

" تأثير برنامج باستخدام حركات Zumba والتوجيه الإرشادي علي اضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه و ضبط الذات للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة"

(*) د/ سمر عبد الحميد السيد عبد الحميد

أولاً: مقدمة البحث :

إهتم العلماء والمربين على مر العصور بتربية الأطفال وخاصة في مرحلة الطفولة ، حيث تعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل نمو الطفل وتكوينه الجسماني والعقلي والنفسي والاجتماعي التي يكتسب فيها العديد من الخبرات والمهارات والعادات السلوكية اللازمة لتكوين شخصيته الإنسانية، ولهذا كان من الضروري أن ننظر للطفل نظرة شاملة ومتكاملة تأخذ بعين الإعتبار حاجات الطفل المختلفة ، فالأطفال في السنوات الخمس الأولى من أعمارهم يتميزون بالعديد من الخصائص التي تتطلب تأهيلهم ورعايتهم من جانب الاسرة والمدرسة، وتسمى هذه المرحلة من قبل العلماء مرحلة ما قبل المدرسة . (٦ : ٥١٤)

وتعد مرحلة ما قبل المدرسة الفترة التكوينية الحاسمة في حياة الطفل والتي يتم فيها وضع البذور الأساسية للشخصية ، ويكون فيها فكرة واضحة عن نفسة ، فالطفل في هذه المرحلة يحتاج إلى من يحسن تنظيم حياته وتهيئة بيئته لتكوين المواقف البيئية المليئة بمصادر الخبرة المنظمة، كما أن هذه المرحلة هي التي تؤثر في سلوك الطفل فيما بعد، وذلك لأن ما يكتسبه في الطفولة يصعب تغييره، ويصبح هو الأسلوب المميز للسلوك والأساس الصلب الذي سيقام عليه صرح شخصيته في المستقبل، ووضح الفيلسوف "جون لوك John Locke" أن الاطفال في هذه المرحلة يحتاجون إلي الرعايه والأهتمام لأن الطفل كائن إيجابي وفعال في البيئة التي يعيش فيها وأن الاهتمام به في هذه المرحلة العمرية يعود نتائجها علي المجتمع ككل. (٩ : ٣٧)

وترى الباحثة أن الأسرة هي الركيزة الأساسية في المجتمع وهي المسئولة عن رعاية الطفل في جميع النواحي العقلية والانفعالية والاجتماعية فإذا حدث أي خلل في ناحية من هذه النواحي تتأثر النواحي الأخرى بهذا الخلل وبالتالي يؤثر ذلك علي شخصية الطفل وعلي سلوكياته ومن أبرز هذه المشكلات السلوكية التي تواجه الطفل مشكلة اضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه وعدم ضبط الذات.

(*) مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي ، بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .

تعتبر ظاهرة اضطراب فرط الحركة و تشتت الإنتباه ظاهرة منتشرة بين الأطفال في جميع أنحاء العالم وفي جميع الطبقات الإجتماعية والثقافية ، وهي من أبرز الاضطرابات السلوكية شيوعاً وإنتشاراً بين الاطفال في مرحلة ما قبل المدرسة وتزيد نسبة إنتشارها في الذكور عن الإناث ، ويكون الطفل فيها دائماً الحركة والنشاط بصورة إندفاعية غير ملائمة وغير مقبولة من الآخرين لأنها زيادة ملحوظة جداً حيث أن الطفل لا يستطيع الجلوس هادئاً سواء كان في الفصل أو علي مائدة الطعام أو في السيارة مما يجعل الطفل موضع شكوي في الروضة أو المدرسة أو المنزل وكثيراً ما يوصف الطفل الذي يعاني من النشاط الزائد بالطفل السيئ ومعظم الأباء لا يستطيعون السيطرة عليهم ويزعجهم فرط الحركة لديهم فيعاقبون أطفالهم ، ولكن العقاب قد يزيد المشكلة سوءاً وذلك فإن إرغام الطفل علي شئ لا يستطيع عمله يؤدي إلي تفاقم المشكلة ، كما تسبب الأعراض المصاحبة لهذا الاضطراب العديد من المشكلات مثل الفشل في إنجاز أي نشاط وصعوبة التركيز في المهام ، وعدم إطاعة الأوامر وصعوبة تنفيذ التعليمات ، والسلوك الفوضوي وسوء التوافق الإجتماعي مع الآخرين (١٤ : ٢١) (١٠ : ١٩٠) .

ويضيف كلاً من "يوسف جلال ، زكريا يحيي" (٢٠٠٠م) ، كمال سالم" (٢٠٠١م) أن الأطفال ذوي النشاط الحركي الزائد يتصفون بصفات أساسية وهي الحركة المستمرة وتشتت الإنتباه والإندفاعية فتشتت الإنتباه والإندفاعية تظهر علي الطفل نتيجة النشاط الحركي المفرط ، فيتصف هؤلاء الأطفال بعدم التركيز والمدة الزمنية لدرجه إنتباههم قصيرة فلا يستطيعون أن يستمروا حتي الإنتهاء من أي نشاط يقومون به سواء كان هذا النشاط (الواجب المدرسي أو نشاط رياضي أو اللعب مع أصدقائهم) والحقيقية أنهم يحاولون الانتباه ولكن هناك مؤثرات داخلية وخارجية تؤثر علي إنتباههم وكذلك فهم يتميزون بالاندفاعية من خلال سرعة إستجابتهم بدون تفكير وعدم إنتظارهم لدورهم ومقاطعتهم للآخرين أثناء اللعب أو الحديث ، ويتصفون بصفات ثانوية مثل الاضطراب الإنفعالي وعدم الثقة بالنفس وانخفاض التحصيل الدراسي وضعف العلاقات الإجتماعية والصعوبة في الكلام والنطق حيث أن الطفل لا يستطيع التعبير عما بداخله بالكلمات فيعبر بالحركة الزائدة والمستمرة. (٢٠ : ٣١٣) (١٣ : ٣٢)

وتوضح " إيمان مختار محمود" (٢٠١٠م) أن حياة الطفل الإجتماعية والنفسية تحتاج إلي ضبط الذات للتحكم في السلوكيات والتصرفات والأفعال التي يقوم بها الطفل ، ف ضبط الذات المرتفع يساعد الطفل علي إنجاز ما يطلب منه بنجاح وإتسامة بالثبات الإنفعالي و قد يقلل من إحتمال إرتكاب الأخطاء وخفض اضطراب فرط الحركة والإندفاعية أما ضبط الذات المنخفض قد يؤدي إلي تشتت الإنتباه والإندفاعية والتهور ويجعل الطفل أكثر عرضه للإضطرابات النفسية. (٤ : ٦١)

ف ضبط الذات من الموضوعات الهامة والتي مازالت تحتل المراكز الأولى في البحوث النفسية حيث تعتبر ركناً أساسياً وجوهرياً من أركان الشخصية ، فنحن نعيش في عصر مليئ بالتغيرات الإجتماعية والثقافية والإقتصادية والتي لها تأثيرها المباشر علي شخصية الطفل وعلي سلوكه لذا

فالوظيفته الأساسية لضبط الذات هي السعي لتكامل الشخصية وإتساقها حتي يواجه الطفل تحديات العصر الذي يعيش فيه ويصبح سلوكه متوافقاً مع بيئته التي يتفاعل معها . (١٩ : ٥٦٩)
ويوضح "هالفورد" Halford (٢٠٠٣م) أن ضبط الذات ينتمي للنظرية السلوكية ، وأن جميع النظريات السلوكية مثل نظرية "سكنر" ونظرية "باندورا" ونظرية "كارولي" ونظرية "لوج" أنفقوا جميعاً علي أن الضبط الذاتي هو اختيار البديل الأفضل في السلوك ، حيث يقوم الطفل بتعديل سلوكه والسيطرة على نفسه ، واتخاذ مواقف إيجابية مع من حوله ويكون أقرب إلي التوافق النفسي والصحة النفسية وأكثر إحتراماً وهدوءاً. (٥٢ : ٢)

ويري "أحمد عبد اللطيف" (٢٠١١م) أن ضبط الذات من أفضل أساليب تعديل السلوك لأنه يعتمد علي إحداث تغير في السلوك المراد تعديله وعلاج إيجابي لهذا السلوك. (١ : ٣٢)
وهناك العديد من أساليب العلاج التي أستخدمت لعلاج اضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه وضبط الذات لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة مثل استخدام بعض العقاقير الطبية فكان لها آثار جانبية إيجابية وسلبية في نفس الوقت فالجانب الإيجابي فيها هو أنها ساعدت علي تخفيف الحركة المفرطة لدي الأطفال بالإضافة إلي تحسين الإنتباه و، ولكن الجانب السلبي فيها أنها أثرت علي نوم الطفل وعلي شهيته وجعلت الطفل أكثر عصبية ، أما النوع الأخر من العلاج هو العلاج السلوكي الإرشادي والذي يقوم علي نظرية التعلم وضبط الذات والهدف منه هو تغيير السلوكيات الغير مرغوب فيها لدى الطفل إلي سلوكيات أخرى مرغوب فيها فكان هذا النوع من العلاج أفضل وله تأثير إيجابي عليهم . (٧ : ٩٢١)

فالبرامج الإرشادية لها أهمية كبيرة في التخلص من الاضطرابات النفسية والسلوكية التي يتعرض لها الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، وذلك من خلال تقديم العديد من التدريبات الحركية و الجلسات الإرشادية التي لها دور إيجابي وأهداف محددة تسعى إلي تحقيقها وذلك من خلال التعود علي الحث والايجابية داخل المجموعة وبالتالي إلي المجتمع الاكبر ، وتسهيل إقامة الصداقات بين الاطفال والإستمتاع باللقاءات الجماعية ، التعبير عن الأفكار بسهولة ، وتركيز الإنتباه والتحكم في الذات ، إستبدال الأفكار والسلوكيات السلبية بأخري إيجابية والوصول إلي درجة عالية من التكيف الإجتماعي من خلال الدمج بين التدريب والإرشاد. (١١ : ٦٧)

ويتم تطبيق البرنامج الإرشادي للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة من خلال عدة جلسات إرشادية، وكل جلسة لها موضوع وأهداف وإستراتيجيات مختلفة عن الأخرى، ويختلف العدد الكلي للجلسات من برنامج لآخر كما يختلف محتوى كل جلسة داخل البرنامج الواحد عن باقي الجلسات، ويبقى التشابه فقط في الجلسة الأولى التي تتضمن التعارف وتعريف الأفراد ببعضهم وتعريفهم بفكرة البرنامج وأهدافه التي يجب الوصول إليها. (٢٩)

ويوضح "مصطفى أسامة فاروق" (٢٠١١م) أن هناك العديد من البرامج الإرشادية التي تستخدم فيها التدريبات والحركات الرياضية المختلفة والتي تساعد الطفل علي العلاج السلوكي وتعمل علي

خفض اضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه وتزيد لديه الثقة بالنفس وضبط الذات والوصول إلى حالة من الإستقرار والإتزان السلوكي ومن هذه البرامج ما يعرف بحركات زومبا. (١٥ : ١٦٤)
وزمبا Zumba عبارة عن برنامج لياقة بدنية كولومبي يعتمد على حركات الرقص اللاتينية مثل(السامبا- السلسا- الريجاتو- تشاتشا- مرينجو) بالإضافة الى بعض حركات الرقص الشرقي وتؤدي على الإيقاع والموسيقى والألحان اللاتينية. (٣٠)
وأيضاً تجمع حركات زومبا بين العديد من الخطوات والحركات الإيقاعية سهلة التطبيق والمناسبة لجميع المراحل السنية فيمارسها كبار السن والأطفال والمراهقين و البالغين في مختلف الأعمار حيث تساعد الفرد في تحريك عدد كبير من عضلات جسده كالذراعين والقدمين والجذع، وممارسة حركات زومبا لها أهمية كبيرة في تعديل الحالة النفسية للفرد حيث تساعد على الإحساس بالراحة والهدوء وتجعل جسد الفرد الممارس قادر على مقاومة الإجهاد والتعب، كما أن هذه التدريبات تعمل على خروج جميع الإنفعالات التي يشعر بها الفرد وخفض حدة التوتر والضغوط لأنها تعتمد على الرقص والموسيقى. (٣١)

ويشير الموقع الرسمي لحركات زومبا إلى تعدد أشكالها وأنواعها فمنها zumba الأداء الحر ، zumba باستخدام الأثقال والكراسي تستخدم للبدينات والهدف منها حرق الدهون ، zumba gold تستخدم لكبار السن والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية حيث إن تدرجاته أقل في الشدة وأيضاً هناك زومبيني zumbini تستخدم للأطفال حديثي الولادة حتى ٣ سنوات ، زومبا الأطفال Kids zumba تستخدم للأطفال من سن ٤-١٢ سنة ويكون الهدف منها هو تنمية الجانب النفسي والترويحي للأطفال. (٣٢)

وتري الباحثة أن زومبا الأطفال zumba Kids هي أداء مجموعة من الحركات الإيقاعية البسيطة والمستمرة والمتابعة مع المصاحبة الموسيقية ذات السرعات المتنوعة وإستخدام بعض الأدوات البسيطة والإيقاعية ذات الألوان المبهجة التي تضيء علي الأطفال بالسعادة والمرح أثناء الأداء والبعد عن الملل والرتابة كما أن لها أهمية كبيرة للأطفال ذوي اضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه حيث تساعد على خروج جميع الإنفعالات السلبية الموجودة بداخلهم بطريقة إيجابية ومنظمة والوصول بهم إلى حالة من الهدوء والإستقرار النفسي والتكيف مع المجتمع .

ثانياً : مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحثة كمدرس بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق وإشتراكها كعضو في لجنة المشاركة المجتمعية وتنمية البيئة كأحد لجان ضمان الجودة والإعتماد بالكلية وزيادة عدد كبير من المؤسسات التعليمية والإيوائية وغيرها من المؤسسات للقيام ببعض برتوكولات التعاون بينهم وبين الكلية وممارسة بعض الأنشطة الرياضية المختلفة في إطار المشاركة المجتمعية المقدمة من الكلية للمجتمع الخارجي فمن خلال زيارتها لبعض مؤسسات رياض الأطفال أكثر من مرة وعند ممارسة بعض الأنشطة الرياضية لاحظت الباحثة أن هناك عدداً كبيراً من الأطفال يتسمون بالحركات الزائدة وفرط الحركة وعدم إحترام الأدوار والإندفاعية وعدم الإستماع لما تقوله الباحثة عند شرح

نشاط ما وعدم التركيز والإنتباه للمؤثرات الخارجية التي تؤدي إلي تشتت الإنتباه والسلوك العدوانى مع زملائهم ونشر الفوضى والصوت العالي الذي يتضرر منه الآخرون وعند مقابلة بعض المعلمين الذين يقومون بالتدريس لهذه المرحلة من الأطفال وجدت الباحثة أن هناك العديد من الأطفال يعانون من اضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه وعدم ضبط الذات حيث يتميزون هؤلاء الأطفال بكثرة الحركة وعدم الثبات في أماكن جلوسهم داخل الفصل وعدم الإستماع إلي شرح المعلمة وعدم التركيز والإنتباه في إعادة ماقلوه المعلمة مما أثر ذلك علي ضعف مستوى التحصيل الدراسي لديهم عن باقي أقرانهم الذين يتميزون بالهدوء ، كذلك أثرت تلك الإضطرابات علي الأطفال وعلي أسرهم فزيادة الحركة والإندفاعية جعلت الأطفال محل شكوى سواء في المنزل أو الروضة مما جعلهم عرضة للعقاب سواء من المعلمين أو من الأب والأم في المنزل وكان لذلك الأثر البالغ علي الحالة النفسية لهؤلاء الأطفال وظهور بعض المشكلات السلوكية الأخرى كعدم الثقة بالنفس والسلوك العدوانى وإضطرابات في الكلام واللغة والإكتئاب وغيرها ... ، ومن خلال مقابلة الباحثة للأخصائيين النفسيين في روضة المدرسة إتضح أن المؤسسه التعليمية لا تقدم البرامج التي تساعد هؤلاء الاطفال في التخلص من هذه الإضطرابات مثل (البرامج الرياضية أو البرامج الإرشادية... وغيرها) بل تقدم المؤسسه الألعاب التكنولوجية الحديثة التي كان لها الأثر السلبي علي الأطفال، فالأطفال يقضون الوقت الترفيهي في المدرسة إما أمام التلفاز أو الكمبيوتر وهذه البرامج غير مفيدة ومسيطره على عقول الأطفال أكثر من ممارسة الرياضة والألعاب المختلفة الهادفة التي تحمل في طياتها غرس القيم المختلفة، فالمؤسسات التعليمية ينقصها البرامج الرياضية والإرشادية التي تساعد الأطفال علي تنمية الجانب البدني والنفسي والسلوكي والإجتماعي ، كما تتسم هذه البرامج بالإثارة والتشويق والتوجيه السليم.

ونظراً لأن عملية النمو عملية تكاملية وخاصة في مرحلة ما قبل المدرسة فظهور أي مشكلة في هذه المرحلة تؤثر سلباً علي نمو الطفل في المراحل التالية من الناحية العقلية والإجتماعية والإنفعالية ، والكشف المبكر عن هذه المشكلات السلوكية ومواجهتها ومحاولة علاجها مبكراً يكون لها أفضل الأثر الإيجابي عليهم وعلي من حولهم ، لذا جاءت فكرة هذه الدراسة لمساعدة الأطفال الذين يظهر لديهم أعراض اضطرابات فرط الحركة و تشتت الإنتباه وعدم ضبط الذات ومساعدتهم للتغلب علي هذه الأعراض للوصول إلي مرحلة ضبط الذات من خلال توجيه وتوظيف هذا السلوك في برنامج مقترح باستخدام زومباالأطفال zumba Kids والتوجيه الإرشادي حيث ينقسم البرنامج إلي جزئين (جزء حركى- جزء إرشادى) فالجزء الحركي من البرنامج يتضمن مجموعة من حركات زومبا حيث تساعد تلك الحركات مع إختلاف أنواعها علي خروج جميع الإنفعالات والطاقات السلبية الموجودة داخل الطفل بشكل إيجابي ، وهي من أهم الحركات التي تستخدم في برامج اللياقة البدنية والنفسية والترويحية علي مستوى العالم، كما أنها تحظى بشعبية كبيرة جدا لجميع الأعمار المختلفة ، بالإضافة إلي أن العديد من نتائج الأبحاث والدراسات أظهرت أن تلك الحركات تسهم بدرجة كبيرة فى تحسين العديد من عناصر اللياقة البدنية والنفسية من خلال أتاحة مناخ مناسب يتوافر فيه المتعة والسرور

والدافعية للأستمرار في الأداء البدني بحماس وفاعلية ، بالإضافة إلي الجانب الإرشادي من البرنامج يتضمن مجموعة من الجلسات الإرشادية التي تساعد الأطفال علي تركيز أُنْتباههم والتقليل من أُنْدفاعهم في الحديث أو التصرفات وضبط الذات لديهم ، ومن هنا جاءت فكرة البحث لزيادة وعي الأمهات والمعلمات بهذه الإضطرابات وتدريبهن علي مساعدة الأطفال علي التكيف مع البيئة المحيطة وخفض الأثار الناتجة عن هذه الإضطرابات من خلال الدراسة الحالية بعنوان " تأثير برنامج باستخدام حركات Zumba والتوجيه الإرشادي علي اضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه وضبط الذات للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة"

ثالثاً: هدف البحث:

يهدف البحث إلى إعداد برنامج مقترح باستخدام حركات زومبا Zumba والتوجيه الإرشادي ومعرفة تأثيره على:

- اضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه وضبط الذات للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة.

رابعاً: فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه لصالح متوسطى القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مقياس ضبط الذات لصالح متوسطى القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه ومقياس ضبط الذات لصالح متوسطى القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

خامساً : مصطلحات البحث :

١- زومبا Zumba

" نوع من التدريبات الهوائية Aerobic حركاتها مستوحاه من حركات الرقص اللاتيني بمصاحبة الموسيقى المتنوعة بإيقاعاتها السريعة والبطيئة" (٢١ : ٢٥١)

٢- زومبا الأطفال Zumba Kids (*)

"مجموعة من الحركات الشيقة البسيطة والخطوات الإيقاعية المستمرة والمتابعة تؤدي مع المصاحبة الموسيقية ذات السرعات المتنوعة من خلال الأداء الحر أو باستخدام أدوات ذات ألوان مبهجة

٣- التوجيه الإرشادي counseling Orientation

"برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة لجميع الأفراد بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو الشامل للوصول إلي التوافق النفسي داخل الجماعة وخارجها" (٥ :

(٤٣٩

٤- فرط الحركة Hyperactivity

"حالة مزمنة تصيب ملايين الأطفال وتلازمهم حتى مرحلة البلوغ، وتتضمن مواجهة صعوبة في الحفاظ على التركيز بشكل مستمر، والقيام بتصرفات مندفعة ومتهورة تسمى " السلوك الاندفاعي (٣٣) فرط الحركة Hyperactivity (*)

" عدم قدرة الطفل علي الإستقرار والجلوس بهدوء في مكان واحد وتعرضه للحوادث بسبب كثرة حركته"

٥- تشتت الإنتباه Attention Deficit

" عدم القدرة على الانتباه والتركيز بشكل مستمر على مثير معين نتيجة التأثير بالمثيرات الأخرى" (٣٤)

تشتت الإنتباه Attention Deficit (*)

" صعوبة تركيز أنتباه الطفل وعدم قدرته علي الإنتهاء من أي نشاط نتيجة تأثرة بالمثيرات الخارجية "

٦- ضبط الذات Self-control

" قدرة الفرد علي التحكم في إنفعالاته وسلوكه وتصرفاته وفق قوانين وقواعد يصيغها من أجل تحقيق أهداف محددة" (١ : ٣٣٠)

ضبط الذات Self-control (*)

"قدرة الفرد علي التحكم في إنفعالاته وسلوكه وتصرفاته في مواقف مختلفة ومتباينة ينتج عنها تعزيز إيجابي للذات"

٧- الإندفاعية Impulsivity

"القيام بنشاطات وأفعال تلقائية مع عدم أخذ الوقت اللازم في التفكير في المواقف المختلفة". (٢٧ : ٧٨)

الإندفاعية Impulsivity (*)

" سرعة إستجابة الطفل بدون تفكير وعدم إنتظاره لدوره ومقاطعته للأخرين أثناء اللعب أو الحديث"

٨- طفل ما قبل المدرسة (Pre-School Child)

"تبدأ هذه المرحلة بعد مرحلة المهد، وتمتد حتى نهاية العام السادس ويطلق عليها البعض مرحلة ما قبل المدرسة Pre-School Period أو مرحلة الحضانة Narseryy Year أو مرحلة رياض الاطفال Kindergarten ويفضل البعض مصطلح الطفولة المبكرة Early Childhood". (٦ : ٣٠٥)

الدراسات المرتبطة :

*الدراسات المرتبطة بتدريبات زومبا

١- قامت " أميرة يحيى محمود" (٢٠١٧م) (٣) بدراسة بعنوان " فاعلية برنامج باستخدام تدريبات زومبا على بعض القدرات البدنية وال نفسية لتحسين المستوى المهارى للجملة الحركية فى الرقص الحديث" تهدف الدراسة إلي معرفة تأثير إستخدام تدريبات زومبا على بعض القدرات البدنية وال نفسية لتحسين المستوى المهارى للجملة الحركية فى الرقص الحديث ، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالقياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخري ضابطة ، طبقت الدراسة علي عينة قوامها(٤٦) طالبة ، ومن الأدوات المستخدمة وأختبارات القدرات البدنية ، اختبار الحالة البدنية ، مقياس اللياقة النفسية، واستخدمت الأسلوب الإحصائي T-Test ، الإنحراف المعياري ، والوسط ، والوسيط ، معامل الارتباط ومعامل الإلتواء، وقد أسفرت أهم النتائج التي تم التوصل إليها إلي أن تدريبات الزومبا لها تأثير إيجابي علي تنمية بعض القدرات البدنية وبعض القدرات النفسية (قيد البحث)

٢- قامت " نداء دياب ديب " (٢٠١٥م) (١٧) بدراسة بعنوان " أثر برنامج للزومبا علي دهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة وصورة الجسم وتقدير الذات لدى الإناث من أعمار ١٨-٢٥ سنة " تهدف الدراسة إلي معرفة أثر برنامج للزومبا علي دهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة وصورة الجسم وتقدير الذات لدى الإناث من أعمار ١٨-٢٥ سنة ، إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالقياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخري ضابطة ، طبقت الدراسة علي عينة قوامها(٣٣) طالبة ، ومن الأدوات المستخدمة الأختبارات البدنية ، فحوصات دهنيات الدم ، مقياس تقدير الذات ، ومقياس صورة الجسم ، أسفرت أهم النتائج التي تم التوصل إليها إلي أن تدريبات الزومبا لها تأثير إيجابي علي متغيرات دهنيات الدم والتقليل من الشحوم في الجسم وتحسين صورة الجسم وتقدير الذات .

٣- قام كلا من " فانيسا الكانتر وآخرون " Vanessa Alcantar & other (٢٠١٣م)(٢٨) بدراسة بعنوان " تأثير زومبا على الآثار النفسية والأجتماعية والنشاط البدني وعلى احترام الذات للنساء اللاتينيات " تهدف الدراسة إلي تأثير زومبا على الآثار النفسية والأجتماعية والنشاط البدني وعلى احترام الذات للنساء اللاتينيات ، إستخدم الباحثون المنهج التجريبي بالقياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخري ضابطة، طبقت الدراسة علي عينة قوامها(٤٣) سيده من اللاتينيات متوسط أعمارهن (٣٦) سنه ولديهم تدني فى احترام الذات أو فى الصورة الذاتية، ومن الأدوات المستخدمة مقياس روزنبرغ (SES) لاحترام الذات ، وقد أسفرت أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن تدريبات الزومبا لها تأثير إيجابي على الآثار النفسية والأجتماعية والنشاط البدني وعلى احترام الذات للنساء اللاتينيات.

٤- قام " داون مارينو Dawn M.Maryno" (٢٠١٣م) (٢٣) بدراسة بعنوان " أثر زومبا Zumba Kids علي تقدير الذات والحياة الأكاديمية والتصرفات والمهارات الإجتماعية للأطفال "

تهدف الدراسة إلي تأثير تدريبات الزومبا علي تقدير الذات وعللي التحصيل الأكاديمي والتصرفات الإضطرابية والمهارات الإجتماعية عند الأطفال ، إستخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخري ضابطة ، طبقت الدراسة علي عينة قوامها(١٦) طفل، ومن الأدوات المستخدمة مقياس تقدير الذات ومقياس المهارات الإجتماعية ، وقد أسفرت أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن تدريبات الزومبا لها تأثير إيجابي تقدير الذات وعللي التحصيل الأكاديمي والتصرفات والمهارات الإجتماعية عند الأطفال.

*الدراسات المرتبطة بإضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه وضبط الذات

٥- قامت "غادة جاد الرب"(٢٠١٦م) (١٢) بدراسة بعنوان "فعالية برنامج لتنمية بعض القدرات المعرفية وضبط الذات لدى الأطفال الموهوبين ذوى إضطراب قصور الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد تهدف الدراسة إلي معرفة تأثير برنامج لتنمية بعض القدرات المعرفية وضبط الذات لدى الأطفال الموهوبين ذوى إضطراب قصور الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالقياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخري ضابطة علي عينة قوامها(٤٤) تلميذ من الصف الرابع الإبتدائي ، ومن الأدوات المستخدمة مقياس الذكاء الناجح لاكتشاف الموهوبين، مقياس إضطراب قصور الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد، مقياس الضبط الذاتي وقد أسفرت أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن هناك فروق دالة إحصائياً لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي البعدي لتطبيق البرنامج في متوسطات درجات مقياس إضطراب قصور الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد وضبط الذات لصالح القياس البعدي.

٦- قامت " نسرین عبدالله النصار " (٢٠١٥م) (١٨) بدراسة بعنوان "إضطراب فرط الحركة وتشتت الإنتباه وعلاقته ببعض التغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الإبتدائية بمدينة الرياض" تهدف الدراسة إلي معرفة تأثير إضطراب فرط الحركة وتشتت الإنتباه وعلاقته ببعض التغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الإبتدائية بمدينة الرياض، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي علي عينة قوامها (١٢٠) طالب وطالبة بالمرحلة الإبتدائية تتراوح أعمارهم من (٧-١٢) سنة، ومن الأدوات المستخدمة مقياس فرط الحركة وتشتت الإنتباه ، مقياس الإكتئاب ، مقياس سلوك التحدى والمعارضة وقد أسفرت أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن هناك علاقة بين إضطراب فرط الحركة وتشتت الإنتباه و بعض التغيرات النفسية .

٧- قامت " ختام عبد الحميد أبو شوارب " (٢٠١٣م) (٨) بدراسة بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من أعراض نقص الإنتباه والنشاط الزائد لدى أطفال الروضة " تهدف الدراسة إلي معرفة تأثير برنامج إرشادي للتخفيف من أعراض نقص الإنتباه والنشاط الزائد لدى أطفال الروضة ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالقياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخري ضابطة علي عينة قوامها (١٥٨) طفل وطفلة من رياض الأطفال ، ومن الأدوات المستخدمة مقياس النشاط الزائد وفرط الحركة والبرنامج الإرشادي وقد أسفرت أهم النتائج التي تم التوصل إليها البرنامج الإرشادي له تأثير إيجابي علي تخفيف أعراض نقص الإنتباه والنشاط الزائد لدى أطفال الروضة.

- ٨- قام " سيرجيت "Searight" (٢٠١١م) (٢٦) بدراسة بعنوان " فاعلية برنامج سلوكي قائم علي ضبط الذات وخفض اضطرابات تشتت الإنتباه وفرط الحركة لدي الطلاب ذوي صعوبات التعلم " تهدف الدراسة إلي معرفة تأثير برنامج سلوكي قائم علي ضبط الذات وخفض اضطرابات تشتت الإنتباه وفرط الحركة لدي الطلاب ذوي صعوبات التعلم، استخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخري ضابطة علي عينة قوامها (٨٠) طالب ، و من الأدوات المستخدمة مقياس ضبط الذات ومقياس اضطرابات تشتت الإنتباه وفرط الحركة ، وقد أسفرت أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن البرنامج السلوكي له تأثير إيجابي علي أفراد المجموعة التجريبية.
- ٩- قام " ريفاوالتز "Refwaltaess" (٢٠١٠م) (٢٥) بدراسة بعنوان " فاعلية برنامج سلوكي قائم علي ضبط الذات لمعالجة الأطفال الذين يعانون من تشتت الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد " تهدف الدراسة إلي معرفة تأثير برنامج سلوكي قائم علي ضبط الذات لمعالجة الأطفال الذين يعانون من تشتت الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد ، استخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخري ضابطة علي عينة قوامها (٥٠) طفل ، و من الأدوات المستخدمة مقياس ضبط الذات ومقياس اضطرابات تشتت الإنتباه وفرط الحركة ، وقد أسفرت أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن البرنامج السلوكي له تأثير إيجابي لمعالجة الأطفال الذين يعانون من تشتت الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة هذا البحث باستخدام القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية .

ثانياً: مجتمع البحث:

تم اختيار الباحثة لمجتمع البحث بالطريقة العمدية من أطفال مرحلة ما قبل المدرسة (الروضة) المستوى الثاني (Kg2) بمدرسة الإسلامية الخاصة بمنيا القمح- محافظة الشرقية- العام الدراسي (٢٠١٨م/٢٠١٩م) والبالغ عددهن (١٢٠) طفلاً وطفلة والذي تتراوح اعمارهم ما بين (٥-٦) سنوات، وقد تم استبعاد بعض الاطفال من مجتمع البحث وعددهن (٢٠) طفلاً وطفلة للأسباب الآتية (الغياب المتكرر وعدم الانتظام فى الحضور - المشاركين في الأنشطة الرياضية بالمدرسة - الأطفال الذين يعانون من مشكلات أو إعاقات صحية تؤثر على الأداء)، وبذلك بلغ مجتمع البحث (١٠٠) طفلاً وطفلة.

ثالثاً : عينة البحث :

قامت الباحثة بمقابلة الأمهات والمعلمات الذين يقومون بالتدريس لمجتمع البحث من أطفال المستوى الثاني (Kg2) وقامت بشرح مقياس اضطراب فرط الحركة وتشتت الإنتباه (للام - المعلمة) وطلبت منهم ان تقوم كل أم ومعلمة بملئ هذا المقياس وكان عدد الأمهات (١٠٠) أم وعدد المعلمات (٥) معلمات الذين يقومون بالتدريس لعينة البحث لمعرفة الأطفال الذين يعانون من اضطرابات فرط

الحركة وتشتت الإنتباه ، تم إختيار الأطفال الذين حصلوا علي أعلى الدرجات في مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه وكان عددهم (٤٢) طفل وطفله ليمثلوا عينة البحث الكلية ، تم سحب عينة إستطلاعية قوامها (١٠) أطفال من عينة البحث الكلية لإيجاد المعاملات العلمية وإجراء التجارب الأستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٣٢) طفلاً وطفلة قامت الباحثة بتقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (١٦) طفلاً وطفلة .

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

البيانات	المجتمع الأصلي	العينة الكلية	العينة الأساسية (٣٢)	
			ضابطة	تجريبية
العدد	١٢٠	٤٢	١٦	١٦

تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة البحث الكلية في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن)، واختبار الذكاء لجودانف ومقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه (فرط الحركة - تشتت الإنتباه - الاندفاعية) (للم - المعلمة) ، ومقياس ضبط الذات للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة ، كما يوضحه جدول (٢).

جدول (٢)

تجانس عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في جميع المتغيرات قيد البحث ن = ٤٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	
						النمو
النمو	الطول	٨٧.٢٠	٢.٦٧١	٨٧.٠٠	٠.٢٢٥	
	الوزن	٢٦.٥٠	٢.٠٣٩	٢٦.٠٠	٠.٧٣٦	
	اختبار الذكاء لجودانف	درجة	١٢٨.٩٠	٨.٩٦١	١٢٩.٤٢	٠.١٧٤-
مقياس فرط الحركة وتشتت الإنتباه	فرط الحركة	درجة	٢٢.١٥	٢.٦٨٣	٢٢.٠٠	٠.١٦٨
	تشتت الإنتباه	درجة	٢٠.٠٥	٢.٥١٢	٢٠.٠٠	٠.٠٦٠
	الاندفاعية	درجة	٢٤.١٠	٢.٤٣٠	٢٤.٠٠	٠.١٢٤
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٦٦.١٥	٤.٥٦٧	٦٦.٠٠	٠.٠٩٩
مقياس ضبط الذات	درجة	٢٨.٢٥	١.٩٤٧	٢٧.٩٠	٠.٥٣٩	

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث، وقد انحصرت هذه القيم بين (٣±) مما يشير إلي تماثل واعتدالية البيانات في جميع المتغيرات قيد الدراسة.

رابعاً : وسائل وأدوات جمع البيانات :-

- المقابلات الشخصية :- قامت الباحثة :-

- إجراء مقابلة مع الأطفال للتعرف عليهم.
- إجراء مقابلة مع المعلمين والإخصائيين الإجتماعيين المسؤولين عن أطفال المستوى الثاني (Kg2) للتعرف علي بعض السجلات الخاصة بالأطفال لتسجيل بيانات عينة البحث والتعرف علي بعض المشكلات النفسية التي تواجه بعض الأطفال وشرح أهمية تطبيق البحث بالنسبة للمرحلة السنوية للأطفال ما في مرحلة قبل المدرسة.
- إجراء مقابلة مع الأمهات والمعلمين لتدريبهم علي تطبيق مقياس (فرط الحركة تشتت الإنتباه) (للأم- المعلمة).

- الأستمارات :-

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالمتغيرات لعينة البحث مرفق (٢).
- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد مدة تطبيق البرنامج المقترح وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة التدريبية وزمن فترات الراحة مرفق (٣).
- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه (للأم)

مرفق (٧)

- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه (للمعلمة)

مرفق (٩)

- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في مقياس ضبط الذات مرفق (١١)

- الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن (كجم) .
- رستاميتير لقياس طول القامة (سم) .
- ساعة إيقاف لحساب الزمن بالثانية .
- كاميرات تصوير .
- كراسي صغيرة مناسبة للأطفال .
- سماعات استريو لسماع الموسيقى .
- أشكال (صور حيوانات - كور ملونة - مكعبات - ألوان)

خامساً-الإختبارات والمقاييس

أ- اختبار الذكاء :

إستخدمت الباحثة اختبار الذكاء جودانف مرفق رقم (٦) وهو إختبار غير لفظي لقياس الذكاء ، ويمتاز ببساطة إجرائه ، إذا لا يتطلب من المفحوص أكثر من أن يكون معه ورقة بيضاء وقلم ثم يطلب منه رسم رجل علي الورقة ولا يعطي أية إرشادات، وهذا الرسم لا يستغرق أكثر من ١٠ دقائق.

ب- الاختبارات النفسية:

- مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه (للأم - للمعلمة): مرفق (٨) ، (١٠)
إستخدمت الباحثة مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه (للأم - للمعلمة) إعداد " ختام عبد الحميد محمود" (٢٠١٣م) (٨) يتكون مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه الموجه (للأم) من (٢٤) عبارة موزعة علي ثلاث محاور وهي محور فرط الحركة ومحور تشتت الإنتباه ومحور الإندفاعية ، مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه الموجه (للمعلمة) يتكون من (٢٤) عبارة موزعة علي ثلاث محاور وهي محور فرط الحركة ومحور تشتت الإنتباه ومحور الإندفاعية .

- مقياس ضبط الذات : مرفق (١٣)

إستخدمت الباحثة مقياس ضبط الذات إعداد" منتهي صابر عباس"(٢٠١٣م) (١٦) ويتكون المقياس من (٢٥) عبارة ، ويحتوي المقياس علي عدد من العبارات الإيجابية وعددها (١٥) عبارة ، عدد من العبارات السلبية وعددها (١٠) عبارات.

سادساً :الدراسة الإستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من يوم الأثنين الموافق ٢٠١٩/٢/١١ م إلى يوم الأثنين الموافق ٢٠١٩/٢/ ١٨م على عينة البحث الإستطلاعية والمكونة من (١٠) أطفال من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، ذلك بغرض التعرف على:

- مدى مناسبة حركات وخطوات البرنامج المقترح بإستخدام(زومبا الأطفال- التوجيه الإرشادي) من خلال تنفيذ بعض وحداته علي العينة الإستطلاعية.
- مدى مناسبة أنشطة وأدوات البرنامج المستخدمة لقدرات عينة البحث.
- مدى مناسبة الجلسات الإرشادية لعينة البحث.
- مدى مناسبة الفترة الزمنية لكل جزء من أجزاء البرنامج المقترح.
- المعوقات التي قد تقابل الباحثة أثناء تطبيق الدراسة الأساسية.
- مدى ملائمة الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث.
- حساب المعاملات العلمية لمتغيرات البحث .

المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) :

الصدق والثبات لمقياس فرط الحركة وتشتت الانتباه (للأم - المعلمة) :

معامل الصدق Validity :

تم حساب معامل الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة داخل المحور والدرجة الكلية للمحور وذلك بتطبيق مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه (للأم - المعلمة) على عينة البحث الاستطلاعية والبالغ عددها (١٠) أطفال من مجتمع البحث

تأثير برنامج باستخدام حركات Zumba والتوجيه الإرشادي على اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه و ضبط الذات للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة

وخارج العينة الأساسية، خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٢/١١ م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٢/١٨ م ، كما يوضحه الجداول (٤) ، (٥) ، (٦) .

جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات محاور مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه (للأم)

ن = ١٠

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
المحور الثالث: الاندفاعية		المحور الثاني: تشتت الانتباه		المحور الأول: فرط الحركة	
*.٧٦٠	١	*.٦٤٠	١	*.٦٥٢	١
*.٦٩٢	٢	*.٧٢٠	٢	*.٧٠٢	٢
*.٦٤٥	٣	*.٦٦٩	٣	*.٦٣٤	٣
*.٦٤٧	٤	*.٧٦٨	٤	*.٧١٠	٤
*.٦٣٩	٥	*.٦٩٤	٥	*.٦٧١	٥
*.٧٢٣	٦	*.٦٨٨	٦	*.٦٧٥	٦
*.٦٤٩	٧	*.٧٥٣	٧	*.٦٤٨	٧
*.٧٤٥	٨			*.٦٩٠	٨
*.٦٨٣	٩				

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور دالة إحصائياً، مما يدل على صدق مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه (للأم) فيما وضع من أجله.

جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات محاور مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه (للمعلمة)

ن = ١٠

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
المحور الثالث: الاندفاعية		المحور الثاني: تشتت الانتباه		المحور الأول: فرط الحركة	
*.٦٩٨	١	*.٦٧٤	١	*.٦٥٩	١
*.٧٤٦	٢	*.٧٦٥	٢	*.٧٣٥	٢
*.٨١٠	٣	*.٦١٦	٣	*.٦٩٩	٣
*.٧٣٥	٤	*.٦٩٨	٤	*.٦٩٩	٤
*.٧٨٢	٥	*.٦٨٤	٥	*.٦٧٣	٥
*.٧٩٥	٦	*.٦٧٦	٦	*.٦٣٧	٦
*.٧٧٣	٧	*.٦٨٧	٧	*.٦٤٦	٧
		*.٧٥٩	٨		
		*.٧١١	٩		
		*.٨٠٤	١٠		

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

تأثير برنامج باستخدام حركات Zumba والتوجيه الإرشادي على اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه و ضبط الذات للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور دالة إحصائياً، مما يدل على صدق مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه (للمعلمة) فيما وضع من أجله.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية لمقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه

ن = ١٠

م	المحاور	معامل الارتباط	م	الأبعاد	معامل الارتباط
				الموجه (للمعلمة)	
١	فرط الحركة	*٠.٨١١	١	فرط الحركة	*٠.٧٠٢
٢	تشتت الانتباه	*٠.٧٦٩	٢	تشتت الانتباه	*٠.٧٣٥
٣	الاندفاعية	*٠.٧٤٢	٣	الاندفاعية	*٠.٧٩١

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية لمقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه دالة إحصائياً، وهذا يدل على أن المحاور مرتبطة بالمقياس ككل.

معامل الثبات Reliability :-

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لمحاور مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه (لـالمعلمة) على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية السابقة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين وذلك في الفترة من يوم الاثنين الموافق ١١ / ٢ / ٢٠١٩ م إلى يوم الاثنين الموافق ١٨ / ٢ / ٢٠١٩ م ، و جدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه

ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	محاور المقياس
	± ع٢	س٢	± ع١	س١		
*٠.٧٦٥	٢.٦٤٢	٢٢.٠٠	٢.٧١١	٢٢.١٣	درجة	فرط الحركة
*٠.٧٤٩	٢.٧٦١	١٩.٧٥	٢.٧٥٩	١٩.٩٧	درجة	تشتت الانتباه
*٠.٦٧٦	٢.٢١٣	٢٣.٩٦	٢.٢٢٤	٢٤.٠٩	درجة	الاندفاعية
*٠.٨٣٢	٤.٤١٦	٦٥.٧١	٤.٤٧٠	٦٦.١٩	درجة	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه، مما يدل على ارتفاع معامل ثبات المقياس.

وبعد أن قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه (للام - المعلمة) ، أصبح المقياس في صورته النهائية جاهزاً للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (٢٤) عبارة موزعة على ثلاثة محاور، ويتم الاستجابة لعبارات المقياس وفق ميزان ثلاثي (دائماً - أحياناً - نادراً) وتأخذ الدرجات (١-٢-٣) للعبارات الموجبة (١-٢-٣) للعبارات السالبة ، مرفق (١٠) ، (١٢).

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس ضبط الذات:

معامل الصدق Validity :

تم حساب معامل الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي ، وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية لهذا المقياس تم حساب الصدق على أفراد العينة الاستطلاعية الذي يبلغ عددها (١٠) أطفال ، كما يوضحه جدول (٨).

جدول (٨) صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس ضبط الذات

ن = ١٠

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	*.٧١٢	٦	*.٦٨٧	١١	*.٦٨٢	١٦	*.٦٨٩	٢١	*.٦٣٥
٢	*.٦٦٣	٧	*.٦٩٩	١٢	*.٧٣٠	١٧	*.٦٦٥	٢٢	*.٦٤٩
٣	*.٧٠٧	٨	*.٦٥٨	١٣	*.٧٢٤	١٨	*.٦٣٨	٢٣	*.٦٩٢
٤	*.٦٢٩	٩	*.٦٧٦	١٤	*.٦٦٩	١٩	*.٧٢٣	٢٤	*.٦٥١
٥	*.٦٣٥	١٠	*.٧٠٨	١٥	*.٦٧٥	٢٠	*.٦٧٨	٢٥	*.٧٠٦

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥ *

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ ، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

معامل الثبات Reliability :

تم حساب معامل ثبات درجة مقياس ضبط الذات على أطفال العينة الاستطلاعية السابقة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test - Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما يوضحه جدول (٩).

جدول (٩)
معامل ثبات مقياس ضبط الذات
ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغير
	±ع ^٢	س ^٢	±ع ^١	س ^١		
*٠.٧٣٥	٢.٦٩١	٢٧.٠٥	٢.٧٢٨	٢٧.٧٥	درجة	مقياس ضبط الذات

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس ضبط الذات، مما يدل على ارتفاع معامل ثبات المقياس.

وبعد أن قامت الباحثة بحساب (الصدق - الثبات) للمقياس أصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (٢٥) عبارة، ويتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال ميزان ثلاثي (نعم - أحياناً - لا) مرفق (١٢)

سابعاً: البرنامج المقترح باستخدام حركات زومبا الأطفال والتوجيه الإرشادي مرفق (١٣)

ينقسم البرنامج المقترح باستخدام زومبا الأطفال والتوجيه الإرشادي إلي جزئين الجزء الأول حركي باستخدام مجموعة من حركات وخطوات زومبا والجزء الثاني إرشادي من خلال تقديم جلسات إرشادية هادفة للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة وسوف تقوم الباحثة بشرح ما يتضمنه كل جزء علي حدة .

أولاً : الجزء الحركي باستخدام زومبا الأطفال zumba Kids:

قامت الباحثة بتصميم الجزء الحركي المقترح وفقاً لمجموعة من الأسس العلمية وذلك على النحو التالي:

أ- هدف البرنامج :

يهدف هذا الجزء من البرنامج إلي خفض اضطرابات فرط الحركة للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة وخروج جميع الإنفعالات والطاقات السلبية وبصورة إيجابية من خلال ممارسة نشاط رياضي منظم وممنهج باستخدام حركات وخطوات زومبا

ب- أسس وضع البرنامج :-

- ١- ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله .
- ٢- أن يحقق البرنامج الهدف الموضوع من أجله .
- ٣- أن يحتوي البرنامج علي مجموعة من الحركات والخطوات الأساسية واللاتينية والإيقاعية المناسبة لعينة البحث.
- ٤- أن تتميز الحركات المستخدمة بعنصر التشويق والسهولة والتجديد طوال فترة تطبيق وحدات البرنامج .
- ٥- مراعاة الأحماء الجيد لتهيئة العضلات ولمنع حدوث أي أصابات للعضلات العاملة .

- ٦- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث .
- ٧- مراعاة التنوع في الحركات والخطوات المستخدمة من البطيء إلى المتوسط ثم السريع بأسلوب شيق وسهل يتناسب مع طبيعة عينة البحث .
- ٨- أداء حركات زومبا المختارة بمصاحبة الموسيقى وذلك لزيادة عامل التشويق وخفض الإحساس بالتعب وهذا مما تتميز به جميع أنواع برامج زومبا.
- ٩- توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء .
- ١٠- تجهيز الأدوات المستخدمة في البرنامج قبل التنفيذ حفاظاً علي الوقت والزمن المخصص للتطبيق
- ١١- تحديد فترة راحة مناسبة بين كل جملة حركية لزومبا طوال فترة التطبيق اليومي للبرنامج .

ج - إجراءات وضع الجزء الحركي المقترح في البرنامج باستخدام (زومبا الأطفال) :-

بعد أن قامت الباحثة بوضع الأسس العامة للجزء الحركي المقترح في البرنامج باستخدام حركات زومبا وبعد إجراء التحليل المرجعي للمراجع العلمية والبحوث المرتبطة للعديد من الباحثين في مجال التعبير الحركي والتدريب الرياضي والبحث في شبكة المعلومات الدولية ومواقع التواصل الاجتماعي (٣) ، (١٧) ، (٢٨) ، (٢٣).

• قامت الباحثة بتصميم استمارة لاستطلاع رأي السادة الخبراء فيما يلي :-

* تحديد الفترة الكلية لتطبيق البرنامج وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة اليومية وزمن فترات الراحة مرفق (٣)

وقامت الباحثة بإستطلاع رأي السادة الخبراء في تحديد الفترة الكلية للجزء الحركي الخاص بزومبا الأطفال وعدد الوحدات اليومية في الإسبوع وزمن كل وحدة يومية وزمن فترات الراحة وقد أرتضت الباحثة بأراء السادة الخبراء التي حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر ، و توصلت الباحثة أن الفترة الكلية للبرنامج (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات في الإسبوع ، حيث يكون زمن الوحدة اليومية منذ بداية البرنامج (٢٥ق) تزداد تدريجياً كل أسبوعين (٥ق) إلي أن تصل إلي (٧٠) دقيقة في نهاية البرنامج .

- تتكون وحده التطبيق اليومي للجزء الخاص بحركات زومبا من الفترات التاليه:

- فترة الإحماء (٥ق) لتهيئة الجسم للعمل.

- الجزء الرئيسي (١٥ق) في بداية البرنامج وتزداد كل إسبوعين (٥ق) و يتخللها فترات راحة بين كل نشاط ممارس في الوحدة اليومية من(٣٠-١٢٠) ثانية فترة تطبيق البرنامج المقترح.

- فترة التهدئة (٥ق).

-فترة الإحماء Warming up:

هذا الجزء من الوحدة اليومية الهدف منه إعداد وتهيئة أجهزة الجسم المختلفة لأداء الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ومدته (٥ق) ويشتمل علي مجموعة متنوعة من التدريبات لأحماء كل أجزاء الجسم وللاهتمام بتدريبات الإطالة والمرونة لكل أجزاء الجسم مما يساعد علي تجنب الإصابة للعضلات والمفاصل .

- فترة التدريب الأساسية (الجزء الرئيسي) :Work out:

تعتبر هذه الفترة من أهم فترات الوحدة التدريبية اليومية، حيث أنها تؤدي إلى تحقيق الهدف الرئيسي وهو خفض اضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، وقد بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء في بداية البرنامج (٥٥ق) وازدادت تدريجياً كل أسبوعين (٥ق) حتى وصل الزمن الكلي لتلك الفترة (٦٠ق) في نهاية الفترة الكلية للبرنامج، وتتغير سرعة الحركات و تتنوع سرعة الإيقاع الموسيقى المصاحب لهذه التدريبات حيث أن الأطفال يستمتعوا بالموسيقى والرقص ويخرجون جميع طاقاتهم السلبية في هذه التدريبات للتخلص من اضطرابات فرط الحركة والنشاط الحركي الزائد لديهم ، وقد استخدمت الباحثة التنوع في حركات الزومبا مابين الحركات الحرة لجميع أجزاء الجسم والحركات باستخدام بعض الأدوات مثل (البوم - المراكش - الكراسي المناسبة للأطفال) فالبوم والمراكش ذات الألوان الزاهية التي تحوذ علي إنتباه الأطفال طوال فترة البرنامج وبالإضافة إلي استخدام الكراسي المناسبة أيضا للأطفال من خلال الإستعانة بالكراسي الموجودة بروضة المدرسة لأنها مناسبة لسن وطول الأطفال ويستطيعون أداء الحركات المختلفة عليها وذلك التنوع من أجل شعور الأطفال بالسعادة وعدم الشعور بالملل والرتابة أثناء تطبيق الجزء الحركي الخاص بالبرنامج المقترح.

- فترات الراحة البيئية:

هذا الجزء من الوحدة اليومية الهدف منه الاستعداد النفسي والبدني للأطفال واستعادة حيوية أجهزة الجسم المختلفة استعداداً للنشاط التالي بجانب الاستفادة من تلك الفترة في (تغيير الموسيقى - الإستعداد للانتقال من تدريب إلى آخر- تجهيز الأدوات المستخدمة في الأداء). (٢٤ : ٣٩)

- فترة التهدئة (الختام) Cool Down

هذا الجزء من الوحدة اليومية الهدف منه أداء مجموعة تدريبات للأسترخاء مع مصاحبة موسيقى هادئة تتماشى مع القدرات الذهنية والبدنية للأطفال، وذلك بزمن قدره (٥ق) في نهاية كل وحدة يومية. وهذا للمساعدة في خفض شدة الحمل الواقع علي الأجهزة الحيوية للجسم وتنظيم عملية التنفس وتنظيم معدل نبض القلب، ولتخفيف تعب العضلات وعودة أجهزة الجسم المختلفة إلي حالتها الطبيعية. ويحتوي هذا الجزء على بعض المرجحات والحركات الأنسيابية بالعد البطئ وعلى حركات سهلة تهدف إلى الأسترخاء البدني والنفسي .

- تقييم الجزء الحركي باستخدام حركات زومبا الخاص بالبرنامج المقترح:-

قامت الباحثة بعرض البرنامج المقترح في صورته الأولية علي السادة الخبراء مرفق (١)، وبعد أن قامت بإجراء التعديلات التي أوصوا بها، تم عرضه عليهم في صورته النهائية مرة أخرى حتى أقرروا مدى صلاحيته ومناسبة محتوى البرنامج المقترح باستخدام حركات زومبا للتطبيق، وتحقيق الهدف .

ثانياً : جزء التوجيه الإرشادي الخاص بالبرنامج المقترح: مرفق (١٣)

- وصف البرنامج الإرشادي :

هو برنامج إرشادي جماعي هادف يشمل علي بعض الإرشادات والأساليب والفنيات الغرض منها التعزيز والتلقين والإستجابة للوصول بالطفل إلي تركيز الإنتباه وضبط الذات .

أهداف البرنامج الإرشادي:

١- هدف علاجي :

يهدف إلي خفض اضطرابات تشتت الإنتباه وتنمية ضبط الذات لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة وأيضاً تحسين مهارتهم الإجتماعية وعلاقتهم مع الآخرين من خلال تدريبهم علي تعديل سلوكهم السلبي وإستبداله بالسلوك الإيجابي .

٢- هدف وقائي :

يهدف إلي تنمية المهارات السلوكية لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة وتخفيف السلوك العدوانية وتنمية ضبط الذات لديهم حتي يتمكنوا من التعامل مع الآخرين بطريقة إيجابية تزيد من ثقتهم بأنفسهم.

٣- هدف نمائي:

يهدف إلي زيادة قدرة الأطفال علي التصرف في المواقف التي يتعرضون لها ، ويتخلصون من مشكلات تشتت الإنتباه والإندفاعية وإكسابهم مهارات ضبط الذات والإتزان الإنفعالي والتواصل والحوار مع الآخرين.

الأهداف الإجرائية للبرنامج الإرشادي :

تتحقق الأهداف الإجرائية للبرنامج من خلال العمل داخل الجلسات الإرشادية للوصول إلي الأهداف الآتية:

- تدريب الطفل علي تركيز الإنتباه .
- تدريب الطفل علي ضبط الذات .
- تدريب الطفل علي الجلوس في مقعدة .
- تدريب الطفل علي مهارة الإستماع والنظر لمن يتحدث.
- تدريب الطفل علي التحدث بإستذنان.

- إجراءات وضع الجزء الإرشادي المقترح في البرنامج:

بعد أن قامت الباحثة بوضع الأهداف العامة والإجرائية للجزء الإرشادي في البرنامج المقترح وبعد إجراء التحليل المرجعي للمراجع العلمية والبحوث المرتبطة والبرامج الإرشادية للعديد من الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية والبحث في شبكة المعلومات الدولية ومواقع التواصل الإجتماعي المتخصصة في مجال الإرشاد للإطلاع علي بعض الجلسات الإرشادية المقدمة للأطفال وتحليل الباحثة لبعض البرامج الإرشادية والإستفادة منها في الدراسة الحالية (٢٥)، (٢٦)، (٨)، (١٢).

● قامت الباحثة بتصميم عدد (٢) استمارة لاستطلاع رأي السادة الخبراء فيما يلي :-

١- مدى مناسبة الجلسات الإرشادية لخفض إضطرابات تشتت الإنتباه وضبط الذات للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة مرفق (٦)

٢- تحديد مدة تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح وعدد الجلسات الإرشادية الأسبوعية وزمن الجلسة الإرشادية اليومية الخاصة بعينة البحث من الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة مرفق (٤) .
وقد قامت الباحثة بإستطلاع رأي السادة الخبراء في تحديد الفترة الكلية للبرنامج الإرشادي وعدد الجلسات الإرشادية في الإِسبوع وزمن كل جلسة إرشادية يومية وقد أرتضت الباحثة بأراء السادة الخبراء التي حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر.

الخطة الزمنية للجزء الإرشادي الخاص بالبرنامج المقترح:-

قامت الباحثة بإعداد البرنامج الإرشادي وبناءً علي رأي السادة الخبراء حيث تم تحديد الفترة الكلية للبرنامج الإرشادي (١٢) أسبوع ، العدد الكلي للجلسات الإرشادية في البرنامج (٣٦) جلسة إرشادية، بواقع (٣) جلسات إرشادية أسبوعياً وزمن الجلسة الإرشادية اليومية (٢٠ق) من بداية البرنامج لنهايته .

تقييم الجزء الإرشادي الخاص بالبرنامج المقترح:-

قامت الباحثة بعرض جلسات البرنامج الإرشادي المقترح في صورته الأولية علي السادة الخبراء في مجال علم النفس مرفق (١)، وبعد أن قامت بإجراء التعديلات التي أوصوا بها، تم عرضه عليهم في صورته النهائية مرة أخرى حتى أقرروا مدى صلاحيته ومناسبة محتوى البرنامج الإرشادي المقترح وتحقيق الهدف الذي وضع من أجله.

فترة التدريب الأساسية (الجزء الرئيسي) Work out (الخاص بالتوجيه الإرشادي)

تعتبر هذه الفترة من أهم فترات البرنامج الإرشادي ، حيث أنها تؤدي إلي تحقيق الهدف الرئيسي وهو تنمية تركيز الإنتباه وضبط الذات للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، وذلك من خلال الأنشطة التي يقدمها البرنامج الإرشادي للأطفال وإستخدام بعض الأساليب والفنيات مثل (التأمل والوعي ولعب الأدوار والثقة بالنفس وإحترام الآخرين وتعديل الأخطاء السلوكية وضبط الذات وتركيز الإنتباه والإرشاد القائم علي التعزيز والتلقين والإستجابة والتشجيع والمناقشة والنمذجة الحية والمصورة من خلال الأنشطة المختلفة)، فهذا يتم من خلال الجلسات الإرشادية للأطفال التي تتم بصورة جماعية حيث توفر الوقت والجهد كما أنها تؤدي في النهاية إلي تحقيق هدف واحد تنمية تركيز الإنتباه وضبط الذات للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة.

الخطة الزمنية للبرنامج المقترح باستخدام حركات زومبا والتوجيه الإرشادي :

بعد قامت الباحثة بتصميم الجزء الحركي وجزء التوجيه الإرشادي للبرنامج المقترح وعرضه علي السادة الخبراء في مجال التعبير الحركي والتدريب الرياضي وعلم النفس مرفق (١) وبعد أن قامت بإجراء التعديلات التي أوصوا بها، تم عرضه عليهم في صورته النهائية مرة أخرى حتى أقرروا مدى صلاحيته ومناسبة محتوى البرنامج المقترح باستخدام زومبا الأطفال والتوجيه الإرشادي ، وتحقيق الهدف الذي وضع من أجله وجدول (١٢) يوضح الخطة الزمنية للبرنامج المقترح باستخدام زومبا الاطفال والتوجيه الإرشادي.

جدول (١٢)

الخطة الزمنية للبرنامج المقترح باستخدام حركات زومبا التوجيه الإرشادي

المدة الزمنية	محتوى البرنامج المقترح باستخدام الزومبا والتوجيه الإرشادي	م
١٢ أسبوع	الفترة الكلية للبرنامج.	١
٣ وحدات	عدد وحدات التطبيق في الأسبوع.	٢
٣ جلسات إرشادية	عدد الجلسات الإرشادية في الأسبوع	٣
(٥) ق	فترة الإحماء من بداية البرنامج لنهايته	٤
(٣٥) ق (١٥) ق (٢٠) ق	الجزء الرئيسي في بداية البرنامج : حركات زومبا: جلسات إرشادية	٥
(٣٠-١٢٠) ث	فترات راحة إيجابية بينية في تدريبات الزمبا	٦
(٩٠) ق (٦٠) ق (٢٠) ق	الجزء الرئيسي في نهاية البرنامج : حركات زومبا: جلسات إرشادية	٧
(٥) ق	فترة التهدئة من بداية البرنامج لنهايته	٨
من (٤٥) ق: (٩٠) ق	الزمن الكلي للبرنامج من بدايته حتي نهايته	

سابعاً: الخطوات التنفيذية لتجربة البحث :-

القياس القبلي:-

تم إجراء القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه ومقياس ضبط الذات، وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات ويعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلي للمجموعتين من يوم الثلاثاء الموافق ١٩ / ٢ / ٢٠١٩م إلي يوم الأربعاء الموافق ٢٠ / ٢ / ٢٠١٩م ، كما يوضحه جدول (١٤).

جدول (١٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس

اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه ومقياس ضبط الذات قيد البحث $n_1 = 16$ ، $n_2 = 16$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
مقياس فرط الحركة	درجة	٢٢.٢٥	٢.٦٩١	٢٢.٢٠	٢.٧٤٦	٠.٠٧١
تشتت الانتباه	درجة	٢٠.١٠	٢.٤٦٢	٢٠.١٥	٢.٥١٢	٠.٠٧٨
وتشتت الانتباه	درجة	٢٤.١٥	٢.٤٢٥	٢٤.٠٥	٢.٤٤٩	٠.١٥٩
الدرجة الكلية	درجة	٦٦.٥٠	٤.٤٦٩	٦٦.٤٠	٤.٥١٦	٠.٠٨٦
مقياس ضبط الذات	درجة	٢٨.٣٥	١.٨٧٢	٢٨.٢٠	١.٧٩٥	٠.٣١٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه ومقياس ضبط الذات قيد البحث، مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

تجربة البحث الأساسية:-

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام حركات زومبا الأطفال والتوجيه الإرشادي في فناء المدرسة الإسلامية الخاصة بمنيا القمح علي المجموعة التجريبية في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٢/٢١ إلي يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٥/٢٠ ومدته (٣) شهور ويحتوي البرنامج المقترح علي (٣٦) وحدة تم تطبيقها علي (١٢) أسبوع، بواقع (٣) وحدات في الأسبوع، وتم تطبيق البرنامج المقترح علي المجموعة التجريبية ثلاثة أيام في الأسبوع أيام (السبت ، الاثنين، الأربعاء) بعد إنتهاء اليوم الدراسي.

أما المجموعة الضابطة فكان يطبق على الأطفال المنهج الرياضي المتبع لمرحلة Kg2 من وزارة التربية والتعليم الذي يمارسوه الأطفال من قبل المشرفين الرياضيين الموجودين داخل المدرسة.

القياس البعدي

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج المقترح باستخدام زومبا الأطفال والتوجيه الإرشادي قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات السابق قياسها تحت نفس الظروف والشروط التي تم فيها القياس القبلي وذلك من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٥/٢١ م إلي يوم الأربعاء ٢٠١٩/٥/٢٢ م

ثامنا : المعالجة الإحصائية :-

قامت الباحثة باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية :-

- المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري – الوسيط.
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط.
- إختبار T- test.
- نسب التحسن

مستوي الدلالة :

- إتخذت الباحثة مستوى دلالة (معنوية) عند (٠,٠٥).

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١٥)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

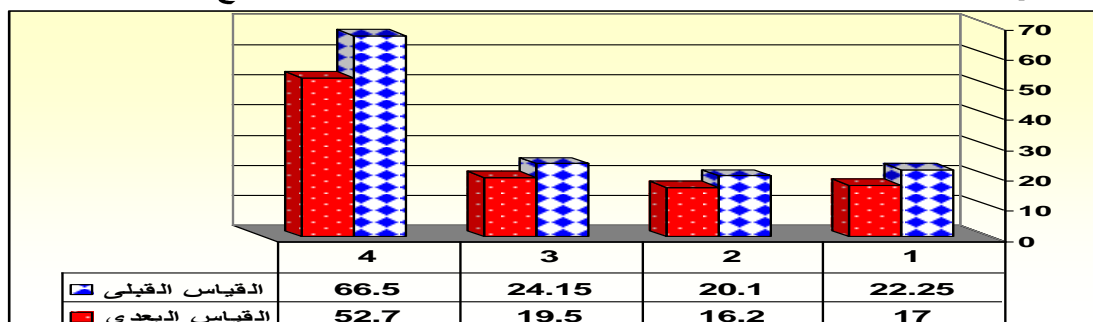
مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه قيد البحث

ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		س _١	ع _١	س _٢	ع _٢
فرط الحركة	درجة	٢٢.٢٥	٢.٦٩١	١٧.٠٠	١.٣٢٧
تشتت الانتباه	درجة	٢٠.١٠	٢.٤٦٢	١٦.٢٠	١.٢٥١
الاندفاعية	درجة	٢٤.١٥	٢.٤٢٥	١٩.٥٠	١.٢٧٣
الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٦٦.٥٠	٤.٤٦٩	٥٢.٧٠	٢.٣٤٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٣١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه قيد البحث ولصالح القياس البعدي.



شكل (١)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه

جدول (١٦)

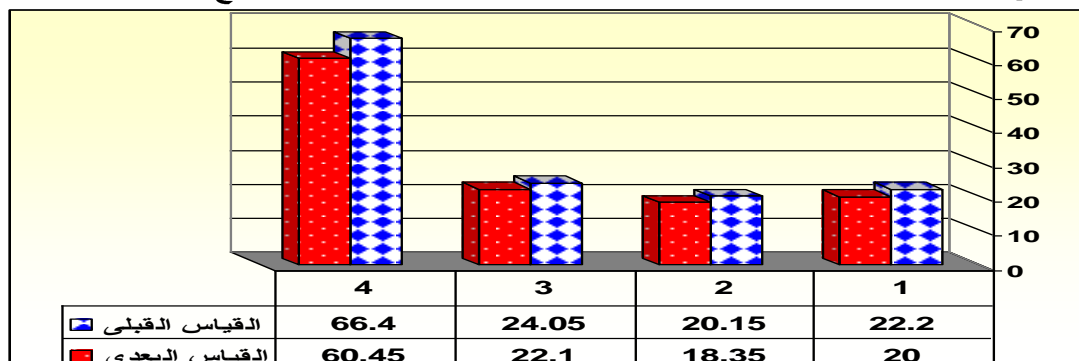
دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه قيد البحث

ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١	س _٢	ع _٢	
فرط الحركة	درجة	٢٢.٢٠	٢.٧٤٦	٢٠.٠٠	٢.١٣٢	*٢.٤٥١
تشتت الانتباه	درجة	٢٠.١٥	٢.٥١٢	١٨.٣٥	٢.٠٧٣	*٢.١٤٠
الاندفاعية	درجة	٢٤.٠٥	٢.٤٤٩	٢٢.١٠	١.٩٨٦	*٢.٣٩٥
الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٦٦.٤٠	٤.٥١٦	٦٠.٤٥	٣.٦٩١	*٣.٩٥١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $٠.٠٥ = ٢.١٣١$ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه قيد البحث ولصالح القياس البعدي.



شكل (٢)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه

جدول (١٧)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

مقياس ضبط الذات قيد البحث

ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
مقياس ضبط الذات	درجة	٢٨.٣٥	١.٨٧٢	٣٧.٧٥	٣.٤٥٧	*٩.٢٦١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية = ٠.٠٥ = ٢.١٣١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس ضبط الذات قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

مقياس ضبط الذات قيد البحث

ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
مقياس ضبط الذات	درجة	٢٨.٢٠	١.٧٩٥	٣٢.٠٠	٣.٥٩٤	*٣.٦٦٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية = ٠.٠٥ = ٢.١٣١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس ضبط الذات قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٩)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس

اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه ومقياس ضبط الذات قيد البحث

ن_١ = ن_٢ = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
فرط الحركة	درجة	١٧.٠٠	١.٣٢٧	٢٠.٠٠	٢.١٣٢	*٦.٥٤٣
تشتت الانتباه	درجة	١٦.٢٠	١.٢٥١	١٨.٣٥	٢.٠٧٣	*٤.٨٦٤
الاندفاعية	درجة	١٩.٥٠	١.٢٧٣	٢٢.١٠	١.٩٨٦	*٦.٠٣٧
الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٥٢.٧٠	٢.٣٤٨	٦٠.٤٥	٣.٦٩١	*٩.٧٠٤
مقياس ضبط الذات	درجة	٣٧.٧٥	٣.٤٥٧	٣٢.٠٠	٣.٥٩٤	*٦.٣١٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية = ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه ومقياس ضبط الذات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج الجدول رقم (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه قيد البحث ولصالح القياس البعدي، كما يتضح من نتائج الجدول رقم (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه قيد البحث ولصالح القياس البعدي، ولكن تلاحظ الباحثة أن المجموعة التجريبية تتميز عن المجموعة الضابطة في نتائج قياس متغيرات اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه (قيد البحث) وتعزو الباحثة ذلك إلى طبيعة البرنامج المقترح باستخدام حركات وخطوات زومبا الأطفال والتوجيه الإرشادي الذي طبق على المجموعة التجريبية دون الضابطة حيث يحتوي هذا البرنامج على جزئين جزء حركي (حركات وخطوات زومبا) وجزء توجيه إرشادي (الجلسات الإرشادية) فالجزء الخاص بحركات زومبا يحتوي على التدريبات المتنوعة فمنها (حركات حرة - وحركات باستخدام البوم و المراكش- وباستخدام الكراسي) فالحركات الحرة تستخدم أكثر من جزء من أجزاء الجسم أثناء الأداء في نفس التوقيت حيث تحتوي على حركات متنوعة للرأس والجذع والذراعين والرجلين من خلال أداء مجموعة من المرجحات للذراعين والرجلين و الحركات الانتقالية مثل المشي أماما وخلفا وفي جميع الاتجاهات والجري والزحقات الجانبية والأمامية والوثبات وأيضا حركات باستخدام البوم والمراكش باستخدام الذراعين و حركات باستخدام الكراسي الصغيرة المناسبة للأطفال حيث تحتوي على تدريبات بالسند على الكرسي باستخدام قدم واحدة ثم التبديل بالقدم الأخرى مع تبادل تكرار الأداء بنفس الطريقة، و تدريبات بالسند على الكرسي باليدين وأداء بعض الحركات بالرجلين وأيضا الجلوس على الكرسي وأداء مجموعة من الحركات بالرجلين والذراعين ، فالجزء الحركي باستخدام زومبا الأطفال أتاح الفرصة للمجموعة التجريبية لخروج جميع الإنفعالات والطاقات السلبية الموجودة لديهم في نشاط إيجابي محبب إلي النفس وذلك من خلال التنوع في الأداء والأدوات الملونة والزاهية المستخدمة مع استخدام الموسيقى المحببة إلى النفس وتنوع الأساليب المختلفة داخل الوحدة اليومية الواحد مما كان له تأثيراً إيجابياً في التخلص من اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه والإنفاعلية وشعور المجموعة التجريبية بالهدوء .

وهذا يتفق مع نتائج كلاً من " أميرة يحيى محمود" (٢٠١٧م) (٣) ، " فانيسا الكانتر وآخرون " Vanessa Alcantar & other (٢٠١٣م) (٢٨) ، داوون مارينو Dawn M.Maryno (٢٠١٣م) (٢٣) أن هناك تحسن كبير للمجموعة الممارسة لحركات زومبا وأن زومبا لها تأثير إيجابي على خروج جميع الإنفعالات السلبية وتحويلها إلي إنفعالات إيجابية وتنمية المهارات الإجتماعية مع الآخرين

كما تري الباحثة أن حركات زومبا كان لها أهمية كبيرة للأطفال ذوى فرط الحركة لخروج جميع الأنفعالات والتصرفات السلبية من خلال تقديم الحركات والخطوات الهادفة والتي يستطيع الطفل أدائها بطريقة منظمة وممنهجة وفقاً للبرامج والخطط التدريبية المدروسة وتتميز حركات زومبا الراقصة بالمرح والتجديد فى نوع الحركات مع مصاحبة الموسيقى المتميزة التي تؤدي إلى إبعاد ممارستها عن الاحساس بحالة الملل والرتابة والتي كان لها أثر إيجابي على الطفل للتخلص من الحركة المستمرة وتشتت الإنتباه والإندفاعية التي كانت تظهر على الطفل نتيجة النشاط الحركي المفرط الذي كان غير ملائم وغير مقبول للأخريين وتحويله إلى الاتجاه الإيجابي للطفل و الشعور بالهدوء لتكوين الشخصية المتزنة ولزيادة التوافق النفسى والاجتماعى والتحلي بالصفات الحميدة وإكتساب العديد من العادات والسلوكيات الناجحة .

وهذا يتفق مع رأي " بوتشر " Bucher " (١٩٧٩م) (٢٢) أن وضع الخطط والبرامج للأطفال ذوى فرط الحركة يؤثر بصورة واضحة فى بناء الجسم والنمو المتكامل لهم ومن خلال هذه البرامج يستطيع الطفل التنفيس عن بعض إنفعالاته وأفكاره والتعبير عن مشاعره فيشعر بالراحة والهدوء والتوازن النفسى والتقلل من الإضطرابات النفسية من إندفاعية وقلق وتوتر عصبى حيث يترتب على أدائها اشباع الميول والإتجاهات والحاجات النفسية والتعبير عن الذات وتفرغ الإنفعالات المكبوتة. كما تغزو الباحثة أن المجموعة التجريبية تتميز عن المجموعة الضابطة في نتائج قياس تشتت الانتباه وقد يرجع ذلك إلى التوجيه الإرشادي للمجموعة التجريبية دون الضابطة من خلال تقديم الجلسات الإرشادية الجماعية للأطفال والتي تحتوي على العديد من الأنشطة المتنوعة والهادفة مثل (سرد القصص الهادفة وإستخدام بعض الصور والألوان المبهجة والعلامات الإرشادية) والتي كان لها تأثير إيجابي على الأطفال في تركيز إنتباههم وعدم التشتت مع المثيرات الداخلية و الخارجية ، وأيضاً من خلال إستخدام الفنيات المتنوعة في البرنامج الإرشادي مثل التعزيز والتلقين والتشجيع وتقديم الهدايا للأطفال حيث أتاحة تلك الفنيات إلى تعديل سلوكهم السلبي إلى السلوك الإيجابي وتركيز إنتباههم وتنمية مهارة المشاركة مع الأخرين والتعاون مع بعضهم البعض وخفض السلوك العدواني تجاه الأخرين وبالإضافة إلى تنمية مهاراتهم الإجتماعية وتشجيعهم على الإلتزام بأنشطة البرنامج الإرشادي الموجه. وهذا يتفق مع رأي "علاء الدين إبراهيم يوسف " (٢٠٠٨م) (١١) أن البرامج الإرشادية لها أهمية كبيرة في التخلص من الأضطرابات النفسية والسلوكية التي يتعرض لها الاطفال وذلك من خلال تقديم العديد من التدريبات الحركية و الجلسات الإرشادية التي لها دور إيجابي من خلال التعود على الحث والايجابية داخل المجموعة وبالتالي إلى المجتمع الاكبر ، وتسهيل إقامة الصداقات بين الاطفال والإستمتاع باللقاءات الجماعية ، التعبير عن الأفكار بسهولة ، وتركيز الإنتباه والتحكم في الذات ، إستبدال الأفكار والسلوكيات السلبية بأخري إيجابية والوصول إلى درجة عالية من التكيف الإجتماعي . كما تري الباحثة البرنامج الإرشادي يحتوى على العديد من التدريبات والحركات الرياضية المختلفة والتي تساعد الطفل على العلاج السلوكى وتقلل من اضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه وتزيد لديه الثقة بالنفس وضبط الذات والوصول إلى حالة من الإستقرار والإتزان السلوكي والنفسى والإجتماعي .

وهذا يتفق مع دراسة كلاً من " نسرین عبدالله النصار " (٢٠١٥م) (١٨) ، ختام عبد الحميد أبو شوارب" (٢٠١٣م) (٨) ، سيرجيت "Searight" (٢٠١١م) (٢٦) ، ريفاولتز "Refwaltaess" (٢٠١٠م) (٢٥) البرنامج الإرشادي له تأثير إيجابي علي تخفيف أعراض تشتت الإنتباه والنشاط الزائد لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة .

وترى الباحثة أن البرنامج المقترح باستخدام زومبا والتوجيه الإرشادي له تأثير إيجابي علي الأطفال حيث أنه برنامج تروحي نفسي هادف وهذا من خلال خفض اضطرابات فرط الحركة وأيضاً تخفيف أعراض تشتت الإنتباه للمجموعة التجريبية المطبق عليها البرنامج دون الضابطة فالطفل الذي يري الإهتمام من الآخرين والمجتمع الذي يعيش فيه وينعكس ذلك على حياته بشكل عام فيقبل على يومه بإيجابية وبشكل فعال ويعود ذلك علي المجتمع الذي يعيش فيه . ومن العرض السابق يتضح تحقق الفرض الأول والذي ينص على انه :

"توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه لصالح متوسطي القياس البعدي".

يتضح من نتائج الجدول رقم (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس ضبط الذات (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي ، كما يتضح من نتائج الجدول رقم (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس ضبط الذات (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي، ولكن تلاحظ الباحثة أن المجموعة التجريبية تتميز عن المجموعة الضابطة في نتائج قياس متغير ضبط الذات (قيد البحث) وتعزو الباحثة ذلك إلى طبيعة البرنامج المقترح باستخدام حركات وخطوات زومبا والتوجيه الإرشادي الذي طبق على المجموعة التجريبية دون الضابطة ، فالجزء الخاص بتدريبات الزومبا يحتوي علي التدريبات المتنوعة فمنها (تدريبات حرة - وحركات باستخدام البوم و المراكش - وباستخدام الكراسي) ، حيث قامت الباحثة بتطبيق الحركات المستخدمة مع الإستمرارية في الأداء والحفاظ علي النظام والتعاون والإلتزام بالأجزاء الخاصة بالبرنامج مما أدى إلي ضبط الذات لدي الأطفال والبعد عن الفوضى والإندفاعية وتشتت الإنتباه، حيث كان لها تأثير إيجابي عليهم في رفع مستوى الانفعالات الايجابية لديهم مما دفعهم علي المحافظة على الأستمرار في الاداء بدافع ايجابي طوال فترات التدريب مما أدى للوصول الي حالة جيدة من الرضا النفسى والبدني وضبط الذات حتي نهاية الفترة الكلية لتطبيق البرنامج.

وكان الألتزام بوقت كل جزء في الوحدة التدريبية خاصة الجزء الرئيسي والذي أحتوى على التدريبات المتنوعة (تدريبات حرة - وحركات باستخدام البوم و المراكش _ وباستخدام الكراسي) و التبديل بين الأدوات الملونة والزاهية المستخدمة له دور هام في خلق نوع من الأصرار والتحمل وضبط الذات لأنهاء الوحدة على أكمل وجه، وراعت الباحثة استخدام التشجيع مع الأطفال وتحفيزهم في حالة الشعور بالتعب أو التكاسل بتغيير الأيقاعات الموسيقية المشوقة لهم والمعروفة لديهم لخلق جو من المتعة أثناء الأداء.

وهذا يتفق مع رأى " ميشل روزين " **Michael Roizen** " (٣٥) أن حركات زومبا أختيار رائع لتحسين ضبط الذات من خلال احترام وتقدير الذات والثقة بالنفس وتحسين الصورة الذاتية للفرد، كما أن الاستفادة تكمن في الأداء في شكل جماعي وليس فردي للحصول على فوائد زومبا الاجتماعية والنفسية .

كما تغزو الباحثة أن المجموعة التجريبية تتميز عن المجموعة الضابطة في نتائج قياس ضبط الذات وقد يرجع ذلك إلي التوجيه الإرشادي للمجموعة التجريبية دون الضابطة من خلال تقديم الجلسات الإرشادية الجماعية للأطفال والتي تحتوي علي العديد الأنشطة المتنوعة والهادفة مثل (سرد القصص الهادفة بضبط الذات وإستخدام بعض الصور والألوان المبهجة والعلامات الإرشادية) وإستخدام الفنيات المتنوعة في البرنامج الإرشادي مثل التعزيز والتلقين والتشجيع والإستجابة وكذلك إستخدام الثواب والعقاب للأطفال أثناء تطبيق الأنشطة فالطفل الذي يلتزم بضبط ذاته والمحافظة علي القواعد والقوانين والتعليمات الخاصة بنشاط ما هو الذي يتم تشجيعه وإشترাকে في باقي الأنشطة الأخرى والطفل الذي يتمتع بالفوضى وعدم ضبط الذات والأندفاعية و يقوم بعرقلة أي نشاط ويؤثر علي باقي المجموعة من الأطفال هو الذي يتم محاسبته ومعاقبته بعدم المشاركة في بعض الأنشطة ، فعندما يشعر الطفل بالحرمان من تطبيق بعض الأنشطة نتيجة سلوكه فيقوم الطفل بضبط سلوكه للمشاركة مع باقي الأطفال بحب وتعاون وإلتزام

ويري "أحمد عبد اللطيف" (٢٠١١م) (١) أن ضبط الذات من أفضل أساليب تعديل السلوك لأنه يعتمد علي تغير في السلوك المراد تعديله وعلاج إيجابي لهذا السلوك ويتم من خلال البرامج الإرشادية الموجه.

وهذا يتفق مع رأى " مصطفى أسامة فاروق " (٢٠١١م) (١٥) أن البرامج الإرشادية التي تستخدم فيها التدريبات والأنشطة والحركات الرياضية المختلفة ويتم أدائها بشكل جماعي قد تؤثر علي الطفل تساعده علي ضبط الذات والوصول إلي حالة من الإستقرار والإتزان السلوكي .

كما يري علاء الدين إبراهيم يوسف " (٢٠٠٨م) (١١) أن البرامج الإرشادية لها أهمية كبيرة في التخلص من الأضطرابات النفسية والسلوكية التي يتعرض لها الاطفال وذلك من خلال تقديم العديد من التدريبات الحركية و الجلسات الإرشادية التي لها دور إيجابي في إقامة الصداقات بين الاطفال والإستمتاع باللقاءات الجماعية ، التعبير عن الأفكار بسهولة ، وتركيز الإنتباه والتحكم في الذات ، إستبدال الأفكار والسلوكيات السلبية بأخرى إيجابية والوصول إلي درجة عالية من التكيف الإجتماعي . والبرامج الأرشادية لها أهداف محددة وهي السعي لتكامل الشخصية وإتساقها حتي يواجهه الطفل تحديات العصر الذي يعيش فيه و يصبح سلوكه متوافقاً مع بيئته التي يتفاعل معها .

وهذا يتفق مع رأى " غادة جاد الرب " (٢٠١٦م) (١٢) ، سيرجيت "Searight" (٢٠١١م) (٢٦) ريفاوالتز "Refwaltaess" (٢٠١٠م) (٢٥) أن البرامج الإرشادية لها تأثير إيجابي علي تنمية المهارات الإجتماعية و ضبط الذات . ومن العرض السابق يتضح تحقق الفرض الثاني والذي ينص على انه :

"توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مقياس ضبط الذات لصالح متوسطى القياس البعدي"

يتضح من نتائج الجدول رقم (١٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه ومقياس ضبط الذات (قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية وتعزو الباحثة ذلك إلى طبيعة البرنامج المقترح باستخدام حركات وخطوات زومبا والتوجيه الإرشادي الذى طبق على المجموعة التجريبية دون الضابطة حيث يحتوي هذا البرنامج على جزئين جزء حركى (حركات زومبا) وجزء توجيهي إرشادي (الجلسات الإرشادية) فالجزء الخاص بحركات وخطوات زومبا يحتوى على التدريبات المتنوعة فمنها (تدريبات حرة - وحركات باستخدام اليوم و المراكش - وباستخدام الكراسي) حيث تميزت هذه التدريبات بتحريك كل أجزاء الجسم باستمراره بالإضافة إلى استخدام أدوات متنوعة وملونة وزاهية محببة لدى الأطفال، فطبيعة زومبا بحركاتها المتنوعة وموسيقاها الشيقة المحفزة للأداء تساعد على خلق نوع من المرح والسرور والتفاعل الايجابي، كما تساعد الأطفال على خروج جميع الإنفعالات والطاقات السلبية في الأداء، مما أدى إلي رفع مستوى الانفعالات الايجابية لدى الأطفال و دفعهم للمحافظة على الأستمرار فى الاداء وعدم الإندفاعية وتركيز إنتباههم عدم الإنتباه لمؤثرات الداخلية والخارجية التي تؤثر عليهم حيث تم تطبيق البرنامج بدافع ايجابي وبحب وتشجيع من الباحثة طوال فترات التدريب مما أدى للوصول الى حالة جيدة من الثبات الإنفعالي والشعور بالراحة النفسية والهدوء للأطفال و كان له تأثير ايجابي علي الأطفال سواء في التعامل علي زملائهم في الفصل أو التعامل مع المعلمة في التركيز معها وإطاعة الأوامر وكذلك التعامل مع الأب والأم في المنزل والتحلي بالسلوكيات الإيجابية .

وهذا يتفق مع نتائج كلا من " أميرة يحيى محمود" (٢٠١٧م) (٣) ، "فانيسا الكاتتر وآخرون" (٢٠١٣م) **VanessaAlcantar & other** (٢٠١٣م) (٢٨) ، داون مارينو **DawnM.Maryno** (٢٠١٣م) (٢٣) أن هناك تحسن كبير للمجموعة الممارسة لحركات وخطوات زومبا وأن زومبا لها تأثير ايجابي على خروج جميع الإنفعالات السلبية وتحويلها إلي إنفعالات ايجابية وتنمية المهارات الإجتماعية مع الآخرين .

وكان الألتزام بوقت كل جزء فى الوحدة التدريبية خاصة الجزء الرئيسى والذى أحتوى على التدريبات المتنوعة (تدريبات حرة - وحركات باستخدام اليوم والمراكش وباستخدام الكراسي) و التبديل بين الأدوات المستخدمة له دور هام فى خلق نوع من الأصرار والتحمل وضبط لذات لأنها الوحدة على أكمل وجه، وراعت الباحثة استخدام التشجيع مع الأطفال وتحفيزهم فى حالة الشعور بالتعب أو التكاثر بتغيير الأيقاعات الموسيقية المشوقة لهم والمعروفة لديهم لخلق جو من المتعة أثناء الأداء. وهذا يتفق مع رأى " ميشل روزين " **Michael Roizen** (٣٥) أن حركات زومبا أختيار رائع لتحسين ضبط الذات من خلال أحترام وتقدير الذات والثقة بالنفس وتحسين الصورة الذاتية للفرد، كما

أن الاستفادة تكمن في الأداء في شكل جماعي وليس فردي للحصول على فوائد زومبا الاجتماعية والنفسية .

كما تغزو الباحثة أيضا التوجيه الإرشادي للمجموعة التجريبية دون الضابطة من خلال تقديم الجلسات الإرشادية الجماعية للأطفال والتي تحتوي على العديد الأنشطة المتنوعة والهادفة مثل (سرد القصص الهادفة لخفض اضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه وضبط الذات و إستخدام بعض الصور والألوان المبهجة والعلامات الإرشادية) وإستخدام الفنيات المتنوعة في البرنامج الإرشادي مثل التعزيز والتلقين والتشجيع والإستجابة ، فالبرنامج الإرشادي الموجه للأطفال له أهداف واضحة يسعى دائما لتحقيقها والوصول إليها مثل تدريب الاطفال علي تركيز الإنتباه و ضبط الذات والهدوء وعدم الإندفاعية وإحترام الأدوار والإستماع والنظر لمن يتحدث إليهم و التحدث بإستذنان خفض السلوك العدواني و التعاون مع الآخرين وتدريب الطفل علي مهارة حل المشكلات و اللباقة الإجتماعية كل ذلك من خلال الأنشطة الهادفة و المقدمة من البرنامج الإرشادي كما تشير " إيمان مختار محمود" (٢٠١٠م) (٤) أن حياة الطفل الإجتماعية والنفسية تحتاج إلي ضبط الذات للتحكم في السلوكيات والتصرفات والأفعال التي يقوم بها الطفل ف ضبط الذات المرتفع يساعد الطفل علي إنجاز ما يطلب منه بنجاح وإتسامة بالثبات الإفعالي وذلك يتم من خلال تقديم العديد من البرامج الهادفة.

وهذا يتفق مع رأي " علاء الدين إبراهيم يوسف " (٢٠٠٨م) (١١) أن البرامج الإرشادية لها أهمية كبيرة في التخلص من الأضطرابات النفسية والسلوكية التي يتعرض لها الاطفال وذلك التي لها دور إيجابي في إقامة الصداقات بين الاطفال والإستمتاع باللقاءات الجماعية ، التعبير عن الأفكار بسهولة ، وتركيز الإنتباه والتحكم في الذات ، إستبدال الأفكار والسلوكيات السلبية بأخري إيجابية والوصول إلي درجة عالية من التكيف الإجتماعي .

بينما تري الباحثة أن التحسن البسيط لدى المجموعة الضابطة بالمقارنة بالمجموعة التجريبية يرجع إلي عدم أهتمام المؤسسة التعليمية للأطفال ذوى اضطرابات فرط الحركة وتشتت بالبرامج الرياضية والإرشادية الموجه إليهم والتي تساعدهم علي التخلص من الإنفعالات السلبية وتحويلها إلي إنفعالات إيجابية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة وكذلك البرامج الإرشادية التي تحت الأطفال علي تركيز إنتباههم وعدم الإندفاعية والجلوس بهدوء في الفصل وإحترام الأدوار والتعلي بالسلوكيات الإيجابية مما ينعكس ذلك علي الطفل وعلي زملائه في الفصل وعلي المعلمة وعلي الاب والأم في المنزل بل علي المجتمع ككل . ومن العرض السابق يتضح تحقق الفرض الثالث والذي ينص على أنه:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه ومقياس ضبط الذات لصالح متوسطي القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

أولاً: الإستخلاصات :-

- في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي ضوء المعالجة الإحصائية للبيانات إستخلصت الباحثة ما يلي-
- ١- أن البرنامج المقترح باستخدام حركات زومبا الأطفال والتوجيه الإرشادي كان له الأثر الإيجابي علي خفض اضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة .
 - ٢- أن البرنامج المقترح باستخدام حركات زومبا الأطفال والتوجيه الإرشادي كان له الأثر الإيجابي علي تنمية ضبط الذات للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة.
 - ٣- تحسن نتائج المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات (قيد البحث).

ثانياً : التوصيات:-

- في ضوء مشكلة البحث وفروضه والنتائج التي توصل اليها البحث توصي الباحثة بما يلي :
- ١- ضرورة تطبيق البرنامج المقترح باستخدام حركات زومبا الأطفال والتوجيه الإرشادي من قبل الإخصائيين الرياضيين و النفسيين علي ذوى اضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه من الأطفال في المدارس.
 - ٢- إعداد برامج حركية إرشادية تفيد جميع الفئات العمرية التي تعاني اضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه لمساعدة هذه الفئات علي التغلب علي هذه المشكلة ومساعدتهم علي التكيف مع مجتمعاتهم .
 - ٣- إعداد برامج تدريبية للأب والأم والمعلمين في المدارس لزيادة وعيهم بهذه المشكلة وتدريبهم علي كيفية التعامل مع الأطفال ذوى اضطرابات فرط الحركة وتشتت الإنتباه للتخفيف من هذه الأعراض وتنمية ضبط الذات لديهم .
 - ٤- إعداد برامج تليفزيونية و أفلام وثائقية تتعلق بهذا الإضطراب وأعراضه لزيادة وعي المجتمع.
 - ٥- وضع برامج باستخدام حركات زومبا والجلسات الإرشادية الهادفة ضمن منهج التربية الرياضية المقرر علي مرحلة ما قبل المدرسة والمراحل الأخرى .
 - ٦- إجراء المزيد من البحوث العلمية التي تتناول الإضطرابات النفسية و تنمية ضبط الذات عند الأطفال في جميع المراحل العمرية .

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (٢٠١١م) : "تعديل السلوك الإنساني بين النظرية والتطبيق " دار الميسرة ، عمان
- ٢- إسراء أحمد هاشم (٢٠٠٦م): " فعالية برنامج للتدريب علي الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من المراهقات " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق.
- ٣- أميرة يحيى محمود (٢٠١٧م): "فاعلية برنامج باستخدام تدريبات زومبا على بعض القدرات البدنية والنفسية لتحسين المستوى المهارى للجملة الحركية فى الرقص الحديث" ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٤- إيمان مختار محمود(٢٠١٠م) : "الكفاءة الوالدية وضبط الذات لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية" ، رسالة ماجستير غير منشورة كاية البنات ، جامعة عين شمس.
- ٥- حامد عبد السلام زهران(١٩٨٠م) : علم النفس الاجتماعي، ط ٤ ، عالم الكتب، القاهرة.
- ٦- حسين طه عبد العظيم (٢٠١٠م) : "الصحة النفسية ومشكلاتها لدى الأطفال "، دار الجامعة الجديدة ، مصر

- ٧- خالد بن عبد العزيز الحمد (٢٠١٠م): " مدى معرفة معلمي التربية الخاصة باضطراب نقص الإنتباه والنشاط الحركي الزائد " دراسة إستطلاعية ، مجلة الإرشاد النفسي ، العدد (٢٥).
- ٨- ختام عبد الحميد محمود أبو شوارب (٢٠١٣م): " فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من أعراض نقص الإنتباه والنشاط الزائد لدى أطفال الروضة" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
- ٩- رحاب فتحى عبد السلام السيد (٢٠٠٥م) : فاعلية برنامج للأنشطة النفسحركية فى تنمية بعض المهارات الاجتماعية لأطفال الروضة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية النوعية، جامعة الزقازيق.
- ١٠- سوسن شاكر مجيد (٢٠٠٨م): " مشكلات الأفعال النفسية والاساليب الارشادية ومعالجتها " دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان.
- ١١- علاء الدين إبراهيم يوسف (٢٠٠٨م): " برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الإكتئاب لدى طلاب المرحلة المتوسطة " ، رسالة ماجستير ، منشورة ، الجامعة الإسلامية غزة .
- ١٢- غادة جاد الرب " (٢٠١٦م) : "فاعلية برنامج لتنمية بعض القدرات المعرفية وضبط الذات لدى الأطفال الموهوبين ذوى اضطراب قصور الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد" المؤتمر العلمي الثاني لشباب الباحثين.
- ١٣- كمال سالم (٢٠٠١م) : "اضطراب قصور الإنتباه والحركة المفرطة ، خصائصها ، أسبابها، أساليب علاجها "، دار الكتاب الجامعي ، العين ، الإمارات .
- ١٤- محمد خالد سعد (٢٠٠٠م) : " فاعلية برنامج للتدريب علي بعض المهارات الإجتماعية في تخفيف حدة النشاط الزائد لدي أطفال المدرسة الإبتدائية بمدينة قنا " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية بقنا ، جامعة جنوب الوادي .
- ١٥- مصطفى أسامة فاروق (٢٠١١م) : "مدخل إلي الاضطرابات السلوكية والإنفعالية "، ط ١٠، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان.
- ١٦- منتهي صابر عباس (٢٠١٣م) : " ضبط الذات وعلاقتة بالمسؤولية الإجتماعية لدى طالبات المرحلة المتوسطة " كلية التربية ، جامعة ديالى.
- ١٧- نداء دياب ديب (٢٠١٥م): "أثر برنامج للزومبا علي دهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة وصورة الجسم وتقدير الذات لدى الإناث من أعمار ١٨-٢٥ سنة " رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ١٨- نسرین عبدالله النصار " (٢٠١٥م) : "اضطراب فرط الحركة وتشتت الإنتباه وعلاقته ببعض التغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الإبتدائية بمدينة الرياض" رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم ، الرياض.
- ١٩- هبة إبراهيم عبد الله حماد(٢٠١٧م):" الخصائص السيكومترية لمقياسي ضبط الذات والأفكار العقلانية والعلاقة بينهما لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الكرك في الأردن " ، بحث منشور ، العدد الثالث ، كلية الأميرة عالية ، جامعة البلقاء التطبيقية ، الأردن.
- ٢٠- يوسف جلال ، زكريا يحيى(٢٠٠٠م):" دراسة تشخيصية علاجية لدى أطفال المرحلة الإبتدائية" ، مجلة التربية ، العدد الرابع والعشرون ، الجزء الرابع ، مصر.

ثانياً:المراجع الأجنبية :-

21-Adriana Ljubojević1, Vladimir Jakovljević1, and Milijana Popržen2
(2014):EFFECTS OF ZUMBA FITNESS PROGRAM ON BODY COMPOSITION OF WOMEN, Faculty of Physical Education and Sport, University of Banjaluka, Bosnia and Herzegovina Fitness studio "Sport Trend", Banjaluka, Bosnia and Herzegovina, www.SportLogia.com2014, 10(1), 29-33 e-ISSN 1986-611.

- 22- Bucher , C,A,, & Thaxton, W, A,(1979): Physical Education for children Movement foundations and Experiences , New York : Macmillan publishing co ,
- 23-Dawn M.Maryno , psy. (2013): Effects of Aerobic Dance on Self –Esteem ,Academics,Behavior, and social skills. Hofstra University,Hempstead NY.11549.
- 24-Lukić, A. Realcije između motoričkih sposobnosti i efikasnosti izvođenja osnovnih elemenata tehnike u sportskom plesu(2006)":The relationship between motor skills and performance efficiency of the basic technique steps in sport dance. Unpublished master's thesis. Universita of Banja Luk Faculty of Physical Education and Sports
- 25-Refwaltaess,Am.(2010):"video tape self-modeling in the treatment of attention deficit- hyperactivity disorder child and family behavior therapy , "journal of applied Behavior Analysis,vol.22-No.10.
- 26-Searight ,HR ,Halik ,JK & CampeII D . C (2011):" Attention deficit hypera activity disorder : Assessment and management ", Journal of family practice .vol. 40, 270-279.
- 27-VandenBos ,G. R. (2007)APA dictionary of psychology .Washington,
- 28-Vanessa Alcantar& Daniel Perales (2013): Effect of zumba: The psychosocial implications of a culturally tailored physical activity on Latina women's self-esteem, Conference Paper Tuesday, November 5, 2013.
- ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية:
- 29- <http://www.gulfkids.com/vb>
- 30- <http://www.swethajairam.zumba.com/zumba-fitness-a-case-study>
- 31- http://www-womenfitness.net/avoid_zumbaInjuries.htm
- 32- <http://www.zumba.com>.
- 33- <https://www.webteb.com/children-health/diseases>
- 34- <http://www.lifehack.org> Retrieved 9-7-2018. Edited
- 35- <http://www.cantstopthefeet.com/Pages/WhatisZumba.aspx>