

اللعب وتأثيره في خفض اضطراب النوم لأطفال فرط الحركة

زينب علي كاظم الشويلي

أ.د. عبد السلام جودت الزبيدي

أ. د ناهدة عبد زيد الدليمي

جامعة بابل - كلية التربية الاساسية - قسم التربية الخاصة

Play and its effect in reducing sleep disturbance for children with ADHD**Zainab Ali Kazam Kamas****Dr.Abdul Salam gawdat AL- Zubai****Dr.Nahida Abdul zaid Al-Dulaimi****University of Babylon – Special Education - College of Basic Education****Zobeali95@gmail.com****Abstract**

The current study aimed at knowing (play and its effect on reducing sleep disturbance for children with hyperactivity), the study was conducted in Iraq / the holy province of Karbala, where the researcher adopted the descriptive approach as it is the appropriate approach for the research procedures, and the research community consisted of hyperactivity children in the elementary stage in the fifth grade And the sixth primary, to be the research sample, and to achieve this, the researcher adopted the sleep disorder scale prepared by (Kazem, 2014) and the scale consisted of (27) items distributed after extracting the discriminatory power of its paragraphs and after making sure of its validity and consistency, it was applied to a randomly selected sample by teachers Composed of (100) primary school students for the fifth and sixth grades of elementary school in the holy province of Karbala for the academic year (2019-2020) divided into (30) hyperactivity students, and after extracting the psychometric characteristics from (truthfulness and stability) it was applied to the basic sample, and the researcher used The appropriate statistical means for the research procedures, including (Pearson Correlation Coefficient, Chi Square 2, T-test for one sample, paragraph discriminant factor), the results of the research showed the superiority of the group in the search in order to reduce their sleep disturbance, and In light of the results of the research, the researcher came up with a set of conclusions, recommendations and proposals for research complementary to the current research, and the researcher concluded that the effect of play has an effect on children (hyperactivity) and on boys' sex as well as the presence of significant differences between boys, meaning that boys are more hyperactive (hyperactivity) than girls and recommends Researcher educators and teachers use games to calm children (hyperactivity) in order to reduce their sleep disturbance.

Keywords(Play, its effect, sleep disturbance, hyperactive children.).

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية الى معرفة (اللعب وتأثيره في خفض اضطراب النوم لأطفال فرط الحركة)، أجريت الدراسة في العراق/ محافظة كربلاء المقدسة، حيث اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي كونه المنهج الملائم لإجراءات البحث، وتألّف مجتمع البحث من أطفال فرط الحركة في المرحلة الابتدائية في الصف الخامس والسادس الابتدائي لتكون عينة البحث ، ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بتبني مقياس اضطراب النوم المعد من قبل (كاظم، 2014) وتكون المقياس من (27) فقرة موزعة بعد استخراج القوة التمييزية ل فقراته وبعد التأكد من صدقه وثباته، طبق على عينة مختارة بشكل عشوائي من قبل المعلمين مؤلفة من (100) طالب لمرحلة الابتدائية للصفين الخامس والسادس الابتدائي في محافظة كربلاء المقدسة للعام الدراسي (2019. 2020) مقسمة الى (30) طالبا من طلاب فرط الحركة ،وبعد استخراج الخصائص السايكومترية من (صدق وثبات) تم تطبيقه على العينة الاساسية ، واستعملت الباحثة الوسائل

الاحصائية الملائمة لإجراءات البحث منها (معامل ارتباط بيرسون، مربع كاي²، اختبار التائي لعينة واحدة ، معامل تميز الفقرة)، أظهرت نتائج البحث تفوق المجموعة في البحث من أجل خفض اضطراب النوم لديهم ، وعلى ضوء نتائج البحث خرجت الباحثة بمجموعة من استنتاجات وتوصيات ومقترحات لبحوث مكمله للبحث الحالي، واستنتجت الباحثة إن لتأثير اللعب تأثيراً على الأطفال (فرط الحركة) وللجنس البنين كذلك وجود فروق معنوية بين البنين أي إن البنين أكثر نشاطاً حركياً زائد (فرط حركة) من البنات وتوصي الباحثة المربين والمعلمين باستعمال الألعاب لتهدئة الأطفال (فرط الحركة) من أجل خفض اضطراب النوم لديهم.

الكلمات المفتاحية: اللعب، تأثيره، اضطراب النوم ، أطفال فرط الحركة.

المقدمة:

تُعدُّ مرحلة الطفولة من أهم المراحل العمرية في حياة الفرد؛ لأنها تشكل شخصيته فيما بعد، ولأنها المرحلة التي يحدث فيها أكبر قدر من التغيرات الممكنة؛ فالمعالم الرئيسة لشخصية الفرد تتأثر وتتشكل في مرحلة الطفولة، فضلاً عن كون الطفولة تُعدُّ مسرحاً لظهور المشكلات والصعوبات التي تتباين في أشكالها وأعراضها، ومستوى شدتها، وآثارها في الشخصية، إذ يعاني الأطفال في المراحل العمرية المبكرة والمتوسطة من العديد من المشكلات النمائية التي تعيق من تحقيق مستوى النمو السليم لديهم، أو عمليات التعلم والأداء.

وعملية التنشئة من خلال المحيط الذي يعيش فيه تؤثر في العديد من جوانب النمو التي تتضمن الخصائص الجسمانية والبدنية، والتغير في السلوك والمهارات، وكذلك التغيرات التي تطرأ على النواحي الانفعالية والعقلية والاجتماعية، وإذا حدث خلل في أية ناحية من هذه النواحي؛ فإن باقي النواحي سوف تتأثر، سواء بصورة مباشرة، أو غير مباشرة؛ لذا فإن ظهور أي خلل سيؤثر بأي شكل من الأشكال، على شخصية هذا الفرد وسلوكه، وبخاصة إذا حدث هذا الخلل في مرحلة الطفولة؛ لأنها مرحلة حرجه في حياة الطفل؛ لأنها تشكل شخصيته فيما بعد، وقد يظهر هذا الخلل على هيئة مشاكل سلوكية في مرحلة الطفولة، وتمتد مع الطفل في المراحل القادمة من عمره، واحدى هذه المشاكل السلوكية هي النشاط الحركي الزائد، ويعدُّ نقص الانتباه والنشاط الزائد (فرط الحركة) اضطراباً سلوكياً شائع الحدوث لدى الأطفال، تزيد نسبة انتشاره عند الذكور أكثر من الإناث، مع أن هذا الاضطراب يحدث في المراحل العمرية المبكرة، إلا أنه لا يتم تشخيصه لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة (القمش، المعايطه، 2013: 190).

وتأسيساً على ما سبق ذكره، فقد ركز التربويون المختصون في تدريس ذوي الاحتياجات الخاصة على بناء هذا المنهاج وفق اللعب ليتغلبوا على المشكلة التي واجهتهم، والمتمثلة بالكم الهائل من أطفال فرط الحركة التي تزداد باستمرار نتيجة الاكتشافات العلمية الهائلة والمتقدمة (شواقفة: 1، 1982).

ما يزال النوم من الظواهر التي يصعب تفسيرها تفسيراً علمياً واضحاً ومزال يحيطها الغموض وتتعدد حولها الآراء والنظريات التي وضعت لتفسيرها ومعرفة أسبابها والإجمال الوحيد حول وصفها بأنها حالة تتخفف فيها قدرة الإنسان على استقبال المثيرات الحسية المحيطة به و يعتبرنا لنوم من الحاجات البيولوجية الجوهرية لنمو الطفل إلا أن هناك ما يعيق هذا النمو ألا وهو اضطرابات النوم (حسين، 2008: 415).

ويكون الطفل دائم الحركة والنشاط بصورة اندفاعية غير ملائمة، وغير مقبولة من الآخرين؛ مما يجعله موضع شكوى في الروضة أو المدرسة أو البيت، كما تتسبب الأعراض المصاحبة لهذا الاضطراب في العديد من المشكلات للطفل مثل الفشل في انجازي نشاط أو عمل أو سرعة الشعور بالملل والتشتت وصعوبة التركيز على المهام مما يؤثر على تحصيل الأطفال وكذلك تسبب سلوكيات الطفل مثل الاندفاعية والسلوك الفوضوي وعدم اطاعة الاوامر وصعوبة تنفيذ التعليمات والمقاطعة في الحديث إلى سوء في توافقه الاجتماعي مع نفسه ومع الآخرين (محمد، 2015: 21).

وتعد اضطرابات النوم أحد الأنشطة الإنسانية المهمة، يقصد باضطرابات النوم الصعوبات والمعوقات التي تؤدي إلى قلة النوم عند الأطفال أو إلى سوء نظامه أو إليهما معا وهي إما أن تظهر في بداية النوم أو أثناءه، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من

أي شكل من أشكال اضطرابات النوم، بغض النظر عن درجة تقدم أو تخلف هذا المجتمع، وقد عرفها الإنسان عبر عصوره وحضاراته المختلفة، وأن تفاوتت توجهات كل حضارة بشأنها، بوصفها طريقة تربية، حين فطن المفكرون التربويون القديما إلى إطار القيم التي تحفل به هذه المهارات، وقدرتها الكبيرة على التنشئة والتطبيع، وبناء الشخصية الاجتماعية المتوازنة، فضلاً عن الآثار الصحية التي ارتبطت منذ القدم، بممارستها وتدريباتها بصورة صحيحة لأنها تؤدي إلى استعادة نشاط الطفل من جديد من خلال أخذ قدر ولو بسيط من النوم بشكل جيد بعيد عن حصول اضطرابات تؤدي إلى اختلال توازنه أثناء النهار وبالتالي يؤدي إلى عدم أداء مهامه بصورة صحيحة (الخولي، 1996: 5).

لذا تجد الباحثة أنّ الطفل كثير اضطراب النوم يحصل لديه يجد صعوبة كبيرة في التأقلم مع قوانين المدرسة، ويجب أن يُشرح وضع الطفل للمدرس بحيث يقدم له المساعدة، ويفضّل إبقاء الطفل المصاب بالفرط الحركي الزائد ضمن مجموعات صغيرة من الطلاب، وليس ضمن أعداد كبيرة، وتذكر دوماً أن الطفل المصاب بكثرة الحركة الدائمة، لديه تشتت في الانتباه، وليس لديه نقص في الذكاء، ويستفيد الطفل من الدروس القصيرة أكثر مما يستفيد من الدروس الطويلة، ويجب أن يتعاون فيها الأهل والمدرس والطبيب النفسي والطبيب المختص بأطفال فرط الحركة عليهم المساعدة مع بعضهم البعض، من أجل الوصول إلى نتائج جيدة، ومفيدة لأطفال النشاط الزائد (فرط الحركة) وبهذا يمكن القول أن اضطرابات النوم كغيرها من الاضطرابات الأخرى التي تؤثر على النمو السليم للطفل والمراهق ذلك أن النوم من إحدى الحاجات البيولوجية الأساسية لتكوين شخصية سليمة للطفل و المراهق على حد سواء .

مشكلة البحث: Research problem

ظهر في الآونة الأخيرة موضوع يقلق كثير من الأهالي ويسبب لهم المتاعب وكثيراً ما يذكر انه ليس له علاج موضوعي هو فرط الحركة عند الأطفال ويشكل التعامل مع الأطفال المصابين بكثرة الحركة تحدياً كبيراً لأهاليهم وخاصة أمهاتهم ولمدرسيهم في المدرسة، وحتى لطبيب الأطفال، وللطفل نفسه أيضاً. فيكون عند الأطفال كثيري الحركة مشكلة في عدم قدرتهم على السيطرة على تصرفاتهم، وأخطر ما في الموضوع هو تدهور المستوى الدراسي لهؤلاء الأطفال، بسبب عدم قدرتهم على التركيز، وليس لأنهم غير أذكياء ومن هنا جاءت فكرة البحث في حل هذه المشكلة ودراستها وإيجاد الحلول المناسبة لها لحل مشكلة اضطراب النوم عند الاطفال فرط الحركة من خلال استخدام اللعب بصورة مناسبة لإعمار اطفال فرط الحركة.

تعدّ مشكلة الفط الحركي، والاضطراب في النوم، من أكثر المشاكل والاضطرابات السلوكية انتشاراً، في مرحلة الطفولة، وهذا الاضطراب يصيب (10%) من أطفال العالم (الميلادي، 2004: 44).

فالاضطرابات النوم والفرط الحركي يعدّ من الاضطرابات الشائعة بين الأطفال، وإن نسبة المصابين به تتراوح بين 5.8 % في الولايات المتحدة الأمريكية فقط، وذلك على حسب ما ورد عن وكالة الصحة العقلية الأمريكية، ويعاني أطفال هذا الاضطراب من عدم القدرة على التركيز على المنبهات المختلفة لمدة طويلة؛ لأنهم يجدون صعوبة في متابعة التعليمات الموجهة إليهم أثناء أداء الأعمال التي يكلفون بها، كما أنّ لديهم ضعف القدرة على التفكير والاستجابة بسبب كثرة اضطراباتهم أثناء النوم وعدم القدرة على الانتباه لمدة طويلة، وكذلك تؤثر على الاداء الاكاديمي وعلى السلوك التي تؤدي إلى عدم فهم أي شيء موجه اليهم (معصومة، 2003: 77).

ولفتت في (الدليل الإحصائي الخامس) إلى أن معدلات الإصابة بهذا الاضطراب تتم بناء على الاعراض التشخيصية في الدليل الإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية، مشيرة إلى أن نسبة انتشاره عالمياً تصل إلى 3.8 % من الأطفال وفق إحصاءات المركز الوطني لمصادر اضطراب النوم والفرط الحركي، وعن نسبة انتشار النشاط الزائد في الأوساط العربية، فقد أشارت بعض الدراسات إلى أنها تبلغ حوالي 10%، ومن الاعراض النفسية الكثيرة الحدوث والناجمة عن الحرمان من النوم هو التناقض في المقدرة على أداء المهام التي تتطلب من (15) دقيقة من الانتباه والتركيز والنقص في دقة وزمن أداء المهام اليدوية وتزايد الاخطاء الواضحة في الاداء المهام خاصة المملة والروتينية او التي تتطلب زمناً طويلاً لأداء مهامها بصورة صحيحة (النصف، 2018: 12).

وهنا توضّح لنا مشكلة الاضطرابات النوم في أنّها تودّي إلى نوبات قد تدوم لمدة قصيرة، لمدة و140 ثانية، وقد تدوم في حالات نادرة؛ لاضطراب النوم المستمر إلى وقت أطول بكثير، وتعد اضطرابات النوم واحدة من أكثر الاضطرابات الشخصية انتشاراً بين الناس إذ يكون جزء من الحياة أو قد تكون متسببة عن ضغوطات نفسية واجتماعية واقتصادية متعددة، وان عم أشباع حاجة الفرد للنوم يؤثر على الجهاز العصبي وعلى كل جزء من جسمه ومن ثم على الجسم كله، فالكثير يشعرون بأن النوم مشكلة كبيرة فهم يشعرون دائماً بصعوبة في النوم، ولأن هناك عدة عوامل تؤثر بشكل عام في النوم منها اتجاهات الشخص ودروسه والعادات الاجتماعية وفصول السنة التي يكون فيها شكوى من المناخ المصاحب للفرد كلها عوامل تؤثر على نومها (الجعافرة، 2008: 6).

ومن هنا تبرز لنا مشكلة البحث الحالي في اعداد اللعب وتأثيره في خفض اضطراب النوم لأطفال فرط الحركة، وبذلك تتحدد مشكلة البحث الحالي في التساؤل الآتي:

* اللعب وتأثيره في خفض اضطراب النوم لأطفال فرط الحركة ؟
فرضية البحث:

ولغرض الوصول إلى ذلك قامت الباحثة بالتحقق من الفرضية الصفرية الآتية:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05)، بين متوسط درجات أطفال فرط الحركة في تطبيق مقياس اضطراب النوم ومتوسط درجاتهم في خفض اضطرابات النوم عليهم.
- 2- هنالك فروق معنوية بين المجاميع لتطبيق مقياس اللبني في الاختبارات لمقياس اضطراب النوم لأطفال فرط الحركة.

موقع منطقة الدراسة:

تم إجراء البحث في المدارس الابتدائية الحكومية التابعة للمديرية العامة للتربية في محافظة كربلاء المقدسة، وتم اختيار تلاميذ الصف الخامس والسادس الابتدائي في مدرسة الخزرجية الابتدائية للبنين، للطلاب من ذوي اضطرابات النوم، وفرط الحركة.

أهمية البحث العلمي:

وتعدّ التربية الخاصة من الموضوعات الحديثة في ميدان التربية، وترى أن الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة هم فئة موجودة في كل مجتمع من المجتمعات، ويطلق عليهم مصطلحات مختلفة، كالأفراد غير العاديين، وغيرها من المصطلحات، وينطوي تحت مظلة ذوي الاحتياجات الخاصة الأفراد الذين ينحرفون انحرافاً ملحوظاً في نموهم العقلي والانفعالي واللغوي والحركي والحسي عن الأفراد العاديين، ويشمل مفهوم ذوي الاحتياجات الخاصة على الفئات الآتية: الموهوبين والمعاقين عقلياً وبصرياً وحركياً، وذوي اضطرابات التواصل، والمضطربين انفعالياً وسلوكياً، وغيرها من الفئات الأخرى، حيث تشكل هذه الفئات من ذوي الاحتياجات الخاصة نسبة لا يستهان بها في كل مجتمع من المجتمعات؛ إذ يُقدّر انتشارهم بنسبة لا تقل عن 3% وقد ترتفع إلى 10% مع مراعاة أن هذه النسب تختلف باختلاف نوع الإعاقة، وكذلك المجتمعات التي أجريت فيها الدراسة (القمش، المعايطه، 2013: 16).

وتكمن أهمية البحث الحالي في أنها تتناول فئة من فئات التربية الخاصة المهمة التي تُعدّ بحاجة إلى البحث والدراسة الجدية، وتمثل بفئة الاطفال الذين يعانون من فرط الحركة، وكذلك يقدم البحث فنية تدريبية جديدة في البيئة العربية والعالمية، وهو اللعب وتأثيره، للتعرف على مدى خفض اضطراب النوم لأطفال فرط الحركة بعد تطبيق اللعب عليهم.

لذلك يهتم مجال تربية ذوي الاحتياجات الخاصة بتقديم مجموعة من البرامج والانشطة والامكانيات التي تشكل تنظيمياً متكاملًا يضم الخدمات التربوية كافة التي تقدم للأطفال غير العاديين، وتشمل الخدمات التعليمية والاجتماعية والنفسية والإرشادية والصحية والتأهيلية، بهدف توفير الظروف المناسبة للنمو السليم الذي يؤدي إلى تحقيق الذات، والمروء بالخبرات المختلفة، والشعور بالأمن والأمان، والتقبل من أفراد المجتمع، تمهيداً لدمجهم دمجاً إيجابياً بينهم (حسين، 2008: 25).

لقد اصبحت أعراض النشاط الزائد عند التلاميذ من أهم الأعراض الأساسية، في مجال الصحة النفسية والعقلية، في العقدين الأخيرين؛ إن المشاكل النفسية التي يعانيها بعض الأطفال مثل اضطرابات فرط الحركة وقلة الانتباه والتوحد تحتاج إلى رعاية خاصة من البيئة

المحيطة بهم سواء الأهل أو المدرسة أو مؤسسات الدولة بكل قطاعاتها. وهذه الحالة مشكلة سلوكية عند الأطفال ويكون هؤلاء الأطفال عادة مفرطي النشاط واندفاعيين، ولا يستطيعون التركيز على أمر ما لأكثر من دقائق فقط. ويصاب طفلاً واحداً من 20 طفلاً تحت عمر 12 عاماً وغالباً ما تشخص الحالة في الصف الخامس والسادس الابتدائي، ويشكل وجود طفل مصاب بهذه الحالة مشكلة حقيقية لأهله وله هو شخصياً لعدم قدرته على السيطرة على تصرفاته، ويجب على الوالدين معرفة ذلك، ومنح الطفل المزيد من الحنان والحب والدعم، وعلى الأهل كذلك التعاون مع طبيب الأطفال والمدرسين من أجل كيفية التعامل معه، وأهمية اكتشاف الأمر مبكراً (درويش، الحماحي، 2004: 124).

وعلى حد علم الباحثة أن موضوع البحث الحالي لم يتم دراسته في العراق لحد الآن الأمر الذي يضيف أهمية أخرى له؛ إذ أنه يقدّم مقياس للاضطراب النوم لأطفال فرط الحركة، ومنهجية لم تستخدم سابقاً في العراق، ومن هنا يمكننا القول أن هذا البحث يقدم للمؤسسات التربوية والتعليمية التي تعنى بأطفال فرط الحركة مقياساً علمياً مفيداً؛ للإفادة منه في تأهيل فرط الحركة. وبذلك تتجلى أهمية البحث هذه من خلال تقديم نشاطات وإمكانات مهمة، تساعد الطفل على خفض اضطراب النوم لديهم، وما يطرأ على الأطفال ذوي الفراط الحركي من تحسن في اضطراباتهم مما يخفف من كاهل آباء هؤلاء الأطفال، ومن كاهل المجتمع أجمع. فضلاً عما تم عرضه نجد أن أهمية البحث تكمن في ما يأتي:

الأهمية النظرية:

1. يقدم لمعلمي المدارس الابتدائية مقترحات تساعد على ضبط نوم أطفال الفراط الحركي، من أجل تحقيق الأهداف التي يرمون إلى تحقيقها.
2. يساعد في بناء مقياس وانشطة، يعين المعلمين وأولياء الأمور، في تعاملهم مع الاطفال، من خلال كيفية ضبط نومهم، وذلك من خلال تطبيق البرنامج والانشطة عليهم، والانغماس في تحقيق المغزى من الانشطة.

الاهمية التطبيقية:

1. توجيه نظر بعض المختصين العاملين مع اطفال فرط الحركة، إلى مدى قصورهم في معالجة حالات الاضطرابات في النوم لدى تلاميذهم، من خلال معرفة التعامل معهم، وكيفية ضبط نومهم من خلال إرشادهم إلى الطريق الصحيح والمؤدي الى نتائج ناجحة.
2. ان الدراسة تهتم بدراسة شريحة مهمة في المجتمع، وتوجد كذلك نسبة من التلاميذ الذين يعانون من هذا الاضطراب، لذلك هنالك واجب إنساني تجاه هؤلاء، من أجل مساعدتهم على النهوض بواقع أجمل في مجتمعهم والمساعدة في خدمة أهلهم ومعلميهم في التعامل معهم.

أهداف البحث العلمي:

يهدف البحث الحالي إلى:

. التعرف على اللعب وتأثيره في خفض اضطراب النوم لأطفال فرط الحركة.

ولغرض الوصول إلى ذلك قامت الباحثة بالتحقق من أهداف البحث:

3- اضطرابات النوم لدى أطفال فرط الحركة.

4- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05)، في درجة الاضطرابات في النوم ودرجة اطفال فرط الحركة.

محتوى البحث:

يتضمن محتوى البحث أبرز خطوات البحث العلمي

أولاً: اللعب: play يعتبر اللعب من أهم العناصر الأساسية في أي عملية فهي يسعى نحو تخلص الاطفال من الطاقة المخزونة لديهم ويعتبر اللعب من الانشطة التي تمارسها الكائنات الحية جميعاً على حد سواء، لأنها تساعد على إعادة النشاط والحيوية من جديد والتخلص من حالة الركود التي تعم أجسامهم منذ فترة طويلة، فيعتبر اللعب النشاط الاساسي في اي عمل يقوم به الطفل.

ومما سبق فأن اللعب يؤدي الى تعارف أعضاء المجموعة أحدهم على الآخر فيستطيع كل منهم ان يتعرف على الآخر وان يعمل معه في وفاق كلما اقتضت الضرورة لذلك او يوطد نظام المرتبة الاجتماعية الذي يحفظ السلام والامن والطمأنينة ويعطي الكبار الحيوية الفائقة، مثلا ذلك في تفاعلهم مع الآخرين وتكفيهم بشكل صحيح، اللعب في حياة الطفل عمل ممتع ونشاط مثمر واعداد فعال للحياة المستقبلية واستخدام طبيعي وحقيقي للغة في اثنائه يلون الطفل صوته وينغم كلماته ويبني جملة ويعبر عن افكاره ويقلد الآخرين ادوارهم الاجتماعية بما يعكس حالات وانفعالات، والطفل وهو يلعب يندمج في أدوار يعيشها في الخيال يوظف فيها قدراته الشخصية ومهاراته ومظاهر ذكائه حيث يلاحظ وينتبه ويذكر ويتخيل وهو بصفة عامة يحب اللعب بالألغاز ويجد متعة في الاستماع ، يعد اللعب ظاهرة سلوكية تسود عالم الكائنات الحية، ولا سيما الانسان، واللعب في الطفولة وسيط تربوي مهم يعمل على تكوين شخصية الطفل او التلميذ في هذه المرحلة الحاسمة من النمو الانساني، اذ يبدأ الطفل او التلميذ بإشباع حاجاته من خلال اللعب فتفتح امامه ابعاد العلاقات الاجتماعية القائمة بين الناس ويدرك ان الاسهام في اي نشاط يتطلب منه معرفة حقوقه وواجباته وهذا ما يعكسه في نشاط لعبه، ولا تكمن اهمية اللعب الى المدة الطويلة التي يقضيها الطفل او التلميذ في اللعب فحسب بل انه يساهم بدور مهم في التكوين النفسي للطفل او التلميذ وتكمن فيه اساس النشاط التي تسيطر على حياته المدرسية، ويتعلم الطفل او التلميذ من خلال اللعب الجماعي الضبط والتنظيم الذاتي تماشيا مع الجماعة وتنسيقا لسلوكه مع الادوار المتبادلة فيه (الخوري، 1996: 77).

_ العوامل المؤثرة في اللعب:

بما ان اللعب يعد المحرك الذي يؤدي الى زيادة دافعية الاطفال في التعلم، ويساعدهم في الاكتشاف واكتساب المهارات والتعرف على البيئة المحيطة بالإضافة الى تحقيق المتعة والسعادة في نفوس الاطفال ومساعدتهم على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ، الا ان هناك العديد من العوامل التي تؤثر في اللعب ينبغي التعرف عليها والتي نوردتها فيما يلي:

1. العوامل الوراثية:

ان الطفل الذي لم يرث القدرات العقلية العالية لن يتمكن من ممارسة اللعب بنفس الدرجة التي يمارسها اقرانه الذين يتمتعون بقدرات عقلية عالية، وان الاطفال الانكباء يبدون اهتماما كثيرا في تنوع نشاطات اللعب بعكس الاطفال الاقل ذكاءً اذ انهم يميلون الى ممارسة الالعاب النمطية والمألوفة بشكل دائم، ويسعى الاطفال الذين ورثوا القدرات العقلية العالية الى اللعب الذي تحكمه قواعد معينة فهم بذلك يتكون لديهم نظام منطقي للتفكير واحترام الانظمة والاطفال الانكباء اكثر لعبا واكثر نشاطا في العابهم عن الاطفال الاقل ذكاءا ، فالطفل الذكي ينتقل من اللعب الحسي الى اللعب القائم على المحاكاة بسرعة، ويتميز بوجود عناصر الخيال لديه اثناء ممارسة اللعب ، ويفضل الالعاب التي تعتمد على النشاط التركيبي البنائي والالعاب الالكترونية كالصلصال والقص واللزق والزخرفة ، كما يميل الى الالعاب العقلية.

2. الحالة الصحية:

ان الاطفال الاصحاء جسميا ونفسيا يقبلون على اللعب بنشاط وحيوية و يبذلون جهدا وطاقة اكثر من الاطفال الذين يعانون من سوء التغذية وضعف الصحة الجسمية والنفسية ، وتلعب التغذية الجيدة دورا كبيرا في تطوير صحة الجسم ونشاطه وامكاناته.

3. الجنس:

تختلف العاب البنات في معظم المجتمعات ففي احدى الدراسات الحديثة التي اجريت على الاطفال البريطانيين في سن الثالثة وجد ان الاولاد يقومون بلعب الاقتتال اكثر كثيرا مما تفعله البنات، كما وجد ان الاولاد اكثر خشونة واكثر بذلا للهد في اللعب من البنات، ويميل الاطفال الذكور ، عادة الى ممارسة انواع من اللعب تختلف عن انواع العب التي تمارسه الاناث، ويعود ذلك الى المفاهيم الثقافية في البيئة والى الاختلاف في الادوار المتوقعة اجتماعيا من الجنسين، وتظهر الفروق في اللعب بين الجنسين في سن مبكرة اذ يصبح الاطفال على وعي بأنواع الالعاب الخاصة بالاناث وانواع الالعاب الخاصة بالذكور ، وتفضل البنات اللعب بالدمى وممارسة

الالعاب المنزلية والمدرسية ونظم الخرز واللعب بالمكعبات بينما يميل الاولاد الى اللعب بالسيارات والقطارات والمسدسات ويتسم لعب الاولاد بالعنف والمشاجرات الودية.

4. العوامل البيئية والاقتصادية:

تؤثر البيئية الاقتصادية والاجتماعية واللعب, فالأطفال الذين ينحدرون من بيئات فقيرة يلعبون اقل من الاطفال الذين ينحدرون من بيئة غنية, ولقد أثبتت الدراسات المبكرة في هذا المجال ان الاطفال الذين حرموا من اهاليهم بالموت او الهجر او المرض وتمت تربيتهم في مؤسسات ابدوا عجزا شديدا في الذكاء والمهارات الاجتماعية وفي النمو اللغوي اذا ما قورنوا بالأطفال الذين تربوا مع ذويهم , وان اطفال المؤسسات يكونوا اكثر تلبدًا في مشاعرهم وغير مكترئين بما يدور حولهم, ويمارسون اللعب بنسبة اقل كثيرا مما يفعل الاطفال العاديون , كما ان لعبهم يتميز بعدم النضج وبالمنمطية والخلو من الابداع ويلعب الاطفال الفقراء بنسبة اقل من اطفال البيئات الغنية وذلك لقلة عدد الالعاب وصعوبة توفيرها, او لانشغالهم في مساعدة ذويهم في اعمالهم, بالإضافة الى عدم توفر الاماكن التي تساعد على اللعب وتؤثر الظروف البيئية على لعب الاطفال نظرا لما ينطوي عليه من تباين في المناخ والتضاريس والمواقع, فأطفال المناطق الريفية والصحراوية على سبيل المثال يقل لديهم نشاط اللعب بسبب الانعزال الجغرافي وقلة ادوات اللعب.

5. العوامل الاجتماعية والثقافية:

يتأثر لعب الاطفال بثقافة المجتمع وفلسفته وافكاره واتجاهاته ومعتقداته وعاداته وتقاليده ويتباين مفهوم اللعب في الفلسفات الاجتماعية وتختلف نظرة الناس اليه من مجتمع لآخر, فالثقافات الغنية والمفتوحة بإمكاناتها ومثيراتها تشجع الاطفال على اللعب بما ينسجم مع ثقافة مجتمعهم.

6. تأثيرات الاتجاهات الوالدية على اللعب:

تتعرض الفروق في اتجاهات الاسر وممارستها على مقدار نشاط الاطفال ومدى الابداع والاصالة في لعبهم, فالبيوت التي يطلق عليها (البيوت المتسامحة) فالوالدان فيها يتشاوران معا في اتخاذ القرارات , ويشرحان اسباب فرض قواعد السلوك لا طفلها , ويتعدان عن التسلط والعنف والتعسف مع فرض قواعد السلوك لا طفلها.

وهناك مجموعة من العوامل المؤثرة في اللعب هي ما يلي:

1. الصحة والنمو الحركي:

ان الاطفال الاصحاء بدنيا يلعبون أكثر ويبدلون جهدا ونشاطا أكثر, من الاطفال معطي الصحة , فالأطفال الذين يعانون من سوء التغذية , والرعاية الصحية يكونون أقل لعبا وأقل اهتماما وعناية بالالعاب والدمى أما بالنسبة للنمو الحركي , فيلعب دورا في تحديد مدى نشاط اللعب لدى الطفل, فالطفل الذي لا يستطيع قذف والنقاط الكرة من الطبيعي ان لا يشارك اقرانه في العديد من الالعاب التي تعتمد على التناسق الحركي , كالعاب التقطيع والتركيب والرسم والعزف, وبشكل عام فأن الصحة تؤثر سلبيا او ايجابيا على اللعب.

2. الذكاء:

كما يعد الذكاء من العوامل المؤثرة على اللعب, ولذا فأن الاطفال الاذكياء اكثر لعبا واكثر نشاطا في العابهم , من الاطفال الاقل ذكاء, فالطفل الذكي ينتقل من اللعب الحسي الى اللعب القائم على المحاكاة بسرعة ويبرز لديه عنصر الخيال اثناء ممارسة اللعب, أما مواد اللعب فيفضل الاطفال الاذكياء الالعاب التي تعتمد على النشاط التركيبي البنائي والالعاب الابتكارية كالصلصال والمقصات والرسوم والزخرفة, كما يبدون اهتماما بالكتب للحصول على المعرفة والانسحاب من الجماعة, كما يميل الى الاطفال النابهون الى الالعاب العقلية, ويستمتعون بجمع الاشياء ولديهم هوايات اكثر من الاطفال الاخرين , بينما الاطفال الاقل ذكاء فيميلون الى الالعاب التي تتضمن نشاطا جسميا قويا, كلما تقدم الاطفال في السن تصبح الفروق بين الاطفال مرتفعي الذكاء ومنخفضي الذكاء اكثر وضوحا.

3. الجنس) الفروق بين لعب البنات ولعب الاولاد) وما هو العامل الثالث الذي يؤثر على اللعب , ان الفروق في اللعب بين البنين والبنات لا تتضح في السنوات الاولى من حياة الطفل, فلو توفرت بيئة وألعاب واحدة, لن تظهر أية فروق قبل مرحلة المراهقة, وأوسط ثقافية مختلفة أدت الى ظهور هذه الفروق في سن مبكرة , فالطفل يدرك وفي سن مبكرة ان هناك ألعابا ملائمة للأولاد والعب ملائمة للبنات, وتلعب الاتجاهات الوالدية وانتقاء ادوات اللعب ووجود امثلة من زملائهم في اللعب ووجود اطفال اكبر سنا دورا حاسما في تدعيم المؤثرات الثقافية بين الجنسين, وبشكل عام تفضل البنات اللعب بالدمى والالعاب المتعلقة بالأدوات المنزلية كالخز والمكعبات, وتفضل العبا كنط الحبل والعب الاختفاء وان يلعبن لعبة الاسرة او المدرسة , اما الاولاد فيفضلون اللعب بالقطارات والعربات والدبابات والطائرات والسمن والمسدسات, ويلعب الأولاد بعنف اكثر من البنات , واذا اتاحت الفرصة للأولاد والبنات اللعب بنفس اللعبة فان ما يتوصل اليه الاولاد في اللعب يختلف عما يتوصل اليه البنات في اللعب, وتبدو الفروق بين الجنسين واضحة فيما يتعلق بالقراءة وبرامج الاذاعة والتلفزيون , ويتم تشجيع هذه الفروق في العديد من المجتمعات بشكل ايجابي, وملخص القول ان الفروق بين الجنسين في اختيار العابهم تتأثر بالثقافة الاسرية والبيئة الاجتماعية المحيطة بهم.

4. البيئة:

تؤثر البيئة الاقتصادية والاجتماعية في اللعب, فالأطفال في البيئات الفقيرة يلعبون أقل من الاطفال في البيئات الغنية, وذلك لان عدد الالعاب في البيئة الفقيرة يكون أقل, بالإضافة الى ان الوقت الذي يقضونه يكون اقل مما يقضيه الاطفال في البيئات الغنية, وهذا يعزى لانشغالهم بنواحي الحياة هذه من ناحية, وعدم توافر اللعب هذه من ناحية اخرى, كما يتأثر الاطفال بمكان اللعب فأما ان يلعب الاطفال في الشوارع او في الساحات او في الاماكن القريبة من مساكنهم, وقلة منهم تلعب في النوادي والملاعب, وبذلك تؤثر البيئة التي ينتمون اليها على الكيفية التي سيلعبون بها وعلى نوعية الالعاب التي يمارسونها, كما تؤثر البيئة في نوعية اللعب, فعلى سبيل المثال في الشتاء في المناطق المعتدلة يخرج الاطفال للعب في الحدائق والمنتزهات, بينما يستمتعون في المناطق الباردة بالتزحلق على الجليد واللعب بالثلج, وفي مناطق معتدلة الحرارة يمارسون اللعب في مناطق المغلقة وفي المناطق شديدة الحرارة يهرع الاطفال الى الشواطئ البحر, او حمامات السباحة, اما المناطق الريفية والصحراوية فيقل نشاط اللعب بسبب الانعزال الجغرافي وقلة ادوات اللعب وربما وقته.

5. المستوى الاجتماعي والاقتصادي:

يؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي (Socio Economic) في لعب الاطفال . فالأطفال الذين ينتمون الى مستويات اجتماعية واقتصادية مرتفعة يفضلون أنشطة تكلف بعض المال كاللتنس والسباحة..... الخ بينما يشترك الاطفال في المستويات الاقل في أنشطة ضئيلة التكاليف كألعاب " الاستغماية" كما ان الوقت المخصص للعب يتأثر بالطبقة الاجتماعية , فالوقت المتاح امام الاطفال من الاسر الفقيرة يكون اقل من الاطفال ذوي المستوى الاعلى وذلك بسبب ضرورة مشاركتهم اسرهم في بعض اعبائها الاقتصادية اليومية.

6. اوقات الفراغ:

يختلف استغلال اوقات الفراغ من جماعة لأخرى, ففي بعض القبائل المعنية في افريقيا والتي تعتمد على الزراعة والرعي , يدرّب الاطفال على الطاعة والمسؤولية وتقديم الخدمات فهم يساعدون الامهات في الزراعة ويدربون على الرعي وتقوم البنات في اعمال المنزل ورعاية الصغار , والاطفال الذين يذهبون للرعي لا يقضون كل وقتهم في انجاز واجباتهم بل يتسلقون الاشجار ويلعبون بمياه الجدول والدمى الوحيدة لهم , والمقاليع التي يصنعها الاولاد في المنازل ليصطادوا بها الطيور , وقد تعطى الامهات لأطفالها اوراق الشجر او علب فارغة ليلعبوا بها, اما الاطفال الامريكيون فأمرهم عكس ذلك, فقد يشارك الاباء ابنائهم في اللعب في اوقات الفراغ كما يصحب الاباء ابنائهم الى حديقة الحيوانات او السيرك او الى المتاحف , فأطفال ما قبل المدرسة يقضون وقتهم في اللعب تمت في سن المدرسة فينظم وقت الفراغ بواسطة جدول مدرسي , وفي العطلات يقضون وقت فراغهم في الملاعب وفي ممارسة ألعاب متعددة , وهناك جماعات اخرى تقع ما بين هذين المجتمعين المتناقضين في استخدامها لأوقات الفراغ.

7. مواد اللعب:

تعد هذه النقطة من النقاط المهمة التي تؤثر مواد اللعب في نشاطه، فالألعاب التركيبية البنائية والمكعبات والرمال والاجهزة التي يقوم الطفل بفكها وتركيبها وتكون موجهة الى الجانب العقلي من شخصية الطفل، اما اللعب الصغيرة كالعرائس فتستخدم في عدة اغراض فهي دعائم في اللعب الوهمي، كما يظهر من خلالها الطفل شعوره ويمكن ان تكون انيسا له اذا كان الطفل خائفاً، كما ان الالعاب الممثلة بأشكال الحيوانات والسيارات تسمح للطفل بان يكون لنفسه عالماً خاصاً في لعبه التخيلي، والدمى الناعمة والصوفية تبعث الراحة الى الاطفال وتخفف القلق عنهم، ومن خلال ما ورد ذكره نلاحظ ان نشاط اللعب ينسجم مع جوانب شخصية الطفل الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، ولكن بنفس الوقت يجب تحديد مقدار معين من مواد اللعب، لان ذلك يشجع على ان يكون اللعب للاطفال اكثر غنى بالمصادر واكثر اجتماعية مما لو ازدحم بمواد كثيرة (عبد الهادي، 2004: 85).

ثانياً: اضطراب النوم:

يعد اضطراب النوم مصطلح عام يشمل أي حالة غير طبيعية تتصف بها دورة النوم واليقظة بسبب عوامل عصبية فسيولوجية أو عوامل نفسية المنشأ، وهي نقص في نوعية النوم والتي تسبب حوادث تؤثر على علاقاتنا، وصحتنا، وقوانا العقلية وتجعل الفرد يشعر وكأنه معزول عن العالم (Rhythmic, 2003: 138).

اختلف الكثيرون في تفسير أسباب النوم فاعتقد البعض أن الإنسان يظل يقظاً بسبب المنبهات الخارجية وذهب آخرون إلى أن التكوين الشبكي في المخ الأوسط هو الذي يسبب اضطرابات في النوم وعليه فأسباب اضطرابات النوم عديدة منها:

1. أسباب جسمية: كالجوع، بلل الفراش، برودة أو ارتفاع درجة حرارة غرفة النوم.
2. أسباب نفسية: تخويف الطفل كي ينام، قص القصص المخيفة على الطفل، عدم تعود الطفل على النوم مبكراً.
3. أخطاء الوالدين في التنشئة: التليل الزائد للطفل، القسوة والعقاب البدني، الخلافات الأسرية والتهديد بالانفصال بين الوالدين، فقدان أحد الوالدين

4. أسباب بيئية كالضوضاء، تغيير مكان النوم

5. تناول القهوة أو الشاي قبل النوم

6. عدم القدرة على تنظيم مواعيد النوم بسبب مشاهدة التلفاز و الأمراض المزمنة مثلاً.

صنف الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع للاضطرابات العقلية (DSM-IV) اضطرابات إلى:

(1) عسر النوم: ويشمل الأرق، الإفراط في النوم، اضطرابات التنفس أثناء النوم، الخدار (النوم العميق)، عسر النوم غير مصنف في مكان آخر

(2) شذوذ النوم: ويشمل اضطراب الكابوس الليلي، فزع النوم المشي أثناء النوم، شذوذ النوم غير مصنف في مكان آخر

(3) الأرق Intimai: هو عدم المقدرة على النوم بشكل ملائم ويأخذ ثلاثة أشكال (صعوبة في النوم، صعوبة في البقاء نائماً، الاستيقاظ المبكر في الصباح) إن النوم المناسب للطفل يعتمد على عمر الطفل وحاجاته وطلباته والمقدار الوسط للنوم المطلوب في أعمار مختلفة يقل من 13 ساعة كل ليلة

(4) في عمر السنتين إلى 11 ساعة في عمر (8 سنوات)

(5) و 10 ساعات في عمر (10 سنوات) و ساعات في عمر (16 سنة) ويذهب معظم الأطفال إلى النوم بين الساعة (7.9 مساءً) و 10% فقط يذهبون إلى النوم متأخرين وقد وجد من خلال الدراسات الحديثة على طلاب المدارس الثانوية أن حوالي 12% يعانون من اضطرابات نوم حادة بينما 37% يعانون من اضطرابات نوم خفيفة

(6) ومن الأسباب المؤدية للأرق ضغوط نفسية، الإعياء في النهار، الإصابة بمرض اللوزتين، مضايقة الطفل من زملائه في المدرسة

(7) اضطراب فزع النوم: **Sleep terror disorder** هو صعوبة شائعة عند الأطفال في سن ما قبل المدرسة والسن المدرسي وتختفي بعد البلوغ ومن أعراضه استيقاظ الطفل خائفاً مذعوراً بسبب حلم مزعج ما يؤدي به إلى الصراخ أو البكاء ويكون شاحب الوجه ودقات قلبه تكون سريعة ويكون الطفل مشوش الفكر غير واع بمن حوله ويصبح من الصعب إيقاظه أو تهدئته ويعود الطفل إلى نوم طبيعي عميق في فترة تستمر

(8) من (30.15د) وعند استيقاظه في الصباح لا يتذكر شيئاً مما حدث بالليل

(9) الإفراط في النوم: هي حالة من الاستغراق في النوم لفترات طويلة حيث تزداد ساعات النوم وقد تكون كثرة النوم تعبيراً عن صراع نفسي أو هروباً من واقع معين كذلك قد تكون تعبيراً عن حالة من الاكتئاب والقلق كما في بعض الأمراض العصبية وفي هذه الحالة يكون النوم نوعاً من أنواع النكوص بعيداً (الخولي، 1996: 5).

ثالثاً: فرط الحركة:

من أهم الموضوعات التي نالت اهتمام الكثير هو موضوع النشاط الزائد أذ نجد ان درجة حركات الكثير من الاطفال او التلاميذ في فترة من فترات حياتهم زائدة بعض الشيء او درجة انتباههم تكون ضعيفة نوعاً ما، وان الاختلاف والتباين في سلوكيات الاطفال او التلاميذ هو شيء طبيعي وواضح ولكن اختلاف سلوكيات التلاميذ في المراحل الاولى من العمر يجعل الامر صعباً في التفريق بين الطبيعي وغير الطبيعي من تلك السلوكيات او الاستجابات، وسلوكيات التلميذ هي نتاج تعامله مع الآخرين وتعاملهم معه، مثل الدلال الزائد والحماية المفرطة، ومن جانب آخر قلة الحنان والاهمال ولكن هناك حالات مرضية وغير مرغوبة قد تؤدي بتلك السلوكيات الخاطئة ومن تلك الحالات المرضية لفرط الحركة، ويعرف هذا الاضطراب برمز (ADHD) لأنه يعتبر نشاطاً جسمياً وحركياً حاداً ومستمر تصحبه عدم القدرة على التركيز والانتباه على نحو يجعل الطفل عاجزاً عن السيطرة على سلوكياته وانجاز المهمات، ويظهر هذا الاضطراب لدى الاطفال في الفترة العمرية ما بين (5.4) سنة تقريباً وتتراوح نسبة انتشاره ما بين 3.5% وهو اكثر شيوعاً لدى الذكور مقارنة بالاناث، وقد تم تطوير الاسلوب بهدف توفير اسلوب عقابي لخفض السلوك الحركي الزائد عند الاطفال يتضمن ايضا عنصراً تدريبياً بحيث يتم تعليم الفرد الذي يسي التصرف في نشاطه كيف يسلك بشكل صحيح، وعند قيام الشخص بالسلوكيات التي يتطلبها النشاط الزائد يتم الامتناع عن تعزيزه، وكذلك ان يقوم الشخص بتأدية تلك السلوكيات لمدة طويلة نسبياً ليكون ذلك بمثابة شيء بغيض او منفّر له وبالتالي فهو لن يخفض السلوك غير المقبول (الدليمي، 2016: 113).

هو حالة مرضية سلوكية تظهر لدى الطفل أو المتعلم المصاب بأعراض متنوعة ورد فعل مختلف وتكون أكثر وضوحاً عند تركه المنزل ودخوله المدرسة، يعرف فرط الحركة بأنه سلوك اندفاعي مفرط وغير ملائم للموقف وليس له هدف مباشر، وينمو بشكل غير ملائم لعمر الطفل ويؤثر سلباً على سلوكه وتحصيله ويزداد عند الذكور أكثر من الإناث (الناشف، 2007: 56).

لذا تجد الباحثة ان الطفل مفرط الحركة يجد صعوبة كبيرة في التأقلم مع قوانين المدرسة ويجب ان يشرح وضع الطفل للمدرس بحيث يقدم له المساعدة ويفضل ابقاء الطفل المصاب بالفرط الحركي ضمن مجموعات صغيرة من الطلاب وليس ضمن اعداد كبيرة وتذكر دوماً ان الطفل المصاب بكثرة الحركة الدائمة لديه تشتت في انتباهه وليس لديه نقص في الذكاء ويستفيد الطفل من الدروس القصيرة اكثر مما يستفيد من الدروس الطويلة ويجب ان يتعاون فيها الاهل والمدرس والطبيب النفسي مع بعضهم البعض من اجل الوصول الى نتائج جيدة ومفيدة لأطفال فرط الحركة.

الدراسات السابقة:

.دراسة (الجنابي، 2013)

تأثير اسلوب الربط بمهارات الكرة في تخفيف النشاط الزائد وتطوير بعض حركات المعالجة والتناول للأطفال بعمر (10.12) سنة. أجريت هذه الدراسة في العراق في جامعة بابل في كلية التربية الرياضية، وهدفت الى معرفة " تأثير اسلوب الربط بمهارات الكرة في تخفيف النشاط الزائد وتطوير بعض حركات المعالجة والتناول للأطفال بعمر (10.12) سنة" وقد تكونت عينة الدراسة من

(44 طفلاً) وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية بواقع (16 طفلاً لتطبيق مجموعة البحث عليهم)، وتم استخدام أسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية)، وقد تم إعداد مقياس للكشف عن مستويات النشاط الزائد للأطفال بعمر (10-12) سنة، وتم استخدام الوسائل الاحصائية الاتية: (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط(بيرسون)، اختبار (t) للعينات المستقلة، اختبار (t) للعينات المتناظرة، كاي سكوير (كا2)، اختبار (ت ر)، معامل الاختلاف، معامل ألفا ك ونباخ)، وقد أظهرت نتائج الدراسة الى ان اسلوب الربط بمهارات كرة السلة من الاساليب الفعالة التي ساهمت في تخفيف النشاط الزائد لدى أفراد المجموعة التجريبية(الجنابي،2013).
دراسة (جودة، 2017):

" دور الارشاد التربوي في خفض اضطراب النوم لدى مرحلة المتوسطة من وجهة نظر الهيئة التعليمية"
أجريت هذه الدراسة في العراق في جامعة القادسية في كلية التربية للبنات، وهدفت الى معرفة " دور الارشاد التربوي في خفض اضطراب النوم لدى مرحلة المتوسطة من وجهة نظر الهيئة التعليمية " وقد تكونت عينة الدراسة من (60 طفلاً) وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية بواقع (16 طفلاً لتطبيق مجموعة البحث عليهم)، بواقع (6) مدارس، وقد تم إعداد مقياس للكشف عن اضطراب النوم لدى الطلبة، وتم استخدام الوسائل الاحصائية الاتية: (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط(بيرسون)، اختبار (t) للعينات المستقلة، اختبار (t) للعينات المتناظرة، كاي سكوير (كا2)، اختبار (ت ر)، معامل الاختلاف، معامل ألفا ك ونباخ)، وقد أظهرت نتائج الدراسة الى ان دور الارشاد التربوي من الاساليب الفعالة التي ساهمت في تخفيف اضطراب النوم لدى مرحلة المتوسطة (جودة، 2017: 11).

منهجية البحث: Curriculum of the research

استعملت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث التجريبي، هو أحد أنواع مناهج البحث التربوي الذي يستخدم في البحوث العلمية واكثره صدقا ويعد الاسلوب الذي تتمثل فيه معالم الطريقة العلمية الحديثة بالشكل الصحيح، فهو لا يعتمد على مبادئ الفكر وقواعد المنطق بل يتعدى ذلك الى القيام بالتحكم في الظاهرة وأجراء بعض التغييرات على بعض المتغيرات ذات العلاقة بموضوع الدراسة بشكل منتظم.

مجتمع البحث: Research Population

تكون مجتمع البحث الحالي من (100) تلميذا من تلاميذ الصف الخامس والسادس الابتدائي من مجموع (2000) تلميذا من تلاميذ الصف الخامس والسادس الابتدائي من التلاميذ العاديين وذوي فرط الحركة التابعين الى المدارس الابتدائية التابعة لمديرية تربية كربلاء المقدسة للعام الدراسي (2019.2020).

عينة البحث: Research Sample

قامت الباحثة باختيار عينة قصدية قوامها (30) تلميذا من المدارس الابتدائية (للسف الخامس والسادس) الابتدائي التابعة لمديرية تربية كربلاء المقدسة للعام الدراسي(2019.2020)
وقد اختارت الباحثة عينة تكونت من (30) تلميذ من تلاميذ فرط الحركة قد كانوا (30) من الذكور فقط تم اختيارهم بطريقة قصدية عن طريق اختيار المعلمين لهم من بين عدد التلاميذ البالغ(255) للصفين الخامس والسادس الابتدائي.

أداة البحث: Research Tools

ان الهدف الرئيسي للبحث الحالي، هو اللعب وتأثيره في خفض اضطراب النوم لأطفال فرط الحركة، ولتحقيق هدف البحث والتحقق من فرضيته لابد من توافر عنصر هو: مقياس اضطراب النوم.
أ. مقياس اضطراب النوم:

قامت الباحثة بتبني مقياس اضطراب النوم لتتسجم مع متطلبات بحثها الحالي.

من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والادبيات والبحوث اتضح انه يوجد مقياس جاهز لقياس متغير الدراسة (اضطراب النوم) يمكن الاعتماد عليه لقياس المتغير المذكور لذلك قامت الباحثة بتبني مقياس يقيس متغير الدراسة (اضطراب النوم) حيث قامت الباحثة بتبني مقياس بالاعتماد على ما قام به الباحث (كاظم, 2014) ببناء الأداة من خلال إتباع الإجراءات الآتية التي قام بها الباحثة:

أ. تحديد مفهوم اضطرابات النوم: بعد ان وضع الباحث التعريف المناسب له، وبعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة اضطرابات النوم جمع أكثر من (25) عرضاً من أعراض اضطرابات النوم.

ب. صلاحية الفقرات: بعد الانتهاء من صياغة الاعراض على شكل فقرات عرضها الباحث على مجموعة من الخبراء من أساتذة التربية وعلم النفس والطب النفسي. كان عددهم (10) محكمين. وذلك لتقويمه والحكم على مدى صلاحية فقراته في قياس ما وضع لأجله. وقد اعتمد الباحث النسبة المئوية لقبول فقرات الاستبانة. لذا فقد حذف كل فقرة لم تحصل على نسبة قبول (80%) ولهذا فقد حذفت الفقرتان (4و5) الخاصة بنوم الفيلولة كونها لم تحصل على نسبة قبول (80%) بينما كانت توجد فقرات تحوي أكثر من فكرة. قام الباحث بتحويلها الى عدة فقرات وبذلك أصبح عدد الفقرات الكلي (32) فقرة.

ج. إعداد تعليمات المقياس: أن تعليمات المقياس تعد الدليل الذي يسترشد به المستجيب في أثناء إجاباته عن فقرات المقياس، لذا فقد تم الأخذ بعين الاعتبار أن تكون التعليمات سهلة وواضحة. ووضعت أمام كل فقرة من فقرات المقياس ثلاثة بدائل هي (لا أبداً) وتأخذ القيمة صفر، (بعض الأحيان) وتأخذ درجة واحدة، (دائماً) وتأخذ درجتين. وقد تم التأكيد على ضرورة اختيار بديل واحد فقط من البدائل الثلاثة الخاصة بكل فقرة من فقرات المقياس وأن يكون هذا البديل يعبر عن مشاعر وأفكار وسلوك المستجيب (الطالب) فعلاً، كما أن إجاباته هي لأغراض البحث العلمي فقط، لذا لا داعي لذكر الاسم. بعد أن وضعت تعليمات المقياس قام الباحث بتطبيقه على عينة مؤلفة من (30) طالباً من طلبة المرحلة الابتدائية في مدرسة الخزرجية للبنين اختيرت بالطريقة العشوائية التطبيقية. وذلك لمعرفة وضوح تعليمات الإجابة ومدى وضوح الفقرات والصعوبات التي يمكن أن تواجه الطلبة لتلافيها قبل تطبيق المقياس بصورته النهائية، فضلاً على تحديد الزمن المستغرق في الإجابة. وبعد مناقشة الطلبة حول ذلك، ومراجعة استجاباتهم اتضح أن فقرات المقياس واضحة، وتراوح زمن الإجابة من (10-20) دقيقة وبمتوسط قدره (25) دقيقة.

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس لغرض استخراج القوة التمييزية لها: وتشير القوة التمييزية للفقرة الى قدرة الفقرة على التمييز بين الطلبة من حيث أدائهم على تلك الفقرة، ولغرض استخراج القوة التمييزية اختيرت عينة قوامها (100) طالباً موزعين على ثلاث مدارس ابتدائية في مركز محافظة كربلاء ومن مرحلة الدراسة الابتدائية، علماً بأنه قد اختيروا بالطريقة التطبيقية العشوائية. وهذه العينة مناسبة لتحليل فقرات المقياس إحصائياً إذ يقترح نيللي (Nunnally) أن يكون حجم عينة التحليل الإحصائي خمسة أفراد مقابل كل فقرة من مجموع فقرات المقياس المطبقة.

*صدق المقياس:

وقد اتبعت الباحثة نوعين من الصدق هما:

1. الصدق الظاهري: وللتحقق من هذا النوع من الصدق قامت الباحثة بعرض فقرات مقياس الاضطرابات الحركية النظامية على مجموعة من الخبراء المتخصصين، وقد تم استخدام مربع كاي لتحليل آراء الخبراء فظهر ان قيمة (كا) المحسوبة تتراوح بين (8) درجة وهي اعلى من قيمة (كا) الجدولية والبالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1) اذا لم تحذف اية فقرة منه.
2. صدق البناء:

وقد قامت الباحثة باستخراج صدق البناء لمقياس اضطراب النوم من خلال حساب القوة التمييزية للفقرات وعن طريق حساب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، ودرجة الفقرة بالمجال وكذلك درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس.

*تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية:

أ. العينة الاستطلاعية الاولى:

تهدف الى معرفة وضوح فقرات المقياس والكشف عن جوانب الضعف فيها من حيث الصياغة والمضمون لفقرات المقياس وكذلك مدى الوقت الذي يستغرقه في الاجابة على الفقرات، وقامت الباحثة على تطبيقها على اطفال الصف الخامس والسادس الابتدائي والبالغ عددهم (50) طفلاً، وقد أخذ معلمين اطفال فرط الحركة الاجابة عن فقرات المقياس الذين بلغ عددهم (20) معلمين للصفين الخامس والسادس الابتدائي، وقد اسفرت نتائج العينة الاستطلاعية عن وضوح مضمون وصياغة فقرات المقياس من خلال عدم أسئلة المعلمين عن الفقرات، وقد بلغ متوسط الاجابة عن فقرات المقياس (35 دقيقة).

ب. العينة الاستطلاعية الثانية: (عينة التحليل الاحصائي):

وبعد ما تم التأكد من وضوح فقرات المقياس من خلال العينة الاستطلاعية الاولى، قامت الباحثة بتوزيع المقياس على العينة الاستطلاعية المكونة من (50) طفلاً من اطفال الصف الخامس والسادس الابتدائي الذين تم تحديدهم بالفرط الحركي من قبل معلمهم الذين بلغ عددهم (20) معلماً للصفين الاول والثاني الابتدائي من عينة التحليل الاحصائي.
* القوة التمييزية لفقرات مقياس اضطراب النوم:

وترى الباحثة ان القوة التمييزية تسهم بشكل كبير في تعرف الباحثة على ما تقيسه الفقرة وكذلك التعرف على جوانب الضعف التي تجعل بعض الفقرات غير صالحة فيعمل على اعادة صياغتها، وقد تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغة (50) تلميذاً من تلاميذ فرط الحركة للأداة يوم الاثنين المصادف 2019/12/13 وبعد تصحيح اوراق المقياس وترتيب الدرجات تصاعدياً، واختيار نسبة (15%) كدرجة عليا، و(15%) كدرجة دنيا، بلغ العدد (30) تلميذاً لكل من المجموعة العليا والدنيا، وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وعند مستوى دلالة (50,0) ودرجة حرية (28) وجد ان القيمة التائية المحسوبة تتراوح بين (1,378 - 5,739) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (4,14)، ويعني ذلك وجود دلالة احصائية بين درجات المجموعة العليا والدنيا، وهذا يعني ان جميع الفقرات دالة وان المقياس يتمتع بقدرة عالية على الدقة والتمييز.

* الوسائل الاحصائية: Statistical mean

ان الوسائل الاحصائية التي استعملت في هذا البحث سواء في إجراءاته او في تحليل نتائجه وباستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS

تفسير النتيجة:

وتتفق نتائج البحث فيما اظهرت من تفوق اطفال النشاط الزائد التي ادت الى خفض اضطراباتهم النوم من خلال اللعب. وتعزو الباحثة النتائج الى الاسباب الاتية:

وتشير نتائج البحث الحالي الى اللعب وتأثيره المستعملة في خفض اضطراب النوم لدى اطفال الصف الخامس والسادس الابتدائي من ذوي فرط الحركة، اذ تبين من نتائج البحث الحالي ان التلاميذ الذين تعرضوا الى اللعب انخفضت الاضطرابات في النوم لديهم بشكل ملحوظ مقارنة مما كان عليه اضطرابهم قبل تطبيق اللعب، وتعزو الباحثة هذه النتيجة الايجابية التي توصل اليها البحث الحالي الى ان المقياس الذي تبنته وفقاً لمتطلبات البحث لأطفال فرط الحركة، واثبتت نتائج البحث الحالي قدرة المقياس في خفض اضطرابات النوم لدى اطفال فرط الحركة، وقد أثبتت النتائج الاثر الايجابي للمقياس في خفض الاضطرابات والتعرف عليهم لدى أفراد العينة.

وكذلك اظهرت النتائج أهمية الدور الذي يلعبه المقياس في التعرف على اطفال فرط الحركة من خلال ما يوفره من معايير تشخيصيه تتيح الفرصة للمعلم للتشخيص الصحيح للأطفال.

الاستنتاجات:

1. ان المقياس الذي تبنته الباحثة لخفض اضطراب النوم له دور إيجابي في مساعدة المعلمين والعاملين في مجال الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في التعرف على اطفال فرط الحركة.
2. أن اطفال فرط الحركة بحاجة الى برامج تدريبية وارشادية ايضاً مبنية على اسس علمية على وفق المشكلات التي يعانونها.

3. على المؤسسات التربوية أن تقوم وبالتعاون مع الأسرة بتوجيه الرعاية الكافية للأطفال ذوي فرط الحركة ا للنهوض بالمستوى الأكاديمي للأطفال بمساعدتها على وضع خطة للدراسة والوصول به الى مستوى تحصيل اقرانه التلاميذ.

المصادر:

1. الجعافرة، حاتم، الاضطرابات الحركية عند الاطفال، ط1، دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، (2012).
 2. جودة، ابتهاج محسن، (2017)، دور الارشاد التربوي في خفض اضطراب النوم لدى طلبة المرحلة المتوسطة من وجهة نظر الهيئة التعليمية، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، العراق.
 3. الجنابي، احمد راضي، تأثير اسلوب الربط بمهارات كرة السلة في تخفيف النشاط الزائد وتطوير بعض حركات المعالجة والتناول للأطفال بعمر (10-12) سنة، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة بابل، العراق، (2013).
 4. حسين، طه عبد العظيم، استراتيجيات تعديل السلوك للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة، دار الجامعة الجديدة للنشر، الاسكندرية، مصر، (2008).
 5. الخولي، امين انور، اصول التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، (1996).
 6. خطاب، عطيات عادل، اوقات الفراغ والترويح، ط3، دار المعارف، القاهرة، مصر، (1982).
 7. الخوري، امين انور، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، (1996).
 8. الدليمي، ناهدة عبد زيد، التربية الحركية، ط1، دار ضياء للنشر والتوزيع، النجف الاشرف، العراق، (2016).
 9. درويش، كمال، الحماحي، محمد، الترويح الرياضي في المجتمعات المعاصرة، مكتبة الطالب الجامعي، مكة المكرمة، السعودية، (2004).
 10. شوافقة، سعود محمد، مدى اكتساب طلبة المرحلة الثانوية في الاردن للمفاهيم الجغرافية جامعة اليرموك، الاردن، (رسالة ماجستير غير منشورة)، (1982).
 11. عبد الهادي، نبيل، سيكولوجية اللعب واثرها في تعلم الاطفال، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، (2004).
 12. القمش، مصطفى، المعاينة، خليل، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، ط4، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الاردن، (2013).
 13. القزويني، حزام محمد رضا، التربية الترويحوية، دار العربية للطباعة، بغداد، العراق، (1978).
 14. كاظم، علي محمود، (2014)، قياس اضطرابات النوم لدى الطلبة، مجلة كلية التربية الاساسية، جامعة بابل، العراق.
 15. الميلادي، عبد المنعم، مشاكل نفسية تواجه الطفل، مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية، مصر، (2004).
 16. معصومه، احمد، اضطراب عجز الانتباه وفرط النشاط وعلاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية وسمات الشخصية، مجلد الدراسات العربية في علم النفس، المجلد الثاني، العدد 5، مصر، (2003).
 17. ميلر، سوزانا، سيكولوجية اللعب، ترجمة: حسن عيسى، عالم المعرفة، الكويت، (1990).
 18. محمد، ميرفت محمود، ذو الاحتياجات التربوية الخاصة، دار جامعة نايف للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية، (2015).
 19. النصف، وليد عبد اللطيف، فرط الحركة، مجلة القبس الالكترونية، الكويت، (2018).
 20. الناشف، هدى محمود، الاسرة وتربية الطفل، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، (2007).
- 21- Bell, M, Bryson ross G8 Wexler BE, (2003), cognitive remediation of working memory deficit, durability of training effects in severely impaired and less severely impaired schizophren. Acta psychiatry scand Blackwell munks grad Inc.