

تأثير تدريبات اليوجا على تقدير الذات وخفض درجة اضطراب الانتباه المصحوب
بالنشاط الحركي الزائد
لتلاميذ المرحلة الابتدائية

* م.د/ نها السيد درويش السيد

المقدمة ومشكلة البحث :

تتبع أهمية المرحلة الابتدائية في كونها مرحلة تعليمية حاسمة في حياة التلميذ، ففيها يوضع حجر الأساس لبناء المهارات والخبرات، إلا أن هناك مشكلات قد تحول دون تحقيق ذلك، ومن أخطر تلك المشكلات اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد لما لها من تأثير واضح على نواحي النمو المختلفة سواء كانت النفسية أو التربوية أو العقلية أو الاجتماعية.

ويعد اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد من الاضطرابات التي حظيت باهتمام كبير من الباحثين في السنوات الأخيرة ولعل السبب في ذلك شيوعها بين الأطفال وانعكاساتها السلبية على سلوكهم حيث تشير الإحصاءات إلى أن حوالي 5: 20% من تلاميذ المرحلة الابتدائية في أمريكا تظهر لديهم هذه الأعراض وفي مصر تقترب هذه النسبة من 10.5%، وهو عبارة عن نشاط عضلي بالغ الشدة ناتج عن تغيرات عضوية وقد يقترن ببعض الاضطرابات النفسية كالإكتئاب العام وضعف التركيز وزيادة ملحوظة في الحركة، وهناك من يرى أنه اضطراب عصبي سلوكي يؤثر على السلوك والأفكار والعواطف ويمكن التعامل معه وتخفيف حدة أعراضه، وغالباً يتم التعرف على الطفل الذي يعاني منه ما بين 5 إلى 9 سنوات وتستمر الأعراض عليه في فترة الطفولة والمراهقة، كذلك قد تستمر في 30: 60% من

الحالات بمرحلة الرشد. (12: 486)(17: 46)(31: 6-7)(32)

ويضيف "عادل العدل" (2003م) أن التلاميذ ذوي اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد يجدون صعوبة في البقاء وهم جلوس لفترة مناسبة من الوقت وينشغلون بعمل أشياء مزعجة كالسقوط من على الكرسي والتحدث بصوت عالي وإحداث ضوضاء داخل حجرة الدراسة، وإيذاء زملائهم وهؤلاء التلاميذ من السهل استثارتهم انفعالياً. (12: 487)(32)

وتؤكد كلا من "سحر الخشرمي" (2007م)، "كرستين ماكنتاير" (2004م) على أن هذه الحالة لا تعتبر من صعوبات التعلم ولكنها مشكلة سلوكية، فهؤلاء التلاميذ قد لا تتقنهم المهارات والمعرفة لكي ينجحوا ولكن تكمن مشكلتهم في أن يفعلوا ما يعرفوا في الوقت المناسب، لذا لا بد من إيجاد سبل للتقليل من آثار تلك المشكلة على هؤلاء الأطفال الذين عادة ما يتسمون بالذكاء ولكن

* مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

هذه الأعراض تعوق تقدمهم فمن حقهم الحصول على فرصة تعليمية كاملة ومثمرة مثل غيرهم.
(10 :10)(14: 81)(29)(32)

قد تتسبب الأعراض السابقة لهؤلاء التلاميذ في وجود مشاكل سواء مع المدرسة أو الأقران أو أفراد الأسرة، وبالتالي يتلقى هؤلاء الأطفال المزيد من التغذية المرتدة السلبية من بيئتهم وأحيانا ما ينتج عن هذا تطور تقدير منخفض للذات وقد يصبح الطفل مثبطا وضعيف الهممة وأكثر ميلا للاستسلام، وأحيانا يتحول التقدير المتدنى للذات والتثبيط إلى الإحباط ويزيد من احتمال إصابة هؤلاء الأطفال بالاكتئاب والشعور بالنقص كما يميلون لأن يكونوا مهمومين ولديهم أفكار سالبة عن أنفسهم. (14 :15، 34) (8 :169)

وتقدير الذات Self Esteem ليس فطريا وإنما هو سلوك يكتسبه الطفل من خلال المعاملة والتفاعل مع الآخرين ويعبر عنها باللفظ والسلوك الظاهر، فمن يمتلك التقدير المرتفع للذات لديه القدرة على التعبير عن المشاعر بصدق وحرية وأمانة، كما يستطيع أن يعبر عن رفض أى شئ يسبب له ضررا أو آلاما والمطالبة بحقوقه دون إحداث مشاكل للآخرين، أما تقدير الذات المنخفض عامل أساسى فى إساءة المعاملة والاكتئاب والعزلة وانخفاض الأداء الأكاديمى ونقص الشعور بالسعادة، لذلك فهو أحد عوامل الشخصية الموجهة للسلوك. (1 :7)

وتؤكد "تسرين المحمدى" (2008م) أن الطفل دائماً يتطلع إلى الإحساس بأنه مرغوب فيه وله دوره وأهميته، فهو في حاجه إلى أن يُحِب ويُحَب شأنه في ذلك شأن البشر فالأطفال الذين تصلهم رسائل منطوقة مضمونها سلبى من قبل المحيطين بهم سيعانون من الفشل في إقامة علاقات سوية مع الآخرين في البيئة التي يعيشون فيها. (18)

ويشير كلا من "تعيم العتوم" (2013م)، "سامية عبد الرحيم" (2012م)، "جيهان أحمد - شيماء محمد" (2011م) إلى أهمية الحركة فى استهلاك الكثير من الطاقة الحركية الزائدة لدى الأطفال، والشعور بالحرية التامة فى التعبير عن أنفسهم بصورة كافية حتى يتمكنوا من أن يحققوا إحساسهم بالأمن والكفاية وتقدير الذات من خلال الاسترخاء الانفعالي. (20)(9)(24)

وتعد اليوجا إحدى هذه السبل التى تساعد على خلق جيل قوى يتمتع بالصحة والهدوء والتغلب على الانفعالات وسلامة النفس وتنمية الخصائص البدنية والذهنية والمشاعر، حيث أنها تشجع الأطفال كي يصبحوا أكثر إدراك ومعرفة لما تحتويه طبيعتهم الخاصة والعمل دون خوف من الفشل والرغبة فى النجاح. (7 :10)(30)

وتذكر "وصال الربضى" (2009م) أن اليوجا لا تهدف إلى تقوية عضلات الجسم وزيادة رشاقته فحسب، بل القضاء على الاضطرابات النفسية التي قد تواجه الإنسان، كذلك التخلص من

العديد من الأمراض والوقاية منها، فهي تهدف إلى إحداث توازن ما بين الجسد والعقل والروح من خلال التأمل، الأمر الذي يؤدي إلى استرخاء عضلات الجسم وشعور المرء بالراحة النفسية والجسدية. (22)

وتضيف "خيرية السكرى" (2006م) أن لليوجا ثمان قواعد تساعد الفرد للوصول إلى الكمال الذهني والبدني، وهي (التعلم كيفية التعايش بتناغم مع الآخرين، الاحتفاظ بالجسم والذهن والروح في حالة صحية سليمة وسعادة، التدريب على الأوضاع البدنية السليمة بحيث يصبح الجسم قويا، صحة التنفس وذلك للمساعدة على التحكم في اختزان الطاقة، اختزان القوة الذهنية بداخلنا، استجماع التركيز التام على هدف معين، الاسترخاء من خلال التأمل العفوي، أن يصبح الفرد متجانس مع الكون) وهذه القواعد تطبق في كل مظهر من مظاهر الحياة اليومية الاجتماعية والسلوكية والأخلاقية والتي يتم تجاهلها عادة في مراحل التعليم المختلفة. (7: 16، 17)(5: 6-10)

مشكلة البحث:

تتبع مشكلة البحث من أن اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد من الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعا لدى الأطفال إذ يبلغ عدد المصابين بها حوالي 5% من مجموع شعوب العالم، ويشكل وجود طفل مصاب بهذه الحالة مشكلة حقيقية للأهل وحتى الطفل المصاب يدرك أحيانا مشكلته ولكنه لا يستطيع السيطرة على تصرفاته، ونتيجة لذلك ينزعج ولي الأمر حينما يعلم أن طفله يثير المشكلات ويبدو وكأنه لا يستمع إلى أي تعليمات ولا ينفذها وأن أقرانه ينفرون منه و يتجاهلونه ويرفضون اللعب معه لإظهاره بعض السلوكيات التي تمنعه من التفاعل الاجتماعي معهم بشكل سوى وهذا أيضا قد يؤثر بشكل أو بآخر على تقدير الطفل لذاته، وكثير من المعلمين والآباء يتعاملون مع هذا الطفل على أنه غبي أو سيئ السلوك، لذا هؤلاء التلاميذ بحاجة إلى تعديل سلوكياتهم لمساعدتهم ووضعهم على الطريق الصحيح وذلك من خلال مرورهم بخبرات جديدة وهذا ما دعا الباحثة إلى إجراء هذه الدراسة، حيث تناولت الدراسات السابقة التدخلات العلاجية كالتدخل الدوائي والسلوكي والمعرفي بهدف خفض حدة أعراض هذا الاضطراب، أما الدراسة الحالية فقد استهدفت الوقوف على تأثير تدريبات اليوجا على تقدير الذات وخفض درجة اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات اليوجا على

- تقدير الذات.

- خفض درجة اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد.

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في مقياس اضطراب

الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لدرجات الأطفال على

اختبار تقدير الذات لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:-

اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد **Attention Deficit (ADHD)**

Hyperactivity Disorder: هو مجموعة مختلطة من الأعراض تتميز بتشتت الانتباه والذي

ينتج عنه ضعف في التركيز مع زيادة ملحوظة في النشاط الحركي، يظهر قبل سن السابعة ويمكن

أن يستمر إلى سن المراهقة أو الرشد. (12: 493)

اليوجا Yoga:

سلسلة من الأوضاع الجسدية يتم القيام بها على نحو متتابع، مع إتباع أنماط تنفس

ثابتة. (33)

تقدير الذات Self-esteem:

يعرفه "كوبر سميث" بأنه الحكم الشخصي للفرد على قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها

من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه، ويوضح إلى أي مدى يعتقد الفرد أن لديه القدرة والإمكانات

وكذلك الإحساس بالنجاح والقيمة في الحياة، وهو خبرة موضوعية يقدمها الفرد للآخرين من خلال

التعليق اللفظي والسلوكيات الأخرى. (11: 60)

الدراسات المرتبطة:

قام "بولين جنسن وديانا كيني **Pauline.Jensen et Dianna.Kenny**" (2011م)

بدراسة بهدف التعرف على تأثير اليوجا على الأولاد المصابين باضطراب الانتباه المصحوب

بالنشاط الحركي الزائد والخاضعين للعلاج الدوائي، وبلغت قوام العينة (19) ولد، قسمت إلى

مجموعة تجريبية بلغ عددها (11) ولد، ومجموعة ضابطة بلغ عددها (8) أولاد، وقد مارست

المجموعة التجريبية تمارين اليوجا بواقع (20) جلسة، وقد أوصت الدراسة بضرورة استخدام تمارين

اليوجا كعلاج تكميلي لأولاد المصابين ADHD الخاضعين للعلاج الدوائي. (23)

قام كلا من "جيهان أحمد - سميحة محمد" (2011م) بدراسة بهدف التعرف على تأثير

التمرينات الهوائية على الاستجابة السلوكية والإدراكية والنفسية في المرضى الذين يعانون من

اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، وبلغت قوام العينة (84) طالبا تراوحت أعمارهم من 11-16 سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين "تجريبية-ضابطة"، المجموعة التجريبية مارست التمرينات الهوائية لمدة (10) أسابيع بواقع ثلاث مرات أسبوعيا (استمرت في الأسابيع الأربعة الأولى لمدة 40 دقيقة وخلال الأسابيع الستة التالية أصبحت 50 دقيقة)، وقد أشارت النتائج إلى أن برنامج التمرينات الهوائية المنتظمة له تأثير إيجابي في تحسين أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط. (24)

قام كلا من "فاطمة رانجبار وآخرون **Fateme Ranjbar, et al**" (2013م) بدراسة بهدف التعرف على التأثير العلاجي لليوجا على النساء اللاتي يعانين من القلق الشديد" الوسواس القهري"، وبلغت قوام العينة (40) سيدة تراوحت أعمارهم من 19-55 سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين "تجريبية-ضابطة"، المجموعة التجريبية مارست اليوجا لمدة (6) أسابيع بواقع مرتين أسبوعيا، والمجموعة الضابطة اكتفت بمشاهدة التلفاز، وقد أشارت النتائج إلى أن المجموعة التي مارست اليوجا أظهرت انخفاضا كبيرا في شدة القلق. (25)

قام كلا من "هارى براساد وآخرون **Hariprasad, et al**" (2013م) بدراسة بهدف التعرف على تأثير وفعالية اليوجا كعلاج تكميلي في الأطفال الذين يعانون من اضطراب الانتباه المصحوب بنشاط حركي زائد "ADHD" معتدلة إلى حادة، وبلغت قوام العينة (9) أطفال "8 ذكور، 1 إناث"، وقد تراوحت أعمارهم من 5-16 سنة، مارست المجموعة التجريبية اليوجا بواقع (3) مرات أسبوعيا لمدة شهرين، وأوصت الدراسة بضرورة تعلم الوالدين اليوجا لممارستها مع أبنائهم في المنزل مع إعطائهم استمارة لتقييم طفلهم، وقد أشارت النتائج إلى أن الأطفال كانوا قادرين على تعلم اليوجا بشكل معقول، كان هناك تحسن ملحوظ في أعراض ADHD مع تحسن لعلاقة الطفل بالوالدين. (26)

الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال إطلاع الباحثة على الدراسات المرتبطة تمكنت من تحديد هدف البحث واختيار المنهج المناسب للدراسة، كما ساعدت هذه الدراسات الباحثة في إجراءات ضبط العينة ووضع الفروض واختيار أدوات البحث وفترة تطبيق الدراسة وتحديد الأساليب الإحصائية المناسبة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم ذو المجموعة الواحدة، وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على تلاميذ الصف الرابع والخامس والسادس بالمرحلة الابتدائية التابعة لإدارة منيا القمح التعليمية بمحافظة الشرقية والتي تتراوح أعمارهم من (9: 12) عام للعام الدراسي (2012- 2013م)، وقد بلغ عدد أفراد المجتمع (56) تلميذ وتلميذة (40) تلميذ و(16) تلميذة، وجدول (1) يوضح توصيف مجتمع البحث.

جدول (1)

توصيف مجتمع البحث

مجتمع البحث	عينة البحث	عينة أساسية	عينة استطلاعية
56	38	18	20

شروط اختيار العينة :

- روعي عند اختيار العينة أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي.
- استبعاد التلاميذ المعاقين.
- التلاميذ من أسر غير متصدعة نتيجة لانفصال الأب والأم أو موت أحدهما أو كلاهما.
- انتظام التلاميذ في الدراسة، وحصولهم على درجات مرتفعة في مقياس تقدير أعراض اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ممن لديهم اضطراب انتباه مصحوب بنشاط حركي زائد، وتم تحديدهم من خلال نتائج مقابلة المعلمين وثيقي الصلة بالتلميذ للإجابة على مقياس اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد، وقد بلغ عددهم (56) تلميذ وتلميذة، وافق على الاشتراك في البحث (38) تلميذ وتلميذة، تم سحب (20) تلميذ وتلميذة بصورة عشوائية لإجراء الدراسة الاستطلاعية، بذلك أصبحت عينة البحث الأساسية عددها (18) تلميذ وتلميذة. وللتأكد من تجانس العينة قامت الباحثة بإيجاد معاملات الالتواء في متغيرات (السن - الطول - الوزن) والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث (إعتدالية) في متغيرات (السن - الوزن - الطول)

ن = 38 تلميذ وتلميذة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
-----------	-------------	---------	-------------------	--------	----------

0.26	10.00	0.84	9.87	سنة	السن
0.31	34.00	1.31	34.47	كيلو جرام	الوزن
0.23-	130.00	1.94	129.84	سنتيمتر	الطول

-) يتضح من جدول (2) أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث قد تراوحت بين (0.23: 0.31) أى انحصرت ما بين (+3، -3) مما يدل على إعتدالية مجتمع البحث.

وسائل جمع البيانات

1 - أجهزة وأدوات البحث Tools and Equipment :

- جهاز الرستاميتير Restameter Device لقياس الطول "بالسنتيمتر" والوزن "بالكيلوجرام".
- استمارة لتسجيل بيانات وقياسات عينة البحث.
- جهاز كاسيت للاستماع للموسيقى أثناء الممارسة.

2- المقاييس:

- مقياس تقدير أعراض اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد (ADHD)

يتكون هذا المقياس من 44 فقرة تصف أوجه سلوك وسمات الشخص الذي يعاني من الاضطراب، ويتألف من ثلاثة مقاييس فرعية هي (المقياس الفرعي الأول وقياس النشاط الحركي الزائد ويشمل العبارات من 1: 17، المقياس الفرعي الثاني وقياس الاندفاعية ويشمل العبارات من 18: 28، المقياس الفرعي الثالث وقياس ضعف الانتباه ويشمل العبارات من 29: 44)، ويسهل إجراء هذا المقياس بواسطة الوالدين والمعلمين والأخصائيين النفسيين وغيرهم من الأفراد الذين لديهم معرفة بسلوك المفحوص أو الذين تتاح لهم فرصة كبيرة لملاحظته، ويمكن استخدامه في البيت وفي المدرسة، ويفيد في تشخيص الاضطراب لدى الأفراد التي تتراوح أعمارهم بين (4: 18) عام، والوقت اللازم لتطبيق المقياس لا يستغرق أكثر من عشر دقائق في معظم الحالات، ومن الممكن تطبيق المقياس في جلسة واحدة نظراً لأن كل مقياس فرعي من المقاييس الفرعية الثلاثة يعد مقياساً مستقلاً فمن الممكن تطبيق كل مقياس فرعي في جلسة مستقلة.

طريقة التصحيح:

تتضمن الإجابة على كل عبارة من عبارات المقياس تبعا لبدائل ثلاثة "هذا السلوك لا يحدث- هذا السلوك يتكرر بدرجة متوسطة- هذا السلوك يتكرر كثيرا" وقد وضعت لهذه الاستجابات أوزان متدرجة هي "صفر، 1، 2" على الترتيب، ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية على كل مقياس فرعي، والدرجة الكلية على المقياس ككل هي مجموع درجات المقاييس الفرعية الثلاثة والدرجة المرتفعة

على المقياس تشير إلى أن الفرد يعاني من اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد والعكس صحيح.

- اختبار تقدير الذات للأطفال "كوبر سميث" Cooper Smith مرفق (2)

يتكون الاختبار من 25 عبارة يقابل كل منها زوجان من الأقواس كلمتي (تنطبق، لا تنطبق) وعلى المفحوص أن يستجيب لكل عبارة بوضع علامة (×) بين القوسين الموجودين أسفل الكلمة التي يراها أنها تنطبق عليه، ولا توجد إجابات خاطئة وأخرى صحيحة ويمكن اعتبار أن الإجابة صحيحة إذا عبر بها الفرد عن شعوره الفعلي بصدق، على أن يقوم الفاحص بقراءة تعليمات و فقرات الاختبار جهريا مع إتاحة الفرصة للمفحوصين للأسئلة والاستفسار، ويتضمن المقياس (9) عبارات موجبة، (16) عبارة سالبة بحيث تعطى درجة على (تنطبق) في العبارة الموجبة ويعطى درجة على (لا تنطبق) في العبارة السالبة:

- ومن أمثلة العبارات الموجبة : يفرح الآخرون بوجودي معهم.
- ومن أمثلة العبارات السالبة : أرغب أن أكون شخصا آخر.

طريقة التصحيح:

تحتسب درجة الفرد على هذا الاختبار من مجموع درجات العبارات بحيث أن الدرجة المرتفعة تدل على ارتفاع تقدير الذات والدرجة المنخفضة تدل على انخفاض تقدير الذات.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الزمنية من الأحد الموافق 2012/9/23م إلى الخميس الموافق 2012/9/27م، حيث قامت الباحثة بمقابلة المدرسين المسؤولين عن التلاميذ والتي تجاوزت فترة تواجدهم بالمدرسة مدة (3) سنوات للتعريف بأعراض اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد مع الإلمام بأهداف البحث وأهمية التعاون والدقة في الإجابة ثم توزيع المقياس الخاص بذلك للإجابة عليه واختيار التلاميذ وذلك بعد التأكد من خلوهم من الإعاقة الحسية والعقلية والبدنية، وقد أثبتت العديد من الدراسات والمراجع أن تقدير المدرسين وأحكامهم على مستوى اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد من خلال ملاحظاتهم يعد من أصدق المحكات للتعرف على مستوى الاضطراب.

(11) (12)(9)(21)(17)(16)(27)

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة الزمنية من الأحد الموافق 2012 /9/30م إلى الأحد الموافق 2012 /10/14م على 20 تلميذ من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك بهدف:

- إجراء المعاملات العلمية (لمقياس تقدير أعراض اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد - اختبار تقدير الذات).
 - التعرف على نقاط القوة والضعف والصعوبات التي قد تتعرض لها الدراسة الأساسية.
 - مدى مناسبة تدريبات اليوجا لمجموعة البحث.
- المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المختارة :

1- معامل الصدق لمقياس تقدير أعراض اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد:- تم حساب الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد وجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

صدق الاتساق الداخلي (معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد) لمقياس تقدير أعراض اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد

ن = 20 تلميذ وتلميذة

المقياس الفرعي لنقص الانتباه		المقياس الفرعي للاندفاعية		المقياس الفرعي للنشاط الزائد	البعد
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.761	29	0.850	18	0.644	1
0.745	30	0.712	19	0.751	2
0.769	31	0.783	20	0.745	3
0.841	32	0.871	21	0.635	4
0.798	33	0.684	22	0.831	5
0.824	34	0.746	23	0.761	6
0.658	35	0.679	24	0.824	7
0.754	36	0.585	25	0.726	8
0.866	37	0.768	26	0.586	9
0.658	38	0.669	27	0.632	10
0.644	39	0.734	28	0.756	11
0.546	40			0.678	12
0.781	41			0.821	13
0.723	42			0.786	14
0.671	43			0.721	15
0.595	44			0.689	16
				0.587	17

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) ودرجات حرية (18) = 0.444.

يتضح من جدول (3) وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بين (0.546 - 0.871) وهذا يعطى دلالة مباشرة على مدى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

(التجزئة النصفية) معامل الصدق لاختبار تقدير الذات الأطفال:- تم حساب الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار و جدول رقم (4) يوضح ذلك .

جدول (4)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لاختبار تقدير الذات للأطفال (الصدق)
ن = 20 تلميذ وتلميذة

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.715	14	0.564	1
0.678	15	0.673	2
0.745	16	0.724	3
0.657	17	0.535	4
0.821	18	0.631	5
0.891	19	0.791	6
0.782	20	0.874	7
0.654	21	0.786	8
0.739	22	0.686	9
0.869	23	0.822	10
0.693	24	0.646	11
0.732	25	0.778	12
		0.721	13

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) ودرجات حرية (18) = 0.444

يتضح من جدول (4) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بين (0.535-0.891) وهذا يعطى دلالة مباشرة على مدى صدق الاتساق الداخلي للاختبار.

ثانياً: الثبات

1- طريقة التجزئة النصفية وفيها تم حساب الثبات لمقياس تقدير أعراض اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد عن طريق معامل الارتباط بين نصفى الاختبار (درجات الفقرات الفردية ودرجات الفقرات الزوجية) والتصحيح باستخدام معادلة "سبيرمان- براون" والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

معاملات ثبات مقياس تقدير أعراض اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد بطريقة التجزئة النصفية

ن = 20 تلميذ وتلميذة

مقياس تقدير أعراض اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد	معامل الثبات	النشاط الحركي الزائد	الانداغية	ضعف الانتباه
اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد	قبل التصحيح	0.781	0.692	0.841
	بعد التصحيح	0.877	0.818	0.914

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) ودرجات حرية (18) = 0.444

يتضح من جدول رقم (5) أن معامل الارتباط تراوح بين (0.692:0.841) وبحساب تصحيح معامل الارتباط باستخدام معادلة "سبيرمان براون" نجد أن معاملات الثبات تراوحت بين (0.818:0.914)، وهو معاملات ثبات مقبولة ودالة إحصائياً .

2- تم حساب الثبات لاختبار تقدير الذات بطريقة الاختبار وإعادة تطبيقه بفواصل زمنية أسبوعين على العينة الاستطلاعية والتي قوامها (20) تلميذ وتلميذة، وتم التطبيق الأول يوم الأحد الموافق 2012/9/30م والتطبيق الثاني يوم الأحد الموافق 2012/10/14م وجدول رقم (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني فى اختبار (تقدير الذات للأطفال) ثبات

ن = 20 تلميذ وتلميذة

معامل الارتباط (ر)	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المقياس
	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	
0.785	1.17	11.10	1.23	10.85	اختبار تقدير الذات

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) ودرجات حرية (18) = 0.444

يتضح من جدول رقم (6) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التطبيق الأول والثاني فى اختبار تقدير الذات للأطفال، مما يدل على أنها ذات معاملات ثبات عالية.

تصميم البرنامج: مرفق (3)

تحقيقا لهدف البحث وفروضه فقد قامت الباحثة بتصميم البرنامج والذي يتصف بما يلي:

- 1- استغرق تطبيق البرنامج (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات فى الأسبوع، بلغ زمن الوحدة التدريبية اليومية فى بداية البرنامج (40) دقيقة وتصل إلى (55) دقيقة فى نهاية البرنامج.
- 2- اشتملت كل وحدة تدريبية على ثلاثة أجزاء (الإحماء - الجزء الرئيسى - التهدئة)

■ الإحماء

يهدف لإعداد وتهيئة أجهزة الجسم المختلفة للفرد لأداء الجزء الرئيسى، وقد راعت الباحثة أن يحتوى جزء الإحماء على تمارين الاطالة التى تساعد على أداء تمارين اليوجا وقد بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (10 ق) عند بداية كل وحدة تدريبية يومية.

■ الجزء الرئيسى

يعتبر من أهم أجزاء البرنامج حيث يتم من خلاله تحقيق الهدف الرئيسى من البحث وقد اشتمل على مجموعة من تمارين التنفس (شهيق - زفير) وهى مهمة لطبيعة تمارين اليوجا وقد بلغ الزمن المخصص لها (10 ق) فى بداية الجزء الرئيسى لكل وحدة تدريبية، تليها تمارين اليوجا التى تؤدى باستمرار التنفس مع مصاحبة الموسيقى الهادئة على أن يبدأ زمن الجرعة التدريبية (15 ق) مع مراعاة التدرج بالزمن بمعدل (5ق) كل أسبوعين إلى أن يصل إلى (30ق) عند نهاية البرنامج.

■ التهدئة

ويهدف إلى محاولة العودة بأجهزة وأعضاء الجسم إلى حالتها الطبيعية، بلغ الزمن المخصص له (5 ق)، وقد احتوى على تدريبات الاسترخاء التعاقبي وهو الاحساس بالفرق بين قبض وبسط العضلات الإرادية للوصول إلى الإسترخاء العضلي العميق عن طريق الرقود على الظهر مع إغلاق العينين والاسترخاء التام لجميع أجزاء الجسم.

3- قامت الباحثة بتعليم الطفل أوضاع اليوجا عن طريق قيام الباحثة بأداء هذه الأوضاع ويقوم

الطفل بتقليدها مثلما أشارت لذلك "خيرية السكري" (7: 23)

4- راعت الباحثة التدرج بتدريبات اليوجا المستخدمة في البرنامج المقترح من السهل إلى الصعب ومن البسيط للمركب.

5- تم استخدام الموسيقى المصاحبة لتدريبات اليوجا.

6- من خلال إطلاع الباحثة على المراجع والدراسات قد راعت عند تطبيق البرنامج توصيات

علماء النفس السلوكيين وتأكيدهم على استخدام عبارات التعزيز الإيجابية لتعديل سلوك طفل

اضطراب ضعف الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد (6)(7)(17)(18)(21)

7- وقد راعت الباحثة أن تمارس تدريبات اليوجا في مناخ روحي غير تنافسي مما يخلق إحساس

بالاسترخاء من خلال تجنب المقارنات بين الأطفال وترسيخ الشعور لديهم أن عدم

استطاعتهم أداء التدريبات لا يدعو إلى الإحباط وأيضاً الأداء بطريقة صحيحة لن يجعله

مميز عن الآخرين، وذلك وفقاً لما أشارت إليه الدراسات (5)(7)، ويوضح جدول رقم (7)

المحتوى الزمني للبرنامج.

جدول (7)

محتوى البرنامج التدريبي

الأسبوع	عدد مرات التدريب	شدة الحمل	زمن الوحدة التدريبية			
الأولى - الثانية	3 مرات	التدرج بالتدريبات من السهل إلى الصعب	إحماء (10) ق			
			جزء رئيسي (25) ق			
			جزء تهدئة (5) ق			
الثالثة - الرابعة	3 مرات		التدرج بالتدريبات من السهل إلى الصعب	إحماء (10) ق		
				جزء رئيسي (30) ق		
				جزء تهدئة (5) ق		
الخامسة - السادسة	3 مرات			التدرج بالتدريبات من السهل إلى الصعب	إحماء (10) ق	
					جزء رئيسي (35) ق	
					جزء تهدئة (5) ق	
السابعة - الثامنة	3 مرات				التدرج بالتدريبات من السهل إلى الصعب	إحماء (10) ق
						جزء رئيسي (40) ق
						جزء تهدئة (5) ق

الإجراءات التنفيذية للبحث :

قامت الباحثة باستخراج خطاب من الإدارة التعليمية يمينا القمح محافظة الشرقية لتسهيل مهمتها بمدرسة صلاح سالم الابتدائية، وقد تم مقابلة القائمين على التدريس والتي تجاوزت فترة تواجدهم بالمدرسة مدة (3) سنوات، وتوزيع مقياس تقدير أعراض اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد عليهم للتعرف على التلاميذ ذوي اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد، وأخذ موافقة أولياء الأمور على اشتراك هؤلاء التلاميذ في البحث، وتم تطبيق البحث في الملعب الخاص بالمدرسة.

القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي في الفترة من الاثنين الموافق 2012/10/15م إلى الخميس الموافق 2012/10/18م وذلك لجميع أفراد العينة الأساسية، وتم تطبيق القياسات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تنفيذ البرنامج المقترح فى الفترة من يوم الأحد الموافق 2012/10/21 م إلى الخميس الموافق 2012/12/13م لمدة (8) أسابيع بواقع ثلاثة أيام فى الأسبوع (الأحد - الثلاثاء - الخميس) أى أن عدد الوحدات (24) وحدة، ويبدأ زمن البرنامج (40ق) ويزداد تدريجياً إلى أن يصل إلى (55ق) فى نهاية البرنامج.

القياس البعدى :

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج تمت القياسات البعدية بنفس الطريقة التى تم بها القياس القبلى، وذلك بعد إنتهاء الوحدة الأخيرة فى يوم السبت الموافق 2012/12/15م.

أسلوب التحليل الإحصائى :

بعد جمع البيانات وتسجيلها فى القياسين القبلى والبعدى للمتغيرات قيد البحث اختيرت المعالجة الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض بإستخدام الحاسب الآلى لإجراء العمليات الإحصائية المناسبة وهى (المتوسطات الحسابية - الانحرافات المعيارية - الوسيط - معامل الإلتواء - اختبار الفروق T.TEST - معامل الارتباط - معامل الثبات سبيرمان براون - معامل ألفا كرونباخ - النسب المئوية، وقد إستخدمت الباحثة مستوى الدلالة عند "0.05").

عرض ومناقشة النتائج:-

أولاً : عرض النتائج:

جدول (8)

دلالة الفروق والنسبة المئوية لمقدار التقدم بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى
للمجموعة التجريبية فى مقياس تقدير أعراض اضطراب الانتباه
المصحوب بالنشاط الحركى الزائد

ن = 18 تلميذ وتلميذة

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		م ف	ت	نسبة التحسن %
	ع	م	ع	م			
النشاط الحركى الزائد	1.71	20.61	2.12	17.50	3.11	12.90	17.77%
الاندفاعية	1.36	12.72	1.11	9.94	2.78	11.78	27.97%
ضعف الانتباه	2.48	18.06	1.98	14.44	3.62	9.70	25.07%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية (17) = 2.11

يتضح من جدول رقم (8) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مقياس تقدير أعراض اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركى الزائد، وقد بلغت النسب المئوية للتحسن (17.77% , 27.97% , 25.07%).

جدول (9)

دلالة الفروق والنسبة المئوية لمقدار التقدم بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى
للمجموعه التجريبية فى اختبار تقدير الذات للأطفال

ن = 18 تلميذ وتلميذة

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		م ف	ت	نسبة التحسن %
	ع	م	ع	م			
اختبار تقدير الذات	0.81	10.22	0.73	15.2	5.00	20.6 2	48.92%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية (17) = 2.11

يتضح من جدول رقم (9) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى اختبار تقدير الذات للأطفال، وقد بلغت النسبة المئوية للتحسن (48.92%).

ثانياً: مناقشة النتائج

تشير نتائج جدول رقم (8) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى إنخفاض أعراض اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركى الزائد والتي تشمل (النشاط الحركى الزائد، الاندفاعية، ضعف الانتباه) لصالح القياس البعدى بنسبة تحسن بلغت (17.77%، 27.97%، 25.07%) على التوالى.

وترجع الباحثة هذه الفروق لاستخدام تدريبات التنفس لما لها من تأثير مباشر على الحالة الذهنية والانفعالات والثبات الداخلى والإدراك، فكما تمكن الطفل من التنفس بصورة أفضل كلما وجد سهولة فى التركيز والانتباه والاسترخاء، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه كل من "تورة المليك" (2005م)، "راما الشعار" (2013م) إلى أن التلميذ الذي يعاني من اضطراب نقص الانتباه والنشاط الحركى الزائد بحاجة للمرور بخبرات ناجحة واستخدام المعززات المتنوعة لأقل استجابة، مع ضرورة التدريب على الاسترخاء والتنفس العميق والذي يعد فعالاً خاصة فى حالة هؤلاء الأطفال. (21)(28)، وقد أكدت "خيرية السكرى" (2006م) على أن أوضاع اليوجا والتنفس المتتابع المنتظم يعمل على التوازن ذهنى بين الجانب الأيمن والأيسر للمخ مما يساهم فى علاج الأطفال الذين يعانون من اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركى الزائد بحيث يصبحوا أكثر هدوءاً وتركيزاً. (7: 13، 134-135)

وتضيف كلا من "نشوى نافع- سلوى موسى" (2004م) أن اليوجا على اختلاف أنواعها تساعد الفرد على التناغم مع نفسه ومع الآخرين، كما تساعد على تحسين التركيز الفكرى والذاكرة بنسبة 70%. (19)

وتعزو الباحثة هذه النتائج أيضاً إلى ممارسة تدريبات اليوجا فى مناخ غير تنافسى مما يحرر الروح من تأثيرات الفكر، كما أن الاستماع للموسيقى الحية أثناء الأداء يعد حافزاً لاسترخاء العضلات وتمددتها، وفى هذا الصدد تشير "خيرية السكرى" (2006م) إلى أن نوع الانتباه الذى تسعى رياضة اليوجا إلى تهذيبه مختلف تماماً عن ذلك النوع الذى يصيح به المعلم أو ولى الأمر "انتبه"، حيث أن الانتباه الحقيقى خال من مشاعر الخوف ولا يمكن الإجبار عليه، والتعليم بطريقة الأمر والقمع لا تساعد الأطفال بل تؤدى إلى تأثير عكسى يثير انتباه الأطفال والميل لأشياء وموضوعات ليس لهم اهتمام بها. (7: 178)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من "هارى براساد وآخرون V.R.Hariprasad, et Al " (2013م)، "بولين جنسن وديانا كيني Pauline.Jensen et Dianna.Kenny" (2011م)، "وصال الربضى" (2009م)، "خيرية السكرى" (2006م)، أن تمرينات اليوجا تؤثر على كلا من الجسم والعقل فهي تعمل على ضبط الانفعالات والرضا أمام المواقف السيئة والجيدة، كما تجعل الأطفال نوى الطاقات الزائدة والمفرطة أكثر هدوءاً وثقة بالنفس فى حديثهم وتصرفاتهم، فهي تركز على الانجازات والخواص الجيدة مهما كانت صغيرة أكثر من الأخطاء (26)(23)(22)(7: 9)

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلى والبعدى فى مقياس اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركى الزائد لصالح القياس البعدى.

تشير نتائج جدول رقم (7) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياس القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى اختبار تقدير الذات للأطفال لصالح القياس البعدى بنسبة تغير بلغت 48.92%.

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى أن الطفل من خلال ممارسة اليوجا يمكنه التعبير عن ذاته بحرية دون الدخول فى منافسة أو اختبار مع أحد وغيرها من احتمالات الخوف من الحكم عليه أو التعرض للنقد، وذلك الشعور بالحرية يساعد الطفل على تنمية الإحساس بالثقة بالنفس وتقدير الذات.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه "خيرية السكرى" (2006م) أنه لا يوجد فى اليوجا نظام الثواب والعقاب أو الفائز والخاسر والمكافأة التى يحصل عليها الطفل من خلال ممارستها هي إدراكه لذاته وأن لديه قدرات وإمكانيات تساعده على النجاح والتفوق الأكاديمي، فهي تمتلك قدرة هائلة فى مساعدة الأطفال على التخلص من مشاعر الرهبة والإحجام وزيادة قدرتهم على التعامل السليم فى المكان الذي يتواجدون فيه وتزيد من قدرتهم على التواصل والتألف مع بعضهم البعض كما أنها تكسبهم الثقة بأنفسهم. (7: 19)

وتؤكد "توره المليك" (2005م) على وجود علاقة إيجابية بين اضطراب نقص الانتباه والنشاط الحركى الزائد وتدنى مستوى تقدير الذات، مبررة ذلك بمعاناتهم من مشاعر النبذ والكرهية من قبل الآخرين لما يقومون به من سلوكيات فوضوية ومتهورة ذات طابع عدوانى بشكل يودى إلى رفضهم من قبل الأقران والآخرين ذوى العلاقة بالطفل. (21)

وترجع الباحثة هذه النتائج أيضا لاستخدام عبارات التعزيز والموسيقى المستخدمة أثناء الأداء والاستماع للأطفال بتركيز وبدون اعتراض حتى يشعر الطفل أنه قادر على قول أى شئ يريد أن يعبر عنه بدون أى خوف من اللوم أو الغضب أو النقد حتى لو قام بالتعبير بأى انفعالات سلبية، فالطفل عموما وخاصة ذوى الاضطراب يريد أن يعرف أنه يستطيع الاعتماد على حب المعلمة أو الآباء واستجاباتهم لانفعالاته ومساندته، كل ذلك أسهم بشكل إيجابي فى تقدير الطفل لذاته وزيادة ثقته بنفسه واحترام الآخرين والتصرف بدرجة من الثبات والإتزان الانفعالى، فتلقى الطفل للرسائل الإيجابية والسلبية يكون لها تأثير مباشر على سلوكه (7: 168)(8: 244-245)، ويتفق ذلك مع ما أوضحه "زكريا الشربيني" (2005م) أن الأطفال ذوى اضطراب نقص الانتباه والنشاط الحركى الزائد أحيانا لا يظهرون سلوكا إيجابيا كافيا يكفل تقديم التغذية الإيجابية، لذا من الضروري أن ننظر للأشياء الصغيرة الجيدة التى يفعلها ونقوم بإطرائه ومدحه على تلك النجاحات والبعد عن المقولات السيئة أو النقد مما يعزز إحساسه الداخلى بنفسه وتقديره لذاته، ويصبح أكثر اشتراكا واندماجا فى الحياة بصورة إيجابية.

(8: 243)

ترى "أميرة مسعود" (2007م) أن من مصادر تقدير الذات القبول والحب والتقدير من قبل الآخرين فالذين يشعرون بالقوة فى هذه النواحي يميلون إلى إقامة علاقات جيدة مع الآخرين ويعالجون المشاكل بثقة ويعملون على تحقيق أهداف محددة، وتضيف كلا من "أمينة زقوت- عايدة صالح" (2009م) أنه يمكن إعادة وتصحيح الاتجاهات وردود الأفعال الخاطئة للأطفال الذين يعانون تدنى مفهومهم لذاتهم من خلال إتاحة الفرصة للمشاركة مع جماعة الأقران التى تمارس هوايات وألعاب مسلية وتعمل فى جو يملؤه الود والطمأنينة وهذا ما أتتج فى البرنامج فتدريبات اليوجا تمنح الإنسان قدرات فوق العادة وهذه القدرات ليست بدنية فقط إنما الهدف هو تهذيب النفس وتحقيق الذات. (4: 45)(3: 6)

وقد أكد "أسامة راتب- إبراهيم خليفة" (2005م) على أن المشاركة الإيجابية فى النشاط الرياضي أحد مصادر الاستمتاع الهامة باعتبارها نوع من تنفيس الطاقة وتقريغ الانفعالات، مع ضرورة استخدام أسلوب التعامل الإيجابي وتجنب الأسلوب السلبي أى استخدام العقاب والتهديد الذى يؤدى إلى ضعف ثقة التلاميذ فى أنفسهم ونقص تقديرهم لذاتهم. (2: 145، 179)

وقد رسخت الباحثة لدى الأطفال الشعور بأنه إذا لم يستطيع أداء أى تمرين من تمارين أوضاع الجسم المختلفة فإن ذلك شيئا لا يدعى إلى الإحباط أو خيبة الأمل إنما تؤدى هذه التمارين للاستمتاع والتسلية.

وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذى ينص على وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط القياسين القبلى والبعدى لدرجات الأطفال على اختبار تقدير الذات لصالح القياس البعدى. الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاستخلاصات:

- 1- تسهم هذه الدراسة فى التعميق العلمى لظاهرة اضطراب الانتباه المصحوب بنشاط حركى زائد أكثر من خلال التعرف على أسبابه ونظرياته وأعراضه ومدى خطورة هذه المشكلة على الطفل والأسرة والمدرسة والمجتمع.
- 2- التعرف على هؤلاء الأطفال يكون ذا أهمية للأباء حتى يمكنهم من التعرف على المشكلات التى تنتج عن هذا الاضطراب وبالتالي التعامل معهم على أساس هذه المشكلة.
- 3- اندماج الأطفال فى أنشطة اليوجا لها تأثير فعال وخاصة الذين يعانون بعض المشكلات السلوكية مثل ADHD فهى لها العديد من الخصائص الاجتماعية والعاطفية والسيولوجية والحركية وذلك من خلال التنفس العميق الذى يعزز النطق السليم وضبط النفس "الذات"، بالإضافة إلى تطوير الخصائص الحركية، وتوفر أيضا التأمل والاسترخاء واتصال العقل بالجسد لخفض التوتر وزيادة الانتباه والتركيز.

ثانياً: التوصيات:

فى ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج البحث تقترح التوصيات التالية:

- 1- يجب وضع برامج موجهة تتضمن تمارين اليوجا تتيح توجيه طاقاتهم فى مجالات مفيدة والحد من الإضطرابات النفسية المختلفة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- 2- ينبغى علي وزارة التعليم توفير الأماكن والأنشطة المناسبة للتلاميذ والتي تنمي قدراتهم العقلية والجسمية خاصة بالمرحلة الابتدائية.
- 3- حث أولياء الأمور والمعلمين على تنمية مهارات جديدة لأطفالهم واستخدام جميع أنواع التعزيز لتحفيزهم على المثابرة وتقدير الذات ورفع مستوى صحتهم النفسية.
- 4- تدريب مدرسين ومدرسات التربية الرياضية على كيفية اكتشاف التلاميذ ذوى إضطراب الإنتباه المصحوب بالنشاط الحركى الزائد والتعامل معهم وتوجيههم فى الاتجاه الصحيح.
- 5- ينبغى علي المعلم أن يقوم بتكوين علاقات طيبة مع تلاميذه تسودها الحب والإهتمام والمودة والتسامح، وتعتمد على تفهم المعلم لسلوك التلميذ حتى نهض بهم.

المراجع

أولا : المراجع العربية

- 1- أحمد أحمد متولي عمر: مقياس تقدير الذات للأطفال، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ط1، 2010م.
- 2- أسامة كامل راتب- إبراهيم عبد ربه خليفة: النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربى، القاهرة، ط1، 2005م.
- 3- آمنة عبد الحميد زقوت- عايدة شعبان صالح: فاعلية برنامج مقترح باللعب لرفع مؤشرات مفهوم الذات لدى الأطفال بمافظة خانيونس، مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد 11، العدد 2، 2009م، ص 95- 130.
- 4- أميرة السيد مسعود السيد: الضغوط المدرسية وعلاقتها بتقدير الذات للأطفال المتأخرين دراسيا والعادين "دراسة مقارنة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ماجستير، 2007م.
- 5- ب.ك. نارايان: فلسفة اليوجا، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، ط1، 1986م
- 6- جراد أفليك- ألفت كحلة: اضطراب ضعف الانتباه، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، القاهرة، 2011م.
- 7- خيرية السكرى: اليوجا للكبار والصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1، 2006م.
- 8- زكريا أحمد الشربيني : المشكلات النفسية عند الأطفال، دار الفكر العربى، ط1، القاهرة، 2005م
- 9- سامية عبد الفتاح عبد الرحيم: فاعلية برنامج إرشادي باللعب فى خفض حدة بعض الاضطرابات السلوكية لدى الأطفال المعوقين عقليا القابلين للتعليم فى معاهد التربية الخاصة للإعاقة الذهنية بدمشق، جامعة دمشق، كلية التربية، 2012م.
- 10- سحر أحمد الخشرمي: العلاقة بين اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد وصعوبات التعلم، جامعة الملك سعود، مؤتمر التربية الخاصة بين الواقع والمأمول جامعة بنها/ جمهورية مصر العربية، 2007م.
- 11- عادل عبدالله محمد: دراسات فى الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، 2000م.
- 12- عادل محمد العدل: المرجع فى الإعاقات والاضطرابات النفسية وأساليب التربية الخاصة، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ط1، 2013م.
- 13- فاروق عبد الفتاح ومحمد دسوقي: اختبار تقدير الذات للأطفال، كراسة التعليمات، ط5، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، 2004م.

- 14- كريستين ماكنتاير: أهمية اللعب للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة, ترجمة خالد العامري, دار الفاروق للنشر والتوزيع. القاهرة 2004م
- 15- مجدى محمد الدسوقي: مقياس تقدير أعراض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الحركى الزائد (دليل إرشادى للقائمين بعملية الفحص), مكتبة الأنجلو المصرية, القاهرة, 2005م.
- 16- محمد السيد عبدالرحمن- منى خليفة على حسن: تدريب الأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية على المهارات النمائية, دار الفكر العربى, القاهرة, ط1, 2003م.
- 17- محمد على كامل: الأخصائى النفسى المدرسى وفرط النشاط وإضطراب الإنتباه, مركز الاسكندرية للكتاب, 2003م.
- 18- نسرین أحمد المحمدى منصور: إساءة معاملة الأطفال وعلاقتها بتقدير الذات, ماجستير, كلية التربية, جامعة الزقازيق, 2008م.
- 19- نشوى محمود نافع- سلوى سيد موسى: دراسة مقارنة بين تأثير برنامج لتمينات اليوجا وبرنامج للمشى التأملى على بعض الأعراض المصاحبة للسيدات فى مرحلة ما قبل سن انقطاع الخصوبة وعلاقتها بمدى جودة الحياة لديهم, المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية, أكتوبر العدد 42, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان, 2004م.
- 20- نعيم على موسى العنوم: أثر الألعاب المحوسبة فى علاج اضطراب قصور الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى الأطفال, مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية, المجلد الحادى والعشرون, 2013م.
- 21- نوره عبدالعزيز المليك: بعض الخصائص النفسية لدى تلميذات المرحلة الابتدائية اللاتى يعانين من اضطراب نقص الانتباه والنشاط الزائد, ماجستير, كلية التربية, جامعة الملك سعود, 2005م.
- 22- وصال الرضى: أثر استخدام تمرينات اليوجا المائية لتحسين عملية التنفس والاسترخاء لدى طالبات كلية التربية الرياضية /جامعة اليرموك, مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية), المجلد 23, 2009م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 23- **Pauline. S. Jensen, Dianna T. Kenny:** The effects of yoga on the attention and behavior of boys with Attention-Deficit/hyperactivity Disorder (ADHD), November 1, 2011, Journal of Attention Disorders, page 431-444, <http://jad.sagepub.com/content/7/4/205.abstract>.
- 24- **Gehan M. Ahmed, and Samiha Mohamed :** Effect of Regular Aerobic Exercises on Behavioral, Cognitive and Psychological Response in Patients with Attention Deficit-Hyperactivity Disorder, Life Science Journal, 2011;8(2), http://www.lifesciencesite.com/ljs/life0802/50_5181life0802_366_371.pdf
- 25- **Fatemeh Ranjbar, Mehdi Broomand, Amirhossein Akbarzadeh:-** The effect of Yoga on anxiety symptoms in women with obsessive compulsive disorder. Life Sci J 2013;10(4):565-568]. (ISSN: 1097-8135) http://www.lifesciencesite.com/ljs/life1004/073_B02112life1004_565_568.pdf
- 26- **V. R. Hariprasad, R. Arasappa, S. Varambally, S. Srinath,¹ and B. N. Gangadhar:** Feasibility and efficacy of yoga as an add-on intervention in attention deficit-hyperactivity disorder, Indian J Psychiatry. Jul 2013; 55(Suppl 3): S379-S384, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3768216>
- 27- **William E. Pelham, David R. Pillow, Joel Greenhouse, Lara Wolfson, and Erin Fitzpatrick:** Effects of Methylphenidate and Expectancy on Children With ADHD: Behavior, Academic Performance, and Attributions in a Summer Treatment Program and Regular Classroom Settings, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2002, Vol. 70, No. 2, 320-335.

ثالثاً: مواقع شبكة المعلومات الدولية

- 28- <http://asynat.com/>
- 29- <http://jad.sagepub.com/content/7/4/205.abstract>
- 30- <http://www.specialyoga.com/ADHD.html>
- 31- <http://www.onaizah.org.sa/uploads/ramadan33.pdf>
- 32- <http://ar.wikipedia.org/wiki/AHDH>
- 33- <http://www.feedo.net/qualityoflife/stress/yoga.htm>

تأثير تدريبات اليوجا على تقدير الذات
وخفض درجة اضطراب الانتباه المصحوب
بالنشاط الحركي الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية

* م.د/ نها السيد درويش السيد

يهدف البحث إلى دراسة أثر تدريبات اليوجا على تقدير الذات وخفض درجة اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم ذو المجموعة الواحدة، وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من التلاميذ ذوى الدرجات المرتفعة على مقياس اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد بالصف الرابع والخامس والسادس بالمرحلة الابتدائية بمدرسة صلاح سالم التابعة لإدارة منيا القمح التعليمية بمحافظة الشرقية والتي تتراوح أعمارهم من (9: 12) عام، وقد بلغ قوام العينة (38) تلميذ وتلميذة، تم سحب (20) تلميذ وتلميذة منهم بصورة عشوائية كعينة إستطلاعية، (18) تلميذ وتلميذة لعينة البحث الأساسية، وأظهرت النتائج أن تدريبات اليوجا ساهمت فى تحسين تقدير الذات وخفض درجة الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، وقد أوصت الدراسة بضرورة ممارسة الأطفال ذوى اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد لتدريبات اليوجا، وتدريب مدرسى التربية الرياضية على كيفية إكتشاف هؤلاء الأطفال وتوجيههم.

* مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

The impact of yoga exercises on self-esteem and reduce the degree of motor activity, coupled with the excess of the primary school students attention disorder

D. Noha Elsayed Darwish Elsayed

The research aims to study the impact of training yoga on self-esteem and reduce the degree coupled with the activity of motor overload for primary school students attention disorder, and the researcher used the experimental method using a single-group design, so as to suitability of the nature of this study, was the research sample selection method intentional pupils Seniors the coupled activity of motor overload the fourth, fifth and sixth grade attention disorder scale primary school school Salah Salem of the Department of Minya wheat educational Sharkia, ranging in age from (9:12) a year, has reached the strength of the sample (38) pupils, were withdrawn (20) pupils were randomly sampled exploratory, (18) male and female pupils to sample basic research, and the results showed that yoga exercises contributed to improved self-esteem and reduce the degree of attention, coupled with excessive activity estimate, the study recommended that the practice of children with attention coupled with the activity of motor excess of exercises yoga disorder, and the training of teachers of physical education on how to discover and Togerm.