

جامعة الجزائر 2 أبو قاسم سعد الله

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس

أثر التربية الحركية وفق نموذج الجيمباز العقلي لبول دينيسون

في خفض النشاط الزائد وتشتت الانتباه لتلاميذ المرحلة الابتدائية

**The effect of motor education according to Paul Denison's
mental gymnastics model In reducing hyperactivity and
distraction For primary school students**

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم في علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:

إعداد الطالبة:

أ.د. آيت حبوش سعد

بسيلة سمية

الصفة	الرتبة	الأستاذ	
رئيسا	أستاذ التعليم العالي	أ.د. حراوية ليندة	1
مشرفا	أستاذ التعليم العالي	أ.د. آيت حبوش سعد	2
مناقشا	أستاذ التعليم العالي	أ.د. صالحى سعيدة	3
مناقشا	أستاذ التعليم العالي	أ.د. درقاوي ليندة	4
مناقشا	أستاذ محاضر أ	د. هوادف رابح	5
مناقشا	أستاذ محاضر أ	د. صالحى عبد الكريم	6

السنة الجامعية 2023-2024

University of Algiers 2 Abu Kacem Saadallah
Faculty of Social Sciences
Department of Psychology

**The effect of motor education according to Paul Denison's
mental gymnastics model In reducing hyperactivity and
distraction For primary school students**

A dissertation submitted to obtain a doctorate degree in school psychology

Prepared by the student

Basila Somaya

Supervised by the professor

Professor Ait Haboush Souad

	Professor	rank	title
1	Haroubia Linda	Professor of Higher Education	Chairman
2	Ait Haboush Souad	Professor of Higher Education	Supervisor
3	Salehi Saeeda	Professor of Higher Education	Discussed
4	Dargawi Linda	Professor of Higher Education	Discussed
5	Rabeh houadef	Professor Lecturer A	Discussed
6	Salehi Abdel Karim	Professor Lecturer A	Discussed

University year 2023-2024

إهداء

إلى من تحمل قسوة الحياة لأنعم بجلالوتها

أمي

أبي

إليكما

أهدي ثمرة جهدي

الباحثة

كلمة شكر

الحمد لله العليم الحكيم الذي منّ عليّ ووفقني لإنجاز هذا الجهد العلمي

المتواضع، ولا يسعني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر لكل من أسهم في إنجاح هذا البحث

ولكل من قدم لي النصح والإرشاد.

وأتقدم بشكري وتقديري لأساتذتي الأفاضل الذين لم يبخلوا عليّ بملاحظاتهم

القيمة خلال المراحل المختلفة من إعداد المذكرة، وأخص بالشكر الأستاذة: آيت حبوش

سعاد.

الباحثة

قال العماد الأصفهاني:

إنني رأيت أنه لا يكتب إنسان كتابا في يومه إلا قال في غده: لو غير هذا لكان

أحسن، لو زيد هذا لكان يستحسن، ولو قدم هذا لكان أفضل، لو ترك هذا لكان

أجمل، وهذا من أعظم العبر، وهو دليل على استيلاء النقص على جملة البشر.

المخلص بالعربية:

الهدف من هذا البحث هو التعرف على أثر تطبيق برنامج الجمباز العقلي لبول دينيسون في خفض من أعراض النشاط الزائد وتشتت الانتباه لدى التلاميذ المتمدرسين في المرحلة الابتدائية. وقد استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعتين ضابطة/تجريبية بقياسين قبلي/بعدي على مجموعة من تلاميذ المرحلة الابتدائية 96 تلميذ وتلميذة موزعين على مجموعتين بواقع 48 في كل مجموعة. وتوصلت الدراسة إلى إثبات وجود أثر للتربية الحركية وفق نموذج الجمباز العقلي لبول دينيسون في خفض النشاط الزائد لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

الكلمات المفتاحية: التربية الحركية، الجمباز العقلي، النشاط الزائد، تشتت الانتباه، المرحلة الابتدائية.

Summary in english:

The aim of this research is to identify the effect of applying Paul Dennison's mental gymnastics program in reducing the symptoms of hyperactivity and distraction among primary school students. The researcher used the quasi-experimental method by designing two groups, control/experimental, with two measurements, pre/post, on a group of 96 primary school students, male and female, distributed into two groups, 48 in each group. The study concluded that there is an effect of motor education according to Paul Dennison's mental gymnastics model .in reducing hyperactivity among primary school students

Keywords: motor education, mental gymnastics, hyperactivity, distraction, Primary stage.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	إهداء.....
ب	كلمة شكر.....
ث	ملخص البحث.....
ح	فهرس المحتويات
د	قائمة الجداول
2	مقدمة

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للبحث

7	1- إشكالية البحث.....
10	2- فرضيات البحث.....
11	3- أهداف البحث.....
11	4- أهمية البحث.....
11	5- تحديد المفاهيم الأساسية للبحث.....
12	6- الدراسات السابقة.....

الفصل الثاني: النشاط الزائد وتشنت الانتباه

تمهيد

20	1- تعريف النشاط الزائد وتشنت الانتباه.....
22	2- أسباب النشاط الزائد وتشنت الانتباه.....
29	3- أعراض النشاط الزائد وتشنت الانتباه
35	4- تشخيص النشاط الزائد وتشنت الانتباه.....
41	5- علاج النشاط الزائد وتشنت الانتباه.....
49	خلاصة الفصل.....

الفصل الثالث: التربية الحركية "الجمباز العقلي"

تمهيد

51	1- لمحة تاريخية.....
52	2- تعريف التربية الحركية.....
53	3- أغراض التربية الحركية.....
54	4- أبعاد التربية الحركية.....
57	5- أنواع التربية الحركية وفوائدها.....
70	6- علاقة التربية الحركية بالنشاط الزائد.....
71	خلاصة الفصل.....

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد

74	أولاً: الدراسة الاستطلاعية.....
74	1- أهداف الدراسة الاستطلاعية.....
75	2- عينة الدراسة الاستطلاعية.....
75	ثانياً: الدراسة الأساسية.....
75	1- منهج البحث وتصميمه.....
77	2- مجتمع البحث وعينته.....
79	3- أدوات البحث.....
89	4- الأساليب الإحصائية المستخدمة.....

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج البحث وتفسيرها

تمهيد

91	أولاً: عرض وقراءة نتائج البحث.....
95	ثانياً: تفسير نتائج البحث.....
99	الاستنتاج العام.....
100	خاتمة البحث.....
101	التوصيات والاقتراحات.....
104	قائمة المراجع.....

الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
52	أبعاد التربية الحركية	1
54	فوائد التمرينات الحيوية	2
57	وضعيات التعمق	3
58	أنشطة التمدد	4
61	حركات خط الوسط	5
74	التصميم للمجموعي المتكافئتين	6
75	التصميم شبه التجريبي ذو القياسين (قبلي/بعدي) لدرجات النشاط الزائد	7
76	اختبار t test لدلالة الفرق في النشاط الزائد بين المجموعتين في القياس القبلي	8
78	ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له	9
79	صدق المقارنة الطرفية لفقرات المقياس	10
81	قيمة معامل الثبات ألفا - كرونباخ للمقياس	11

82	ثبات المقياس عن طريق ألفا-كرونباخ	12
84	محتوى حصص برنامج الجمباز العقلي	13
90	تحديد اعتدالية توزيع البيانات	14
91	اختبار t test لدلالة الفرق في النشاط الزائد بين المجموعتين في القياس البعدي	15
92	قياس حجم الأثر للبرنامج	16
93	اختبار t test لدلالة الفرق في النشاط الزائد لدى المجموعة التجريبية تبعاً للقياس (قبلي/بعدي)	17
94	اختبار t test لدلالة الفرق في النشاط الزائد لدى المجموعة الضابطة تبعاً للقياس (قبلي/بعدي)	18

مقدمة

مقدمة:

يعتبر الاهتمام بالطفولة من المؤشرات الإيجابية على تطور المجتمعات وتطلعها لمستقبل زاهر باعتبار أن طفل اليوم هو شاب المستقبل الذي يعول عليه في مختلف المجالات الحياتية، وبما أن الطفولة فترة نمو وتطور فهي مرحلة حساسة، حيث لا ينمو جميع الأطفال بنفس المستوى في جميع مظاهر النمو، فالكثير منهم يعاني من مشاكل سلوكية واضطرابات نفسية تعرقل هذا السير العادي للنمو، حيث تظهر لديهم اضطرابات مختلفة للسلوك خاصة في بداية التمدرس، فيلاحظ الأولياء على أطفالهم جملة من الأعراض أهمها الحركة الزائدة فهم يقفزون هنا وهناك، ولا يستطيعون الجلوس بهدوء ولو لفترة بسيطة، وعادة ما تبدأ شكاوي الأولياء من تصرفات أطفالهم، كذلك المعلم من جهته يبدأ بملاحظة ضعف انتباه هؤلاء التلاميذ. وهو ما يعرف بالنشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه ويعد من بين المشاكل الأكثر شيوعاً لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية، حيث يشير إلى الاضطراب السلوكي الذي تتمثل أعراضه الأساسية في النشاط الزائد وتشتت الانتباه والاندفاعية.

لقد أصبح هذا الاضطراب محط اهتمام الباحثين والمربين والقائمين على تربية الطفل، نتيجة للآثار السلبية التي يحدثها على المستوى المعرفي والانفعالي والاجتماعي، وكذا ما يحدثه من مشكلات أسرية، إذ يصاب الوالدين بالحرج والإحباط لعدم قدرتهما على التعامل مع طفلهم بصورة سليمة، والتحكم في سلوكه.

وقد توالت محاولات الدراسات في تقدير نسبة انتشاره، حيث تقدر العديد من الدراسات أن نسبة ذوي النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه من 3-5% من أطفال المدى العمري (من الطفولة المبكرة إلى 18 سنة)، وما يزيد من الاهتمام به هو انتشاره بين الأطفال في سن المدرسة الابتدائية، حيث تراوحت نسبته ما بين 3% إلى 20% ومعظمهم من الذكور.

وقد توجه مجموعة من الباحثين لتحديد الأساليب لمعالجة النشاط الزائد وتشتت الانتباه، وهذا ما دفعهم إلى تبني متغير الممارسة الرياضية لمعرفة ما تحدثه من أثر في الحد منه من خلال وضع برنامج حركي يقوم على أساس استثمار الجانب الحركي

المتمثل في اللعب المنظم، بحيث تعتبر التربية الحركية من أفضل الطرق لمعالجة مثل هذه الحالات؛ وذلك لأن النشاط الحركي أصبح اليوم من الأساليب المهمة التي يستطيع الإنسان استغلالها في مجال تحقيق الكثير من الأهداف، ومعالجة الكثير من الحالات النفسية والمرضية، لذلك تصبح الحركة هي اللغة التي ينبغي على المربي أن يحل شفرتها لكي يستطيع أن يسيطر على السلوك الحركي للطفل ويحسنه.

ولهذا أصبح من واجب الباحثين والمختصين أن يوجهوا عنايتهم لصالح هذه الفئة بتوفير بيئة تعليمية ورياضية صحية صالحة، حتى يتمكن الطفل من اكتساب القدرات والمهارات الحركية التي يحتاج إليها في استمرار نموه البدني والعقلي والوجداني، ونضجه النفسي والاجتماعي.

من خلال ما تقدم تبرز أهمية التربية الحركية وضرورة استعمالها وتوظيفها في عملية التعلم لأثرها المهم والفاعل على التلميذ عن طريق وضع وتصميم برامج ذات بعد نفسي واجتماعي وتربوي باستعمال الأنشطة الحركية كمحور أساسي في الحد من هذه الاضطرابات.

وفي هذا السياق يمكن إدراج موضوع بحثنا الذي يتناول أثر التربية الحركية ... "الجمباز العقلي" في خفض النشاط الزائد لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

وللإلمام بهذا الموضوع عمدنا على تقسيمه إلى بابين هما:

الباب الأول: خصص للجانب النظري، بحيث تضمن ثلاثة فصول الآتية:

- الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى الإطار العام للبحث وقمنا بإعداد الإشكالية مع تحديد مشكلة البحث، وصياغة فرضيات البحث وتحديد أهداف وأهمية البحث بالإضافة إلى المفاهيم الأساسية للبحث وتقديم مجموعة من الدراسات السابقة.

- الفصل الثاني: فقد خصصناه للنشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه، حيث قمنا بتقسيمه إلى خمس عناصر وهي: تعريف النشاط الزائد وتشتت الانتباه، أسبابه، أعراضه، تشخيصه، وعلاجه.

- أما الفصل الثالث: فتطرقنا فيه إلى موضوع التربية الحركية "الجمباز العقلي"، حيث قمنا بعرض العناصر الستة التالية: لمحة تاريخية، تعريف التربية الحركية، أغراضها، أبعادها، أنواعها، وعلاقة التربية الحركية "الجمباز العقلي" بالنشاط الزائد.

أما الباب الثاني: فقد خصص للجانب التطبيقي، متضمنا الفصلين المتبقين لبحثنا على التوالي:

- الفصل الرابع: تضمن الإجراءات المنهجية للبحث، حيث عرفنا بالمنهج المتبع في البحث وتصميمه، وعينة البحث وكيفية اختيارها، وأهم أدوات البحث وذلك بعد تقديم الدراسة الاستطلاعية، وأخيرا ذكرنا أهم الأساليب الإحصائية المستخدمة.

- الفصل الخامس: فخصصناه لعرض ومناقشة نتائج بحثنا وتفسيرها في سبيل التحقق من الفرضيات.

وختم بحثنا باستنتاج عام يتضمن استخلاص أهم النتائج المتعلقة بمتغيرات بحثنا مع تبيان قيمتها وأهميتها بالإضافة إلى الخاتمة وكذا تقديم التوصيات والاقتراحات، كما تم العرض في الأخير لقائمة المراجع والملاحق.

الباب الأول
الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

1- الإشكالية:

تحرص الأمم التي تسير في ركب التقدم على تنمية ثروتها البشرية من خلال اهتمامها بحاضر الطفل ومستقبله حيث تعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل في حياة الإنسان ففيها تتسع الآفاق العقلية والمعرفية للطفل وتنمو وتتطور لديه المفاهيم الضرورية للحياة اليومية، وما يميز الطفل في هذه المرحلة الحيوية والنشاط، كما يتعلم المهارات الجسمية والحركية اللازمة للألعاب والنشاطات العادية (ملحم، 2004، ص264).

وتعد مرحلة الطفولة المتوسطة مرحلة مهمة في حياة الطفل من حيث اكتساب المعلومات، تبدأ من العام السادس من الميلاد حتى نهاية العام الثامن ويسمى عدد من الباحثين بالمرحلة الابتدائية (ملحم، 2004، ص264). ورغم أن هذه المرحلة تتميز بالنشاط واللعب إلا أن الكثير من الأولياء والمعلمين يشكون من حركة الأطفال الزائدة ويعتقدون أن سلوكهم غير طبيعي، لكن كثرة الحركة ليس دائما معيارا للمرض والاضطراب كما يعتقد بعض الأولياء والمعلمين. فحسب الخشرمي (2004) حركة الأطفال قد تكون دليل الحيوية والنشاط، وقد تكون الحركة الكثيرة داخل الفصل الدراسي إشارة إلى ارتفاع معدل الذكاء لأولئك الأطفال الذين يقيدهم منهج دراسي موجه لمتوسطي الذكاء، إلا أن الحركة الزائدة قد تشير إلى انخفاض مستوى الذكاء عند بعض الأطفال فيعبر عن نقص قدراته في التعامل مع أمور الحياة اليومية والأعباء الدراسية بزيادة في حركته.

فحسب (مشيرة اليوسفي، 2005) يعبر الأطفال عن إحساسهم بالكآبة وإحباطهم وعدم استقرارهم الأسري والعاطفي بالحركة الزائدة، كما أنهم قد يعبرون عن عدم توافقه الدراسي حينما يكون العبء الدراسي فوق طاقتهم بالحركة الزائدة، وقد يتجاوز نشاط وسلوك الطفل حدود المعدل الطبيعي بكثير وبصفة ملفتة للانتباه يبعث على القلق، إذ يصبح طفلا مفرط النشاط ومشتت الانتباه، فوضوي، كثير العناد، لا يستجيب للتعليمات لدرجة تدفع بالأولياء والمعلمين لطلب النجدة من المختصين، ليتم تشخيصه على أن لديه نشاطا زائدا مصحوبا بتشتت الانتباه، فالطفل المفرط الحركة لا يتكيف مع مقتضيات الوسط، ولا مع مقتضيات النجاح، لا يمكنه التركيز، ولا يكمل ما بدأ من أعمال، وبالتالي يكون التعليم بالنسبة له صعبا وطويلا (عوض، 1999، ص112)، وهذا ما أكدته دراسة روز (1976) بأن الطفل ذو

فرط النشاط عادة ما يبدي مستويات مرتفعة وعالية من النشاط حتى في المواقف التي لا تتطلب ذلك أو حتى عندما يصبح ذلك غير مناسب أو غير ملائم للموقف.

كما يرى (يوسف جلال، 2000) أن الأطفال ذوي النشاط الزائد يتصفون بصفات أساسية وهي الحركة المستمرة، وتشتت الانتباه، والاندفاعية، وصفات ثانوية وهي المزاج المضطرب، واللامبالاة، وضعف الثقة بالنفس، والغيرة المفرطة، والتحصيل الدراسي المنخفض، والعلاقات الاجتماعية الضعيفة، والفوضى، والطيش، والاضطراب الانفعالي.

وقد أجرى بانياجو وآخرون (1990) دراسة لذوي النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه هدفها التعرف على "فعالية البرنامج التدريبي في تنظيم السلوك الفوضوي لذوي النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه لعينة من الأطفال الذكور من المدرسة الابتدائية، واستخدمت هذه الدراسة اللعب ضمن أساليب التعزيز المختلفة للسلوك المرغوب، وأثبتت النتائج أن البرنامج التدريبي أدى إلى تصحيح الاستجابات، وتنظيم السلوك الفوضوي وكان له تأثير مباشر على السلوك الفوضوي وجعله ينحو إلى السلوك الطبيعي، أما التأثير غير المباشر فتمثل في تحسين الأداء الأكاديمي (مشيرة، 2005، ص 61).

وفي هذا السياق نجد دراسة بورنستين وكيوفيلون (1990) والتي هدفت إلى معرفة تأثير برنامج لتعديل السلوك باستخدام التدريب الذاتي، والعلاج المتمركز على الطفل وأساليب النمذجة لدى ثلاثة أطفال يعانون من مظاهر النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه في جلسات متعددة وأثبتت النتائج فعالية برنامج تعديل سلوك الطفل ذو النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه وانخفاض المظاهر السلوكية (مشيرة، 2005، ص 60).

كما اهتمت دراسة لاث لندركامب (1998) بتطبيق برنامج لتعديل السلوك على عينة مكونة من 18 طفلاً في سن المدرسة يعانون من النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه ويتكون البرنامج من ورشات عمل تحتوي على النمذجة ولعب الأدوار مع التغذية الراجعة ومهارات تنظيم السلوك وأظهرت النتائج امتثال الأطفال للطاعة والنظام في المواقف والأنشطة المقدمة في هذا البرنامج (مشيرة، 2005، ص 68).

إن فالأطفال ذوي النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه يعانون من صعوبات كثيرة مثل قصور الانتباه وصعوبات في التحكم في الاندفاعية الزائدة والدائمة في السلوك، أي لا يستطيع الطفل الجلوس بهدوء أبداً في غرفة الصف أو في البيت أو في أي مكان آخر مما

يسبب له مشاكل كبيرة من الناحية الاجتماعية والانفعالية والمعرفية، ويمكننا القول أن النشاط الزائد هو طريقة للتعبير السلوكي عن قلق الطفل وانزعاجه وهو غالباً مؤقت وظرفي سرعان ما يزول بزوال مسبباته، من هنا تأتي الحاجة إلى البحث عن برامج تربوية تتناسب مع خصائص التلميذ في المرحلة الابتدائية وتحد من ظاهرة النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه عنده، وبما أن الطفل في هذه المرحلة لديه الميل الطبيعي للحركة فإن من بين البرامج التي نراها مناسبة ويمكن تقديمها للطفل هي تلك التي تسعى إلى تنمية القدرات الحركية لديه، بمعنى أن الحركة تعد هدفاً نسعى إلى تحقيقه وتنميته لدى الطفل وهي أحد طرق التعلم، كما أنها وسيلة مهمة للوصول إلى تحقيق الأهداف التربوية المرجوة، وهذه المقاربة تعرف باسم التربية الحركية وهي نظرية جديدة واتجاه جديد في التربية مثلها مثل التعلم عن طريق الخبرة أو النشاط، وقد ظهرت منذ العقود الأخيرة بقصد إخراج التعليم المدرسي من صيغته التقليدية في مناهج طرق التعليم إلى صيغ أكثر فاعلية وإيجابية في تكوين الفرد وتنميته إلى أقصى ما تؤهله له إمكاناته وقدراته ومواهبه حيث يعرفها جاليهيو (1996) بأنها تربية تقوم على أساس التربية البدنية، فهي تعرف الطفل ما يتصل بنفسه وبجسمه، عن طريقها ينمي لياقته ومفاهيمه وقيمه على كل المستويات العقلية والبدنية والانفعالية والحركية، وهو مفهوم أقرب ما يكون للتربية البدنية.

وفي هذا الصدد نجد دراسة "عبد الله" (2001) حول تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على النمو الحركي والمعرفي والاجتماعي لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة (5-6 سنوات) والتي توصلت إلى أن برنامج التربية الحركية أكثر فعالية من برنامج الأنشطة الحرة في تطوير النمو الحركي والمعرفي والاجتماعي لأطفال ما قبل المدرسة، كما هدفت دراسة أجراها كل من "وليد وعد الله علي" و "آمال نوري بطرس" (2001) لتقصي أثر برنامج مقترح للتربية الحركية في تنمية مستوى الأهداف التعليمية لعينة عددها 58 تلميذ تراوحت أعمارهم من 5 إلى 6 سنوات، حيث توصلت النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تنمية مستوى الأهداف التعليمية المتمثلة في (النمو الحركي والمعرفي والاجتماعي) وبالتالي فإن التربية الحركية تنمي الجوانب المعرفية والوجدانية لدى الطفل، كما تعمل على تطوير العمل الحركي الذي يتضمن عدة محاور منها التحرك

والانتقال والتحكم والسيطرة والثبات والاتزان والقدرات الإدراكية منها الوعي بالجسم والفراغ وعلاقة الطفل بالأشياء. (السرهد وعثمان، 1990، ص251).

مما سبق ترى الباحثة أن معظم هذه الأبحاث أجريت بهدف التعرف على تأثير التربية الحركية في تنمية بعض الجوانب المعرفية والحركية بصفة عامة، وعليه تظهر الحاجة إلى هذا البحث بهدف التعرف على تأثير التربية الحركية في جوانب أكثر تحديدا فيما يخص المجال الحركي كالنشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه الذي يعتبر من بين المشاكل التي تؤثر في السير الحسن للأهداف التعليمية في المدارس عامة وفي المدرسة الابتدائية خاصة، ويمكن توضيح ذلك في مشكلة البحث الآتية:

هل لبرنامج التربية الحركية وفق نموذج الجمباز العقلي لبول دينيسون دور في خفض النشاط الزائد وتشتت الانتباه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟
وبناء عليه نطرح التساؤلات التالية:

- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ في النشاط الزائد وتشتت الانتباه للمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق برنامج التربية الحركية وفق نموذج الجمباز العقلي لبول دينيسون؟
- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في النشاط الزائد وتشتت الانتباه؟
- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في النشاط الزائد وتشتت الانتباه؟

3-الفرضيات:

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ في النشاط الزائد وتشتت الانتباه للمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق برنامج التربية الحركية وفق نموذج الجمباز العقلي لبول دينيسون؟
- يوجد فروق بين متوسط درجات التلاميذ في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في النشاط الزائد وتشتت الانتباه لصالح القياس البعدي.

- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في النشاط الزائد وتشنت الانتباه.

4- أهداف البحث:

- مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ في النشاط الزائد وتشنت الانتباه للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي.
- مدى وجود فروق بين متوسط درجات التلاميذ في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في النشاط الزائد وتشنت الانتباه.
- مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في النشاط الزائد وتشنت الانتباه.

5- أهمية البحث:

- تنبثق أهمية البحث من أهمية الموضوع الذي يتناوله، حيث أن موضوع الجواز العقلي الذي يتبع مفهوم التربية الحركية هو موضوع ذو أهمية كبيرة في المجال المدرسي، بسبب ما يقدمه من أنشطة تتناسب مع عمر الطفل وميوله الفطري للحركة ويعمل على:
- تنمية وتطوير الإدراك الحسي الحركي لدى الأطفال.
 - تنمية المهارات الحركية التي تؤهل الطفل للاشتراك في الأنشطة الجماعية والفردية.
 - إسباب الطفل التحكم في الانفعالات والحركة الزائدة لديه.
 - تنمية الوعي الحركي وفهم الحركة.
 - التعبير عن الذات حركيا وإحداث توجه إيجابي لدى الطفل حول ذاته وصورة الجسم لديه.

6- التحديد الإجرائي للمفاهيم:

بعد اطلاع الباحثة على جملة من التعاريف للمفاهيم التي لها علاقة بموضوع البحث تم اختيار التعاريف الأكثر شمولاً وملائمة له والتي نذكرها فيما يلي:

- **التربية الحركية:** هي أسلوب في مجال التربية الرياضية قائم على فكرة التجريب للمهمة الحركية بالاعتماد على إمكانيات الطفل المختلفة وبالتالي تنمية الطفل تنمية شاملة عقليا وبدنيا واجتماعيا وحركيا (المفتي، 2000، ص11). أما إجرائيا فيحدد بالأنشطة المقدره في برنامج التربية الحركية وفق نموذج بول دينيسون للجماز العقلي.

- **النشاط الزائد وتشتت الانتباه:** يعرف بأنه حركات تفوق الحد المعقول، كما يعرف بأنه سلوك اندفاعي مفرط وغير ملائم للموقف وليس له هدف مباشر وينمو بشكل غير ملائم لعمر الطفل ويؤثر سلبا على سلوكه وتحصيله ويزداد عند الذكور منه عند الإناث (حاتم الجعافرة، 2008، ص09). أما إجرائيا فيقصد به الدرجات التي يتحصل عليها الطفل المتمدرس في المرحلة الابتدائية في مقياس كونرز للنشاط الزائد وتشتت الانتباه الخاص بالمعلمين.

7-الدراسات السابقة:

المتتبع لموضوع دور التربية الحركية في خفض النشاط الزائد وتشتت الانتباه يجد العديد من الدراسات التي تناولت هذان الجانبان. حيث اختلفت البحوث في هذا المجال فمنها ما بحث في العلاقة بين النشاط الزائد وتشتت الانتباه وبين متغيرات أخرى، ومنها ما بحث عن دور برامج التربية الحركية في التقليل من بعض المشاكل السلوكية ومن بينها النشاط الزائد للأطفال:

دراسة محمد (2021) بعنوان: تأثير استخدام الألعاب الصغيرة الرياضية في خفض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه لدى تلاميذ الطور المتوسط.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير استخدام الألعاب الصغيرة الرياضية في التقليل من أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لتلاميذ المرحلة المتوسطة، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته على عينة قصدية مكونة من 26 تلميذ موزعة على مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدم الباحث وحدات تعليمية أدرج فيها الألعاب الصغيرة في المرحلة التحضيرية بالنسبة للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة مارست النشاط

البدني بشكل عادي، واستخدم استبيان أعراض فرط الحركة وتشتت الانتباه والاندفاعية الموجه بنسخته للأولياء وأساتذة التربية البدنية، وعولجت المعطيات بواسطة برنامج spss حيث توصلت إلى أن هناك تأثير للألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لدى التلاميذ.

دراسة حدوش وفارهي (2019) بعنوان: أثر بعض الألعاب الحركية في التقليل من النشاط الزائد لدى التلميذ (6-9) سنوات.

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر بعض الألعاب الحركية في التقليل من النشاط الزائد لدى التلميذ، وقد قام الباحثان باختيار عينة عشوائية مكونة من 8 تلاميذ من مجتمع مكون من 16 تلميذ (6-9) سنوات، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة الدراسة، أما بالنسبة للأدوات المستعملة فقد تمثلت في كل من مقياس النشاط الزائد والألعاب الحركية المعدة من طرف الباحثين، وقد تم استعمال المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار ويلكسون للتحقق من فرضيات الدراسة، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

- للألعاب الحركية أثر في التقليل من النشاط الزائد لدى التلميذ.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ (المجموعة التجريبية) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي بالنقصان.

دراسة إلهام (2018) بعنوان: أثر استخدام الألعاب الحركية في تخفيض النشاط الزائد لدى عينة من أطفال الروضة بمدينة الخليل.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام الألعاب الحركية في تخفيض النشاط الزائد لدى عينة من أطفال الروضة بمدينة الخليل، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من 40 طفلاً وطفلة تم اختيارهم بالطريقة القصدية من خلال تطبيق مقياس النشاط الزائد وتشتت الانتباه على جميع أفراد أمهات العينة، وقد تم تقسيمها إلى مجموعتين : ضابطة مكونة من 20 فرداً، وتجريبية مكونة من 20 فرداً، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي (تصميم المجموعتين)، وطبقت الباحثة الأدوات التالية: مقياس النشاط الزائد وتشتت الانتباه تقدير الأم، من إعداد ختام أبو شوارب (2013)، وقامت الباحثة بإعداد برنامج الألعاب الحركية في تخفيض النشاط الزائد، والمكون من (10) جلسات طبقت على أفراد المجموعة التجريبية،

وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي في مقياس النشاط الزائد ونقص الانتباه من وجهة نظر الأمهات.

- دراسة برهومي (2018) بعنوان: دور التربية الحركية "الجمباز العقلي" في تنمية الذكاءات المتعددة وتقوية التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثاني من التعليم الابتدائي.

هدفت الدراسة لإبراز دور التربية الحركية "الجمباز العقلي" في تنمية الذكاءات المتعددة وتقوية التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثاني من التعليم الابتدائي، اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي واستخدمت عناصر التجريب الكلاسيكي، المتمثلة في المتغير المستقل: التربية الحركية والمتغير التابع الأول: الذكاءات المتعددة، والمتغير التابع الثاني: التحصيل الدراسي، العينة التجريبية والعينة الضابطة، والاختبار القبلي وسبعة اختبارات بعدية. تكونت عينة الدراسة من 360 تلميذ وتلميذة قسمت على مجموعتين ضابطة وتجريبية. ولتحليل بيانات الدراسة اعتمدت الباحثة على الإحصاء الوصفي (النسب المئوية، التكرارات، المتوسط الحسابي، النحراف المعياري) والاحصاء الاستدلالي (تحليل التباين المتعدد manova، والقياس المتكرر repeated measurement). وبعد حساب بيانات الدراسة تحصلت الباحثة على النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الذكاءات بين العينة التجريبية والعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التحصيل الدراسي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية.

دراسة تساكي (2017) بعنوان: أثر الجمباز العقلي في تنمية المهارات النفس-حركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر تدريب الجمباز العقلي في تنمية المهارات النفس-حركية عند تلاميذ المرحلة الابتدائية 9-12 سنة وقد شملت عينة البحث 30 تلميذ تم

اختيارهم بطريقة عشوائية موزعين بالتساوي على مجموعتين مجموعة ضابطة والأخرى تجريبية. انتهج الباحث المنهج التجريبي الحقيقي بتصميم المجموعة الضابطة مع الاختبار القبلي البعدي. وتحليل بيانات الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل التجانس. حيث أسفرت نتائج الدراسة على:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث لصالح المجموعة التجريبية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية.

دراسة وزاني وقمراوي (2017) بعنوان: ممارسة الرياضة داخل الوسط المدرسي والحد من اضطراب فرط الحركة المصحوب بنقص الانتباه.

هدفت الدراسة إلى معرفة دور ممارسة الرياضة داخل الوسط المدرسي في الحد من اضطراب الانتباه وفرط النشاط الحركي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي. وقد اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي بالمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، حيث شملت المجموعة الضابطة 15 تلميذ يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب بفرط الحركة، وشملت المجموعة التجريبية 10 تلاميذ يعانون من الاضطراب ولكن يمارسون الرياضة خارج الوسط المدرسي. كما تم تطبيق مقياس كونرز على المعلمين وأولياء التلاميذ الذين يعانون من الاضطراب. وبعدها قام الباحثان في تصميم استبيان لمعرفة مدى تأثير ممارسة الرياضة في الحد من هذا الاضطراب. وبعد تحليل البيانات توصل الباحثان إلى النتائج التالية:

- هناك تأثير في الحد من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عن طريق ممارسة الرياضة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس كونرز لنقص الانتباه المصحوب بالفرط الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

دراسة سليمان (2017) بعنوان: أثر العلاج بالحركة في تخفيف شدة أعراض اضطراب تشتت الانتباه المصحوب بفرط الحركة وتحسين سرعة المعالجة لدى الأطفال بالمرحلة الابتدائية.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر التمارين البدنية المتمثلة في الرياضة الذهنية من خلال التدريب الحركي في التخفيف من شدة أعراض اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة وفي تحسين سرعة المعالجة لدى الأطفال ذوي الاضطراب، تكونت عينة الدراسة من 23 تلميذاً من السنة الثانية إلى السنة السادسة ابتدائي، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية 12 تلميذاً، وضابطة 11 تلميذاً، استخدم الباحث ثلاث أدوات للدراسة: قائمة التعرف على اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة، اختبارات سرعة المعالجة، حركات الرياضة الذهنية، حيث استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة Smith وآخرون (2013) بعنوان: Pilot Physical Activity Intervention Reduces Severity of ADHD Symptoms in Young Children.

هدفت الدراسة لتجربة تدخل النشاط البدني للحد من أعراض فرط الحركة ونقص الانتباه عند الأطفال، حيث بلغ حجم عينة الدراسة 14 طفلاً (6 أولاد و 8 بنات) تتراوح أعمارهم ما بين (5-8) سنوات، تم تحديد العينة بصورة قصدية باستخدام مقاييس للكشف عن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه موجهة للمعلم وأولياء الأمور، استخدم المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة وطبق برنامج للنشاط البدني من معتدل إلى قوي الشدة في المدرسة. وأسفرت النتائج إلى أن حجم التأثير كان صغيراً إلى متوسط للنشاط الرياضي في التقليل من أعراض فرط الحركة وتشتت الانتباه، ولا يوجد آثار سلبية ملاحظة لتطبيق البرنامج على أعراض الاضطراب.

دراسة Barnard-Bark وآخرون (2011) بعنوان: The Association Between Physical Education and Symptoms of Attention Deficit

Hyperactivity disorder، تهدف الدراسة لإبراز العلاقة بين النشاط المتمثل في التربية البدنية وأعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، تكون مجتمع الدراسة من 17565، أما عينة الدراسة تألفت من عدد متساوي تقريباً بين الفتيان والفتيات، منها عينتين فرعيتين

تقدر الواحدة ب 25% تم اختيارهم بشكل عشوائي (ن=4391)، من الطفولة المبكرة لرياض الأطفال تتراوح أعمارهم بين 5-7 سنوات، استخدم المنهج الوصفي وأسلوب النمذجة للمعادلات الهيكلية في فحص علاقة النشاط البدني مع أعراض ADHD. حيث أسفرت النتائج على ارتباط عكسي كبير بين المشاركة في حصص التربية البدنية وأعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وبينت النتائج أن التربية البدنية كشكل منظم من النشاط البدني مرتبط مع انخفاض مستويات الأعراض من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه بمرور الوقت.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات المرتبطة بالبحث والتي تناولت متغير أو متغيرين من دراستنا الحالية، والتي تناولت موضوع أثر التربية الحركية وفق نموذج الجمباز العقلي لبول دينيسون في خفض النشاط الزائد وتشتت الانتباه لدى التلاميذ، اتضحت أوجه التشابه وأوجه الاختلاف والعلاقة بينهما وبين دراستنا الحالية:

من حيث الأهداف: تعددت الأهداف في هذه الدراسات لكن اتفقت معظمها على اقتراح برنامج حركي للتقليل من النشاط الزائد لدى الطفل.

من حيث المنهج: تنوعت المناهج في الدراسات السابقة إلا أن معظمها استخدم المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع متطلبات تلك الدراسات.

من حيث العينة وكيفية اختيارها: تنوعت كيفية اختيار العينات في الدراسات السابقة السابقة بين اختيار العينة عشوائياً واختيارها بالطريقة القصدية، كما أن هناك دراسات لم تذكر طريقة اختيارها للعينة.

من حيث متغيرات الموضوع: اختلفت الدراسات السابقة في صياغة الموضوع ولكنها إشتراك مع الدراسة الحالية إما في البرنامج الحركي أو النشاط الزائد وتشتت الانتباه.

من حيث الأدوات المستعملة: استخدمت الدراسات السابقة مقاييس نفسية متعددة وبرامج حركية متعددة، من بينها: استبيان فرط الحركة وتشتت الانتباه، مقياس النشاط الزائد، الألعاب الحركية، مقياس كونرز، حركات الرياضة الذهنية، برنامج الجمباز العقلي...

من حيث الوسائل الإحصائية: استعملت الدراسات السابقة العديد من الوسائل الإحصائية من بينها: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، تحليل التباين، معامل التجانس، الحزمة الإحصائية spss.

من حيث النتائج: معظم الدراسات السابقة توصلت إلى نتائج إيجابية ومن أهمها فعالية البرامج الحركية المقترحة من طرف الباحثين في التخفيف من النشاط الزائد.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة: تمكنت الباحثة من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات حيث شملت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تمت الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك الدراسات من حيث:

- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق الدراسة.
- تحديد محاور فصل الخلفية النظرية للدراسة.
- ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
- الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث.
- تحديد المنهج المناسب وكيفية اختيار العينة.
- الأدوات المستعملة في الدراسة.
- تحديد أنسب القانين والمعادلات الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة.

مميزات الدراسة الحالية: بالعودة إلى التراث السيكولوجي والدراسات الامبريقية المعروضة أعلاه، تتضح العلاقة الوثيقة بين تطبيق برامج التربية الحركية وانخفاض مستوى النشاط الزائد لدى الأطفال، إلا أن الدراسة الحالية تختلف وتتميز عن الدراسات السابقة كونها طبقت نموذج الجمباز العقلي لبول دينيسون وبينت أثره في التقليل من النشاط الزائد وتشتت الانتباه لدى التلاميذ وهذه تعتبر إضافة في مجال التقنيات العلاجية المستعملة للتقليل من النشاط الزائد وتشتت الانتباه.

الفصل الثاني

النشاط الزائد وتشت الانتباه

تمهيد:

العديد من الأولياء والمربين يشكون من النشاط الحركي الزائد للأطفال، ورغم أن هذا النوع من المشكلات السلوكية يمثل عرضاً نمائياً مصاحباً لمرحلة الطفولة نتيجة الطاقة الهائلة التي يتمتع بها الأطفال في هذه المرحلة وكذا غنى الوسط المدرسي والعائلي بالكم الهائل من المثيرات والمشتتات المختلفة، إلا أن هذه السلوكيات قد تتعدى النسب العادية لتصبح مشكلة سلوكية يطلق عليها فرط الحركة وتشتت الانتباه، قد يؤدي عدم التكفل المبكر بها إلى مشاكل أكثر تعقيداً فيصبح هذا الطفل حملاً ثقيلاً على ظهر المجتمع مستقبلاً. وللتعرف أكثر على هذا المشكل السلوكي سنتعرض في هذا الفصل إلى تعريف النشاط الزائد وتشتت الانتباه، أسباب حدوثه، أعراضه، طرق تشخيصه وفي الأخير الأساليب العلاجية المستخدمة للتخفيف من أعراضه.

1- تعريف النشاط الزائد وتشتت الانتباه:

تعددت تعريفات النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه تبعاً لمنظور الباحثين، فنجد تعريفات طبية ركزت على الجانب الوراثي الجيني، كما نجد من عرفه تبعاً للجانب السلوكي الملاحظ، خاصة منها الحركات الجسمية وتشتت الانتباه، إلا أن جل التعاريف تتكامل في التعريف به كما سيتم عرضها.

عرفه المعهد القومي للصحة النفسية مصر (2000) على أنه اضطراب في المراكز العصبية التي تسبب مشاكل في وظائف المخ مثل التفكير، التعلم، الذاكرة، السلوك، أما مشيرة عبد الحميد فعرفته على أنه اضطراب جيني المصدر، ينتقل بالوراثة في كثير من حالاته وينتج عنه عدم توازن كيميائي، أو عطل في الوصلات العصبية الموصلة بجزء من المخ، والمسؤولة عن الخواص الكيميائية والتي تساعد المخ على تنظيم السلوك. (مشيرة، 2005، ص18)

وعرفه باركلي بأنه: خلل في منع الاستجابة للوظائف التنفيذية بحيث يؤدي إلى قصور في تنظيم الذات وعجز في القدرة على تنظيم السلوك تجاه الأهداف الحاضرة والمستقبلية مع عدم ملائمة السلوك بينها. وأكد جوردن ستين تعريف باركلي على أن الأطفال ذوي قلة الانتباه وفرط الحركة الذين يعانون مشاكل متعلقة بالوظيفة التنفيذية أثناء التعلم قد تكون

السبب في إعاقة نموهم الأكاديمي وتجعلهم يعانون من صعوبات العمليات اللفظية المتصلة باللغة (مشيرة، 2005، ص18)

كما يشير عادل عز الدين الأشول إلى أن نقص الانتباه وفرط النشاط مصطلح يصف السلوك الذي يتسم بالحركة غير العادية والنشاط المفرط، وقد يعوق تعلم الطفل المصاب، وبالتالي يسبب مشكلات في إدارة السلوك (عادل، 1987، ص453).

أما تعريف **Stratton & Hayes** ينظر إلى النشاط الزائد وتشنت الانتباه على أنه حالة من النشاط الظاهر غير المضبوط لدى الأطفال يرتبط ارتباطا شديدا بصعوبة المحافظة على الانتباه ويكون مستوى نشاط الأطفال زائدا عن المستوى الملائم الذي يتوقعه الآباء (خالد، 2011، ص22).

كما عرفه **زكريا أحمد الشربيني** على أنه اضطراب يتصف بنقص مدى الانتباه والاندفاعية وفرط النشاط لدى الطفل حيث يكون الطفل دائم النشاط والحركة تقريبا، لدرجة تجعله موضع شكوى في الروضة أو المدرسة أو المنزل (زكريا، 1994، ص23).

وجد أيضا تعريف **ضياء محمد منير** 1987 للنشاط الزائد وتشنت الانتباه بأنه مشكل سلوكي يتميز بثلاثة أعراض أساسية هي: الاندفاعية، ضعف الانتباه والحركة المفرطة غير الهادفة وغير المقبولة اجتماعيا، ويصاحب هذه الأعراض الأساسية مجموعة من الأعراض الثانوية مثل: ضعف التحصيل الدراسي، ضعف العلاقات بالآخرين، عدم الطاعة، العدوان، السلوك الفوضوي، ضعف القدرة على تحمل الإحباط، عدم الاتزان الانفعالي وضعف احترام الذات (خالد، 2011، ص22).

أما **Hinshaw** 1994 فيرى أن النشاط الزائد هو شكل من أشكال اضطراب السلوك الاجتماعي لدى الطفل، يتمثل في التسرع والاندفاع في اصدار الاستجابات مع عدم القدرة على تركيز الانتباه فترة طويلة إلى جانب الحركة المستمرة والمفرطة في الشدة، الأمر الذي يجعل الطفل لايسطيع إقامة علاقة طيبة مع أقرانه في المدرسة، وذلك لما يحدثه من شغب وفوضى (Hinshaw, 1994, p9).

من خلال عرض التعريفات السابقة للنشاط الزائد وتشنت الانتباه يظهر جليا مدى اهتمام الباحثين بهذا الموضوع فقد تعددت التعريفات واختلفت حسب التوجهات النظرية لأصحابها

والزاوية التي تم من خلالها النظر إلى هذا المفهوم والتعاطي معه، فهناك من تناوله من وجهة نظر سلوكية إذ ركزوا في تعريفهم على الأعراض التي تميزه ومنهم من عرفه تعريفا طبيا ركز على الجانب الوراثي الجيني وانطلاقا من التوجه النظري الذي نتبناه في البحث الحالي يمكن تعريف النشاط الزائد وتشنت الانتباه على أنه مشكل سلوكي يؤثر على مرض الأطفال يمكن أن يكون نتيجة عوامل مرضية، وراثية، بيئية أو اجتماعية، وتتمثل أهم أعراضه في فرط حركي غير هادف، تشنت الانتباه والاندفاعية، كما تتجم عن هذه الأعراض مشاكل ثانوية سلوكية أخرى كضعف التحصيل الدراسي والاضطرابات الانفعالية وضعف في العلاقات الاجتماعية، ولقد تعددت أسباب النشاط الزائد وتشنت الانتباه كما سيتم عرضها.

2- أسباب النشاط الزائد المصحوب بتشنت الانتباه:

سعى العديد من الباحثين إلى استقصاء أهم الأسباب التي ساهمت وتأزرت في ظهور فرط الحركة وتشنت الانتباه، حيث أكدت العديد من الدراسات أنه لا يوجد سبب بعينه يمكن أن تؤدي إلى النشاط الحركي الزائد المصحوب بتشنت الانتباه، ولكن هناك عدد من العوامل التي قد تسهم في حدوثه أو تفاقمه وهي تشمل: عوامل وراثية، عوامل عصبية بيولوجية، عوامل بيئية وعوامل اجتماعية.

2-1- الأسباب الوراثية: يرجع البعض هذا المشكل إلى أسباب وراثية ويذكر (Reid, 1995) أن 25% من الأطفال مفرطي النشاط كان آباؤهم مفرطي النشاط في طفولتهم. كما أسفرت سلسلة من الدراسات النمائية للتوائم التي أجريت في التسعينات من القرن الماضي عن وجود دليل على تقديرات عالية عن احتمال وجود عوامل وراثية مسؤولة عن حدوث النشاط الزائد المصحوب بتشنت الانتباه بمعدلات تتراوح من 70 % إلى 80% (Tannok K, 1998). ودعم Barkley هذه النتيجة وأضاف أن هذا النقشي ناتج عن عوامل وراثية وليس بفعل العوامل البيئية (مجدي، 2006، ص 97).

ويضيف (الزارع، 2007) أن العديد من الدراسات ذات الصلة أشارت بأن هناك عددا من الجينات لها علاقة بحدوث حالات ضعف الانتباه والنشاط الزائد وقد يكون من الصعب

تحديدها بسبب عدم وجود دراسات كثيرة تتفق مع بعضها البعض حول الجينات ذات العلاقة (نايف، 2007، ص22).

ويلخص (حسن، 2001) الدلائل التي ترتبط بالعوامل الوراثية لهذا المشكل في:
- أن حوالي 5% من الأطفال المصابين بنقص الانتباه يوجد في أسرهم من يعاني نفس المشكل، وأن نسبة 10% من آباء الأطفال مفرطي الحركة كانوا أيضا مفرطي الحركة في طفولتهم مما أدى إلى اعتقاد بعض الدارسين وجود انتقال جيني وراثي لزيادة النشاط وفرط الحركة.

- هناك انتشار أكبر للهستيريا والعدوان الاجتماعي في أسر الأطفال ذوي نقص الانتباه والنشاط الزائد، كما يكثر وجود هذا المشكل عند الأقارب من الدرجة الأولى، والإخوة الأشقاء.

- نسب انتشار هذا المشكل تكون مرتفعة بين الأطفال التوائم المتماثلة أعلى منه بين التوائم غير المتماثلة (حسن، 2001، ص239).

كما أن هناك من قسم الأسباب الوراثية للنشاط الزائد وتشنت الانتباه إلى قسمين هما: الجانب الوراثي البيولوجي والجانب الوراثي النفسي، حيث يشير الأول إلى الناقلات العصبية للمخ، وتلف القشرة المخية، والخلل الوظيفي في العمليات الإدراكية كمسبب للنشاط الزائد وتشنت الانتباه، أما الاتجاه الثاني فاهتم بالعامل الوراثي النفسي، وفيما يلي عرض مفصل لكل اتجاه.

الاتجاه الأول: يؤيد وجود أساس بيولوجي للنشاط الزائد المصحوب بتشنت الانتباه الذي ينشأ من حدوث مشكلات وراثية بيولوجية ومنها:

الناقلات العصبية: إن الناقلات العصبية للمخ عبارة عن قواعد كيميائية تعمل على نقل الإشارة العصبية المختلفة للمخ، ويرى العلماء أن اختلال التوازن الكيميائي لهذه الناقلات العصبية يؤدي إلى اضطراب ميكانيزم الانتباه، فتضعف قدرة الفرد على الانتباه والتركيز، ويزداد اندفاعه ونشاطه الحركي، لذلك فإن العلاج الكيميائي الذي يستخدمه الأطباء مثل

الدوبامين يعمل على إعادة التوازن الكيميائي لهذه الناقلات العصبية، وعلاج الانتباه وفرط الحركة. (السيد وفائقة، 1999، ص38)

كما أكدت دراسة عثمان لبيب فراج (1999) وارمسترنج Armstrong (1993) وبرجن Breggin (1991) أن سبب النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه هو حدوث تلف في خلايا القشرة المخية، وخاصة في النصف الكروي الأيسر، والتي تتركز فيها مراكز التعلم، اللغة، التخاطب، الذاكرة، الانتباه، الحركة، الكلام، النشاط الحركي المرتبط بالعديد من العمليات كحركة عضلات الوجه، وأعضاء الكلام.

بينما أكدت دراسات كوندال Kendall (1990)، ودراسة ديپول Dupaul (1992)، قوردن Gorden (1991)، وكيسر Kaiser (1993) أن سبب النشاط الزائد وتشتت الانتباه هو خلل وظيفي في العمليات الإدراكية الخاصة بالانتباه والتشتت والاندفاعية والحركة الزائدة. (مشيرة، 2005، ص26) كما يشير كل من هالاهاان وكوفمان Hallahan and kauffman (2006) إلى أنه وردت الكثير من الأبحاث التي دلت على أن أسباب النشاط الزائد وتشتت الانتباه تعود إلى وجود تلف في الدماغ وقد نتج عن تلك الأبحاث أن هناك ثلاثة مناطق بالدماغ لها علاقة كبيرة بالإصابة وهي الفص الأمامي للدماغ، قاعدة الدماغ، المخيخ، ومن خلال الفحوصات الطبية وجد الباحثون أن أحجام هذه المناطق الثلاثة لدى الأطفال والبالغين الذين يعانون من النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه أصغر مقارنة بالأفراد العاديين. ويشير كاستيلانوس Kastilanos (1997) أن عدة دراسات ذكرت بأن النشاط الزائد وتشتت الانتباه يرجع إلى الجانب الأيمن من الدماغ، وبشكل خاص القاعدة اليمنى من المخيخ. (فوزية، 2010، ص29) كما يضيف كلا من السيد علي وفائقة محمد (2004) أن الفص الأمامي للدماغ هو المسؤول عن ضعف القدرة على التركيز والاندفاعية وتأخر الاستجابة. (نايف، 2007، ص20)

مما سبق ذكره يمكن إجمال الأسباب الوراثية البيولوجية في الناقلات العصبية للمخ، تلف القشرة المخية، والخلل الوظيفي في العمليات الإدراكية، أما الاتجاه الثاني يتمثل في العامل الوراثي النفسي.

الاتجاه الثاني: يؤيد هذا الاتجاه أن سبب النشاط الزائد وتشتت الانتباه هو وجود عامل نفسي بجانب العامل الجيني، فلقد أكدت دراسة بيكهام Pechham (2001) أنه يوجد أكثر من جين مسؤول عن الحالات الوراثية، كما وجد أن جين الدوبامين Dopamin4 هو الذي ينظم مظاهر النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه لدى الأطفال. (مشيرة، 2005، ص29)

كما أشارت بعض الدراسات إلى أن الفشل، والإحباط، وعدم التشجيع وانخفاض احترام الذات، والاكتئاب قد يكون السبب في سلوك الأطفال ذوي النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه. لقد تناولت العديد من الدراسات النمذجة، والمحاكاة لتوضيح كيفية اكتساب الطفل لهذا السلوك من خلال ملاحظة الآباء والأشقاء والأقران والأصدقاء كما ذكر كل من السيد علي أحمد وفائقة محمد (2004) أن بعض الدراسات أشارت إلى أن أسباب النشاط الزائد وتشتت الانتباه تعود إلى أساليب المعاملة الوالدية الخاطئة التي تتسم بالرفض و الإهمال والحرمان العاطفي. (نايف، 2007، ص24)

يشير حامد زهران (1980) أن النشاط الزائد ليس مجرد تغيرات مصاحبة للنمو، وأن الطفل قد يعاني من بعض المشكلات النفسية في حياته اليومية لا تصل إلى درجة المرض النفسي، يجب الاهتمام بها قبل أن يستفحل الأمر، ويحول دون النمو العادي. إذن النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه قد لا يصل إلى حدة المرض النفسي، ولكن يجب الاهتمام والعناية به قبل استفحال المشكلة. كما يشير عبد الفتاح القرشي (1993) إلى أنه يجب الاهتمام بذوي النشاط الزائد قبل أن يستفحل الأمر وأن هذه التغيرات قد تكون انعكاسا لأساليب معاملة معينة أو أسلوب دفاعي ضد الشعور بالاكتئاب. (مشيرة، 2005، ص32)

مما سبق ذكره ترى الباحثة أن الأسباب الوراثية البيولوجية أو الأسباب الوراثية النفسية تؤكد العوامل التي تسهم في ظهور النشاط الزائد وتشتت الانتباه، وبالإضافة لما سبق فإن دراسة التوائم تؤكد وجود العامل الوراثي حيث أنه إذا شخص أحد التوائم المتشابهة على أن لديه نشاطا زائدا يكون لدى الآخر نفس التشخيص وهذا يدل على تماثل الجينات الوراثية أما التوائم غير المتشابهة فمعدلات التجانس تكون منخفضة إلا أن الجينات التي لها علاقة بحدوث النشاط الزائد من الصعب تحديدها لعدم وجود دراسات تتفق مع بعضها البعض

حول الجينات ذات العلاقة، كما أكدت بعض الدراسات دور الجانب الخارجي المتمثل في البيئة الأسرية التي يعيش فيها الطفل في ظهور النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه، وفيما يلي عرض لأهم الأسباب البيئية.

2-2- الأسباب البيئية:

تتعدد العوامل البيئية المسببة للنشاط الزائد وتشتت الانتباه عند كل من فيري فولر (1991) fowler، وعثمان فراج (1999)، وبيكنهام (2001) Becnham، والمتمثلة في:

1- التعرض للتسمم بالرصاص ربما يأتي نتيجة للأكل أو استخدام بعض اللعب كما أن خمض الأستيل سالسليك الذي يوجد في تركيب بعض المواد التي تضاف للأطعمة.

2- التلوث البيئي خلال فترة الحمل، أو فترة مراحل الطفولة المبكرة، والتي يحدث فيها نمو المخ، والجهاز العصبي.

3- تعرض الأم الحامل للأشعة مثل أشعة X بشكل زائد لعلاج كيميائي أو إشعاعي.

4- إدمان الأم أثناء الحمل على التدخين والكحول.

5- إصابة الأم الحامل بأحد الأعراض التي توقف تغذية الجنين بالأكسجين مثل مرض السكر، أو تعقد الحبل السري، أو الولادة العسرة. (مشيرة، 2005،

ص30)

كما أن هناك من قسم العوامل البيئية إلى عوامل ما قبل الولادة وأثناء الولادة وما بعد الولادة، فمن مؤثرات ما قبل الولادة التي يعتقد أن لها تأثير في حدوث الإصابة حسب ما أقره (عوني وعمر، 2011) نذكر ما يلي:

1- تدخين الأم.

2- تناول المخدرات أو الكحول من قبل الأم الحامل خلال فترة الحمل.

وتتمثل عوامل أثناء الولادة: الولادة العسيرة أو نقص الأكسجين أو حالات اختناق المولود، أما عوامل ما بعد الولادة فتتمثل في سوء تغذية الطفل وتعرضه لإصابات أو جراحات بالرأس أو الأمراض والالتهابات وارتفاع درجة الحرارة. (عوني وعمر، 2011، ص50)

ويعتقد أن العوامل البيئية تسبب إثارة كبيرة للجهاز العصبي المركزي مما يؤدي إلى سلوك قلة الانتباه وفرط الحركة ومن هذه العوامل:

التسمم بالرصاص: لقد وجدت بعض الدراسات أن وجود نسبة عالية من الرصاص في دم الطفل قد تؤدي إلى قلة الانتباه وفرط الحركة.

الإضاءة: التعرض للإضاءة العالية كالإضاءة المستخدمة في غرفة الصف والإضاءة المنبعثة من جهاز التلفاز قد تؤدي إلى التوتر الإشعاعي الذي يسبب قلة الانتباه وفرط الحركة.

المواد المضافة إلى الطعام: قد أشارت بعض الدراسات إلى أن فرط الحركة لدى الأطفال قد يرتبط بتناولهم للطعام الذي يحتوي على المواد الحافظة والصبغة التي تضيف النكهات المختلفة إضافة إلى حافظ السالسيك. (خولة، 2003، ص182) ففي دراسة ل (Ahmad & All, 2015) توصل إلى أن الأكل الجاهز والمعلب السريع، الحلويات والمكسرات تزيد من نسبة ظهور فرط الحركة وتشتت الانتباه. أما دراسة (Rowe KS, 1994) فقد ذكرت أن التقليل من سكر الفواكه الطبيعية يزيد من مخاطر فرط الحركة وتشتت الانتباه كما أن الملونات الصناعية تزيد من تهيج الأطفال وتسبب الأرق. وعن (Stevenson J. Dietary, 2006) فقد توصل في دراسته إلى أن الملونات الصناعية تسبب حساسية وتسمم يؤثر على سلوك الأطفال.

كما أكدت دراسة (Lokky, Chan RS & All, 2013) أن الأحماض الدهنية الحرة تقلل من أعراض النشاط الزائد وتشتت الانتباه، ويؤكد (Galler & All, 2012) أن سوء التغذية في المرحلة الجنينية والطفولة المبكرة لا تؤثر بدرجة كبيرة على الصحة البدنية فحسب بل حتى على النمو المعرفي والسلوكي على المدى البعيد كما جاء في دراسة (Wiles NJ, 2009).

انطلاقاً مما سبق ترى الباحثة أنه يمكن التأكيد على أهمية العوامل البيئية في انتشار النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه، حيث تعمل على تفعيل وتفجير العوامل الوراثية،

كما تعمل على إحداث خلل بيولوجي عصبي نتيجة تجاوزها لقوانين الطبيعة وكسرهما نظام البيئة الداخلية المتوازنة من خلال إدخال مواد كيميائية ومصنعة يجد الجسم صعوبة كبيرة في تحليلها وتقبلها، وبالإضافة إلى الظروف البيئية سابقة الذكر فإن الأسباب الاجتماعية كعامل الوالدين، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي، والعقاب وغيرها يمكن اعتبارها عوامل مساهمة في حدوث النشاط الزائد وتشنت الانتباه.

2-3- الأسباب الاجتماعية:

لقد توصل باركلي Barkley إلى أن النشاط الزائد المصحوب بتشنت الانتباه ينشأ من أسلوب معاملة الوالدين للطفل، ومدى التفاعل بينهما حيث أن الطفل يظهر أكثر عصيانا للتوجيهات والأوامر التي توجه له، وما يؤيد الرأي السابق دراسة كابلان وزملائه Kaplan & all (1994) التي كانت تهدف إلى طبيعة العلاقة بين الحرمان العاطفي من الوالدين وإصابة الأطفال بتشنت الانتباه، وقد تكون عينة دراستهم من أطفال يعيشون في مؤسسات للتربية وأطفال يعيشون في البيئة الطبيعية مع أسرهم، فقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن تشنت الانتباه يرتفع لدى الأطفال المودعين بالمؤسسات مقارنة بالأطفال الآخرين، مما يدل على أن الحرمان العاطفي من الوالدين يؤدي إلى إصابة الطفل بتشنت الانتباه. (السيد وفائقة، 1999، ص44)

ويذكر بريو Prior (1998) أن المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يؤثر في ظهور المشكلات السلوكية، بينما أثبتت دراسة بندا وآخرون Pineda & all (2001) أن أعراض النشاط الزائد المصحوب بتشنت الانتباه تكون واضحة بدرجة كبيرة في الطبقات ذات المستوى الاقتصادي والاجتماعي المنخفض والأسر التي تهمل رعاية أطفالها. كما يعزى إلى النظام التعليمي وعدم توفر البرامج الخاصة بخفض النشاط الزائد المصحوب بتشنت الانتباه في المدارس، حيث لا يتلقى الأطفال المتابعة المناسبة للتغلب على هذا المشكل. (مشيرة، 2005، ص31) كما تؤكد بعض الدراسات ومنها دراسة جولدستين Goldstein (1999) أن العقاب البدني المتكرر للطفل ذي النشاط الزائد المصحوب بتشنت الانتباه يؤدي إلى نتائج عكسية، فهناك بعض الآباء من يتبع أساليب خاطئة في تربية هؤلاء الأطفال مثل العقاب الجسدي، وكثرة الأوامر والتعليمات مما يسبب إحباطا لدى هؤلاء الأطفال، وقد يلجأون إلى الأساليب السلوكية غير المرغوب فيها. (مشيرة، 2005، ص32)

وتضيف (خولة، 2003) أن هناك بعض العوامل الأخرى التي يمكن إدراجها مع العوامل الاجتماعية والتي من الممكن أن تساهم في زيادة حدة هذا المشكل وهي:

1- المزاج: قد تقود مشكلات في المزاج لدى الأطفال إلى اضطرابات سلوكية، وإن فرط الحركة لدى الطفل هو طريقة للدفاع عن الذات في وجه الرفض وبالتالي انخفاض تقدير الذات وزيادة التهيج لدى الطفل ولكن المزاج لوحده لا يحدث سلوك فرط الحركة.

2- التعزيز: قد يؤدي التعزيز الاجتماعي إلى تطور قلة الانتباه وفرط الحركة واستمراريته، ففي مرحلة ما قبل المدرسة تحظى حركة الطفل بانتباه الراشدين وقد يتم تعزيزها، وتقع المشكلة عندما ينتقل الطفل إلى المدرسة وتفرض عليه التعليمات، فهو في هذه الحالة يكثر من النشاط ليحظى بالتعزيز، وهذا الأخير يؤدي إلى زيادة في مستوى فرط الحركة لديه.

3- النمذجة: إن الطفل ذو النشاط المنخفض يزيد مستوى نشاطه ويصبح قريباً من الطفل ذو النشاط المفرط وقد يكون الوالدان بمثابة نموذج لمستوى نشاط الطفل. (خولة، 2003، ص181)

إذن حدوث نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد يمكن أن ينجم عن خلل وظيفي أسري أو أوجه قصور في النظام التعليمي، ومما سبق، ترى الباحثة أن الطفل يحتاج بشكل طبيعي للرعاية والحنان، كحاجته للغذاء والماء، لذلك فإن تنشئته لن تكون سليمة وسلوكاته لن تكون طبيعية إلا بتوفر تلك العوامل. لذلك لا بد من مراعاة كل ما يمكن أين يعرقل نموه نمواً سليماً، وذلك ابتداءً من المرحلة الجنينية إلى أن يصبح قادراً على التوافق النفسي والاجتماعي.

3- أعراض النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه:

يكمن المشكل الأساسي في النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه في الأعراض التي تميزه والتي تسبب إزعاجاً كبيراً للمحيطين به، كما ينتج عنها نتائج متفاوتة الخطورة تنعكس

آثارها السلبية على الفرد والمجتمع. ورغم اختلاف الباحثين في وصف الأعراض وتصنيفها والاسترسال في تعدادها إلا أنها تندرج جميعا تحت الأعراض الثانوية التي تصف الأعراض الأساسية وهي: فرط الحركة، تشتت الانتباه والاندفاعية كما قد تكون هذه الأعراض الثانوية ناتجا للأعراض الأساسية. ولعل الوصف الشائع للأعراض والذي تتبناه معظم الدراسات هو ما جاء به DSM5 والمتمثلة في:

(1) أعراض تشتت الانتباه: ظهور ستة أعراض أو أكثر من أعراض تشتت الانتباه عند

الأطفال حتى سن 16 سنة أو خمسة أعراض على الأقل عند المراهقين أكبر من 17

سنة حيث تظهر هذه الأعراض لمدة تتراوح أو تزيد عن ستة أشهر.

- يفشل في الانتباه للتفاصيل أو يقوم بأخطاء ناتجة عن الإهمال.

- يجد صعوبة في شد انتباهه.

- يبدو غير مهتم للإصغاء عندما يوجه إليه الحديث.

- غالبا ما يجد صعوبة في متابعة التعليمات، ويفشل في إنهاء واجباته.

- غالبا ما يواجه مشاكل في تنظيم المهام والنشاطات.

- غالبا ما يكره ويتجنب القيام بالمهام التي تتطلب مجهودا عقليا.

- غالبا ما يضيع الأشياء المهمة للقيام بالمهام والنشاطات.

- غالبا ما يتشتت انتباهه بسهولة نتيجة مثيرات خارجية.

- غالبا ما ينسى نشاطاته اليومية.

(2) أعراض فرط الحركة والاندفاعية: ظهور ستة أعراض من فرط الحركة والاندفاعية

عند الأطفال حتى سن 16 سنة أو خمسة أعراض عند المراهقين والراشدين أكثر من

17 سنة على الأقل مدة ستة أشهر لدرجة تخريبية وغير متوافقة مع مستوى نمو

الفرد.

- غالبا ما يتحرك بعصبية أو يصفق بيديه أو رجليه أو يتلوى في مقعده.

- غالبا ما يغادر مقعده في مواقف تتطلب البقاء جالسا.

- غالبا ما يلف ويدور ويتسلق في مواقف غير ملائمة.
- غالبا ما يعجز عن اللعب أو المشاركة في نشاطات ترفيهية بهدوء.
- يبدو غالبا في حالة اندفاع.
- غالبا ما يتكلم بإفراط.
- غالبا ما يسارع إلى الإجابة حتى قبل أن يكتمل طرح السؤال.
- غالبا ما يجد صعوبة في انتظار دوره.
- غالبا ما يقطع الآخرين أثناء الحديث ويتطفل عليهم.

ويلاحظ في التقسيم الجديد ل DSM5 أنه قسم الأعراض الأساسية إلى عرضين أساسيين هما تشتت الانتباه وفرط الحركة مصحوبا بالاندفاعية.

أما المظاهر المعرفية فحسب (محمد علي كامل، 2005) يتباين تأثير نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد على النمو المعرفي للفرد ما بين الخفيف والشديد، وتشير الدراسات التي أجريت في هذا الصدد إلى أن النشاط الزائد وتشتت الانتباه يكون مصحوبا عادة باضطرابات التعلم والسلوك وبصفة خاصة صعوبات القراءة، الكتابة، التهجئة، والرياضيات واضطراب الحالة المزاجية والقلق، كما يؤثر على فعالية الذاكرة وخاصة الذاكرة العاملة وتنظيم استقبال المثيرات وإدراكها، ويحدث النشاط الزائد المصحوب بنقص الانتباه عند جميع مستويات الذكاء، وحتى داخل مجتمع المتفوقين عقليا، وشديدي الذكاء وعادة يواجه هؤلاء الأفراد أنماطا متباينة من الفشل المدرسي على الرغم من امتلاكهم لقدرات عقلية عادية وربما عالية، كما أن هؤلاء الأفراد يعانون من اضطراب الذاكرة، الإدراك، الترميز وتكوين المفاهيم. (محمد، 2005، ص105)

من خلال التمعن فيما سبق يمكن القول أن الأعراض التي تميز النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه قد شملت كل جوانب شخصية المصاب والمتمثلة في الجوانب السلوكية والجوانب المعرفية. كما يمكن تقسيم أعراض النشاط الزائد وتشتت الانتباه إلى ثلاث أنماط أساسية ولكل نمط سمات تميزه عن الآخر وهي: نقص الانتباه، النشاط الزائد، الاندفاعية وذلك حسب مفيدة بن حفيظ، 2014.

أ- **نقص الانتباه:** وهو عدم قدرة الطفل على التركيز لفترة زمنية محددة والتي تتناسب مع المرحلة العمرية له وتدل على صعوبة في المحافظة على الانتباه في نشاط ما.

سمات نقص الانتباه: تتضمن تلك السمات ما يلي:

- لا يستطيع الطفل تركيز انتباهه لمدة زمنية طويلة.
- يجد الطفل صعوبة في الانتباه إلى شكل المنبه ومحتوياته ومضمونه.
- تشوش الأفكار مع صعوبة في حل المشكلات.
- صعوبة تنشيط الذاكرة العاملة.
- صعوبة التحكم في نظم الرموز المجردة كالجبر.
- لا يستطيع الطفل متابعة التعليمات المقدمة إليه مما يجعله يفشل في إنهاء الأعمال المطلوبة منه، كما أن أعماله دائما تخلو من النظم والقواعد.
- يتجنب الطفل المشاركة في الأعمال التي تتطلب منه مجهودا عقليا وفكريا.
- يجد الطفل صعوبة في الإنصات للآخر.
- ينسى دائما الأشياء الضرورية التي يحتاجها حتى ولو كانت خاصة به مثل الأدوات المدرسية.
- يشتت انتباهه بسهولة للمنبهات الدخيلة حتى لو كانت قوة تنبيهها ضعيفة.
- الفشل الدراسي الناجم عن قصور التركيز والانتباه.
- ضعف القدرة على الانتباه بشكل عام والقدرة على تركيز انتباهه نحو مثير معين لفترة طويلة، والانتقال من مهمة إلى أخرى بشكل سريع وبدون مبرر، ويلاحظ المعلمون صعوبة قدرة الطفل على تركيز انتباهه نحو التوجيهات، والإرشادات الموجهة إليه، وعدم القدرة على الإنصات للدروس والتعليمات فهو ينسى دائما الأعمال اليومية المتكررة والمعتادة التي يقوم بها. (مفيدة، 2014، ص88)

إن قصور الانتباه يعتبر واحدا من الأعراض الأساسية التي يمتاز بها فرط النشاط الحركي مع قصور الانتباه، إذ يتميز بالعديد من السمات التي قد تؤثر على حياة الفرد حتى في سن الرشد.

ب- النشاط الزائد: يشير روز وآخرون rose & all 1976 إلى أن الطفل ذو فرط النشاط دائما ما يبدي مستويات مرتفعة وعالية من النشاط حتى في المواقف التي لا تتطلب ذلك، أو حتى عندما يصبح ذلك غير مناسب أو غير ملائم للموقف، بما أن هذا الطفل غير قادر على اختزال وتثبيط هذا المستوى العالي من النشاط، مما يثير قلق وانزعاج الكبار.

سمات النشاط الزائد:

- كثرة الحركة.
- صعوبة القدرة على الاستقرار الحركي.
- النهوض من المقعد والتجول داخل الصف أو المدرسة أو المنزل دون سبب واضح.
- التأرجح على الكرسي، قرع الأصابع.
- إحداث الضوضاء في المكان الذي يتواجد به.
- سهولة استثارته انفعاليا.
- عدم تقبلهم اجتماعيا من معلميه وأقرانهم.
- يجعل المكان الذي يتواجد فيه مبعثرا وغير منظم.
- كثير الثرثرة ويحدث صخب وضوضاء، ولا يستطيع ممارسة عمله أو نشاطه بهدوء.

(محمد، 2003، ص99)

إن الفرط في النشاط الحركي عند الأطفال ذوي النشاط الزائد وتشتت الانتباه غير مقبول اجتماعيا إذ يمنعهم من إقامة علاقات اجتماعية مع الأفراد المحيطين بهم.

ج- الاندفاعية: إن الأطفال ذوي النشاط الزائد وتشتت الانتباه يتميزون بسرعة الاندفاعية في الاستجابة أو سرعة الرد، إذ أن أي موقف يتعرض له الطفل داخل

الفصل مثلا كسؤال أو من خلال لعبة مع زملائه في فناء المدرسة نجد أنه لا ينتظر دوره في اللعب، حيث يكون مندفعاً للاستجابة دون تفكير مسبق، فلا يعرف تبعات قيامه بالأفعال، كما يجد صعوبة في انتظار دوره.

سمات الاندفاعية:

- صعوبة كف السلوك.
- سوء التوافق الشخصي والاجتماعي.
- عدم اتباع التعليمات.
- الانتقال من عمل إلى آخر دون إتمام الأول.
- غير مطيع اجتماعياً.
- كثير التدخل في شؤون الآخرين دون أن يطلب منه ذلك.
- يصعب عليه انتظار دوره في اللعب أو في المواقف الاجتماعية.
- نقص التنظيم السلوكي.
- التغيير المفاجئ في النشاط.
- يقوم بالإجابة عن الأسئلة قبل استكمالها. (محمد، 2005، ص60)

يلاحظ المعلمون والآباء الذي يتعاملون مع الأطفال المصابين بفرط الحركة وتشتت الانتباه بأنهم تغلي لديهم سمة الاندفاعية وهي سمة مميزة وكثيرة الشروع لدى هذه الفئة، وقد يقوم الطفل بمقاطعة أحاديث الآخرين، والإجابة عن الأسئلة الموجهة إليه دون تفكير، أو الإجابة عنها قبل إتمام السؤال، كما يلاحظ عليهم قصور في القدرة على انتظار الدور، كما أنهم لا يبالون بعواقب الأمور ونتائجها السلبية.

حسب رأي الباحثة تتمثل أهم الأعراض التي يتصف بها الأطفال ذوي النشاط الزائد وتشتت الانتباه بأنهم سريعي الاستثارة وردود أفعالهم عشوائية ولا يستطيعون الصبر وانتظار أدوارهم، كما أنهم لا يكملون واجباتهم المدرسية، كما أنهم غير متوافقين اجتماعياً ولا يستطيعون بناء علاقات مع الآخرين، وتذمر المحيطين بهم من سلوكياتهم غير المقبولة

والتي تكون مصدر إزعاج لهم، وبناء عليه حدد الباحثون طرقا لتشخيص هذا السلوك نجدها فيما يلي.

4- تشخيص النشاط الزائد وتشتت الانتباه:

يتم تشخيص وتقييم شامل وواضح لمشكلات الطفل الذي يعاني من النشاط الزائد وتشتت الانتباه في المدرسة أو في المنزل أو في بيئته الاجتماعية، وبعد أن يتم تحديد طبيعة مشكلة الطفل ومظاهرها وأبعادها، يتم صياغة برنامج علاجي شامل لهذه المشكلة، فالهدف الأساسي من عملية التشخيص هو معرفة جوانب القوة والضعف، وتصنيف مشكلته لتقدم للمعالج الصورة الشاملة للطفل، حيث تشمل عملية التشخيص ما يلي:

- إجراء القياس والتشخيص والحصول على معلومات عن حالة الطفل من مصادر متعددة تشمل الأولياء والمعلمين إضافة إلى السجلات الطبية والنفسية والاجتماعية ودراسة الحالة.

- يمكن الحصول على معلومات عن حالة الطفل من مقاييس التقدير الذاتي من المقابلة المباشرة مع الطفل، كما أن الملاحظة المباشرة خلال فترة تطبيق الاختبار تقدم معلومات هامة عن كيفية تعامل الطفل مع الواجبات البسيطة أو المركبة، والتعرف على المشكلات البصرية أو السمعية.

- إن قياس وتشخيص المظاهر السلوكية والانفعالية للطفل من شأنه أن يلقي الضوء عما إذا كانت المشكلات ذات مظاهر خارجية مثل العدوانية واضطرابات التصرف والقلق والاكتئاب والانسحاب الاجتماعي. (نايف، 2007، ص44)

4-1- مراحل عملية التشخيص:

إن تشخيص النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه يحتاج إلى مقابلة طبية، وإجراء فحوصات للتأكد من السلامة الجسمية، ويستدعي تقديره من قبل الآباء والمعلمين، وينبغي أن تستمر الأعراض لمدة لا تقل عن ستة أشهر، كما تم الإشارة إليها أنفا في عنصر الأعراض.

كما يوجد العديد من مقاييس التقدير التي تستخدم للتعرف على النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه ومنها ما يلي:

- مقاييس تقدير أولياء الأمور: يعتبر مقياس كونر لتقدير أولياء الأمور من أكثر المقاييس شمولية وهو يصلح للأطفال فيما بين 3 سنوات و 17 سنة وهو ثمرة جهد 30 سنة من البحث والتطوير، ويشتمل على ثمانية مقاييس رئيسية إضافة إلى قائمتين تستخدمان للتمييز بين الأطفال العاديين وذوي النشاط الزائد وتشتت الانتباه، وهذه المقاييس الثانية هي:

- مقياس المقابلة أو المعارضة.
- مقياس المشكلات المعرفية.
- مقياس النشاط الزائد والاندفاعية.
- مقياس القلق والخجل.
- مقياس الاتقان.
- مقياس المشكلات الاجتماعية.
- مقياس الاضطرابات النفسية.
- مقياس أعراض الاضطرابات العقلية. (عيناد، 2017، ص39)

يتبين من خلال المقاييس السابقة الذكر التي تشخص النشاط الزائد وتشتت الانتباه من خلال تقدير الآباء، تكاملها في تشخيص جوانب عديدة للطفل: المعرفية، النفسية، السلوكية، الاجتماعية، كما أن لتقدير المعلمين ملاحظتهم داخل الصف الدراسي أهمية بالغة في التشخيص.

- مقاييس تقدير المعلمين: توجد مجموعة من المقاييس التي تستخدم للحصول على تقديرات المعلمين وأهمها:

- مقياس كونر Coner لتقدير المعلمين: ويحتوي هذا المقياس على 59 عنصرا
مشابها للعناصر التي يشتمل عليها مقياس تقدير أولياء الأمور بالإضافة إلى
مقياس للجوانب النفسية والجسمية.
- مقياس سبادافورد Sbadaford لتقدير النشاط الزائد المصحوب بتشتت
الانتباه: تم تطوير هذا المقياس، وقد قنن على عينة تكونت من 760 طالبا،
ويستخدم هذا المقياس لتشخيص النشاط الزائد وتشتت الانتباه والكشف عن
درجة شدة المشكلات السلوكية، يحوي المقياس 50 عنصرا لتقدير سلوك
الاندفاعية، والنشاط الزائد وتشتت الانتباه، والتوافق الاجتماعي.
- مقياس تقدير المعلمين الشامل: ويتكون هذا المقياس من 24 عنصرا وأربعة
مقاييس رئيسية لقياس النشاط الزائد وتشتت الانتباه، والمهارات الاجتماعية،
والسلوك المخالف، ويزود هذا المقياس بمعايير ونتائج منفصلة، وهو مناسب
للأطفال من 5 إلى 13 سنة. (نايف، 2007، ص40)

ما يلاحظ في المقاييس الثلاثة لتشخيص النشاط الزائد وتشتت الانتباه الخاصة بتقدير
المعلمين، تركيزها على رصد وملاحظة الأعراض الأساسية، كما يمكن الرجوع إلى الدليل
التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية الطبعة الرابعة الصادر عن الجمعية الأمريكية
للطب النفسي في تشخيص النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه.

4-2- الخطوات المتبعة في التشخيص حسب DSM4:

اعتمد الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية (DSM4) على ستة
خطوات أساسية في التشخيص هي:

الخطوة الأولى: المقابلة الشخصية مع الوالدين

تحتوي عرضا للمشكلات والتاريخ الذي له علاقة بالنمو وتاريخ الأسرة.

الخطوة الثانية: المقابلة الشخصية مع الطفل

هدفها معرفة سلوك الطفل في البيت والمدرسة وأيضا معرفة أدائه الوظيفي والاجتماعي.

الخطوة الثالثة: تطبيق المقاييس

تطبيق عدد من مقاييس تقدير السلوك داخل البيت والمدرسة بالإضافة للأداء الوظيفي والاجتماعي.

الخطوة الرابعة: تجميع البيانات

جمع البيانات من المدرسة والتي تحتوي على طبيعة سلوك الطفل في المدرسة، ونتائج الاختبارات التحصيلية، ومعلومات مهمة أخرى.

الخطوة الخامسة: إجراء مجموعة من الاختبارات النفسية

مثال على ذلك اختبارات الذكاء التي تقيس نسبة الذكاء، واختبارات أخرى تؤكد عدم وجود صعوبات في التعلم.

الخطوة السادسة: إجراء الفحوص البدنية والعصبية

الأفراد الذين يقومون بهذا الإجراء هم الأطباء النفسيون، والمتخصصون في علم النفس والصحة النفسية وأطباء الأطفال وأطباء الأمراض العصبية، كما يقدم الوالدين والمعلمين والأخصائيين النفسيين معلومات مهمة تساعد في عملية التشخيص. (مجدي، 2006، ص28)

تمتاز أعراض فرط النشاط الحركي وقصور في الانتباه مع عوارض لحالات سلوكية مختلفة، فهذا عندما يقوم المتخصص العيادي بعملية التشخيص يجب عليه أن يعتمد على ما يسمى بتشخيص الفارق لتحديد الفوارق الأساسية بين الاضطرابات الأخرى وفرط النشاط الحركي وقصور الانتباه.

3-4 التشخيص الفارقي لفرط النشاط الحركي وتشتت الانتباه:

حسب (سيد، 2011) أنه ليس كل من تظهر عليه أعراض ضعف الانتباه والنشاط الزائد يعاني بالضرورة من هذا الاضطراب، فهناك مجموعة من الاضطرابات تكون سببا في ظهور سلوكيات تشبه إلى حد كبير أعراض ضعف الانتباه والنشاط الزائد، كما يصعب في مرحلة الطفولة المبكرة التمييز بين أعراض ضعف الانتباه والنشاط الزائد عن سلوكيات الأطفال النشطة مثل الجري وغير ذلك، كما أنه يوجد حوالي تسعة تشخيصات طبية لها أعراض مشتركة مع فرط النشاط الحركي وتشتت الانتباه:

أ. متلازمة اسبيرجر: هو أحد الأمراض السلوكية التي تظهر أعراضه في سن الثالثة، فيظهر الطفل حالة من الانزعاج من الأصوات المرتفعة وصعوبة التكيف مع الواجبات الاجتماعية ومشاكل في العلاقات مع الآخرين.

ب. ضعف السمع: أثبتت العديد من الدراسات أن الأطفال الذين يعانون من ضعف السمع أو التهاب الأذنين، لديهم صعوبة في الانتباه وصعوبة في التمييز بين الكلام المسموع فلا يتذكرون بعض تفاصيل المحادثة وبالتالي يبدو أنه غير منتبه أو غير مصغي، وهذا يحدث أيضا مع الأطفال المصابين بفرط النشاط الحركي مع تشتت الانتباه.

ت. نقص هرمون الدرق: يؤدي الخلل في عمل الدرق إلى زيادة نشاطها وبالتالي إلى زيادة التمثيل والامتصاص الغذائي وإلى تغيرات كيميائية في الخلايا الحية، ويصاحب هذا الخلل ظهور بعض الأعراض الشبيهة بأعراض قصور في الانتباه وفرط النشاط الحركي مثل الشعور بالاحباط والحزن وكذلك صعوبة في التركيز والانتباه، وكثرة النسيان وزيادة النشاط الحركي والتهيج، بالإضافة إلى زيادة في نشاط الجهاز العصبي ويظهر على شكل تصبب للعرق وزيادة في تبضات القلب.

ث. عوارض توريث: يعتبر هذا المرض السلوكي من بين أكثر الأمراض تشابها بفرط النشاط الحركي وتشتت الانتباه من حيث عوارضه ومظاهره، فهو اضطراب نفسي لدى الأطفال تظهر أعراضه قبل مرحلة البلوغ، وتتغير هذه الأعراض بحدتها من وقت لآخر وبحسب الظروف المحيطة وربما تزيد مع تقدم العمر، ومن خصائصه حدوث حركات لا ارادية مفاجئة مصحوبة بأصوات تشبه الشخير أو الهمس أو السعال أو الشهيق وإطلاق الألفاظ النابية.

ج. التخلف العقلي: يمكن أن تظهر هذه الأعراض على شكل عدم المقدرة على التكيف الاجتماعي مع ضعف الأداء المدرسي والحاجة إلى وقت أطول للاستيعاب.

ح. ضعف التغذية والحساسية من بعض الأطعمة: حيث يؤدي نقص السكر في الدم إلى العدوانية والنشاط الزائد وعدم القدرة على التركيز.

خ. النوبات الصرعية: يتشابه الصرع مع فرط النشاط الحركي وتشتت الانتباه من حيث تأثير الإثنتين على التحصيل الأكاديمي وعدم القدرة على التركيز في إنجاز الأعمال الدراسية. إن حالات الصرع تتنوع ومن أهم نوبات الصرع ما يسمى نوبات الصرع الخفيف أو الصغير والذي يؤدي إلى انقطاع الانتباه خلال ثواني (أقل من 15 ثانية) ومن السهولة جدا عدم ملاحظة الآخرين لهذه الحالة، ولكن هذه الحالة قد تصل لحد مئة مرة في اليوم الواحد وبعدها يصبح من الصعوبة متابعة الحدث الذي كان أمامه. (بن مصطفى، 2016، ص 39)

د. اضطراب تحدي المناهض ODD:

تبدأ أعراض اضطراب التحدي المُعارض عامةً خلال سنوات ما قبل المدرسة. وقد يحدث هذا الاضطراب أحياناً في مرحلة لاحقة، ولكن غالباً يكون قبل بداية سنوات المراهقة. وتكون سلوكيات التحدي والمعارضة متكررة ومستمرة، وتسبب مشكلات خطيرة في العلاقات والأنشطة الاجتماعية والدراسة والعمل للطفل والعائلة.

ذ. اضطراب المسلك CD:

هو أحد اضطرابات السلوك التي تصيب الأطفال والمراهقين، ويعد أكثر شيوعاً في الذكور عن الإناث. يتسم اضطراب المسلك بمشكلات سلوكية وعاطفية ينجم عنها صعوبة اتباع القواعد، والتصرف بطريقة غير مقبولة اجتماعياً، وإظهار سلوكيات عدوانية مدمرة تنتهك حقوق الآخرين. عادة ما ينظر إليهم الآخرون على أنهم مجرد أناس سيئون أو منحرفون لكنهم في الحقيقة يعانون من اضطراب سلوكي.

نستخلص مما سبق أن تشخيص الأعراض الأساسية يتم بوسائط متعددة، فقد استخدمت دراسات عربية وأجنبية الدليل التشخيصي الرابع للاضطرابات العقلية، كما هناك من صمم شبكة ملاحظة يجيب عليها الآباء والمعلمين، بالإضافة للمقاييس السابقة الذكر، وكل هذه الوسائل تساعد المختصين في تحديد ما إذا كان الطفل يعاني من سلوك النشاط الزائد وتشتت الانتباه أم لا، فكلما زادت معرفة المعلمين والآباء لهذا الطفل زادت مساعدتهم له، وتحقيق النجاح في تخفيض هذه الظاهرة، ومن هنا يأتي دور العلاج.

5- علاج النشاط الزائد وتشتت الانتباه:

نظرا للعواقب الوخيمة المترتبة عن النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه لدى الأطفال، تعمل العديد من فرق البحث والمراكز العلمية في مختلف المجالات على إيجاد سبل ووسائل فعالة لعلاجهم أو على الأقل التخفيف من حدة أعراضه. وانطلاقا من فكرة تعدد الأسباب والعوامل التي تساهم في ظهوره تتعدد أساليب وبرامج العلاج أيضا. والجدير بالذكر أن كل الأساليب العلاجية المتبناة لعلاج النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه ترمي إلى علاج الأعراض بالدرجة الأولى، وتتمثل أهم الطرق العلاجية في ما يلي:

5-1- العلاج الطبي:

يشمل العلاج الطبي للنشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه الأدوية الطبية بجرعات من مركبات دوائية وبمقدار معين، وقد بدأ استخدام العلاج الدوائي ما بين عام 1937 و 1938 عندما سجل برادلي Bradly آثار البنزدرين Benzedrine على سلوك الأطفال الذين يعانون من فرط النشاط المصحوب بضعف الانتباه. (حسن، 2001، ص129)

وفي عام 1937 تم اكتشاف الأدوية المنشطة التي تساعد على اليقظة، ولكن لم تستخدم هذه الأدوية إلا في عام 1957 عندما اكتشف الريتالين. (مريم سليم، 2011، ص149) وفي بداية التسعينات قام هانت وزملاؤه Hunt & all (1990) بإجراء تجربة واسعة المدى للتعرف على أنواع العقاقير التي تؤثر في خفض النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه، ومن هذه العقاقير: الكلونيدين Clonidine عقار الجوان فاسين Guan Facene هذين اللذين أثبتا نجاحا في خفض النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه، والإحباط

والعدوانية، وذلك بإعطاء الجرعات بنظام ثابت طبقاً لكل طفل." (مشيرة عبد الحميد، 2005، ص47)

يهدف العلاج باستخدام الأدوية الطبية إلى إحداث التوازن الهرموني لخلايا المخ في جسم الطفل الذي يعاني من فرط النشاط الحركي وتشتت الانتباه وذلك بإعادة التوازن بتنشيط إفراز الخلايا العصبية لأحد الموصلات العصبية مما ينتج زيادة انتباهه وقدرته على التركيز والخفض من حدة النشاط الزائد. ومن هنا نستنتج أن العقاقير الطبية تعمل على تنشيط إفراز هذه الموصلات ومن ثم إعادة الحيوية إلى الدوائر العصبية وتنشيط استجابتها للمنبهات العصبية. كم أن هذه الأدوية تعمل على تنشيط مناطق الدماغ التي تعمل ببطء (القشرة الدماغية في منطقة الجبهة والنواة الرمادية في وسط الدماغ). ذلك أن هذه الأدوية تعمل على إعادة التوازن إلى وظيفة الدماغ، بحيث تساعد الأطفال الذين من قصور الانتباه وفرط النشاط على العمل والتفكير والتعلم مثل الأطفال الآخرين. كما أنها تقلل من مشكلات التركيز ومن الاندفاعية ومن الانفعالات الحادة. (مريم، 2011، ص150)

نستنتج مما سبق أن برامج العلاج الطبي ونظام الجرعات المختلفة لها تأثير إيجابي في خفض النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه لدى الأطفال، كما أن الأطفال الذين تلقوا علاجاً بالأدوية لفترة طويلة أظهروا تحسناً كبيراً في السلوك.

حيث أكد بيبي Bee أن كثيراً من الأطفال الذين لديهم نشاطاً زائداً وتشتت الانتباه وعولجو بالريتالين أظهروا تحسناً في خفض المظاهر السلوكية في الفصل الدراسي، ولكن توجد آثار جانبية مثل: (عدم الاستقرار في النوم، ضعف الشهية للطعام، الصداع) وبالتالي يلجأ الطبيب إلى تقليل الجرعات أو تغيير الجرعة الدوائية". ويضيف "فارك Fark (1997) أن الأطفال الذين لديهم النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه وشخصوا مبكراً يفضل إعطاؤهم العلاج الطبي في الأسرة وخارج أوقات المدرسة، كما يجب التركيز على المشكلات المدرسية وحلها بأساليب العلاج السلوكي" (مشيرة، 2005، ص57)

من خلال عرض العلاج الطبي ترى الباحثة أن هناك اختلاف في العقاقير والمركبات الدوائية التي أثبتت فعاليتها في التقليل من النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه، هذه الأدوية التي يجب أن تؤخذ باستشارة طبيب مختص، إلا أن لها مضاعفات جانبية مثل قلة النوم، ضعف الشهية للطعام، والصداع، مما يستدعي تقليل أو تغيير الجرعات، بالإضافة

إلى أن سلوك الطفل قد يعود إلى ما كان عليه في حالة توقيف العلاج بها، لذلك يفضل بعض الباحثين أنواع أخرى من العلاج لقلّة مضاعفاته على الطفل، ومنها العلاج الغذائي.

5-2- العلاج الغذائي:

يؤكد أصحاب هذا الاتجاه على دور بعض الأطعمة المختلفة وتأثيرها على ظهور النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه لدى الأطفال ومنها "دراسة كانكو Kaneko (1993) التي هدفت إلى التعرف على أنواع الأطعمة التي تؤثر في ظهور النشاط الزائد وتشتت الانتباه، ومنه توصل إلى برنامج غذائي لخفض هذا النشاط تخلو منه كل تلك الأطعمة والتمثلة في (السكر، اللبن، الذرة، الشكولاتة، البيض، الدقيق زيادة على ذلك الألوان الصناعية المحافظة ومحسنات الطعم). وهكذا تم تجريب هذا النظام الغذائي لعينة من الأطفال تقد ب 182 طفلاً يعاني من النشاط الزائد لمدة 5 سنوات، وبعد انقضاء هذه المدة أجري تقييم للمظاهر السلوكية فوجد تأثير عالي لهذا البرنامج الغذائي. كما تؤكد الدراسات بأن نقص العناصر الغذائية يؤدي إلى أمراض كثيرة كلين العظام في حالات عدم تنوع العناصر الغذائية وافتقارها إلى العناصر الأساسية، كما أن الأطفال الذين اكتسبوا اتجاهات سلبية نحو أنواع الطعام المختلفة يتعرضون لها. (مريم، 2011، ص331)

يعتمد التدخل الغذائي في علاج ضعف الانتباه والنشاط الزائد على وجود علاقة إيجابية بين الحساسية للتغذية والإصابة بالنشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه، فتناول الطفل لكميات كبيرة من الأطعمة الجاهزة أو الخضروات والفواكه الملوثة بالمبيدات والأطعمة المحتوية على ألوان أو مذاقات صناعية تزيد من ظهور المشكل، وفي هذا الشأن يجب استبعاد هذه المواد الغذائية الضارة على الأطفال بصفة عامة وخاصة الأطفال المصابين بفرط النشاط الحركي مع تشتت الانتباه. كما أشارت العديد من الدراسات إلى ارتباط التغذية بضعف الانتباه والنشاط الزائد والتي حددتها سحر الخشرمي بعدة أشياء منها: الصبغات المضافة إلى الأطعمة والتعرض للتلوث البيئي، والكافيين الموجود في الشوكولاتة والقهوة والمشروبات الغازية، وبعض العصائر المسكرة، والألوان الصناعية في الأطعمة والعصائر، لذلك من الضروري أن يتجنب الوالدين تناول أبنائهم لمثل هذه الأشياء مع التركيز على الوجبات الغذائية المتكاملة والمتوازنة التي يتم إعدادها في المنزل. (بن مصطفى، 2016، ص70)

كما قدم ناومي وريتشارد Noami & richard 1988 قائمة لبعض الأطعمة التي يجب أن تستبعد من غذاء الأطفال ذوي النشاط الزائد حتى تساعدهم على خفض نشاطهم المفرط والوصول إلى المستوى المقبول من النشاط، ومن هذه الأطعمة العصائر المضاف إليها ألوان صناعية، أنواع الجبن المضاف إليها ألوان صناعية، الأيس كريم، الجاتوهات والحلى. (القاضي، 2011، ص78)

تعتبر برامج التغذية من البرامج البديلة عن استخدام الأدوية وهي برامج مفيدة وفعالة تساعد بنسبة لا بأس بها في خفض المظاهر السلوكية لدى الأطفال ذوي النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه، كما أن النظام الغذائي المكثف يحتاج دائماً إلى أخصائي تغذية جيد. وماسبق ذكره يؤكد مقولة الغذاء داء ودواء، فقد أثبتت بعض الدراسات السابقة الذكر أن بعض الأطعمة سبب في ظهور النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه (كالإفراط في تناول السكريات والملونات الصناعية)، وأن التقليل منها يساعد في العلاج، وبالطبع هذا التدخل الغذائي يجب أن يكون بتوجيه من أخصائي تغذية شأنه شأن العلاج الطبي، غير أن الاعتماد على النظام الغذائي فقط لا يكفي، إذ لا يمكن مراقبة الطفل بصفة صارمة بعدم تناول الحلويات والشكولاتة وغيرها من المأكولات التي أصبحت تغزو الأسواق والإعلانات والإشهارات الجذابة التي تحيط بالأطفال في كل مكان، فالطفل يحتاج تكفلاً أعمق من هذا، وهو ما جاء به العلاج السلوكي.

5-3- العلاج السلوكي:

إن هذا النوع من العلاج يعتمد على نظرية التعلم باستخدام قواعد معينة لتحويل السلوك غير المرغوب فيه إلى سلوك مرغوب، إذ يكون التركيز منصبا على السلوك الظاهري لدى الطفل، ويعمل بعد ذلك على تعديلها من خلال التدريب في المواقف المختلفة. ولنجاحة برامج تعديل سلوك النشاط الزائد وتشتت الانتباه ينصح بتعاون فريق يتكون من الأهل، المعلمين، وبعض المختصين في المجال الطبي، النفسي، الاجتماعي، كما أنه ليس هناك علاج شافي ونهائي، ولكن هناك الكثير من الأمور التي تساعد الطفل على العيش بشكل طبيعي، وأهم ما يمكن للأهل أن يقدموه للطفل مثلاً هو السماح له بالقيام بالكثير من التمارين الرياضية، وبهذا يشعر الطفل بأن قسماً من النشاط الزائد لديه يمكن أن يمارسه في الرياضة. (خالدة نيسان، 2008، ص165)

- يعتبر العلاج السلوكي من بين الأساليب العلاجية الفعالة في علاج فرط النشاط الحركي مع تشتت الانتباه حيث ينظر إليه السلوكيون على أنه ناتج عن أربعة عوامل:
- الفشل في اكتساب سلوك مناسب أو تعلمه.
 - تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة.
 - مواجهة الفرد مواقف متناقضة لا يستطيع اتخاذ قرار مناسب.
 - ربط استجابات الفرد بمنبهات جديدة. (زينب، 1999، ص37)

توجد عدة تقنيات من أجل علاج النشاط الزائد وتشتت الانتباه، وأهم هذه التقنيات: الثواب والعقاب، التعزيز الإيجابي، التعزيز السلبي، جداول التعزيز، جداول المهمات وغيرها. والهدف الرئيسي من تطبيق هذه التقنيات هو تزويد الطفل بمهارات كان قد فقدتها نتيجة إصابته بفرط الحركة وتشتت الانتباه. كما يعتمد العلاج السلوكي أساسا على تركيز انتباه الطفل على شيء يحبه أو يغريه للفت نظره ويدفعه إلى زيادة الصبر عنده، وهو بذلك يخضع لعملية تعديل في السلوك، وتتم هذه العملية بشكل تدريجي بحيث يتدرب الطفل بداية على مدة تركيز تستغرق 10 دقائق ثم تزيد المدة شيئا فشيئا. ولضمان نجاح هذه الاستراتيجية هناك أمران يجب الالتزام بهما وهما الصبر والحوافز. (هنا، 2008، ص113-114)

إن تعديل السلوك هو مساعدة للطفل لكي يقلل من نشاطه الزائد، وزيادة الانتباه لديه، بغية الوصول إلى السلوك المقبول، ويتم ذلك وفق نشاطات ومهارات عدة، وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات العربية والأجنبية من بينها دراسة علاء قشطة 1995 التي هدفت إلى التعرف على فعالية كل من فنيتي التعزيز والتعلم بالنموذج في خفض مستوى النشاط الزائد لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا. شملت عينة الدراسة 40 طفلا جميعهم ذكور ملتحقين بالمراكز الخاصة بالأطفال المتخلفين ذهنيا وطبق عليهم مقياس ستانفورد بينيه للذكاء، ومقياس التعرف على النشاط الزائد لدى الأطفال، واختبار تجانس الأشكال لكاجان، ومقياس تقدير المستوى الاقتصادي والاجتماعي، وجاءت نتائج الدراسة مؤكدة فعاليته التعزيز والتعلم بالنموذج في خفض مستوى النشاط الزائد لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا، وعدم وجود فروق

ذات دلالة إحصائية بين فنيتي التعزيز والتعلم بالنموذج في خفض النشاط الزائد عند هؤلاء الأطفال، وهذا يشير إلى تساوي أثر الفنيات المستخدمة. (صافيناز، 2008، ص16)

كما أجرى ملكاوي 2003 دراسة هدفت إلى معرفة فعالية أسلوب التعزيز الرمزي في معالجة ضعف الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى طلبة من ذوي صعوبات التعلم، وكان عدد أفراد الدراسة 30 طفلاً من الصفين الثالث والرابع الذكور الملتحقين بغرف صعوبات التعلم في مديرية إربد الثانية في الأردن، ووزع أفراد الدراسة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي، وتم تحديد أفراد الدراسة من خلال قائمة تقدير سلوك ضعف الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد، وطبق أسلوب التعزيز الرمزي على المجموعة التجريبية لمدة شهر ونصف. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية. (أسامة، 2011، ص991)

إن معظم العلاجات السلوكية تركز على أسلوب "توقف فكر" ويرى Kendall (1992) أن هذا العلاج يتم إجراؤه عادة بواسطة المعالج المحترف، لكن يمكن في بعض الأحيان تنفيذه بواسطة الوالدين الذين يتم تدريبهم على تنفيذ البرنامج مع طفلهم. ويمكن تطبيقه على النحو التالي:

- تعزيز السلوك: في حالة ظهور السلوك المرغوب فيه لدى الطفل، تقوم الأسرة بتعزيزه وتقديم مكافأة مناسبة للطفل حسب حجم السلوك ورغبة الطفل بالمعززات.
- تجاهل السلوك: في حالة قيام الطفل بسلوكيات غير مرغوب فيها، على الأسرة أن لا تركز على هذا السلوك (تجاهل السلوك) ولكن في حالة عدم استفادة الطفل من التجاهل واستمراره في نفس السلوك، تلجأ الأسرة إلى أساليب عقابية كحرمانه من الأشياء المرغوبة أو تكليفه بمهام غير محببة لديه، مع الامتناع التام عن العقاب اللفظي أو البدني.
- نظام النقط: ويقصد به أن يضع الأب أو المعلم جدولاً يومياً مقسماً إلى خانات مربعة صغيرة بوضع في هذه المربعات علامة أمام كل عمل إيجابي يقوم به

الطفل، ثم تحسب له النقاط في نهاية الأسبوع، فإذا وصلت إلى عدد معين متفق عليه فإنه يكافئ على ذلك بمكافأة رمزية.

- العقود: يقصد بالعقود عقد اتفاق واضح مع الطفل على أساس قيامه بسلوكات معينة تقابلها حوافز معينة والهدف هنا تعزيز السلوك الإيجابي وتدريب الطفل عليه. (جمال الخطيب، 2001، ص75)

وعليه فإن عددا كبيرا من الباحثين أشادوا بالعلاج السلوكي، لتأثيره الإيجابي في التخفيض من مظاهر النشاط الزائد، لكن هذا يبقى غير كافيا لكثرة المؤثرات واتساع بيئة الطفل، إذ أن وجوده في المدرسة يتطلب منه أداء مهام كثيرة، كلها تستند على قوة الانتباه والتروي في ردود الأفعال، وضرورة احترام النظام الداخلي، بالتزام الهدوء وقلة الحركة غير الهادفة، كل ذلك يجعل من الطفل الذي يعاني من سلوك النشاط الزائد غير قادر على مسايرة هذا الوضع، مما يتطلب تفكيراً في علاج تربوي يحيط بالطفل لمساعدته على تحقيق ذاته والتخفيف من معاناته، وفيما يلي نتعرض إلى كيفية التدخل في إطار العلاج التربوي.

5-4- العلاج التربوي:

إن العلاج التربوي، يركز على عدة جوانب لابد أن تؤخذ بعين الاعتبار منها:

- ترتيب البيئة الصفية: إن التوزيع الفيزيائي لقاعة الصف قد يعيق أو يسهل فرص التعلم وفي هذا الصدد يرى Kauffman (2006) أن تنظيم البيئة الصفية تعمل على تقليل المثيرات البيئية في غرف الصف، وهي تلك المثيرات غير المناسبة لعملية التعليم والتي تؤثر على سير العملية التعليمية داخل الفصل. (Kauffman, 2006, p74)

- إختيار المعلم المساند: وضع الطفل مع المعلم الإيجابي يرى Naddiss (2004) أن المعلمين الإيجابيين يكونون الأكثر فعالية في تقديم الخدمات التربوية التي تتناسب وخصوصية هؤلاء الأطفال وفق أسس علمية. ويذكر معهد المعلومات الوطني

للأطفال ذوي الإعاقات (1997) أن البرامج التربوية للأطفال ذوي النشاط الزائد وتشتت الانتباه، يجب أن تتضمن تعليم هؤلاء الأطفال على مهارات عدة منها:

- الانتباه
- المهارات الاجتماعية
- ضبط وتنظيم الذات
- برامج تعديل السلوك
- برامج مساندة لأسرة هذه الفئة حتى تتم الفائدة المرجوة من هذا البرنامج

(نايف الزارع، 2007، ص81)

- **ممارسة الأنشطة:** احتراماً للوتيرة الحياتية للطفل، تم إعادة التنظيم الزمني المدرسي، وإدراج الأنشطة اللاصفية لما لها من أهمية في خلق التوازن لدى الطفل، إذ يتيح له فضاءاً مريحاً ينفس من خلاله عن طاقته الزائدة والتعبير عن انفعالاته، يرى الطويرقي (2001) أن النشاط يمس شخصية المتعلم بشكل مباشر حيث يستطيع إشباع حاجاته، وتعديل سلوكياته، وإتقان مهارات يحتاجها في حياته. (الطويرقي، 2001، ص29)، كما يرى الدخيل (2001) أن الأنشطة المتنوعة والمريحة تساعد الطفل على النمو المتكامل جسمياً وعقلياً واجتماعياً وعاطفياً. (الدخيل، 2001، ص131)، وعليه يمكن اعتبار الأنشطة كعلاج تربوي لما يخلق من سعادة واطمئنان لدى الطفل وبذلك تكون سلوكياته أكثر توازناً.

من هنا تؤكد الباحثة على أهمية التكفل التربوي بالأطفال ذوي النشاط الزائد في تسريع عملية العلاج أو على الأقل التخفيف من حدته، وذلك بإرشاد وتوعية الطاقم التربوي عن طريق تزويدهم بمعلومات عن طبيعة المشكل وطرق التكفل السليمة، كما يجب مراعاة توفير الشروط الملائمة للبيئة المادية المحيطة بالطفل ذو النشاط الزائد وكذلك تبني أساليب التعليم المناسبة التي يمكنها أن تغطي العجز الوظيفي المعرفي لهؤلاء الأطفال.

خلاصة الفصل:

يعد النشاط الزائد من المشكلات السلوكية التي تصيب الأطفال في المرحلة الأولى من التمدرس، حيث يعاني الطفل من حركة مفرطة وضعف في الانتباه مما يجعله محل شكوى من قبل المحيطين به. ولقد تضاربت الآراء والاتجاهات في تحديد أسباب حدوثه، فهناك من يرجعه إلى أسباب وراثية وهناك من يرجعه إلى أسباب بيئية أو اجتماعية، ورغم هذا الاختلاف إلا أن هناك اتفاق حول أعراضه الرئيسية والمتمثلة في زيادة النشاط، الاندفاعية ونقص الانتباه. أما بالنسبة للتشخيص فإنه وتقديرات المعلمين والآباء بالإضافة إلى تطبيق مقاييس خاصة بتقدير النشاط الزائد للطفل. وفيما يخص العلاج فقد تعددت أساليبه كما تعددت أسبابه، حيث نجد العلاج الطبي الذي يعتمد على تناول الأدوية والعلاج الغذائي، السلوكي والتربوي وكلها ساهمت في التخفيف من حدة أعراض النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه لدى الطفل.

الفصل الثالث

التربية الحركية "الجمباز العقلي"

تمهيد:

تعد الحركة مهمة للتعلم ولمظاهر الحياة، حتى أثناء السكون الظاهري تكون أجسادنا مفعمة بالحركة: هضم الطعام، تمدد وانقباض الرئتين والعضلات، ضربات القلب، نبضات الأعصاب، سريان الدم بسرعة في كل الجسد. فالحركة مظهر من مظاهر الحياة، وهي مهمة ليس فقط لعمل أعضاء الجسم وإنما أيضا لعملية التعلم التي لا يمكن أن تتم بمعزل عنها، فهي توظف وتنشط العديد من قدراتنا العقلية، تدمج وترسخ معلومات وتجارب جديدة ضمن ظفيرتنا العصبية، كما أنها مهمة لكل الأعمال التي من شأنها أن تجسد وتعبر عن كل ما تعلمناه. وتعتبر التربية الحركية مقاربة جديدة في مجال التربية، بمعنى أن الحركة تعد هدفا نسعى إلى تحقيقه وتنميته لدى الطفل وهي أحد طرق التعلم، كما أنها وسيلة مهمة للوصول إلى تحقيق الأهداف التربوية المرجوة، وللتعرف أكثر على هذا الموضوع سنقدم في هذا الفصل لمحة تاريخية حول التربية الحركية و تعريفها، أهداف التربية الحركية، أهمية الحركة، افتراضات التربية الحركية، أبعادها، أنواع حركات التربية الحركية وفوائدها وأخيرا علاقة التربية الحركية بالنشاط الزائد وتشتت الانتباه.

1- -لمحة تاريخية:

في بداية الستينات اكتشف طبيب العظام الأمريكي Georges Goodheart أساسيات الكينزيولوجيا kinesiology وهي علم الحركة وتعني إخراج الطاقة الكامنة من الجسم عن طريق الحركة.

(Helga Baureis and Claudia Wagenmann, 2006, p 10)

والكينزيولوجيا هي مقاربة نظرية وتطبيقية تساعد أي شخص على اكتشاف طريقته في التعلم وتمكنه من تحسينها وتطويرها عن طريق أحسن معلم وهو الحركة. هذه المقاربة التي من شأنها أن تساعد الكثير من الناس على تطوير قدراتهم في التعلم في كل المهام اليومية: القراءة، الكتابة، رياضيات، إبداع، تنظيم، اندماج، تركيز، ذاكرة، محاسبة، لغة أجنبية، موسيقى، اجتياز الإمتحان، تسيير الضغوط. (Paul landon,2008, p16)

وفي سنة 1960 بدأ Paul dennison بحثه حول علاقة القراءة بنمو الدماغ والذي كون لاحقا أساسيات عمل "الجمباز العقلي". فظهر مفهوم التربية الحركية أو الجمباز العقلي على يد Paul & Gail Dennison، كفرع من فروع علم الحركة Kinesiology .

وفي سنة 1980 إلتقى Paul dennison مع Gail Dennison وهي مختصة في التربية الحركية، وامتثفا مع بعض وطورا حركات التربية الحركية "الجمباز العقلي"، وأصدرا مجموعة كتب حول التعلم من خلال الحركات. وفي سنة 1986 قاما بتأسيس مؤسسة التربية الحركية "الجمباز العقلي" مع مجموعة صغيرة من المربين المتتبعين.

www.braingym.org/history

2- تعريف التربية الحركية:

تعددت تعاريف التربية الحركية بتعدد الباحثين في هذا المجال، فقد عرف Paul Dennison التربية الحركية أو الجمباز العقلي بأنه: "مجموعة من الحركات التي يسرع الولوج إليها، المسلية، الباعثة للطاقة، وهذه الأنشطة مبتكرة لتساعدنا على أن نفكر وأن نتحرك بأفضل قدراتنا". (Paul & Gail Dennison, 1997, p5)

وتعرف Alistair Smith التربية الحركية "الجمباز العقلي" بقولها: هي طريقة سريعة ومؤثرة في تغيير الحالة الجسدية والذهنية للمتعلمين داخل القسم. وتتضمن أنشطة جسدية وذهنية وتربط الجانبين الأيسر والأيمن من الدماغ، وتساعد على تنمية التناسق الحركي". (Alistair Smith, 1996, p7)

ويعرفها المجتمع الوطني للتوحد ببريطانيا بأنها: "تقنية انتقائية تساعد الدماغ والجسم للعمل مع بعضهما بفعالية، وتستخدم حركات جسمية معينة لتنشيط المسارات العصبية مما يزيد الثقة، الذاكرة، التركيز، مهارات التنظيم، التناسق الحركي، ويحسن الأداء في جميع مجالات الحياة". (Buffy Mc Clelland, 2007, p17)

كما تعرف التربية الحركية بأنها: أسلوب في مجال التربية الرياضية قائم على فكرة التجريب للمهمة الحركية بالاعتماد على إمكانيات الطفل المختلفة وبالتالي تنمية الطفل تنمية شاملة (عقليا وبدنيا وحركيا واجتماعيا). (المفتي، 2000، ص11)

والتربية الحركية هي: التعلم عن طريق الحركة، ففيه تتسع دائرة التعلم فتشمل جميع جوانب نمو الفرد، وتكون الحركة أداة في تحقيق الأهداف المرجوة، وهي اللياقة البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية. (فاطمة، 2006، ص 25)

من خلال عرض التعريفات السابقة للتربية الحركية "الجمباز العقلي" يمكننا القول بأن الجمباز العقلي يتكون من حركات ونشاطات نستطيع أن نستعملها مع تلاميذنا من أجل تحسين خبراتهم وقدراتهم التعليمية الكامنة، هذه الحركات تستعمل لكل أنواع التعلم حيث تمكن التلميذ من تنشيط وتطوير عمل مختلف المناطق المخية، إضافة إلى تطوير وظيفة الفهم والتركيز والانتباه والحفظ والترسيخ. كما أن للتربية الحركية أغراضا عديدة نذكرها فيما يلي.

3-الأهداف الإجرائية (الأغراض) للتربية الحركية:

هناك أغراض عديدة للتربية الحركية نوجز أهمها فيما يلي:

- تطوير فهم الحركات الأساسية وأهميتها في حياة الطفل.
- إحساس الطفل بالمرح والمتعة بممارسة الحركة.
- التعود على حل المشكلات.
- إكساب الطفل الخبرة الحركية والمعرفية.
- التعزيز الناتج عن نجاح الطفل في أداء الحركات مما يكسبه الثقة بالنفس.
- إعطاء فرصة للطفل كي يبتكر ويبدع ويفكر.
- تعويد الطفل على توجيه ذاته والتعبير عن الذات.
- إحساس الطفل بالمتعة والسرور والرضا عن الذات.
- تعليم الطفل بعض الصفات الاجتماعية والبيئية المرغوبة.
- فهم وإدراك مكونات الحركة.
- تكوين علاقات طيبة مع زملائه.
- تعويد وتعليم الطفل تصحيح أخطائه.
- تطعيم الطفل ضد الإحساس بالفشل الذي يولد الإحباط.

- المساهمة في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المختلفة.
- تكسب الطفل كيف يمكنه السيطرة على جسمه وحركاته.
- تعليم الطفل الحركة الهادفة بأسلوب صحيح وسليم.
- استخدام الأنشطة الحركية والخاصة بالتربية الحركية في المساعدة في تعليم المواد الدراسية. (عبد الحميد شرف، 2008، ص 41-42)

في الحقيقة هناك الكثير من الأغراض التي يمكن أن تحققها التربية الحركية كتنمية وتطوير الإدراك الحسي-الحركي لدى الأطفال التي تتلخص في : الوعي المكاني، الوعي الاتجاهي والوعي الزماني. وتنمية المهارات الحركية للطفل. كما أن للتربية الحركية ثلاثة أبعاد أساسية كما سيتم عرضها.

4-أبعاد التربية الحركية:

يصف Paul & Gail Dennison عمل الدماغ من حيث الأبعاد الثلاثة للحركة، والتي صنفاها كالاتي:

4-1 بعد الجانبية Lateraliry Dimension

"يرتبط هذا البعد بنصفي كرة الدماغ الأيسر والأيمن والجانب الأيسر والجانب الأيمن للجسد. ويهتم هذا البعد بالقدرة على العمل في المجال الوسط واجتياز خط الوسط." (Paul & Gail Dennison, 1985, p46)

"وتسمى هذه العلاقة بين الجانب الأيمن والأيسر من المخ بعد الاتصال، إذ تشمل المعالجة اللفظية واللالفظية للمعلومات. واجتياز خط الوسط أساسي ومهم للقيام بكل الأعمال التي تحتاج الرؤية الثنائية (العمل باستعمال العينين معا) والاستماع باستعمال كلتا الأذنين والحركة بشكل عام باستعمال جزئي الجسم، وبالتالي يكون هناك اتصال بين الجزئين الأيسر والأيمن للجسم وللمخ، وعليه يصبح خط الوسط بمثابة جسر وليس حاجزا." (Paul & Gail Dennison, 1997, p36)

من خلال ما سبق ترى الباحثة أن الجانبية هي القدرة على تجاوز خط الوسط والقدرة على معالجة المعلومات من اليسار إلى اليمين والعكس، وعدم القدرة على تجاوز خط

الوسط ينجم عنه تأخر وصعوبات في التعلم. وتعالج باستثارة الجانبين الأيمن والأيسر (حركات يمين-يسار).

2-4 بعد التمركز focus dimension

"بعد الأمام/الخلف يعمل على التركيز واسترجاع المعلومات من الفص القفوي من الدماغ إلى الفصوص الجبهية للتحليل والتفكير." (Isabel cohen & Marcelle Goldsmith, 2003, p48)

"الفص الجبهي والفص القفوي هما جزء من هذا البعد وينتج عن التنسيق الجيد بين هاتين المساحتين في الدماغ: الفهم." (phaedra A.Miller, 2008, p29)

إذن، التمركز هو القدرة على تجاوز خط الوسط الذي يفصل الفص الخلفي عن الفص الجبهي وهو مسؤول على الفهم والتركيز، فالأطفال الغير قادرين على التركيز نطبق معهم الحركات التي تساعد على تنشيط التركيز وهي الحركات الإدماجية أمام خلف.

3-4 بعد التموضع Centering Dimension

"أن يكون الفرد متموضعا يعنى أن يكون لديه نوع من التوازن والتناسق لكل الجسد. أن يكون الفرد متموضعا يعني استشعار التجذر واندماج الأطراف العلوية والسفلية للجسد عندما تعملان مع بعض." (Paul & Gail Dennison, 1985, p47)

"التموضع ينسق بين المناطق العلوية والسفلية من الدماغ لتنظيم الأفكار والفعل." (Isabel Cohen & Marcelle Goldsmith, 2003, p2)

نستنتج مما سبق أن بعد التموضع هو القدرة على تجاوز الخط الفاصل بين الفص العلوي والسفلي للدماغ، فالتلميذ الذي يستطيع أن يعمل باندماجية دماغية من الأسفل إلى الأعلى والعكس نقول أن وظيفة التموضع لديه عالية.

واختصرت Cecilia Koester أبعاد التربية الحركية في الجدول التالي:

جدول رقم (1) أبعاد التربية الحركية

الدماغ	نظام الدماغ/الجسم	الجسم
 <p>الفصوص الأمامية للقشرة الدماغية إلى الفص القفوي</p>	<p>بعد التمرض Focus Dimension الكلمة المفتاحية: الفهم خط الوسط: خط الوسط للمشاركة فوائد الحركات: تنمية الفهم و الكلام و الانتاج اللغوي التساؤل: أين أنا في الفضاء المكاني؟ التعلم الأولي: التفضيل الأمامي/الخلفي، القدرة على المشاركة نمط الحركة: الحركات النخاعية من الرأس إلى عظم الذنب مسؤول على: البقاء، الأمن، الحاجات الأساسية.</p>	
 <p>فوق و تحت</p>	<p>بعد التمرکز Centering Dimension الكلمة المفتاحية: التنظيم خط الوسط: خط الوسط للاستقرار فوائد الحركات: تحسين المعالجة الانفعالية التساؤل: أين أنا ضمن العلاقة بالأفراد و الأشياء؟ التعلم الأولي: التفضيل أعلى/أسفل، القدرة على الفعل نمط الحركة: الحوكة المتماثلة لليدين أو القدمين معا.</p>	

	مسؤول على: الانفعالات، التفاعل	
 <p>الجانبين الأيسر و الأيمن للقشرة الدماغية</p>	<p>بعد الجانبية Laterality Dimension</p> <p>الكلمة المفتاحية: الاتصال خط الوسط: خط الوسط للمعالجة فوائد الحركات: تحسن الاتصال و التفكير التساؤل: من أنا؟ ما هذا؟ التعلم الأولي: التفضيل اليمين/الشمال، القدرة على الرغبة. نمط الحركة: حركة أحادية الجانب للذراع، القدم، الورك و الكتف في نفس الجانب للجسم مسؤول على: التعبير، التفسير.</p>	

(Cecilia Koester, 2012, p 85)

5-أنواع حركات التربية الحركية وفوائدها:

تتكون حركات التربية الحركية من ستة وعشرين حركة تم تقسيمها إلى أربع فئات كالاتي:

1-5 التمرينات الحيوية Energy Exercises :

هذه الحركات مفيدة للتمركز، التخطيط، خلق النظام وتصنيف الأشياء: (Paul & Gail

Dennison, 2010, p26)

جدول رقم (2) فوائد التمرينات الحيوية Energy Exercises

فوائد الحركات و وصفها	الحركة
<p>يعتبر الماء المكون الأساسي لجسم الإنسان. وهو يمثل 85% من مكونات الدماغ</p> <ul style="list-style-type: none"> • يمثل الماء مكون أساسي مكونات الجسم <p>فالدماغ 85 % منه ماء</p> <p>علينا شرب من 6 إلى 8 كؤوس من الماء يوميا</p> <p>فالماء ينقي الجسم و يساعد على مرور المعلومة</p>	<p><u>الماء: drinking water</u></p>  <p>Drink Water</p>
<p>تساعد هذه النقاط في اجتياز خط الوسط و تنمي الأنشطة التي تتضمن القراءة و الكتابة</p> <p>تخفف من الضغط البصري الناتج عن الشاشات (التلفزيون، الكمبيوتر، ألعاب الفيديو)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ضع اليد على الصرة • باليد الثانية نقوم بتنشيط المنطقة الموجودة تحت عظام الترقوة <p>ننشط لمدة 30 ثانية ثم نقوم بتغيير اليد</p>	<p><u>نقطتي الدماغ: Brain Buttons</u></p>  <p>Brain Buttons</p>

نقطتي الأرض: Earth Bottoms

تساعد هذه النقاط التأبيرية على التركيز على ما
نفعل و النظر إلى أسفل (أعمال مكتبية، قراءة)،
العمل على جداول (رياضيات)، المرور من
القريب إلى البعيد (من الكراس إلى السبورة)

- كف اليد فوق الصرة
- اليد الثانية تلامس تحت الشفة السفلية

يمكن النظر إلى أسفل مع الحفاظ على الرأس
مرفوع إلى الأمام نكرر هذا التمرين من 30 ثانية
إلى دقيقة



نقطتي التوازن: Balance Bottoms

تدليك هذه النقاط التأبيرية تنشط الأذن الداخلية
و ترخي القذال.
هذا التمرين مطلوب عند القيام بأعمال تتطلب
النظر عن قرب (أعمال مكتبية)

تساعد على التوازن و التركيز

- نلامس أو ندلك المنطقة المقعرة الموجودة أسفل
الجمجمة مع وضع اليد الثانية فوق الصرة
- نقوم بالتمرين لمدة 30 ثانية ثم نعكس اليدين
ولتتمية التوازن نقوم بتنشيط نقطتي التوازن ونحن
وقوف على قدم واحدة



<p>تساعد هذه النقاط التأبيرية العينين على الحركة أفقياً و عمودياً و تزيد من إدراك العمق</p> <ul style="list-style-type: none"> • وضع اليد أسفل الظهر والثانية فوق الشفة العليا • كرر التمرين لمدة 30 ثانية ثم نعكس اليدين • يمكن تركيز النظر إلى أعلى 	<p><u>نقطتي الفضاء: Space Bottoms</u></p> 
<p>التثاؤب انعكاس طبيعي تهدف إلى حمل الطاقة و الدم إلى عظام الجمجمة. تمكن من توازن عظام الجمجمة و تخفيف التوتر في الرأس و الفكين و ترطيب العينين.</p> <p>تتمى القدرة على القراءة و الكتابة و التحدث أمام الجمهور</p> <ul style="list-style-type: none"> • تتأعب بقوة مع تدليك عضلات الفكين • لا تتردد في إصدار صوت قوي وأنت تتأعب <p>كرر هذا من 5 إلى 6 مرات</p>	<p><u>التثاؤب: Yaun</u></p> 
<p>تدليك الأذنين يساعدنا على حسن الاستماع لأصواتنا (قراءة، حديث، غناء)</p> <p>كما يوضح الصوت الداخلي الذي يمكننا من التفكير و التحليل</p> <p>يؤثر على النقاط التأبيرية و عظام الجمجمة</p> <ul style="list-style-type: none"> • افتح الأذنين من مرتين إلى ثلاثة مرات من أعلى إلى أسفل • يمكن أن تتأعب وأنت تدلك الأذنين 	<p><u>قبعة التفكير : Thinking Cap</u></p> 

(Paul & Gail Dennison, 2010, p36)

2-5 وضعيات التعمق Deeping Attitudes :

تفيد هاتان الحركتان في الاسترخاء والراحة والانتزان الجسمي والنفسي والمشاركة والتعاون واللعب والذاكرة الحسية.

جدول رقم (3) وضعيات التعمق Deeping Attitudes

فوائد الحركات و وصفها	الحركة
<p>يمكننا هذا التمرين من التركيز و يخلص من زيادة الطاقة و الجهد. يحدث توجه إيجابي و يزيد الانتباه ويساعد أثناء اجتياز الامتحانات و ينمي تقدير الذات</p> <ul style="list-style-type: none">• جالسا أو واقفا أو متكئا حافظ على الوضعية لمدة دقيقة مع رفع اللسان إلى الحلق• اشبك الكاحلين والرسغين مع شبك الأصابع وأدر اليدين لوضعهما على مستوى الصدر• فك اليدين والرجلين مع جمع رؤوس الأصابع	<p><u>الاتصال المتقاطع hook-ups</u></p>  <p>Hook-Ups</p>
<p>يخلص هذا التمرين من القلق و يحدث توجه إيجابي و يزيد الانتباه ويساعد أثناء اجتياز الامتحانات و ينمي تقدير الذات</p> <ul style="list-style-type: none">• النقاط الايجابية موجودة على مستوى الجبهة فوق العينين مباشرة• في كل مرة تشعر فيها بالتوتر أو القلق امسك لهذين النقطتين (يمكن أن تقوم بهذا التمرين بنفسك أو يساعدك شخص آخر• امسك إلى أن يصبح الخفقان الذي تشعر به تحت أصابعك على نفس الوتيرة	<p><u>نقطتي الإيجابية: Positive Points</u></p> 

(Paul & Gail Dennison, 2010, p36)

3-5 أنشطة التمدد Lenthening Exercises :

تساهم هذه الأنشطة في تخفيف التوتر المتراكم، التمكين من الفعل، التركيز، الفهم، التعبير والمبادرة. (Paul & Gail Dennison, 2010, p27)

جدول رقم (4) أنشطة التمدد Lenthening Exercises

فوائد الحركات و وصفها	الحركة
<p>تحرر حركة الاستلقاء هذه من التوتر الناتج على كثرة العمل و الجلوس أمام المكتب أو الكمبيوتر لمسافة قصيرة.</p> <p>تتمى هذه الحركة الاستماع و الذاكرة</p> <ul style="list-style-type: none">• أمسك عضلة فوق الترقوة جيدا طيلة فترة التمرين مع التنفس• حرك الرأس مع التنفس• حرك الرأس إلى الجهة الأخرى مع التنفس• كرر الحركة ثلاث مرات ثم نقوم بنفس الشيء مع انحناء الرأس باتجاه الأسفل مع التنفس	<p><u>اليومة The Owl</u></p> 
<p>هذه حركة لتمديد العضلات العلوية للقفص الصدري و الأكتاف التحضرب العضلي الصحيح أمر ضروري لكل الأنشطة</p> <ul style="list-style-type: none">• ارفع الذراع ممدودة فوق الرأس و امسكها باليد الأخرى• ادفع بالذراع الممدودة باتجاه اليد الممسكة بها لمدة 8 ثوان مع التنفس• ادفع نحو الاتجاهات الأربعة نحو الأمام، الخلف، اليمين، اليسار <p>استشعر الراحة في كل الذراع و خاصة على مستوى الأصابع قبل الانتقال لليد الأخرى</p>	<p><u>اليد الممدودة: Arm Extention</u></p> 

الرجل المشدودة: Calf Extension



- هذه الحركة تحرر من الرد الفعل الفيزيولوجي للضغط التي تجذبنا إلى الخلف.
- هذه الحركة تمكننا من التحرك إلى الأمام و التركيز على ما نعمل كما تنمي الاتصال و التعبيرين الشفوي و الكتابي
- اجلس و أمسك بإحكام عصب الشد أسفل الكاحل و أعلى بطن الساق
 - حرك الساق مع استمرار الشد
 - رويدا رويدا حرك الأصابع باتجاه بطن الساق مع استمرار الشد
 - دقيقة لكل قدم
 - يمكن القيام بالتمارين و الرجل ممدودة إلى الأمام

المضي قدما.

- هذا التمرين يساعد على الاتصال و الفهم و التركيز بشكل أفضل
- الرجلان متوازيتان ساق القدم الأولى إلى الأمام و كعب القدم الثانية مرفوع إلى أعلى
 - مع التنفس ضع كعب الساق الخلفية على الأرض و ثني ركبة القدم الثانية و شد بطن القدم الخلفية
 - استرخي و ارفع كعب القدم مع التنفس بعمق
 - نكر التمرين ثلاث مرات على الأقل لكل قدم



<p>أن تمديد العضلات العلوية للجسم و تمكن من تحقيق الانتباه بشكل لأفضل و يتدخل في ميكنزمات التركيز و التعبير عن الذات و التوازن</p> <ul style="list-style-type: none"> • اجلس مد الساقين اشبك الكاحلين و اترك الركبتين مرتخيتين • عند الاستنشاق انحني إلى الأمام ابتداء من الخصر مع الحفاظ على الظهر مستقيم و كأنك تغطس • اصعد إلى الأعلى مع إدارة الظهر 	<p><u>المحلق : Gravity Glider</u></p> 
<p>هذا التمرين يمدد مجموعة من العضلات و يضمن للجسم الثبات و الرسوخ. المرونة أساسية في التوازن. التنظيم و التمركز يعملان على التركيز و الفهم</p> <ul style="list-style-type: none"> • باعد بين الساقين مسافة مريحة مع الحفاظ على الأوراك بالداخل طول فترة التمرين. • صوب القدم اليسرى باتجاه الشمال و القدم اليمنى على الأرض و القدمين على درجة 90° • اطو الركبة اليسرى مع الشهيق • اصعد مع الزفير • كرر التمرين عدة مرات لكل جانب 	<p><u>تمديد القطنية: Grounder</u></p> 

(Paul & Gail Dennison, 2010, p36)

4-5 حركات خط الوسط Midline Movements :

تعتبر هذه الحركات مفيدة لتشجيع التناسق الحسي الحركي ولمعالجة المعلومة اللازمة للقراءة، الكتابة، الاستماع والتعبير. (Paul & Gail Dennison, 2010, p27)

جدول رقم (5) حركات خط الوسط Midline Movements :

فوائد الحركات و وصفها	الحركة
<p>ينشط هذا التمرين فصلي الدماغ معا. وهو يمثل أفضل حركة تسخينية لجميع الأنشطة التي تتطلب اجتياز خط الوسط (قراءة، كتابة)</p> <ul style="list-style-type: none"> • يمكن تطبيق هذه الحركات بسرعة، ببطء، مع الموسيقى، بعيون مغمضة أو مفتوحة. • لاس الركبة مع اليد المتضادين • لاس المرفق مع الركبة المتضادين • لاس اليد و القدم المتضادين من خلف 	<p><u>العداء الساكن The Cross Crawl</u></p> 
<p>تساعد الثمانية النائمة العينين على اجتياز خط الوسط وهي تسهل القراءة و الكتابة</p> <ul style="list-style-type: none"> • ارسم الثمانية النائمة بداية من الوسط ثم صعودا من أحد الجانبين فنزولا ثم نعود إلى الوسط لنصعد من الجانب الآخر • فقط العينين تتبع حركة اليدين أي دون إدارة الرأس • ارسم الثمانية الكسولة باليد اليمنى، باليد اليسرى، ثم باليدين معا. 	<p><u>الثمانية النائمة 8 Lazy 8</u></p> 

تنمي هذه الحركة الجانبية و الكتابة كما تساعد على استشعار الجانبية الأيمن و الأيسر و تمكننا من الاستمتاع بالكتابة

- الهدف من الرسم على المرآة هو المرح والاسترخاء و يمكن استعمال الأقلام أو الطباشير
- ارسم أشكال دائرية، مربعات و رسوم بسيطة: أشجار منازل
- أكتب أحرف ثم كلمات للتغيير يمكن أن نرسم على المرآة، في الهواء، على الورق على الرمل.

الرسم التناظري Double Doodle

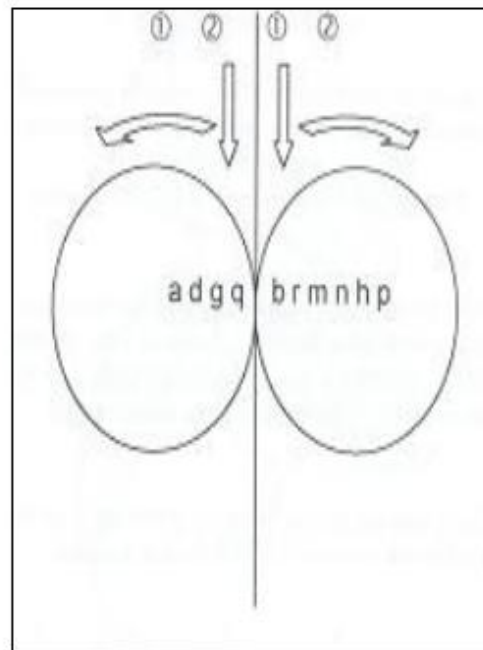


هذا التمرين يسهل التناسق البصري- الحركي و يحرر من التوتر أثناء الكتابة وهو مهم لضبط الكلمات و الإبداع

- ارسم ثمانية الأحرف ثم نكتب كل حرف في مكانه بكل يد على حدة ثم باليدين معا. تكون العينان مغمضتان مع النطق بكل حرف نكتبه
- الأحرف التي ترسم من جهة اليسار تمر من خط الوسط بمنحني باتجاه معاكس لعقارب الساعة

الأحرف التي ترسم من جهة اليمين تمر من خط الوسط بمنحني باتجاه عقارب الساعة.

ثمانية الحروف Figure eights for writing



<p>حركة الفيل تريح الرقبة و العينين تنشط عضلات الجذع التي قليلا ما تستخدم في المدرسة. تساهم في تنمية السمع و الذاكرة و ضبط الكلمات سواء جالس أو واقف مد ذراعك إلى الأمام و ألق الرأس بالكتف</p> <ul style="list-style-type: none"> • استعن بالصدر لتحريك القسم الأعلى من الجسم و ارسم الثمانية الكسولة على مسافة من الحائط • اعد التمرين باستعمال الذراع الثانية يمكن القيام بالتمرين وقفا مع ثني الركبتين. 	<p><u>The Elephant</u> الفيل</p> 
<p>هذه الحركة تريح الرقبة و العينين كما تمكن من اجتياز خط الوسط خاصة على مستوى الأذنين و تساعد في القراءة و الكتابة</p> <ul style="list-style-type: none"> • أدر الرأس باتجاه الأمام من كتف لآخر و لكي يسهل الأمر تخيل أنك ترسم بأنفك ابتسامة كبيرة <p>يمكن القيام بالتمرين بعيون مغمضة أو مفتوحة</p>	<p><u>دوران العنق Neck rolls</u> :</p> 

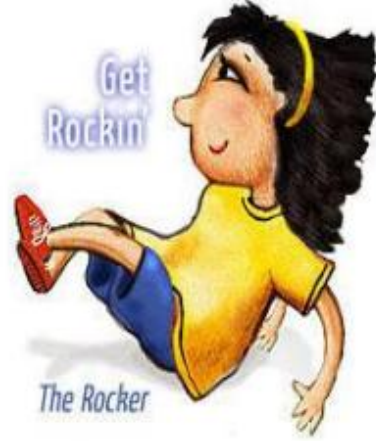
تساعدنا هذه الحركة على التحرر من التوتر الناتج على طول فترة الجلوس و تمكن من تحسين دورة السائل

و بقوي التركيز و تساعد على الدراسة.

- اجلس على الزريبة، يدك إلى الخلف لتحافظ على التوازن ثم تأرجح نحو الأمام و الخلف ثم من اليمين إلى اليسار و في شكل دائري، لمدة دقيقة حتى تختفي التشنجات

- يمكن القيام بالحركة و أنت جالس على الكرسي (جلسة جانبية) يدك على ظهر الكرسي و اليد الأخرى على جانب الكرسي.

الأرجوحة: The Rocker



أثناء القيام بجهد أو التعرض لموقف ضاغط نميل إلى حبس التنفس و هذا بمثابة مكبح للتعلم و في هذه الحركة تمرن على استمرار التنفس عوض إيقافه أثناء القيام بأنشطة مدرسية و زيادة في التركيز. كما تمكن من الاسترخاء و القراء الجهرية بشكل أفضل

- يمكن القيام بهذه الحركة واقفا أو جالسا أو متكئا
- ضع اليدين فوق البطن و لاحظ حركاتهما. و أعد هذه الحركة لمدة دقيقة
- يمكن أن نقوم بنفس التمرين و لكن يد فوق البطن و الثانية فوق القفص الصدري
- لتتمكن من التنفس بعمق تخيل أنك تستنشق عبير وردة.

التنفس البطني: Belly Breathing



الدراجة Cross Crawl Sit-ups :



تساعد هذه الحركة المتقاطعة تنشيط جانبي الجسم و الدماغ مما ينتج وعي أفضل بخط الوسط و بالعضلات العلوية.

- اتكئ على الظهر أو اجلس باتزان على المؤخرة. اليدين خلف الرأس، الرأس و الركبة مرفوعتين
- لامس الركبة و المرفق المتضادين واحدة بواحدة
- يمكن تطبيق هذه الحركة وأنت جالس فوق الكرسي

حذار

فقرات الرقبة جد حساسة فلا تجذبها بقوة نحو الأمام

الفقمة Energizer



إن العمل في المكتب و الجلوس أمام شاشة التلفاز أو الكمبيوتر تجعلنا نميل إلى الأمام و لا نستعمل بشكل كاف العضلات الباسطة للعمود الفقري و الجذع.

في حركة الفقمة مران لهذه العضلات و وضعية الجلوس

- اجلس على المكتب
- ضع اليدين فوق طاولة المكتب، الأصابع ممدودة و موجهة باتجاه الأمام، ضع الرأس فوق اليدين
- أثناء الشهيق ارفع الرأس فالرقبة ثم الجانب الأعلى من الظهر و الكتفين
- أثناء الزفير ضع أولا الصدر ثم الكتفين و الرأس

اعد الحركة ثلاث مرات على الأقل

<p>يفسر الحرف x كيف يعمل فصي الدماغ معا بتأزر. يطبق هذا التمرين أثناء الامتحان، التدريب الرياضي و يساعدنا على استشعار التواصل حرف x_تذكير بالاندماج تخيل حرف x</p>	<p>تخيل x Think of an X</p> 
--	--

(Paul & Gail Dennison, 2010, p36)

6-علاقة التربية الحركية "الجمباز العقلي" بالنشاط الزائد:

يرى روجرز سبيري (1960) Rogers Speary أن الأشخاص الذين يستخدمون الجزء الأيسر من المخ في تشغيل المعلومات يكونون منطقيين، متعلمين، سمعيين وبصريين، وتشير هذه النظرية إلى أن الأطفال الذين يعانون من النشاط الزائد يستخدمون الجانب الأيمن من المخ في أساليب التعلم واستعمال المعلومات ويظهرون ميلا لأن يكونوا متعلمين حركيين ولمسيين. في أغلب الأحيان يساء فهمهم ويعتبرون بأنهم مثيرون للشغب ومسببون للمشاكل. (محمد، 2012، ص58)

مما سبق، ترى الباحثة أن الأطفال ذوي النشاط الزائد يطغى لديهم استعمال الجانب الأيمن من المخ وإحداث التوازن بين الجانبين عليهم بتنشيط الخط الفاصل بين اليمين واليسار في الدماغ وهو ما يمثل بعد الجانبية كما ذكرنا سابقا، بالإضافة إلى ذلك فإن الأطفال الغير قادرين على التركيز يصنفون على أنهم عديمي الانتباه وغير قادرين على الفهم ولديهم إفراط في النشاط مع أن بعضهم يحاولون أن يركزوا ويقومون بجهود كبيرة. الحركات التي تساعد على تنشيط التركيز أو إلغاء منع التركيز هي الحركات الإدماجية أمام خلف كما سبق ذكره في بعد التمرکز، ومن أمثلة الحركات التي تساعد على التركيز: نقطتي الأرض ونقطتي التوازن وهي من التمرينات الحيوية للتربية الحركية،بالإضافة للاتصال المتقاطع ونقطتي الإيجابية اللتان تمثلان وضعيات التعمق، ومجموعة من أنشطة التمدد

وحركات خط الوسط التي تساعد على التناسق الحسي الحركي وبالتالي تخفيف النشاط الزائد للتلميذ. وجميع هذه الحركات تم التفصيل فيها سابقا في أنواع التربية الحركية وفوائدها.

خلاصة الفصل:

يتلخص الموضوع الذي تناولناه في هذا الفصل في توضيح الأبعاد الأساسية لمفهوم التربية الحركية "الجمباز العقلي" وإبراز أهميتها للأطفال خاصة المتمدرسين منهم، وقد أوضحت فيما سبق أن التربية الحركية نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانيات النفس حركية الطبيعية لدى الطفل، وهي تهدف إلى تحقيق النمو المتكامل للطفل عن طريق النشاط الحركي الموجه، وذلك بهدف إخراج التعليم المدرسي التقليدي إلى أساليب أكثر إيجابية وفاعلية في تكوين شخصية الطفل وحل مشاكله وتنميته إلى أقصى ما تؤهله إمكانياته وقدراته ومواهبه.

التربية الحركية "الجمباز العقلي" أو التربية من خلال الحركة تندرج تحت مفهومين فرعيين متصلين متداخلين هما: تعلم الحركة، والتعلم من خلال الحركة. ومن الصعب الفصل بين المفهومين في مرحلة الطفولة حيث يحتاج الطفل من خلال الحركة وإتقانها إلى زيادة معارفه وخبراته المعرفية وحل مشكلاته السلوكية ومن بينها النشاط الزائد وتشتت الانتباه لديه الذي يؤدي إلى قلة التركيز وصعوبات في التعلم وهو موضوع بحثنا الحالي.

الباب الثاني
الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد:

لا يمكن الوصول إلى نتائج موثوقة ولا يحصل الاطمئنان إلى صحتها، إلا إذا اتبعت بإجراءات منهجية مضبوطة، وخطوات علمية صحيحة، فوضوح المنهج وما يبنى في إطاره من تصميم محكم، وتجانس العينة، وسلامة طرق انتقائها وحصرها، ومناسبة أدوات البحث وما تتميز به من خصائص سيكومترية تدل على صلاحيتها، وملاءمة الأساليب الإحصائية التي يستدل بها على صحة أو خطأ الفرضيات. كل هذه الإجراءات تساعد في الوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية، فالإتصال بالميدان مهم جدا للدراسة العلمية، إذ يسمح للباحث معرفة الحقائق والمعلومات الواقعية حول الظاهرة المتعامل معها وهذا ما سنحاول التطرق له في هذا الفصل، بدءا بعرض أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية، إلى منهج البحث وعينته وكيفية اختيارها، إلى أدوات البحث المعتمدة في جمع البيانات والحقائق، لنختتم الفصل بعرض لأهم الأساليب الإحصائية المتبناة في معالجة البيانات.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية أمراً ضروريا ومرحلة أولية لا بد من المرور بها خاصة في البحوث الميدانية، وخاصة عندما تكون معرفة الباحث عن الموضوع سطحية، مما يزيد من معرفته حتى يتسنى له التعمق في دراسته والتوسع في جميع جوانبها، كما تمثل الدراسة الاستطلاعية نقطة انطلاق في البحث العلمي بشقيه النظري والتطبيقي وتمثل الخطوة الأولى للدراسة الميدانية، وتكون بمثابة طمأنة للباحث وبمثابة تعزيز للاستمرار في دراسته.

1- أهداف الدراسة الاستطلاعية: هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى تحقيق جملة من الأهداف تمثلت في:

*- التعرف على الميدان لتحديد مدى تجاوبه مع البحث واستعداده لإجراء التجريب، وفي هذا الصدد قامت الباحثة بالاتصال بالمدارس الابتدائية التابعة لولاية الجزائر وذلك بعد الحصول على موافقة الجهات الرسمية المتمثلة في مديرية التربية بالولاية وزيارتها من أجل معرفة مدى استعدادها لمزيد المساعدة وتقديم التسهيلات لتطبيق التجريب، وتمثلت المدارس التي وقع الاختيار عليها في: (مدرسة البرتقال1، مدرسة البرتقال2).

*- التحقق من صلاحية أدوات البحث، وذلك من خلال تطبيقها على عينة أولية من نفس العمر والمستوى الدراسي للفئة المستهدفة من البحث، بغية تحديد خصائصها السيكومترية.

*- التعرف على الصعوبات التي قد يتعرض لها الباحث ليتفادها في البحث الأساسي.

2- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تمت عينة الدراسة الاستطلاعية ضمن الحدود المكانية بمدرستي البرتقال 1 والبرتقال 2، وذلك خلال الموسم الدراسي: 2018 / 2019، في الفترة الممتدة بين سبتمبر 2018 وديسمبر 2018، على عينة من تلاميذ الصفوف الابتدائية قوامها 30 تلميذا وتلميذة.

ثانيا: الدراسة الأساسية

لما كان البحث الحالي يهدف إلى التحقق من تأثير الجمباز العقلي في خفض النشاط الزائد، فإن طبيعة البحث تفرض تبني المنهج التجريبي.

1- منهج البحث وتصميمه:

1-1- المنهج المعتمد في البحث:

لا يخلو أي بحث علمي من الاعتماد على منهج من أجل القيام بدراسة وفق قواعد وأسس ويعرف المنهج على أنه: جملة القواعد والإرشادات التي على الباحث اتباعها من بداية البحث إلى نهايته بغية الكشف عن العلاقات العامة والجوهرية الضرورية التي تخضع لها الظواهر موضوع الدراسة" (لطاد وآخرون، 2019، ص.14).

وتماشيا مع أهداف البحث الحالي تم الاعتماد على المنهج شبه التجريبي والذي يعرف على أنه: "دراسة العلاقة بين متغيرين كما هما موجودان في أرض الواقع دون أن يقوم الباحث في التحكم فيهما، ويتم اللجوء إلى هذا المنهج عندما يكون هناك صعوبات في استخدام المنهج التجريبي". (أبو علام، 2006، ص165)

1-2 تصميم البحث شبه التجريبي:

تم الاعتماد في هذا البحث -للتحقق من تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع- على التصميم شبه التجريبي نظرا لتعذر تطبيق التصميم التجريبي الحقيقي، كون الباحثة لم تتمكن من الضبط والتحكم الدقيق للمتغيرات الدخيلة التي من شأنها التأثير على نتائج المتغير التابع بذات تأثير المتغير المستقل، ويتمثل هذا التصميم في:

التصميم ذي القياسين: (قبلي/بعدي) مع استخدام المجموعتين الضابطة والتجريبية:
يمكن تمثيل هذا التصميم على النحو الآتي:

جدول رقم (6): تصميم للمجموعتين المتكافئتين

المجموعة	القياسات القبليّة	المعالجة التجريبية	القياسات البعديّة	توزيع الأفراد على المجموعتين بشكل عشوائي
المجموعة الضابطة R1	O1		O2	مرور الزمن
المجموعة التجريبية R2	O1	X	O2	

يبين الجدول أعلاه التصميم شبه التجريبي ذي المجموعتين، والذي يتم فيه تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متكافئتين أو متجانستين (فقط في متغير البحث) بالإضافة للمتغير المستقل الذي يكون فقط لمجموعة واحدة على حساب الأخرى حيث أن:
O = الاختبار أو القياس.

X = المعالجة (برنامج الجمباز العقلي).

ويتم تحليل البيانات لتحديد فاعلية المعالجة واختبار فرض البحث، بإجراء المقارنات التالية:

* (قياس قبلي / قياس بعدي): للمجموعة التجريبية: التحسن دال إحصائياً.

* (قياس قبلي / قياس بعدي): للمجموعة الضابطة: لم يحدث تحسن.

* (قياس بعدي / قياس بعدي): بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية: الاختلاف دال إحصائياً. هذا ما يعكس فاعلية المعالجة التجريبية.

وقد تم اختيار هذا النوع من التصاميم لإجراء القياس القبلي والقياس البعدي لدرجات المتغير التابع (النشاط الزائد وتشتت الانتباه)، لذلك يمكن تصميمه على النحو التالي:

الجدول رقم (7): التصميم شبه التجريبي ذو القياسين (قبلي/بعدي) لدرجات (النشاط الزائد وتشتت الانتباه)

المجموعات التجريبية	القياس القبلي	المعالجة التجريبية	القياس البعدي
تطبيق مقياس	تطبيق مقياس	برنامج تطبيق	تطبيق مقياس

النشاط الزائد وتشتت الانتباه	الجمباز العقلي	النشاط الزائد وتشتت الانتباه	
تطبيق مقياس النشاط الزائد وتشتت الانتباه	عدم إخضاعها للعامل التجريبي	تطبيق مقياس النشاط الزائد وتشتت الانتباه	الضابطة

استخدم هذا التصميم للتحقق من صحة فرضيات البحث، وذلك للكشف عما إذا حدث تغير في نتائج مجموعتي البحث في المتغيرات التابعة بعد تطبيق التجربة مقارنة بنتائجهم قبلها.

2- مجتمع البحث وعينته:

تمثل المجتمع الأصلي الذي استمدت منه عينة بحثنا، في التلاميذ الذين يعانون من النشاط الزائد وتشتت الانتباه المسجلين في المدارس الابتدائية بولاية الجزائر العاصمة للسنة الدراسية: (2019/2018).

المعايير المنهجية لعينة البحث:

عملاً بمبدأ الاختيار العشوائي لعينة البحث، حاولنا مراعاة هذا الشرط المنهجي من خلال اختيار العينة بالطريقة العشوائية العنقودية التجمعية حيث تم الاختيار العشوائي بين مديريات التربية الثلاثة التابعة لولاية الجزائر وقد وقع الاختيار على مديرية التربية لغرب الجزائر الكائن مقرها في الشارقة، ثم قامت الباحثة باختيار عشوائي لمقاطعة واحدة من بين المقاطعات الستة التابعة لمديرية التربية، وقد وقع الاختيار على مقاطعة بئر مراد رابيس، ومن بين جميع المدارس التابعة للمقاطعة تم اختيار 4 مدارس بالطريقة العشوائية ليتم فيها التطبيق وهي: مدرسة الشهيد علون مقران، مدرسة الطاهر علي، مدرسة الأخوان مرياح، مدرسة محمد أفتوش، وبعد اختيار الفئة التي تعاني من النشاط الزائد وتشتت الانتباه، قامت الباحثة بالتقسيم العشوائي للتلاميذ على مجموعتين الضابطة والتجريبية.

تكونت عينة بحثنا من 96 تلميذ وتلميذة من المرحلة الابتدائية موزعين على مجموعتين: ضابطة وتجريبية، وقد تم تطبيق القياسات القبليّة في شهر ديسمبر 2018، أما تطبيق برنامج المتابعة فكان خلال الفترة الممتدة من شهر جانفي 2019 إلى غاية شهر ماي 2019، تبعته القياسات البعدية التي امتدت خلال شهر جوان.

أما توزيع أفراد عينة البحث على المجموعتين الضابطة والتجريبية، فقد تم اعتماداً على أساليب اختيار "العينة العشوائية البسيطة"، والتي يلجأ إليها في حال ما إذا كان مجتمع البحث معروفاً، فهي تضمن لكل فرد من أفراد المجتمع نفس الحظوظ لأن يظهر ضمن إحدى مجموعتي البحث (أبو علام، 2006، ص165)، وتتم هذه الطريقة بحصر كل التلاميذ ذوي النشاط الزائد وتشتت الانتباه في المدارس التي تم اختيارها وترقيمهم من أول مفردة إلى آخر مفردة، وبعدها يتم التوزيع العشوائي عن طريق القرعة لأفراد العينة على المجموعتين، حيث اشتملت كل مجموعة من مجموعتي بحثنا على 48 تلميذ وتلميذة.

2-2- المجانسة والتكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

بالرجوع لخصوصية التصميم شبه التجريبي الذي يفرض شرط المجانسة والتكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغير التابع (فرط النشاط وتشتت الانتباه)، حاولنا القيام بالمجانسة والتكافؤ بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغير التابع، وتمثلت النتائج كالاتي:

جدول رقم (8): اختبار (T. Test) لدلالة الفرق في النشاط الزائد وتشتت الانتباه بين المجموعتين في القياس القبلي.

المتغير	المجموع ة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	متوسط الفرق	قيمة اختبار t	الدلالة
النشاط	الضابطة	48	74.43	1.16	1.662	,103
الزائد	التجريبية	48	73.27			

يتضح لنا من الجدول أعلاه أن الفرق في متوسط درجات أفراد العينة على مقياس النشاط الزائد في القياس القبلي بين المجموعة الضابطة: (74.43) ومتوسط درجات المجموعة التجريبية: (73.27) والمقدر ب: (1.16) هو فرق غير جوهري وقد يعود لعامل الصدفة فقط، إذ قدرت قيمة اختبار (T test) ب: (1.66) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وعليه يمكن القول أن هناك تجانس في النشاط الزائد بين مجموعتي البحث قبل تطبيق البرنامج، وهذا ما يسمح بعزو الفروق التي يتوقع ظهورها بين المجموعتين في القياس البعدي للبرنامج المطبق.

3- أدوات البحث:

استعملت الباحثة لجمع البيانات في البحث الحالي مقياس كونرز للنشاط الزائد بالإضافة إلى تطبيق برنامج الجمباز العقلي لبول دينيسون للتخفيف من النشاط الزائد:

3-1- المقابلة:

تعريف المقابلة: تعد المقابلة واحدة من التقنيات المباشرة لجمع المعلومات ميدانياً. ويرى موريس أنجزس أن المقابلة تستخدم للتطرق لميادين مجهولة كثيراً أو للتعود على الأشخاص المعنيين بالبحث قبل إجراء اللقاءات مع عدد أكبر باستعمال تقنيات أخرى، وإما للتعرف على العناصر المكونة لموضوع ما والتفكير فيها قبل التحديد النهائي لمشكلة البحث". (موريس أنجزس، 2004، ص197)

وقد اعتمدت الباحثة على المقابلة مع المعلمين للتحدث حول سلوك التلاميذ داخل القسم وكيف يؤثر النشاط الزائد لديهم على سيرورة التعليم، بالإضافة إلى تحديد قائمة التلاميذ الذين يظهر لديهم سلوك النشاط الزائد داخل القسم حتى يتم تطبيق مقياس النشاط الزائد عليهم، كما تم تعريف المعلمات بالبرنامج الذي سيطبق على هذه الفئة من التلاميذ للتقليل من النشاط الزائد لديهم والاتفاق على وقت تطبيق البرنامج حتى لا يعيق سيرورة التدريس.

3-2- مقياس كونرز للنشاط الزائد وتشتت الانتباه:

- نبذة عن المقياس وطريقة التصحيح:
- هو أحد المقاييس التي يستخدمها المعلم والوالدين في معرفة وتقدير السلوك عند الطفل المتمدرس، حيث يستخدم مقياس كونرز في تشخيص اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد أو غير المصحوب، كما يقيس مقياس كونرز بعض الأنماط السلوكية التي يظهرها الطفل.
- ويتم إعطاء تقديرات للبنود البالغ عددها: 26 بنداً من خلال أربعة استجابات هي: (مطلقاً=1، بقدر محدود=2، بقدر كبير=3، بقدر كبير جداً=4)، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى وجود مشكلة، بينما تعتبر الدرجة المنخفضة على عدم وجود أية مشكلة. ويطبق على الأطفال من عمر 3 إلى 17 سنة.

- الخصائص السيكومترية:

صدق المقياس:

صدق الاتساق الداخلي: ارتباط الفقرات أو العبارات بالدرجة الكلية للمقياس

تم تقدير صدق الاتساق الداخلي لمقياس النشاط الزائد وتشنت الانتباه، من خلال حساب قيم ارتباط الفقرات أو العبارات مع الدرجة الكلية للمقياس ككل، وتمثلت النتائج في الجدول أدناه:

جدول رقم (9) يبين ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له.

رقم البند	قيمة الارتباط	معامل التحديد	رقم البند	قيمة الارتباط	معامل التحديد
1	,683**	0.466	14	,627**	0.393
2	,641**	0.410	15	,532**	0.283
3	,635**	0.403	16	,655**	0.429
4	,576**	0.331	17	,564**	0.318
5	,632**	0.386	18	,776**	0.602
6	,687**	0.471	19	,789**	0.622
7	,785**	0.616	20	,682**	0.465
8	,661**	0.436	21	,528**	0.278
9	,731**	0.534	22	,665**	0.442
10	,593**	0.351	23	,747**	0.558
11	,826**	0.682	24	,712**	0.506
12	,748**	0.559	25	,675**	0.455
13	,580**	0.336	26	,587**	0.344
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**					
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*					

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن كل معاملات ارتباط الفقرات أو العبارات لمقياس النشاط الزائد وتشنت الانتباه مع الدرجة الكلية له جاءت مقبولة إلى مرتفعة ودالة إحصائياً إذ

تراوحت قيم الارتباط ما بين: (0.528 و 0.826) وجاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة: ($\alpha=0.01$) ، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد التي تبين قدرة الفقرة على تفسير التباين في درجة المقياس ككل نجدها تراوحت بين: (0.278 و 0.682) أي أن كل فقرة من فقرات مقياس النشاط الزائد وتشنت الانتباه له القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته 27% من التباين في الدرجة الكلية للمقياس، وقد تصل القدرة التفسيرية إلى أكثر من 68% وعليه يمكن القول أن جميع هذه الفقرات ذات تماسك داخلي قوي تجعل المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

الصدق التمييزي لفقرات:

كما تم تقدير صدق الأداة عن طريق الصدق التمييزي من خلال المقارنة بين طرفي الخاصة المقاسة لدى عينة التحقق في كل فقرة من فقراته، والجدول الموالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (10) يوضح صدق المقارنة الطرفية لفقرات مقياس النشاط الزائد وتشنت الانتباه

الفقرات	الطرفين	حجم العينة	T	الفقرات	الطرفين	حجم العينة	T
01	الأعلى	27	*2.482	14	الأعلى	27	**8.406
	الأدنى	27			الأدنى	27	
02	الأعلى	27	*2.502	15	الأعلى	27	**7.571
	الأدنى	27			الأدنى	27	
03	الأعلى	27	**2.159	16	الأعلى	27	**6.024
	الأدنى	27			الأدنى	27	
04	الأعلى	27	*2.687	17	الأعلى	27	**7.270
	الأدنى	27			الأدنى	27	
05	الأعلى	27	**4.668	18	الأعلى	27	**8.089
	الأدنى	27			الأدنى	27	
06	الأعلى	27	**6.014	19	الأعلى	27	**5.200

	27	الأدنى			27	الأدنى	
** 5.612	27	الأعلى	20	** 6.857	27	الأعلى	07
	27	الأدنى			27	الأدنى	
** 5.811	27	الأعلى	21	** 3.818	27	الأعلى	08
	27	الأدنى			27	الأدنى	
** 5.983	27	الأعلى	22	** 5.913	27	الأعلى	09
	27	الأدنى			27	الأدنى	
** 6.053	27	الأعلى	23	* 3.445	27	الأعلى	10
	27	الأدنى			27	الأدنى	
** 7.450	27	الأعلى	24	** 3.293	27	الأعلى	11
	27	الأدنى			27	الأدنى	
** 7.896	27	الأعلى	25	** 6.559	27	الأعلى	12
	27	الأدنى			27	الأدنى	
** 5.550	27	الأعلى	26	** 4.103	27	الأعلى	13
	27	الأدنى			27	الأدنى	
* الفرق دال عند مستوى الدلالة 0.05							
** الفرق دال عند مستوى الدلالة 0.01							

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن هناك فرق واضح بين الطرفين في كل الفقرات حيث كانت المتوسطات الحسابية للطرف الأعلى في هاته الفقرات أعلى من المتوسطات الحسابية للطرف الأدنى فيها، وهذا ما أكدته قيم اختبار الدلالة الاحصائية (T_{test}) التي جاءت كلها موجبة ودالة إحصائية، وبالتالي يمكن القول بأن فقرات هذا المقياس صادقة لأنها استطاعت أن تميز بين طرفي الخاصية المقاسة.

ثبات مقياس النشاط الزائد وتشتت الانتباه:

معامل التناسق: طريقة معامل ألفا-كرونباخ:

تم حساب معامل ألفا-كرونباخ (Alpha-Gronbach) لبيانات 30 ممتدرسا على مقياس النشاط الزائد، والجدول الموالي يوضح قيمة معامل الثبات:

جدول رقم (11): قيمة معامل الثبات ألفا-كرونباخ لمقياس النشاط الزائد وتشنت الانتباه

المقياس	عدد البنود	عدد أفراد العينة	قيمة معامل ألفا-كرونباخ
النشاط الزائد	26	30	0.923

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل التناسق (ألفا-كرونباخ) لمقياس النشاط الزائد وتشنت الانتباه بـ: (0.923) وهي قيمة عالية، حيث نلاحظ أن القيمة موجبة وأن هناك انسجام وتربط بين فقرات هذا المقياس يقترب من الارتباط التام، ما يؤكد أن المقياس المتبنى في البحث الحالي على درجة عالية من الثبات يجعلنا نطمئن لنتائجه لاحقاً.

كما تم التحقق من ثبات مقياس النشاط الزائد وتشنت الانتباه من خلال تقدير معاملات الارتباط ومعاملات ألفا كرونباخ للفقرات في حالة الحذف فكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (12) يوضح ثبات مقياس النشاط الزائد وتشنت الانتباه عن طريق ألفا كرونباخ

الفقرات	معامل الارتباط بعد الحذف	ألفا كرونباخ بعد الحذف	الفقرات	معامل الارتباط بعد الحذف	ألفا كرونباخ بعد الحذف
1	0.326	0.930	14	0.849	0.923
2	0.358	0.929	15	0.732	0.924
3	0.233	0.930	16	0.740	0.925
4	0.479	0.928	17	0.749	0.924
5	0.256	0.931	18	0.691	0.925
6	0.433	0.929	19	0.681	0.925
7	0.242	0.932	20	0.836	0.922
8	0.499	0.928	21	0.715	0.924
9	0.248	0.930	22	0.756	0.924
10	0.569	0.927	23	0.639	0.926

0.927	0.541	24	0.929	0.338	11
0.929	0.409	25	0.926	0.612	12
0.924	0.756	26	0.925	0.710	13

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أدنى قيمة لمعامل الارتباط تصل إلى (0.23) في حالة حذف العبارة رقم (3) مع ارتفاع لقيمة معامل ألفا كرونباخ إلى (0.93) في حين أن أعلى قيمة لمعامل الارتباط تصل إلى (0.84) في حالة حذف العبارة (14) مع انخفاض قيمة معامل ألفا كرونباخ إلى (0.92)، وعليه نلاحظ أن قيمة معامل الثبات لألفا كرونباخ لا تتأثر في حالة حذف أي عبارة من عبارات المقياس وهذا يدل كذلك على أن هناك انسجام وترابط بين فقراته وبالتالي فهو ثابت.

3-3- برنامج الجمباز العقلي لبول دينيسون:

- التعريف بالبرنامج:

أنشطة الجمباز العقلي هي مجموعة من الحركات، التي يسهل ولوجها، مرحة و مليئة بالطاقة. تم ابتكار هذه الحركات للمساعدة على التفكير و التأمل أو الحركة بأفضل ما هو ممكن. والجمباز العقلي يجمع بين الحركة والتعلم. تأسس الجمباز العقلي على يد Paul Dennison، دكتور في علو التربية، و زوجته Gail Dennison. وهو ثمرة أعمال شرع فيها منذ عشرات السنين.

يتكون الجمباز العقلي من مجموعة من الأنشطة (الحركات) الهادفة كما يتكون من ثلاثة أبعاد أساسية وقد تم ذكر الأنشطة والأبعاد وتفصيلها في الفصل النظري للتربية الحركية (الجمباز العقلي).

- أهداف البرنامج:

يتضمن برنامج الجمباز العقلي مجموعة من الأهداف، حيث يتضمن كل نشاط (حركة) هدفا معينا، نذكر فيما يلي أهم الأهداف التي نرجو تحقيقها من تطبيق برنامج الجمباز العقلي:

- تحسين مستوى القراءة والكتابة والرياضيات.
- تخفيف الضغط البصري خاصة عند استعمال الشاشات.

- تسهيل التناسق البصري_الحركي والتحرر من التوتر الناتج على طول فترة الجلوس.
- التمرين على استمرار التنفس عوض إيقافه أثناء القيام بأنشطة مدرسية وزيادة التركيز.

- زيادة الانتباه ورفع ميكانيزمات التركيز والتعبير عن الذات والتوازن.
- التخلص من القلق وإحداث توجه إيجابي وزيادة تقدير الذات.

- محتوى حصص البرنامج:

قدمت الباحثة البرنامج لتلاميذ المجموعة التجريبية وقد كان عددها 48 تلميذ وتلميذة مقسمين على ثلاث مجموعة (3 مدارس) وحدد مجموع الحصص ب 12 حصة كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (13): محتوى حصص برنامج الجمباز العقلي

رقم الحصة	موضوع الحصة	الأهداف المسطرة	الزمن المستغرق
التمهيدية	تمهيد للدخول في أجواء البرنامج	- تعريف التلاميذ بمحتويات البرنامج وعرض لأهم الأهداف الممكن تحقيقها من خلاله.	20 دقيقة
الأولى	التعرف الأبعاد الثلاث للجمباز العقلي: التموضع، التمرکز، الجانبية وتطبيق نمط الحركة الخاصة بكل بعد.	- تنمية الفهم والكلام والانتاج اللغوي. - تحسين المعالجة الانفعالية والتنظيم. - تحسين الاتصال والتفكير.	45 دقيقة
الثانية	شرب الماء + التدرّب على الحركات التالية: نقطتي الدماغ، نقطتي	- تنقية الجسم والمساعدة على مرور المعلومة. - المساعدة في اجتياز خط الوسط. - تنمية الأنشطة التي تتضمن القراءة	45 دقيقة

	<ul style="list-style-type: none"> والكتابة. - التخفيف من الضغط البصري الناتج من الشاشات. - المساعدة على التركيز والنظر إلى أسفل والمرور من القريب إلى البعيد. - المساعدة على التوازن والتركيز. - مساعدة العينين على الحركة أفقياً وعمودياً وزيادة إدراك العمق. 	<p>الأرض، التوازن، الفضاء.</p> <p>نقطتي نقطتي</p>	
45 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - تنقية الجسم والمساعدة على مرور المعلومة. - حمل الطاقة والدم إلى عظام الجمجمة. - تخفيف التوتر في الرأس والفكين وترطيب العينين والتخلص من القلق. - تنمية القدرة على القراءة والكتابة والتحدث أمام الجمهور. - المساعدة على التفكير والتحليل. - زيادة التركيز والتخلص من زيادة الطاقة والجهد. - إحداث توجه إيجابي وزيادة الانتباه وتقدير الذات. 	<p>شرب الماء + التدرب على الحركات التالية:</p> <p>التثاؤب، قبعة التفكير، الاتصال المتقاطع، نقطتي الإيجابية.</p>	الثالثة
45 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - تنقية الجسم والمساعدة على مرور المعلومة. - التحرر من التوتر الناتج عن كثرة 	<p>شرب الماء + التدرب على الحركات التالية:</p>	الرابعة

	<p>العمل والجلوس.</p> <ul style="list-style-type: none"> - تنمية الاستماع والذاكرة. - تنمية الاتصال والتعبيرين الشفوي والكتابي. 	<p>اليدين، الممدودة، المشدودة</p>	
45 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - تنقية الجسم والمساعدة على مرور المعلومة. - المساعدة على الاتصال والفهم والتركيز. - تحقيق الانتباه بشكل أفضل. - رفع ميكانيزمات التركيز والتعبير عن الذات والتوازن. - ضمان ثبات الجسم والرسوخ. - العمل على التنظيم والتركيز والفهم. 	<p>شرب الماء + التدرب على الحركات التالية: تمديد أوتار المأبض، المحلق، تمديد القطنية.</p>	الخامسة
45 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - تنقية الجسم والمساعدة على مرور المعلومة. - تنشيط فصي الدماغ معاً. - مساعدة العينين على اجتياز خط الوسط. - استشعار الجانبية (اليمين، اليسار) - المساعدة على الاستمتاع بالكتابة. 	<p>شرب الماء + التدرب على الحركات التالية: العداء الساكن، الثمانية النائمة، الرسم التناظري.</p>	السادسة
45 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - تسهيل الإدراك البصري الحركي - التحرر من التوتر أثناء الكتابة. - تنشيط عضلات الجذع. - تنمية السمع والذاكرة. - ضبط الكلمات. 	<p>شرب الماء + التدرب على الحركات التالية: ثمانية الحروف، الفيل.</p>	السابعة
45 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - اجتياز خط الوسط على مستوى 	<p>شرب الماء +</p>	الثامنة

	الأذنين مما يزيد الإنتباه ويساعد في القراءة والكتابة. - التحرر من التوتر الناتج على طول فترة الجلوس. - تقوية التركيز والمساعدة على الدراسة.	التدرب على الحركات التالية: دوران العنق، الأرجوحة.	
45 دقيقة	- التمرن على الاستمرار في التنفس عوض إيقافه أثناء القيام بالأنشطة المدرسية مما يزيد التركيز. - تنشيط جانبي الجسم والدماغ مما ينتج وعي أفضل بخط الوسط وبالعضلات العلوية وبالتالي يزيد الانتباه.	شرب الماء + التدرب على الحركات التالية: التنفس البطني، الدراجة.	التاسعة
45 دقيقة	- تمرين العضلات الباسطة للعمود الفقري والجذع مما يريح وضعية الجلوس. - المساعدة على عمل فصي الدماغ معا بتأزر. - المساعدة على استشعار التواصل.	شرب الماء + التدرب على الحركات التالية: الفقمة، تخيل X.	العاشرة

صدق المحكمين:

لتعيين صدق المحكمين تم عرض البرنامج على مجموعة من الأساتذة المختصين في الجامعة وهم:

- الأستاذ رمانة عيسى أستاذ محاضر ب تخصص علم النفس المدرسي بجامعة المدية.

- الأستاذ توات عدنان أستاذ محاضر ب تخصص علم النفس التربوي بجامعة المدية.

- الأستاذ بحاش عبد الحق أستاذ محاضر ب تخصص القياس في التربية وعلم النفس بجامعة المدية.

- الأستاذ هوادف رابح أستاذ محاضر أ بجامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة.

وقد أجمعوا على أن البرنامج يقيس فعلا ما وضع لقياسه.

4- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لتحليل نتائج الميدان إتمدنا على الأساليب الإحصائية التالية:

*- معامل الارتباط لبيرسون، وذلك لتحديد الصدق والثبات لأداة القياس.

*- اختبار **Kolmogorov-Smirnov** واختبار **Shapiro-Wilk** لتحديد مدى

اعتدالية توزيع بيانات بحثنا.

*- اختبار **t test** لدلالة الفرق بين متوسطين، لاختبار صحة الفرضية الأولى.

*- اختبار **t test** لعينتين مترابطتين لاختبار صحة الفرضية الثانية والثالثة.

*- معامل مربع إيتا **eta** (الدلالة العملية) لاختبار حجم تأثير المتغير المستقل (البرنامج)

على المتغير التابع (النشاط الزائد وتشتت الانتباه).

الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها

أولاً: عرض وقراءة نتائج البحث:

بعد جمع بيانات بحثنا من خلال تطبيق سلسلة من الاختبارات والأدوات، سنتطرق لتباحث اعتدالية توزيع هذه البيانات، ثم عرض قراءة وصفية لنتائج البحث حسب المتغيرات المتعامل معها، يليها عرض لنتائج الفرضيات وتفسيرها انطلاقاً من الأدب النظري والدراسات الإمبريقية، لنختتم باستنتاج عام لأهم النتائج المتوصل إليها.

1- اعتدالية التوزيع:

بعد تطبيق برنامج التربية الحركية وفق نموذج الجمباز العقلي لبول دينيسون بحصصه الإثني عشر على تلاميذ المجموعة التجريبية، وإجراء القياسات على كلتا المجموعتين: (الضابطة والتجريبية)، قمنا بفرز المعطيات وتجميعها في جداول إحصائية، لتحليلها بالأساليب الإحصائية المناسبة مستخدمين في ذلك الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS₂₃)، وذلك انطلاقاً من التأكد من طبيعة توزيع بيانات بحثنا، لتحديد الأساليب الإحصائية الأنسب للتعامل مع هذه البيانات في تحليل النتائج: (بارامترية/لا بارامترية)، بتطبيق اختباري **Shapiro-Wilk** و **Kolmogorov-Smirnov**، وتمثلت النتائج كما هي موضحة في الجدول الموالي:

الجدول (14): تحديد اعتدالية توزيع بيانات البحث

المتغير	المجموعة	القياس	Kolmogorov-Smirnov	الدلالة الإحصائية	Shapiro-Wilk	الدلالة الإحصائية
النشاط	ضابطة	قبلي	,118	,098	,953	,057
		بعدي	,107	,200	,936	,061
الزائد	تجريبية	قبلي	,056	,083	,991	,127
		بعدي	,047	,150	,992	,102

يتضح من خلال كل من اختباري **Kolmogorov-Smirnov** و **Shapiro-Wilk** الخاصين باختبار مدى اعتدالية توزيع البيانات، أن بيانات متغير البحث: (النشاط الزائد) تتوزع توزيعاً طبيعياً، حيث جاءت قيم المتغير غير دالة إحصائياً، وهو ما يسمح

بتطبيق الأساليب الإحصائية البارامترية في التعامل إحصائياً مع البيانات للتحقق من صحة الفرضيات.

2- عرض وقراءة نتائج الفرضية الأولى:

والتي مفادها: توجد فروق في درجات القياس البعدي على مقياس النشاط الزائد بين المجموعتين (الضابطة/التجريبية) لصالح المجموعة التجريبية.

وقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائياً عن طريق اختبار (T. Test) لدلالة الفرق بين متوسطي مجموعتين متجانستين والنتائج موضحة في الجدول الموالي:
جدول (15): اختبار (T. Test) لدلالة الفرق في النشاط الزائد وتشنت الانتباه بين المجموعتين في القياس البعدي.

المتغير	المجموع ة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	متوسط الفرق	قيمة اختبار t	الدلالة
النشاط	الضابطة	48	72.95	24.16	15.370	,000
الزائد	التجريبية	48	48.79			

يتضح لنا من الجدول أعلاه أن الفرق في متوسط درجات أفراد العينة على مقياس النشاط الزائد في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة: (72.95) ومتوسط درجات المجموعة التجريبية: (48.79) والمقدر بـ: (24.16) هو فرق جوهري حقيقي، إذ قدرت قيمة اختبار (T test) بـ: (15.370) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) ودرجة حرية (df=51)، أي أنه يمكن القول أن أفراد المجموعة التجريبية قد انخفضت درجات النشاط الزائد لديهم بعد تطبيق البرنامج، وهذا ما تجلى في متوسط درجاتهم على المقياس المستخدم في قياسه البعدي مقارنة بدرجات المجموعة الضابطة في نفس القياس. وعليه نقبل الفرضية.

التحديد الإحصائي لحجم الأثر في القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في النشاط الزائد وتشنت الانتباه:

ولإثبات مدى فعالية البرنامج المقترح ودوره في التخفيف من حدة فرط النشاط وتشنت الانتباه، قامت الباحثة باحتساب حجم الأثر (الدلالة العملية) لنتائج الفرضية

بالاعتماد على معامل مربع إيتا (η^2) المستخرج من برنامج SPSS²³، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

الجدول رقم (16): قياس حجم الأثر للبرنامج على فرط النشاط وتشتت الانتباه

المتغير	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	قيمة الفرق T	Eta	Eta carré	تفسير حجم الأثر
فرط النشاط وتشتت الانتباه	التجريبية	48	48.79	15.37	8530.	7270.	كبير
	الضابطة	48	72.95				

من خلال الجدول أعلاه ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها في فرضية البحث الأولى فيما يتعلق بقيم الفروق لاختبار الدلالة الإحصائية لاختبار (T test) في القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في فرط النشاط وتشتت الانتباه، حيث جاءت القيمة المتحصل عليها والموضحة في الجدول أعلاه دالة إحصائياً مما يعني وجود فروق لصالح المجموعة التجريبية، وللتحقق من حجم الأثر أو ما يطلق عليه بالدلالة العملية لقيمة اختبار الدلالة (T test) لجأت الباحثة إلى تقديرها باستخدام مؤشر مربع إيتا (η^2) وهو أحد المؤشرات التي تستخدم في الكشف عن أثر المتغير المستقل في المتغير التابع من خلال ما يسمى بنسبة التباين المفسر أي مقدار التباين الموجود في المتغير التابع الذي يمكن إرجاعه إلى أثر المتغير المستقل، وتدل كذلك على أن نسبة كبيرة من الفروق تعزى إلى البرنامج، حيث يرى كوهين (Cohen، 1977) أن التأثير الذي يفسر (من 15% فأكثر) من التباين الكلي لأي متغير مستقل على المتغيرات التابعة يعد تأثيراً كبيراً، وقد توصلت الباحثة في هذا البحث إلى أن حجم الأثر المستخرج عن طريق مؤشر مربع إيتا

(η^2) قدر ب: (0.72)، وبالاستناد إلى جدول تفسير حجم الأثر (انظر الملحق رقم .)، يمكن القول بأن المتغير المستقل (البرنامج) كان حجم الأثر فيه على المتغير التابع (فرط النشاط وتشتت الانتباه) كبيراً وأن نسبة التباين فيه يمكن إرجاعها إلى العامل التجريبي (البرنامج)، وعليه يمكن القول أن البرنامج ذو فعالية كبيرة في التخفيف من درجات المتغير التابع.

3- عرض وقراءة نتائج الفرضية الثانية:

والتي مفادها: توجد فروق في درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس النشاط الزائد بين القياسين (القبلي/البعدي) لصالح القياس البعدي. وقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائياً عن طريق اختبار (T. Test) لدلالة الفرق بين متوسطي مجموعتين متجانستين والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

جدول (17): اختبار (T. Test) لدلالة الفرق في النشاط الزائد لدى المجموعة التجريبية تبعاً للقياس (قبلي/بعدي).

المتغير	القياس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	متوسط الفرق	قيمة اختبار t	الدلالة
النشاط الزائد	قبلي	48	74.43	25.64	25.350	,000
	بعدي		48.79			

يتضح لنا من الجدول أعلاه أن الفرق في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس النشاط الزائد في القياس القبلي ب: (74.43) ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي: (48.79) والمقدر ب: (25.64) هو فرق جوهري حقيقي، إذ قدرت قيمة اختبار (T test) ب: (25.35) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) ودرجة حرية (df=47)، أي أنه يمكن القول أن أفراد المجموعة التجريبية قد انخفضت درجات النشاط الزائد لديهم بعد تطبيق البرنامج، وهذا ما تجلّى في متوسط درجاتهم على المقياس المستخدم في قياسه البعدي مقارنة بالقياس القبلي. وعليه نقبل الفرضية.

4- عرض وقراءة نتائج الفرضية الثالثة:

والتي مفادها: لا توجد فروق في درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس النشاط الزائد بين القياسين (القبلي/البعدي).

وقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائياً عن طريق اختبار (T. Test) لدلالة الفرق بين متوسطي مجموعتين متجانستين والنتائج موضحة في الجدول الموالي:
جدول (18): اختبار (T. Test) لدلالة الفرق في النشاط الزائد لدى المجموعة الضابطة تبعا للقياس (قبلي/بعدي).

المتغير	القياس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	متوسط الفرق	قيمة اختبار t	الدلالة
النشاط الزائد	قبلي	48	73.27	0.31	0.809	,207
	بعدي		72.95			

يتضح لنا من الجدول أعلاه أن الفرق في متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس النشاط الزائد وتشنت الانتباه في القياس القبلي ب: (73.27) ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي: (72.95) والمقدر ب: (0.31) هو فرق غير جوهري وقد يعود لعامل الصدفة فقط، إذ قدرت قيمة اختبار (T test) ب: (0.8) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وعليه يمكن القول أن أفراد المجموعة الضابطة لم تنخفض درجات النشاط الزائد وتشنت الانتباه لديهم لعدم إخضاعهم للبرنامج، وهذا ما تجلى في متوسط درجاتهم على المقياس المستخدم في قياسه البعدي مقارنة بالقياس القبلي والذي جاء جد متقارب. وعليه

نقبل الفرضية

ثانياً: تفسير النتائج:

بعد تطبيق برنامج المتابعة وإجراء القياسات البعدية، حاولنا تحليل نتائج بحثنا إحصائياً بإعتماد الأساليب الإحصائية المناسبة لنوع البيانات المتاحة، ومناقشتها من حيث تحقيق الفرضيات، والذي أثبت التحليل الإحصائي صحتها، سنحاول تفسير أهم النتائج

المتوصل إليها بإعتماد التناولات النظرية المتبناة في البحث ، واستغلال أهم نتائج الدراسات السابقة التي تتوافق مع موضوع بحثنا .

فعالية برنامج الجمباز العقلي في خفض النشاط الزائد وتشتت الانتباه:

أثبت التحليل الإحصائي لنتائج بحثنا في قياسه البعدي أن المجموعة التجريبية انخفض معدل النشاط الزائد وتشتت الانتباه لديها، وهذا حسب ما كشفه الاختبار المطبق، في حين أن المجموعة الضابطة لم يطرأ عليها أي تغير فيما يخص النشاط الزائد وتشتت الانتباه، أي أن برنامج التربية الحركية "الجمباز العقلي" المطبق مع هذه المجموعة استطاع تقليل النشاط الزائد وزيادة الانتباه لدى التلاميذ، مقارنة بما كانوا عليه قبل إخضاعهم للبرنامج. وبالرجوع إلى التراث السيكولوجي في مجال علم النفس، تأتي نتائج بحثنا هذه، والمتمثلة في الإسهام الإيجابي لبرنامج التربية الحركية "الجمباز العقلي" في التقليل من النشاط الزائد وتشتت الانتباه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية مؤيدة ومدعمة بنتائج العديد من الباحثين، نذكر منها:

دراسة (المنشاوي، 1999) التي أثبتت فعالية برنامج أنشطة حركية في تخفيض بعض مظاهر اضطراب قصور الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى عينة أطفال المرحلة الابتدائية، كما أثبتت الدراسة فعالية الرياضة في امتصاص الطاقة الزائدة للطفل، والحد من اندفاعيته، وتعديل انتباهه (بن حفيظ، 2015، ص31). أما دراسة (محمد سيد، 2017) فقد هدفت إلى الكشف عن أثر العلاج بالحركة في تخفيف شدة أعراض اضطراب تشتت الانتباه المصحوب بفرط الحركة لدى الأطفال بالمرحلة الابتدائية، وقد أشارت أهم نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في بعد تشتت الانتباه لصالح المجموعة التجريبية. كما بينت دراسة حدوش فضيلة (2019) أن للألعاب الحركية أثر في تقليل النشاط الزائد لدى التلاميذ وكانت هذه الدراسة قد هدفت إلى معرفة أثر بعض الألعاب الحركية في التقليل من النشاط الزائد لدى تلاميذ من 6 إلى 9 سنوات. هذا وقد أشارت نتائج دراسة Barnard-Brak وآخرون في 2011 في الولايات

المتحدة الأمريكية تحت عنوان: The Association Between Physical Education and Symptoms of Attention Deficit Hyperactivity Disorder، على ارتباط عكسي كبير بين المشاركة في حصص التربية البدنية كشكل منظم من النشاط البدني مرتبط مع انخفاض مستويات الأعراض من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بمرور الوقت. (Brak & all, 2011, p 964-970)

لقد أظهرت الدراسات السابقة أن التربية الحركية تساهم بشكل كبير في خفض النشاط الزائد وتشتت الانتباه لدى التلاميذ مما يجعلهم كغيرهم من التلاميذ العاديين.

وتفسر الباحثة ذلك بأن العلاج بالحركة يعد من الطرق والأساليب الفعالة في علاج الكثير من مشكلات الطفولة، حيث أنه يعد وسيلة للتقليل من التوترات الناتجة عن ضغوط البيئة المنزلية والاجتماعية، كما أنه يعتبر من الطرق المثلى لتصريف الطاقة الزائدة عند الأطفال، حيث أن العلاج بالحركة يعمل على استغلال هذه الطاقة غير الموجهة بأنشطة وحركات مفيدة للأطفال، وتتميز لديهم الجوانب الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وهذا ما أكدته دراسة (عبد الله، 2001) حول تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على النمو الحركي والمعرفي والاجتماعي للأطفال (5-6) سنوات والتي توصلت إلى أن البرنامج المقترح فعال في تطوير مستوى النمو الحركي والمعرفي والاجتماعي، وأيضا دراسة (المفتي، 2000) حول أثر استخدام برنامج مقترح للتربية الحركية في تنمية القدرات الإدراكية (الحس-حركية) للأطفال بعمر (5-6) سنوات وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج المقترح للتربية الحركية ذو تأثير إيجابي وفعال في تنمية القدرات الإدراكية (الحس-حركية) للأطفال العينة، لهذا تعتبر التربية الحركية بمثابة المدخل الطبيعي المؤدي للممارسة الفعلية للأنشطة الحركية التي تتطلب بالضرورة المشاركة الإيجابية الكاملة، وتعد التربية الحركية أسلوبا تعليميا جديدا يعمل على تشجيع الطفل على الممارسة الفردية والاستكشاف والابتكار للوصول إلى أنسب الطرق للأداء الحركي المتوازن، إضافة إلى ذلك لاحظت الباحثة من خلال اطلاعها على الدراسات السابقة أن للتربية الحركية تأثيرات أوسع في المجال الدراسي

فهي فعالة في رفع المستوى الدراسي وزيادة الفهم وتحسين القراءة كما جاء في دراسة **Dorothy Beigel (2002)** حول تأثير التربية الحركية "الجمباز العقلي" على القراءة والفهم، أجريت الدراسة على 28 تلميذا أعمارهم 8 سنوات في المدرسة الابتدائية ويعانون من صعوبات في القراءة، وقد بينت النتائج أن أفراد العينة بعد تطبيق البرنامج أصبحوا يقرؤون النص في وقت أسرع ويقومون بعدد أخطاء أقل ويفهمون النص أفضل. كما توصلت دراسة **سمية برهومي (2018)** والتي هدفت لإبراز دور التربية الحركية "الجمباز العقلي" في تنمية الذكاءات المتعددة وتقوية التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثاني من التعليم الابتدائي إلى وجود فروق دالة إحصائية في درجات التحصيل الدراسي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية. من خلال ما سبق ترى الباحثة أن التربية الحركية تلائم ميول الأطفال وتساعدهم على التقدم في التعلم وتتيح فرص التقدم بالمهارات لأنها تقابل كافة احتياجات وقدرات الطفل من خلال برامج مرنة قابلة للتعديل، وتؤكد جوليا برانتوني (**Julia Brantoni, 1991**) أن الطفل لا يمنع من الحركة بل يجب أن تشبع حاجاته من خلال الحركة الهادفة والمنظمة (جمال وآخرون، 2016).

الاستنتاج العام:

من خلال ما تم التطرق إليه في الجانب النظري وعرض وتحليل أهم النتائج في الجانب التطبيقي، أصبح بإمكاننا استخلاص مضمون هذه الدراسة التطبيقية التي أزلت الغموض عن هذا العمل، حيث طبقت الباحثة برنامج التربية الحركية وفق نموذج الجمباز العقلي لبول دينيسون بهدف التقليل من النشاط الزائد وتشتت الانتباه لدى فئة عمرية حساسة تبنى فيها ملامح الشخصية، حتى يؤثر بشكل إيجابي على سلوكهم وضبطه. وهذا ما تم التأكد منه من خلال تحليل أهم النتائج المتوصل إليها في الجانب التطبيقي، حيث استطعنا الكشف عن أثر التربية الحركية وفق نموذج الجمباز العقلي لبول دينيسون في التقليل من مستوى النشاط الزائد وتشتت الانتباه لدى التلميذ من خلال تحليل نتائج القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج، حيث تم التوصل إلى بعض النتائج والتي تتمثل في:

- توجد فروق في درجات القياس البعدي على مقياس النشاط الزائد وتشتت الانتباه بين المجموعتين (الضابطة/ التجريبية) لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق في درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس النشاط الزائد وتشتت الانتباه بين القياسين (القبلي/ البعدي) لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق في درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس النشاط الزائد وتشتت الانتباه بين القياسين (القبلي/ البعدي).

خاتمة:

لقد اهتمت المجتمعات في العصر الحديث بمشكلات الصحة النفسية وكيفية الوقاية منها من جهة، والرعاية والعلاج من جهة أخرى، وبعدها يأتي الدعم والتقوية. وتظهر أهمية العلاج السلوكي للأطفال من خلال جملة النتائج التي خلصت إليها العديد من الدراسات العربية والأجنبية والتي أثبتت فعاليته في تحسين أعراض فرط النشاط وتشتت الانتباه، والدراسة الحالية إسهام جديد في هذا المجال حيث بحثت عن مدى أثر التربية الحركية "الجمباز العقلي" في الخفض من فرط النشاط وتشتت الانتباه لدى التلميذ. ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة قوامها 96 تلميذ وتلميذة من المرحلة الابتدائية، وأيضاً استخدام مقياس كورنرز للنشاط الزائد وتشتت الانتباه لجمع المعلومات الضرورية لموضوع الدراسة التي بدأت بإشكالية وافتراضات، وانتهت بحلول ونتائج مع اقتراحات تساعد الباحث على مواصلة البحث من جوانب أخرى، حيث تم معالجة وتحليل المعلومات المجموعة بالاعتماد على العمل المنهجي المنظم الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات التي يتطلبها أي بحث علمي، لهذا كانت أهم خطوة ركزت عليها الباحثة هي تنظيم العمل وفق إطار علمي ممنهج. وبعد تطبيق برنامج التربية الحركية الذي دام لمدة 4 أشهر والمعالجة الإحصائية للنتائج، تبين أن للتربية الحركية أثر في التقليل من النشاط الزائد وتشتت الانتباه لدى التلميذ، وهذا ما أكدته مقارنة نتائج القياس القبلي والبعدي حيث كانت لصالح القياس البعدي، وتفتح هذه النتائج المتوصل إليها آفاقاً جديدة لبحوث مستقبلية قادمة في هذا المجال الخصب. لذلك يمكن القول أن للبرامج الحركية المبنية على أسس علمية دور كبير في الحد من فرط النشاط وتشتت الانتباه والتي تساهم في المضي قدماً نحو النجاح.

توصيات واقتراحات:

إن كل الدراسات ماهي إلا محاولة بسيطة ويسيرة من الباحثين للتمهيد لدراسات أخرى في نفس المجال، لذا ارتأت الباحثة أنه من الضروري أن تعطي مجموعة من التوصيات والاقتراحات والتي جاءت على النحو التالي:

- استثمار الوقت المخصص للتربية الحركية في تحقيق الكفاءات المرجوة منها بدلا من جعلها حصة للترفيه واللعب، وذلك بالتخطيط العلمي الدقيق لبرامجها وباستثمار ميول الأطفال نحو اللعب.
- زيادة الحجم الساعي المخصص للتربية الحركية في التعليم الابتدائي لما لها من أهمية في العملية التربوية لهذه المرحلة العمرية بشكل خاص وانعكاساتها على شخصية الطفل ومستقبله بشكل عام.
- إجراء أبحاث مماثلة على عينات أكبر وفي بيئات مختلفة بالاستعانة بفريق بحث مكون من أخصائيين وخبراء في المجال.
- توفير بيئة أكثر ملائمة لتدريس التربية الحركية وفق المعايير المعمول بها دوليا.
- العمل على تحسيس المسؤولين بأهمية التربية الحركية من خلال المساهمة في تنشيط الأيام الدراسية والملتقيات والندوات العلمية.
- تأليف كتب حول التربية الحركية والتحليل البيوميكانيكي لمختلف المهارات الحركية القاعدية الأساسية لمرحلة الطفولة.
- وضع مرشدين وأخصائيين نفسانيين داخل المدارس الابتدائية وهذا من أجل مساعدة التلاميذ للتغلب على المشكلات السلوكية التي تواجههم.
- القيام بدراسات معمقة في العديد من البيئات المحلية لتشخيص مشكلة النشاط الزائد لدى التلاميذ.
- ضرورة اهتمام وزارة التربية والتعليم بهذه المشكلة وإدراجها ضمن مخططاتها.

- ضرورة التنسيق بين وزارة التربية والتعليم ووزارة التعليم العالي لتكاتف الجهود نحو إيجاد حلول لهذه المشكلة.
 - ضرورة تظافر الجهود بين المختصين (الأخصائي النفسي، الاجتماعي، المعلم، الطبيب) والهيئات المعنية لتسطير برامج تعالج هذه المشكلة.
 - ضرورة تكوين المعلمين وكل العاملين بالمدارس على التعامل مع هؤلاء الأطفال وذلك بعقد دورات تكوينية حول أساليب العلاج السلوكي وتطبيقها في الميدان، وتدريبهم على استراتيجيات التدريس لهاته الحالات الخاصة.
 - ضرورة تخصيص مجال للأنشطة الترفيهية، والنشاطات الموجهة التي تتطلب انتباه وتركيز كبيرين للأطفال الذين يعانون من النشاط الزائد وتشتت الانتباه ضمن البرنامج الدراسي.
 - إيقاظ الوعي الأسري من خلال تحسيسهم بأهمية دورهم في علاج المشكلة.
 - البحث عن مدى فاعلية هذه البرامج على جوانب مختلفة من نواحي حياة الطفل مثل الصحة النفسية، التوافق الاجتماعي، التحصيل الدراسي.
- وختاماً، لا نزع الإحاطة والإلمام بموضوع الدراسة، فالنقص لايسلم منه الإنسان، فإن ثمة نقص أو تقصير فهذه الدراسة بمثابة تمهيد وتوطئة لدراسات أو رسائل أخرى عسى أن تكون أكثر دقة وتفصيلاً.

المراجع

المراجع العربية:

1. ابراهيم أحمد كمال، صافيناز. (2008). فعالية البرامج الإرشادية والعلاجية في خفض اضطرابات الانتباه لدى الأطفال "دراسة تقويمية"، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية والعلوم الانسانية، جامعة طيبة، المدينة المنورة.
2. أبو تركي، إلهام محي الدين. (2018). أثر استخدام الألعاب الحركية في تخفيض النشاط الزائد لدى عينة من أطفال الروضة بمدينة الخليل، رسالة ماجستير (غير منشورة) في التوجيه والإرشاد النفسي، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليل.
3. أبو علام، رجاء محمود، (2006). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية. (ط5). القاهرة: دار النشر للجامعات.
4. الأشول، عادل عز الدين. (1987). سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
5. أنجرس، موريس. (2004). منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية، تر: صحراوي، بوزيد وبوشرف، كمال وسبعون، سعيد. (ط2). الجزائر: دار القصة للنشر.
6. البرهومي، سمية محمد صالح. (2018). دور التربية الحركية "الجمباز العقلي" في تنمية الذكاءات المتعددة وتقوية التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثاني من التعليم الابتدائي. دراسة ميدانية في بلدية تبسة، جامعة الجزائر 2.
7. البطاينة، أسامة والمومني، محمد والعوفي، عادل. (2011). فاعلية البرامج المقدمة لمعالجة الأعراض الأساسية لاضطراب ضعف الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد (27)، العدد (2 أ).
8. بن حفيظ، مفيدة. (2014). تصميم برنامج علاجي ميتا معرفي للأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط الحركة، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة باتنة، الجزائر.
9. بن مصطفى، عبد الكريم. (2016). فاعلية برنامج علاجي سلوكي قائم على استراتيجية النمذجة في خفض اضطراب ضعف الانتباه والنشاط، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة أبو بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر.

10. تساكي، سعيد وزيان، نصيرة وبعزي، رضوان. (2017). أثر الجمباز العقلي في تنمية المهارات النفس حركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية 9-12 سنة، مجلة المعيار، جامعة أمجد بوقرة بومرداس، العدد (17). ص ص. 313-325.
11. تقيق، جمال وقوراي، بن علي. (2016). دراسة تأثير ممارسة الألعاب الحركية في التقليل من درجة التوحد لدى أطفال مصابين بالتوحد بمستوى متوسط (4-6) سنوات، بحث تجريبي أجري على بعض الأطفال بعيادة خاصة، وهران، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد (24)، ص ص 329-340.
12. الجعافرة، حاتم. (2008). الاضطرابات الحركية عند الأطفال، عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
13. حدوش، فضيلة وفارهي، عبد الحق. (2019). أثر بعض الألعاب الحركية في التقليل من النشاط الزائد لدى التلميذ (6-9) سنة، دراسة تجريبية على مدرسة الأطفال المعاقين سمعيا بالبويرة.
14. حدوش، فضيلة وفارهي، عبد الحق. (د.ت). أثر بعض الألعاب الحركية في التقليل من النشاط الزائد لدى التلميذ (6-9) سنوات، دراسة تجريبية على مدرسة الأطفال المعاقين سمعيا بالبويرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة آكلي محند أولحاج البويرة.
15. حسين، محمد. (212). فاعلية برنامج علاجي سلوكي باستخدام دمج فني نظام النقط مع العقود لمساعدة القائمين على رعاية أطفال ADHD وأثره على تنمية الانتباه وخفض النشاط الزائد عند الأطفال. مجلة كلية التربية، العدد (92)، ص ص 247-315.
16. الخطيب، جمال. (2004). تعديل السلوك الإنساني، دليل العاملين في المجالات التربوية والنفسية والاجتماعية. (ط4). الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
17. الذخيل، محمد عبد الرحمن. (2001). النشاط المدرسي ومعوقاته في منطقة المدينة التعليمية في نظر مديري المدارس، جامعة ملك سعود، الرياض.
18. الدسوقي، مجدي محمد. (2006). اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد الأسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج. القاهرة: مكتبة انجلو مصرية.

19. راغب، رحاب أحمد. (2015). مهارات ما وراء المعرفة لدى الأطفال الموهوبين من ذوي فرط النشاط المصحوب بضعف الانتباه، مجلة التربية الخاصة والتأهيل، المجلد (2). العدد (7).
20. الرشيدى، بشير صالح. (2000). مناهج البحث التربوي، رؤية تطبيقية مبسطة. (ط1). الكويت: دار الكتاب الحديث.
21. الزارع، نايف بن عابد. (2007). اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد. الأردن: دار الفكر.
22. السرهيد، أحمد وعثمان، فريدة إبراهيم. (1990). الأسس العلمية للتربية الحركية. الكويت: دار القلم.
23. سليم، مريم. (2011). قصور الانتباه وفرط النشاط دليل للمعالجين للوالدين للمعلمين. (ط1). بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع.
24. سليمان، محمد سيد سعيد. (2017). أثر العلاج بالحركة في تخفيف شدة أعراض اضطراب تشتت الانتباه المصحوب بفرط الحركة وتحسين سرعة المعالجة لدى الأطفال بالمرحلة الابتدائية، مجلة رسالة التربية وعلم النفس، ص ص 51-77.
25. سليمان، محمد سيد سعيد. (2017). أثر العلاج بالحركة في تخفيف شدة أعراض اضطراب تشتت الانتباه المصحوب بفرط الحركة وتحسين سرعة المعالجة لدى الأطفال بالمرحلة الابتدائية، مجلة رسالة التربية وعلم النفس، العدد (51). ص ص 57-77.
26. سيد، خالد سعد والقاضي، محمد علي. (2011). تعديل سلوك الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (دليل عملي للوالدين والمعلمين). القاهرة: عالم الكتب.
27. السيد، علي سيد أحمد، وبدر، فائقة محمد. (1999). اضطراب الانتباه لدى الأطفال أسبابه وتشخيصه وعلاجه. القاهرة: النهضة المصرية.
28. الشرييني، زكريا أحمد. (1994). المشكلات النفسية عند الأطفال. القاهرة: دار الفكر العربي.
29. شرف، عبد الحميد (2008). التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

30. شقير، زينب محمود. (1999). فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي متعدد المحاور مقترح في تعديل بعض خصائص الأطفال مفرطي النشاط، مجلة كلية الآداب والعلوم الانسانية، جامعة المنيا، العدد 34.
31. صابر، فاطمة عوض (2006). التربية الحركية وتطبيقاتها. (ط1). الإسكندرية: دار الوفاء دنيا الطباعة.
32. صندقلي، هناء إبراهيم. (2008). من صعوبات التعلم اضطراب الحركة وتشنت الانتباه دليل للأهل والأساتذة. (ط1). بيروت: دار النهضة العربية.
33. الطويريقي، سالم عبد الله. (2001). النشاط المدرسي، ماهيته، مجالاته ووظائفه. لبنان: دار العلم للملايين.
34. عبد المعطي، حسن مصطفى. (2001). الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة (الأسباب التشخيص والعلاج). القاهرة: دار القاهرة للنشر والتوزيع.
35. عبد المعطي، حسن مصطفى. (2001). الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة، القاهرة: دار القاهرة للنشر والتوزيع.
36. عدس، محمد عبد الرحيم. (2002). صعوبات التعلم. (ط3). عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
37. علي، وليد وعد الله وبطرس، آمال نوري. (2011). تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية في تنمية مستوى الأهداف التعليمية لأطفال الرياض بعمر (5-6) سنوات، مجلة العلوم التربوية، المجلد (38).
38. عليان، خليل وكيلاي، عبد الله زيد. (1998). الخصائص السيكومترية لصورة معربة ومعدلة للبيئة الأردنية من مقاييس وكسلر لذكاء الأطفال. مجلة دراسات الجامعة الأردنية، مجلد (18).
39. عوض، عباس محمود. (1999). المدخل إلى علم نفس النمو: الطفولة-المراهقة-الشيخوخة. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.
40. عوني، معين شاهين والعجارمة، نافع. (2011). متلازمة النشاط الزائد (الاندفاعية) وتشنت الانتباه. عمان: مطبعة الشروق.

41. كامل، محمد علي. (2003). علم النفس المدرسي (الأخصائي النفسي ودوره في تقديم الخدمات النفسية)، القاهرة: مكتبة ابن سينا.
42. كامل، محمد علي. (2005). صعوبات التعلم الأكاديمية بين الفهم والمواجهة. مصر: مركز الاسكندرية للكتاب.
43. كريبع، محمد. (2021). تأثير استخدام الألعاب الصغيرة الرياضية في خفض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه لدى تلاميذ الطور المتوسط، مجلة الباحث، المدرسة العليا للأساتذة الشيخ مبارك الميلي- بوزريعة، العدد (1). ص ص. 217-237.
44. محيي، فوزية. (2010). فعالية برنامجين تدريبيين في تعديل سلوك اضطراب النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه وتعديل صعوبة الكتابة، رسالة دكتوراه (غير منشورة) في علم النفس المدرسي، جامعة قاصدي مرياح، ورقلة، الجزائر.
45. مشيرة عبد الحميد، اليوسفي، أحمد (2005). النشاط الزائد لدى الأطفال (الأسباب وبرامج الخفض). (ط2). مصر: المركز الجامعي الحديث.
46. المفتي. (2000). أثر استخدام برنامج مقترح للتربية الحركية في تنمية القدرات الإدراكية (الحس حركية) لأطفال ما قبل المدرسة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
47. مفتي، ابراهيم حماد. (2000). برنامج الاستكشاف وحل المشكلات في التربية الحركية لرياض الأطفال والابتدائية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
48. المفتي، بيريفان وعبد الله، محمد. (2000). أثر استخدام برنامج مقترح للتربية الحركية في تنمية القدرات الإدراكية (الحس-حركية) لأطفال ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
49. الملا، عبد الله فيصل. (2001). تأثير برنامج للتربية الحركية على النمو الحركي والمعرفي والاجتماعي لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة، المجلة التربوية، العدد (60)، المجلد (15)، الكويت.
50. ملحم، سامي محمد. (2000). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. (ط1). الأردن: دار المسيرة للنشر.

51. النوبي، محمد علي. (2005). اختبار اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، القاهرة: المكتبة الأنجلو مصرية.
52. نيسان، خالدة. (2008). سلوكيات الأطفال بين الاعتدال والإفراط. الأردن: دار أسامة.
53. وزاني، محمد وقمرأوي، محمد. (2017). ممارسة الرياضة داخل الوسط المدرسي والحد من اضطراب فرط الحركة المصحوب بنقص الانتباه، مجلة التنمية البشرية، جامعة وهران، العدد (8). ص ص. 55-67.
54. يحيى، خولة أحمد. (2003). الاضطرابات السلوكية والانفعالية. (ط2). عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

المراجع الأجنبية:

55. A.Miller phaedra. (2008). **Music Theory Pedagogy : Melding Dalcroze Eurlythmics with Brain Gym RTM**, Kansas City Missouri.
56. Ahmad Ghanizadeh and Behzad Haddad. (2015). **The effect of dietary education on ADHD**, e randomized controlled clinical trial Ann Gen Psychiatry, 14 :12.
57. Baureis Helga & Wagenmann Claudia. (2006). **Les enfants apprennent mieux avec la kinésiologie**, Editions le souffle D'or.
58. Brak,L.B., Davis, T., Sulak, T., & Brak, V. (2011), The Association Between Physical Education and Symptoms of Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Journal of Physical Activity and Health*, 8, 964-970.
59. Brak,L.B., Davis, T.,Sulak, T., & Brak, V. (2011). The Association Between Phisical Education and symbtoms of Attention Dificit Hyperactivity Disorder. **Journal of physical Activity and Health**, 8 , PP. 964-970.
60. Cohen Isabel and Godsmith Marcelle. (2003). **Hands On, How to use Brain Gym in the classroom**, USA : Ed :Eduk Books.
61. Dennison Paul & Gail. (1985). **Personalized whol brain integration**, Edu-K.
62. Dennison Paul & Gail. (1997). **Brain Gym Apprendre à bouger. bouger pour apprendre.**
63. Dennison Paul &Gail. (2010). **Le mouvement, clé de l'apprentissage**, 2eme Ed, Editions le souffle d'or.

64. Dorothy Beigel, Waltraud Steinbauer and Kurt Zinke. (2002). **the effect of brain Gym on reading and comprehension,**
65. Galler JR, Bryce CP, Zichlin ML, Fitzmaurice G, Eaglesfield GD, Waber DP. (2012). Infant malnutrition is associated with persisting attention deficits in middle adulthood. **J Nutr.** 142 (4). PP. 788- 94.
66. Hinshaw. (1994). **Attention deficit and hyperactivity, in children,** thansand oaks CA, Sage.
67. [https:// issu.com/vroom/docs/bg_research study chronology of annotated research study summaries in the field of educational kinesiology.](https://issu.com/vroom/docs/bg_research_study_chronology_of_annotated_research_study_summaries_in_the_field_of_educational_kinesiology)
68. Kauffman, C. (2006). Positive psychology: The science at the heart of coaching. Evidence based coaching handbook: **Putting best practices to work for your clients,** PP. 219-253.
69. Koester Cecilia. (2012). **Movement Based Learning For Children of All Abilities,** 2nd Ed, Mary Rentschler, M.Ed.
70. Lok KY, Chan RS, Lee VW, Leung C, Leung J. (2013). Food additives and behavior in 8-to-9-year-old children in Hong Kong : a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. **J Dev Behav Pediatr,** 34(9). PP. 642-650.
71. Mc Clelland Buffy. (2007). **Approach to Autism : An easy to use guide to many and varied approaches to Autism,** The National Autistic Society Edition.
72. Paul landon. (2008). **Guide Centre de formation le plaisir d'apprentisag,** www.braingym.org/history
73. Reid, R. (1995). Assessment of ADHD with culturally different groups, The use of behavioral ratings scales, **School psychology review,** 29, 4, P P 537-560
74. Rowe KS, Rowe KJ. (1994). Synthetic food coloring and behavior : a dose response effect in a double-blind, placebo-controlled, repeated measures study. **J Pediatr,** 125 (5 pt 1). PP. 691-708
75. Smith Alistair. (1996). **Accelerated learning in the classroom,** Network Educational press.
76. Smith, A.L., Hoza, B., Linnea, K., Mc Quade, J.D., Tomb, M., Vaughn, A. J., Hook, H. (2013). Pilot Physical Activity Intervention Reduces Severity of ADHD Symptoms in Young Children. **Journal of Attention Disorder,** 17 (01), 70-82.

77. Stevenson J. (2006). Dietary influences on cognitive development and behavior in children. **Proc Nutr Soc.** 65(4). PP. 361-375.
78. Tannock R.(1998). **Attention deficit hyperactivity disorder : advances in cognitive**, neurobiological, and genetic research. *J child psychol psychiatry.* Jan ; 39(1) :65-99.
79. Wiles NJ, Northstone K, Emmett P, Lewis G. (2009). ‘Junk food’ diet and child hood behavioral problems : result from the ALSPAC cohort. **Eur J Clin Nutr**, 63(4). PP. 491-508.

الملاحق

ملحق رقم (1)

مقياس كونورز C.Kconners للنشاط الزائد الموجه للمعلمين

جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله

معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية

عزيزية(تي) المعلمة(ة):

نحن بصدد التحضير لنيل شهادة الدكتوراه وبهدف تقديم دراسة حول دور التربية الحركية وفق نموذج الجمباز العقلي في التقليل من النشاط الزائد ورفع التحصيل الدراسي لتلاميذ التعليم الابتدائي ذوي النشاط الزائد، في قسم علم النفس المدرسي، نتقدم إليكم بمجموعة من الأسئلة نرجو منكم الإجابة عنها بصدق وموضوعية مع العلم بأنه ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة وإنما توجد الإجابة التي تعبر عن رأيك، تجدون في الأسفل مؤشرات تصنف سلوكيات الطفل أو المشاكل التي قد يعاني منها، ضع علامة (X) داخل الفراغ الذي يناسب إجابتك. أجب عن كل الأسئلة.

التعليمات:

- لا تترك عبارة بدون جواب
- لاتضع أكثر من جواب لعبارة واحدة
- اقرأ، إقرئي كل عبارة من العبارات بتمعن.

ونعذكم بأن تكون هذه المعلومات سرية ولغرض البحث العلمي فقط.

اسم الطفل:

لقب المعلم:

اسم وعنوان المؤسسة:

القسم:

4 كثيرا جدا	3 كثيرا	2 قليلا	1 أبدا		
				هائج (ثائر) يتحرك كثيرا على كرسيه.	01
				يحدث ضجيجا في الأوقات الغير مناسبة	02
				يريد أن تلبى طلباته فورا.	03
				هو وقح وغير مهذب	04
				تحدث له نوبات من الغضب وطريقة تعامل غير متوقعة.	05
				لا يتقبل النقد.	06
				انتباه متقطع أو مشتت.	07
				يزعج الأطفال الآخرين.	08
				سريع التقلب في المزاج وبصورة ملحوظة.	09
				يتشاجر كثيرا.	10
				هائج دائما مشغول بالتلفت نحو اليمين واليسار.	11
				سريع الاستثارة.	12
				اندفاعي.	13
				يتطلب انتباه شديد من المعلم.	14
				يبدو غير مقبول من طرف الجماعة.	15
				يتترك نفسه يققاد من طرف الآخرين.	16
				لاعب سيء، يرفض الخسارة.	17
				يبدو أن لديه عجز في إمكانية جلب الآخرين	18
				يجد صعوبة في إنهاء العمل.	19

				صبياني وغير ناضج.	20
				ينكر أخطاءه ويتهم الآخرين.	21
				لديه صعوبة في الانسجام مع الآخرين.	22
				قليل التعاون مع أصدقائه.	23
				يغضب بسهولة عندما يتوجب عليه بذل مجهود.	24
				قليل التعاون في القسم.	25
				لديه صعوبة في التعلم.	26

ملحق رقم (2)

قائمة أسماء الأساتذة المحكمين

الجامعة	الرتبة	الأعضاء
جامعة المدينة	أستاذ محاضر ب	الأستاذ رمانة عيسى
جامعة المدينة	أستاذ محاضر ب	الأستاذ توات عدنان
جامعة المدينة	أستاذ محاضر ب	الأستاذ بحاش عبد الحق
جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة	أستاذ محاضر أ	الأستاذ هوادف رايح

ملحق رقم (3)

التحقق من صلاحية أداة القياس:

1- تقدير ثبات المقياس:

(معامل التناسق ألفا كرومباخ)

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach ^a	Nombre d'éléments
,923	26

(الثبات في حالة حذف الفقرات)

Item-Total Statistics		
	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
الفقرة 1	0.326	0.930
الفقرة 2	0.358	0.929
الفقرة 3	0.233	0.930
الفقرة 4	0.479	0.928
الفقرة 5	0.256	0.931
الفقرة 6	0.433	0.929
الفقرة 7	0.242	0.932
الفقرة 8	0.499	0.928
الفقرة 9	0.248	0.930
الفقرة 10	0.569	0.927
الفقرة 11	0.338	0.929
الفقرة 12	0.612	0.926
الفقرة 13	0.710	0.925
الفقرة 14	0.849	0.923
الفقرة 15	0.756	0.924
الفقرة 16	0.732	0.924
الفقرة 17	0.740	0.925
الفقرة 18	0.749	0.924
الفقرة 19	0.691	0.925
الفقرة 20	0.681	0.925
الفقرة 21	0.836	0.922
الفقرة 22	0.715	0.924
الفقرة 23	0.756	0.924
الفقرة 24	0.639	0.926
الفقرة 25	0.541	0.927
الفقرة 26	0.409	0.929

الصدق التمييزي لفقرات المقياس

Test d'échantillons indépendants						
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)
الفقرة 1	Hypothèse de variances égales	0,637	0,006	2,482	52	0,032
الفقرة 2	Hypothèse de variances égales	0,155	0,696	2,502	52	0,017
الفقرة 3	Hypothèse de variances égales	0,677	0,512	2,159	52	0,008
الفقرة 4	Hypothèse de variances égales	0,332	0,602	2,687	52	0,023
الفقرة 5	Hypothèse de variances égales	0,34	0,562	4,668	52	0,007
الفقرة 6	Hypothèse de variances égales	2,184	0,145	6,014	52	0,008
الفقرة 7	Hypothèse de variances égales	0,062	0,804	6,857	52	0,000
الفقرة 8	Hypothèse de variances égales	1,6	0,212	3,818	52	0,007
الفقرة 9	Hypothèse de variances égales	0,076	0,784	5,913	52	0,001
الفقرة 10	Hypothèse de variances égales	0,003	0,953	3,445	52	0,050
الفقرة 11	Hypothèse de variances égales	1,5	0,226	3,293	52	0,002
الفقرة 12	Hypothèse de variances égales	3,213	0,079	6,559	52	0,000
الفقرة 13	Hypothèse de variances égales	0,504	0,481	4,103	52	0,000
الفقرة 14	Hypothèse de variances égales	7,668	0,008	3,728	52	0,000
الفقرة 15	Hypothèse de variances égales	4,288	0,043	8,406	52	0,000
الفقرة 16	Hypothèse de variances égales	0,085	0,772	7,571	52	0,000
الفقرة 17	Hypothèse de variances égales	2,523	0,118	6,024	52	0,000
الفقرة 18	Hypothèse de variances égales	1,994	0,164	7,27	52	0,000
الفقرة 19	Hypothèse de variances égales	1,688	0,2	8,089	52	0,000
الفقرة 20	Hypothèse de variances égales	0,114	0,737	5,2	52	0,000
الفقرة 21	Hypothèse de variances égales	3,416	0,07	5,612	52	0,000
الفقرة 22	Hypothèse de variances égales	5,347	0,025	5,811	52	0,000
الفقرة 23	Hypothèse de variances égales	0,012	0,914	5,983	52	0,000
الفقرة 24	Hypothèse de variances égales	1,067	0,306	6,053	52	0,000
الفقرة 25	Hypothèse de variances égales	0,744	0,431	7,45	52	0,000
الفقرة 26	Hypothèse de variances égales	0,114	0,983	7,896	52	0,000

صدق الاتساق الداخلي (ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس)

Corrélations			
		الدرجة الكلية للمقياس	معامل تحديد الفقرة
الفقرة 1	Corrélation de Pearson	,683**	0.466
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	50	
الفقرة 2	Corrélation de Pearson	,641**	0.410
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	50	
الفقرة 3	Corrélation de Pearson	,635**	0.403
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	50	
الفقرة 4	Corrélation de Pearson	,576**	0.331
	Sig. (bilatérale)	,007	
	N	50	
الفقرة 5	Corrélation de Pearson	,632**	0.386
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	50	
الفقرة 6	Corrélation de Pearson	,687**	0.471
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	50	
الفقرة 7	Corrélation de Pearson	,785**	0.616
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	50	
الفقرة 8	Corrélation de Pearson	,661**	0.436
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	50	
الفقرة 9	Corrélation de Pearson	,731**	0.534
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	50	
الفقرة 10	Corrélation de Pearson	,593**	0.351
	Sig. (bilatérale)	,000	

	N	50	
الفقرة 11	Corrélation de Pearson	,497**	0.247
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	50	
الفقرة 12	Corrélation de Pearson	,511**	0.261
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	50	
الفقرة 13	Corrélation de Pearson	,580**	0.336
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	50	
الفقرة 14	Corrélation de Pearson	,637**	0.405
	Sig. (bilatérale)	,004	
	N	50	
الفقرة 15	Corrélation de Pearson	,853**	0.727
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	50	
الفقرة 16	Corrélation de Pearson	,605**	0.366
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	50	
الفقرة 17	Corrélation de Pearson	,550**	0.302
	Sig. (bilatérale)	,002	
	N	50	
الفقرة 18	Corrélation de Pearson	,826**	0.682
	Sig. (bilatérale)	,009	
	N	50	
الفقرة 19	Corrélation de Pearson	,738**	0.544
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	50	
الفقرة 20	Corrélation de Pearson	,563**	0.316
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	50	
الفقرة 21	Corrélation de Pearson	,549**	0.301

	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	50	
الفقرة 22	Corrélation de Pearson	,585**	0.342
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	50	
الفقرة 23	Corrélation de Pearson	,646**	0.417
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	50	
الفقرة 24	Corrélation de Pearson	,657**	0.431
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	50	
الفقرة 25	Corrélation de Pearson	,681**	0.463
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	50	
الفقرة 26	Corrélation de Pearson	,542**	0.293
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	50	
**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).			
*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).			

ملحق رقم (4) المعالجات الإحصائية للفرضيات:

الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي:

Statistiques pour échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
قياس قبلي	تجريبية	74,4375	48	6,65856	,96108
	ضابطة	73,2708	48	5,36236	,77399

Test échantillons appariés						
		Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatérale)
		Moyenne	Ecart-type			
قياس قبلي	تجريبية - ضابطة	1,16667	9,03264	1,662	51	,103

الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي:

Statistiques pour échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
قياس بعدي	تجريبية	48,7917	48	7,13981	1,03054
	ضابطة	72,9583	48	5,47318	,78999

Test échantillons appariés						
		Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatérale)
		Moyenne	Ecart-type			
قياس بعدي	تجريبية - ضابطة	-24,16667	9,54125	-15,370	47	,000

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

Statistiques pour échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
التجريبية	قياس بعدي	48,7917	48	7,13981	1,03054
	قياس قبلي	74,4375	48	6,65856	,96108

Test échantillons appariés						
		Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatérale)
		Moyenne	Ecart-type			
التجريبية	قياس بعدي - قياس قبلي	-25,64583	7,00908	-25,350	51	,000

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

Statistiques pour échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الضابطة	قياس بعدي	72,9583	48	5,47318	,75574
	قياس قبلي	73,2708	48	5,36236	,81109

Test échantillons appariés						
		Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatérale)
		Moyenne	Ecart-type			
الضابطة	قياس بعدي - قياس قبلي	-0,3125	2,56676	-0,809	51	,207