢- الانفتاح على الجديد ٣- التوجه نحو الحاضر ٤- الوعي بوجهات النظر المتعددة	٢٠١٨ غير منشور

م	اسم المقياس	مؤلف المقياس	الأبعاد المتضمنة	النشر/ السنة
٥	مقياس(تورنتو) لليقظة العقلية Tornto Mindfulness Scale	إعداد (Lau,2006) تعريب رياض نايل العاسمي	١- الانتباه ٢- اليقظة ٣- الوعي	٢٠١٨ غير منشور
٦	قائمة كنتاكي لمهارات اليقظة Kentucky Inventory of Mindfulness Skills	اعداد (Bear et al., 2004) تعريب فاطمة السيد حسن خشبة	١- الملاحظة ٢- الوصف ٣- الوعي بالفعل ٤- القبـــول دون حكم	٢٠١٨ غير منشور
٧	مقياس اليقظة الذهنية	أحلام مهدي عبدا لله	١- التميز اليقظ ٢- الانفتـاح علـى الجديد ٣- التوجــه نحــو الحاضر ٤- الـــــــوعي بوجهــات النظــر المتعددة	٢٠١٢ غير منشور

من خلال تحليل المقاييس الواردة بجدول (٢) تشير الباحثة إلى عدم إمكانية استخدامها في البحث الحالي وذلك لاختلاف العينة واختلاف الهدف من استخدامها، مما استلزم قيام الباحثة بإعداد مقياس لليقظة العقلية خاص بمعلمات رياض الأطفال. كما تم تحديد تعريف لليقظة العقلية بأنها " الوعي الكامل بالمثيرات التي تتفاعل معها المعلمة، مع تقبل الأحداث التي تمر بها بالكامل كما هي دون إصدار أحكام عليها ".

صياغة مفردات المقياس:

كان من نتيجة تحليل الروافد النظرية والميدانية استخلاص مجموعة من البنود ساهم أغلبها في صياغة عبارات المقياس والتي بلغ عددها (٣١) بنداً روعي في صياغتها الوضوح وعدم التكرار وتجنب المرغوبية الاجتماعية،

بما يعني تفادي الإيحائية والازدواجية وعدم البدء بكلمات(لا– ينبغي – جميع – كل).

تحديد بدائل الاستجابة:

صيغت بدائل الاستجابة في خمسة بدائل (تنطبق تماماً– تنطبق بدرجة كبيرة– تنطبق بدرجة متوسطة– تنطبق بدرجة قليلة– لا تنطبق)، وذلك في ضوء ما أسفرت عنه نتائج تحكيم المقياس وقد أسفرت في مجملها عن ملائمة وأفضلية هذه الصيغة من صيغ بدائل الاستجابة.

صياغة تعليمات المقياس:

تمت صياغة ووضع مجموعة من التعليمات الموجهة للمعلمات عينة الدراسة وذلك بهدف مساعدتهم على الاستجابة لبنود المقياس وعباراته، مع التأكيد على حرية المفحوصين وسرية استجابتهم.

تحكيم المقياس:

تم عرض المقياس على بعض أساتذة علم النفس بجامعة عين شمس والفيوم.حيث طلب منهم قراءة عبارات المقياس وبنوده لإبداء وجهة نظرهم بصددها. وقد أسفرت عملية التحكيم عن إعادة تعديل بعض البنود وإعادة صياغتها، كما تم حذف بعض البنود وذلك استناداً إلى مبررات وحجج لها من الواقعية والمنهجية ما يوجب الأخذ بها، وتكونت الصورة النهائية للمقياس من (٢٨) بنداً بدلاً من (٣١) بنداً.

حساب الكفاءة السيكومترية:

يتم التحقق منها من خلال الاتساق الداخلي للمقياس ودقته وصدق المقياس، وكذلك ثباته ، فضلاً عن وضع طريقة موضوعية للتصحيح ومعالجة المرغوبية الاجتماعية.

الاتساق الداخلي للمقياس:

يوضح جدول(٣) معاملات الاتساق الداخلي للمقياس:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين مقياس اليقظة العقلية وبنوده

البند	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
معامل الارتباط	٠,٤٠٩**	٠,٣٥٩**	٠,٥٣٠**	٠,٤٠٥**	٠,٣٢٤***	٠,٣٧٩**	٠,٣١٨**	٠,٤٧٢
البند	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
معامل الارتباط	٠,٣٥٠**	٠,٤٩٢**	٠,٣٤١**	٠,١٦٠**	٠٠,٢٤٦**	٠,٥٠٣**	٠,٤٣١**	٠,٣٥٠**
البند	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤
معامل الارتباط	٠,٣٣٣**	٠,٠٨٩	٠,٢٢٧**	٠,٦٦٦	٠,٤٦٥***	٠,٣٠٣**	٠,٤١١**	٠,٣٤٤**
البند	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	**دال عند(٠,٠١) * دال عند(٠,٠٥)			
معامل الارتباط	١٣٣	٠,٤٣٣**	٠,٣٤٤**	٠,٣٥٠**				

من خلال تحليل نتائج جدول الاتساق الداخلي فقد تم استبعاد العبارات رقم (١٨، ٢٠، ٢٥) وذلك لعدم وجود ارتباط دال بين هذه العبارات والدرجة الكلية للمقياس.

صدق المقياس :

الصدق الظاهري: قامت الباحثة بإعداد مقياس اليقظة العقلية في صورته الأولية المكونة من (٣١) عبارة، وتم عرضه على مجموعة من أساتذة

الصحة النفسية وعلم النفس بكلٍ من جامعة عين شمس والفيوم (ملحق رقم ١)، وقد أسفرت عملية التحكيم عن إعادة صياغة بعض العبارات وحذف البعض الآخر.

صدق البناء أو التكوين:

يقصد به تمثيل المقياس للظاهرة التي يضطلع بقياسها، ولتحقيق هذا النوع من الصدق تمت صياغة عبارات المقياس من خلال المقاييس التي أعدت لتشخيص اليقظة العقلية، وكذلك في ضوء الأطر النظرية.

الصدق العاملي:

تم إجراء التحليل العاملي للمقياس وذلك بعد حذف المفردات التي تم حذفها خلال إجراء الاتساق الداخلي، حيث تم عمل التحليل العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج، كما استخدم محك كايزر الذي يتطلب مراجعة الجذر الكامن للعوامل الناتجة على أن تقبل العوامل التي يزيد جذرها عن الواحد الصحيح وتعد عوامل عامة، كما تم تدوير المحاور بطريقة الفاريمكس Varimax واختيرت نسبة ٠,٣ كحد أدنى لدلالة المتغيرات على العوامل أو العبارات .

قبل إجراء التحليل العاملي تم التحقق من مدى كفاية العينة وذلك من خلال إجراء اختبار كفاية العينة (Kaiser-Meyer-Olkin test) KMO، وأسفرت النتائج عن كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي حيث كانت قيمة KMO = 0.697 وقيمة Bartlett's Test of Sphericity773.634وهي قيمة دالة عند ٠,٠٠١، وبعد التأكد من كفاية العينة للتحليل العاملي، كذلك تم التأكد من أن كافة الخلايا القطرية أكبر من ٠,٥، بعد ذلك أخضعت الباحثة مفردات المقياس وعددها(٢٥) مفردة للتحليل العاملي. فأخرج التحليل العاملي ٧ عوامل فسروا (٦٠,٥٥٠ %)

من نسبة تباين درجات العينة. ثم تم التدوير بطريقة الفاريمكس وتم التوصل إلى عاملين حيث نتجت بنية عامليه استطاعت أن تفسر نسبة (٤٠,٥٨ %) من نسبة تباين درجات العينة على المقياس وتشبع عليهم (٢٢) مفردة من مفردات المقياس، وفيما يلي توضيح لهذه العوامل:

جدول(٤): قيم التشبعات على العاملين لمقياس اليقظة العقلية (ن= ١١٢)

العامل الأول		العامل الثاني	
رقم البند	قيم التشبع على العامل	رقم البند	قيم التشبع على العامل
٣	.٧٩٨	٢٦	.٧١٠
١٥	.٧٦٣	٨	.٦٩٦
٢١	.٧١٢	٤	.٦٩٢
١	.٦٩٨	٢	.٦٨٦
٢٧	.٦٩٣	١٤	.٦٠١
٢٣	.٦٨٤	١٦	.٥٣٢
١٣	.٥٩٤	٢٨	.٤٩٢
٥	.٥٤٣	٦	.٤٨٩
٩	.٤٢٢	٢٤	.٤٣٢
١٧	.٣٩١	٢٢	.٣٨٤
٧	.٣٦٣	١٢	.٣٩٢
الجذر الكامن	٣,٩٢	٣,٢٣	
نسبة التباين	%٢٢,٨٨	% ١٧,٧٠	
التباين الكلي	% ٤٠,٥٨		

يتضح من جدول(٤) أن العامل الأول قد تشبع عليه١١ بندًا، واستطاعوا أن يفسروا نسبة تباين مقداره ٢٢,٨٨% من تباين درجات العينة على المقياس، حيث تعكس هذه المفردات درجة الانتباه الواعي والملاحظة والمراقبة المستمرة للخبرات مع التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية والأحداث المستقبلية، لذا مالت الباحثة تسمية هذا العامل (الوعي). والعامل الثاني تشبع عليه ١١ بندًا واستطاعوا أن يفسروا نسبة تباين مقداره ١٧,٧٠ % من تباين درجات العينة على المقياس، حيث تعكس هذه المفردات درجة قبول الخبرات والأحداث والتسامح معها، مع عدم إصدار أحكام لتقييم الأفكار والمشاعر والانفعالات، لذا مالت الباحثة تسمية هذا العامل التقبل، ومن ثم أكد التحليل العاملي الاستكشافي على الصدق العاملي لمقياس اليقظة العقلية.

الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

تقوم هذه المقارنة في جوهرها على تقسيم المقياس إلى قسمين ويقارن متوسط الربع الأعلى في الدرجات بمتوسط الربع الأدنى في الدرجات. وبعد توزيع الدرجات تم إجراء طريقة المقارنة الطرفية بين أعلى (٢٥%) من الدرجات وأقل (٢٥%) من الدرجات ، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٥) قيمة اختبار "ت" الفروق بين متوسطي مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية

مقياس اليقظة العقلية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
مرتفعي اليقظة	٢٩	٧٩,٨٢	٣,٥٥	٢١,٨٢٧	٠,٠١
منخفضي اليقظة	٣٣	٦١,٩	٢,٨٩		دالة

من خلال نتائج الجدول يتضح أن المقياس يميز بين المعلمات ذوي الدرجات العليا والمعلمات ذوي الدرجات الدنيا في درجة اليقظة العقلية ، مما يعني أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عالٍ. وهو يشير إلى صلاحية المقياس للتمييز بين الدرجات العليا والدرجات المنخفضة.

ثبات المقياس:

تم حساب الثبات بالطرق التالية:

أ. **الثبات بإعادة الاختبار:** تم تطبيق المقياس على عينة التقنين المكونة من (٣٠) معلمة، ثم إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره أسبوعين وبلغ معامل الارتباط (٠,٨٩٢)، عند مستوى دلالة(٠,٠١) وهو معامل ارتباط مرتفع، مما يجعل الأداة صالحة للتطبيق على أفراد عينة البحث.

ب. تم حساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية للمقياس، حيث إن معامل الارتباط المحسوب عن طريقspearman Brown = 0.716 ، ومعامل جوتمانGutman = 0.714 ، كما أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل= ٠,٨٥٤، وللأبعاد الفرعية للمقياس = ٠,٨٧٤، ٠,٨١٦ على التوالي.

تصحيح المقياس:

تم تقدير الدرجات وفق هذ المقياس بشكل متدرج من (٥: ١) حيث تأخذ العبارة التي تدل على استجابة عالية لليقظة (٥) إلى أن نصل إلى عدم الاستجابة (١) ، أما في حالة الصياغة السالبة للعبارات فيتم التصحيح عكس ما تقدم، ، وبذلك تتراوح الدرجة الخام على هذا المقياس من ٢٢ : ١١٠ علماً بأن الدرجة المرتفعة تشير إلى ارتفاع اليقظة العقلية .

الصورة النهائية لمقياس اليقظة العقلية :

بعد التأكد من صلاحية المقياس وضبطه إحصائياً، تكونت الصورة النهائية من (٢٢) عبارة، ولكل عبارة خمسة اختيارات موزعة على بعدي المقياس، ومقسمة إلى عبارات موجبة وأخرى سالبة، وفيما يلي عبارات مقياس اليقظة العقلية.

جدول (٦) توزيع العبارات على مكونات المقياس

المكونات	أرقام العبارات الموجبة	أرقام العبارات السالبة	المجموع
الوعي	١-٣-٥-٧-١١-١٣-١٥-١٩	٩-١٧-٢١	١١
التقبل	٤-٦-٨-١٠-١٢-١٦-١٨-٢٠	٢-١٤-٢٢	١١
مجموع عبارات المقياس			٢٢

ثانياً: مقياس الفاعلية الذاتية (إعداد/ الباحثة):

ولإعداد المقياس اطلعت الباحثة على:

مقياس فعالية الذات التعليمية لـ (Aasen,2003) ويتكون من (٢٨) مفردة ويقيس الثقة في القدرة على الأداء ، ومقياس فاعلية المعلم لـ (Denzine et al., 2005) ويتكون من (٢٠) بنداً، ومقياس إحساس المعلم بالفاعلية النسخة المختصرة إعداد (Schwartz, 2010) واحتوى على (١٢) بنداً لقياس إحساس المعلم بفاعليته الذاتية بجوانبها المختلفة، ومقياس فعالية الذات التربوية إعداد فاضل محسن وعباس نوح (٢٠١١) ويتكون من (٢٢) موقفاً، لكل موقف ثلاث خيارات لقياس الفاعلية الذاتية التربوية لأعضاء هيئة التدريس بالجامعات، ومقياس فعالية الذات للمعلم إعداد

(Beck,2014)ويتكون من (٢٢) مفردةً لقياس مدى قدرة المعلم على القيام بدوره بفعالية، ومقياس فاعلية الذات إعداد هبة محمد محمود(٢٠١٧) ويتكون من (٣٦) مفردةً ويقيس فاعلية الذات لدى الطلاب المعلمين، ومقياس الكفاءة الذاتية المُدركة إعداد أسماء محمد عيد (٢٠١٧) ويتكون من (٥٠) مفردةً ويقيس فاعلية الذات لدى الطالبات المعلمات، مقياس كفاءة الذات التدريسية إعداد محمد مسعد (٢٠١٩) ويتكون من (٣١) مفردةً ويقيس درجة كفاءة الذات التدريسية لدى معلمي التربية الخاصة.

ومن خلال تحليل المقاييس المختلفة والأطر النظرية والدراسات السابقة تم تحديد تعريف للفاعلية الذاتية بأنها " ثقة المعلمة في قدرتها على الإنجاز، وأنها فعالة في محيط عملها، مثابرة في أدائها ولديها قدرة على إدارة ذاتها والتحكم في انفعالاتها بما يؤدي إلى الحضور الفعال في مجالات الحياة."

صياغة مفردات المقياس:

كان من نتيجة تحليل الروافد النظرية والميدانية استخلاص مجموعة من البنود ساهم أغلبها في صياغة عبارات المقياس والتي بلغ عددها (٢٩) بنداً روعي في صياغتها الوضوح وعدم التكرار وتجنب المرغوبية الاجتماعية، بما يعني تفادي الإيحائية والازدواجية وعدم البدء بكلمات (لا– ينبغي – جميع – كل).

تحديد بدائل الاستجابة:

صيغت بدائل الاستجابة في خمسة بدائل (تنطبق تماماً– تنطبق بدرجةٍ كبيرةٍ– تنطبق بدرجةٍ متوسطةٍ– تنطبق بدرجةٍ قليلةٍ– لا تنطبق) وذلك في ضوء ما أسفرت عنه نتائج تحكيم المقياس وقد أسفرت في مجملها عن ملائمة وأفضلية هذه الصيغة من صيغ بدائل الاستجابة.

صياغة تعليمات المقياس:

تمت صياغة ووضع مجموعة من التعليمات الموجهة للمعلمات عينة الدراسة وذلك بهدف مساعدتهم على الاستجابة لبنود المقياس وعباراته، مع التأكيد على حرية المفحوصين وسرية استجابتهم.

تحكيم المقياس:

تم عرض المقياس على بعض من أساتذة علم النفس بجامعة عين شمس والفيوم (ملحق ١) حيث طلب منهم قراءة عبارات المقياس وبنوده لإبداء وجهة نظرهم بصددها. وقد أسفرت عملية التحكيم عن إعادة تعديل بعض العبارات وإعادة صياغتها، كما تم حذف بعض البنود وذلك استناداً إلى مبررات وحجج لها من الواقعية والمنهجية ما يوجب الأخذ بها، وتكون المقياس قبل إجراء التحليل العاملي من (٢٧) بنداً بدلاً من(٢٩) بنداً.

حساب الكفاءة السيكومترية:

ويُقصد بها التحقق من اتساق المقياس ودقته وصدق المقياس، وكذلك ثباته، فضلاً عن وضع طريقة موضوعية للتصحيح ومعالجة المرغوبية الاجتماعية.

الاتساق الداخلي للمقياس:

يوضح جدول(٧) معاملات الاتساق الداخلي للمقياس:

جدول (٧) معاملات الارتباط بين مقياس الفاعلية الذاتية وبنوده

البند	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
معامل الارتباط	**٠,٣٥٨	**٠,٥١٢	**٠,٣٩٦	**٠,٣٣٣	**٠,٤٧٠	**٠,٣٧٠	**٠,٣٦١	٠,٣٦٧
البند	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
معامل الارتباط	**٠,٤٨٧	**٠,٦١١	**٠,٢٠٥	**٠,٧٠١	**٠,٤٩٠	**٠,٤١١	**٠,٥٥٧	**٠,٥٤٥

البند	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤
معامل الارتباط	**٠,٦٨٢	**٠,٣٢١	**٠,٦٠٨	**٠,٣٨٩	**٠,٣٨٢	**٠,٣٧٣	**٠,٥١٣	**٠,٤٤٥
البند	٢٥	٢٦	٢٧					
معامل الارتباط	**٠,٥٨٣	**٠,٦٩٤	**٠,٧٠١					

**دال عند(٠,٠١) * دال عند(٠,٠٥)

صدق المقياس :

الصدق الظاهري:

قامت الباحثة بإعداد مقياس اليقظة العقلية في صورته الأولية المكونة من (٢٩) عبارة وتم عرضه على بعض من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس بكل من جامعة عين شمس والفيوم (ملحق١)، وقد أسفرت عملية التحكيم عن إعادة صياغة بعض العبارات وحذف البعض الآخر.

صدق البناء أو التكوين:

يقصد به تمثيل المقياس للظاهرة التي يضطلع بقياسها، ولتحقيق هذا النوع من الصدق تمت صياغة مفردات المقياس على ضوء الأطر النظرية والأدوات السابقة الخاصة بالفاعلية.

الصدق العاملي:

تم إجراء التحليل العاملي للمقياس وذلك بعد حذف المفردات التي تم حذفها خلال إجراء الاتساق الداخلي، حيث تم عمل التحليل العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج، كما استخدم محك كايزر الذي يتطلب مراجعة الجذر الكامن للعوامل الناتجة على أن تقبل العوامل التي يزيد جذرها عن الواحد الصحيح وتعد عوامل عامة، كما تم تدوير المحاور بطريقة الفاريمكس Varimax واختيرت نسبة ٠,٣ كحد أدنى لدلالة المتغيرات على العوامل أو العبارات.

قبل إجراء التحليل العاملي تم التحقق من مدى كفاية العينة وذلك من خلال إجراء اختبار كفاية العينة (Kaiser-Meyer-Olkin test) KMO، وأسفرت النتائج عن كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي حيث كانت قيمةKMO = 0.699 وقيمة Bartlett's Test of 975.914 = وهي قيمة دالة عند ٠,٠٠١، وبعد التأكد من كفاية العينة للتحليل العاملي، كذلك تم التأكد من أن كافة الخلايا القطرية أكبر من ٠,٥، بعد ذلك أخضعت الباحثة مفردات المقياس وعددها(٢٩) مفردة للتحليل العاملي. فأخرج التحليل العاملي عاملين فسروا (٦٠,١٨٨ %) من نسبة تباين درجات العينة. ثم تم التدوير بطريقة الفاريمكس وتم التوصل إلى ثلاثة عوامل حيث نتجت بنية عامليه استطاعت أن تفسر نسبة (٣٦,٨٠١%) من نسبة تباين درجات العينة على المقياس وتشبع عليهم (٢٤) مفردة من مفردات المقياس، وفيما يلي توضيح لهذه العوامل:

جدول(٨): قيم التشبعات على الثلاث عوامل لمقياس الفاعلية الذاتية(ن=١١٢)

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث	
رقم البند	قيم التشبع على العامل	رقم البند	قيم التشبع على العامل	رقم البند	قيم التشبع على العامل
٢٢	.٦٧٧	٥	.٧١١	٩	.٧٥١
٢٧	.٦١٦	٢	.٦٩١	١٢	.٧٣٤
١٦	.٦٠٦	١٤	.٦٢٨	٢٤	.٦٦٨
٧	.٥٩٧	٨	.٥٩٨	٦	.٥٣٨
٢٦	.٥٩٤	١٧	.٥٧١	٣	.٤٩٥
٢٥	.٥٣٥	٢٣	.٥٦٤	١٥	.٤٧٦
١٣	.٥٠٥	١١	.٥٢٢		
١٩	.٤٧٤				
١٠	.٤١٩				
١	.٤٠٩				

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث	
رقم البند	قيم التشبع على العامل	رقم البند	قيم التشبع على العامل	رقم البند	قيم التشبع على العامل
٤	.٣٩٦				
الجذر الكامن	٤,٠٥	٣,٦٦		٢,٢١	
نسبة التباين	١٥,٢٩	%١٤,٨١		%١٤,٨١	
التباين الكلي	%٣٠,١١				

يتضح من جدول(٨) أن العامل الأول قد تشبع عليه (١١) بندًا، واستطاعوا أن يفسروا نسبة تباين مقداره ١٥,٠١٥% من تباين درجات العينة على المقياس، حيث تعكس هذه المفردات إدراك المعلمة لقدرتها على القيام بأداء سلوك معين مما يجعلها متمكنةً في عملها"، لذا مالت الباحثة تسمية هذا العامل (الفاعلية الشخصية). والعامل الثاني تشبع عليه (٧) بنود واستطاعوا أن يفسروا نسبة تباين مقداره ١٣,٥٨١% من تباين درجات العينة على المقياس، حيث تعكس هذه المفردات امتلاك المعلمة التوقعات المرتفعة التي تمكنها من المثابرة في العمل وبذل جهد أكبر في مواجهة الخبرات الشاقة مما يؤدي إلى فاعلية الأداء ، لذا مالت الباحثة تسمية هذا العامل(الخبرات المسيطرة)، والعامل الثالث تشبع عليه (٦) بنود واستطاعوا أن يفسروا نسبة تباين مقداره ٨,٢٠٥% من تباين درجات العينة على المقياس، حيث تعكس هذه المفردات حالة المعلمة الفسيولوجية والعاطفية والتي تؤثر على أحكام الفاعلية الذاتية بخصوص مهام محددة."، لذا مالت الباحثة تسمية هذا العامل (وفسيولوجية فاعلية الذات)، ومن ثم أكد التحليل العاملي الاستكشافي على الصدق العاملي لمقياس الفاعلية الذاتية.

الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

تقوم هذه المقارنة في جوهرها على تقسيم المقياس إلى قسمين ويقارن متوسط الربع الأعلى في الدرجات بمتوسط الربع الأدنى في الدرجات. وبعد توزيع الدرجات تم إجراء طريقة المقارنة الطرفية بين أعلى (٢٥%) من الدرجات وأقل (٢٥%) من الدرجات، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٩) يبين اختبار "ت" الفروق بين متوسطي مرتفعي ومنخفضي الفاعلية الذاتية

مقياس الفاعلية الذاتية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
مرتفعي الفاعلية	٣٣	٩١,٠٣	٤,٥٩	١٩,٩٨	٠,٠٠١ دالة
منخفضي الفاعلية	٢٨	٦٨,٤٦	٤,١٤		

تدل نتائج الجدول على أن المقياس يميز بين المعلمات ذوي الدرجات العليا والمعلمات ذوي الدرجات الدنيا في درجة الفاعلية الذاتية ، مما يعني أن المقياس بفقراته يتمتع بمعامل صدق عالٍ. وهو يشير إلى صلاحية المقياس للتمييز بين الدرجات العليا والدرجات المنخفضة.

ثبات المقياس:

تم حساب الثبات بالطرق التالية:

أ. **الثبات بإعادة الاختبار:** تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار على عينة استطلاعية قدرها(٣٠) معلمةً، حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية ثم تم إعادة تطبيق المقياس بعد مدة زمنية قدرها (ثلاثة أسابيع) من التطبيق الأول، وتم حساب الارتباط بين درجات المفحوصين في التطبيقين، حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٨٧١)، عند

مستوى دلالة(٠,٠١) وهو معامل ارتباط مرتفع، مما يجعل الأداة صالحة للتطبيق على أفراد عينة البحث.

ب. تم حساب ثبات المقياس: عن طريق التجزئة النصفية للمقياس، حيث إن معامل الارتباط المحسوب عن طريقspearman Brown = 0.771 ، ومعامل جوتمانGutman = 0.771 ، كما أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل= ٠,٨٢٧، وللأبعاد الفرعية للمقياس = ٠,٧٦٠، ٠,٧٤٥، ٠,٧١٣على التوالي.

تصحيح المقياس:

يتم تصحيح مفردات المقياس وفقاً للاستجابة الأعلى فتحصل على (٥) إلى أن نصل لعد الاستجابة فتحصل على (١) ، أما في حالة الصياغة السالبة للعبارات فيتم التصحيح عكس ما تقدم، بحيث تتراوح الدرجة الخام للمقياس من (٢٤:١٢٠) علماً بأن الدرجة المرتفعة تشير إلى ارتفاع الفاعلية الذاتية .

الصورة النهائية لمقياس الفاعلية الذاتية :

بعد التأكد من صلاحية المقياس وضبطه إحصائياً، تم الوصول إلى شكل نهائي للمقياس يتكون من (٢٤) عبارةً، ولكل عبارة خمسة اختيارات موزعة على ثلاثة أبعاد ، ومقسمة إلى عبارات موجبة وأخرى سالبة، ويتضح فيما يلي توزيع بنود مقياس الفاعلية.

جدول (١٠) توزيع عبارات المقياس

الأبعاد الرئيسية	أرقام العبارات الموجبة	أرقام العبارات السالبة	المجموع
الفاعلية الشخصية	١-٧-١٠-١٦-١٨-٢٠-٢٣-٢٤	٤-١٣-٢٢	١١

الأبعاد الرئيسية	أرقام العبارات الموجبة	أرقام العبارات السالبة	المجموع
الخبرات المسيطرة	٥-٨-١١-١٤-١٩-٢١	٢	٧
فسيولوجية فاعلية الذات	٦-١٧	٣-٩-١٢-١٥	٦
مجموع العبارات			٢٤

ثالثاً: مقياس الضغوط المُدركة (PSSإعداد : Cohen,1983) (ترجمة وتعريب الباحثة):

تم إعداد مقياس الضغوط المُدركة Perceived Stress Scale للمرة الأولى في عام (١٩٨٣) من قِبَل (Cohen,Kamarck, and Mermelstein)ويُعد هذا المقياس أداة عالمية لقياس الدرجة التي تُقيم عندها أحداث الحياة على أنها ضاغطة. وقد راعى مُعدو المقياس أن تكون الأسئلة سهلة الفهم، وبدائل الاستجابة بسيطة، وأن تكون الأسئلة ذات طابع عام أي ليست خاصة بمجموعة معينة أو ثقافة محددة، وبما أن الأسئلة تسأل عن المشاعر والأفكار في الشهر الماضي فهي تقيس حالة وليست سمة. وقد تم تطبيق الاستبيان الأساسي على (٥٥٧) طالباً وطالبةً من كليات إدارة الأعمال في ثلاث جامعات أمريكية، وشملت الدراسة فحص الهيكل العام للمقياس، وثبات الهيكل العام لفقرات المقياس، ومستوى ثقة المقياس والصدق التقاربي والتباعدي للمقياس، وقد تم اختبار الثبات بمعامل الفا كرونباخ، وتم اختبار الصدق والثبات بمعامل سبيرمان وذلك من قِبل مُعد المقياس، وكانت مستويات الصدق والثبات مرتفعة وتستحق الثقة في تطبيقه.

ويتكون المقياس من (١٠) فقرات مقسمة إلى فقرات إيجابية وهي(٤-٥-٧-٨)، وفقرات سلبية وهي(١-٢-٣-٦-٩-١٠). ويفسر مُعِد المقياس الدرجة الأعلى التي يحصل عليها الفرد بأن لديه مستوى عالٍ من الضغوط، والدرجة الأقل بمستوى منخفض من الضغوط، كما أن بدائل المقياس هي (٠= ابداً، ١= تقريباً، ٢= أحياناً، ٣= غالباً، ٤= كثيراً جداً).

إعداد المقياس في البحث الحالي :

ترجمة المقياس:

اشتملت ترجمة المقياس على خطوتين: الأولى الترجمة الأولية من قِبَل الباحثة وبعد ذلك تم عرض النسخة الأجنبية مع النسخة المترجمة على مجموعة من متخصصي اللغة الإنجليزية بهدف تدقيق العبارات والتأكد من دقة الترجمة وملحق(١) يبين أسماء متخصصي اللغة الإنجليزية. ومن ثم تم إجراء بعض التعديلات الطفيفة على بعض العبارات أو الكلمات والتأكد من دقة الترجمة. ثم بعد ذلك تم عرضه على خبير متخصص في اللغة العربية لسلامة الصياغة اللغوية.

الثبات:

تم حساب الثبات بالطرق التالية:

أ. **الثبات بإعادة الاختبار:** تم التحقق من ثبات المقياس على عينة استطلاعية قدرها(٣٠) معلمة، حيث تم تطبيق المقياس على العينة ثم بعد ذلك إعادة تطبيقه على نفس العينة بعد مدة زمنية قدرها (ثلاثة أسابيع) من التطبيق الأول، وتم حساب الارتباط بين درجات المفحوصين في التطبيقين، حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٨٧٣)، عند مستوى دلالة(٠,٠١) وهو معامل ارتباط مرتفع، مما يجعل الأداة صالحة للتطبيق على أفراد عينة البحث.

ب. تم حساب ثبات المقياس: عن طريق التجزئة النصفية للمقياس، حيث إن معامل الارتباط المحسوب عن طريقspearman Brown = 0.776 ، ومعامل جوتمانGutman = 0.774 ، كما أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل= ٠,٧٠٠

صدق المقياس :

صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس على عددٍ من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس بجامعتي عين شمس والفيوم وذلك للتحقق من صلاحية البنود لقياس ما وُضِعَت من أجل قياسه.

الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية): تقوم هذه المقارنة في جوهرها على تقسيم المقياس إلى قسمين ويقارن متوسط الربع الأعلى في الدرجات بمتوسط الربع الأدنى في الدرجات. وبعد توزيع الدرجات تم إجراء طريقة المقارنة الطرفية بين أعلى (٢٥%) من الدرجات وأقل (٢٥%) من الدرجات ، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (١١) قيمة اختبار "ت" للفروق بين متوسطي مرتفعي ومنخفضي الضغوط

مقياس الضغوط المُدركة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
مرتفعي الضغوط	٣٤	٣٥,٣٢	٣,٢٩	١٥,٧٤	٠,٠١ دالة
منخفضي الضغوط	٣٧	٢٣,٥١	٣,٠٠		

يظهر الجدول الفروق بين المعلمات مرتفعات الدرجات في الضغوط والمعلمات منخفضي الدرجات، وهذا يدل على أن المقياس يميز بين ذوي الدرجات العليا وذوي الدرجات الدنيا في درجة الضغوط ، مما يعني أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عالٍ. وهو يشير إلى صلاحية المقياس للتمييز في درجة الضغوط.

رابعاً: برنامج تنمية اليقظة العقلية (إعداد/ الباحثة):

قامت الباحثة بإعداد وتصميم برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية بهدف تحسين مستوى الفاعلية الذاتية وخفض درجة الضغوط المُدركة لدى معلمات رياض الأطفال. وقد بلغ عدد جلسات البرنامج عشرين جلسة، وقد تم عرضه على عدد من السادة أعضاء هيئة التدريس بجامعتي عين شمس والفيوم لأخذ آرائهم من حيث مدى مناسبة جلسات البرنامج، وأهدافه، والأساليب والفنيات المستخدمة فيه، وقد قامت الباحثة بتعديله في ضوء توجيهاتهم، وقد تم تطبيق البرنامج الحالي في حوالي شهر ونصف واستغرقت كل جلسة حوالي من ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة تقريباً، وفيما يلي عرض مختصر للبرنامج يشمل جلساته، وأهدافه، والتدريبات والفنيات المستخدمة:

جدول (١٢)
برنامج تنمية اليقظة العقلية

الجلسات	الموضوع	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
الأولى	تعارف وتمهيد لتطبيق مقاييس الدراسة	توضيح أهمية وأثر البرنامج التدريبي في تنمية اليقظة العقلية وتحسين مستوى الفاعلية الذاتية وخفض حدة الضغوط لدى المعلمات	المحاضرة، المناقشة البناءة والحوار
الثانية	مقدمة إلى اليقظة العقلية ومكوناتها/والفاعلية الذاتية/ والضغوط المُدركة	تعريف المعلمات على مفهوم اليقظة ومكوناتها وأهميتها واستخداماتها، وعلى مفهوم الفاعلية الذاتية وأبعادها وأهميتها، ومفهوم الضغوط ومصادرها وأعراضها.	المحاضرة، المناقشة البناءة والحوار، التعزيز، الواجب المنزلي
الثالثة والرابعة	الاسترخاء	تعريف المعلمات على تدريبات الاسترخاء وأن يتم ممارسة الاسترخاء بطريقة صحيحة.	المناقشة– المحاضرة – الحوار الذاتي– التخيل – تطبيق الاسترخاء

الجلسات	الموضوع	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
الخامسة	التدريب على مكونات اليقظة العقلية	تدريب المعلمات على التصرف بوعي والتقبل دون حُكم.	المحاضرة، المناقشة البناءة والحوار، التعزيز، النمذجة ، التوجيه اللفظي والجسمي الواجب المنزلي
السادسة	تدريبات التنفس	تعريف المعلمات على تدريبات التنفس ومساعدتهم على ممارستها بطريقة صحيحة	المحاضرة، المناقشة البناءة والحوار، التعزيز، النمذجة ، التوجيه اللفظي والجسمي الواجب المنزلي
السابعة	مسح الجسم (اليقظة العقلية للجسم)	تعريف المعلمات على تدريب مسح الجسم وممارسته بطريقة صحيحة ومساعدتهم على ممارسة حركات" الكتف والرقبة" وممارسة " تأمل القلب".	المحاضرة، المناقشة البناءة والحوار، التعزيز، النمذجة ، التوجيه اللفظي والجسمي الواجب المنزلي
الثامنة	إدراك الحواس	تعريف المعلمات على مفهوم إدراك الحواس وممارسة المعلمين لإدراك الحواس بطريقة صحيحة.	المحاضرة، المناقشة البناءة والحوار، التعزيز، النمذجة ، التوجيه اللفظي والجسمي الواجب المنزلي
التاسعة والعاشرة	اليوجا	تعريف المعلمات على تدريبات اليوجا وممارستها بطريقة صحيحة، وتدريب المعلمات على مهارة صرف الانتباه للخبرة الحالية، وعلى فنية عدم إصدار حُكم.	المحاضرة، المناقشة البناءة والحوار، التعزيز، النمذجة ، الواجب المنزلي.

الجلسات	الموضوع	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
الحادية عشر والثانية عشر	التأمل	تعريف المعلمات على مفهوم التأمل وممارسة المعلمات للتأمل بطريقة صحيحة (أثناء التنفس، المشي، الأكل، الصوت والصورة، الاستماع، التسامح).	المناقشة– المحاضرة – الحوار الذاتي– التخيل التعزيز، النمذجة ، الواجب المنزلي.
الثالثة عشر	دمج اليقظة العقلية في الحياة اليومية	ممارسة المعلمات تأمل الجلوس في حياتهم اليومية.	المناقشة– المحاضرة – لعب الدور– قلب الدور– النمذجة– التغذية الراجعة– التعزيز– الواجب المنزلي.
الرابعة عشر	اليقظة العقلية كوسيلة للحياة	مساعدة المعلمات على ممارسة فنية " عدم رد الفعل في الحياة اليومية".	المحاضرة، المناقشة البناءة والحوار، التعزيز، النمذجة ، التوجيه اللفظي والجسمي الواجب المنزلي
الخامسة عشر	مراجعة على تدريبات اليقظة العقلية	تدريب المعلمات على ممارسة تدريبات اليقظة العقلية التي تدربوا عليها في الجلسات السابقة.	المحاضرة والمناقشة والحوار والخبرة المباشر والحث اللفظي والواجب المنزلي.
السادسة عشر	إعادة البناء المعرفي	تعريف المعلمات على إستراتيجية إعادة البناء المعرفي. وتصحيح الأفكار والمعتقدات الخاطئة نحو الذات والآخرين والأحداث المحيطة، ومساعدة المعلمات على إعادة البناء المعرفي	المحاضرة، المناقشة والحوار، البناء المعرفي، الواجب المنزلي

الجلسات	الموضوع	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
		بطريقة صحيحة كفنية تساعد على تحسين الفاعلية الذاتية لديهن.	
السابعة عشر	مهارة حل المشكلات	تعريف المعلمات على خطوات حل المشكلات وممارسة مهارة حل المشكلات بطريقة صحيحة كفنية تساعدهم على تحسين الفاعلية الذاتية لديهن.	المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز، الواجب المنزلي.
الثامنة عشر	توكيد الذات	تعريف المعلمات على مهارة توكيد الذات وأهمية ممارستها في المواقف الضاغطة، وتدريب المعلمات على التمييز بين الشخصية التوكيدية، والسلبية، والعدوانية. مساعدة المعلمات على ممارسة مهارة توكيد الذات عند مواجهة المواقف الضاغطة، وكفنية تساعد على تحسين مستوى الفاعلية لديهن.	المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز، التغذية المرتدة، توكيد الذات، الواجب المنزلي.
التاسعة عشر	ضبط الذات	تعريف المعلمات على مفهوم ضبط الذات، ومساعدتهم على اكتساب القدرة على ضبط الذات بصورة صحيحة كفنية تساعد في تحسين مستوى الفاعلية.	المحاضرة، المناقشة والحوار، الخبرة المباشرة، الواجب المنزلي
العشرون	الجلسة الختامية للبرنامج	١- تلخيص كل ما ورد في الجلسات. ٢- إدراك التغيير الذي طرأ على تفكيرهم منذ بدء حضور الجلسات. ٣- تطبيق الأدوات المستخدمة في الدراسة للتأكد من فاعلية البرنامج.	المناقشة والمحاضرة- التقييم والإنهاء.

المعالجة الاحصائية:

خطوات البحث:

للإجابة عن أسئلة البحث والتحقق من فروضها اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

١-الاطلاع على التراث السيكولوجي لمتغيرات البحث والقيام بالتحليل له لتوظيفه في صياغة فروض البحث والتحقق منها.
٢-إعداد أدوات البحث المناسبة لعينة البحث والتحقق من كفاءتها السيكومترية.
٣-اختيار عينة البحث.
٤-القيام بالتطبيق القبلي لمقاييس (اليقظة العقلية-- الضغوط المُدركة- الفاعلية الذاتية) على المجموعتين التجريبية والضابطة.
٥-القيام بتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية.
٦-رصد نتائج البحث والقيام بتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.
٧-مناقشة نتائج البحث والتحقق من الفروض واستخراج النتائج وتفسيرها.
٨-وضع مجموعة من التوصيات والمقترحات والدراسات المستقبلية.

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقاييس اليقظة العقلية والضغوط المُدركة والفاعلية الذاتية (أبعاد – درجة كلية) لصالح المجموعة التجريبية**" . وللتحقق من

صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney Test ودلالته الإحصائية بين متوسطي المجموعتين، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (١٣)

قيمة " U " لاختبار مان ويتني Mann-Whitney Test ودلالتها الإحصائية بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقاييس اليقظة العقلية والضغوط المُدركة والفاعلية الذاتية (أبعاد– درجة كلية)

الأبعاد	نوع المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة(U) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
الوعي	تجريبية	١٠	١٥,٥٠	١٥٥	٤,٥١	دالة
	ضابطة	١٠	١٤,١٠	١٤١		
التقبل	التجريبية	١٠	١٥	١٥٠	٥,١١	دالة
	الضابطة	١٠	٦	٦٠		
المجموع الكلى لليقظة العقلية	التجريبية	١٠	١٥,٥٠	١٥٢	٣,١٠	دالة
	الضابطة	١٠	٥,٨٠	٥٨		
الضغوط المُدركة الدرجة الكلية	تجريبية	١٠	٥٩,٥٠	٥,٩٥	٤,٥٠٠	**دالة**
	ضابطة	١٠	١٥٠,٥٠	١٥,٠٥		
الفاعلية الشخصية	تجريبية	١٠	١٥٤,٥٠	١٥,٤٥	٥,١٢	دالة
	ضابطة	١٠	٥٥,٥٠	٥,٥٥		
الخبرات المسيطرة	تجريبية	١٠	١٥٢,٥٠	١٥,٢٥	٢,٥٠٠	دالة
	ضابطة	١٠	٥٧,٥٠	٥,٧٥		

الأبعاد	نوع المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة(U) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
فسيولوجية فاعلية الذات	تجريبية	١٠	١٥١	١٥,١٠	٤,١٠	دالة
	ضابطة	١٠	٥٩	٥,٩٠		
المجموع الكلي	تجريبية	١٠	١٥٣	١٥,٣٠	٢,٣١	دالة
	ضابطة	١٠	٥٧	٥,٧٠		

وتشير نتائج الجدول(١٣) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يشير إلى صحة الفرض الأول.

نتائج الفرض الثاني:

"ينص الفرض الثاني على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقاييس اليقظة العقلية والضغوط المُدركة والفاعلية الذاتية (أبعاد – درجة كلية) لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للكشف عن دلالة تلك الفروق، والجدول (١٤) يوضح ذلك.

جدول (١٤)

ودلالتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات Wilcoxon لاختبار ويلكوكسون " Z" قيمة المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اليقظة العقلية

الأبعاد	نوع المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة(Z) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
الوعي	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢,٨١٢	دالة
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥		
التقبل	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢,٨١٠	دالة
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥		
المجموع الكلي لليقظة العقلية	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢,٨٢٠	دالة
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥		
الضغوط المُدركة الدرجة الكلية	الرتب السالبة	١٠	٥٥	٥٥	٢,٨٠٩	دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠		
الفاعلية الشخصية	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢,٨٠٩	دالة
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥		
الخبرات المسيطرة	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢,٨٢٣	دالة
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥		
فسيولوجية فاعلية الذات	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢,٨١٢	دالة
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥		
المجموع الكلي	الرتب السالبة	١٠	٥,٥٠	٥٥	٢,٨١٦	دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠		

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي

والتتبعي على مقاييس اليقظة العقلية والضغوط المُدركة والفاعلية الذاتية (أبعاد – درجة كلية). للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ويلكوكسون" وقيمة (Z) للكشف عن دلالة الفروق بين التطبيقين، وجدول (١٥) يوضح ما تم التوصل إليه.

جدول (١٥) قيمة " Z " لاختبار ويلكوكسون Wilcoxon ودلالتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي لمقاييس اليقظة العقلية والضغوط المُدركة والفاعلية الذاتية (أبعاد – درجة كلية)

الأبعاد	نوع المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة(Z) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
الوعي	الرتب السالبة	٧	٣٣	٤,٧١	١,٢٤٩	غير دالة
	الرتب الموجبة	٢	١٢	٦		
	الرتب المتعادلة	١				
التقبل	الرتب السالبة	٩	٥٢	٥,٧٨	٢,٥٠٥	غير دالة
	الرتب الموجبة	١	٣	٣		
	الرتب المتعادلة	٠				
اليقظة العقلية الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٣	١١	٣,٦٧	٩٩٧	غير دالة
	الرتب الموجبة	٥	٢٥	٥		
	الرتب المتعادلة	٢				
الضغوط المُدركة الدرجة الكلية	الرتب السالبة	١	٣,٥٠	٣,٥٠	٢,١٢٤	غير دالة
	الرتب الموجبة	٧	٣٢,٥٠	٤,٦٤		
	الرتب المتعادلة	٢				
الفاعلية الشخصية	الرتب السالبة	٨	٤٣	٥,٣٨	٢,٤٣٩	غير دالة
	الرتب الموجبة	١	٢	٢		
	الرتب المتعادلة	١				
الخبرات المسيطرة	الرتب السالبة	٧	٤١	٥,٨٦	٢,٢٢١	غير دالة
	الرتب الموجبة	٢	٤	٢		
	الرتب المتعادلة	١				

الأبعاد	نوع المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة(Z) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
فسيولوجية فاعلية الذات	الرتب السالبة	٨	٤٥	٥,٦٣	١,٨٠١	غير دالة
	الرتب الموجبة	٢	١٠	٥		
	الرتب المتعادلة	٠				
الفاعلية الذاتية الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٨	٤٥	٥,٦٣	١,٧٩٢	غير دالة
	الرتب الموجبة	٢	١٠	٥		
	الرتب المتعادلة	٠				

جدول (١٥) قيمة " Z " لاختبار ويلكوكسون Wilcoxon ودلالتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي لمقاييس اليقظة العقلية والضغوط المُدركة والفاعلية الذاتية (أبعاد – درجة كلية).

مناقشة النتائج:

أولاً: النتائج الخاصة بالفاعلية:

توصل البحث الحالي إلى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين وتنمية اليقظة العقلية لدى عينة البحث، ويتضح ذلك من خلال نتائج الفرض الثاني؛ ويرجع هذا إلى أن بناء البرنامج كان مُعَد بصفةٍ مباشرةٍ للتدريب على اليقظة العقلية، وتضمن البرنامج عدداً من الجلسات كان كافياً للتدريب على اليقظة العقلية، كما تضمن البرنامج– بجوار التعريف النظري لليقظة العقلية– تدريبات وتمرينات عملية تمارسها المعلمة داخل الجلسة وخارجها مما كان لها دورًا واضحًا في تحسين مستوى اليقظة العقلية لديهن. فقد تضمنت جلسات البرنامج تدريب المعلمات على الاسترخاء والتأمل والذي كان إحدى الأسباب التي ساعدت على تنمية قدرتهم في التحكم في

التفكير واستبعاد الأفكار السلبية، وذلك من خلال مساعدتهم على التخيل الإيجابي والتحكم في درجة الوعي لديهم وعمليات التفكير المختلفة بالإضافة إلى مساعدتهم على التأمل الذهني.

ويمكن أيضاً تفسير ذلك في ضوء الإطار النظري لمفهوم اليقظة العقلية الذي يعني بتركيز الانتباه بصورة قصدية على اللحظة الحاضرة، دون إصدار أحكام تقييمية على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار التي تشعر بها المعلمة.

وترجع فاعلية البرنامج إلى أنه أثناء إعداد البرنامج وتنفيذه، كانت الباحثة حريصة على الوصول بالمعلمة إلى مرحلة إتقان المهارة، فقد تم مساعدة المعلمة على ممارسة اليقظة العقلية بعدة طرق بداية من التعريف بالمهارة إلى ممارستها أثناء الجلسة، ومن ثم تشجيع المعلمة على ممارسة المهارة في أنشطة الحياة اليومية من خلال الواجب المنزلي، فضلاً عن مراجعة الواجب المنزلي في الجلسة القادمة، فالتدريب قد تكرر بشكل كافٍ وفي مواقف متعددة مما يجعل درجة إتقان المعلمة عالٍ جداً.

فقد كانت التدريبات في البرنامج بصفةٍ عامةٍ تهدف إلى خلق الوعي لحظةً بلحظةٍ، وكانت المعلمة تمارس وتتقن المهارة في الجلسة ثم تشجعها الباحثة على ممارسة تلك التمرينات في الحياة اليومية، وبصفةٍ خاصةٍ عند التعرض للمواقف الضاغطة. فقد كان الهدف النهائي للبرنامج التدريب على اليقظة العقلية وخلق الوعي لحظة بلحظة لخبرة المعلمة، بالإضافة إلى تعليمها فنيات اليقظة العقلية لممارستها والاستفادة منها في أي وقت.

وأيضاً يمكن تفسير الفاعلية من خلال الجلسات التي تضمنها البرنامج والتي ساعدت المعلمة على اكتساب العديد من المهارات ومنها مهارة حل المشكلات، بالإضافة إلى استخدام طرق جديدة في التفكير، ومهارة التسامح

وعدم إصدار أحكام، والتأمل، والتنفس بطريقة صحيحة، والتركيز على اللحظة الحاضرة، وقبول الخبرات والأحداث والانفعالات الحياتية السارة وغير السارة دون إصدار أحكام عليها.

وساعدت جلسات البرنامج التدريبي أيضاً المعلمات على التأمل الذي كان له دورًا واضحًا في تحسين مستويات اليقظة العقلية لديهم، وهذا ما أكدت عليه العديد من الدراسات ومنها (Hourston &Atchley,2017; Hartigan, 2017; Harris,2017; Perry-Parrish et al., 2016; Kiep,Spek,&Hoeben,2015; Waters,2016) بالإضافة إلى أن جلسات البرنامج أتاحت فرصة للتفاعل بين المعلمات وذلك أثناء مناقشة بعض الموضوعات أو اثناء المشاركة في أداء بعض الأنشطة، مما كان له أثر في اكتسابهم بعض المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وتنمية مشاعر التعاطف والتسامح والتعايش الإيجابي مع بعضهم البعض.

وكشفت نتائج البحث أيضاً عن فاعلية البرنامج في خفض الضغوط لأفراد المجموعة التجريبية، حيث انخفض مستوى الضغوط في التطبيق البعدي على مقياس الضغوط مقارنة بدرجاتهم على القبلي، وقد جاءت نتيجة هذا الفرض متفقة مع ما توصلت إلية العديد من النتائج من فاعلية تنمية اليقظة في خفض مستوى الضغوط ، ومن هذه الدراسات (Dicarlo et al., 2020; Janssen,M., et al,2020; Luong,M.T, et al,2019; Elreda et al.,2019; Emerson,L.M et al., 2017; Beshai,S.,et al., 2016; ;Keeenan.Mount,et al., 2016, McDougall,2016; Flook et al., 2013; Jennings et al.,2013; Meiklejohn et al., 2012; Gold,E.,et al.,2010)، محمد والأشرم، ٢٠١٨ ويمكن تفسير ذلك أيضاً في ضوء ما أكسبه البرنامج للمعلمات أفراد المجموعة التجريبية من جعلهن أكثر انتباهاً وإدراكاً للحظة الحاضرة، ووعياً بخبراتهم، وتقبلها

دون إصدار أحكام متحيزة، وتمكينهن من تعميم ممارسة فنيات اليقظة العقلية التي اكتسبنها أثناء جلسات البرنامج وأثناء التعامل مع المواقف والخبرات الحياتية المتنوعة.

أيضاً ممارسة التأمل(اليقظ، الساكن، المتحرك) في الطبيعة المحيطة، ساعد في التركيز على اللحظة الحاضرة والاستمتاع بإدراكهن وإحساسهن بالجمال في الطبيعة، وفي كل شيء حولهم، مما انعكس بصورة إيجابية على سلوكياتهم وتصرفاتهم وردود أفعالهم تجاه الضغوط التي يمرون بها، وهذا يتفق مع نتائج العديد من الدراسات ومنها (Graepael,2015;Harris,2017; Harris,2017; Brown et al., 2013; Brown et al., 2013; Hartigan, 2017; Bluth et al.,2013; Groves,2016; Meppelink ,Bruin, Wanders Mulder,Vennik,&Bogelsm2016 Bluth et al., 2013;) والتي أكدت نتائجهما على أن التدريب على اليقظة العقلية له دور في تهدئة النفس، والشعور بالطمأنينة، وتقلل من ضغوط الحياة والقلق، وتحسن من جودة الحياة، وأن ممارسة التأمل لبعض الوقت يومياً يزيد من الشعور بالراحة التي بدورها تشعر الفرد بالثقة بالنفس التي تزيد من الفاعلية الذاتية للفرد.

كما أن التدريب على اليقظة واستخدام فنياتها المختلفة ساعد المعلمات على الاسترخاء وتخفيف حدة الضغوط لديهن، كما ساعدهن أيضاً في تكوين وخلق رغبة حقيقية لديهن في ممارسة وتعميم اليقظة العقلية في المواقف المتنوعة التي يتعرضن لها بوجهٍ عامٍ، فقد اكتسبن القدرة على دمج فنيات وتدريبات اليقظة العقلية في روتين حياتهن اليومية، وكيف ومتى يقمن بذلك، كما تحسنت علاقاتهن الاجتماعية بشكلٍ ملحوظٍ بعد تطبيق البرنامج من خلال اكتسابهن القدرة على التواصل الاجتماعي بشكل فعال وانخفاض مثيرات الضغوط.

أيضاً تضمنت جلسات البرنامج تدريب المعلمات على ملاحظة وتسجيل ما يقومون به، وتم تدريبهن على التركيز على مشاعرهن وانفعالاتهن في لحظة تسجيل أفكارهن حول خبراتهن الحياتية التي مروا بها سواء كانت سارة أو غير سارة دون إصدار أحكام عليها، أي أن اليقظة العقلية ساعدتهن على اكتساب القدرة على التنظيم الذاتي من خلال تدريبهن على التنفس الهادىء، والتوقف، والتفكير، وتحديد ما يحتاجونه في اللحظة الراهنة، وتدريبهن على تركيز الانتباه على الأشياء التي يقومون بها أو يفكرون فيها دون إصدار أحكام على الأحداث والخبرات التي يقومون بها أو يفكرون فيها دون إصدار أحكام على الأحداث والخبرات التي يمرون بها، أو محاولة تغييرها.

وركزت الجلسات على تدريب المعلمات ومساعدتهن على إتقان الاسترخاء لكل أجزاء الجسم كأحد فنيات التدريب على اليقظة العقلية مما ساعدهن في تحسين الحالة المزاجية وخفض الضغوط، وتقليل الشعور بالإرهاق، الأمر الذي أدي بصورةٍ عامةٍ إلى التقليل من حدة الشعور بالضغوط لديهن.

اهتمت جلسات البرنامج أيضاً بالواجبات المنزلية، والتي استخدمتها الباحثة في جميع الجلسات، حيث أنها الفنية الوحيدة التي بدأت واختتمت بها الباحثة جميع جلسات البرنامج، فقد ساهمت هذه الفنية وبصورةٍ إيجابيةٍ في مساعدة المعلمات على التأمل والاسترخاء التي تم تدريبهن عليهم أثناء جلسات البرنامج وبصورة مستمرة في المواقف والخبرات المتنوعة التي يتعرضن لها، مما ساهم وبشكلٍ واضح ٍفي خفض الضغوط لديهن.

وبشكلٍ عامٍ يمكن تفسير فاعلية تنمية اليقظة العقلية في خفض الضغوط لدى المعلمات في ضوء ممارسات وتدريبات اليقظة العقلية التي سمحت

لهن بمواجهة الانفعالات والأفكار التي تنتج عن الضغوط وخفضت الانفعالات السلبية وتحسنت صحتهن النفسية، كما أنها جعلتهن أكثر وعياً بكل جوانب شخصيتهن، وعدم الانتباه إلى تلك الجوانب التي قد تثير الانفعالات التي تؤدي إلى شعورهن بالضغوط، فاليقظة العقلية أتاحت لهن الفرصة لإخراج كل ما هو غير شعوري إلى الشعور، وساعدتهن على إيجاد طرق جديدة لإدراك الحياة بشكل إيجابي مما رفع بالتالي مستوى الفاعلية لديهن.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج بحوث كل من (إبراهيم، ٢٠٠٥، الشافعي، ٢٠٠٥ ، سيد،٢٠١٧، Nuri, et al., 2017; Skaalvik & Skaalvik, 2016; Serratore, 2015; Coli, et al., 2012; Klassen& Chiu,2010) والتي توصلت إلى فاعلية اليقظة العقلية في خفض الضغوط، والتوتر والقلق، وزيادة مستوى الفاعلية الذاتية لدى المعلمين.

كذلك كشفت نتائج البحث أيضاً عن فاعلية تنمية اليقظة في تحسين مستوى الفاعلية الذاتية لدى المعلمات أفراد المجموعة التجريبية حيث ارتفعت درجات المعلمات في التطبيق البعدي على مقياس الفاعلية الذاتية، مقارنة بدرجاتهم في القياس القبلي، حيث اعتمد البحث على نتائج الدراسات السابقة التي أقرت بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية ومن هذه الدراسات (الشلوي، ٢٠١٨، ياسين وعلي، ٢٠١٤، عبدالواحد، ٢٠١٩ Mary J.Huber ; Spek,Ham& Nyklice,2013;) .(et al., 2016

وقد جاءت النتيجة الحالية متفقة مع نتائج عدد من البحوث والتي توصلت نتائجها إلى فاعلية اليقظة في تحسين الفاعلية الذاتية، ومن هذه الدراسات Kelly& Barnes-Homles, Cachia et al.,2016;

Neff&Faso, 2015; Benn et al.,2012; Meiklejohn et al., 2012;) و دراسة (Alter,2012) والتي توصلت إلى أن اليقظة العقلية تتأثر بقدرات الفرد، وتوقعاته الشخصية، ودافعيته، وقدرته على التخطيط والإنجاز، وتساعد على زيادة الفاعلية الذاتية لديه.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء جلسات البرنامج والتي ساعدت المعلمات على إدارة الانتباه، مما ساعدهن وبشكل كبير على القدرة على حل المشكلات والتوافق المهني والذي رفع بدوره من مستوى الفاعلية لديهن، فقد قمن بتعميم تدريباتهن على اليقظة العقلية في حياتهن الشخصية بطريقة ساعدتهن على تجاوز المشكلات والتغلب عليها مما ساعد على رفع مستوى الفاعلية وخفض مستوى الضغوط .

وقد كان لمهارة ضبط الذات وحل المشكلات دور في مساعدتهن على إعادة البناء المعرفي لديهن الأمر الذي ساهم في تحسين العلاقة بينهن وبين الأطفال، وأثر بصورةٍ إيجابيةٍ على زيادة مستوى الفاعلية لديهن.

ثانياً: تفسير النتائج الخاصة باستمرار الفاعلية:

أيضاً ظهر استمرار فاعلية التدريب على تنمية اليقظة العقلية لدى المعلمات من خلال عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين التطبقين البعدي والتتبعي على مقاييس اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية والضغوط والذي ظهر بوضوح في نتائج الفروض الثالث؛ فقد أشارت نتائج الفروض الثلاثة إلى استمرار الفاعلية إلى ما بعد انتهاء البرنامج وأثناء فترة المتابعة، وعدم حدوث انتكاسة بعد انتهائه. واستمرار هذه الفاعلية يمكن تفسيرها في ضوء تنمية مفهوم اليقظة العقلية الذي اكتسبته المعلمات من خلال جلسات البرنامج واللاتي تدربن عليه ومارسن أبعاده إلى أن أصبحت أسلوب حياة الأمر الذي سمح لهن بتدعيم هذا المفهوم مع المواقف الحياتية المختلفة.

فاستمرار المعلمات على ممارسة تمرينات اليقظة في الحياة اليومية أثر بالتالي على قدرتها على مواجهة الضغوط والمواقف الصعبة في الحياة. حيث إن تضمين فنية الواجب المنزلي كعنصر أساسي في جلسات البرنامج كان له دورًا كبيرًا في إتقان المعلمات لتمرينات اليقظة العقلية، حيث تمت مراجعة الواجب المنزلي في بداية كل جلسة، وكان الملاحظ أن أفراد العينة ربطوا بين ممارسة تمرينات اليقظة وخبرات الحياة اليومية.

وأمكن تفسير استمرار فاعلية البرنامج من خلال شعور المعلمات بالراحة والطمأنينة والراحة نتيجة ممارستهن لتدريبات اليقظة العقلية أثناء جلسات البرنامج، وكذلك المحافظة على ممارستها بصورةٍ يوميةٍ في حياتهن الخاصة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، الأمر الذي أدى إلى استمرار التأثير الإيجابي على تعميم استخدام تدريبات اليقظة المكتسبة، مما رفع من مستوى الفاعلية لديهن، الأمر الذي أثر بصورةٍ إيجابيةٍ على سلوك الأطفال، حيث انخفضت حدة الضغوط لدى المعلمات وبالتالي أصبح تعاملهن مع الأطفال أكثر لطفاً مما كانوا عليه أثنا شدة الضغوط.

كما يعد أيضاً اختيار الزمان والمكان المناسبين لتنفيذ البرنامج دوراً مهماً في نجاح واستمرارية فاعلية البرنامج، حيث تم اختيار الوقت الملائم لعينة الدراسة، فقد كانت الباحثة تتفق مع أعضاء المجموعة في كل جلسة على موعد الجلسة القادمة ومراعاة أن تكون متوافقة مع جميع أعضاء المجموعة التجريبية، وأما عن المكان فقد تم اختياره داخل الروضة في مكان مألوف لدى أعضاء المجموعة التجريبية، وبالتالي لم يمثل مكان إجراء البرنامج وتقييمه مكاناً غير مفضل لدى عينة البحث التجريبية.

وتبدو هذه النتيجة منطقية وتتفق مع الأطر النظرية وما توصلت إليه العديد من الدراسات التي أشارت إلى أن ضغوط العمل المستمرة تحد من

الفاعلية لدى المعلمات، وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة كلٍ من (Mapfumo,et al.,2014; Skaalvik &Skaalvik,2015; Romano,2016; Collmann,2012; Emerson,L.M et al., 2017; Elreda et al.,2019)التي أسفرت نتائجها عن فاعلية التدريب على تنمية اليقظة العقلية ودورها في تحسين الفاعلية الذاتية وخفض مستوى الضغوط المُدركة لدى عينة البحث.

ويمكن أيضاً أن نرجع استمرارية فاعلية البرنامج التدريبي إلى العلاقة الطيبة التي كونتها الباحثة بينها وبين أعضاء المجموعة التجريبية، حيث أشار (مبارك،٢٠٠١) إلى أن إقامة علاقة مهنية سليمة بين المدرب والمتدرب يعد من العوامل المؤثرة في زيادة فاعلية أي من التدخلات الإنسانية التي تهدف إلى التدريب. وهذا ما حرصت الباحثة على إقامته في هذا البحث بشكل مقصود منذ البدايات الأولى لجلسات البرنامج التدريبي المستخدم في البحث الحالي، كما أن الدافعية والرغبة والمشاركة الإيجابية من جانب أعضاء المجموعة التجريبية ساهمت في استمرارية فاعلية البرنامج. ولذلك فقد حرصت الباحثة من قبل فترة التدريب على أن تلتقي بأعضاء المجموعة التجريبية وأن توضح لهم ماهية التدريب والمدة الزمنية وأهمية التدريب لهن، وقد تركت لهن حرية الاختيار في المشاركة في التدريب أو الانسحاب منه، ووجدت الباحثة حرص ودافعية أعضاء المجموعة على حضور الجلسات، وهذا ما اتضح من خلال مشاركتهم الإيجابية والفعالة أثناء جلسات البرنامج التدريبي.

توصيات البحث:

في ضوء نتائج هذا البحث يمكن تقديم التوصيات الآتية:

١-إقامة ورش عمل ودورات للمعلمات لمساعدتهم على فهم أهمية هذه المفاهيم في العملية التعليمية.

٢-الاهتمام بتنمية اليقظة العقلية وفاعلية الذات للمعلمات لما ستحققه تنمية هذه المفاهيم من نتائج إيجابية سواء على مستوى تفكيرهن أو سلوكهن.
٣-العمل على إقامة البرامج التي تسهم في خفض الضغوط لدى المعلمات وذلك لما لها من آثار إيجابية على العملية التعليمة ومدى انتاجية المعلمة.
٤-تقديم برامج تثقفية وترفيهية واجتماعية مصاحبة للعملية التربوية وذلك من أجل خفض مستوى الضغوط التي تواجهها معلمات رياض الأطفال.

مقترحات للبحث:

من خلال ما تقدم تقترح الباحثة الآتي:

١-دراسة تنمية اليقظة العقلية لتحسين مستوى الفاعلية وخفض الضغوط لدى عينات مختلفة من المعلمين في تخصصات مختلفة.
٢-دراسة تنمية اليقظة العقلية كمدخل لرفع مستوى الرفاهية النفسية والشفقة بالذات.
٣-دراسة فاعلية برنامج قائم على التحصين ضد الضغوط في رفع مستوى الفاعلية الذاتية وأثره على المناخ الصفي.
٤-دراسة التدريب على اليقظة العقلية كمدخل لخفض مستوى الاحتراق النفسي وأثره على تحسين مستوى الرفاهية النفسية.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

-إبراهيم، إبراهيم محمد (٢٠٠٥). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغوط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية. *المجلة التربوية*. (٧٥)، ١٣١-١٦١.

- أبو زيد، أحمد (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأُثره على أعراض هذا الاضطراب، *مجلة الإرشاد النفسي*.

- أبو علي، مروة (٢٠١٥). *درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المُدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين*، رسالة ماجستير، جامعة النجاح ، نابلس، فلسطين.

- البحيري ، عبد الرقيب والضبع ، فتحي وطلي، أحمد والعوالمة، عائدة (٢٠١٤). الصورة المعرفية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية : دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع ، *مجلة الإرشاد النفسي* ، جامعة عين شمس، (٣٩).

- الربخي، خالد بن مطر محمد (٢٠١٦). *الضغوط النفسية المُدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات بمحافظة الظاهرة في سلطنة عمان*. رسالة ماجستير، جامعة نزوي، سلطنة عمان.

- الشافعي، إبراهيم إبراهيم (٢٠٠٥). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغوط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية، *المجلة التربوية*، جامعة الكويت، مج(١٩)، ع(٧٥)،١٣١- ١٤٩.

-الشلوي، علي محمد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلاب كلية التربية بالدوادمي، *مجلة البحث العلمي في التربية*، ع ١٩.

-الهاشم، أماني (٢٠١٧). *درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عتمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة*

التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. رسالة ماجستير ،كلية العلوم التربوية ، جامعة الشرق الأوسط.

-اليوسف، رامي (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).

-رسلان، نجلاء محمد بسيوني (٢٠١٦). أثر التحصين ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض حدة قلق التفاعل لدى الطالبة المعلمة. *الجمعية المصرية للدراسات النفسية*. مج٢٦، ع٩٢، ٤٠٧-٤٤٥.

- سلوى مرتضى (٢٠٠١). المكانة الاجتماعية لمعلمة الروضة. *مجلة الطفولة المبكرة*، (٨)، ١٢٢-١٣٧.

-سيد ، أسماء محمد عيد (٢٠١٧). الكفاءة الذاتية المُدركة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل بكلية التربية بالوادي الجديد، *مجلة المعرفة التربوية*، الجمعية المصرية لأصول التربية، مج(٥)، ع (١٠)، ٢٦٦-٣٠٧.

-عربيات ، أحمد وحمادنه ، برهان (٢٠١٤). فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة بني كنانة في ضوء متغيري النوع والتحصيل ، *مجلة العلوم التربوية والنفسية* ،١٥ (١) ، ٨٩- ١٠٩.

-مبارك، خلف أحمد (٢٠٠١). فعالية العلاج السلوكي المعرفي والتدريب على مهارات التعلم في خفض قلق الامتحان وتحسين الأداء الأكاديمي: دراسة تجريبية. *المجلة التربوية*، جامعة جنوب الوادي، ١٦، ٢٠٢-٣٠٢.

-محجوب، رحاب محمد عثمان و حسن، محمد عثمان (٢٠١٥). *الضغوط النفسية وعلاقتها بتحمل المسئولية لدى معلمات مرحلة التعليم ما قبل المدرسي(محلية أم درمان)*. رسالة ماجستير ، جامعة النيلين، الخرطوم.

-مشاعل، فاتن، وصالح، غسان (٢٠١٤). الضغوط المُدركة والقلق لدى عينة من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية- سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية* ، مج (٣٦)، ع(٤)، ٢٢٥- ٢٧٧.

-نوري، أسماء (٢٠١٢). أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الابداع التنظيمي دراسة ميداني في عدد من كليات جامعة بغداد ، *مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية* ، جامعة بغداد ، مج (١٨) ، ع (٦٨) ، ٢٠٦-٢٣٦ .

-يعقوب ، نافذ (٢٠١٢). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتحصيل الاكاديمي لدى طلاب كليات جامعة الملك خالد في بيشة، *مجلة العلوم التربوية والنفسية* ، ١٣ (٣).

- يوسف، جمعة سيد (٢٠٠٧). *إدارة الضغوط*. مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الإنسانية، جامعة القاهرة، كلية الهندسة،٥١.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Alter, S. (2012). Information; *The Foundation of business*. New Jersey:
Prentice Hall Publishers.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. Clinical Psychology, *Science and Practice*, 10, 125-143.

-Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004).*Assessment of mindfulness by selfreport: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills*. Assessment, 11, 191-206.

-Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., &Toney, L. (2006).*Using selfreport assessment methods to explore facets of mindfulness.* Assessment, 13, 27-45.

-Bauer-Wu,S(2011). *Leaves Falling Gently: Living Fully with Serious and Life-LimitingIllness through Mindfulness, Compassion, and Connectedness*. Canada: Raincoast Books.

- Beshai, S., McAlpine, L., Weare, K., & Kuyken, W. (2016). A non-randomised feasibility trial assessing the efficacy of a mindfulness-based intervention for teachers to reduce stress and improve well-being. *Mindfulness*, 7(1), 198-208.

-Betoret, D. (2006). Stressors self-efficacy m coping resources and burnout among secondary school teachers in Spain. *Educational Psychology*,26(4): 516-539.

- Browen,P.(2011).*Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia* .Unpublished PhD. Dissertation University of Montana Missoula.

- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.

Cardacitto,L.A.,Herbert,T.D.,Forman,E.M.,Moitra,E.&Farrow,V.(2008).*The assessment of present –moment and*

acceptance :The Philadelphia mindfulness scale. Assessment, 15,204-223.

- Christopher, M., & Gilbert, B. (2010). Incremental validity of components of Mindfulness in the prediction of satisfaction with life and depression. *Current Psychology*, 29, 10 –23.

- Cohen, J. (2012). Creating a positive school climate: A foundation for resilience. *Handbook of Resilience in Children.* https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_24.

-Collmann,J.(2012). *Teacher's Stress and teacher-child interactions: An investigation on demographic, Professional and self- efficacy characteristics on the relationship between teacher stress and teacher child interactions*. Ph.D Disssrtations publishing, University of Virginia- 3501786.

- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198–208. https ://doi.org/10.1037/a0022 062.

- DiCarlo, C. F., Meaux, A. B., & LaBiche, E. H. (2020). Exploring Mindfulness for Perceived Teacher Stress and Classroom Climate. *Early Childhood Education Journal*, 48(4), 485-496.

- Dyson, R.,& Renk, K - Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress and coping, *Journal of clinical Psychology*, 62(10), 2006, 1231- 1244.
- Elreda, L. M., Jennings, P. A., DeMauro, A. A., Mischenko, P. P., & Brown, J. L. (2019). *Protective effects of interpersonal mindfulness for teachers' emotional supportiveness in the classroom*. Mindfulness, 10(3), 537-546.
- Emerson, L. M., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley, P., & Hugh-Jones, S. (2017). *Teaching mindfulness to teachers: A systematic review and narrative synthesis*. Mindfulness, 8(5), 1136-1149.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7, 182–195.
- Frank, J. L., Reibel, D., Broderick, P., Cantrell, T., & Metz, S. (2013). *The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on educator stress and well-being: Results from a pilot study*. Mindfulness, 6(2), 208–216. https ://doi.org/10.1007/s1267 1-013-0246-2.
Grecucci,A.,Pappaianni,E.,Siugzdaite,R.,Theuninck,A.,Job,R.(2015). Mindful Emotion Regulation: Exploring the Neurocognitive Mechanisms behind Mindfulness. *Bio*

Med Research International .Vo.2015, Article ID 670724,9 pages.

- Greenberg, M. T., Brown, J. L., & Abenavoli, R. M. (2016). *Teacher stress and health effects on teachers, students, and schools*. University Park: Edna Bennett Pierce Prevention Research Center, Pennsylvania State University.

- Greenhouse, p. (2015).*The Impact of Trait Mindfulness upon Self-Control in Children*, Doctorate in Educational Psychology, Cardiff University.

- Gold, E., Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, G., & Hulland, C. (2010). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for primary school teachers. *Journal of child and family studies*, 19(2), 184-189.

- Hassed, C. (2016). Mindful learning; why attention matters in education. *International Journal of School Educational Psychology*. 4(1), 52- 60.

- Holzel, B. K., Lazar, S. W., Grad, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. https ://doi.org/10.1177/17456 91611 41967 1.

- Hwang, Y., Bartlett, B., Greben, M., & Hand, K. (2017). A systematic review of mindfulness interventions for in-service teachers: A tool to enhance teacher wellbeing and performance. *Teaching and Teacher Education*, 64, 26–42. https ://doi.org/10.1016/j. tate.2017.01.015.

- Isbel, B., &Mahar, D. (2015). Cognitive mechanisms of mindfulness: A test of current models. *Consciousness and Cognition*, 38, 50–59.

- Janssen, M., Heerkens, Y., Van der Heijden, B., Korzilius, H., Peters, P., & Engels, J. (2020). *A study protocol for a cluster randomised controlled trial on mindfulness-based stress reduction: studying effects of mindfulness-based stress reduction and an additional organisational health intervention on mental health and work-related perceptions of teachers in Dutch secondary vocational schools*. Trials, 21, 1-18.

- Jennings, P. A., & DeMauro, A. A. (2017). Individual-level interventions: Mindfulness-based approaches to reducing stress and improving performance among teachers. *Educator stress*, 319-346.

- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom

outcomes. *Review of Educational Research*, 79, 491–525. https ://doi.org/10.3102/00346 54308 32569 3.

- Jennings, P. A., Frank, J. L., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2013). Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE) Results of a randomized controlled trial. *School Psychology Quarterly*. 28(4), 374–390.

- Jennings, S., & Jennings, J. (2013). Peer- directed, brief mindfulness training with adolescents; A pilot study. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. 8(2), 23- 25.

- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology. Science and Practice* , 10, 144–156.

- Kabat-Zinn,J. (1990).*Full Catastrophe Living :How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation* ,PiatkusBooks,London, UK,

- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (2012).Mindfulness and de-automatization. *Emotion Review*, 5(2), 192–201.

- Kay, J., & Tasman, A. (2006). *Essentials of psychiatry. Chichester*, John Wiley & Sons Ltd.
- Luong, M. T., Gouda, S., Bauer, J., & Schmidt, S. (2019). *Exploring Mindfulness Benefits for Students and Teachers in Three German High Schools*. Mindfulness, 10(12), 2682-2702.
- Mapfumo, J., Mukwidzwa, F.,& Chireshe, R. (2014). Sources and levels of stress among mainstream and special needs education teachers in Mature Urban in Zimbabwe, *International Journal of Science Education*, 6(2), 187-195.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., ... & Saltzman, A. (2012). *Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students*. Mindfulness, 3(4), 291-307.
- Merritt, E. G., Wanless, S. B., Rimm-Kaufman, S., Cameron, C. E., & Peugh, J. L. (2012). The contribution of teachers' emotional support to children's social behaviors and self-regulatory skills in first grade. *School Psychology Review*, 41(2), 141–159
- Osher, D., Cantor, P., Berg, J., Steyer, L., & Rose, T. (2018). *Drivers of human development: How relationships and context shape learning and*

development. Applied Developmental Science. https ://doi. org/10.1080/10888 691.2017.13986 50.

- Park, T., Reilly,S., & Gross, C. (2013). Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome.(PRO)Qualifiers. *Science in practice*, 11(1), 231-240.

- Rita , A . (2001). *Stress in life and at work, Response Books A division of sage publications*, London, , 312.

- Robb, S. W., Benson, K., Middleton, L., Meyers, C., & Hébert, J. R. (2015). Mindfulness-based stress reduction teachers, practice characteristics, cancer incidence, and health: a nationwide ecological description. *BMC complementary and alternative medicine*, 15(1), 1-11.

- Schonert-Reichl, K. A. (2019). Advancements in the landscape of social and emotional learning and emerging topics on the horizon. *Educational Psychologist*, 54(3), 222–232. https ://doi. org/10.1080/00461 520.2019.16339 25.

- Schonert-Reichl, K. (2017). *Social and emotional learning and teachers. The Future of Children, 27(1), 137–155*. Retrieved from .http://www.jstor .org.libez p.lib.lsu.edu/stabl e/44219 025.

- Serratore, N .(2015). Teaching towards self- regulation. The impact of stress self- efficacy and motivation, *paper presented at undergraduate honors theses*.
- Skaalvik, E., & Skaalvik, S. (2015). Job satisfaction, stress and coping strategies in the teaching profession- what do teachers say?. *International Education Studies*, 8(3), 181- 192.
-Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006).Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology* ,62(3), 373–386.
- Skaalvik. E.M. & Skaalvik,S.(2016). *Teacher stress and teacher self efficacy as predictors of engagement, Emotional Exhaustion, and motivation to leave the teaching profession, creative education*, 7, 177758- 1799.
- Taylo ,S.(1995). *Health Psychology*, Third Edition, New York: Mc Graw- Hill International Editions, 205.
- Thackery, E., & Harris, M. (2012). *The gale encyclopedia of mental disorders*. Vol2, 3rd ed, New York, The Gale Group, Inc.
- Vago, D., & Silbersweig, D. (2012). Self-awareness, self-regulation, and selftranscendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 1-30.

مجلة علمية محكمة

ربع سنوية

ISSN.Print :2735 -5659

ISSN.OnLine :2735 -5667