

## ممارسة الرياضة داخل الوسط المدرسي والحد من اضطراب فرط الحركة المصحوب بنقص الانتباه.

محمد وزاني، طالب دكتوراه ، جامعة وهران 2

د. قسراوي محمد، جامعة وهران 2

### ملخص :

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة دور ممارسة الرياضة داخل الوسط المدرسي في الحد من اضطراب الانتباه و فرط النشاط الحركي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي. و تمحورت إشكالية حول معرفة مدى تأثير ممارسة الرياضة داخل و خارج الوسط المدرسي في الحد من اضطراب الانتباه و فرط النشاط الحركي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي. لقد أعتمد الباحثان على المنهج التجريبي في هذه الدراسة محددًا المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية حيث شملت 15 تلميذ من التعليم الابتدائي ويمثلون العينة الضابطة و الذين يعانون من اضطراب تشتت في الانتباه المصحوب بالفرط في الحركة. و الفئة الثانية للمجموعة التجريبية تشكلت من 10 تلاميذ يعانون من الاضطراب لكن يمارسون الرياضة خارج الوسط المدرسي. كما تم تطبيق مقياس كونرز Konners على المعلمين وأولياء التلاميذ الذين يعانون من الاضطراب وبعدها قام الباحثان في تصميم استبيان لمعرفة مدى تأثير ممارسة الرياضة في الحد من هذا الاضطراب. و بعد تحليل البيانات والمعطيات حول موضوع الدراسة توصل الباحث إلى النتائج التالية.

- هناك تأثير في الحد من اضطراب فرط الحركة المصحوب بتشتت الانتباه عن طريق ممارسة الرياضة لدى تلميذ المرحلة الابتدائية.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة على مقياس كونرز Konners لنقص الانتباه المصحوب بالفرط الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

### **Summary:**

The present study aims at identifying the role of exercise in the school environment in reducing attention deficit disorder and hyperactivity in students of primary education. The study's problem was to investigate the effect of exercise in and outside the school environment in reducing attention deficit and hyperactivity in Primary school pupils. The experimental approach was based on the experimental group and the experimental group, which included 15 primary school students who represented the control sample and who had a distraction disorder with hyperactivity. The second group of the experimental group consisted of 10 students suffering from the disorder But exercise outside the school. The Konners measure was applied to the teachers and parents of the students suffering from the disorder. The researcher then designed a questionnaire to determine the effect of exercise on reducing the disorder. After analyzing the data and data on the subject of the study, the researcher reached the following results.

-There is an effect in reducing ADHD with exercise in primary school students.

-There were statistically significant differences between the experimental group and the control group on the Konners scale of locomotor-related attention deficit in primary school students.

### مقدمة:

يتوقف التطور التربوي على ما يقدمه الباحثون من جهود لإعداد البرامج من أجل الارتقاء بالمتعلم و حل مشكلاته و علاجها تلك ضروريا تربوية و نفسية يجب مراعاتها و الاهتمام بها.حيث يعتبر اضطراب الانتباه المصحوب بالفرط الحركة من بين الاضطرابات التي لم يتم تحديد معالمها بشكل دقيق كونها مازالت في خانة البحوث و الدراسات الجديدة. فهو يعد من الاضطرابات النفسية المنتشرة في أوساط التلاميذ في المرحلة التعليمية الابتدائية. لهذا أصبحت هذه الظاهرة محطة اهتمام العديد من الباحثين في الحقل التربوي ذلك نتيجة الآثار السلبية المترتبة على هذا الاضطراب من الجانب المعرفي والانفعالي والاجتماعي لاسيما ما يحدث من مشاكل داخل الأسرة و أخرى تربوية تمس الجانب التحصيلي لدى التلاميذ. و قد أشار جورج ستيل ( G.Still ) في دراسته أن اضطراب النشاط الزائد لدى الفرد هو شكل من أشكال اضطراب السلوك الاجتماعي بوصفه يشمل بعض الصفات المتمثلة في التسرع و الاندفاع في إصدار الاستجابات مع عدم القدرة على تركيز الانتباه لفترة طويلة مما يجعل الطفل غير قادر على إقامة علاقات مع أقرانه.

ولما كانت الحاجة للمعرفة حول اضطراب الفرط في الحركة المصحوب يشنت الانتباه ومدى ترتب النتائج السلبية في لدى تلاميذ في الوسط المدرسي، حيث توجه مجموعة من الباحثين لتحديد الأساليب الباطولوجية لمعالجة هذا النوع من الاضطراب.هذا ما دفع بالباحث إلي تبني متغير الممارسة الرياضية لمعرفة ما تحدثه من أثر في الحد من هذا الاضطراب ,كون أن الرياضة أصبحت في عصرنا الحديث أساس النمو المتكامل و ذلك بإعداد الفرد السليم الفعال في محيطه ,ثم التقليل من النتائج السلبية عل تحصيل التلاميذ في الوسط المدرسي وذلك من خلال وضع وتصميم برامج ذات البعد النفسي و الاجتماعي والتربوي باستعمال النشاطات الرياضية كمحور أساسي في الحد من هذه الاضطرابات.

**إشكالية البحث:**

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم وأبرز مرحلة في حياة الإنسان فيها يتم بناء و تكوين شخصية الفرد. خاصة فترة الطفولة المتوسطة و التي تمتد من العام السادس من الميلاد إلى العام التاسع. إذ يسميها العديد من الباحثين بالمرحلة الابتدائية. فمرور الطفل في هذه المرحلة بشكل سليم و متوازن يوفر له الراحة النفسية و الصحة الجسمية، الانفعالية و العقلية . أما إذا لم يتلق الرعاية و الاهتمام فقد يواجه العديد من المشكلات التي تلازمه طوال حياته. كون ما يتلقاه في هذه المرحلة تبقى آثاره إلى المرحلة اللاحقة. و من بين الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعا خاصة بين تلاميذ التعليم الابتدائي والمؤكد عليه من طرف المربين و العاملين في الحقل التربوي هو اضطراب تشتت الانتباه و فرط النشاط الحركي لذا أصبح محطة اهتمام العديد من الباحثين. مما دفع بهم لإجراء العديد من الدراسات، بحيث حدد من خلالها عدد من خصائص وسمات مميزة للأطفال المضطربين في مرحلة المدرسة. كما وردت في تعريفات كل من " جور دان 1988 jordan " و " بركلي 1998 barekly " و " الحامد 2002"، " احمد بدر 2004"، " كوفمان 2005 KOUFFMAN"، و " هالمان 2006 HALMAN"، التي تتمثل في ضعف الانتباه و الإنصات و التركيز، سهولة تشتت الانتباه و النشاط الزائد، السلوك غير مقبول اجتماعيا واندفاعيا.(نايف، 2007: 28.27). و تقدر نسبة المصابين بقصور الانتباه و الحركة المفرطة ما بين 4% إلى 20% من جملة أطفال المدارس في سن 6 إلى 12 سنة، كما أوضح الدليل التشخيصي الإحصاء الرابع ان الاضطراب أكثر شيوعا عند الذكور منه عند الإناث.( خليفة.99:2008). إلا أن خلال السنوات الأخيرة أجريت العديد من البحوث في النواحي الوراثية، النفسية، العصبية لمعرفة مسببات اضطراب ADHD (Attention-deficit hyperactivity disorder) . و لقد توصلت معظم هذه البحوث و الدراسات الى وجود دلائل وراثية تذكر منها دراسة" جودمان وستيفن سون 1989 goodmane (et stevenson). و دلائل مرتبطة بالجهاز العصبي( ميرسكي 1987

(mirsky). أو إصابة عضوية في الدماغ " شتراوس و لينين 1947" وهناك من أرجعها لعوامل فيزيولوجية, ومنهم من أرجعها إلى أسباب نفسية بالدرجة الأولى (موريس برجر 1991). (سامر. 199:2001). لعل هذا التدخل في تحديد نمط الاضطراب دفع بنا الى الولوج نحو اتجاه مغاير لم يفكر فيه الباحثون من قبل في مجال تشخيص دقيق لهذا الاضطراب المتمثل في نقص الانتباه و النشاط الزائد , ذلك من وجهة نظر الممارسة الرياضية و دورها في الحد من هذا الاضطراب نتيجة لتشابك العديد من العوامل وراء هذا الاضطراب. غلى أن الممارسة الرياضية تعد من بين النشاطات التي تلعب دورا في تشخيص و علاج الاضطرابات السلوكية لدى الأطفال خاصة لما تمارس داخل المدرسة لما لها من أهمية في مساعدة المعلم في التعامل مع هذه الفئة و التكفل بها من وراء فهم و تفسير السلوكيات التي تؤثر على عملية التعليم في مؤسساتنا التربوية. الأمر الذي دفع بنا لطرح مجموعة من التساؤلات عن موضوع الدراسة من منطلق تصورنا المتمثلة في :

**ما مدى تأثير ممارسة الرياضة داخل وخارج الوسط المدرسي في الحد**

**من اضطرابات الانتباه و فرط النشاط الحركي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي؟**

لنتفرع هذه التساؤلات عن إشكالية البحث في :

- هل تلعب الرياضة داخل وخارج الوسط المدرسي دور في الحد من اضطراب

الانتباه و فرط النشاط الحركي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي؟

- هل توجد علاقة بين اضطراب تشتت الانتباه المصحوب بفرط النشاط الحركي

و ممارسة الرياضة داخل و خارج الوسط المدرسي لدى تلاميذ التعليم لابتدائي؟

- هل توجد علاقة ارتباطيه بين دور ممارسة الرياضة في الحد من اضطراب

الانتباه المصحوب بفرط النشاط الحركي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي؟

- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة

الضابطة غلى مقياس نقص الانتباه و فرط النشاط الحركي لدى تلاميذ التعليم

الابتدائي؟

و للإجابة على هذه التساؤلات حدد الباحث فرضيات الدراسة بالإجابة المؤقتة  
المشكلة كالأتي:  
**الفرضيات :**  
▪ **الفرضية العامة :**

تلعب الرياضة داخل و خارج الوسط المدرسي دور في الحد من لاضطراب  
الانتباه و فرط النشاط الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.  
▪ **الفرضيات الجزئية:**

- لا توجد علاقة بين ممارسة الرياضة واضطراب تشتت الانتباه المصحوب  
الفرط الحركة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- لا توجد علاقة إرتباطية بين دور ممارسة الرياضة في الحد اضطراب الانتباه  
المصحوب بفرط الحرك لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.
- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة التجريبية و المجموعة  
الضابطة على مقياس نقص الانتباه و فرط النشاط الحركي لدى تلاميذ التعليم  
الابتدائي.

**أهمية الدراسة :** تكمن أهمية الدراسة في المحاور التالية:

- الإسهام بطريقة علاجية قد تساعد كل من المختصين التربويين و  
النفسانيين و الآباء في أداء مهامهم بشكل مفيد مع أطفالهم.
- تزويد المربين و خاصة الآباء المعلمين على المميزات و الخصائص  
التي ينفرد بها الأطفال الذين يعانون من اضطراب الانتباه و فرط النشاط.
- تزويد الطلبة بمعلومات علمية تجريبية دقيقة تفيدهم في الاطلاع أكثر  
و أوسع عن اضطراب تشتت الانتباه و فرط الحركي
- التأكد على أن الممارسة الرياضية تلعب دور تشخيصي علاجي في  
الحد من هذه الاضطرابات داخل او خارج المؤسسات التعليمية.

### أهداف الدراسة: بهدف البحث الحالي إلى:

- معرفة مدى تأثير ممارسة الرياضة داخل و خارج الوسط المدرسي في الحد من اضطرابات الانتباه و فرط النشاط الحركي.
- إبراز الأهمية الكبيرة التي تكتسبها الرياضة داخل وخارج الوسط المدرسي للتقليل من اضطرابات الانتباه و فرط الحركة.
- إعطاء نظرة عن اضطراب تشتت الانتباه و النشاط الزائد و مدى تأثيره على حياة الفرد (الأطفال).
- محاولة لفت انتباه الدارسين لأهمية الرياضة و تأثيرها على الأطفال المضطربين سلوكيا.
- محاولة تحديد نمط الاضطراب لتشتت الانتباه و الفرط في الحركة من خلال إدخال و إدراج موضوع الممارسات الرياضية.

### المفاهيم الإجرائية:

- 1- **النشاط الزائد:** هو حالة يكون فيها الطفل كثير الحركة و التنقل من مكان إلى آخر و التحدث دون استئذان و القيام بتصرفات مزعجة , مما يؤثر على سلوكه و أدائه الدراسي.
- 2- **تشتت الانتباه:** هو عدم قدرة الطفل على تركيز الانتباه لفترة من الزمن أثناء ممارسة الأنشطة مع عدم الاستقرار و الحركة الزائدة دون هدوء أو راحة يجعله مندفعاً يستجيب للأشياء دون تفكير مسبق.
- 3- **اضطراب النشاط الزائد المصحوب بنقص الانتباه:** هي حركات جسمية تفوق الحد الطبيعي المقبول، عدم القدرة على الانتباه للمهام لفترة مناسبة طويلة الاندفاع في أداء الأعمال قبل التفكير في نتائجها، النشاط الجسمي الحركي الزائد ينتقل من نشاط لأخر صعوبة في ترتيب أعماله , مخلا للنظام عند إلقاء المعلم للدرس, صعوبة في انتظار دوره في اللعب أو في المواقف الاجتماعية, عدم القدرة على التركيز عدم ضبط النفس و الاندفاعية القبلية للتشتت إلى المتغيرات

الجديدة اندفاع الطفل دون التفكير في تصرفاته زيادة كمية الحركة و النشاط  
حركات عضلية غير هادفة

4- **الاندفاعية:** و يقصد بها عدم التروي و التفكير و إنما يسارع إلى رد الفعل دون ضابط و دون القدرة على السيطرة على انفعالاته قولاً أو عملاً كما تسهيل إثارته و استفزازه و لا يستفيد من خبراته و تجاربه و إذا اشترك في حوار أو مناقشة أدلى بوجهة نظره قبل ان ياتي دوره، و آراءه و أحكامه تفتقر إلى الصواب لأنها غالباً ما تكون عارضة دون تمهل أو تفكير.

5- **الرياضة:** هي مجموعة الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية ، العقلية ، النفسية، الحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد عبر النشاط البدني.

6- **التربية الرياضية:** هي التربية الشاملة المتزنة للفرد في جميع الجوانب البدنية ، النفسية، الحركية، و الاجتماعية كما تساعد على الارتقاء بالمستوى المعرفي و الثقافي باختلاف ألوان الأنشطة الرياضية و تعددها

7- **التربية البدنية :** هي تلك الأنشطة البدنية لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية ، العقلية ، النفسية و الحركية بهدف تحقيق النمو الكامل للفرد.

8- **العلاج السلوكي :** أسلوب لعلاج المشكلات السلوكية و الانفعالية استناداً إلى مبادئ نظرية التعلم أو الاشتراط حيث ينصب الهدف الأساسي على تعديل ما يعاني منه الفرد من مشكلات سلوكية تستلزم العلاج.

#### الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على مجموعة من مذكرات التخرج، استطعنا ان نستعرض بعض من الدراسات السابقة التي عالجت مشكلات دراستنا وهي على النحو الآتي:

1- دراسة لات و لاندركامب 1998 linder kampet et lauth بعنوان "برنامج تنظيم السلوك لعلاج الأطفال ذوي النشاط الزائد و قصور الانتباه".

هدفت الدراسة الى معرفة درجة الترابط بين متغيرين الدراسة حيث شملت على عينة مكونة من 18 طفل في سن المدرسة يعانون من اضطراب النشاط الزائد وقصور الانتباه، ولا يعانون من أمراض عصبية أو نفسية ولا يتلقون أي علاجي من الأدوية المنبهة أو المنشطة. و طبقت على العينة برامج تنظيم السلوك بهدف تنظيم السلوك الفوضوي و سلوك الطاعة و النظام , من خلال الأنشطة المقدمة في البرامج و تشمل على تدريب الطفل على عملية تنظيم السلوك المختلفة و تدريب الوالدين و المشتركين في البرامج من خلال ورشة عمل على عملية الشرح, النمذجة, لعب الأدوار مع التغذية الراجعة و مهارة تنظيم السلوك. ثم قام الباحثان بتطبيق استبيان يجمع فيه المعلومات عن هذه البرامج وممارستها العملية. أظهرت النتائج امتثال الأطفال للطاعة و النظام و المواقف و الأنشطة المقدمة. وهذا يدل على درجة اتفاقها في تنظيم سلوك الأطفال ذوي النشاط الزائد و قصور الانتباه.

2- دراسة (baiagul.al) (1990) بعنوان: "برنامج تدريبي لتنظيم السلوك الفوضوي المصاحب لاضطراب النشاط الزائد وفرط الحركة", هدفت الدراسة إلى التعرف إلى فعالية البرنامج التدريبي لتنظيم السلوك الفوضوي باستخدام تصحيح الاستجابة و اللعب و أساليب التعزيز المختلفة, أجريت على عدد من الحالات الإكلينيكية لأطفال المدرسة الابتدائية من الذكور, و قام الباحثون بعمل جلسات متعددة التصميمات المختلفة و تم تسجيل السلوكيات الغير المرغوب فيها وملاحظة درجة تحسنها وانخفاض حدتها لدى هؤلاء الأطفال, أظهرت نتائجها فعالية البرنامج في تعديل السلوك الفوضوي و تحسن في الأداء الأكاديمي.

3- دراسة شقير 1999 بعنوان "فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي متعدد المحاور(مقترح) في تعديل بعض خصائص الأطفال مفرطي النشاط" تتمثل في: اضطراب الانتباه , فرط النشاط, العدوانية: الاندفاعية ومن أهم الفتيات المستخدمة في البرنامج هي: النمذجة. عمليات الانتباه. عمليات الإدراك الحركي

عمليات الدافعة . المناقشة و تبادل الحوار . التمثيل (لعب الأدوار)- الاسترخاء (العضلي)- التعزيز (التدعيم) المادي , الاجتماعي , النشاطي , الواجبات المنزلية. استغرق البرنامج 12 جلسة بواقع جلسنتين في الأسبوع, و تكونت العينة من 12 تلميذا بالصف الرابع ابتدائي الذين شخصوا بأنهم ذوي فرط النشاط و قسموا إلى مجموعتين: 6 أطفال مجموعة تجريبية يطبق عليها البرنامج العلاجي و 6 أطفال مجموعة ضابطة لم يطبق عليهم البرنامج العلاجي. أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لان المجموعتين في القياس البعدي لجميع متغيرات الدراسة لصالح المجموعة التجريبية و قد أدى الفرق في إظهار فاعلية البرنامج العلاجي الذي تلقته المجموعة التجريبية مما ترتب عليه انخفاض معدل المتغيرات السلبية لدى أفراد المجموعة التجريبية, اضطراب الانتباه , فرط النشاط, العدوانية و الانفعالية.

#### مناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة:

أظهرت معظم الدراسات السابقة فعالية العلاج السلوكي في علاج اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه كدراسة لات لاندر كامب و دراسة شقير بينما يوجد دراسات أخرى أظهرت ان العلاج بالتدريبات النفسية تحسن من مستوى الانتباه لدى عينة من الأطفال المضطربين و هذا ما أكدته دراسة البصيرة سنة 2004. و من خلال العرض السابق للدراسات التي تناولت اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه و جدت أن لكل تقنية مزاياها و أنها أدت إلى فاعليتها لعلاج الاضطراب مما له من أهمية في العلاج و التخفيف من معانات الأطفال الذين يعانون منه. كما بينت لنا الأهمية البالغة في الأداء الحركي المترجم التي يمارسها الأطفال بشكل منظم يخضع لمعايير تربية اجتماعية و عملية تراعي كل المقاييس المعتمدة في ممارسة الرياضة و دورها في التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية.

### الإطار النظري للدراسة:

تمثل الإطار النظري للدراسة في مختلف النظريات التي تناولت موضوع إضطراب الفرط الحركي المصحوب بتشتت في افنتباه و هي كالتالي:

#### 1- النظرية الاجتماعية:

إن الطفل يكتسب سلوكياته من خلال التعلم الاجتماعي من المحيطين به في إطار مجاله التفاعلي بدء من المحيط الأسرى أولاً ( الوالدين - الأخوة - الأقارب - الجيران) ثم من المحيط المدرسي ( الزملاء في المدرسة - المعلمين - إدارة المدرسة) ، ولذا يعتمد على التقليد والمحاكاة للسلوكيات التي يشاهدها ، وأيضاً الضغوط التي يتعرض لها في هذا المجال المعاش والتفاعلي بالنسبة له .وتوسع ألبارت بانديورا في نظريته التي تشمل التعلم السلوكي و الإدراكي التي تجمع بين العوامل البيئية و النفسية. يتطلب تعلم و تقليد سلوك معين لثلاثة أمور: التذكر (تذكر ما يلاحظه الشخص) الإنتاج ( القدرة على القيام بسلوك معين) و الدفاع (السبب الكافي الذي يرغبك في تبني سلوك معين). (عبد الرحمن عيسوي، 1984، ص57)

#### 2- النظرية البيولوجية:

إن الخلل البيولوجي لدى الطفل يقود اتجاهاته السلوكية بل ويمليها عليه فينتج الطفل تلقائياً نحو الآتيان بسلوكيات غير مرغوبة كمرجع للتغيرات الكيميائية الحادثة في المخ وقد تؤدي لإحداث زيادة في النشاط الكهربائي للمخ ومن ثم تتطلق سلوكيات ذلك الطفل لا إرادياً. (د.فاخر عاقل، 1982، ص:176)

#### 3- نظرية التحليل النفسي:

إن التحليل النفسي يرجع نشأة سلوك الطفل علي الوالدين الذين قد يوجهان سلوكه إلى شيء بناء وطاقة موجهه بإيجابية ، ومن ثم تحويل كثير من مشاعر الإحباط التي تعتريه إلى تنفيس وتفرغ في شيء إيجابي إذ أن أألانا قد تكون لدية قاصرة ويتسم ذلك بتلقيه أسلوب خاطئ في التربية أو خبرة مؤلمة ولذا فهناك أهميه للجهاز النفسي وتوازنه لدي الطفل.لنظرية جانينين: جانب تطوري، وجانب ديناميكي.تنظر هذه المدرسة إلى أن عدم ملائمة السلوك عائد للصراع بين مكونات الشخصية (الهو، الأنا، الأنا الأعلى). و أسباب الاضطراب تعود إلى :

- خبرات الأطفال في الفترات المبكرة من الحياة.
- نتيجة ألم، أو صدمة، أو علاقة سيئة مع الوالدين، أو عوامل تكوينية.
- نتيجة عدم التوازن بين نزاعات الطفل ونظام الضبط لديه.(عبد الرحمن عيسوي,1984,ص:151)

#### 4- النظرية السلوكية :

إن الطفل ابن بيئته وسلوكياته عبارة عن ردود أفعال للمثيرات والخبرات البيئية التي تعرض لها ومن ثم تظهر استجاباته إما في صورة سلوكيات مضطربة أو سلوكيات مرغوبة. فالسلوك بالنسبة لفردريك سكينر أنه مجموعة استجابات ناتجة عن مثيرات المحيط الخارجي القريب. و هو إما أن يتم دعمه أو تعزيزه فيتقوى حدوثه في المستقبل أو لا يتلقى دعماً فيقل حدوثه في المستقبل. وهذا ما يفسر السلوكيات غير المرغوب فيها اجتماعياً والتي تصبح فيما بعد تترجم كاضطرابات سلوكية مما يقربنا لموضوع دراستنا.(عبد الرحمن عيسوي,1982,ص:192)

#### الإجراءات المنهجية للدراسة:

إن كل دراسة تتطلب منهجاً باعتباره يحدد و يساعد على الدراسة بطريقة علمية وصولاً إلى النتائج الموضوعية المفسرة لفرضيات البحث، حيث أعتمد الباحث على المنهج التجريبي الذي يقترب إلى طبيعة دراستنا من حيث تشكيل مجموعتين، واحدة ضابطة و أخرى تجريبية.

1- الدراسة الميدانية: قام الباحث بتقسيم الدراسة الميدانية إلى مرحلتين شملت النقاط التالية :

- المرحلة الأولى، و المتمثلة في الدراسة الاستطلاعية و التي شملت مجتمع الدراسة و الممثل من مجموعة من التلاميذ التعليم الابتدائي بعدة مدارس بمدينة معسكر موضحة و موزعة في الجدول التالي :

### يوضح الجدول (1) توزيع العينة على المؤسسات التعليمية و الرياضية

| نوع العينة         | العينة |      | المدارس الابتدائية                         |
|--------------------|--------|------|--|
|                    | إناث   | ذكور |  |
| عينة ضابطة<br>15   | 02     | 03   | مدرسة مجاهد حمياني                         |
|                    | 00     | 04   | مدرسة بوطالب محمد                          |
|                    | 01     | 03   | مدرسة بن مصابيح                            |
|                    | 00     | 02   | مدرسة عيشوية مصطفى                         |
|                    | 03     | 12   | المجموع                                    |
|                    | 00     | 10   | قاعة ممارسة الرياضة بوسدره<br>عثمان للجيدو |
| عينة تجريبية<br>10 | 00     | 10   | المجموع                                    |
|                    |        | 10   |  |

تم توزيع العينة و تقسيمها إلى مجموعتين حسب المنهج المتبع ذلك بعد الزيارات التي قام بها الباحث ميدانيا بالمؤسسات التعليمية الابتدائية المذكورة في الجدول. حيث أجرى عدة مقابلات مع المعلمين موضحا لهم هدف الدراسة الميدانية داعيا منهم تحديد التلاميذ الذين يعانون من اضطراب الفط الحركي المصحوب بتشتت الانتباه . الذي أصبح من بين المشاكل المدرسية التي يصادفها المعلم. حينها أبدى أغلبية المعلمين في مساعدة الباحث في تحديد فئة التلاميذ الذين يعانون من هذا الاضطراب المشكلين للمجموعة الضابطة. و لكن تعذر علينا المقارنة بمجموعة تعني نفس المرض داخل الوسط المدرسين الممارسين للرياضة. فقد تحتم علينا النزول إلى إحدى القاعات الرياضية محافظين بذلك على نفس الخصائص المتعلقة بمتغيرات الدراسة. حيث أستطاع الباحث و

بعد عدة لقاءات مع مربي الرياضة و الحضور المتكرر للحصص الرياضية ,  
تمكن من تحديد الفئة الثانية المشكلة في المجموعة التجريبية( أنضر الجدول).

#### تحديد أدوات الدراسة:

قام الباحث بتحديد الأدوات التي تساعد جمع المعطيات و البيانات المتعلقة  
بالمجموعتين ,حيث لجأ الباحث إلى المقياس التالي:

#### 1- مقياس كونرز C.Konnors

وضع هذا المقياس عام 1996 لقياس شدة اضطراب الفراط الحركي  
المصحوب بتشتت الانتباه لدى الأطفال و هو موجه للمعلمين و أولياء الذين  
أطفالهم من الاضطراب و هو يسمح بقياس عدة مستويات كالانتباه  
Attention و الاندفاعية Impulsivité و النشاط الزائدHyperactivité .

#### ▪ صدق و ثبات المقياس

أ- صدق الأداة : حيث قامت الطالبة الباحثة بطاطية زوليخة من جامعة  
العقيد أكلي محمد أولحاج بالبويرة بتقديم المقياس على مجموعة من الأساتذة  
المختصين قصد تكيفه على البيئة الجزائرية.بعدها تم إقتراح مجموعة من  
التعديلات على المقياس و التي مست مايلي:

1- المقياس الخاص بالمعلمين/حيث تم حذف البنود ( 9-13-18) كونها  
لا تتلاءم مع بعد المقياس للمطبق على البيئة الجزائرية. مع تغيير صيغة البند  
(03).

2- المقياس الخاص بالمعلمين/ حيث تم تعديل عنوان المقياس إلى مقياس  
كونرز C.Konnors للإفراط الحركي الموجه للأولياء. كما تم حذف البنود  
(1-9-16-43-44-48) بسبب عدم تطابقها مع أبعاد الدراسة الخاصة  
بالإضراب. مع إعادة الصياغة للبنود (21-24).بهذا إستخلص المقياس بعد  
صدق المحكمين إلى 23 بند لقياس كونرز المجه للمعلمين و 40 بند لقياس  
الموجه للأولياء.

ب- ثبات المقياس :قصد التحقق من ثبات المقياس تم تطبيقه على مجموعة من المعلمين و الأولياء المتبين في الجدول التالي:

### يوضح الجدول (2) معامل الثبات لمقياس كونرز C.Konnors

| المقياس         | العدد | معامل ثبات ألفا كرونباخ | تصحيح معامل الثبات جتمان Gutman |
|-----------------|-------|-------------------------|---------------------------------|
| الموجه للمعلمين | 30    | 0.79                    | 0.80                            |
| الموجه للأولياء | 30    | 0.88                    | 0.93                            |

2- الاستبيان: قام الباحث ببناء و تصميم استبيان موجه للأولياء المجموعة التجريبية لدراسة بعد دور ممارسة الرياضة في الحد من اضطراب الفط الحركي المصحوب بالنتشت الانتباه.و لمعرفة الخصائص السيكومترية للأداة قام الباحث بالعمال الآتي:

أ- صدق الأداة:/ حيث قام الباحث بتوزيع الاستبيان في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المختصين الموزعين في الجدول التالي:

### يوضح الجدول (3) توزيع الإستبيان على المحكمين

| عدد الأساتذة | الاختصاص                  | العدد | الخبرة   | المؤسسة الجامعية |
|--------------|---------------------------|-------|----------|------------------|
| 06           | علم النفس المدرسي         | 04    | 04 سنوات | جامعة مصطفى      |
|              | علم النفس العيادي         | 01    | 05 سنوات | سطنبولي          |
|              | علم النفس التنظيم و العمل | 01    | 04 سنوات |                  |
|              | المجموع                   | 06    |          |                  |

بعد تقديم الاستمارة في صورتها الأولية للمحكمين و التي تحتوي على (20) فقرة تقيس بعد دور ممارسة الرياضة في الحد من اضطراب الفط الحركي المصحوب بتشتت الإنتباه والموجه للأولياء التلاميذ الذين يعانون من الاضطراب و يمارسون الرياضة ( رياضة الجيدو). و انتهت الاستمارة بنفس البنود بعد صدق التحكيم.

ب- **ثبات الأداة** : بعدها تم حساب ثبات الأداة قصد إستعمالها في الدراسة الأساسية و تطبيقها على عينة الأولياء الذين أبنائهم يعانون من الإضطراب و يمارسون الرياضة, كان حساب ثبات الأداة على الشكل التالي :

#### يوضح الجدول(4) معامل ثبات الاستبيان

| البعد   | معامل الثبات ألفا كرونباخ<br>Alfa de Crombach | تصحيح معامل الثبات<br>جثمن<br>Gutman |
|---|---|--------------------------------------|
| دور ممارسة الرياضة في الحد من اضطراب الفط الحركي المصحوب بتشتت الانتباه | 0.71  | 0.75                                 |

- **المرحلة الثانية:** تمثلت في الدراسة الأساسية على العينتين الضابطة والتجريبية معتمدين في المعالجة الإحصائية على:
  - استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتكرارات المقياس وهي مجموعة القيم المتحصل عليها من عملية التطبيق على المجموعة الضابطة الموجهة للمعلمين و الأولياء.
  - تطبيق إختبار **كا2** للدلالة الإحصائية للحكم على الفروق الذي يسمح بحساب التكرارات الواقعية مقارنة مع التكرارات المتوقعة.
  - استخدام معامل كرامر **Cramer's** للدلالة الإحصائية للحكم على درجة العلاقة بين البعد و بنود الاستبيان المستخدم لمعرفة درجة العلاقة الإرتباطية.

➤ استعمال إختبار.ت t.test لغرض معرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية.

### X-نتائج المعالجة الإحصائية:

أولاً: إستخدام مقياس كونرز C.Konners :توصل الباحث بعد تحديد الأساليب الإحصائية المذكورة سالفا إلى النتائج التالية:  
1- على العينة الضابطة: حيث توصل الباحث بعد تطبيق المقياس على عينة المعلمين و أولياء التلاميذ الذين يعانون من الإضطراب لى النتائج المبينة في الجدول:

يوضح الجدول(5) النتائج الإحصائية لمقياس كونرز C.konners المطبق على المجموعة الضابطة الموجهة للمعلمين و الأولياء

| بعد المقياس                     | العينة(ن)     | الدرجة القصوى | متوسط مجموع الدرجة القصوى | م. أعلى درجة | م. أدنى درجة |
|---------------------------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|
| تشنت الإنتباه و الفرط في الحركة | المعلمين - 15 | من 0 إلى 69   | 94.05                     | 30           | 00           |
|                                 | الأولياء-15   | من 0 لى 120   |                           |              |              |

عند تطبيق المقياس وصولا إلى النتائج و إتباع تعليمات المقياس فإن اغلب النتائج المتحصل عليها كانت تفوق متوسط (94.05) مما تؤكد أن معظم الحالات تعاني من اضطراب الحركة المصحوب بالتشنت في الانتباه.

يوضح الجدول(6) متوسط عينة الأولياء و المعلمين عن درجة إنحرافها

| بعد المقياس | العينة | العدد | تكرارات | متوسط | التباين | إنحراف |
|-------------|--------|-------|---------|-------|---------|--------|
|-------------|--------|-------|---------|-------|---------|--------|

| معياري |       | حسابي  |      | د  | (ن)      |                         |
|--------|-------|--------|------|----|----------|-------------------------|
| 1.81   | 3.30  | 109.06 | 1636 | 15 | الأولياء | تشئت في الانتباه والفرط |
| 3.99   | 15.92 | 81.26  | 1219 | 15 | المعلمين | في الحركة               |

تحصل الباحث على نتائج تدل على ليس هناك تباعد بين الأولياء والمعلمين في عملية جمع البيانات المتعلقة بالتلاميذ الذين يعانون من الاضطراب داخل الصف الدراسي.

2- على العينة التجريبية: توصل الباحث بعد تطبيق مقياس كونرز C.Konners على اولياء المجموعة التجريبية إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

يوضح الجدول (7) النتائج الإحصائية لمقياس كونرز C.Konners على العينة التجريبية ( أولياء الحالات)

| بعد المقياس                              | العينة (ن) | التكرارات | المتوسط الحسابي | التباين | الانحراف المعياري |
|--|------------|-----------|-----------------|---------|-------------------|
| القرط الحركي المصحوب بالتشئت في الانتباه | 10         | 813       | 81.3            | 4.76    | 2.18              |

ثانيا :استخدام أداة الاستبيان: من خلال تطبيق الاستبيان على المجموعة التجريبية للدراسة الأساسية وبعد جمع البيانات تم معالجته بواسطة ك2 و معامل كرامر Cramer's لتحديد العلاقة بين البعد و بنود الاستبيان حيث كانت النتائج مبينة في الجدول التالي:

#### 1- تطبيق قانون ك2

يوضح الجدول (8) النتائج الإحصائية ل ك2 على العينة التجريبية

| البعد   | العينة (ن) | ك2 المحسوبة | درجة الحرية | ك2 الجدولية | الدلالة الإحصائية عند مستوى |
|---|------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------|
| دور ممارسة الرياضة في الحد من اضطراب القربح الحركي المصحوب بتشتت الانتباه | 10         | 1.99        | 2           | 5.99        | 0.05                        |

تم استعمال قانون ك2 للمعالجة الإحصائية للبيانات الخاصة بالاستمارة

## 2- تطبيق معامل كرامر Cramer's

يوضح الجدول (9) درجة الارتباط بين المتغيرين عند العينة التجريبية

باستعمال معامل كرامر Cramer's

| البعد   | العينة (ن) | ك2 المحسوبة | درجة الحرية | ك2 الجدولية | الدلالة الإحصائية عند مستوى |
|---|------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------|
| دور ممارسة الرياضة في الحد من اضطراب القربح الحركي المصحوب بتشتت الانتباه | 10         | 1.99        | 2           | 5.99        | 0.05                        |
| اضطراب تشتت الانتباه المصحوب بالقربح الحركي                               |            |             |             |             |                             |

فقد تبين من خلال المشاهدة في جدول قيمة معامل الارتباط و مقارنته بالنتائج المحصل عليها عن عملية التطبيق أن الدرجة مرتفعة جدا مما يبين أن هناك علاقة إيجابية قوية بين المتغيرين.

**3- تطبيق إختبار.ت t.test :** حيث تم استخدام الإختبار لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية و أثر ممارسة الرياضة في الحد من الاضطراب و كانت النتائج مبينة في الجدول التالي:

**يوضح (10)الجدول نتائج اختبار ت.t.test**

| العينة           | العدد | ت المحسوبة | درجة الحرية | ت الجدولية | الدلالة الإحصائية عند مستوى |
|------------------|-------|------------|-------------|------------|-----------------------------|
| العينة الضابطة   | 15    | 2.094      | 23          | 2.49       | 0.01                        |
| العينة التجريبية | 10    |            |             |            |                             |

**عرض و مناقشة النتائج:**

1- مناقشة الفرضية الأولى: التي تنص على: لا توجد علاقة بين ممارسة الرياضة و الحد من اضطراب الانتباه و فرط النشاط الحركي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.

بعد تطبيق الاستبيان على المجموعة التجريبية لعينة الدراسة الأساسية قمنا بتطبيق اختبار الفروق لمعرفة إذا كانت هناك علاقة بين اضطراب الانتباه وممارسة الرياضة و قد توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم(09). لقد تبين من الجدول رقم (09) أن حجم العينة التجريبية يقدر ب10 تلاميذ يعانون من الاضطراب و يمارسون رياضة الجودو لقد قدرت ب ك2 المحسوبة ب 1.99 بمقارنتها ب ك2 الإحصائية عند درجة الحرية 02 عند دلالة 0.05 فقد قدرت ك2 الإحصائية ب 5.99 بما أن ك2 المحسوبة اصغر من ك2 الجدولية عند درجة الحرية و مستوى دلالة 0.05 فإننا نرفض الفرضية الالى و بالتالي فانه توجد علاقة بين اضطراب الانتباه و فرط النشاط الحركي و ممارسة الرياضة و بالتالي فان للرياضة دور في الحد من الاضطراب.

**مناقشة الفرضية الثانية:** والتي تنص على أنه "لا يوجد ارتباط بين

اضطراب الانتباه المصحوب بفرط النشاط الحركي و ممارسة الرياضة .

بعد حساب كا2 الجدولية كما هو موضح في الجدول رقم (09) التي قدرت ب5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة 0.05 إذا قيمة الارتباط عند مستوى القيمة الجدولية تنحصر بين 0.70 و 0.99 و هذا يعني أن هناك ارتباط طردي قوي و بالتالي فان هناك علاقة ارتباطيه قوية في دور ممارسة الرياضة في الحد من الاضطراب

**مناقشة الفرضية الثالثة:**التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين التلاميذ الذين يعانون من اضطراب النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه الممارسين للرياضة و الغير ممارسين أي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية بعد اختيار العينتين إحداهما ضابطة و الثانية تمثل العينة التجريبية: تم قياس اضطراب النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه بواسطة اختبار كورنر و بعد التأكد من تجانس العينتين تم تطبيق استبيان لمعرفة مدى تأثير ممارسة الرياضة في الحد من الاضطراب لفائدة العينة التجريبية فقط و بعدها تم حساب الدلالة الإحصائية للفروق باستخدام اختبار"ت" للفروق بين عينتين غير متساويتين في الحجم , تم الحصول على نتيجة ا وفق الجدول (10) . تبين من خلال الجدول أن حجم العينة الضابطة يقدر ب 15 تلميذ يعانون من اضطراب فرط النشاط الحركي المصحوب بتشتت الانتباه و متوسط درجاتهم يقدر ب (109.06), أما الانحراف المعياري قدر ب(1.81) . حجم العينة التجريبية يقدر ب10 تلاميذ يعانون أيضا من الاضطراب و يمارسون الرياضة, و المتوسط الحسابي لهذه العينة يقدر ب(81.3) أما قيمة الانحراف المعياري فقد قدرت ب(2.18) و بحساب الفروق بين العينتين توصلنا إلى أن قيمة "ت" المحسوبة قدرت ب (2.094) و بمقارنتها ب "ت" الجدولة عند درجة الحرية (23) المقدرة ب(2.49) عند مستوى الدلالة (0.01) بما أن ت الجدولية اكبر من ت المحسوبة فإننا نرفض الفرض الصفري و نقبل البديل أي أن هناك فرق بين العينة الضابطة و العينة التجريبية لصالح العينة التجريبية

و بالتالي فان للرياضة دور في الحد من اضطراب تشتت الانتباه و فرط النشاط الحركي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.

### مناقشة الفرضية العامة :

بعد اختيار العينتين إحداهما ضابطة و أخرى تمثل العينة التجريبية قمنا بتطبيق مقياس كونرز للتأكد أن أفراد العينتين يعانون بالفعل من اضطراب الانتباه المصحوب بفرط النشاط الحركي و بعد التأكد من تجانس العينتين تم تطبيق الاستبيان لمعرفة مدى تأثير الرياضة في الحد من الاضطراب . قد تم حساب قيم اختبار كا<sup>2</sup> و معامل كرامر للتأكد من وجود علاقة بين المتغيرين و قد توصلنا إلى أن هناك علاقة ارتباطية قوية جدا. يعرض الجدول رقم(10) الدلالة الإحصائية لاختبار"ت" بغية التعرف على دور الرياضة في الحد من اضطراب الانتباه و فرط النشاط الحركي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي وبعد حساب الفرق بين العينتين التجريبية و العينة الضابطة قدرت قيمة "ت" ب2.094 وهي قسمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01. هذا يعني وجود فروق دالة في اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد بين العينتين لصالح العينة التجريبية. وهذا ما يدل على فعالية ودور ممارسة الرياضة في الحد من اضطراب النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه.

### الخاتمة:

تمحور جوهر بحثنا هذا حول دور ممارسة الرياضة في الحد من اضطراب الانتباه و فرط النشاط الحركي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي. و الإشكالية كانت كالتالي : ما مدى تأثير ممارسة الرياضة داخل و خارج الوسط المدرسي في الحد من اضطراب الانتباه و فرط النشاط الحركي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي؟. هذا ما سمح لنا بالخوض في البحث و الدراسة و جمع كل ما يمكن أن يقرنا إلى حقيقة هذا الاضطراب من الناحية المعرفية وكيفية التعامل مع نمط وجوده في الوسط المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. فبعد النتائج المتوصل إليها من خلال العمل الميداني , تمكن الباحث من الوصول إلى حد القول, أن هذا النوع من الاضطراب يمكن أن نحصره في طريقة بناء و تصميم البرامج الممكنة في معالجة و التكفل بالفئات التي قد تعاني من مثل هذا الاضطراب. و توصل

الباحث إلى ضرورة إجراء المزيد من الدراسات و الأبحاث للمعرفة و الإثراء لموضوع الاضطرابات المتعلقة بالفرط الحركي المصحوب بالتنشيط في الانتباه. مع التوعية المستمرة و المتتالية للأولياء الأطفال الذين يعانون من هذا المرض قصد المتابعة و التكفل المبكر لهم, مما يسمح بوضع برامج تتماشى و طبيعة الاضطراب.

### قائمة المراجع:

1. د. عبد التواب فخر عاقل (1992). "اضطراب قصور الانتباه المصحوب بفرط النشاط الحركي", دار العلم للملايين, الطبعة الثامنة.
2. د. عبد الرحمن عيسوي (1984). "معلم علم النفس", دار النهضة العربية, الطبعة الاولى.
3. د. عبد الرحمن عيسوي (1984). "العلاج النفسي", دار النهضة العربية, الطبعة الاولى.
4. د. عبد الرحمن عيسوي (1982). "اتجاهات جديدة في علم النفس الحديث", دار النهضة العربية, الطبعة الاولى.
5. د. نايف عابد الزراع (2007). "اضطراب ضعف الانتباه و النشاط الزائد", دار الفكر, الاردن.
6. كامل سالم سيسالم (2001). "اضطراب قصور الانتباه و الحركة المفرطة خصائصها. اسبابها. اساليب علاجها", دار الكتاب الجامعي.
7. د. مجدي محمد الدسوقي (2002). "اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد", مكتبة الانجلو المصرية.
8. د. سامر عرار (2001). "اضطراب الانتباه لدى الأطفال (أسبابه وتشخيصه وعلاجه)", مكتبة النهضة, القاهرة, الطبعة الأولى.
9. وليد السيد خليفة (2008). "كيف يتعلم المخ ذو النشاط الزائد المصحوب بتنشيط الانتباه", دار وائل, الأردن.
10. د. مشيرة عبد الحميد (2005). "النشاط الزائد لدى الأطفال", كلية التربية, جامعة ألمانيا.

11. د.د. عبد الرحيم زغلول(2006). " الاضطرابات الانفعالية و السلوكية لدى الاطفال", دار الشروق للنشر و التوزيع, الطبعة الأولى.
12. د. يحيى القبالي(2001). "الاضطرابات الانفعالية و السلوكية", الطريق للنشر و التوزيع.
13. خالد نيسان(2008). "سلوكيات الأطفال بين الاعتدال و الإفراط", دار أسامة للنشر و التوزيع, الأردن.
14. أمين أنور الخولي(2001). "أصول التربية البدنية و الرياضية", دار الفكر العربي القاهرة, الطبعة الثالثة.
15. محمد سليمان الخزاولة(2013). "الرياضة و علم النفس", عمان, الطبعة الأولى
16. فائقة محمد بدر. السيد علي السيد احمد(1999). "اضطراب الانتباه لدى الأطفال أسبابه و تشخيصه و علاجه", مكتبة النهضة المصرية, القاهرة.
17. عمار بوحوش(1999). "مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث", ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون الجزائر, الطبعة الثانية
18. الطيباني زكي(2013). "فاعلية كل من التدخل الطبي و التدخل السلوكي في علاج اضطراب نقص الانتباه و فرط النشاط الحركي", كلية رياض الأطفال, جامعة الإسكندرية.
19. جمال الدين الشافعي(1998). "مناهج التربية البدنية المعاصرة", دار الفكر العربي, الطبعة الأولى.
20. علي طاجين(2007). "تطبيقات إحصائية و مبادئ منهجية في علم النفس", دار الغرب للنشر و التوزيع.
21. ا.د. محمد بومعزة (2007). "محاضرات في الإحصاء الوصفي", دار المحمدية العامة, الجزائر.
22. محمود عوض ياسين(1987). "نظريات و طرق التربية البدنية", ديوان المطبوعات, جامعة الجزائر.