

فاعلية برنامج رياضي في خفض أعراض اضطراب

تشنت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد

د. نشوان عبدالله نشوان

أستاذ بقسم معلم صف مساعد

كلية التربية – الأردن - جامعة الزرقاء

د. نادر أحمد جرادات

أستاذ بقسم الإرشاد مشارك

كلية التربية – الأردن - جامعة الزرقاء

الملخص

تعنى الدراسة الحالية بدراسة فاعلية برنامج رياضي في خفض أعراض تشنت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، وقد تألف مجتمع الدراسة من (74) طالباً في محافظة الزرقاء، وكانت عينة الدراسة مكونة من 20 طالباً، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية إلى عينة تجريبية تتكون من (10) طلاب، وأخرى ضابطة تتكون من (10) طلاب، وتمثل سؤال الدراسة: ما مدى فاعلية برنامج رياضي في خفض أعراض تشنت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد؟ وقد قام الباحث بتصميم مقياس تشنت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، وحصل المقياس على درجات جيدة من الصدق والثبات، وأجرى تحليلاً إحصائياً مستخدماً المتوسطات الحسابية، وأظهرت النتائج بعد تطبيق البرنامج فاعلية البرنامج في خفض أعراض تشنت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، وقد تمت مناقشة النتائج من حيث انسجامها مع الدراسات السابقة، وتم تقديم العديد من التوصيات لمساعدة هذه الفئة على التكيف مع الإعاقة وتجاوز تبعاتها.

كلمات مفتاحية: تشنت الانتباه، النشاط الزائد، البرنامج المقترح..

Abstract

The present study concentrated on studying the effectiveness of physical activity program to reduce symptoms for attention deficit hyperactivity disorder. Study sample of (74) students from Al-Zarqa city have been chosen randomly by dividing the sample into two groups: The first group is the experimental group which consists of (10) students while the other group is the control group that consists also from (10) students. The control group represents the study question: What is the range of effectiveness of physical activity program to reduce symptoms for attention deficit hyperactivity disorder? The researcher designed a attention deficit hyperactivity disorder scale with a high level of validity and reliability and he conducted statistical analysis using arithmetic averages. The results shown after applying the program the effectiveness of a program in reducing symptoms for attention deficit hyperactivity disorder. The results were discussed in terms of compatibility with previous studies. Several recommendations were presented to help the blind students adapting and overcoming the consequences.

Key Words: Attention Deficit ,Hyperactivity Disorder, Suggested program.

والحرج لعدم قدرتهم على التعامل مع الطفل بصورة

سليمة (الطبياني، 2013).

ويعد الانتباه أحد العمليات العقلية النمائية الأساسية التي تلعب دوراً مهماً في حياة الفرد الاجتماعية والأكاديمية، والإدراكية والتذكر، والتفكير، ويزداد الأمر صعوبة لدى الأطفال ذوي تشنت الانتباه،

المقدمة وخلفية الدراسة:

يعد تشنت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد من أكثر الاضطرابات شيوعاً لدى الأطفال، حيث يشير إلى مجموعة من الأعراض الأساسية التي تتمثل في تشنت الانتباه والنشاط الزائد والاندفاعية، ونظراً للآثار السلبية التي يحدثها على المستوى الانفعالي، والمعرفي، والاجتماعي، والأسري مما يدفع الوالدين إلى الإحباط

عدم القدرة على التحكم في حركاتهم الجسمية، وفي الانتباه، ولهذا نجد أن أعراضه تتنوع ومن مظاهره الشائعة حدة الطباع، والعناد، وصعوبة الانتباه، وتقلب المزاج، ومن الواضح أن مجموعة السلوكيات هذه لها انعكاساتها على الأداء التعليمي والسلوك الاجتماعي، ويؤكد سالم (٢٠٠٦)، بأن من خصائص اضطراب تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد أنها تشتمل على عدة أنماط، وهي الفوضى وعدم الانتظام، وضعف العلاقات مع الأقران والآخرين، والسلوك العدواني، وتدني مفهوم الذات والثقة بالنفس، وضعف التناسق والتآزر الحركي، ومشكلات في الذاكرة، وأشارت قشطة (٢٠٠٨)، إلى أن الأطفال المصابون بهذا الاضطراب لديهم صعوبات تعلم، ولا يحسنون التعامل مع أقرانهم وغير متعاونين ويتجنبون العمل الذي يتطلب الذكاء، ويتحدثون بطريقة مزعجة، وعدم القدرة على الانتباه إلى المثيرات ذات الأهمية في مواقف التعلم، بالإضافة إلى هذا لا تتناسب كمية وأنماط الحركة مع العمر الزمني للطفل، وهذا بالطبع يؤثر على مستوى أدائه الأكاديمي وفي طبيعة علاقاته مع أقرانه والمعلمين، وأشار الزارع (٢٠٠٧)، أن هؤلاء الأطفال يتسمون بكثرة الحركة غير الهادفة، والانتقال من مقعده الدراسي، ويتململ في جلسته وتظهر عليه علامات الضجر، وتغلب عليه الفوضى بسبب عدم قدرته على ضبط نفسه، كما يقوم ببعض السلوكيات المرفوضة والعدوانية أحياناً تجاه الآخرين، وإساءة التصرف، وقصور في تكوين صداقات وعلاقات مع الآخرين، وأشارت محمدي (٢٠١١)، إلى أن هؤلاء الأطفال يعانون من قصور في التفكير بسبب كون المعلومات التي يتلقاها غير منظمة وغير مركزة، وغير مترابطة، وغير واضحة، وهو بحاجة إلى مزيد من الوقت لربط

حيث يمثل تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد مشكلة كبيرة (القاضي، ٢٠١٠).

ويعتبر جورج ستيل (George still, 1902) من أوائل الباحثين في اضطراب تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، فقد أشار إليه بالعجز عن القدرة على ضبط الذات، وقد حدد دليل التشخيص الإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية لجمعية الطب النفسي الأمريكية عام ١٩٩٤ DSMIV، الأعراض التشخيصية لاضطراب تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد بثلاثة أعراض رئيسية، تشتت الانتباه، والنشاط الزائد، والاندفاعية (Marcelli, 1996)، ويمتاز الطفل الذي يعاني من النشاط الزائد بالاندفاعية في اتخاذ القرارات، مما يترتب عليه صعوبة في حل مشكلاته، وأشارت بونتفكس وآخرون (Pontifex, et al., 2013) إلى أن الطفل ذو النشاط الزائد دائماً 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 أن الطفل غير قادر على اختزال هذا المستوى العالي من النشاط (كامل، ٢٠٠٨)، وأشار الباحثان ناسكر وسميدت (Tasker & Cmid, 2008)، إلى أهمية الانتباه في إحداث تنمية اجتماعية، وتغذية عاطفية لدى الأطفال ونوها إلى دور الانتباه المشترك ما بين الأم والطفل في السنوات الأولى من حياته، ومن ثم قد يعد الانتباه من أهم العمليات العقلية التي تؤدي دوراً مؤثراً في النمو المعرفي لدى الفرد إذ يساعده على الإتيان بالسلوكيات الإيجابية والمرغوب فيها الأمر الذي يحقق له التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه، وأشار مير وريتي، Mair (2009, & Ratey)، إلى أن الأطفال الذين يتصفون بتشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد يعانون من

وآخرون (Katism,et al, 1987)، أن البرنامج التدريبي الذي يتضمن استراتيجيات معرفية أدى إلى تحسن ملموس من حيث خفض مستوى الاندفاعية لدى الأطفال ذوي تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد (عبدالمطلب، ٢٠١٣)، وأشارت دراسة بايناجو وآخرون (Paniagua,et al.,1990) إلى أن اللعب ضمن أساليب التعزيز المختلفة للسلوك المرغوب أثبتت فاعلية في تعديل السلوك وتصحيح الاستجابات، وتنظيم السلوك الفوضوي، وجعله ينحو إلى السلوك الطبيعي، أما التأثير غير المباشر فتمثل في تحسين الأداء الأكاديمي، بينما أظهرت دراسة وانغ وجوان (Wang&Jowan,2004)، أن التعلم والنمو يأتیان بشكل أسرع من خلال الحركة، وأن الحركة هي الشكل الأساسي للتعبير عن فرح وسعادة الطفل، أما دراسة فلورنسا وجان (Florence&Jean,2010) بينت أن مهمة التثبيط ترتبط بمستوى التنسيق للمهارات السلوكية والحركية للأطفال، وأن الوظائف المعرفية تؤدي دوراً دقيقاً في تنظيم الأنشطة الحركية لدى الأطفال، وأن مناطق الدماغ المرتبطة بالسيطرة المعرفية تنشط في أثناء المشي المعتدل والتوازن، كما أكدت بعض الدراسات على أهمية الأنشطة الحركية التي تقدم للطفل لأنها تزيد التحصيل الدراسي، المصطفى (٢٠٠٨) وأشارت دراسة الأمين (٢٠٠٨)، إلى فاعلية البرنامج التدريبي البدني في خفض درجة السلوك العدواني لدى الطلبة ذوي تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، وأن السلوك العدواني يتأثر بشكل مباشر لدى ممارسة الأنشطة الرياضية، كما بينت دراسة موهوبي (٢٠١٣)، أثر البرنامج الرياضي الإيجابي في تعديل السلوك العدواني لدى الأطفال المعاقين عقلياً، والأطفال ذوي النشاط الزائد، أما دراسة جلوش (Glosh,1993)، فقد

المعلومات بالشكل الصحيح، وتخزينها، ولقد بحث جولدستن (Goldstein) في خصائص الجنود المصابين بالدماغ حيث ظهرت عليهم أعراض النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه (الزارع، ٢٠٠٧)، ويشير هالاهان وكوفمان (Hallahan&Kauffman,2006) إلى أنه وردت الكثير من الأبحاث التي دلت على أن أسباب الإصابة باضطراب تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد تعود إلى وجود تلف في الدماغ، وقد نتج عن تلك الأبحاث أن هناك ثلاثة مناطق في الدماغ لها علاقة كبيرة بالإصابة وهي الفص الأمامي للدماغ، وقاعدة الدماغ، والمخيخ، ومن خلال الفحوصات الطبية وجد الباحثون أنها أصغر لذوي تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد منها لدى العاديين، وأشارت العديد من الدراسات إلى أهمية البرامج والتدريب على ضبط السلوك لدى هذه الفئة حيث بينت دراسة بطاطية، وبوكاسي (٢٠١٣)، إلى أن الأطفال الذين يعانون من تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد يتصفون بخصائص عن غيرهم في الفصل الدراسي حيث لديهم صعوبة في التركيز، ومشكلات في القدرة على الاستمرار في الانتباه والاحتفاظ به، وصعوبة تنظيم الأعمال والمهام، ويحتاجون إلى سيطرة وإشراف خارجي، ويشير كندل (Kendall,2000)، إلى أهمية تعليم هؤلاء الأطفال مهارات معرفية وسلوكية تساعدهم على الانتباه من خلال مساعدتهم على إدراك التنظيم والترتيب في إطار المنحى السلوكي، وأشارت دراسات كل من سيلكر، وكيرل، وادورد (Silliker& Quirle,1997;Edward,1994) إلى أن التلاميذ الذين يقضون أوقات فراغهم في أنشطة حرة موجهة كانوا متفوقين دراسياً وهم من الأوائل في مدارسهم مقارنة بالآخرين (عشرية، ٢٠١١)، وبينت دراسة كاتزم

الأمبر، ٢٠١٣)، وهنا يبرز دور النشاط الرياضي في تحقيق النمو المتوازن من جميع النواحي البدنية، والعقلية، والنفسية، والاجتماعية، وفي تعديل السلوك غير المنضبط، وذلك من خلال المشاركة في برامج الأنشطة الرياضية، ويلعب النشاط الرياضي دوراً مهماً في تنمية القيم الاجتماعية، وإعداد الشخصية السوية المتوازنة (المفتي، ٢٠١٤)، وممارسة النشاط الرياضي أمر محبب لدى الأطفال في جميع المراحل الدراسية، وله تأثيره في جميع الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية (عبد الرزاق، ٢٠٠٩)، ويرى (ياسين، ٢٠٠٨) أن ممارسة الرياضة فرصة لتعديل وتطوير السلوك والسمات الشخصية عند الممارسين للأنشطة الرياضية مثل: الثقة بالنفس، والتعاون، واحترام القوانين، وتعتبر الرياضة بأنشطتها التي تتميز بالحركة وسيلة من الوسائل في التفريغ عن الطاقات الزائدة، والخالية من الاضطرابات السلوكية، وتنمية مداركهم العقلية فالممارسة الرياضية نظام يسعى إلى تحسين الأداء الأكاديمي (إبراهيم، 2006)، فقد أشار العديد من الباحثين إلى الأثر الإيجابي للممارسة الرياضية على الصحة النفسية، وفي تحقيق النمو السليم والمتوازن للأطفال، وفي تعديل السلوك الإنساني وضبطه، ويرى الباحثان أن هناك حاجة ملحة لأجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير البرنامج الرياضي على خفض أعراض تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى الأطفال.

ومن هنا نرى أهمية بناء وتصميم برامج تلبية حاجة الأطفال ذوي تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد في التغلب على العقبات التي تواجهه، ولذلك جاء هذا البرنامج المقترح لتلبية حاجة الأطفال ذوي تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، وإدخال الشعور

أظهرت أن هناك تحسناً ملحوظاً في السلوكيات المصاحبة لاضطراب تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، مثل: التعاون، والسلوك الاجتماعي، والطاعة، حيث اشتمل البرنامج على تدريبات رياضية مقصودة لضبط هذه الحركات، والسلوكيات، وأشارت دراسة فنذر (٢٠١٤)، إلى تأثير متغيرات الممارسة للنشاط البدني الرياضي التربوي على ضبط وخفض الاضطرابات السلوكية لدى عينة من التلاميذ في المرحلة المتوسطة، وبينت دراسة كويبرس (الدلمي: ٢٠٠٩) أهمية التدريبات الرياضية في تنشيط المراكز المسؤولة في الدماغ عن تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، ويعتبرون اللعب ظاهرة انسانية سلوكية تسود عالم الإنسان، ويعتبر اللعب وسيط تربوي هام في تكوين الطفل في مرحلة النمو، كما ويسهم اللعب في التكوين النفسي للطفل ويشبع حاجاته من خلال اللعب، ويؤدي اللعب دوراً مهماً في النمو اللغوي للطفل، وله أهمية في التخلص من التوترات والإحباط في الحياة اليومية، ووسيلة لتهديب الغرائز، واللعب يكسب الطفل مهارات فكرية ومنطقية وإدراكية بالإضافة إلى متعة الحركة وحريتها والتعامل المتنوع مع الأطفال، ويغرس اللعب في الطفل روح الفريق ويقوي أواصر الصداقة (Cuypers, et al., 2011)، وبينت دراسة (Nigg, 2014)، فاعلية برنامج رياضي في ممارسة ركوب الخيل في معالجة الأطفال ذوي تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، ونظراً لأن اللعب له أهمية كبيرة في شخصية الأطفال وفي ضبط السلوك الإنساني، والتخلص من الاضطرابات السلوكية، لذا يمكن أن يعد اللعب مدخلاً أساسياً لنمو الطفل في الجوانب العقلية والجسمية، والاجتماعية، والأخلاقية، والمعرفية، والانفعالية، واللغوية (عبد

الزائد بال نشاط، وبالتحديد الإجابة على السؤال الآتي:

- ما مدى فاعلية برنامج رياضي في خفض أعراض اضطراب تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد؟

فرض الدراسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند $(0,05 \geq \alpha)$ بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة لصالح العينة التجريبية على القياس البعدي.

أهمية الدراسة:

تكم أهمية الدراسة الحالية في كونها:

1. تعنى بمرحلة الطفولة والتي لها أكبر الأثر في حياة الطفل.
2. تلقي الضوء على أهمية الرعاية لهذه الفئة.
3. تلقي الضوء على أهم المهارات الرياضية التي تساعد الطفل ذي تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد على أن ينمو بشكل طبيعي.
4. لفت نظر الباحثين إلى تصميم برامج للطفل ذي تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد وتطويرها.
5. حاجة الطفل ذي تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد إلى برامج لإعدادهم للحياة، والاعتماد على النفس.
6. تزويد المراكز المسؤولة عن إعداد البرامج الرياضية لهذه الفئة ببرامج قد يسهم في خفض تشتت الانتباه.

أهداف الدراسة:

1. تقديم برنامج رياضي في خفض أعراض اضطراب تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد.

بالاستقلالية والطمأنينة إلى نفوسهم ورفع مستوى الإنجاز على قادرون بأنهم همادي الذات مفهوم وتحتدي الصعاب واستخدام البدائل.

من خلال العرض السابق يتضح للباحثين أن معظم الدراسات من الدراسات الأجنبية، والقليل منها دراسات عربية، ومن هنا فقد أثر الباحثان دراسة فاعلية برنامج رياضي في خفض أعراض اضطراب تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، وقد أشارت العديد من الدراسات إلى ضرورة قيام العديد من البرامج التدريبية التي تخدم فئة الأطفال ذوي تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد.

مشكلة الدراسة:

تكم مشكلة الدراسة في وجود أعداد كبيرة من الأطفال ذوي تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد في المجتمع، ولا يتوفر لهم برامج تسهل عليهم الاستقلالية حتى في أبسط الأمور، ولا يستطيع الكثير منهم دفع تكاليف التدريب في المراكز والمؤسسات، أو الوصول إليها لبعدها المسافة، وفي ضوء حاجة هذه الفئة إلى رعاية خاصة، حيث أنهم ينظرون إلى الحياة بطريقة مختلفة عن الآخرين، وتتأثر نظرتهم للحياة بظروف الإعاقة، وما يحصلون عليه من دعم من قبل الآخرين سواء كان من الأسرة أو من المجتمع، وتحتاج هذه الفئة إلى خدمات إرشادية وتدريبية تساعدهم على الاستقلالية، والتوافق مع ظروف الحياة في ظل الإعاقة، وتعتبر البرامج الرياضية وغيرها المقدمة لهذه الفئة من المؤشرات الهامة لجودة الخدمات، وسعيًا لتحقيق هذا الهدف تحاول معرفة الحالة الدراسية أعراض خفض في البرنامج فاعلية المصحوب الانتباه تشتت اضطراب

٢. فاعلية مدى قياس برنامج رياضي في خفض

أعراض اضطراب تشتت الانتباه المصحوب
بالنشاط الزائد.

٣. تقويم مدى إمكانية تغيير سلوك الطفل ذي تشتت

الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد.

حدود الدراسة:

تتصر حدود هذه الدراسة فيما يأتي:

- الحدود المكانية: اقتصرت الدراسة على عينة

أطفال من ذوي تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط

الزائد (٩) سنوات في الصف الثالث الابتدائي في

محافظة الزرقاء في الأردن.

- الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على (١٠)

أطفال في مرحلة الصف الثالث الابتدائي في

محافظة الزرقاء.

- الحدود الزمانية: طبقت الدراسة في الفترة الواقعة

بين 1-9-2015 إلى 1-2-2016م.

مصطلحات الدراسة :

التعريفات الإجرائية للمصطلحات:

• أولاً: النشاط الزائد: سلوك اندفاعي مفرط ليس له

هدف مباشر، ويؤثر سلباً على تحصيل الطفل

الأكاديمي، وغير مناسب للموقف، ولا يتناسب مع

المرحلة النمائية للطفل.

• ثانياً: تشتت الانتباه: عدم القدرة على الانتباه

والمحافظة على استمراريته تجاه المهمات مقارنة

مع أقرانه من الأطفال.

• ثانياً: البرنامج المقترح: مجموعة من الخطوات

المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات

وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي، وتتضمن

مجموعة من المعلومات والخبرات، والمهارات

والأنشطة المختلفة، والتي تقدم للأفراد خلال فترة

زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكيات،

ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق انخفاض في

أعراض تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد

وتساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانونها

في معترك الحياة، وترمي إلى تحقيق الهدف من

البرنامج وهو مساعدة الأطفال ذوي تشتت الانتباه

المصحوب بالنشاط الزائد على التركيز وخفض

أعراض التشتت والنشاط الزائد.

• ثالثاً: المهارات الرياضية: المهارات التي تشتمل

على المشي، والركض، والتوازن، وتمارين

التركيز بأنواعها المختلفة.

الطريقة والإجراءات:

تتضمن الإجراءات وصفاً لعينة الدراسة

والأدوات التي تم تطبيقها على أفراد العينة، وخطوات

البحث، وإجراءاته، والتصميم الإحصائي الذي اتبعه

الباحثان في معالجة البيانات.

*مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة الحالية من

الأطفال ذوي تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد

في الصف الثالث الابتدائي، في محافظة الزرقاء في

الأردن، وتم توزيع العينة إلى مجموعتين بطريقة

عشوائية، المجموعة التجريبية (ن=١٠) والمجموعة

الضابطة (ن=١٠).

أدوات الدراسة :

- مقياس تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط

الزائد. (من إعداد الباحثين) .

طريقة تصميم مقياس تشتت الانتباه المصحوب

بالنشاط الزائد :

جدول (1)

الرقم	المجال	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	تشنت الانتباه	٠.٧٨	٠.١
٢	النشاط الزائد	٠.٨٥٤	٠.١
٣	الاندفاعية	٠.٨٤١	٠.١
	الدرجة الكلية	٠.٨٢١	٠.١

يتضح من جدول رقم (1) أن جميع الفقرات في كل مستوى على حدة دالة إحصائياً عند 0.01، وكذلك المستوى على الدرجة الكلية دالة إحصائياً، مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الاتساق.

- ثبات المقياس :

تم التحقق من دلالات ثبات المقياس بطريقة :

٢- طريقة التجزئة النصفية: تم تجزئة بنود المقياس إلى مجموعتين الأولى مجموعة الفقرات الفردية، والثانية مجموعة الفقرات الزوجية، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة في المجموعتين، وبلغ معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة في المجموعتين (ر=0.078) وهي معاملات ارتباط عالية. جدول (2).

جدول (٢)

المجال	معامل الارتباط	معادلة سبيرمان براون
تشنت الانتباه	٠.٦٢٣	٠.٧٦٨
النشاط الزائد	٠.٨٣١	٠.٩٠٨
الاندفاعية	٠.٦٣٠	٠.٧٧٣
الدرجة الكلية	٠.٦٦٧	٠.٨٠٠

١. اطلاع الباحثين على الأدبيات والدراسات، والبحوث السابقة التي اهتمت بمجال الدراسة، وكذلك الاطلاع على المقاييس التي تم تصميمها في هذا المجال.

٢. إعداد الصورة الأولية للمقياس في ضوء الأبعاد المتضمنة في البرنامج.

٣. عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص للتأكد من مدى ملاءمة بنود المقياس وقد بلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين (٨٢%).

٤. تعديل المقياس في ضوء آراء المحكمين.

٥. يتكون مقياس تشنت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد من (٤٤) فقرة موزعة على (3) مستويات.

وصف المقياس: الشروط السيكومترية لمقياس تشنت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد في الصف الثالث الابتدائي.

صدق المقياس: تم التحقق من دلالات صدق المقياس كما يلي :

- صدق المحتوى: تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في مجال التربية الخاصة، وعلم النفس، وقد أظهرت النتائج اتفاق المحكمين بنسبة (84%) من مدى تطابق فقرات المقياس لمحتواه وأهدافه.

- صدق الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي للمجالات الثلاث، فكانت نتيجة متوسط معامل الارتباط لتشنت الانتباه (0.78)، وللنشاط الزائد (0.0842)، وللاندفاعية (0.841)، ويبين الجدول (1) هذه القيم.

دقيقة، إلا أن بعض الجلسات كانت تمتد لأكثر من ذلك نظراً للمشاركة الفاعلة من أفراد الأسرة، وقد تم استخدام الفنيات الآتية أثناء تطبيق البرنامج:

١. الحوار: هو طريقة يتم استخدامه من خلال إدارة الحديث بين الباحثين والمشاركين، ويتم إتاحة الفرصة للمشاركين بالحديث المتبادل عن أفكارهم، وآرائهم بطريقة ينظمها ويسهلها الباحث، من أجل تنمية الفكرة التي يريد أن يوصلها لهم، ولقد استخدم الباحثان تلك الفنية كأسلوب يتم من خلاله تنمية أسلوب الحوار المناسب، والمنتج مع المشاركين لمعرفة ما يدور لديهم من أفكار، وآراء حول العناية بالذات.

٢. النمذجة: هي طريقة يتم استخدامها من خلال إتاحة أنموذج مباشر، أو تخيلي للفرد، بحيث يكون الهدف توصيل معلومات حول الأنموذج المعروف للفرد، وبقصد تغيير ما في سلوكه، وإكسابه سلوكاً جديداً، أو زيادة سلوك موجود لديه، أو نقصانه، ولقد استخدم الباحثان تلك الفنية كأسلوب يتم من خلاله تنمية الجوانب الإيجابية في شخصية المشاركين، وكذلك طرق تقبلهم لذواتهم، وتنمية الاستقلال، والطموح لديهم.

٣. المناقشة: وهي الطريقة التي يتم استخدامها من خلال إتاحة الفرصة للمشاركين من خلال طرح لبعض المواقف التي تحتاج لمناقشة من قبل المشاركين كي يتوفر لهم فرصة تبادل الأفكار الخاصة بحلول مقترحة وموجهة من قبل الباحث، ولقد استخدم الباحثان تلك الفنيات كأسلوب يتم من خلاله تنمية أسلوب حل المشكلات التي تواجه المشاركين لمساعدتهم على تنمية الطموح لديهم.

يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم معادلة سبيرمان براون مرتفعة، مما يدل على أن المقياس يمتاز بدرجة ثبات عالية بطريقة التجزئة النصفية.

- مفتاح تصحيح المقياس :

لكل بند من بنود المقياس استجابتان (نعم) أو (لا)، ثم حساب درجات الاستجابات بحيث يعطي الطفل درجة (1) على كل استجابة (نعم) وصفر على كل استجابة (لا)، ثم يتم تجميع الدرجات الخام لكل بعد على حدة ثم للمقياس ككل.

- زمن تطبيق البرنامج:

استغرق تطبيق البرنامج خمسة أشهر بواقع جلسة اسبوعياً، وقد تم التطبيق في الفترة الواقعة 1-9-2014 إلى 1-2-2015 م.

عينة البرنامج :

تشتمل الدراسة الحالية على عينة قوامها (١٠) أطفال يعانون من تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد في الصف الثالث الابتدائي، في محافظة الزرقاء في الأردن، وكانت شروط اختيار العينة: "أن يكون الطفل في الصف الثالث الابتدائي".

محتوى البرنامج:

يتكون البرنامج الرياضي في هذه الدراسة من ثلاث وعشرين جلسة تم تنفيذها بشكل منطقي، ومنتسلسل، ثم عرض البرنامج على مجموعة من المختصين، وذلك للتحقق من صدق المحتوى، وتم الأخذ بملاحظات المحكمين، وإعداد البرنامج بشكل نهائي، وتم تنفيذ البرنامج في فترة زمنية مقدارها خمسة أشهر، بمعدل جلسة اسبوعياً، مع الأخذ بعين الاعتبار تغيب الطلاب عن حضور بعض الجلسات ناتجة عن الظروف الجوية، وكان مقدار الجلسة المقرر (١٢٠)

القادمة، ووضح الباحثان أهم الإجراءات، والقواعد الأساسية التي سوف تتبع في الجلسات القادمة، ووزع الباحثان صوراً عن البرنامج تحتوي على المواعيد الزمنية، ومحتوى كل جلسة، واسم الباحثين، وعنوانهما، وطبيعة عملهما، ورقم الهاتف، أو الجوال، والبريد الإلكتروني للباحثين، ومكان تطبيق الجلسات، ومواعيد وأرقام الاتصالات الخاصة بالباحثين، والمدرسة وسائق الحافلة، وانتهت الجلسة بشكر الحاضرين.

• **الجلسة الثانية:** تناول الباحثان العنوان الآتي: تعريف تشتت الانتباه، والنشاط الزائد، أسبابه، آثاره النفسية، حيث هدفت الجلسة إلى التعرف على أسباب تشتت الانتباه، والنشاط الزائد لدى المشاركين، وقد قام الباحثان بفتح الحوار، ومناقشة المشاركين ليتوفر لهم الحديث حول الأسباب التي أدت إلى تشتت الانتباه، والنشاط الزائد لديهم، حيث اختلفت الأسباب وتعددت بتعدد المشاركين، ثم طرح الباحثان سؤالاً من خلال المناقشة حول الآثار النفسية الناتجة عن الإصابة بالإعاقة، حيث أفاد بعضهم بأنهم مروا بظروف نفسية سيئة للغاية بعد الإصابة مباشرة، وقد أثر ذلك على جميع مناحي حياتهم اليومية، وأوضحت بعض الأسر حول الألم النفسي من خلال شعورهم بأن الآخرين ينظرون اليهم على أنهم أناس غير عاديين، وبدأ البعض منهم الابتعاد اجتماعياً عنهم، وكذلك شعور البعض بأنهم منعزلون عن الناس، وأن الآمال والطموح التي بنوها لأنفسهم قد تبددت، وأن حياتهم أصبحت تعتمد على مساعدات الآخرين لهم، وذلك كله أثر على شعورهم واستقرار حياتهم فجعلهم يعيشون حالة من القلق،

٤. **التعزيز:** يعتبر أسلوباً يؤدي فيه المشاركون من خلاله السلوك المرغوب، أي الإثابة تعتمد على السلوك المشروط بأدائه، واستخدم الباحثان التعزيز المعنوي خلال جلسات البرنامج من خلال تعزيز الأفكار الإيجابية والسلوكات المناسبة لطبيعة المشاركين.

٥. **التفريغ الانفعالي:** هي طريقة تتم من خلال مساعدة الفرد على التحدث بحرية، وبدون قيود عن الأحداث المكتوبة سواءً أكانت خبرات أم دوافع أم صراعات انفعالية، وعندما يقوم الفرد بتفريغها تختفي أعراض العصاب، ولقد استخدم الباحثان هذه الفنية كطريقة لمساعدة المشاركين على تفريغ ما لديهم من مشاعر وخبرات ودوافع وصراعات في حياتهم، حيث يتم بعد ذلك مساعدتهم للتغلب على تلك الأفكار والصراعات، ومن ثم تنمية الجوانب الفنية لديهم.

٦. **المواجهة المعرفية:** تركز على أهمية الجانب المعرفي، والعقلي في تحديد استجابة الضغوط أكثر من اهتمامها بالبيئة ومثيراتها المختلفة، ومن خلال التقليل من حدة الضغوط التي يعانها الفرد، إذا استطعنا تغيير طريقة تفكيره بشأن المواقف المسببة للضغوط، وبالتالي تغيير استجابته لذلك الموقف، ومن خلالها تساعد الفرد في تكوين استجابات توافقية جديدة بدلاً من الأفكار التي تتسم بالإحباط، وعدم الثقة بالنفس.

ملخص جلسات البرنامج :

• **الجلسة الأولى:** هدفت إلى إقامة علاقة تفاعلية بين الباحثين وأفراد العينة، بحيث يوضح الباحثان لهم فكرة البرنامج الذي سوف يقدم في الجلسات

المهام تسمح للطفل بإنجاز الاستقلالية ونوع الاستقرار والتواصل بشكل فاعل في حياته الأسرية، إضافة إلى ذلك اكتساب القدرة على تأدية المهام يزود الطفل بالقدرات اللازمة للأداء المناسب في الأوضاع المدرسية، لأن بعض البرامج المدرسية تتطلب أن يكون الطفل معتمداً على نفسه في تلبية حاجاته الشخصية ويتفاعل مع المحيط بشكل مناسب يقلل الفجوة مع أقرانه، وجرى الحوار حول هذه القضية، وأجاب الباحثان على أسئلة الأمهات، وتم إقناع الأمهات بجدوى التدريب مع أن التقدم في أي مهارة يحتاج إلى صبر وجهد مستمر يسهم بشكل منتظم وفاعل في تعديل سلوك الأطفال المشاركين في البرنامج الرياضي ليضعهم في أجواء وبيئة صحية تضمن تطور قدراتهم وتضبط الحركات والسلوك العشوائي وغير المثمر والمناسب في بعض الأحيان ليصب في نهاية المطاف في مصلحة الأطفال والمدرسة والبيت والمجتمع ليصل إلى نهاية إيجابية.

• **الجلسة الخامسة: التدريب على مهارات المشي والركض والتوازن:** هدفت هذه الجلسة إلى مساعدة المشاركين على التدرج على مهارات المشي، والركض، والتوازن، وتخللها المناقشة والحوار والمواجهة المعرفية مع الأهالي حول قدرات أبنائهم وخاصة القدرات العقلية، ودور المشي ومن ثم الركض والتوازن في ضبط وتعديل السلوك لأطفالهم بشكل مناسب، ويسهم في إحداث تغيير حيوي لهم بشكل منتظم، كما تم تحديد الصعوبات التي تواجه المشاركين والتعرف على الطرق المناسبة للتغلب عليها بقدر الإمكان، حيث تم

والإحباط حول مستقبل حياتهم وحتى شعورهم باليأس في الحصول على عمل مناسب لهم، وتم مناقشة آفاق العلاج، حيث سمع بعضهم أن هناك أملاً في العلاج من خلال التدريب، وخاصة أن بعض الأسر عندها معلومات عن حالات تم الشفاء من تشتت الانتباه، والنشاط الزائد وأصبح عضواً فاعلاً في المجتمع، وناقشهم الباحثان في آخر مستجدات في العلاج الطبي والبرامج السلوكية التي كان لها فاعلية في تعديل السلوك وتنمية مهارات الطفل ذو تشتت الانتباه، والنشاط الزائد في جميع المجالات، ثم انهالت الأسئلة حول المستجدات في الساحة الطبية العالمية، تم تأجيل الإجابة على الأسئلة في الجلسة التي تليها.

• **الجلسة الثالثة: تغذية راجعة للجلسة الأولى نظراً** لكثرة الأسئلة من قبل المشاركين، حيث تم توضيح من قبل الباحثين إلى أين وصلت الأبحاث الحديثة في المجال الطبي الخاص بتشتت الانتباه، والنشاط الزائد، والبرامج الفاعلة والتي تبين جدواها من قبل مراكز البحث والجامعات، وحاول الباحثان توضيح مفهوم مهم للأمهات وهو أن إصابة طفل في عائلة لا يعني إصابة بقية أفراد الأسرة حيث لاحظ الباحثان أن معظم الأمهات توقفن عن الإنجاب ظناً منهن أن جميع أولادها سيصابون بتشتت الانتباه، والنشاط الزائد، وتم مناقشة بقية أسباب الإصابة وخاصة فيما يتعلق بالاضطرابات الهرمونية وغيرها.

• **الجلسة الرابعة: الهدف العام من البرنامج الرياضي،** حيث هدفت إلى التعرف على معالم البرنامج الرياضي وهو مساعدة الطفل على الانتباه بشكل مستقل لحاجاته اليومية الأساسية، فتأدية هذه

للأمام وللخلف بالتعاقب، وذلك لضبط حركة الذراعين وتوجيه الأداء إلى نقاط ثابتة على الحائط مما زاد من درجة جذب المشاركين وزيادة تركيزهم على النقاط المنشودة. وفيما يتعلق بمهارة الوثب تم تدريب المشاركين على الوثب بالقدمين معاً ثم الهبوط على القدمين معاً، يتلو ذلك الوثب بقدم واحدة ثم الهبوط على نفس القدم، وصولاً للمهارة الأكثر صعوبة وهي الوثب بالقدمين معاً للأمام والخلف، والجانب بالتزامن مع الصافرة، وهذا ساعدهم على اكتساب مهارات فاعلة في التحكم في أجزاء الجسم بشكل أفضل ليعزز درجة التحكم بالأداء الحركي بصورة جيدة إلى حد ما.

- **الجلستان السابعة والثامنة: التدريب على مهاري الرمي والتهديف :** هدفت هذه الجلسة إلى التدريب وإتقان المهارات السابقة التي تلقاها الأطفال من مشي وركض وتوازن وتعزيز المهارات المرتبطة بالرمي والتهديف بصورة أفضل وأكثر صعوبة، ووضع الأطفال في أجواء أكثر متعة وحيوية لاكتساب وإتقان المهارات وإمكانية الربط فيما بينها، حيث تعلم الأطفال كيفية رمي البالون للأعلى والمحافظة عليه من السقوط على الأرض ورمي البالون باتجاهات متنوعة والمحافظة عليه من السقوط على الأرض، والتهديف على رسوم مثبتة على الحائط والتهديف على ألعاب مثبتة على الطاولة ومحاولة إسقاطها، ورمي الكرة واستلامها مع الزميل الذي يقف على بعد ثلاثة أمتار بالجهة المقابلة، كما تم مناقشة العديد من الملاحظات والنقائص اللازمة لإتمام التدريب، وضرورة تسلسل الخطوات تمهيداً للوصول إلى إتقان المهارة، وفتح الباحثان المجال

تجزئة أو تقسيم المهارات لتسهيل تعلمها تدرجاً من الأسهل للأكثر صعوبة بالنسبة لهم، حيث توفر هذه الطريقة نوعاً من الإثارة للتدريب نظراً لأن الطفل يتعلم بشكل أفضل عن طريق اللعب، حيث بدأ الباحثان بتدريب الطفل على المشي ثم الركض بخط مستقيم ثم تدريبه على الركض على الأمشاط، وتدريبه على الركض مع أرجحة الذراعين للأمام والخلف، وفيما يتعلق بتدريب المشاركين على التوازن، تم تدريبهم على التوازن على القدمين من قاعدة ضيقة لمسافة محددة، ثم الانتقال بهم لخطوة أكثر صعوبة وهي الحفاظ على التوازن على نهايات ضيقة وأخيراً التوازن على قدم واحدة، أو قدمين لمدة عشر ثوان، وتعد هذه التدريبات أساسية لتعديل سلوك المشارك مما يقلل من تشتت الانتباه المصاحب بالنشاط الزائد لديه بوجود الأهل حتى يتم تدريبهم على ممارسة هذه التمارين مع الأطفال في البيت مما يسهم في تعزيز استمرارها وتحقيق أهدافها بصورة أولية.

- **الجلسة السادسة : التدريب على مهاري الرمي والوثب:** هدفت هذه الجلسة إلى التدريب على مهاري الرمي والوثب، لكن قبل الخوض في المهارات المراد تعليمها للأطفال لهذه الجلسة تم إعطاء تغذية راجعة للتذكير وتعزيز وربط وإتقان المهارات التي تلقاها الأطفال في الجلسة السابقة مع المهارات لهذه الجلسة، وذلك بتوضيح أهمية هذه المهارات للأهل ليكونوا شركاء في تطوير وتعديل سلوك الأطفال المصابين بتشتت الانتباه حيث بدأت الخطوة الأولى بتدريب الأطفال على رمي الكرة بيد واحدة من أعلى، ثم رميها باليدين من أعلى وانتهاءً برمي الكرة من وضع الجلوس

النقاش، وأجاب الباحثان على أسئلة الأهل وتقديم النصح والتعزيز وخلق حالة من التواصل العملي الفاعل لخدمة الهدف من البرنامج الرياضي للأطفال.

- **الجلسات الحادية عشر، الثانية عشرة، والثالثة عشرة : التدريب على مهارات المشي والركض والتوازن والوثب،** هدفت هذه الجلسة إلى التدريب على محاولة الربط المتوازن بين المهارات الأساسية من المشي والركض والتوازن والوثب على شكل تمارين يؤديها الأطفال بأشكال متنوعة من السهل إلى الصعب والأكثر صعوبة بصورة قريبة من قدرات وإمكانات الأطفال ويضعهم على سلم التطور ويبني برنامجاً حركياً أكثر وضوحاً وثباتاً في الذاكرة ، وهذا يحتاج إلى وقت وتكرار وتعزيز وتخصيص الإمكانيات ومراعاة الفروق الفردية للأطفال من حيث القدرات البدنية والعقلية والتقبل النفسي للأداء والتفاعل مع التمارين والأقران في الوحدة التعليمية، وهذا الانسجام بلا شك يسهم في دعم وتطور المهارات للأطفال بالصورة المطلوبة بشكل نسبي، ومن هذا الباب أفرد الباحثان هذه الجلسة لإعطاء الأطفال بعض الحركات التمثيلية المشابهة لحركات الحيوانات لما لها من سبيل لتقبل وجذب الأداء مثل وثب الأرنب، ووثب الضفدع ، ووثب الكنغر على شكل أداء جماعي تنافسي نوعاً ما، ثم الانتقال إلى الوثب مع محاولة لمس البالون المعلق، والوثب مع دوران الجسم في الهواء، والوثب من فوق صناديق بارتفاعات مختلفة الارتفاع بين (١٠-٢٠) سم بالتحاقب، والوثب على دوائر مرقمة على الأرض بالقدمين معاً، والوثب على أشكال متنوعة على

للتطبيق ومناقشة الأمهات في كل خطوة لتعلم المهارات وترابطها واتقانها وإمكانية تكرارها في أوقات إضافية خارج الجلسات لتعزيز وتثبيت ما يتعلمه الأطفال، وتم متابعة الأطفال ولوحظ أنهم أصبحوا قادرين على أداء المهارات المتعلمة بصورة ملحوظة نسبياً مما كان له أثر جيد على الأطفال والأهل في الوقت نفسه.

- **الجلستان التاسعة والعاشره : تنمية مهارات التوازن و الحجل والمشي:** هدفت هذه الجلسة إلى ربط وتعزيز ثقة الأطفال والأهل بفاعلية البرنامج الرياضي، واستقراء الفاعلية لفقرات البرنامج وأخذ التغذية الراجعة للمهارات المتعلمة السابقة، ومحاولة تقديم السبل الأفضل والأكثر ملائمة لإمكانيات وقدرات الأطفال، والسير بهم بخطوات موزونة لتعلم واكتساب المهارات التي ستسهم في تطوير قدراتهم باتجاه إيجابي وقد أكد الباحثان على فنية التعزيز بأنواعها المختلفة، والصبر واللين مع الأطفال لمحدودية إدراكهم وذكر حديث النبي لهم (ما دخل اللين في شيء إلا زانه، وما نزع منه إلا شانه)، وتم إعطاء الأطفال مجموعة من المهارات التي ترتبط مع المهارات السابقة وبصورة أكثر صعوبة، وكانت في البداية بتعليمهم التوازن على قدم واحدة والذراعين للجانب لمدة (٥) ثوان، والحجل على قدم واحدة لمسافة (١٠) م ثم العودة على القدم الأخرى، والمشي على الأمشاط لمسافة (١٠) م، والذراعان للجانبين ومن ثم المشي على الكعبين لمسافة (١٠) م والذراعان للجانبين ليصل الأطفال الى درجة من الوعي والثقة بالنفس والشعور بالذات من خلال الأداء الجيد والاتزان، وفي نهاية الجلسة تم فتح باب

للأطفال لتصحيح شكل الجسم خلال الرمي والتركيز على نقطة معينة أمامهم لتسهيل وتحسين الأداء بصورة مناسبة.

- **الجلستان السادسة عشرة والسابعة عشرة :** **التدريب على مهارة الركض،** هدفت هذه الجلسة إلى التذكير بالتمارين المتعلمة في الجلسات السابقة، واستجماع وتنظيم الربط بينها بصورة منظمة تخدم أهداف الدراسة وواقع ومفردات البرنامج الرياضي وقدرات وإمكانات الأطفال كي يصل الباحثان إلى غايات الدراسة لخدمة الأهداف العامة المرجوة، حيث تم إعطاء الأطفال مجموعة من التمارين التي تصب في تحقيق وتطوير السلوك الحس حركي للأطفال، وكانت البداية من خلال الركض في خط مستقيم محدد على الأرض والعودة بسرعة، والركض على الأمشاط وعلى خط محدد على الأرض والعودة، والركض مع أرجحة الذراعين للأمام والخلف، والركض ولمس الحائط والعودة للمكان، والركض ثم التوقف عند سماع الصافرة، والركض للأمام والخلف والجانبين مع الإشارة، والركض داخل أشكال هندسية مرسومة على الأرض، والركض بين الأدوات في القاعة (الأطواق، والحبال، والكرات)، والركض المتعرج بين (٥) حواجز المسافة بين حاجز وآخر (٢) م، وهذه التمارين أعلاه تغذي وتعزز البناء العقلي والجسمي في الوقت نفسه، وتخلق حالة من الانسجام للطفل لضبط وبناء علاقة إيجابية وفاعلة بين المثبرات والاستجابات التي يتعرض لها ويعيش تفاصيلها، وبيضا كيفية أداء التمارين

الأرض بقدم واحدة بالتعاقب وعلى كلتا القدمين، وتجدر الإشارة إلى صعوبة الأداء لبعض التمارين لذا استعان الباحثان بالنموذج الحي والتكرار المتعدد والمتنوع لتسهيل وتوضيح وجذب الانتباه وتعزيز العمل بنموذج يخدم الأهداف الموضوعية للجلسات التعليمية بما يتلاءم وقدرات وإمكانات وغايات وطموحات الأهل وفريق العمل.

- **الجلستان الرابعة عشرة و الخامسة عشرة :** **تنمية مهارتي الرمي والإمساك،** هدفت إلى تنمية مهارتي الرمي والإمساك من خلال مجموعة من التمارين التي تعزز الانتباه والتركيز وعزل التفكير إلى حد ما، وذلك باصطفاف الأطفال على نسق واحد أمام الحائط بمسافة (٢) م بحيث يحمل كل طفل كرة يرميها إلى الحائط ويحاول الإمساك بها ومن ثم رميها مرة أخرى وإمساكها، وهكذا خلال ثلاث دقائق ثم استراحة دقيقة ثم مواصلة التمرين بما مجموعه (٣٠) دقيقة، ثم اصطفاف الأطفال على نسق واحد أمام الحائط بمسافة (٢) م ويحمل كل طفل كرة يرميها إلى الحائط على أشكال بحيث يحمل كل شكل لوناً ورقماً محدداً مسبقاً وواضحاً للأطفال ومرتبطة بسماع الصافرة للأداء والتوقف، وتجدر الإشارة أن هذا التمرين لاقى قبولا من قبل الأطفال رغم صعوبة استيعاب واستمرار الأداء في بداية التمرين من قبل عدد منهم لكن مع التصحيح والتكرار سارت الأمور بالشكل المطلوب تقريبا، ومن ثم تم إعطاء الأطفال تمريناً آخر تمثل باصطفاف الأطفال بخط مستقيم ومحاولة الأطفال رمي الكرات مختلفة الأحجام والألوان من السلة المخصصة لكل طفل، وإلى أبعد مسافة وبمحاولات متعددة مع التغذية الراجعة

مع أقرانهم الأسوياء بصورة أقرب إلى الطبيعية وبدون ظهور فوارق بينهم.

- **الجلسات العشرون، الحادية والعشرون، والثانية والعشرون : التدريب على المهارات المتنوعة جميعها،** هدفت إلى التدريب العام للجلسات التدريبية السابقة، بكافة جوانبها حيث شملت تعزيز قابليات الأطفال المشاركين والمفهوم الإيجابي والتواصل الإيجابي الفاعل مع الآخرين، وكذلك تنمية الشعور بالطمأنينة لديهم والثقة بالنفس والاستقرار، والتي تشمل الاستقرار النفسي، والشعور بالأمن والاندماج في البيت والمدرسة والمجتمع الذي يعيشون فيه، ويتفاعلون معه بصورة أفضل من السابق، وهذا ما حاول الباحثان تحقيقه بإعطاء مجموعة متنوعة من التمارين التي تجعل البيئة المحيطة بالأطفال فاعلة بحيث تخدم وتحقق مبتغاها من خلال المشي على جانبي القدمين لمسافة (١٠) م، والسير على خطوط مرسومة على الأرض (مستقيمة ومتعرجة)، والسير على عارضة توازن بعرض (١٠) سم مرتفعة عن الأرض والوثب على أشكال هندسية متقاربة ومتباعدة فيما بينها وبخط مستقيم، والوثب على أشكال هندسية مرقمة ومنتظمة بشكل متعرج والأبعاد بينها غير منتظمة، وسباق مبسط للتتابع بحيث يركض الطفل الأول ليسلم العصا للزميل عند نقطة معينة، ويكمل السباق ليصل نقطة النهاية، ومن ثم تبادل الأدوار بين الأطفال ليخلق حالة من التوازن وتركيز الانتباه، والرشاقة العامة لأداء المهارة بشكلها المناسب والتي تتطلب

بصورة جزئية أو كاملة ليتم خزن هذه المهارات بشكل أكثر وضوحاً وبالتالي الربط فيما بينها ونقل أثر التعلم ومن ثم استرجاع المعلومات وقت الحاجة وبصورة تتناسب مع الحدث ومتطلباته وتفصيله وهذا بدوره يزيد الانتباه ويقلل التشتت وهو الهدف المرجو من الدراسة بعينه ليضع هؤلاء الأطفال في سياق إيجابي يخفف من الفجوة بينهم وبين أقرانهم الأسوياء.

- **الجلسات الثامنة عشرة والتاسعة عشرة : تطوير المهارات على شكل ألعاب صغيرة،** هدفت هذه الألعاب إلى تعزيز الوصول بالأطفال إلى مستوى مقبول من الأداء واستجماع القدرات والامكانيات والانتباه بطريقة اللعب للأطفال على شكل فريقين، واستخدام قوانين بسيطة لملائمة الظروف والبيئة المناسبة لهم من خلال عدة مباريات تضمنت كرة القدم وكرة السلة، وكرة اليد، والكرة الطائرة، ووضع الأطفال في أجواء تنافسية بشكل بسيط على مبدأ التربية الحركية عن طريق التعلم من خلال اللعب، والاستمتاع والتطور في الأداء وتطوير القدرات المتنوعة لدى الأطفال بشكل مناسب وبطريقة غير مباشرة لندعم ونعزز ما نصبو له من خلال اللعب، حيث كان لهذا النمط دور فاعل في تقبل التمرين والمشاركة الفاعلة التي كان يفتقدها الأطفال في الجلسات السابقة، وهذا ما فتح أفق الحوار مع الأهل لتعزيز وتفعيل هذه الحلقة في دمج وإشراك أبنائهم بصورة تتناسب وطبيعتهم والطريقة المثلى لتطويرهم، وفسح الأفق والعنان لإمكاناتهم لتسهم بوضعهم على سلم الوصول إلى الاندماج والعيش بشكل أكثر فاعلية

- تترك المجموعة الضابطة (ن=10) دون تطبيق البرنامج المقترح.
- بانتهاء فترة البرنامج المقترح يعاد تطبيق أدوات الدراسة على طلاب المجموعتين.
- قياس ومقارنة قبلية بين المجموعتين.
- قياس ومقارنة بعدية بين المجموعتين.
- قياس ومقارنة قبلية وبعديّة لكل مجموعة على حدا لفاعلية كل برنامج مستقل.

ويمثل الشكل التالي التصميم التجريبي المستخدم في الدراسة.

جدول (3).

توزيع عشوائي	المجموعة	القياس القبلي	البرنامج المقترح	القياس البعدي
R	التجريبية G1	O1	X	O2
R	الضابطة G2	O1	لا توجد معالجة	O2

تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة :

قام الباحثان بعمل تكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث متغيرات أعراض تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، كما قام الباحثان بالتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في درجات تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد على القياس القبلي، وقد تمّ حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج والجدول (4) يوضح نتائج ذلك.

جهداً لإيصال الفكرة والأداء الصحيح من قبل الأطفال وإكمال السباق بتفاصيله المناسبة.

- الجلسة الثالثة والعشرون: تقويم عام للبرنامج والحفل الختامي، هدفت إلى تقويم عام لجلسات البرنامج بعد تطبيقه على الأطفال المشاركين، حيث أفاد المشاركون والأهل بأنهم استفادوا من خلال الأفكار المطروحة خلال جلسات البرنامج الرياضي، وعبر الأهل عن حالة الارتياح النفسي خلال مشاركة أبنائهم ضمن عينة الدراسة، الذين بدورهم قدموا الشكر للكادر القائم على الدراسة لما حصل عليه الأطفال من فرصة جيدة للخروج من حالة الانعزال النوعي الذي رافقهم لوقت طويل وترتب عليه انعكاسات على الأطفال وذويهم ، وتم توزيع دليل تفصيلي يشمل جميع المهارات، والتنبهات التي يجب اتخاذها من قبل الأهل لتعم الفائدة ويستمر البناء والتطوير لدى هؤلاء الأطفال، وفي النهاية قام الباحثان بشكر الأطفال وذويهم على المشاركة الفاعلة والجدية والالتزام بالمواعيد وتحمل عبء الحضور والمتابعة المستمرة لتحقيق أهداف انسانية سامية لأطفالهم وللمجتمع .

إجراءات تطبيق الدراسة :

- التصميم التجريبي :
- يقوم التصميم التجريبي للدراسة على أساس مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.
- يطبق على المجموعتين قبل بدء التجربة الأدوات المستخدمة في الدراسة.
- تتعرض المجموعة التجريبية - وحدها - لخبرات البرنامج المقترح (ن=10).

جدول (٤)

مقارنة بين المتوسط الحسابي للعينة الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج

متغير ٢	متغير ١	
٥.٢	٥.٢	المتوسط الحسابي
٧.٣	٩.٧٨	التباين
١٠	١٠	حجم العينة
٠.١٦		ت الإحصائية
١.٧٦		قيمة ت الحرجة
٠.٨٧		مستوى الدلالة الإحصائية (قيمة ت المشاهدة)

يتضح من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$)، وهذا يشير إلى تكافؤ أفراد المجموعتين في درجات إتقان تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد قبل تطبيق البرنامج.

الأساليب الإحصائية :

١. المتوسط الحسابي.
٢. إختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطين مرتبطين.

منهجية الدراسة :

تتبع الدراسة الحالية المنهج التجريبي: وهو المنهج العلمي الذي يستخدم التجربة في التحقق من صحة الفروض ولذلك، فإن نوع الدراسة يساعد على الدقة في السيطرة على الجوانب المختلفة التي يتعين استبعاد أثرها في موضوع الدراسة لذلك تم اتباع الأسلوب الآتي في الدراسة :

- اختيار أفراد العينة بطريقة عشوائية والتي سوف يتم التطبيق عليها.
- تثبيت بعض العوامل التي قد تؤثر في نتائج الدراسة مثل عدم وجود الإعاقات المصاحبة، بحيث تعزى نتائج الدراسة إلى تطبيق البرنامج على أفراد العينة، وبذلك يكون البرنامج بأنشطته هو المتغير المستقل في الدراسة ويكون التغير الذي يطرأ على أفراد العينة هو المتغير التابع.

متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل : هو البرنامج المقترح الذي تم تطبيقه على أفراد العينة وفق جلسات تحتوي أنشطة واستراتيجيات تدريس متنوعة.

المتغيرات التابعة : هي التغيرات التي تطرأ على أداء أفراد العينة في أعراض تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد من جراء تطبيق البرنامج المقترح كما يقيسها مقياس تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد.

نتائج الدراسة ومناقشتها :

سوف يتناول الباحثان عرض نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها.

عرض النتائج : هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج رياضي في خفض أعراض تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد.

النتائج المتعلقة بالفرض: ينص الفرض على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على بعد تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد تعزى لأثر البرنامج) ولإجابة عن هذا الفرض قام الباحثان بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات تشتت الانتباه

مقارنة بين المتوسط الحسابي للعينة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج

متغير ٢	متغير ١	تشنت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد
٢٢.٥	٥.٠٦	المتوسط الحسابي
٧.٣	٩.٧٨	التباين
١٠	١٠	حجم العينة
٠.١٦		ت الإحصائية
١.٧٦		قيمة ت الحرجة
٠.٨٧		مستوى الدلالة الإحصائية (قيمة ت المشاهدة)

مقارنة بين المتوسط الحسابي للعينة الضابطة قبل

وبعد تطبيق البرنامج

متغير ٢	متغير ١	تشنت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد
٦.٥٣	٥.٢	المتوسط الحسابي
١٠.٦	٧.٣	التباين
١٠	١٠	حجم العينة
٦.٣٢		ت الإحصائية
٩.٣٨		مستوى المعنوية (قيمة ت المشاهدة) باتجاه واحد
١.٧٦		قيمة ت الحرجة
١.٨٨		مستوى الدلالة الإحصائية (قيمة ت المشاهدة)

يتضح من الجدول (5) أن المتوسط الحسابي لدرجات تشنت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى أفراد المجموعة التجريبية على كل من القياسين البعدي أكبر بكثير من المتوسط الحسابي لدى أفراد المجموعة الضابطة، حيث يتضح أن الفروق بين المجموعتين كانت ضئيلة جداً في القياس القبلي، أما في القياسين البعدي والمتابعة، فقد ظهرت فروق كبيرة بين أفراد المجموعتين، وبقيت الفروق ثابتة أثناء فترة المتابعة

المصحوب بالنشاط الزائد لدى أفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة على القياسين البعدي، والمتابعة، والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (٥)

نتائج متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية والضابطة على المقياس القبلي والبعدي على بعد مقياس تشنت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد.

مهارات تشنت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد عدد المهارات ٤٤					
العينة الضابطة			العينة التجريبية		
الفروقات بين المقياس القبلي والبعدي	درجات أفراد العينة الضابطة على المقياس البعدي	رقم الحالة	الفروقات بين المقياس القبلي والبعدي	درجات أفراد العينة التجريبية على المقياس البعدي	رقم الحالة
١	٢	١	١٥	١٨	١
١	٥	٢	١٢	١٤	٢
٠	٦	٣	١٩	٢٦	٣
٢	٧	٤	٢٢	٢٥	٤
٢	٩	٥	١٤	١٦	٥
١	٣	٦	٣٢	٣١	٦
٣	١٤	٧	١٨	٣٢	٧
٢	٥	٨	١٥	٢٠	٨
١	٦	٩	١٩	٢٥	٩
١	٥	١٠	٢٢	٢٧	١٠
١.٢	المتوسط الحسابي		١٧.٤٧	المتوسط الحسابي	
١.٠١	الانحراف المعياري		٣.٣٤	الانحراف المعياري	

مقارنة بين المتوسط الحسابي للعينة الضابطة

والتجريبية قبل تطبيق البرنامج

متغير ٢	متغير ١	تشنت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد
٥.٢	٥.٢	المتوسط الحسابي
٧.٣	٩.٧٨	التباين
١٠	١٠	حجم العينة
٠.١٦		ت الإحصائية
١.٧٦		قيمة ت الحرجة
٠.٨٧		مستوى الدلالة الإحصائية (قيمة ت المشاهدة)

لأنفسهم، وللآخرين، وذلك كله ساعد على زيادة الرصيد المعرفي لديهم في خفض أعراض تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، لأنهم شعروا بأنها خبرة جديدة لهم، واتفقت مع هذه النتيجة دراسات كل من سيلكر، وكيرل، وادورد (Silliker & Quirle, 1997, Edward, 1994) إلى أن التلاميذ الذين يقضون أوقات فراغهم في أنشطة حرة موجهة كانوا متفوقين دراسياً وهم من الأوائل في مدارسهم مقارنة بالآخرين (عشرية، ٢٠١١)، وبينت دراسة كاتزم وآخرون (Katism, et al., 1987)، أن للبرنامج التدريبي الذي يتضمن استراتيجيات معرفية أدى إلى تحسن ملموس من حيث خفض مستوى الاندفاعية لدى الأطفال ذوي تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد (عبد المطلب، ٢٠١٣)، وأشارت دراسة بايناجو وآخرون (Paniagua, et al., 1990)، إلى أن اللعب ضمن أساليب التعزيز المختلفة للسلوك المرغوب حيث أثبتت نتائج البرنامج فاعلية البرنامج في تعديل السلوك وتصحيح الاستجابات، وتنظيم السلوك الفوضوي، وجعله ينحو إلى السلوك الطبيعي، أما التأثير غير المباشر فتمثل في تحسين الأداء الأكاديمي، بينما أظهرت دراسة وانغ وجوان (Wang & Jowan, 2004)، أن التعلم والنمو يأتيان بشكل أسرع من خلال الحركة، وأن الحركة هي الشكل الأساسي للتعبير عن فرح وسعادة الطفل، كما أيدت دراسة فلورنسا وجان هذه النتيجة (Florence & Jean, 2010)، حيث بينت أن مهمة التثبيط ترتبط بمستوى التنسيق للمهارات السلوكية والحركية للأطفال، وأن الوظائف المعرفية تؤدي دوراً دقيقاً في تنظيم الأنشطة الحركية لدى الأطفال، وأن مناطق الدماغ المرتبطة بالسيطرة المعرفية تنشط في أثناء المشي المعتدل والتوازن، كما أكدت بعض

تقريباً، وهذا يدل على فاعلية البرنامج الرياضي في خفض أعراض تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما يدل كذلك على استمرار فاعلية البرنامج حتى بعد الانتهاء من تطبيقه، وقد عزا الباحثان وجود الفروق في هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج الرياضي في خفض أعراض تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد حيث استخدمت فنيات مناسبة للمشاركين خلال تطبيق جلسات البرنامج، واشتملت على الحوار المتبادل بين المشاركين والباحثان حول تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، وكذلك فنية النمذجة، من أجل مساعدتهم على التأثر بشخصيات الآخرين، مما ساعد على تنمية شخصياتهم بما يتناسب مع تلك الشخصيات المميزة، وتمت الاستفادة من خلال فنية المناقشة خلال الجلسات، من أجل التعرف على المعوقات التي تواجه الأطفال ذوي تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد في حياتهم النفسية والاجتماعية، وساعدهم ذلك على كيفية التعامل السليم مع تلك المعوقات، وتم استخدام فنية التعزيز، من أجل تعزيز الأفكار، والسلوكيات الإيجابية خلال الجلسات، والذين أظهروا أفكاراً مميزة خلال طرق المواقف الصعبة التي يمرون بها، ومن خلال استخدام فنية التفريغ الانفعالي، تم إتاحة الفرصة للمشاركين بالتعبير عما يجول في أنفسهم بحرية، من أجل التعرف على الأشياء المؤلمة حول إعاقتهم، وقد نتج عن ذلك شعورهم بالراحة النفسية خلال الجلسات، ومن خلال فنية المواجهة المعرفية، حيث تم تدريبهم وأسرههم على مواجهة الأفكار السلبية التي يحملونها عن أنفسهم وعن الآخرين، وتم من خلالها تصحيح الكثير من تلك الأفكار مما ساعدهم على مواجهة الكثير من الضغوط الحياتية التي تواجههم وتؤثر على تقبلهم

فكرية ومنطقية وإدراكية بالإضافة إلى متعة الحركة وحربتها والتعامل المتنوع مع الأطفال، ويغرس اللعب في الطفل روح الفريق ويقوي أواصر الصداقة (Nigg,2014)، وأيدت هذه النتيجة دراسة (Cuypers,et al.,2011)، حيث بينت فاعلية برنامج رياضي في ممارسة ركوب الخيل في معالجة الأطفال ذوي تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، وأيدت العديد من الدراسات هذه النتيجة حيث بينت دراسة عبد الأمير (٢٠١٣)، أن اللعب له أهمية كبيرة في تكوين شخصية الأطفال، وفي ضبط السلوك الانساني، والتخلص من الاضطرابات السلوكية، ويعد اللعب مدخلاً أساسياً لنمو الطفل في الجوانب العقلية والجسمية، والاجتماعية، والأخلاقية، والمعرفية، والانفعالية، واللغوية، وأيد المفتي (٢٠١٤)، هذه النتيجة حيث بينت دراسته أهمية دور النشاط الرياضي في تحقيق النمو المتوازن من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وفي تعديل السلوك غير المنضبط، وذلك من خلال المشاركة في برامج الأنشطة الرياضية، ويلعب النشاط الرياضي دوراً مهماً في تنمية القيم الاجتماعية، وبناء شخصية الطالب الممارس لها، فهي من أهم الوسائل الفعالة لتحقيق النمو الجسمي، الذي يؤثر في جوانب النمو الأخرى، كما وتهدف إلى تعميق المفهوم الأمثل للرياضة من تهذيب النفوس، وتقويم السلوك، وإعداد الشخصية السوية المتوازنة، كما أيدت دراسة عبد الرزاق (٢٠٠٩) هذه النتيجة وبينت أن ممارسة النشاط الرياضي أمر محبب لدى الأطفال في جميع المراحل الدراسية، وله تأثيره في جميع الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية، كما أيدت دراسة موهوبي (٢٠١٣)، هذه النتيجة وبينت أن ممارسة الرياضة فرصة لتعديل وتطوير السلوك

الدراسات على أهمية الأنشطة الحركية التي تقدم للطفل لأنها تزيد التحصيل الدراسي، المصطفى (٢٠٠٨)، وأيدت دراسة لأمين (٢٠٠٨)، هذه النتيجة حيث أشارت إلى فاعلية البرنامج التدريبي البدني إلى انخفاض درجة السلوك العدواني لدى الطلبة ذوي تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، وأن السلوك العدواني يتأثر بشكل مباشر لدى ممارسة الأنشطة الرياضية، كما أيدت دراسة موهوبي (٢٠١٣)، هذه النتيجة مبينة أثر البرنامج الرياضي الإيجابي في تعديل السلوك العدواني لدى الأطفال المعاقين عقلياً، والأطفال ذوي النشاط الزائد، كما أيدت دراسة جلوش (Glosh,1993)، هذه النتيجة فقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تحسناً ملحوظاً في السلوكيات المصاحبة لاضطراب تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، مثل: التعاون، والسلوك الاجتماعي، والطاعة، حيث اشتمل البرنامج على تدريبات رياضية مقصودة لضبط هذه الحركات، والسلوكيات، وأيدت دراسة قنذ (٢٠١٤)، هذه النتيجة مبينة تأثير متغيرات الممارسة للنشاط البدني الرياضي التربوي على ضبط وخفض الاضطرابات السلوكية لدى عينة من التلاميذ في المرحلة المتوسطة، كما وأيدت دراسة الدليمي (٢٠٠٩)، هذه النتيجة مظهرة أهمية التدريبات الرياضية في تنشيط المراكز المسؤولة في الدماغ عن تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، ويعتبرون اللعب ظاهرة إنسانية سلوكية تسود عالم الإنسان، ويعتبر اللعب وسيط تربوي هام في تكوين الطفل في مرحلة النمو، كما ويسهم اللعب في التكوين النفسي للطفل ويشبع حاجاته من خلال اللعب، ويؤدي اللعب دوراً مهماً في النمو اللغوي للطفل، وله أهمية في التخلص من التوترات والإحباط في الحياة اليومية، ووسيلة لتهديب الغرائز، واللعب يكسب الطفل مهارات

شهادات أكاديمية في التربية الرياضية والتربية الخاصة، ومن العوامل المساعدة التبرعات السخية التي قدمتها المدرسة للمتدربين (ألعاب، وهدايا)، وتوفير وسيلة مواصلات لكل متدرب مما ساعد على سهولة وصول الطلاب في الوقت المناسب، ودفعة واحدة.

التوصيات البحثية:

- فاعلية برنامج اجتماعي لتحسين التوافق النفسي للأطفال ذوي تشتت الانتباه.
- دراسة العلاقة الارتباطية بين الدعم النفسي للأسرة ورفع مفهوم الذات للأطفال ذوي تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد.
- فاعلية برنامج ترفيهي في خفض الحركات النمطية للأطفال ذوي تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد.

المراجع

المراجع العربية

- إبراهيم، يحيى. (٢٠٠٦). "الرياضة والصحة النفسية"، دار المنار: بيروت، لبنان.
- أمين، واضح. (٢٠٠٨). "تأثير ممارسة التربية البدنية على خفض السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، الجزائر.
- بطاطية، زوليخة، وبوكاسي، فاطمة. (٢٠١٣). "علاقة النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه في ظهور عسر القراءة عند تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي، مجلة جامعة الجزائر، الجزائر.
- جابر، بلقاسم، خفناوي، محمد. (٢٠١٤). "أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها باتجاهات الابناء نحو

والسمات الشخصية عند الممارسين للأنشطة الرياضية مثل: الثقة بالنفس، والتعاون، واحترام القوانين، وتعتبر الرياضة بأنشطتها التي تتميز بالحركة وسيلة من الوسائل في التفريغ عن الطاقات الزائدة، والخالية من الاضطرابات السلوكية، وتنمية مداركهم العقلية وتتعش الذكرة، فالممارسة الرياضية نظام تربوي له أهداف التي تسعى إلى تحسين الأداء الأكاديمي (إبراهيم، ٢٠٠٦)، فقد أشار العديد من الباحثين إلى الأثر الإيجابي للممارسة الرياضية على الصحة النفسية، وفي تحقيق النمو السليم والمتوازن للأطفال، وفي تعديل السلوك الإنساني وضبطه. ولم تختلف هذه النتائج عن نتائج الدراسات السابقة التي تسن للباحثين الاطلاع عليها، حيث اتفقت جميع هذه الدراسات مع نتائج الدراسة الحالية في فاعلية البرنامج الرياضي في خفض أعراض تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى الفئات المستهدفة بهذه البرامج.

هذه النتيجة حيث أثبتت فاعلية البرنامج الرياضي على خفض أعراض تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى الأطفال، ويرى الباحثان أن من أسباب نجاح البرنامج: توفير البيئة المناسبة من قبل مدارس الفرقان التي قامت مشكورة بتوفير وسائل النقل والمكان، والضيافة للمشاركين وأسرهم، وتقديم الشهادات للمشاركين، وتسهيل مهمة الباحثان والمشاركين في استخدام جميع مرافق المدرسة من مكتبة ومختبرات وملاعب، ومساح وغيرها.

ويرى الباحثان أن من العوامل المساعدة على إنجاز البرنامج: وجود متطوعين مختصين في العمل الاجتماعي، وطرق التعامل مع الأطفال الذين يعانون من تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، والتدريب على المهارات المختلفة، وبعضهن يحملن

للطفل:رياض مؤسسة الخرطوم للتعليم الخاص نموذجاً، المجلة العربية لتطوير التفوق، العدد ٣، السودان.

• علي، قنذر.(2014). "تأثير متغيرات الممارسة للنشاط البدني الرياضي التربوي والجنسي على الاضطرابات السلوكية لدى تلاميذ مرحلة المتوسطة"، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية، المجلد(6) العدد(1)،العراق.

• القاضي، خالد.(٢٠١٠). "أبعاد الإساءة للأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة وعلاقتها ببعض المتغيرات"، مجلة جامعة حلوان، المجلد ١٦، العدد(٣)،مصر.

• محمدي، فوزية.(٢٠١١)، "فاعلية برنامجين تدريبيين في تعديل سلوك اضطراب النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه وتعديل صعوبة الكتابة"، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.

• المصطفى، عبد العزيز.(٢٠٠٨). "أثر المعرفة بالأداء والنتائج على تعلم الأطفال المهارات الحركية"، مجلة الملك عبد العزيز للعلوم التربوية، المجلد(١٣)، الرياض، السعودية.

• المفتي، بيرفان عبدالله.(2014). "تأثير برنامج بالعب التركيز والملاحظة في علاج نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لعينة من الأطفال بعمر(7-8 سنوات"، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (7)، العدد(2)، جامعة صلاح الدين، العراق.

• ياسين، رمضان.(٢٠٠٨). "علم النفس الرياضي"، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن.

النشاط البدني الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.

• الدليمي، ناهدة.(٢٠٠٩). "مفاهيم في التربية الحركية"، جامعة بابل، الموصل، العراق.

• الزارع، نايف.(٢٠٠٧). "اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد"، دار الفكر، ط٢، عمان، الأردن.

• سيسالم، كمال.(2006). "اضطرابات قصور الانتباه والحركة المفرطة، خصائصها وأسبابها، وأساليب علاجها"، العين، دار الكتب الجامعية، الامارات.

• الطيباني، علاء، الطيباني، مها.(٢٠١٣). "فاعلية كل من التدخل الطبي والتدخل السلوكي في علاج اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لدى الأطفال في الصف ما قبل المدرسة"، دراسة مقدمة إلى المنتدى الثالث عشر- الجمعية الخليجية للأعاق، البحرين.

• عبد الأمير، حميدة عبد.(2013). "تأثير العلاج باللعب للأطفال ذوي النشاط الزائد بعمر(0-8)"، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد(1)، المجلد(6)، جامعة الكوفة، العراق.

• عبد الرازق أسعد حسين.(٢٠٠٩). "تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية للأطفال بعمر(7-8) سنوات"، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد(2)، المجلد(2)، جامعة الكوفة، العراق.

• عبد المطلب، ام هاشم محمد.(٣٠١٣). "دراسة تقويمية لواقع الأنشطة الحركية المقدمة لطفل الروضة في ضوء أهداف المرحلة في مدينة الرياض"، مجلة العلوم التربوية، جامعة الملك سعود، السعودية.

• عشرية، إخلص حسن.(٢٠١١). "الأنشطة التربوية في الثالث الابتدائي كمرتكز لتنمية السلوك القيادي

المراجع الأجنبية

- Kendall, Philip, C. (2000). "Childhood Disorder", UK, Psychology Press Ltd, Publishers.
- Mathur, M., & Rathore, P. (2009). "Incidence, Type And intensity Of Abuse In Street Children In India", Child Abuse & Neglect, Vol, (33), No (12), PP 907-913.
- Nigg, T., Holton, K., (2014). "Restriction and Elimination Diets ADHD Treatment", Journal of Applied Behavior analysis, Vol. (23) No. (4).
- Paniagua, F. A. (1992). "Verbal nonverbal correspondence training with ADHD children", Behavior Modification, Vol(16), (2), PP 226-252.
- Pontifex, M., Saliba, L., Raine, L., Picchiatti, D., Hillman, C. (2013). "Exercise Improves Behavioral, Neurocognitive, and Scholastic Performance in Children With Attention-Deficit-Hyperactivity Disorder", Journal of Pediatrics, Vol(162), issue(3), pp543-551.
- Travel, C. & Visser, C. (2006). "Yung Peoples and Parents, Experiences and Perceptions of Attention-Deficit Hyperactivity Disorder", Emotional and Behavioral Difficulties, vol, (11), No, (3), PP 205-216.
- Wang, J., H., T., (2004). "Study on Gross Motor Skills of Preschool Children". Journal of Research In Childhood Education International, Vol. (19), No. (1), pp.32-4
- Cuypers, K., Ridder, K., & Strandheim, A. (2011). "The Effect of Therapeutic Horseback Riding on 5 Children With Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Pilot Study", Journal: Peer, Reviewed, Journal Focus on Autism and Other Developmental Disabilities, Vol. (19), No. (2), pp. 102-110.
- Florence, R., Jean, K., Eveline, G. (2010). "Impulsive Reflective Attitude, Behavioral inhibition and motor skills: Are There Links?", International Journal of Behavioral Development, Vol. (34), No. (6), pp. 511-520.
- Ghosh, S., & Chattopadhyay. (1993). "Application of behavior modification techniques in treatment of attention deficit hyperactivity disorder: A case report Indian", Journal of Clinical Psychology, Vol. (20), No (2), pp.124-129.
- Hallahan, D. & Kauffman, M. (2006). "Exceptional learners, Introduction to special education". 9th ed New York: Allyn & Bacon