

The Islamic University of Gaza
Deanship of Research and Graduate Student
Faculty of education
Master of community mental health



الجامعة الإسلامية بغزة
عمادة البحث العلمي والدراسات العليا
كلية التربية
ماجستير صحة نفسية مجتمعية

فاعلية برنامج ارشادي باستخدام تقنيات العقل والجسم لتنمية
تركيز الانتباه لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا

the Effectiveness of the Program Guide Using Mind-Body Techniques to Develop the Focus of Attention at the Upper Basic School Students

إعدادُ الباحث

وائل محمد طلب إسماعيل

إشرافُ

الأستاذ الدكتور

محمد وفائي/ علاوي الحلو

بحثُ مقدم استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في (الصحة النفسية
المجتمعية) بكلية (التربية) في الجامعة الإسلامية بغزة

ديسمبر / 2017م - ربيع الأول/1439هـ

إقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

فاعلية برنامج ارشادي باستخدام تقنيات العقل والجسم لتنمية تركيز الانتباه لدى
طلاب المرحلة الأساسية العليا

The effectiveness of the program guide using mind-body techniques to develop the focus of attention at the upper basic school students

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمّت
الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل الآخرين لنيل
درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

I understand the nature of plagiarism, and I am aware of the University's policy on this.

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted by others elsewhere for any other degree or qualification.

Student's name:	وائل محمد طلب إسماعيل	اسم الطالب:
Signature:		التوقيع:
Date:		التاريخ:



نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة عمادة البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة على تشكيل لجنة الحكم على أطروحة الباحث/ وائل محمد طلب اسماعيل لنيل درجة الماجستير في كلية التربية/ برنامج الصحة النفسية المجتمعية وموضوعها:

فاعلية برنامج إرشادي باستخدام تقنيات العقل والجسم لتنمية تركيز الانتباه لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا

Effectiveness of an Instructional Program Using Mind and Body Techniques to Improve Attention Among Students of the Upper Elementary Stage

وبعد المناقشة العلنية التي تمت اليوم الأربعاء 15 جمادى الأولى 1439 هـ الموافق 2018/01/31م، الساعة الحادية عشرة صباحاً، بقاعة مؤتمرات مبنى القدس، اجتمعت لجنة الحكم على الأطروحة والمكونة من:

.....

أ.د. محمد وفائي علاوي الحلو مشرفاً و رئيساً

.....

أ.د. سمير رمضان قوته مناقشاً داخلياً

.....

أ.د. عايذة شعبان صالح مناقشاً خارجياً

وبعد المداولة أوصت اللجنة بمنح الباحث درجة الماجستير في كلية التربية/ قسم الصحة النفسية المجتمعية. واللجنة إذ تمنحه هذه الدرجة فإنها توصيه بتقوى الله تعالى ونزوم طاعته وأن يسخر علمه في خدمة دينه ووطنه.

والله ولي التوفيق،،،

عميد البحث العلمي والدراسات العليا

.....

أ.د. مازن اسماعيل هنية



ملخص الرسالة

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية برنامج ارشادي باستخدام تقنيات العقل والجسم لتنمية تركيز الانتباه لدى طلبة المرحلة الاساسية العليا، حيث بلغ عدد أفراد الدراسة (24) طالباً ممن يعانون من ضعف التركيز في الانتباه . تم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة تجريبية وعددها (12) طالباً، والمجموعة الضابطة وعددها (12) طالباً ، حيث تلقت المجموعة التجريبية البرنامج الإرشادي باستخدام تقنيات العقل والجسم (الاسترخاء والتخيل والتأمل والرسومات والالعاب الحركية) ، بينما لم يخضع أفراد المجموعة الضابطة للبرنامج ، وقد استغرق تطبيق البرنامج شهرين بواقع جلسة في الاسبوع وقد اعد الباحث مقياس قياس الانتباه (الاستبانة) و (البرنامج الارشادي) لاستخدامهما في الدراسة ،

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

1. اكدت الدراسة ان البرنامج الارشادي المقترح له تأثير على زيادة تركيز الانتباه لدى الطلاب، حيث تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية أقل من 0.05 بين نتائج اختبار وكسلر القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وذلك لصالح الاختبار البعدي.:"
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس (ذكر، أنثى) في مستوى تركيز الانتباه حسب مقياس (استبانة تركيز الانتباه) ، حيث تبين ان الذكور أكثر ضعفاً من الاناث في تركيز الانتباه.
3. تبين من الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية أقل من 0.05 ، بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لمقياس وكسلر ، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

أهم التوصيات:

- تطبيق البرنامج الارشادي باستخدام تقنيات العقل والجسم لتنمية تركيز الانتباه في جميع المراحل الدراسية وفي جميع مدارس الوكالة أو الحكومية أو الخاصة تحت اشراف المرشدين المدرسيين في المدارس ، وتدريب جميع العاملين في مجال الارشاد النفسي والاجتماعي على استخدام تقنيات العقل والجسم.

Abstract

The aim of the study was to determine the effectiveness of an instructional program using the mind and body techniques to develop attention focus among the students of the upper elementary stage. The study had 24 students with a low concentration in attention. They were divided on the basis that these students had the highest double concentration in the two schools. They were divided into two groups, one experimental and 12 student, and the other group a 12 officer. The experimental group received the training program which included the use of mind techniques And the body (relaxation, imagination, meditation, graphics and motor games, while not subject to the control group of the program, and took the application of the program two months, a session per week and the researcher prepared the measurement of attention (questionnaire) and (extension program) for use in the study,

1. Wesler scale test to measure attention concentration: It is divided into two parts

The study showed that there were statistically significant differences at a mean level of less than 0.05 between the control and experimental groups in the post-test of the Wesler scale, in favor of the experimental group.

2 The study confirmed that the proposed extension program has an effect on increasing the concentration of attention among the students. There were statistically significant differences at a mean level of 0.05 between the test results of the Wesler test and the experimental group.

3.The ETA coefficient showed that the increase in the concentration of attention in students in the Wesler test after the Wilcoxon test results was due to the extension program, and there were no extraneous variables that affected the increase of attention.

4.The study of the differences between the post-test and sequential tests of the Wesler test showed that there were slight statistical differences in favor of the sequential test. The researcher attributes these differences to the impact of the long-term extension program.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ
وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ﴾

[المجادلة: 11]

الإهداء

إلى الرحمة المهداة، والنعمة المسداة، والسراج المنير، سيد الخلق،

معلم البشرية سيدنا محمد ﷺ

إلى شهداء وأسرى الحرية والكرامة...

إلى رمز التضحية و العطاء، إلى روح أمي الحبيبة التي توفيت في سن مبكرة .

إلى روح من علمني العطاء وتحمل المسؤولية معلم الأجيال بمدارس وكالة الغوث.. والدي الحبيب.

إلى من ضحوا بأوقاتهم .. من رافقوني رحلة العلم الشاقة منذ بدايتها، وتحملوا وصبروا كثيراً من أجلي.. إلى زوجتي الوفية وأبنائي الأعزاء.

إلى خير الرفقاء والسند، إخوتي وأخواتي وأخص بالذكر أخي وصديقي الدكتور نائل الذي كان داعماً لي .

إلى كل من يعجز القلم عن وصف نبلمهم وخلقهم الكريم.. رفقاء العمل والنجاح ... أصدقائي وزملائي الأعزاء.

إلى كل من علمني حرفاً، أساتذتي الكرام.

إلى زملاء العمل، المختصين التربويين .

إلى كل معلم، يؤمن برسالته، غيور على دينه ووطنه.

إليكم جميعاً أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع.

الذي أسأل الله أن يكون خالصاً لوجهه الكريم.

شكرٌ وتقديرٌ

الشكر أولاً لله _ سبحانه وتعالى _ على نعمه التي لا تعدُّ ولا تحصى، المتفضل على عباده باليمن والعطاء، والصلاة والسلام على معلم الناس الخير، ومرشدهم إليه، سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إنه ليسعدني أن أتقدم ببالغ الشكر، وعظيم الامتنان، إلى جامعتي الجامعة الإسلامية، حاضنة العلم والتميز.

كما وأتقدم بجزيل الشكر، ووافر التقدير والعرفان إلى مشرفي الفاضل، الأستاذ الدكتور: محمد وفائي الحلو، الذي منحني الدعم الكامل والثقة الكبيرة خلال سنوات الدراسة وإنجاز البحث، فكان نعم المرشد والمعلم تعلمت منه حسن الخلق وسعة الصدر فجزاه الله خير الجزاء. والشكر موصول إلى الأساتذة الأجلاء أعضاء لجنة المناقشة

الأستاذ الدكتور: سمير رمضان قوتة (مناقشاً داخلياً) الذي كان نعم الأب والموجه الناصح والداعم خلال فترة الدراسة وإجراء البحث. والأستاذة الدكتورة: عايدة شعبان صالح حفظها الله (مناقشاً خارجياً)

الذين تكروا بقبول المناقشة وإبداء ملاحظاتها تقويماً، وإثراءً للرسالة ، كما وأتقدم بالشكر والعرفان للأستاذ القدير فريد أبو عاذرة رئيس برنامج التربية والتعليم بوكالة الغوث لتسهيل مهمني الدراسية وللأساتذة الكرام الاستاذ القدير/ محمد أبو هاشم مدير منطقة جنوب غزة التعليمية وجميع الزملاء العاملين في المكتب والاستاذ القدير/ علاء حرب مدير منطقة غرب غزة التعليمية والدكتور القدير/ رأفت الهباش على تسهيل مهمني في المدارس و للأساتذة المحكمين على مساعدتي في تحكيم الاستبانة ، ومدراء المدارس الإعدادية في منطقة جنوب غزة التعليمية على تعاونهم وتسهيل مهمني في الدراسة . وشكر خاص للدكتور / درراح حسن الشاعر على تعاونه معي من بداية العمل في الرسالة وللأستاذ الدكتور سمير قوتة الذي كان موجهاً لي خاصة في ارشادي الى تطبيق اختيار وكسلر في الجزء الخاص بتركيز الانتباه. وشكر خاص لأعضاء الهيئة التدريسية بقسم علم النفس بالجامعة الإسلامية

وكذلك زملائي وزميلاتي خاصة فريد بحر و هاني الغمري والاخت الفاضلة كفاية بركة ومدير مدرسة ذكور الزيتون الاعدادية / الأستاذ /عبد الرحيم راضي ومدير مدرسة ذكور البحرين الاعدادية الاستاذ / نايف الحطاب والأستاذ / ابراهيم ابو عمرة مدرس الرياضيات في مدرسة ذكور الزيتون الاعدادية.

كما وأشكر كل من ساعدني على إنجاز هذا البحث..

فهرس المحتويات

أ.....	إقرار
ج.....	ملخص الرسالة
د.....	Abstract
و.....	الإهدأء
ز.....	شكر وتقدير
ح.....	فهرس المحتويات
ك.....	فهرس الجداول
ل.....	فهرس الأشكال والرسوم التوضيحية
م.....	فهرس الملاحق
1.....	الفصل الأول الإطار العام للدراسة
2.....	1.1 مقدمة:
4.....	1.2 مشكلة الدراسة:
5.....	1.3 مبررات الدراسة:
6.....	1.4 أهداف الدراسة
6.....	1.5 أهمية الدراسة:
6.....	1.6 فروض الدراسة:
7.....	1.7 مصطلحات الدراسة:
8.....	1.8 حدود الدراسة:
9.....	1.9 عينة الدراسة:
10.....	الفصل الثاني الإطار النظري
12.....	المبحث الأول: تركيز الانتباه
12.....	2.1.1 الانتباه لغة:
13.....	2.1.2 الانتباه اصطلاحاً:
14.....	2.1.3 التركيز اصطلاحاً:
15.....	2.1.4 تركيز الانتباه:
16.....	2.1.5 تركيز الانتباه في الإسلام:
21.....	2.1.6 أهمية تركيز الانتباه في عملية التعلم :-
23.....	2.1.7 العوامل التي تؤدي إلى ضعف تركيز الانتباه:
24.....	2.1.8 علاقة الانتباه بالإدراك الحسي:
26.....	2.1.9 أنواع الانتباه:

30	2.1.10 مراتب الانتباه:
32	2.1.11 النظريات المفسرة لضعف تركيز الانتباه:
37	2.1.12 تعقيب على النظريات:
38	2.1.13 تعقيب على تركيز الانتباه :
40	المبحث الثاني: البرنامج الإرشادي (تقنيات العقل والجسم).
40	2.2.1 مهارات العقل والجسم:
40	2.2.2 نبذة تاريخية عن انشاء مركز العقل والجسم:
41	2.2.3 الجذور التاريخية للعقل والجسم:
43	2.2.4 العقل في الفلسفة الإسلامية:
43	2.2.5 الطب البديل:
44	2.2.6 كيف يؤثر كل من العقل والجسم في بعضهما البعض:
46	2.2.7 العلاج العقلي الجسدي:
48	2.2.8 العلاقة بين العقل والجسم:
50	2.2.9 اسس العلاج النفسي للعقل والجسم:
54	2.2.10 الفلسفات الشمولية للعقل والجسم:
56	تقنيات العقل والجسم:-
58	الفصل الثالث الدراسات السابقة
59	3.1 تمهيد:
59	3.2 دراسات تتعلق بالمبحث الاول: (تركيز الانتباه).
67	3.3 الدراسات الاجنبية:
70	3.4 التعقيب على الدراسات السابقة المتعلقة بالانتباه.
72	3.5 عينة الدراسة:
73	3.6 أدوات القياس:
74	3.7 دراسات تتعلق بالمبحث الثاني: (البرنامج الإرشادي- العقل والجسم):
82	3.8 التعقيب على الدراسات السابقة المتعلقة بمبحث العقل والجسم:
85	3.10 الاستفادة من الدراسات السابقة:
86	الفصل الرابع إجراءات الدراسة
87	4.1 المقدمة:
87	4.2 أسلوب و منهج الدراسة:
88	4.3 مجتمع الدراسة:
88	4.4 عينة الدراسة:

90	4.5 الأدوات المستخدمة في الدراسة:
93	4.7 ثبات الاستبانة Reliability:
113	4.8 المعالجات والاساليب الاحصائية المستخدمة :
114	الفصل الخامس تحليل البيانات واختبار الفرضيات
115	5.1 المقدمة:
115	5.2 اختبار فرضيات الدراسة:
124	5.3 النتائج:
125	5.4 التوصيات:
126	المصادر والمراجع
136	الملاحق

فهرس الجداول

جدول (4.1): خصائص افراد العينة من حيث الجنس	89
جدول (4.2): خصائص افراد العينة من حيث المدرسة	89
جدول (4.4): معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجال " ضعف تركيز الانتباه " والدرجة الكلية للمجال	92
جدول (4.5): معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة	94
جدول (4.6): يوضح معامل الارتباط بالتجزئة النصفية في مقياس ضعف تركيز الانتباه	94
جدول (4.7): الفروق بين أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في العمر باستخدام (اختبار مان ويتي) 95	95
جدول (4.8): الفروق بين أفراد المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في مقياس ضعف تركيز الانتباه باستخدام (اختبار مان ويتي)	96
جدول (4.9): الفروق بين أفراد المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في الاختبار القبلي لمقياس وكسلر (اعادة الارقام - الشفرة) باستخدام (اختبار مان ويتي)	96
جدول (4.10):تعلم المهارات اللازمة لرعاية نفسك وممارستها مع الآخرين	99
جدول (4.11): نسبة الاتفاق بين السادة المحكمين لعناصر البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية:	112
جدول (5.1): المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمقياس وكسلر (اعادة الارقام - الشفرة) (ن=24)	116
جدول (5.2): الفروق بين أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي لمقياس وكسلر (اعادة الارقام- الشفرة) باستخدام (اختبار مان ويتي) (ن=24)	116
جدول (5.3): الجدول المرجعي المقترح لتحديد مستويات حجم التأثير بالنسبة لكل مقياس من مقاييس حجم التأثير	118
جدول (5.4): يوضح قيمة (Z) و d و η^2 و حجم التأثير لدرجة اختبار وكسلر(اعادة الارقام- الشفرة):	118
جدول (5.5): المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي	119
و البعدي لمقياس وكسلر (اعادة الارقام - الشفرة) (ن=24)	119
جدول (5.6): الفروق بين أفراد المجموعة (التجريبية) في الاختبارين القبلي و البعدي لمقياس وكسلر (إعادة الأرقام - الشفرة) باستخدام (ويلكوكسون) (ن=12)	119
جدول (5.7): يوضح قيمة (Z) و d و η^2 و حجم التأثير لدرجة اختبار وكسلر (اعادة الارقام - الشفرة)	120
جدول (5.8): نتائج اختبار " T - للعينتين مستقلتين " - الجنس	121
جدول (5.9): المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في الاختبارين البعدي والتتبعي لمقياس وكسلر (اعادة الارقام - الشفرة) (ن=24)	122
جدول (5.10): الفروق بين أفراد المجموعة (التجريبية) في الاختبار البعدي لمقياس وكسلر (اعادة الارقام- الشفرة) باستخدام (ويلكوكسون) (ن=12)	123

فهرس الأشكال والرسوم التوضيحية

شكل (4.1): الاختبار الثاني "الشيفرة" 97

فهرس الملاحق

- ملحق (1): جلسات البرنامج الارشادي (باستخدام تقنيات العقل والجسم) 137
- ملحق (2): اسماء المحكمين 185
- ملحق (3): Science.Training.Community.Outreach 186
- ملحق (4): الاستبانة قبل التعديل 188
- ملحق (5): الاستبانة بعد التعديل من قبل المحكمين 191
- ملحق (6): لقاء أولياء أمور الطلبة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة 194
- ملحق (7): تسهيل مهمة باحث (1) 195
- ملحق (8): تسهيل مهمة باحث (2) 195

الفصل الأول الإطار العام للدراسة

الفصل الأول الإطار العام للدراسة

1.1 مقدمة:

تعد العمليات المعرفية من أهم العمليات التي تيسر للإنسان سبل التوافق والتكيف الناجح مع البيئة التي يعيش فيها ، من خلال الاستثمار الأمثل للعمليات المعرفية العقلية والتي تجعله يشعر بحياة كريمة يتمتع من خلالها بصحة نفسية سليمة.

كما أنها تقف وراء كل الإنجازات العظيمة التي يحيا في كنفها الانسان المعاصر. وقد تطورت العمليات المعرفية عبر الأزمنة من العصور القديمة مرورا بالعصور الوسطى ثم العصور الحديثة وعصر التكنولوجيا بظهور الأساليب المعرفية الحديثة.

وتعمل الأساليب المعرفية الحديثة على اختصار الوقت المطلوب لتعليم الطلاب ، وتسهم في زيادة تحسين الاداء الأكاديمي لهم بإمدادهم بمعلومات عن الاستراتيجيات التي يستطيعون استخدامها في تعلمهم.

وتمثل المعرفة جانبا أساسياً من الجوانب التعليمية التي تعمل على الارتقاء بالفرد من خلال تنمية قدراته الذهنية من أجل توسيع المعارف والمعلومات المكتسبة بسبب المعرفة والتي تسعى إلى التعرف على نشاط العقل ، وكذلك حالات العقل الداخلية والتي تتمثل في التفكير والاستيعاب والتركيز والتعلم والفهم وحل المشكلات وهي عمليات كلها أساسية (فرحات، والسيد، 2001م، ص1)

إن موضوع العمليات المعرفية مهم جدا ومرتبط بتحقيق الصحة النفسية وخاصة موضوع (وظيفة الانتباه) اذا كان الطفل يعاني من ضعف في التركيز والانتباه ، فإن ذلك يؤدي إلى خلل في العلاقات الاجتماعية والأسرية والمهنية وكذلك تأثير سلبي على الصحة النفسية، ويفقد متعة الحياة لعدم قدرته على التركيز في موضوع معين أو محدد .

ويعتبر الانتباه من أهم العمليات العقلية التي تلعب دوراً هاماً في النمو المعرفي لدى الفرد فهو بوابة النشاط العقلي السليم ، فمن خلاله ينفقي المنبهات الحسية المختلفة التي تساعد على اكتساب المهارات المعرفية وتكوين العادات السلوكية الصحيحة بما يحقق له التكيف مع البيئة المحيطة. (أحمد، وبدر، 1999م) .

وقد وجدت بعض الدراسات التي تناولت تدني التحصيل الأكاديمي أن ما يقارب (80%) تقريباً من الأطفال المصابين بتشتت الانتباه (عدم التركيز) يظهرون أداءً أكاديمياً متدنياً أو صعوبات في التعلم، وأن أكثر من (50%) يحتاجون إلى دروس مساعدة (Barkly, 1998م).

ودراسة (الخشرمي، 2007م) حول العلاقة بين اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد وصعوبات التعلم (دراسة تحليلية) وتوصلت الدراسة أن معظم الأطفال الذين لديهم ADHD يعانون مشكلات في التحصيل القرائي وفي الكتابة، تبدأ في المراحل الأساسية الأولى وتتزايد كلما تم تجاهلها وترتبط غالباً بمشكلات الانتباه.

كما أن التركيز له أهمية كبيرة لدى المتعلم وخاصة طلبة المرحلة الأساسية العليا، وتمثل مرحلة التعليم الأساسي من أهم المراحل التعليمية، لأنه يتوقف عليها البناء المعرفي والعمر التحصيلي للفرد وبنائه القيمي والأخلاقي وبناء شخصيته ككل.

ويعتبر برنامج العقل والجسم ذات أهمية كبيرة في خفض بعض المشاكل والاضطرابات السلوكية والنفسية. كما تعتبر فنياته ذات أهمية للأطفال وتكمن أهمية تطبيق فنيات العقل والجسم في تخلص الطفل من مشاكل ضعف التركيز وقد تم تطبيق هذا البرنامج في غزة في عام (2009م) على الطلبة الذين يعانون من ضغوطات نفسية خاصة بعد الحروب الثلاث على غزة (حرب 2008م حرب الفرقان، وحرب 2012م العصف الماكول، وحرب 2014م حجارة السجيل) (مركز علاج العقل والجسم، 2011م).

كذلك تم تطبيق هذه المهارات في الجمعيات والمراكز التي لها علاقة بتقديم الخدمات النفسية من هذه المراكز (مركز فلسطين للصدمة - مركز معاً لعلاج النطق والاستشارات النفسية - جمعية فلسطين لخدمة المجتمع - مدارس وكالة الغوث - مدارس الحكومة - المدارس الخاصة - الجامعات الفلسطينية في غزة).

كما أن تعلم هذه المهارات تفجر لدى الأطفال والراشدين طاقات إضافية تمكنهم من الشعور بالثقة بالنفس ووسيلة للتعامل مع انفعالاتهم وضغوطاتهم النفسية بكفاءة أفضل، وامتلاك مهارات أفضل لحل مشاكلهم (جوردون وآخرون، 2004م)

وقد أظهرت بعض الدراسات مدى فاعلية هذه التقنية في زيادة توكيد الذات واكساب الطلبة القدرة على التخلص من الضغوطات النفسية التي يعانون منها وتعزيز الثقة في النفس كدراسة كل من (الحلو، 2012م) و (شاهين، 2013م)

ويركز البرنامج على التفريغ الانفعالي والتفاعل بين العقل والجسم التي يمكن ان تساعدك في شفائك وصحتك، يمكن للأفكار والمشاعر والمعتقدات والسلوكيات ان تؤثر وتشكل كل جانب من جوانب الأداء البيولوجي، وكيفية اهتمامنا بأجسامنا يمكن تؤثر على الطريقة التي نفكر ونشعر ونعتقد بها، كما توفر مهارات العقل والجسم طريقة لتعلم المهارات اللازمة لرعاية انفسنا وممارستها مع الآخرين في بيئة داعمة ومحبة، تساعدنا في طريقة التعامل مع المرض والإجهاد وتغيير نمط حياتنا .

ويرى الباحث أهمية وجود برامج ارشادية في البيئة الفلسطينية تساعد الطلاب على علاج مشاكلهم النفسية والتحصيلية ، ويوجد بعض الجدل حول تطبيق بهض هذه البرامج الارشادية المتعلقة بالتفريغ الانفعالي والاسترخاء في مدى فاعلية هذا الاسلوب في تحقيق النجاح في البيئة الفلسطينية .

إن مدارس وكالة الغوث الدولية في منطقة غزة التعليمية عملت في هذا البرنامج خاصة بعد الحروب الثلاث المدمرة على قطاع غزة ومعاناة طلابنا من ضعف التركيز خاصة داخل البيئة الصفية وهذا ما تم التعرف عليه من خلال مدراء المدارس ومرشدي الصحة النفسية والمعلمين المرشدين ومعلمي المواد الدراسية ، ونظراً لأهمية تلك التقنية وأهمية المرحلة التعليمية التي يمر بها الأطفال وأهمية البناء المعرفي للطفل في زيادة مستواه التحصيلي ارتأى الباحث تطبيق برنامج إرشادي باستخدام تقنيات العقل والجسم لتنمية تركيز الانتباه لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا لذلك جاء البرنامج بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي باستخدام تقنيات العقل والجسم لتنمية تركيز الانتباه لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا "

1.2 مشكلة الدراسة:

لاحظ الباحث من خلال متابعته وحضوره لكثير من الندوات والورش والمؤتمرات، وعمله كموجه للمرشدين التربويين معاناة كثير من الطلبة من مشكلة تركيز الانتباه خلال الحصص الدراسية ، خاصة بعد الحرب الأخيرة على قطاع غزة في يوليو (2014م) ، حيث عديدة أن العديد من الطلبة يعانون من مشكلات نفسية و سلوكية وتحصيلية، مما يؤدي إلى خلل في العمليات المعرفية : (التذكر - الفهم - التحليل) والمهارات العليا: (التركيب - التقويم) وبالتالي عدم القدرة على التحصيل بشكل جيد ومواجهتهم لمشكلات في كيفية التعامل معهم مما حدا بالباحث القيام بهذه الدراسة، لذا نبعت مشكلة الدراسة من إحساس الباحث بالمشكلة من خلال

مقابلة المرشدين النفسيين والمعلمين المرشدين وملاحظة الطلبة والاستماع إلى العديد من الشكاوي من المرشدين والمعلمين حول ظاهرة تركيز الانتباه عند الطلبة داخل البيئة الصفية.

وقد تحددت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

- ما مدى فاعلية برنامج الإرشادي باستخدام تقنيات العقل والجسم في تنمية تركيز الانتباه لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا :- ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية :-

الأسئلة الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في تركيز الانتباه لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا قبل تطبيق البرنامج الإرشادي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تركيز الانتباه لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا بعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تركيز الانتباه لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياس البعدي و التتبعي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 5% بين استجابات الطلاب حول مستوى تركيز الانتباه لدى طلاب الصف الثامن الأساسي تعزى إلى (الجنس).

1.3 مبررات الدراسة:

- اختار الباحث الدراسة الحالية نظراً للمبررات الآتية:-
- قام الباحث بالاطلاع على المجالات العلمية ومواقع الانترنت ومناقشة مشرفي الصحة النفسية في موضوع البحث .
- حداثة استخدام تقنية العقل والجسم في علاج الاضطرابات النفسية .
- تعرض العديد من طلبتنا للصدمات والاضطرابات النفسية والتي نتج عنها مشاكل في التحصيل الدراسي نتيجة ضعف تركيز الانتباه .
- قلة الدراسات والبحوث التي تناولت موضوع الانتباه وربطه بتقنيات العقل والحسم .
- ادى استخدام تقنيات العقل والجسم المتبعة في البرنامج الإرشادي في كيفية التعامل مع الأطفال إلى تحسن سلوكهم النفسي والاجتماعي .

- ضعف التركيز في الانتباه كان العامل الملح في ايجاد حلول لهذه المشكلة .
- استخدام هذه التقنيات في العديد من البلدان التي تعرضت لحروب ومنازعات داخلية أو كوارث طبيعية حيث حققت نجاحات باهرة في التخلص من الاضطرابات النفسية وبالتحديد اعراض ما بعد الصدمة مثل كوسوفو وهايتي واللاجئين السوريين في مخيمات اللاجئين .

1.4 أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى الإجابة على تساؤلات الدراسة، وذلك للتعرف على مدى إسهام تقنيات العقل والجسم في تنمية التركيز لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا والتعرف على عينة الدراسة بشكل معمق وذلك من خلال:

- 1- التعرف على مشتتات الانتباه لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا.
- 2- التعرف على مدى تأثير البرنامج الإرشادي في تنمية تركيز الانتباه.
- 3- التعرف على مدى استمرارية تأثير البرنامج في تنمية تركيز الانتباه.

1.5 أهمية الدراسة:

أ- توجيه أنظار الباحثين إلى دراسة مثل هذا الموضوع وموضوعات جديدة لمواكبة التطور المعرفي في ميدان الصحة النفسية المجتمعية.

ب- يأمل الباحث أن يستفيد من هذه الدراسة:-

- 1- الدارسين والباحثين في هذا المجال.
- 2- وزارة التربية والتعليم .
- 3- دائرة التربية والتعليم بوكالة الغوث.
- 4- المهتمين بفئة الطلبة الذين يعانون من ضعف التركيز.
- 5- الاطفال وذلك من خلال تحسين قدرتهم على الانتباه وزيادة تحصيلهم العلمي.
- 6- المعلمون.

1.6 فروض الدراسة:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 5% بين استجابات الطلاب حول مستوى تركيز الانتباه لدى طلاب الصف الثامن الاساسي تعزى إلى (الجنس).

2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعتين التجريبيية والضابطة في تركيز الانتباه لدى طلاب المرحلة الاساسية العليا قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

3- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في تركيز الانتباه لدى طلاب المرحلة الاساسية العليا بعد تطبيق البرنامج الإرشادي .

4- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في تركيز الانتباه لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياس البعدي و التتبعي.

1.7 مصطلحات الدراسة:

• **البرنامج الإرشادي:** يعرفه (عارف، 2003م) بأنه برنامج يعمل وفق نظريات الإرشاد النفسي على مساعدة وتبصير الأفراد في فهم مشكلاتهم ، والتي تؤدي إلى سوء التوافق ، ويعمل البرنامج على تبصير الافراد على حل هذه المشكلات بما يحقق سعادة الفرد مع الآخرين، بحيث يصل الفرد إلى أفضل مستوى من التوافق والرضا والصحة النفسية .

هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية بهدف تحسين بعض جوانب الصحة النفسية (Burks & Stepper ، 1979, p188) **التعريف الاجرائي:** - هو عبارة عن مجموعة من الجلسات الإرشادية المنظمة، والمحددة الموعد، وعدد الافراد معروف، ويتضمن عدة أنشطة وفعاليات تطبق ضمن حدود امكانياته وقدراته ويؤدي إلى تحقيق تقدم ايجابي في حياة الفرد .

مهارات العقل والجسم: (Mind & Body Skills) :

هي مجموعة من المهارات الجمعية التي توفر قدراً كبيراً من التعبير عن الذات والتأمل الداخلي والاسترخاء والتخيل، حيث تعتمد على مقدرتنا على استخدام عقولنا للحصول على تغييرات صحية في أجسادنا، وكذلك استخدام قوة اجسادنا للحصول على تغييرات صحية في عقولنا (الحلو، 2011م، ص9).

التعريف الاجرائي:

مهارات العقل والجسم هي جميع المهارات الحركية والتأملية المستخدمة في البرنامج المنفذ في الدراسة الحالية و تحدد بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في البرنامج.

تركيز الانتباه: (Attention):

عرفه (الملبجي، 1972م) بأنه استخدام الطاقة العقلية في عملية معرفية، او هو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعدادا لملاحظته أو ادائه أو التفكير به والملاحظة هي محاولة معرفة البيئة بواسطة الحواس .

أما (سيد أحمد وبدر، 1999م) فقد عرفه بأنه من أهم العمليات العقلية التي تلعب دورا مهماً في النمو المعرفي لدى الفرد حيث يستطيع من خلاله أن ينتقي المنبهات الحسية المختلفة التي تساعده على اكتساب المهارات وتكوين العادات السلوكية الصحيحة بما يحقق له التكيف مع البيئة المحيطة به.

تعريف صعوبة الانتباه:

هو ضعف القدرة على التركيز و القابلية العالية للتشتت و ضعف المثابرة و صعوبة نقل الانتباه من مثير إلى مثير آخر، أو من مهمة إلى مهمة أخرى(ابو الرب، 2012م) ويؤثر هذا الاضطراب بنسبة 20% من الأطفال الذين يعانون من اضطرابات التعلم حيث يصبح الأطفال غير قادرين على تركيز انتباههم.

التعريف الاجرائي:

يعرفه الباحث إجرائيا على أنه عدم قدرة الطفل على تركيز انتباهه لمدة معينة) حيث إنه من السهل استثارته سواء أكانت مثيرات خارجية أم داخلية ، وعدم قدرته على التركيز أو اكمال المهمة التي يقوم بها ، وتحدد درجة الانتباه بالدرجة التي يحصل عليها في مقياس تركيز الانتباه(اختبار وكسلر لقياس الجانب المتعلق بتركيز الانتباه للحصول على الدرجة الحقيقية عند الطلاب .

1.8 حدود الدراسة:

الحد الزمني: العام الدراسي 2017 م - 2018 م .
الحد المكاني: تسع مدارس مرحلة إعدادية (ذكور + اناث) بوكالة الغوث في منطقة جنوب غزة.

الحد النوعي: طلاب الصف الثامن : (العمر 14) .
تعريف المرحلة الاساسية العليا : هي من الصف الرابع حتى الصف التاسع في مدارس وكالة الغوث .

1.9 عينة الدراسة:

- مجتمع الدراسة: يتضمن المجتمع الأصلي للدراسة طلاب الصف الثامن الذكور والاناث الذين يعانون ضعفاً في تركيز الانتباه والذين يبلغ عددهم (280 طالباً وطالبة).
 - عينة الدراسة: تتكون عينة الدراسة من (24) طالباً. حيث قسمت العينة إلى مجموعتين (المجموعة التجريبية تشمل (12) طالبا والمجموعة الضابطة (12) طالبا تم اختيار مدرستي ذكور إعداديتين عشوائيا لاختيار العينة منها :
 - المدرسة الأولى : مدرسة ذكور الزيتون الإعدادية " وفيها المجموعة التجريبية وعددهم (12) طالبا سيتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم،
 - المدرسة الثانية : مدرسة ذكور البحرين الإعدادية وفيها المجموعة الضابطة وعددهم (12) طالباً لا يتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم .
- الأدوات المستخدمة في الدراسة:-

1. استبانة لتحديد الطلبة ضعاف التركيز من تصميم الباحث وتحكيم عدد من الاساتذة الجامعيين.
2. مقياس وكسلر الجزء الذي يقيس نسبة تركيز الانتباه لدى طلاب المجموعة التجريبية "إعادة الأرقام -والشفرة) وهو مقنن حسب البيئة العربية .
3. البرنامج الإرشادي " تقنيات العقل والجسم لتنمية تركيز الانتباه لدى الطلبة .

الفصل الثاني الإطار النظري

الفصل الثاني

الإطار النظري

موضوع الدراسة هو (فاعلية برنامج إرشادي باستخدام تقنيات العقل والجسم لتنمية تركيز الانتباه لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا) وتشتمل الدراسة على متغيرين " متغير تابع ومتغير مستقل (المتغير المستقل هو البرنامج الإرشادي والمتغير التابع هو تنمية تركيز الانتباه) وقد تم تقسيم الجانب النظري إلى مبحثين : المبحث الأول : تركيز الانتباه ، والمبحث الثاني : البرنامج الإرشادي .

المبحث الاول: تركيز الانتباه

تعتبر مرحلة الطفولة من اهم المراحل العمرية التي يمر بها الطفل حيث يكتسب في هذه المرحلة الكثير من المعلومات والمهارات والعادات السلوكية والاتجاهات والميول التي تساعده على النمو السليم، ويعاني الأطفال من العديد من المشاكل السلوكية التي تؤدي إلى عدم تكيفهم وتوافقهم في المدرسة أو في المجتمع، من هذه الاضطرابات السلوكية التي يعاني منها الاطفال في المدرسة ضعف تركيز الانتباه .

ويعتبر ضعف تركيز الانتباه لدى الاطفال من أكثر المشكلات والاضطرابات انتشارا بين اطفال العالم.

وسيتناول الباحث في هذا الفصل، تركيز الانتباه مفهومه ومدى الحاجة الى تنمية الانتباه لدى طلبتنا الأعزاء حيث أن الكثير من طلبتنا يعانون من ضعف تركيز الانتباه هذا ينعكس سلبيا على مستوى التحصيل الدراسي وعدة جوانب اخرى منها الجانب السلوكي والجانب النفسي والانفعالي لذلك ارتأى الباحث أن يقوم بدراسة حول كيفية تنمية تركيز الانتباه لدى الطلاب، وسيتم تعريف الانتباه، أسباب ضعف الانتباه، تركيز الانتباه، مشتتات الانتباه، والنظريات المفسرة للانتباه.

2.1.1 الانتباه لغة:

انتباه: (اسم)

مصدر انتبه/ انتبه إلى/ انتبه ل تركيز الذهن وحصره في اهتمام واحد ، أو في مجال من المجالات يؤدي إلى وضوحه عامل مريضاً بانتباه : بعناية،الانتباه من النوم: الاستيقاظ
عُرِفَ بِحُسْنِ انْتِبَاهِهِ: تَفِيقِهِ ، أَي هُوَ حَاضِرُ البَدِيهَةِ والفِطْنَةِ كُلُّ مَا أَخَافُ مِنْهُ هُوَ عَدَمُ الانتباه.

أعاره انتباهاً: اهتم به، اكرث له، جذب انتباهه : أثاره واسترعاه ، لفت الانتباه : جذب النظر واستماله ، هذا حريّ بالانتباه : بالاستماع باهتمام ، وجّه انتباهه إلى الشيء : اهتم به يجذب

الانتباه بحديثه : الاهتمام

استرعى الانتباه : استوقف النظر لفت انتباهه

انتبه: (فعل)

انتبه / انتبه إلى / انتبه ل ينتبه ، انتباهاً ، فهو مُنتَبِهٌ ، والمفعول مُنتَبِهٌ إليه

انتبه الولد من غفلة: استيقظ ، تنبه

الفرد في لحظة ما من الزمن في حين هناك وجهة نظر اخرى نظرت الى الانتباه على انه جهد عقلي أو نوع من الاستثارة تترافق بنشاط فسيولوجي ، أما وجهة النظر الحديثة فتري ان الانتباه عبارة عن قدرة او مصدر محدد السعة حيث تؤكد وجهة النظر هذه محدودية سعة الانتباه في معالجة المعلومات التي يواجهها الفرد في بيئته . و يمكننا تعريف الانتباه بأنه عملية توجيه و تركيز الشعور على الاحساسات الناتجة بفعل مثيرات خارجية موجودة في المجال البيئي الادراكي للفرد، او المثيرات الداخلية والتي تحدث داخل الفرد (عبد الخالق و آخرون، 2006م، ص 171).

2.1.3 التركيز اصطلاحاً:

يتمثل التركيز في اتجاه الشخص بفاعلية أو ايجابية واهتمام إلى اشارات أو تنبيهات حسية معينة، وإهمال إشارات اخرى ، ويكون دائماً قصدياً وقد يكون مركزاً على واحد من المنبهات التي تقع في مجال ادراك الفرد أو منتشراً بحيث يستطيع الشخص الاحتفاظ بمشاهدة مبعثرة عبر كل شيء يحدث حوله وان يتبنى الشخص موقفاً وسطاً (السيد السيد احمد، 1999م ص23).

لم يتفق التربويون على مفهوم موحد خاصة جلسات التفريغ الانفعالي والاسترخاء والتأمل والرسومات والموسيقى والتخيل والألعاب الحركية، وأغلبهم جمع بين التركيز والانتباه؛ فمن خلال التعريفات التي تناولت مفهوم التركيز نجد أن معظمها لم يتناوله بمعزل عن مفهوم الانتباه؛ وإنما جاء هذا المفهوم مقروناً بالانتباه؛ ولعل السبب في ذلك يعود إلى العلاقة أو فقد الانتباه والعكس صحيح (مجلة منارات للعلوم الشرعية والدعوية، 2014م).

إضافة إلى عدم الدقة وكثرة الأخطاء في الاختبار الذي يطبق عليهم ، أما في المنزل فتتضح مشكلة نقص الانتباه في عدم الاستجابة الموجهة لهم، إضافة إلى عدم قدرة معلمينا الاستمرار في أي نشاط لمدة تناسبهم.

ويشير كارنيلي (Karnilly, 1984, p 138) إلى أن الأطفال الذين لديهم اضطراب في الانتباه سواء كان لديهم فرط في النشاط أو لم يكن ، يكون أداؤهم منخفضاً اعلى مقياس القدرة على القراءة والتحصي

2.1.4 تركيز الانتباه:

- نال موضوع الانتباه اهتمام الفلاسفة وعلماء النفس منذ القدم ، واعتبر أحد العناصر المهمة في عمليات الادراك والتفكير والتعليم ، فبدون عملية الانتباه ربما لا يكون ادراك الفرد لما يدور حوله واضحاً و جلياً ، وهذا ما يتسبب عادة في الوقوع في الكثير من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أو اداء السلوك.
- بتمثل التركيز في اتجاه الشخص بفاعلية أو إيجابية واهتمام إلى إشارات أو تنبيهات حسية معينة ، واهمال إشارات أخرى ويكون دائماً قصدياً وقد يكون مركز على منبه واحد من المنبهات التي تقع في مجال ادراك الفرد أو منتشرراً بحيث يستطيع الشخص الاحتفاظ بمشاهدة مبعثرة عبر كل شيء يحدث حوله وأن يتبنى الشخص موقفاً وسطاً(السيد سيد أحمد ، 1999م ، ص21)
- ويعد وليم جيمس (1990م) من اوائل علماء النفس الذين اهتموا بدراسة عملية الانتباه ، وقد رأى وليم جيمس أن قدرات التمييز والتعرف والتذكر والادراك هما من النتائج المباشرة والمهمة لعملية الانتباه ، وتوصل إلى نتيجة مفادها أن الانتباه عملية وظيفية تتجلى في التركيز على مثير معين بالوقت نفسه ، ولا يمكن توزيع الانتباه على اكثر من مثير إلا في حالة كون أحدهما مألوفاً أو اعتيادياً بالنسبة للفرد .
- وقد ظهرت وجهات نظر مختلفة في تعريف الانتباه، حيث أن بعض علماء النفس في الفترات المبكرة أمثال وليم جيمس وغيره اعتبروه على انه نوع من الوعي أو الشعور الذي يعيشه الفرد في لحظة ما من الزمن ، في حين هناك وجهة نظر أخرى نظرت الى الانتباه عل انه جهد عقلي أو نوع من الاستثارة تترافق بنشاط فسيولوجي أما وجهة النظر الحديثة ، فترى ان الانتباه عبارة عن قدرة او مصدر محدد السعة ، حيث تؤكد وجهة النظر هذه إلى محدودية سعة الانتباه في معالجة المعلومات التي يواجهها الفرد (الزغلول، الهنداوي، 2007م، ص109-110).
- عرفه " ميلفن ماركس " بأنه وضوح الوعي أو بؤرة الشعور " وهذا التعريف يمثل وجهة النظر الاستيطانية.
- ومنها ان الانتباه "استعداد لدى الكائن الحي للتركيز على كيفية حسية معينة مع عدم الالتفات للتنبيهات الحسية الاخرى .

- الانتباه هو الاستجابة المركزة والموجهة نحو مثير معين يهم الفرد وهو الحالة التي يحدث في أثناءها معظم التعلم، ويجري تخزينه في الذاكرة ، والاحتفاظ به إلى حين الحاجة " تعريف لولسون ورفاقه.

- يعرفه حلمي المليجي بأنه استخدام الطاقة العقلية في عملية معرفية ، او هو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعدادا لملاحظته او ادائه او التفكير فيه (الحلو، 1999م، ص301-302).

- عدم الانتباه للتفاصيل، أخطاء طائشة في الأنشطة الحياتية مثل الأعمال المدرسية وصعوبة في الاحتفاظ بالانتباه والاصغاء وعدم اكمال المهام التي تتطلب الاحتفاظ بالجهد ، كثرة النسيان (DSM-IV, 2002, p 65)

ويرى الباحث:

أن الانتباه هو تركيز الانسان كل مشاعره نحو شيء معين أو فكرة معينة وتلعب المثيرات الخارجية والداخلية دورا هاما في اضطراب التركيز العوامل الخارجية مثل البيئة الصفية، اسلوب المعلم، ازدحام الصف بالطلبة، الضوضاء، ان الأطفال الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه داخل غرفة الصف يعانون من ضعف التحصيل حيث يلاحظ أنهم لا يركزون مع المعلم أثناء الشرح ويتميز سلوكهم بالسرعة عند القيام بأي مهام .

2.1.5 تركيز الانتباه في الإسلام:

مما لا شك فيه أن الانتباه قيمة ايجابية قد حث عليها الاسلام وإن لم يذكرها باسمها لأن الاسلام دين القيم ، وإن تأملنا في الأمور التي يحث عليها الإسلام نجد التركيز حاضراً فيها. فإن تأملنا مثلاً في الإخلاص. أليس الإخلاص عبارة عن تركيز للنية باتجاه معين، وهو أن تكون النية لله، أليس من شروط قبول العمل الإخلاص قبل وأثناء وبعد العمل؟ الا يعني ذلك تركيز في جميع مراحل العمل؟.

مثال: وهو الخشوع في الصلاة. أليس أجر الصلاة يتوقف على الخشوع فيها؟ ألم يقل الرسول صلى الله عليه وسلم: " إن الرجل لينصرف وما كتب له إلا عشر صلاته، تسعها، ثمنها، سبعا، سدسها، خمسها، ربعها، ثلثها، نصفها" (رواه أبو داود والنسائي). قال المنذري: وأخرجه النسائي وفي إسناده عمر بن ثوبان ولم يحتج به. (اسلام ويب، 2017م)

إن الرجل لينصرف أي من صلاته) وما كتب له إلا عشر صلاته (أي عشر ثوابها لما أخل في الأركان والشرائط والخشوع والخضوع وغير ذلك ، والجملة حالية تسعها ثمنها سبعا)

إلخ : بحذف حرف العطف ، والمعنى أن الرجل قد ينصرف من صلاته ولم يكتب له إلا عشر ثوابها أو تسعها أو ثمنها إلخ ، بل قد لا يكتب له شيء من الصلاة ولا تقبل أصلا كما ورد في طائفة من المصلين.

ألا يعني هذا بأننا إذا أردنا الحصول على الأجر الكامل في الصلاة بأننا يجب علينا أن نخشع والذي هو في حقيقة الأمر عبارة عن تركيز.

1. مثال : وهو الدعاء . ألم يقل الرسول صلى الله عليه وسلم "ادْعُوا اللَّهَ وَأَنْتُمْ مُوقِنُونَ بِالْإِجَابَةِ وَعَلِمُوا أَنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَجِيبُ دُعَاءَ مَنْ قَلْبٍ غَافِلٍ لَاهٍ". (أخرجه الترمذي وحسنه الألباني في السلسلة الصحيحة). ألا يعني ذلك أننا يجب أن نركّز في الدعاء؟ أليس الغفلة واللهو عكس التركيز وبالتالي فهما من أسباب عدم استجابة الدعاء؟ ألا يعني ذلك أن التركيز مطلوب في الدعاء؟.

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ﴾ [التحریم: 6] : التفسیر المنیر للزحيلي (28/315)

قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا اجعلوا لأنفسكم وقاية من النار بترك المعاصي وفعل الطاعات، واحملوا أهليكم على ذلك بالنصح والتأديب. وَقُودُهَا مَا تَوَقَّدَ بِهِ النَّارُ. النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ بجعلهما نارا تنقد بهما انقباد غيرها بالحطب: صحيح مسلم (3/1459)

تحتنا هذه الآية الكريمة على الانتباه الجيد لانفسنا أن لا ننسى عمل الطاعات وترك المعاصي في ذلك نركيز على انفسنا والتركيز في عمل الطاعات وأن لا نغضب الله فهذه الآية تنبهنا جيدا وتساعدنا على التركيز في عمل الخير والطاعات .

عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: «أَلَا كَلُّكُمْ رَاعٍ، وَكَلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، فَالْأَمِيرُ الَّذِي عَلَى النَّاسِ رَاعٍ، وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ، وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُمْ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى بَيْتِ بَعْلِهَا وَوَالِدِهِ، وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْهُمْ، وَالْعَبْدُ رَاعٍ عَلَى مَالِ سَيِّدِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُ، أَلَا فَكُلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ» [أخرجهما البخاري ومسلم في صحيحهما]

عن ابن عمر سنن أبي داود تحقيق الأرئووط (2/97) (1430 هـ - 2009م) هذه الآية تحتنا على التركيز في رعاية أبنائنا أن نكون مركزين دائما في رعاية ابنائنا والمسئول يجب ان يكون مركز في مسؤولياته ، والمرأة يجب ان تركز في بيتها وتربية ابنائها والعبد يجب

ان يركز على المحافظ على اموال سيده أي أن الدين الاسلامي يدعونا الى الى التركيز في جميع مناحي حياتنا .

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «ادْعُوا اللَّهَ وَأَنْتُمْ مُوقِنُونَ بِالْإِجَابَةِ، وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَجِيبُ دُعَاءَ مَنْ قَلْبٍ غَافِلٍ لَاهٍ». رواه الترمذي وأحمد، وحسنه الألباني

ظاهر هذا الحديث أن اللهو المذكور وصفٌ للقلب أثناء الدعاء، ولذلك يستدل أهل العلم بهذا الحديث على اشتراط حضور القلب حال الدعاء ليستجاب، قال ابن رجب في جامع العلوم والحكم :ومن أعظم شرائطه: حضور القلب ورجاء الإجابة من الله تعالى، كما خرجه الترمذي من حديث أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة، فإن الله لا يقبل دعاء من قلب غافل لاه .اهـ.

وقال ابن القيم في الجواب الكافي :الدعاء من أقوى الأسباب في دفع المكروه، وحصول المطلوب، ولكن قد يتخلف أثره عنه، إما لضعفه في نفسه، بأن يكون دعاء لا يحبه الله، لما فيه من العدوان، وإما لضعف القلب وعدم إقباله على الله وجمعيته عليه وقت الدعاء، فيكون بمنزلة القوس الرخو جدا، فإن السهم يخرج منه خروجاً ضعيفاً

وقال القاري في مرقاة المفاتيح :أي: كونوا عند الدعاء على حالة تستحقون بها الإجابة من إتيان المعروف، واجتناب المنكر، ورعاية شروط الدعاء؛ كحضور القلب ...اهـ.

وقال المناوي في فيض القدير :أي لا يعبأ بسؤال سائل غافل عن الحضور مع مولاه، مشغوف بما أهمه من دنياه...والتيقظ والجد في الدعاء من أعظم آدابه، قال الإمام الرازي: أجمعت الأمة على أن الدعاء اللساني الخالي عن الطلب النفساني قليل النفع عديم الأثر، قال: وهذا الاتفاق غير مختص بمسألة معينة ولا بحالة مخصوصة (الموقع الالكتروني اسلام ويب، 2017م)

نسترشد من هذا الحديث الشريف أن نكون مركزين في دعائنا حتى يستجيب الله لنا وأن لانكون غافلين أو مشغوبين الذهن ، لذلك هذا الحديث يحثنا على التركيز والانتباه والدعاء بقلب صادق .

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَوَلَّوْا عَنْهُ وَأَنْتُمْ تَسْمَعُونَ، وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ قَالُوا سَمِعْنَا وَهُمْ لَا يَسْمَعُونَ﴾ [الأنفال: 20-21].

قال أبو جعفر: يقول تعالى ذكره للمؤمنين بالله ورسوله من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم: لا تكونوا، أيها المؤمنون، في مخالفة رسول الله صلى الله عليه وسلم، كالمشركين الذين

إذا سمعوا كتاب الله يتلى عليهم قالوا " :قد سمعنا" ، بأذاننا " =وهم لا يسمعون" ، يقول: وهم لا يعتبرون ما يسمعون بأذانهم ولا ينتفعون به، لإعراضهم عنه ،وتركهم أن يُوعوه قلوبهم ويتدبروه. فجعلهم الله، إذ لم ينتفعوا بمواعظ القرآن وإن كانوا قد سمعوها بأذانهم (36) ،بمنزلة من لم يسمعها. يقول جل ثناؤه لأصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم: لا تكونوا أنتم في الإعراض عن أمر رسول الله، وترك الانتهاء إليه وأنتم تسمعونه بأذانكم، كهؤلاء المشركين الذين يسمعون مواظ كتاب الله بأذانهم ،ويقولون " :قد سمعنا " ، وهم عن الاستماع لها والاتعاض بها معرضون كمن لا يسمَعُها(37) (التفسير الفرطبي، ص 179)

نستخلص من هذه الآية الكريمة أن نكون دائماً مركزين في اعمالنا منتبهين لكل شيء أي نكون مع الله بدون ان نكون مشتتين في الانتباه حتى يستجيب الله لدعائنا وأن نكون لإي اتصال كامل مع الله دون الانتباه الى اشياء اخرى وأن نكون مركزين في جميع اعمالنا ودراستنا حتى نصل إلى النجاح المطلوب في حياتنا أن لا نكون مستهترتين أو غير مهتمين أي غير مبالين لان ذلك ينعكس على فشلنا في حياتنا .

حديث : من أخلاق المؤمنين حُسْنُ الْحَدِيثِ ، إِذَا حَدَّثَ ، وَحُسْنُ الاسْتِمَاعِ إِذَا حَدَّثَ ، وَحُسْنُ النُّشْرِ إِذَا لَقِيَ وَوَفَاءُ الْوَعْدِ إِذَا وَعَدَ" اخرجه " انس ابن مالك " الجامع لأخلاق الراوي وآداب السامع للخطيب (463-392 هـ)

عليك - أخى الحبيب - أن تحسن الاستماع لمحاورك، حتى يستكمل حججه و براهينه، و إن كان ما تسمعه منه شبه الوسواس، فإن كان فيه حقٌ استخلصه ، ثم استقد منه.

و قد تجد محاورك يتحدث و في كلامه ما ينبغي أن يستدرك عليه ، و يراجع فيه تعليقا و تصحيحا، فمن الأفضل أن يكون لديك قلمٌ و ورقةٌ ، تسجل عليه ما تود تسجيله ، حتى إذا جاء دورك أفضيت بما لديك حسب موقع ورودها.

فينبغي للمرء أن يتجافى عن هذا الخلق الذميم، وأن يحسن الأدب مع من يتقصَّده بالحديث، ومع من يتحثُّ أمامه.

فمن أدب المروءة حسن إصغاء الرجل لمن يحدثه من الإخوان؛ فإن إقباله على محدثه بالإصغاء إليه يدل على ارتياحه لمجالسته، وأنسه بحديثه. [انظر رسائل الإصلاح 1/212]. بل إن المتحدث البارع هو المستمع البارع؛ فأحسن الاستماع، ولاتقاطع من تحدثه، بل شجعه على الحديث بحسن إنصاتك؛ كي يقابلك بالمثل.

وبراعة الاستماع تكون بالإذن، وطرف العين، وحضور القلب، وإشراقه الوجه. [انظر كيف تحاور د. طارق الحبيب ص21].

قال ابن عباس رضي الله عنهما " : لجليسي على ثلاث: أن أرميه بطرفي إذا أقبل، وأن أوسع له في المجلس إذا جلس، وأن أصغي إليه إذا تحدث [.«عيون الأخبار 1/306»]. وقال عمرو بن العاص رضي الله عنه « : ثلاثة لا أملهم: جليسي ما فهم عني، وثوبي ماسترني، ودابتي ما حملت رجلي [.«عيون الأخبار 1/307»].

وقال سعيد بن العاص: « لجليسي عليّ ثلاث: إذا أقبل وسعّت له، وإذا جلس أقبلت إليه، وإذا حدّث سمعتُ منه [.«المنتقى من مكارم الأخلاق للخرائطي، انتقاء أبي الطاهر السلفي ص54].

قال الحسن: « إذا جالست فكن على أن تسمع أحرص منك على أن تقول، وتعلّم حسن الاستماع كما تعلّم حسن القول، ولا تقطع على أحد حديثه [.«المنتقى من مكارم الأخلاق ص155].

وقال أبو عباد: « للمحدّث على جليسه السامع لحديثه أن يجمع له باله، ويصغي إلى حديثه، ويكتم عليه سره، ويبسط له عنده [.«زهر الآداب 1/195»]. (مُنتقى أهل الحديث، 2017) ﴿وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾ [الأعراف، 204] .

لما ذكر تعالى أن القرآن بصائر للناس وهدي ورحمة ، أمر تعالى بالإنصات عند تلاوته إعظاما له واحتراما ، لا كما كان يعتمد كفار قريش المشركون في قولهم (: ﴿ لا تسمعوا لهذا القرآن والغوا فيه لعلكم تغلبون ﴾ [فصلت: 26] ولكن يتأكد ذلك في الصلاة المكتوبة إذا جهر الإمام بالقراءة كما ورد الحديث الذي رواه مسلم في صحيحه ، من حديث أبي موسى الأشعري ، رضي الله عنه ، قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " : إنما جعل الإمام ليؤتم به ، فإذا كبر فكبروا ، وإذا قرأ فأنصتوا " وكذلك رواه أهل السنن من حديث أبي هريرة وصححه مسلم بن الحجاج أيضا ، ولم يخرج في كتابه وقال إبراهيم بن مسلم الهجري ، عن أبي عياض ، عن أبي هريرة قال : (كانوا يتكلمون في الصلاة ، فلما نزلت هذه الآية) : وإذا قرئ القرآن فاستمعوا له [وأنصتوا] تفسير ابن كثير إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي الدمشقي (سنة النشر: 1422هـ / 2002م) .

يرى الباحث أن الدين الاسلامي قد ذكر كل ما يتعلق في موضوع تركيز الانتباه هذه الآيات الكريمة تحثنا على أن نكون مستمعين ومنصتين جيدين للمتحدث حتى يشعر المتحدث بانك تحترمه وتقدره وأنت على تواصل معه بالعينين والحركات والايماءات أي كل حركات الجسم وهذا يشعر المتحدث بأنك صادق في تقديم خدمة له من خلال التركيز معه بكل مشاعرك واحاسيسك.

نرى بأن الإسلام هو دين القيم والمحبة والاحترام حث على التركيز والانتباه أي الإخلاص في العمل والتركيز فيه لتحقيق النجاح والاستماع الجيد للمتحدث واحساس المتحدث بانك مستمع ومنصت جيد له .

2.1.6 أهمية تركيز الانتباه في عملية التعلم :-

تشير التقديرات إلى أن (5 إلى 10%) من الأطفال يعانون حالات ضعف وتشنت الانتباه.

في فترة المراهقة من غير المستغرب أن تتغير مظاهر الاضطراب حث يقل النشاط الزائد.

إلا أن ضعف الانتباه والدافعية قد يستمران ، وتظهر في هذا العمر مظاهر الفشل الدراسي عند نحو 58 % من الطلاب ، كما أن 25% إلى 30 % منهم يواجهون صعوبات واضحة في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، من مثل السلوك المنحرف ، وفي محاولة من هؤلاء المراهقين للحصول على قبول المراهقين له (حمدي 1988 م، ص 394).

يعد تشنت الانتباه من المعوقات الرئيسة لتفاعل الطفل مع البيئة المحيطة، وبخاصة البيئة الصفية، إذ يقلل من فرصته على التعلم بفاعلية. وقد تصدر عنه أنماط سلوكية غير مناسبة مما يؤدي إلى تشنت انتباه زملائه وكذلك معلميه، وتزداد آثار التشنت السلبية مما يخلق صعوبات لدى المعلم في إدارة الصف. وقد يشير تشنت الانتباه لدى الطفل إلى مظاهر الإعاقة الانفعالية لديه وتتراوح في شدتها بين البسيطة والمتوسطة (Shea, 1978, p.44).

يعتبر تركيز الانتباه من العوامل الأساسية المؤثرة في التعليم ، حيث إنه من الصعب بل من المستحيل أن يحدث تعلم دون تركيز في الانتباه ، فالانتباه شرط أساسي من شروط التعلم ، ومرحلة ضرورية من مراحل ، والأطفال والتلاميذ يتعلمون فقط ما ينتبهون اليه ، لذلك من الضروري جدا أن يتقن المعلم مهارات استثارة اهتمام التلاميذ ، وجذب اهتمامهم للمهمات التعليمية وموضوعات التعلم الجديد إذا ما أراد إحداث التعلم ، أي تغيير سلوكهم في الاتجاهات المرغوب فيها .

فالانتباه مفتاح التعلم والتفكير والتذكر ، ولكي يتعلم المرء أي شيء ينبغي أن ينتبه اليه ويدركه بحواسه وعقله.

يعتبر (بياجيه) أن الانتباه يشكل الحدث المهم الثاني في عملية تنظيم التعلم ، وتعتبر استثارة الدافعية للتعلم الحدث الاول، فيقول "إن الحدث الثاني هو اجتذاب انتباه التلميذ وتوجيهه نحو المعلومات المستهدفة في الموقف التعليمي / التعليمي، ويستطرد (جانبيه) فيقول: إن

المعلم يستطيع تحقيق ذلك بوسائل مختلفة ، كالتلوين ، ورسم الخطوط تحت العبارات المستهدفة، أو تغيير نبرات الصوت، أو التوجيه اللفظي بطلب الانتباه لأمر معين أو ناحية معينة ، كأن يقول: انتبه لكذا أو انظر إلى كذا، اصغ الخ.....(الطو، 1999م، ص302-303).

يعطي المدرسون الأولوية للانتباه في الموقف التعليمي ، فعندما يطلب المدرس من الطالب أن ينتبه إلى موضوع الدرس ، فإنه يطلب منه أن يوجه إحساسه وشعوره نحو موضوع الدرس ، بحيث يصبح هذا الموضوع في بؤرة اهتمامه وأحاسيسه من أجل أن يحصل إدراكه للموضوع المعروض.

ان الانتباه ليس عملية خارجية ، فالمظهر الخارجي للمنتبه لا تعطي لنا فكرة عن أنه منتبه ، فكثيراً من الطلبة قد يبدو من مظهره وجلسته انه يتابع المدرس إلا انه قد يكون مظهره خادعاً ، لأن بعض الطلبة يتظاهرون بذلك ، والحقيقة انه يذهب بعقله إلى مجالات أخرى داخل الصف أو خارجه.

كما ان الانتباه يتغير في استقراره ، حيث يضعف بلحظة ويقوى بلحظة أخرى، أي أن مشاعر الطالب لا تستمر في ثباتها نحو الموضوع المعروض أمامه ويرى بعض العلماء ان الانتباه هو مصافى لتصفية المعلومات عند نقاط مختلفة في عملية الإدراك، (الطريحي، حمادي، 2013م، ص107).

تشكل القدرة على التركيز أحد العوامل الرئيسة في تعلم التلاميذ وتمكنهم من المادة الدراسية أو أية مهارة أخرى ، وتقاس القدرة على التركيز بمقدار مثابرة التلميذ زمنياً على اداء المهمة التعليمية ، واكد (جون كارول) أنه بتوفر الظروف الحياتية والمادية للتلميذ فإن تعلمه للمادة أو المهارة المطلوبة يتناسب طردياً مع مقدرا التركيز الزمني الذي ينفقه عادة في أثناء الانجاز او التعلم ، وبذلك تلعب القدرة على التركيز دوراً هاماً في عملية التعلم الانساني.

مظاهر المشكلة:

- من مظاهر مشكلة عدم التركيز لدى التلاميذ ما يأتي :
- ترك التلميذ مؤقتاً للمهمة التي يعملها وتحويله إلى مهمة أخرى.
 - انقطاع التلميذ عن المهمة وعدم رغبته في إكمالها.
 - إنجاز التلميذ للمهمة من خلال تسربه أو انشغاله الفكري في أمور شخصية أو حياتية أخرى.
 - عدم متابعة التلميذ للشرح أو التعليمات الصفية مما ينتج عنه نظر التلميذ المستمر إلى خارج الغرفة من النافذة.

- انقطاع التلميذ عن العمل نتيجة أي حركة أو صوت خارجي (العمامرة، 2002م، ص 211-212).

ويرى الباحث ان الانتباه لا يحصل في جانب محدد ، ولكن بختلف ويضعف ويقوى حسب قوة الجذب أثناء العملية التعليمية خاصة من المعلم عندما ينوع في طريقة عرض الدرس التي تجذب انتباه الطالب للتركيز وعدم التشتت إلى عوامل أخرى .

2.1.7 العوامل التي تؤدي إلى ضعف تركيز الانتباه:

العوامل الجسمية: قد يرجع ضعف تركيز الانتباه الى الإرهاق والتعب الجسمي، أو لعدم النوم بالقدر الكافي، أو لعدم الانتظام في تناول وجبات الطعام ، أو لسوء التغذية، أو لاضطراب إفرازات الغدد الصماء، وهذه العوامل من شأنها ان تنقص حيوية الفرد، وان تضعف قدرته على مقاومة ما يشنت انتباهه (السيد احمد وبدر، 1999م).

لان وجود دافع ملح لدى الفرد كالجوع او العطش أو غير ذلك من الدوافع عادة ما يصرف انتباه الفرد عن المثيرات الخارجية بحيث يتوجه في انتباهه إلى كيفية اشباع مثل هذه الدوافع والحاجات . (الزغلول، الهنداوي 2007 م، ص 115).

العوامل النفسية: هناك بعض العوامل النفسية التي تؤدي الى تشتت الانتباه مثل عدم ميل الطالب الى مادة معينة ، وهذا يؤدي الى عدم اهتمامه بها ، وايضا انشغال فكر الطالب الشديد في امور سواء كانت اجتماعية او عائلية ، وأيضا إسرافه في التأمل الذاتي، أو لأنه يشكو لأمر ما من مشاعر أليمة بالنقص أو القلق (محمود واخرون، 1990م)

يقل انتباه الفرد إلى كثير من المثيرات، ولا سيما الخارجية منها في حالة كون الفرد يعاني من حالة انفعالية معينة أو يمر في مزاج متقلب وسيء او يعاني من ألم أو مرض معين. (الزغلول، الهنداوي 2007م، ص 114)

العوامل الفيزيائية : Physical or Natural - من هذه الظروف عدم كفاية الإضاءة أو سوء توزيعها بحيث تحدث الجهر (الزغلة) ، و منها سوء التهوية وارتفاع درجة الحرارة أو الرطوبة و منها الضوضاء، وهنا تجدر الإشارة إلى ما يصرح به بعض الناس من ان انتاجهم يزداد في الضوضاء عنه في مكان هادىء وهذا موضوع كان مثار الكثير من التجارب في علم النفس وقد اسفرت هذه التجارب عن ان تأثير الضوضاء من حيث هي عامل مزعج يتوقف على:

1- نوع الضوضاء.

2- نوع العمل.

3- وجهة نظر الفرد الى الضوضاء.

فالضوضاء المتواصلة تأثيرها اقل من الضوضاء المنقطعة او غير المألوفة ، أي ان الضوضاء المتواصلة التي تصدر عن جماعة يكتبون على الالة الكاتبة ليس لها من الاثر المشتت، أما الضوضاء التي تصدر عن ابواق السيارات في طريق أو عن الاشخاص الذين يدخلون الحجرة بين آن و آخر و يطرقون وراءهم الأبواب ، او عن الأشخاص الذين يرفعون أصواتهم بالكلام بين حين وآخر (السيد، احمد، واخرون، 1999 م).

شدة الحرارة أو البرودة أو الرطوبة وسوء التهوية وضعف الإضاءة وشدة الضوضاء وعدم انتظامها أو استمرارها تؤدي إلى تشتت الانتباه. (الزغلول، الهنداوي، 2007م، ص 115).

أ. **العوامل الاجتماعية:-** هناك عدد من العوامل الاجتماعية التي تؤدي الى ضعف تركيز انتباه الطفل- منه النزاع المستمر بين الوالدين، او العسر الذي يجده الطفل في علاقاته الاجتماعية بالآخرين.

الصعوبات المالية والمتاعب العائلية المختلفة التي تجعل الفرد يلجا الى احلام اليقظة لكي يجد فيها مهربا من هذا الواقع الاليم، ويلاحظ ان الاثر النفسي لهذه العوامل يختلف باختلاف قدرة الناس على التحمل والصمود(السيد، احمد وبدر، 1999 م).

المشكلات العائلية المزمنة والصعوبات المالية الشديدة كثيراً ما تشتت انتباه الأفراد المتصلين بها. (الزغلول، الهنداوي، 2007م، ص 115).

2.1.8 علاقة الانتباه بالإدراك الحسي:

يعد الانتباه عملية حسية نمارسها عند التعامل مع مثيرات حسية قبل الإدراك، و إذ يصبح أول هدف لنا تعرف طبع المثيرات المتوفرة في النظام الحسي للفرد ، في تقرير أي المثيرات سيتم الاهتمام بها ومعالجتها وإدراكها ، فالعلماء المعرفيون يتفقون على ان الانتباه عملية معرفية تتطوي على تركيز الإدراك إلى مثير معين من بين عدة مثيرات من حولنا (العنوم، 2004 م، ص 67-68).

وأشارت الدراسات إلى أهمية دور الانتباه (Attention) في العملية الحسية الإدراكية ، فهي المفتاح الانتقائي لجزء صغير من الظواهر الحسية الواردة خلال النظر الانتقائي (Selective Looking)، فعين المشاهد لا تقف بمحطة بصرية ، أو تقوم بعملية مسح

ضوئية (Scanning) إلا أن العين تبقى العين بموضوع تسمى مدة المكوث (Fixation)، أما الحركة السريعة بين مكونين تسمى القفزة (Saccades) (حسن، 2007 م، ص 131).

كما وجد أن الفرد إذا أراد أن يؤدي استجابة أو حركة ما، فعليه أن يعطيها قدراً من الانتباه بمعنى أن تمثل تلك الاستجابة أو الحركة بؤرة انتباهه كون توجيه الاستجابة تعني القدرة على الاختيار بشكل سريع الاستجابة المناسبة من بين عدد من الاستجابات المحتملة مثلاً زمن الرجوع التمييزي (إبراهيم، 2007م، ص 28)، ثم تتضاءل شدة الانتباه مع التكرار والممارسة، إذ إن عملية التفكير تتحول لردود أفعال لفترة قصيرة متجانسة بين المركز العصبي والعضلات (محجوب، 1989م، ص 33).

ويرتبط الانتباه مع الإدراك، كون الانتباه يسبق الإدراك ويمهد له، فهو توجيه الشعور نحو شيء مؤثر معين، أما الإدراك فهو يحل ويفهم ذلك المؤثر، وبما أن هناك مؤثرات عدة حسية داخلية وخارجية يعجز الفرد الانتباه إليه أو إدراكها جميعاً، لهذا يمارس عملاً انتقائياً أو اختيارياً بين تلك المؤثرات، فيختار منها ما يتطلبه عمله وحاجاته ودوافعه وميوله وحالته النفسية والفسولوجية (باقر، 1984م، ص 96).

إن وصول المثير في شدته للحد الذي يسمح به بالتأثير على العضو الحاس أي تجاوز العتبة المطلقة، فيدخل بذلك نطاق الانتباه واحتلاله مركز الانتباه الذي يتوقف على عوامل خارجية تتمثل في (قوة المثير أو تركيزه، والتغير، والتفرد، والتكرار). وعوامل داخلية تتمثل في: (الحاجات، والرغبات، والتوقع) وعوامل بينية (Intermediate Factors) تتمثل في نوعية المنتبه ونوعية الموضوع (فائق، 1966م، ص 92-93) والاهتمامات والقيم والحرمان النفسي والجسدي ومستوى الدافعية (العتوم، 2004م، ص 78-79).

يعد الانتباه والإدراك الحسي الخطوة الأولى في اتصال الفرد ببيئته وتكيفه لها، بل إنها الأساس الذي تقوم عليه سائر العمليات الأخرى، إذ بدون الانتباه والإدراك الحسي لا يستطيع الفرد ان يعي شيئاً. فلكي تتعلم شيئاً أو تفكر به فلا بد من أن تنتبه إليه ومن ثم تدركه.

ان الانتباه والإدراك عمليتان متلازمتان، فإذا كان الانتباه تركيز الشعور في شيء، فالإدراك مفرعة هذا الشيء، فالانتباه يسبق الإدراك ويمهد له، أي أنه يهيئ الفرد للإدراك، فمثلاً سماعنا لصوت مفاجئ فإننا ننتبه إليه فإذا عرفنا ان هذا الصوت هو صوت باب يغلق فهو إدراك، غير أن الانتباه قد لا يعقبه ادراك دائماً فقد يحدث الانتباه نعجز عن معرفة الشيء الذي جذب انتباهنا أو أن نسمع صوتاً ولكن نعجز عن معرفة ما سمعناه.

وثمة فارق بين الانتباه والإدراك ، فقد بينه مجموعة من الافراد إلى موقف واحد كمشاهدة مسرحية مثلاً ، ولكن ادراك كل واحد منهم قد يختلف بسبب ثقافتهم وخبرتهم السابقة ووجهات نظرهم وذكائهم ، إن للانتباه والادراك علاقة وثيقة بشخصية الفرد وتوافقته الاجتماعي ، إذ أن اضطرابات الانتباه أو اضطرابات الإدراك الحسي من السمات المميزة والمشاركة بين المصابين بأمراض عقلية على اختلاف أنواعها ، (الطريحي، حمادي، 2013م، ص 103).

ويعرف الباحث الإدراك إجرائياً أنه أساس عملية الانتباه ، إذا كان الموضوع أو المثير غير متلائم مع ثقافة وعمر الفرد فإن التركيز يكون ضعيفاً.

2.1.9 أنواع الانتباه:

1- **الانتباه الإرادي:** يحدث الانتباه الإرادي عندما نتعمد بإرادتنا توجيه انتباهنا إلى شيء ما، ويتطلب هذا النوع من الانتباه مجهوداً ذهنياً ، كانتباه المنتبه إلى محاضرة أو إلى حديث جاف يدعو إلى الضجر، في هذا الحال يشعر بما يبذله من جهد في حمل نفسه على الانتباه، وهو جهد ينجم عن محاولة الفرد التغلب على ما يعترضه من سأم أو شرود ذهني، إذ لا بد له ان ينتبه بحكم الحاجة أو الضرورة أو التأديب ، ويتوقف مقدار الجهد المبذول على شدة الدافع أو الانتباه وعلى وضوح الهدف من الانتباه، وهذا النوع من الانتباه لا يقدر عليه الاطفال في العادة، إذ ليس لديهم من قوة الإرادة والصبر والقدرة على بذل الجهد، واحتمال المشقة الوقتية في سبيل هدف أبعد ما يمكنهم منه ، لذا يجب أن تقدم الدروس إليهم قصيرة شائقة، أو ممزوجة بروح من اللعب (الحلو، 1999م، ص 304-305).

2- **الانتباه اللاإرادي:** يحدث هذا النوع من الانتباه على نحو لا إرادي عندما ينجذب الفرد إلى مثيرات بالغة الشدة ، حيث ينتبه الفرد رغماً عنه لهذه المثيرات ، ومن الأمثلة على ذلك الانتباه إلى رائحة شديدة أو الانتباه إلى ضوء مبهر ، أو لمعان شديد أو صوت مدو وغير ذلك من المثيرات الأخرى كالم شديد أو أية حالة انفعالية يعاني منها . (الزغلول، الهنداوي 2007م، ص 111).

3- **الانتباه التلقائي (العادي):** - وهو التركيز المعتاد والتلقائي لوعي الفرد على مثير ما، او عدة مثيرات وهذا النوع لا يتطلب جهداً من الفرد لأن الفرد ينتبه إلى الأشياء التي اعتاد من قبل على الاهتمام بها، والتي تتفق مع ميوله واهتماماته (السيد وآخرون، 1990م) . هو انتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه ، وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهداً بل يمضي سهلاً (الحلو، 1999م، ص 105).

الأسباب الحقيقية لهذا الاضطراب غير معروفة حتى الآن ولكن جميع الدراسات تتفق على أن الأسباب المحتملة لهذا الاضطراب يمكن تصنيفها في ثلاثة أسباب رئيسية:-
أولاً: الأسباب الوراثية:- تلعب الوراثة دوراً هاماً ومؤثراً في تشتت الانتباه فقد لوحظ أن آباء وأقارب الاطفال الذين لديهم تشتت الانتباه كانوا يعانون من نفس الاضطراب في طفولتهم مما يشير إلى احتمال انتقال الجينات الوراثية التي تؤدي إلى ظهور هذا الاضطراب و يرجع البعض اسباب هذا الاضطراب إلى وراثية تتمثل في الاستعداد الوراثي وشذوذ الكروموسومات و حدوث خلل أو طفرة في بعض الكروموسومات السائدة والمتحثة (القاضي، 2011م، ص 29).

كذلك فإن نسبة انتشار هذا الاضطراب تكون مرتفعة بين الأطفال التوائم عنه لدى الاطفال غير التوائم ومعدل انتشاره بين التوائم المتماثلة أعلى منه بين التوائم الغير متماثلة واطهرت الدراسات أن الآباء الذين لديهم صعوبات في التكيف كالعوانية والاجرام والجنوح من المحتمل ان يظهر لدي أبنائهم أعراض ضعف الانتباه والتركيز (بوكرمة، بوجملين، 2010م، ص14).

ثانياً: الاسباب العصبية والبيولوجية:

1. ترتبط هذه الأسباب بوجود خلل في وظائف المخ المسؤولة عن الانتباه أو خلل في التوازن الكيميائي للناقلات العصبية ولنظام التنشيط الشبكي لوظائف المخ وبالتالي فإن المعلومات التي تعالجها هذه المراكز تصبح مشوشة وغير واضحة ومن ثم يحدث اضطراب الانتباه (جربسات، 2010م، ص365).
2. إن نقص كمية المادة المساعدة على الاتصال والربط بين الأعصاب (Dopamine) وكذلك مادة (Noradrenaline) الناتجين عن اسباب تكوينية قد يؤدي إلى النمو غير المكتمل للشبكات العصبية المسؤولة عن السيطرة على السلوك والانتباه وعلى الوظائف التنفيذية (لوزي، 2008م، ص117).
3. وقد اشارت الدراسات إلى أن الأطفال ذوي نقص الانتباه يعانون من نقص ملحوظ في تدفق الدم في القطاعات الامامية للمخ (سيسالم، 2001، 46).
4. ويشير (واسرتاين ولين) (Lynn Wasserstein &، 2001) إلى أن هذا الاضطراب ينتج عن الخلل الوظيفي في المسارات اللحائية والتي تؤدي إلى التوقف عن النشاط أو المشاركة

غير الفعالة للفصوص الامامية الجبهية والخلفية للمخ وبفسر ذلك ضمناً وجود ارتباط وظيفي بين المناطق القشرية الامامية والخلفية للمخ

5. ويؤيد ذلك (كلين برج وآخرون) (Kleinberg et al, 2002, p781) حيث يشير إلى ان هؤلاء الاطفال يعانون من ضعف الجزا الامامي من المخ مما ينتج عنه خلل في القيام بوظائفه مما يؤدي إلى ضعف الذاكرة العاملة في معالجة المعلومات.

6. وقد ينتج هذا الاضطراب نتيجة تلف في المخ ناتج ان حادث او عدوى ميكروبية أو فيروسية أو ناتج عن تسمم بمادة الرصاص أو مكسبات الطعم الصناعية والمواد الحافظة والصبغيات أو ناتج عن نقص الاكسجين قبل او اثناء الولادة . (Davison, Neale, 2004, p482, &Kring ,

كذلك ادى استخدام الرنين المغناطيسي (MRI) إلى اكتشاف نمو شاذ في الفص الجبهي وعدم التساوي بين نصفي المخ الأيمن واليسر بالإضافة إلى حدوث خلل في لمركز المسئولة عن الانتباه في المخ (عبدالمعطي، 2001، ص403).

وفي دراسة اجرتها (أمينة عمر) على مجموعة من اطفال الروضة الذين تعرضوا لحوادث واصيبوا بإصابات في المخ (إصابات بالنصف الأيمن من المخ وإصابات بالنصف اليسر من المخ) توصلت إلى أن الاصابة بالمخ تنبئ بحدوث اضطراب النشاط الزائد لدى اطفال الروضة بجميع ابعاده وصوره (عمر، 2008، ص225).

تأثير التلف الدماغى على الانتباه التلف في الفص الجدارى الخلفى يؤثر على القدرة على التحرر أو الانسحاب من الانتباه والمركز على هدف موجود في اتجاه عكس الجهة الموجودة فيها التلف وعلى ما يبدو ان التلف في الجدارى الأيمن له تأثير أكثر على الانتباه من الجدارى اليسر ومن التفسيرات لذلك أن الجدارى الأيمن يكون مسيطراً (Dominat) للانتباه المكانى أو الفضاء (Spatial attention) ويسيطر على كلا الجانبين من الفضاء حولنا، ودور الجدارى اليسر يكون مساعداً ، وأيضاً الجدارى الأيمن يتأثر بالشمولية للأشكال (نظرة كلية) في حين الجدارى اليسر يتأثر بالأجزاء او الخصائص للشكل.

ثالثاً: الاسباب البيئية :

تؤثر البيئة بعناصرها المختلفة في حدوث اضطراب نقص الانتباه والنشاط الزائد فقد تزيد من حدوثه او تقلل من حدوثه وتتجلى عناصر البيئة التي ترتبط بظهور هذا الاضطراب لدى الاطفال فيما يلي:

أ- الأسرة:

على الرغم من وجود هذا الاضطراب في كل الطبقات الاجتماعية إلا ان بعض الدراسات والملاحظات الاكلينيكية ترجع وجوده بنسبة اعلى في الطبقات ذات المستوى المتدني من التعليم وذات الوضع الاجتماعي و الاقتصادي المتدني (المهدي، 2010م، ص67).

كذلك لوحظ ان المبالغة في استخدام الآباء للأوامر واساليب العقاب مع الطفل وصعوبة احتوائه وترويضه كذلك قد يرجع الى انخفاض السلوك التكيفي أو الضغوط البيئية والحرمان النفسي وعدم الاشباع الجسدي أو التسلط والاهمال والتذبذب في معاملة الطفل قد تؤدي إلى ظهور هذا الاضطراب (يوسف، 2000م، ص314).

إن الآباء الذين يعانون من العصبية وسرعة الاستثارة بالإضافة إلى سوء المعاملة الوالدية وعدم استقرار الأسرة جميع ذلك يؤدي إلى جعل ابنائهم عرضة للإصابة بهذا الاضطراب (حسين، 2010م، ص 418).

وأكدت الدراسات أن والدي الاطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط اكثر استخداماً للأوامر واساليب العقاب البدني واقل دعماً لأبنائهم واكثر سلبية وأقل مرونة واستخداماً لأسلوب المكافأة والثواب (Harvey et all، 2003م).

إن الاتجاهات والاساليب الوالدية مع المتغيرات المرتبطة بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي ارتباطاً وثيقاً بين الاسر المنتمية للطبقة الاجتماعية - الاقتصادية الدنيا واعراض نقص الانتباه لان الاسر ذات المركز الاجتماعي - الاقتصادي المنخفض أكثر ميلاً لمعاقبة اطفالها عنها من الاسر ذات المركز الاجتماعي - الاقتصادي المتوسط أو المرتفع (بوكرمة و بوجملين، 2010م، ص13).

ب- المدرسة:

إن المدرسة تعتبر بيئة جديدة معقدة لدى الطفل وتشكل طرق التعليم وطرق التعامل مع الطفل عبئاً على الطفل كذلك إن البيئة الاجتماعية للمدرسة قد تزيد من ارتفاع مستوى نقص الانتباه ، والنشاط الزائد لدى الطفل وقد تكون احد الاسباب المؤدية إلى ظهور النشاط الزائد لدى الطفل وعدم توافق الطفل زائد النشاط (القاضي، 2011م، ص 36).

إن السلوك العدواني وضعف الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين والقلق وتقلب الحالة المزاجية، وانخفاض مفهوم الذات، ونقص الدافعية الدراسية والتأخر الدراسي وانتشار

صعوبات التعلم الأكاديمية تعتبر من خصائص التلاميذ ذوي اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط، وهذه السلوكيات تجعل المحيطين بهم ينبذونهم وبالتالي فهم لا يستطيعون أن يتوافقوا اجتماعياً مع البيئة المحيطة بهم، مما يؤدي إلى التفاعل السلبي بينهم، وبين آبائهم وزملائهم وبالتالي تجعلهم أكثر تمرداً وعصياناً لأوامر معلمهم (ختام، 2013م، ص 26).

ج- مضاعفات الحمل والولادة :

ان تعرض الام لمواد ضارة اثناء فترة الحمل مثل التدخين وتعاطي او تعاطي بعض الأدوية او تعاطي المخدرات والمشروبات الكحولية أو إصابة تلك الامهات ببعض الامراض الخطيرة مثل الحصبة الألمانية، أو الزهري أو التوكسو بلازما كل ذلك يؤدي إلى إصابة الطفل بهذا الاضطراب (حسين، 2010م، ص 417).

كذلك تعرض الام للإشعاع أو تناول بعض الادوية أو إصابة الأم ببعض الامراض المعدية كالحصبة الألمانية أو السعال الديكي ربما يؤدي إلى تلف المخ بما في ذلك مراكز الانتباه وهذا قد يكون سبباً في الإصابة بهذا المرض (مصطفى، 2011م، ص 161).

د- التلوث:

يعتبر التلوث أحد الاسباب التي قد يكون لها دور في حدوث اضطراب نقص الانتباه وزيادة الحركة ويشمل التلوث بالسموم والمعادن كالرصاص والمواد الاصطناعية في الغذاء مثل استخدام المواد الصناعية او المواد الملونة التي يتم اضافتها للغذاء كذلك يرى البعض ان استخدام السكر يمكن ان يسبب نقص الانتباه وزيادة الحركة للأطفال (حسين، 2010م، ص 418).

والتلوث قد يكون نتيجة التسمم الذي ربما يكون نتيجة الاكل او نتيجة بعض الالعاب أو قد يكون نتيجة استخدام أنواع الطلاء في تلوين الحائط والنوافذ واسرة النوم للأطفال كما ينتج عن عادم السيارات (القاضي، 2011م، ص 38).

مما سبق نستنتج انه يوجد عدة أسباب تعمل على تشتت الانتباه متداخلة في بعضها البعض تتسبب في تشتت الانتباه أو (عدم تركيز الانتباه) .

2.1.10 مراتب الانتباه:

تتكون مراتب الانتباه من البحث، والتصفية، والاستعداد للاستجابة، وهي كما يلي:

1- البحث:

- عملية البحث هي محاولة تحديد موقع المنبه في المجال البصري (Ennis & Cameron, 1987) ولقد أوضح بوسنر وزملائه (Posner, et al 1980 م) انه يوجد نوعان من البحث: فالنوع الاول: هو البحث خارجي المنشأ وهذا النوع من البحث يحدث لا اراديا مثل الانتباه المفاجئ لضوء خاطف ظهر في مجال البصري، واما النوع الثاني: فهو البحث داخلي المنشأ هذا النوع يشير الى عملية البحث الاختيارية المخططة لمثير أو منبه ذو صفات محددة .
- كما بين كل من تريسمان، وجور ميكان (Gormican & Trisman, 1988) أن البحث ينقسم الى نوعين هما المتوازي، والمتسلسل، فالبحث المتوازي هو الذي يحدث عندما يريد الشخص تحديد منبه معين من بين عدة منبهات تتشابه أو تشترك معه في صفة أو أكثر مثل اللون، والطول، والاتجاه، اما البحث المتسلسل فهو الذي يحدث عندما يريد الشخص تحديد منبه معين من خلال متابعته في عدة مراحل أو خطوات خلال فترة زمنية محددة وتحدث عملية البحث لصفة في المثير الهدف مختلفة عن الصفات الموجودة في المثيرات الاخرى التي تقع معه في المجال البصري مثل اختلاف اللون، أو درجة نصوصه، أو الحركة، أو الشكل (Enns & Brodeur, 1989) (Bondsman, 1990) ، ولقد بين كل من (كونر ومازن) (Kowler&Martins, 1982) أن عملية البحث تتحسن لدى الاطفال بتقدم اعمارهم.

2- التصفية:

يبين كل من إينيس، كاميرون (Inns & Cameron, 1987) أن عملية التصفية هي عملية انتقاء لمثير ما أو لصفة محددة ونجاهل المثيرات أو الصفات الأخرى التي توجد في مجال ادراك الفرد، ويتفق بندسين (Bundesen, 1990)، مع هذا الرأي حيث يضيير إلى عملية التصفية على أنها عملية انتقاء واختيار لمنبه معين من بين المنبهات التي تقع في مجال ادراك الشخص.

ويوضح إينس (Enns,1990) أن الدراسات الحديثة بينت ان عملية التصفية تتحسن لدى الاطفال مع تقدم أعمارهم ، ولقد قام كل (Inns & Cameron, 1987) بدراسة هدفت إلى فحص عملية التصفية لدى الأفراد في الأعمار المختلفة، وقد كان متوسط هذه الاعمار 4 سنوات، 7 سنوات، 24 سنة، وكان يطلب من المفحوص الاستجابة بسرعة إلى المثير الهدف

الذي إما أن يظهر وحده على شاشة العرض (بدون تصفية)، أو يظهر معه مثيرات أخرى مشوشة، وقد أشارت النتائج إلى أن عملية التصفية مرتبطة بالعمر بمعنى أنها تتحسن مع تقدم أعمار المفحوص.

3- الاستعداد للاستجابة :

يذكر كل من اينس، وكاميرون (Enss & Cameron, 1987) بأن عملية الاستعداد للاستجابة قد تسمى أحيانا بالتهيئة، أو بتوقع ظهور الهدف، أو تحويل الانتباه للهدف، وهي تشير إلى محافظة الفرد على الاستراتيجية التي استجاب بها للهدف السابق لكي يستجيب بها للهدف القادم، أو تغييرها وتعديلها.

بينما يرى (Enss , 1990) أن التهيئة هي استعداد العمليات الانتباهية للاستجابة للمثير الهدف وفقا للمعلومات السابقة عن موقعه ، واما اذا كانت معه مثيرات مشوشة من عدمه.

نلاحظ ان عملية الانتباه تمر بعدة مراحل كالتالي:

منها الانتباه الإرادي المخطط والمحدد الهدف، والانتباه الثاني الإرادي يكون غير مخطط يحدث تلقائي وهذا موفر في الجهد وهو الانتباه المفاجيء، ويتم انتقاء المثيرات المهمة والتركيز عليها وتجاهل المثيرات الأخرى الغير مهمة .
ونلاحظ أن عملية الانتباه تتحسن عند الأطفال مع تقدم أعمارهم.

ونلاحظ أن عملية الانتباه ليست عشوائية بل تتدخل فيها استراتيجيات مثل التهيئة. توقع ظهور الهدف، وبالتالي يتم المحافظة على الاستراتيجيات السابقة في تحديد الهدف ويتم المحافظة على هذه الاستراتيجيات السابقة لاستخدامها في تحديد الاهداف القادمة.

2.1.11 النظريات المفسرة لضعف تركيز الانتباه:

أولاً: النظرية المعرفية: وتتفرع بدورها إلى عدة نظريات نلخصها فيما يلي:

❖ نظرية الانتباه احادية القناة " نظرية المرشح:

تشمل هذه النظرية نظرية كل من "برودينت" و "ديتش" وكيلى وتورمان " ، تتفق هذه

النظريات حول عدد من المسائل التي تتمثل في:

أ. المعلومات أثناء معالجتها تمر في عدد من المراحل وهي:

- مرحلة التعرف وتشمل عمليتي الاحساس والادراك.
 - مرحلة اختيار الاستجابة.
 - مرحلة تنفيذ الاستجابة.
- ب. إن للانتباه طاقة احادية القناة لا يمكن توجيهها إلى أكثر من مثيرين أو عمليتين بالوقت نفسه ، فهي طاقة محددة السعة يتم تركيزها على مثير معين دون غيره من المثيرات.
- ج. هناك مرشحاً " filter " يعمل كستارة يسمح بمعالجة بعض المعلومات من خلال تركيز الانتباه ويجمع بعضها الآخر من المعالجة لعدم الانتباه اليها .
- تختلف هذه النظريات حول مكان وجود مرشح، فيجد " ولفرد Wellford " أن المرشح يوجد في مرحلة الإحساس حيث يتم اختيار المثير دون غيره من المثيرات.

أما النظريات الأخرى كـنظرية "برودينت" و "دريتش" وكيلى "وتورمان" ونييريومان" تفترض أن المرشح يوجد في مرحلة لاحقة من معالجة المعلومات وتؤيد فكرة المعالجة المتوازنة، بحيث تسمح بمعالجة بعض المعلومات ويكف عن معالجة بعضها الآخر (الزغلول، 2008م، ص102)

❖ نظرية التوزيع المرن لسعة الانتباه:

تعتبر هذه النظرية الانتباه محددة توجه إلى مثير أو عملية في وقت معين وتحجب عن غيره من المثيرات الأخرى يفترض " كاهتان" أن سعة الانتباه يمكن أن تتغير على نحو مرن تبعاً لتغيرات متطلبات المهمة التي نحن بصدد الانتباه لها ، ويؤكد " كاهتان" أن الانتباه بالرغم من تغيره بين المهمة الأولى والأخرى فهو يستمر على نحو مرن إلى عدة مهمات أو عمليات بالوقت نفسه.

❖ نظرية الانتباه متعددة المصادر:

تفترض هذه النظرية أن الانتباه لا ينظر إليه على انه عبارة عن مصدر أو طاقة محددة السعة ، وإنما مصادر متعددة القنوات لكل منها سعة معينة ومخصصة لمعالجة نوع ما من المعلومات وحسب هذه النظريات يمكن توجيه الانتباه إلى عدة مصادر من المعلومات.

وفي هذا الصدد يؤكد كل من " مكلود " ورونلدز " ووكنر" أن الانتباه يمكن أن يكرس عبر قنوات مختلفة ومنفصلة . (الزغلول، 2008م، ص 106).

❖ نظرية اختيار الفعل.

يفترض "غيومان" أن الفرد يحدد انتباهه في أي لحظة من اللحظات من أجل تحقيق هدف معين ، كما يرى أن الفرد في أي لحظة من اللحظات يستقبل العديد من المنبهات الحسية والمحصلة النهائية تتوقف اختيار الفعل المناسب لتوجيه الانتباه إليه ، ويعتمد على مدى أهمية الفعل والحاجة إلى تنفيذه (الزغلول، 2008م، ص 106).

أ- النظرية الجينية: - Centric Theory

ترى هذه النظرية أن الاطفال الذين يعانون من اضطراب ADHD لديهم انخفاض غير عادي في نشاط اجزاء معينة من المخ وهي المسؤولة عن التحكم الحركي وعن الانتباه وقد أشارت بعض الدراسات التي تناولت هذا الموضوع إلى وجود علاقة بين اضطراب نقص الانتباه والنشاط الزائد وبين الجين المسئول عن نقل الدوبامين (Dopamine) وجين (RD4 Receptor Gene) وهذا الجين اظهر تكرارا متزايدا لدى الأفراد الذين يعانون من اضطراب ADHD كما تبين أن مجرى الدماغ الصدغي والخلفي يكون أيضا من الدماغ الامامي الامر الذي يؤدي إلى خفض الانتباه وقد تبين ان الآباء الذين يعانون من قلة الانتباه والتهور والذين يعانون من اضطراب المزاج ويدمنون الكحول أو لديهم شخصية عدوانية قد انجبوا اطفالاً يعانون من قلة الانتباه وكثرة الحركة (سرية، 2002 م، ص 68)

وقد توصلت العديد من الدراسات على ذوي نقص الانتباه والنشاط الزائد واسرهم إلى ان (5%) من الاطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه والنشاط الزائد يوجد في اسرهم هذا الاضطراب وان نسبة (15 %) من آباء هؤلاء الأطفال كانوا أيضاً يعانون من نفس الاضطراب (عبد المعطي، 2001م، ص 239).

ب- نظرية المخ الأيمن والمخ الايسر - .

ترى هذه النظرية أن الاشخاص الذين يستخدمون الجزء الأيسر من المخ في تشغيل المعلومات يكونون منضبطين ، متعلمين ، سمعيين ، وبصريين ، وتفيد هذه النظرية بأن الأطفال الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه والنشاط الزائد يستخدمون الجانب الايمن من المخ في أساليب التعليم واستعمال المعلومات ويظهرون ميلاً لان يكونوا متعلمين وحركيين ولمسيين وفي أغلب الاحيان يساء فهم هؤلاء الاطفال ويعتبرون انهم مثيرون للشغب ومسببين للمشاكل (محمد، 2012 م، ص 264).

وقد أمكن منذ عشر سنوات بفضل استخدام التقنيات الحديثة في تصوير الدماغ تبني فرضية تعطل المنطقة الواقعة في جبهة الدماغ وبفضل هذا التصوير التشخيصي امكن

توضيح انخفاض دور المناطق الامامية للجبهة في النصف الأيمن من الدماغ ، وخاصة بنيات الجهة العليا منه حيث لا تقوم بوظائفها بسبب نقص شبكاتها العصبية ، مما جعل الباحثين يعتبرونه السبب الرئيسي للنشاط الحركي الزائد (لوزي، 2008 م، ص 117).

ج - نظرية التفكك (Theory Of Disinteg Ration)

صاحب هذه النظرية دابروسكس، Dabrowski عام (1960م) وتؤكد هذه النظرية على ان الأفراد الذين لديهم إثارة مفرطة "Over excitability" في ردود أفعالهم تجاه البيئة في النواحي التالية:

- 1- النواحي النفس حركية:
- 2- تقدير الذات.
- 3- الحاجة إلى الأمان.
- 4- الخجل.
- 5- الانزعاج من الموت.
- 6- الاعتماد على الآخرين.
- 7- الانقياد للشهوة الجنسية.
- 8- التخيل.
- 9- العلاقات العاطفية.
- 10- السلوك الذهني أو العقلي.
- 11- الاكتئاب.

وهذه العلامات الشائعة لدى الافراد الذين تم تشخيصهم على انهم يعانون من اضطراب نقص الانتباه والنشاط الزائد (محمد، 2012م، ص 264)

د - نظرية الاستجابة للضغط:

والذي اسس هذه النظرية (برونو وبتيلهم) Broun ، Bettelheim عام (1973م) وأشارت هذه النظرية إلى أن اضطراب ADHD يظهر لدى الطفل الذي لديه استعداد للإصابة بهذا الاضطراب نتيجة أساليب التنشئة المتسلطة من قبل الآباء فإذا اجتمع الاستعداد لظهور الاضطراب مع ظهور نمط والدين غير صبورين ومستائين من تصرفات هذا الطفل فان هذا الطفل سيصبح غير قادر على تلبية مطالب والديه ويغلب على سلوكه الفوضى وعدم الطاعة وبذلك يستجيب للنشاط المفرط عندما يتعرض لضغوط بيئية تفوق قدرته على التحمل ، إن

الاسر غير المستقرة يكون اطفالها أكثر عرضة لهذا الاضطراب فالخلافات الزوجية وارتفاع مستوى الضغوط ومشاعر عدم الكفاءة الوالدية والتمزق الأسري والعلاقة السلبية بين الطفل والام تؤدي إلى ظهور هذا الاضطراب (القاضي، 2011 م، ص35-36).

هـ- نظرية المستوى الامثل للاستثارة: The Theory Of Optimal Level Of Excitability

مؤسس هذه النظرية هو (هيب) " Hebb " وتشير هذه النظرية الى وجود مستوى عالي من الحركة الزائدة لدى الفرد والذي يسعى فيها جسم الانسان للحفاظ عليه في ضوء احتياجاته للوصول الى حالة الاتزان البدني قد يكون هناك أسباب عصبية أو فيزيائية كالنقص في التوصيلات العصبية أو المستويات المتدنية من الاثارة التي يتغلب عليها الطفل عادة بإطهار هذه المستويات العالية من النشاط (علاونة، 2004، ص 339).

ويشير أمان وآخرون (Amman et al ، 1998) إلى أن حدوث خلل في التوازن البيو كيميائي يتعكس في عدم قدرة المخ على إحداث توازن في الأنظمة الكافية والاستثارة مما يؤدي إلى ظهور اعراض هذا الاضطراب لدى الاطفال (القاضي، 2011، ص33).

لذا يلجا الافراد ذوو اضطراب نقص الانتباه وزيادة الحركة إلى الزيادة في الحركة والنشاط كمحاولة لزيادة الاستثارة غير الكافية وبذلك يمكن اعتبار النشاط الزائد يصدر عن الطفل على انه منظم ويحتفظ بالمستوى الامثل للاستثارة عند الطفل (محمد، 2012، ص 263).

ثانياً : النظرية السلوكية:

ترجع هذه النظرية اضطراب الانتباه إلى الظروف البيئية السيئة التي ينتج عنها حالة من الاثارة الانفعالية ويتعلم الكثير من الاستجابات عن طريق الملاحظة والنموذج المحتذى به والذي يختلط به الطفل، فالسلوك المضطرب يعد خطأ من الاستجابة الخاطئة المرتبطة بمثيرات منفردة يستخدمها الطفل في تجنب مواقف أخرى غير مرغوب فيها ، فالطفل ابن بيئته وأن سلوكياته عبارة عن ردود أفعال للسلوك والخبرات البيئية التي تعرض لها ، ومن ثم تظهر استجاباته إما في صورة سلوكيات مضطربة أو من خلال سلوكيات مرغوبة . (النوبي، 2009 ، ص 34).

ثالثاً - نظرية التعلم الاجتماعي: social learning theory

إن الانسان كائن اجتماعي بطبعه وهو يكتسب الكثير من المعرفة والسلوكيات من خلال الملاحظة لسلوك الآخرين فالافتراض الاساسي في نظرية التعلم هو ان الشخص يتعلم السلوك من تفاعله مع بيئته فمع تلقي الفرد للتعزيز من البيئة تقوى بعض انواع السلوك ويضعف بعضها الآخر ، ومن ثم فإن أنواع السلوك الشاذ أو المنكف يتم تعلمها هي الاخرى فالاضطرابات الانفعالية والسلوكية تنشأ لدى الاطفال نظرا لقلّة خبراتهم وضعف قدراتهم على إدارة الذات وسرعة الاستثارة والتأثر بالآخرين لذا نجد انهم سرعان ما يتأثرون بالنماذج ويتعلمون العديد من أنماطهم السلوكية السوية وغير السوية ولا سيما اذا كانت هذه السلوكيات معرزة (القاضي، 2011م، ص88).

قد يرجع ضعف التركيز إلى عوامل اجتماعية كالمشكلات غير المحسومة، أو نزاع مستمر بين الوالدين. أو عسر يجده الفرد في صلاته الاجتماعية، أو صعوبات مالية، أومتاعب عائلية مختلفة، لذا لا يلبث الفرد أن يلتجأ إلى أحلام اليقظة يجد فيها مهراً من هذا الواقع المؤلم.

يلاحظ أن الأمر النفسي لهذه العوامل الاجتماعية يختلف باختلاف قدرة الناس على الاحتمال والصمود، فمنهم من يخزن أثرها فيهم كأثر الكوارث والصدمات العنيفة (راجح، 1973م، ص 158).

2.1.12 تعقيب على النظريات:

ترجع النظرية البيولوجية اضطراب الانتباه إلى عوامل وراثية نتيجة حدوث خلل في وظائف المخ أو تغيرات او تسمم في الحمل.

وترى النظرية السلوكية وعي من اهم النظريات التي فسرت عملية الانتباه والتي ارجعت عملية الانتباه الى الظروف البيئية السيئة التي ينتج عنها حالة من الإثارة الانفعالية ويتعلم الطفل هذه النماذج من المحيط الذي يعيش فيه.

أما النظرية الاجتماعية فركزت على البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الطفل ومنها يكتسب كل السلوكيات الإيجابية أو السلبية من خلال المحيط الذي يعيش فيه.

ويتفق الباحث مع النظرية المعرفية والسلوكية (Cognitive Behavioral Therapy) CBT في تفسير موضوع الانتباه في تعلم الاستجابة عن طريق النموذج او القدوة وترجع اضطراب الانتباه الى الظروف البيئية السيئة حيث يتعلم الطفل الكثير من الاستجابات عن طريق الملاحظة والنموذج وبانهما احد اساليب العلاج النفسي والذي يستخدم اساليب إرشادية

وعلاجية متميزة وأكثر ايجابية عن طريق دمج فنيات العلاج المعرفي وفنيات العلاج السلوكي معاً، مما يساعد الاطفال على تطوير مهاراتهم المعرفية وإعادة بناء افكارهم ، وممارسة السلوكيات الايجابية وتدعيمها محدثة تغييراً في كيفية رؤيته لذاته وللمستقبل .

2.1.13 تعقيب على تركيز الانتباه :

يعتبر ضعف تركيز الانتباه من المعوقات لتفاعل الطفل مع البيئة المحيطة، وبخاصة البيئة الصفية إذ يقلل من فرصة الطفل على التعليم بفاعلية وقد تصدر عنه انماط سلوكية غير مناسبة مما يؤدي إلى تشتت انتباهه والمقصود بالانتباه هو الفترة التي يستطيع الطفل فيها أن يركز انتباهه في موضوع معين أما تشتت الانتباه فيعني ان يتجه فيه الانتباه الى موضوع لا يتلائم مع الانشطة الصفية وذلك عندما يشتت الانتباه من موضوعات متعددة أو بسبب وجود أفكار ومشاعر مقاربية وعادة يجب على الطالب أن ينتقي المثيرات المتعلقة بالتحصيل ويهمل المثيرات الغير ملائمة إذ يفترض على الطالب أن يستمع إلى صوت المعلم وهو يشرح الدرس ويتبعد صوت السيارات من الخارج وهذا ما يعرف بالشكل والصورة (صابر، 1996 م، ص67)

وتعتبر مشكلة السرحان أثناء الدراسة من العوائق التي تعرض الطلاب خلال عملية التعلم ويبرز حجم المشكلة بشكل واضح إذا ما تأزم حدوث السرحان اثناء الحصص الصفية لأن السرحان اثناء الدراسة المنزلية معالجتها أسهل من حيث حرية الطالب في تغيير الجو الدراسي وكسر عامل التشتت أما السرحان أثناء الحصص فيرهق الطالب ويجعله يبتعد عن موضوع الدرس والنتيجة فقدان المعلومات التي كان يجب أن يأخذها المتعلم مباشرة (ابو حماد، 2006م، ص 415).

يرى الباحث في هذ الجانب النظري حول موضوع الانتباه أن مشكلة عدم تركيز الانتباه لدى الطلبة لها عدة اسباب وعوامل منها الاسباب البيولوجية ومنها الاسباب النفسية وفي جميع الحالات لابد من التدخل مع الطلبة سواء على الجانب البيولوجي أو الجانب النفسي، من العوامل البيولوجية هو حدوث خلل في وظائف المخ او تغيرات أو تسمم في الحمل، وهذا يؤدي الى اضطراب في وظائف الجهاز العصبي المركزي.

وترتبط هذه الاسباب بوجود خلل في وظائف المخ المسؤولة عن الانتباه أو خلل في التوازن الكيميائي للناقلات العصبية ولنظام التنشيط الشبكي لوظائف المخ وبالتالي فإن

المعلومات التي تعالجها هذه المراكز تصبح مشوشة ثم يحدث اضطراب الانتباه (جريسات، 2010 م، ص 365).

وسيركز الباحث في هذا البحث على الجانب النفسي الذي يتمثل في عدة اسباب منها: عدم ميل الطالب للمادة، أو أن المعلم يستخدم اساليب روتينية لا تشجع على الانتباه أو ان الطالب يعاني من مشاكل اسرية أو ان قدرات الطالب ضعيفة ولديه صعوبة في الاستيعاب أو أن البيئة الصفية الفيزيقية غير مساعدة على تركيز الانتباه.

ولقد استفاد الباحث كثيرا من الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع الانتباه في اثراء الجانب النظري في الجزء الاول الذي يتحدث عن الانتباه.

المبحث الثاني: البرنامج الارشادي (تقنيات العقل والجسم)

في ظل ما تعرض له قطاع غزة من حروب مدمرة ، وحصار ولتحسين أداء العاملين في الصحة النفسية والارشاد النفسي والاجتماعي في فلسطين تم انشاء مركز العقل والجسم في غزة عام 2004م، تحت قيادة واشرف زميلنا الدكتور جميل عبد العاطي.

2.2.1 مهارات العقل والجسم:

يعرفها مركز العقل والجسم بانها المهارات التي توفر قدراً كبيراً من التعبير عن الذات والتأمل الداخلي والاسترخاء والتخيل، حيث تعتمد على مقدرتنا على استعمال عقولنا للحصول على تغييرات صحية في اجسادنا ، وكذلك استخدام قوة اجسادنا للحصول على تغييرات صحية في عقولنا. ويركز على التفاعل بين العقل والجسم وعلى الطرق الفعالة التي تتأثر بها العوامل الانفعالية والعاطفية والعقلية والاجتماعية والروحية وبالتالي تتأثر بها صحة الإنسان. إن تقنية العقل والجسم تشبه - التأمل، من حيث كونها طريقة للمراقبة والسيطرة على بعض الوظائف الجسمية، والتخيل والاسترخاء- باستخدام العقل الواعي الذي يؤثر تأثيراً على عمل العقل وبقية أعضاء الجسم الأخر (مركز علاج العقل والجسم، 2005).

2.2.2 نبذة تاريخية عن انشاء مركز العقل والجسم:

مركز علاج العقل والجسم مؤسسة غير ربحية ، أسس في واشنطن عام 1991م من قبل " جيمس جوردون، إكلينيكي ذو خبرة عالية يعمل في مجال علم النفس والطب العائلي في جامعة جورج تاون للطب المدرسي، ويعتبر رائداً في مجال علاج العقل والجسم لمدة تزيد عن ثلاثين سنة وجرى افتتاح المؤسسة بإدارة المدير الإقليمي د. جميل عبد العاطي في غزة عام 2005م وفقاً للقانون الفلسطيني وذلك لتنفيذ البرنامج العالمي للصحة، اذ قام بالتدريب محلياً ودولياً حيث يشرف على الفريق الفلسطيني وتعديل المهارات العلاجية لتناسب مع الدين والثقافة الفلسطينية، وتعتبر هذه المهارات الأولى في فلسطين والمنطقة التي تعني برعاية وإدراك الذات لحياة أفضل وسير مشاعرنا التي توصلنا إلى فهم أفضل لحياتنا ومستقبلنا.(عبد العاطي، الحلو، صبح، 2011م، ص2).

وقد استخدمت مهارات وتقنيات العقل والجسم في العمل مع الحالات النفسية والمرضية الصعبة، مثل:-

- 1- الضغوطات النفسية.
- 2- الصدمات النفسية.
- 3- المشاكل الاسرية " النساء المطلقات ، الأراامل "
- 4- الامراض المزمنة.
- 5- خريجين الارشاد النفسي والاجتماعي.
- 6- طلاب المدارس.
- 7- المعلمون.
- 8- المؤسسات والجمعيات والمراكز.

و من المؤكد ان الانسان الذي لديه لياقة بدنية يستطيع ان يجتاز جميع المهارات الذهنية أو الاختبارات الذهنية بنجاح والعكس صحيح، على سبيل المثال الاطفال الذين لديهم مهارات ذهنية جيدة تكون حالتهم النفسية والجسمية ممتازة ولديهم علاقات اجتماعية جيدة بعكس الاطفال الذين يفتقدون المهارات الذهنية .

2.2.3 الجذور التاريخية للعقل والجسم:

لقد شغلت مشكلة العقل، البدن (mind – Body Problem) الفلاسفة وعلماء النفس بل والاطباء على مر العصور، وذلك من حيث تأثير كل منهما على الآخر، ولا يعد الاهتمام بالتفاعل بين العقل والبدن أمراً حديثاً ولكن ترجع جذوره - كما سبق واشرنا - إلى فلاسفة الاغريق، حيث أشار هيبوقراط إلى أن صحة الفرد تعتمد بشكل عام على التوازن القائم بين العقل والجسم والبيئة، وأن المرض ما هو إلا نتيجة لاضطراب هذا التوازن، ومع ذلك ظل الطب الغربي إلى فترة طويلة يعتمد فقط في تعامله مع صحة الفرد على الميكانيزمات الفسيولوجية للجسم، ويرى ان الفرد ما هو إلا مجموعة من التفاعلات الكيميائية والفيزيائية التي يمكن قياسها والتعامل معها بشكل علمي، مدعماً بذلك الاتجاه الثنائي في النظر على العقل والبدن، وترجع فكرة انفصال كل من العقل والبدن بشكل أساسي إلى ما قدمه الفيلسوف الفرنسي (رينيه ديكارت Mind – Body Dualism) في القرن السابع عشر من ثنائية العقل والبدن التي تركت اثرها على الابحاث التي استمرت بعده لمدة ثلاثة قرون معتمدة في مفاهيمها

ونظرتها لصحة الانسان على تلك الثنائية، إلى ان بدأ الطب الحديث في تقبل فكرة ان العقل يلعب دوراً كبيراً في الصحة والمرض. (شاهين، عمر، 2013 م، ص 136)

يعتبر الاغريق من أول الحضارات التي بيت دور وظائف الجسم في حالة الصحة والمرض، اكثر من فكرة الاعتراض على الأرواح الشريرة، طور الاغريق نظرية الانخراط والتي أول من تكلم فيها (أبقراط، 377 ق.م، 160)، (وطورها جالان، 129-199 ق. م) وطبقا لهذه النظرية يحدث المرض عند اختلال توازن سوائل الجسم الأربعة (الدم، السوداء، الصفراء والبلغم) وإن هدف العلاج هو إعادة التوازن لهذه الأخلط وأعتقد ايضا أن بعض انماط الشخصية قد تم ابرازها اعتمادا على رجحان احد هذه الاخلط على الاخرى.

وبالمحصلة فقد عزي الإغريق أسباب الحالات المرضية للعوامل الجسمية، ولكنهم اعتقدوا أن هذه العوامل ربما يكون لها تأثير على العقل.

وفي العصور الوسطى، عادت عقارب الساعة لتبني التفسير العقلي للأمراض، حيث رسخ المتصوفون رؤيتهم لمفهوم المرض بأنه عقاب من الله على المعاصي، وتكون العلاج بطرد الشيطان عن طريق تعذيب الجسد، واستبدال هذا العلاج لاحقا بالتوبة من خلال الصلاة والاعمال الصالحة، وخلال تلك الفترة كانت الكنيسة هي الحارس على المعارف الطبية، وعليه فإن الممارسات الطبية غلب عليها الايحاءات الدينية التي شملت التعميمات الدينية غير العلمية حول الجسم وعلاقة العقل بالجسم.

ومن عصر النهضة وحتى يومنا الحاضر، فإن دراسات عظيمة صممت حول الاسس التقنية للممارسات الطبية، وكان من أبرزها (انتون فان لوينهونك، 1632م - 1723م) الميكروسكوب، (وجيوفاني مورجاني، 1771، ص199) في التنظير الذاتي، وهي كلاهما الأرضية لرفض النظرية الخلطية ، واستبدالها بنظرية مرض الخلايا، والتي اكدت على أن كل الامراض هي مرض الخلية وليس عدم توازن سوائل الجسم. (الحلو، رمضان، 2012م، ص 45).

إلا أن بدأ الطب الحديث في تقبل فكرة أن العقل يلعب دوراً كبيراً في الصحة والمرض (Young , 1995م).

2.2.4 العقل في الفلسفة الإسلامية:

كان موضوع العقل محطّ نقاش ودراسات وآراء في الفكر والفلسفة الإسلامية. تأثّر الفلاسفة المسلمون بآراء الفلاسفة الإغريق مثل أرسطو الذي قسمّ العقل إلى أربعة أصناف وهي (أ) العقل الهيلولاني، أو العقل بالقوة (ب) العقل بالفعل أو العقل بالملكة؛ أي النفس الناطقة (ج) العقل الفعّال (د) العقل المستفاد أو العقل المطلق. وتبيّن هذا الرأي الفلاسفة المسلمون أمثال ابن سينا و الكندي والفارابي والغزالي وابن ماجه حيث أبرزوا تدرّج هذه العقول وارتبط ذلك بمفهوم النفس) أو الروح) وفق المنظور الديني.

أمّا ابن رشد فقسمّ العقول إلى ثلاثة أنواع: (أ) العقول البرهانية (ب) العقول المنطقية (ج) العقول التي تستجيب للوعظ والأدلة الخطابية. إلّا أن بعض علماء المسلمين مثل أبو بكر بن العربي أنكروا هذه التقسيمات، ورأوا أنّ العقل هو العلم، وهو صفة يتأتّى بها إدراك العلوم، وهذا التعريف للعقل هو إحدى مقولات ابن تيمية في تعريف العقل، ممّا أدّى في النهاية إلى وجود مفهومين غير متطابقين للعقل في الفلسفة الإسلامية وهما العقل الفلسفي والعقل القرآني (أو العقل الديني)؛ فالأوّل يصل إلى النتائج بتسطير المقدمات والاستدلال بها؛ لهذا، يبدو لنا أنّه من غير الممكن الادّعاء بأنّ الدين كالفلسفة، يريد الدفاع عن قضاياها دفاعاً عقلياً فلسفياً؛ لأنّ الدفاع العقلاني الفلسفي ينظر إلى العالم بوصفه مجموعةً واحدة في بادئ الأمر، ثم يقوم بنظرة فلسفية للدفاع عن تعاليمه، أمّا العقل القرآني فينظر لظواهر العالم بصورة جزئية (مجلة الموسوعة الحرة، 2017م).

2.2.5 الطب البديل:

الطب البديل بصفة عامة يتعامل مع الانسان كوحدة واحدة ولا يفصل بين العقل والجسم بينما يكون التركيز اداة في الطب التقليدي على مداواة الاعراض ومداواة العضو موضع المتاعب دون اهتمام كاف بمنشأ هذه المتاعب.

سواء اقتنعت أم لم تقتنع بمنظور مدرسة الطب البديل للمرض والشفاء، او باتجاهها الفلسفي إلى حد ما فهي مدرسة قائمة ولها مريدون كثيرون وتشهد في الوقت الحالي اقبالا كبيرا وذلك ببساطة، لأن كل وسائلها العلاجية آمنة تماما ولا ضرر من محاولة الاستشفاء بها عندما يفشل الطب التقليدي في دوره لعلاجي، او يمكن الاستفادة بعلاجاتها كوسائل تكميلية للطب التقليدي ويمكن بصفة عامة تقسيم هذه العلاجات البديلة إلى ثلاثة أصناف وهي :-

أ. علاجات طاقية (Energy therapie) أي تعمل من خلال التأثير على طاقة الجسم والممرات التي تسري خلالها ومن أمثلتها : المعالجة بالإبر الصينية والمعالجة بضغط الاصابع والمعالجة بالانعكاس العصبي بالقدمين والمعالجة بوضع اليد (اللمسة المداوية) والعلاج بالألوان .

ب. علاجات للعقل والروح أو المشاعر. ومن أمثلتها:-

العلاج بالصور الذهنية، والعلاج بالموسيقى، والعلاج بالتنويم المغناطيسي والعلاج باليوجا.

ج. علاجات عضوية أو جسدية (Physical therapies) ومن أمثلتها : العلاج بالماء، العلاج بالتدليك ، العلاج بأحواض الطفو ، العلاج بالزيوت العطرية .

وجاء هذا الاحياء بسبب ما تبديه العلاجات التقليدية من فشل وعجز أمام بعض المتاعب الصحية التي يواجهها انسان العصر بالإضافة لأضرار الكيماويات المستخدمة من تلك العلاجات فالطب البديل طب آمن تماما ويكتسب من ضمن خصائصه صفة التوافق مع الطبيعة (Shipherd.2005:P66) .

2.2.6 كيف يؤثر كل من العقل والجسم في بعضهما البعض:

العقل والجسم يؤثر كل منهما على الآخر فما تفكر فيه وتقلبه لنفسك يأخذه المخ ويفتح الملف الخاص به بما في ذلك تحركات الجسم وتعبيرات الوجه الخاصة بهذا الملف فيشعر الإنسان بجسمه يتأثر بسبب الفكرة وهناك بحث يقول: إنه في خلال الحرب العالمية الثانية أراد هتلر أن يعاقب ثلاثة من جنوده، لأنهم لم ينفذوا الأوامر كما ينبغي، فطلب من المختصين أن يستخدموا معهم عقابا نفسيا لا ينسوه أبدا، فوضعوا كل شخص بمفرده في غرفة صغيرة جدا وتركوا المياه تسقط ببطء شديد نقطة ، وأخبروا كل منهم على حدة أنه تنفس صنفا من أصناف الغازات السامة، وأنه لن يبقى على قيد الحياة أكثر من ست ساعات، ثم أغلقوا الباب عليهم وتركوهم على هذه الحالة بمفردهم لمدة ثلاث ساعات.. بعدها فتحو الأبواب على كل منهم وكانت المفاجأة الكبرى، وهي أن اثنين من الجنود ماتوا فعلا، وأن الجندي الثالث كان في حالة خطرة جدا وعلى وشك الموت!..

وكتب المختصون في أبحاثهم أن الجنود الثلاثة أخذوا المعلومات باعتقاد تام أنهم تنفسوا فعلا سُمًا، فكان التركيز كله على ذلك، فأرسل المخ الملفات الخاصة بذلك إلى الجسم والأعضاء الداخلية، فزادت ضربات القلب وزادت حدة التنفس وزاد ضغط الدم وتصيب العرق

على جبين الشخص، وبدأ جسمه يرتعش بشدة والفكرة الملحة هي الموت، فتذهب إلى الجسم فتزيد من التشنجات الجسمانية الداخلية والخارجية، فتعود الرسالة إلى المخ فتزداد الفكرة قوة، وتستمر هذه الدورة التي تسببت في الحالة التي وصل إليها الجنود، وكانت نتيجة هذا العمل رغم قسوته ونقده في الأوساط العلمية " أن العقل والجسم يؤثر كل منهما على الآخر." ﴿إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ﴾ [البقرة، 247]

وهذه الآية الكريمة تخبرنا عن العلاقة القوية بين العلم والجسم.. أي العقل والجسم، ولدينا آيات كثيرة جدا تحدثنا عن ذلك، عن علاقة الجسم بالعلم، وبالإيمان، باليقين.. نذكر منها ما يلي:

﴿إِذْ قَالَتِ امْرَأَةُ عِمْرَانَ رَبِّ إِنِّي نَدَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ مِنِّي إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ [آل عمران، 35]

هنا نجد العلاقة واضحة وقوية بين الجسم وبين الإيمان بالله العلي العظيم، فقد استطاعت امرأة عمران أن توحد بين عقلها وقلبها وجسمها وبين الإيمان بربها العلي الكبير.

﴿وَاضْمُمْ يَدَكَ إِلَى جَنَاحِكَ تَخْرُجَ بَيْضَاءَ مِنْ غَيْرِ سُوءٍ آيَةً أُخْرَى﴾ [طه، 22]

الأمر من الله العزيز الحميد متمثل في فكرة ضم يده إلى جناحه فتتم المعجزة الكبرى، وما هذا إلا تدريب لسيدنا موسى وبيان عملي لكل المسلمين، أننا بعون الله ويفضله نستطيع أن نتحكم في أجسامنا فنطوعها للطاعة فتسعد بنا وتسعد بها.

﴿الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ، وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ، وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ، وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ، وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ﴾ [الشعراء: 78-82]

وهنا ربط سيدنا إبراهيم إيمانه بالله بكل كيانه ماديا ومعنويا، عقله وقلبه وجسده وطموحاته وإيمانه في كتلة واحدة، في شخص واحد هو سيدنا إبراهيم عليه وعلى نبينا أفضل الصلاة والسلام.

يعني لو كل واحد فينا اعتق واعتقد في كتاب الله فسوف يطوع الله له جسده فلا يعصي الله أبدا..

وسوف تستسلم له نفسه كما يستسلم الطفل لأمه تهدبه فيطمئن وينام. علينا أن تحذوا حذو سيدنا إبراهيم عندما يمرض الجسد فاعتقد فيما قاله << وإذا مرضت فهو يشفين >> .واضمم يَدَكَ إِلَى جَنَاحِكَ (الفاقي، ابراهيم، 2014م)

2.2.7 العلاج العقلي الجسدي:

يركز هذا العلاج على التفاعل بين العقل والجسم ، وعلى الطرق التي تتأثر بها العوامل الانفعالية والعاطفية والعقلية والاجتماعية والروحية، وبالتالي تتأثر بها صحة الانسان.

- يشير العلاج النفسي الجسدي إلى مجموعة متنوعة من المدارس (مثل العلاج بالرقص الحركي، التحليل النفسي الجسماني، علاج التركيز الحركي) التي تشترك في اعراض عدة مثل تعزيز الوعي الذاتي ، تعديل السلوك (Röhricht, 2009م).

- ان الدراسات التي اجريت عام 1960م اوضحت قوة التقنيات ، لإثبات توازن زيادة النشاط لفرع الجهاز العصبي اللاإرادي والتي تدل ضمنا على امراض جسدية وعاطفية بالقيام بعمل استرخاء من خلال محاكاة الجهاز العصبي الانفعالي .

وحيثا فإن تلك التغيرات قد أثبتت تغييرات ذات فائدة لاستجابة الكثير من اجزاء علم وظائف الاعضاء في الجسم (بما فيها ضغط الدم، مستويات اضطراب الهرمون، الاستجابة للألم، ووظائف جهاز المناعة)، وأوجدت اشياء إكلينيكية واضحة في حالات مختلفة ومتنوعة (كالضغط ومرض الايدز، السرطان، الآلام المزمنة، الارق، القلق، الاكتئاب، اضطراب ما بعد الصدمة. (أبو هين والبناء، 2006م، ص4-3) .

- يركز علاج العقل والجسم على التفاعل بين العقل والجسم والطرق الفعالة التي يمكن ان تساعدك في شفائك وصحتك ، يمكن للأفكار والمشاعر والمعتقدات والسلوكيات ان تؤثر وتشكل كل جانب من جوانب الأداء البيولوجي ، وكيفية اهتمامنا بأجسامنا يمكن ان تؤثر على الطريقة التي نفكر ونشعر ونعتقد بها ، وهذا يعني ان لدينا العديد من الفرص وكثير من الاشياء التي امكنا من الرعاية بأنفسنا ، هناك اساليب وممارسات البعض منها قديم والآخر حديث والتي باستخدامها لها كبير الاثر الايجابي على حياتنا .

- وتوفر مهارات العقل والجسم طريقة لتعلم المهارات اللازمة لرعاية نفسك وممارستها مع الآخرين في بيئة داعمة ومحبة ، سنتعلم ونمارس مجموعة متنوعة من المهارات التي سوف تساعدك على طريقة التعامل مع المرض والإجهاد وتغيير نمط حياتك ، من ضمن هذه المهارات:

التأمل، التخيل الموجه، التغذية الحيوية الراجعة ، والكتابة والرسم. وقد صممت هذه المجموعات لمساعدتك في معرفة نفسك بشكل افضل وتعلم استخدام طرقها سوف يساعدك على الشفاء.

ومن خلال التمكن من هذه التقنيات يمكنك ان تشعر باسترخاء اعمق ، اعراض جسدية ممرضة اقل، وألم وتعب اقل والكثير من الطاقة عدا عن انها تعزز اداء الجهاز المناعي، كما أنها تتعامل مع الالم والمرض المزمن والإجهاد والقلق والاكتئاب بنجاح اكبر، بمرور الوقت، سينمي ذلك الوعي الذاتي وسيكسبك مفاهيم " ايجابية " عن الحياة. من خلال مشاركة اعضاء المجموعة كل منهم على حدا بتجربتهم ، يكون لديك فرصة لتتعلم من تجاربهم.

الرعاية الذاتية هي قلب الرعاية الصحية ، فمشاركتك الفعالة في مساعدة نفسك تعد وسيلة علاجية قوية ، واحدة من الدراسات المؤثرة التي كانت محاولة عشوائية محكمة قام بها علماء النفس (إلين لانغرو جوديث رودان) منذ ثلاثين عاما اعتمدت على رعاية مرضى بالمنزل تم تقسيمهم إلى مجموعتين ، وفر للمجموعة الاولى أماكن جميلة ونبات بديعة ومواد غذائية رائعة وغير ذلك.

اما المجموعة الثانية فقد شاركت في تصميم غرفهم. وفي انتقاء و الحفاظ على النباتات، وفي التخطيط لقوائم الطعام ، لوحظ ان المجموعة الثانية التي انشأت وخططت للبيئة الخاصة بها وشاركت في الرعاية الخاصة لها لم تشعر فقط بتحسن وإنما عاشوا حياة أفضل مقارنة بالمجموعة الأولى، وعليه فإن الرعاية الذاتية تعزز نوعية الحياة وتزيد من عمر الانسان.

لقد لاحظنا في فترة مبكرة النتائج الأقل واقعية الأخرى لفن الاسترخاء، وهي الفوائد الروحية والعاطفية، والنتائج في تلك النواحي لا يمكن قياسها بوضوح طبقا لأي مستوى عملي مقبول ، كما أنه لا يمكن لمجموعة من العلماء أو الاقطاب أن يثبتوا لنا بالضبط ما التغييرات الاتجاهية، أو العاطفية، أو التحسينات التي تحدث في أعماق عقل المتأمل، ولكن يمكن إثبات تلك التغييرات فقط بواسطة هؤلاء الذين يتمتعون بتلك الفوائد، أي هؤلاء الذين يمارسون التأمل، أو ترفض ما يقولونه عن هذا الموضوع. (ويلسون، 2007م، ص23).

ومفهوم الاضطرابات النفس جسدية كان يعني في بداية ظهورها تلك الاضطرابات التي يوجد بها مكونان:

نفسى وجسمي، بينما كان يعني للرجل العادي "ان شكواه الجسمية ليست حقيقية، وأن المشكلة تكمن في دماغه" "All in your Head" ولذلك كان ينظر للشخص المصاب باضطراب نفسجسمي على انه شخص عصابي ، ولديه شكاوي جسدية سخيفة ، وأن عليه أن يتوقف عن تلك السخافات.

ويرى الباحث وجود علاقة قوية ومتوازنة بين العقل والجسم ويتأثر كل جانب بالآخر، والتركيز على المشاعر والمعتقدات والسلوكيات تؤثر على الجانب البيولوجي.

وتوفر مهارات العقل والجسم المهارات اللازمة لرعاية نفسك وممارستها مع الآخرين في بيئة داعمة ومحبة، اي ان الاهتمام بالرعاية الذاتية هو اساس الرعاية الصحية ويؤدي إلى تقوية جهاز المناعة.

ويصنف الأطباء الامراض على اساس فئات عضوية ونفسية ونفسجسمية وكأن كل مجموعة من هذه الاعراض منفصلة عن بعضها البعض، وكان اعراض الجسم ليست لها علاقة بأعراض النفس.

فإذا قابل الأطباء اعراضا جسمية بدون أي اضطراب عضوي سرعان ما يصيبهم الإحباط وتنتابهم الحيرة ، فهم يركزون اهتمامهم على اعضاء الجسم وليس على الوظائف العليا لمحور الجهاز العصبي والغدي - المناعي .

2.2.8 العلاقة بين العقل والجسم:

بدأ في الاربعينيات من القرن الماضي تطوير اجراءات معملية في الولايات المتحدة الأمريكية تم فيها تدريب الأشخاص الذين شملهم البحث عن تغيير بعض وظائف الجسم اللاإرادية مثل نشاط المخ، وضغط الدم ، وتوتر العضلات ، وعدل ضربات القلب ، وفي نهاية الستينات تمت صياغة مصطلح جديد هو " التغذية الاسترجاعية الحيوية" لوصف هذا الأسلوب التدريبي الذي أمكن من خلاله تعليم الاشخاص كيف يحسنون صحتهم واداءهم باستخدام اشارات تصدر عن اجسادهم.

ومن امثلة الوظائف البيولوجية التي تعلم الاشخاص التحكم فيها باستخدام "التغذية الاسترجاعية الحيوية" درجة حرارة الجلد والالام (بما في ذلك الالام الكاذب).

"التغذية الارتجاعية الحيوية". وفي كل مرة تتوتر فيها عضلات المتدرب، فإن هذا الجهاز يصدر ومضات ضوئية أو صفيراً ، وتعطي للمتدرب تعليمات لأن يجد طريقة، سواء من خلال الأفكار أو التنفس، لإبطاء الومضات الضوئية أو أصوات الصفير، وبهذه الطريقة فإنهم لم يتعلمو فقط الربط بين الاحساسات الصادرة من العضلة ومستويات التوتر الفعلي، ولكنهم تعلموا ايضا كيف يستخدمون افكاراً معينة لمساعدة العضلات على الاسترخاء. (بيفر، 2006م، ص17).

لقد بدانا ندرك شيئا فشيئا أن دراسة العقل باعتباره عضوا منفصلا عن الجسم، والجسم منفصلا عن العقل هي دراسة معوقة، حيث أن تطبيق مثل هذه الطريقة سوف يفقدنا العلاقة الحافزة التي تربط بينهما ، لذا فإنه من الأمور الأساسية، أن ندرس كلا منهما سواء العضو ذاته او طبيعته الحيوية أو وظيفته، في ضوء علاقته بالطرف الآخر. (بوزان، 2006م، 194).

تذكر إن كنت تدرب عقلك فسوف تؤثر بشكل ايجابي على جسمك، وإن كنت تدرب جسمك فسوف تؤثر بشكل ايجابي على عقلك ، وهذا يعني وإن حدثت وقابلت بطلا رياضيا فائق اللياقة وشعرت أنه ليس متميز الذكاء فكن واثقا من انه إن لم يكن رياضيا لكان ذكاؤه أقل من هذا المستوى. (بوزان، 2006م، 197).

وكما أن الجروح تصيب الجسم يمكن أن تؤثر على حالتنا العقلية ، فإن الامراض وحالات الحساسية يمكن ان يكون لها نفس التأثير ايضا. ففي الوقت الذي يكافح فيه الجسم لصد هجوم المادة الغريبة - سواء كانت مادة مسببة للحساسية أو بكتيريا أو فيروسا- فإن حالتنا المعنوية تتخفف وتشعر بالإحباط والتشتت والارتباك وبعدم القدرة على التنسيق أو اتخاذ القرارات. أن الامراض وحالات الحساسية يمكن أن تكون معوقا للعقل. (بيفر 2006م، 19-18).

أشار العالم الالمانى جوب Gaub في منتصف القرن السابع عشر إلا ان السبب الذي يجعل الجسم يمرض أو يتعافى يقع في العقل (Fritz) وهو الامر الذي بدا الاهتمام به في العقود الاخيرة من لقرن العشرين. وفي خمسينيات القرن لعشرين أوضح هانز سيلبي Seley ان استجابة القتال - الهروب Fight-Flight Response التي صكها عالم الفسيولوجيا " والتر كانون " W.Canon في بداية تسعينيات القرن التاسع عشر ليصف بها استجابة الجسم البيولوجية لأي تهديد فيزيقي يتعرض له، والتي تشمل زيادة معدل ضربات القلب ، وزيادة التنفس، وارتفاع الضغط، وتوتر العضلات، اوضح أن هذه الاستجابة يمكن ان تنفجر بعوامل نفسية بنفس الطريقة التي تسببها العوامل الفيزيكية المهددة، وأن هذه الاستجابة ممكن أن تنفجر في آخر لحظة، وأن هذه الاستجابة ممكن تنفجر بسبب ادراك عقلي متخيل لوجود الخطر على الرغم من عدم وجود تهديدات فعلية في البيئة، وأعرب سيلبي عن ان الضغوط التي يتعرض لها الافراد ليست بالضرورة ضغوط سلبية، ولا تكون كذلك الا اذا فشل الافراد في التعامل معها بشكل فعال. وأدت اعمال سيلبي هذه الى الاهتمام بهذا المجال وإجراء العديد من الدراسات التي أوضحت الدورالذي تلعبه الضغوط والاستجابة لها في كل من الصحة والمرض. (Young, 1995, P55).

وتعني مفاهيم سيلبي هذه أن ارتباطا بين العقل والبدن، وان هذا الارتباط يعتمد على تحويل الدفعات العصبية Nerve impulses إلى لغة جسمية هرمونية، الهيبوثلاموس (المهاد لتحتي) Hypothalamus يقوم بتحويل الاشارات العصبية الخاصة بالعقل إلى معلومة هرمونية في الجسم ، وهذا التحويل لإشارات المخ إلى جزئيات هرمونية هو ما اطلق عليه انتون تاي A.Tay التحول الغدي العصبي Neuroendocrine Transduction ، وهو ما يعني تحول وانتقال المعلومات من خاصية إلى اخرى Information Transduction . فمعظم للغة الحسية الادراكية للعقل يتم تكوينها على القشرة المخية Cerebral cortex وكل هذه اللغات الخاصة بالخبرة الانسانية تتحول الى بعضها البعض عن طريق مناطق الترابط Association areas الموجود في الجهاز الطرفي Limbic system وعمليات التحول هذه هي القنوات الأساسية التي تربط بين العقل والبدن. (Woodward, 2001, P102)

وساعدت بحوث سيلبي ومن اتبعه من الباحثين على الابتعاد عن المفهوم الطبي الحيوي Biomedical Model الذي يعد نموذجا اختزاليا يفسر الأمراض في ضوء الأسباب البيولوجية فقط . وفي ضوء ذلك وفي الربع الأخير من القرن العشرين تبنت مدارس الطب الحديث في تفسيرها للأمراض وجهة نظر جديدة تهتم بدراسة الأبعاد البيولوجية والنفسية والاجتماعية لهذه الامراض.

وقد اصبح من الطبيعي أن ننظر إلى بعض السلوكيات باعتبارها على علاقة وثيقة بأسباب المرض وتحسنه (زيادة الاكل - التدخين - قلة النشاط الرياضي) . وعلى الرغم من ان الميكانيزم الي توضح كيفية تأثير العقل على البدن ما زالت غير مفسرة على نحو كامل، إلا أن الدراسات تسير بخطى متسارعة في هذا الاتجاه ، وترتبط بين ما يحدث من تغيرات في مناعة الجسم من جانب، والضغط والدعم والمساندة الاجتماعية. (Stober , 2000 , P78)

2.2.9 اسس العلاج النفسي للعقل والجسم:

لا يوجد تصنيف متفق عليه من العلاجات النفسية، ولكن لتحقيق التغطية الكافية للنهج القائم لهذه الأغراض، نحن نصنف العلاج النفسي إلى خمس مجموعات ، يحددها على سبيل المثال، (كال وآخرون، 2012م)، (Tschacher وآخرون، 2014م): التحليل النفسي، العلاج السلوكي، والعلاج المعرفي، والعلاج القائم على الذهن، والعلاج النفسي الجسم. كل من هذه لديها العديد من الفروع والآداب واسعة وبالتالي، في هذا الاستعراض الموجز نهدف فقط

لاستكشاف أفكار مختلفة بشأن العلاقة بين العقل والجسم من داخل كل نهج، وعبر النهج، بدلا من محاولة تعيين تصورات معينة من mind - علاقة الجسم على نهج معينة.

1- التحليل النفسي (PSYCHOANALYSIS):

على الرغم من أن نظرية وممارسة التحليل النفسي قد انخفضت في علم النفس المعاصر، وجوانب من التفكير فرويد لا يزال من الممكن تمييزها في العلاج النفسي الحالي (دود، 2004م). إلا أنه لا يزال يمكن تمييز جوانب هامة من جوانب تفكير فرويد في العلاج النفسي الحالي جانب هام من جوانب نظرية التحليل النفسي هو " اللاوعي المعرفي "، أو "العقل اللاوعي". قال فرويد أن سبب السلوك هو "الدوافع اللاشعورية" اللاوعي"، بدلا من الاختيار العقلاني (Luborsky et al., 2011)، (Wolitzky, 2008). كما نوقش من قبل (Luborsky وآخرون، 2008م)، استراتيجيات العلاج المركزية للتحليل النفسي وتشمل حرية تكوين الجمعيات (تعرب عن أي الأفكار التي تتبادر إلى الذهن أثناء العلاج)، والاستماع العلاجي والاستجابة (فحص محتوى العاطفة والفكر)، وتفسير (رسم استنتاجات حول أسس اللاوعي من تجربة واعية).

ومع ذلك، فإن الجسم يؤثر بقوة في نظرية التحليل النفسي. لفرويد، تركيب العقل (على سبيل المثال، الهوية، والانا و الانا العليا) وينعكس هذا في مفهوم التحليل النفسي من المرض النفسي الجسدي، الذي كانت الفكرة فيه أن العواطف والرغبات اللاواعية. على سبيل المثال جريجور Gregor، المحلل النفسي الذي طور أفكار فرويد حول المرض النفسي الجسدي اقترح أن نمو البطن الورمي يمكن أن تتجم عن رغبة لاشعورية أن تكون حاملا.

وعلاوة على ذلك فقد قيل أن "الأنا" في التحليل النفسي، تبدأ ككيان مجسد ويؤكد على الاستمرارية بين الحيوانات والبشر، مما يشير إلى الأحادية، أو التصور الكلي للعقل والجسم (Muller and Tillma, 2007).

2- العلاج السلوكي (BEHAVIOR THERAPY):

نشأ العلاج السلوكي التقليدي في امريكا في وقت مبكر من عام 1950م. شهد تحولاً من افكار التحليلي النفسي لدراسة العقل إلى دراسة واقعية قائمة على دراسة السلوك (2004، Dowd) وقد أثار هذا التحول من قبل J.B انتقادات للموضوعية والعقلانية كموضوع علم النفس والدعوة لدراسة السلوكية بموضوعية، اعقب ذلك ظهور نظرية التعلم الحديثة ، التي تشير إلى المبادئ الكلاسيكية والاستثنائية.

هذه الأفكار المبكرة الكامنة وراء العلاج السلوكي التقليدي كانت حصرية . رافضة لمفهوم العقل والإدراك على أساس أنها تحاليل غير قابلة للرصد ، وبالتالي غير صالحة للدراسة العلمية (Wilson, 2008) ، (Zinbarg and Griffith, 2008).

و قامت النظريات اللاحقة الناجمة عن السلوكية بتطوير نظام أكثر تعقيداً للعلاقة بين العقل والجسم على سبيل المثال تحدث (Bandura , 1977) عن تقرير متبادل بين السلوك والبيئة ، قائلاً : أن البشر ينتجون شروط بيئية عن طريق تصرفاتهم وهذه الشروط تؤثر على السلوك بطريقة متبادلة كما شجع Bandura على وضع تصور للعقل كجزء من النظام نفسه مثل السلوك ، ويحدد كيف يفكر الأفراد ويتوقعون ويفعلون وهذا بالتالي يؤثر على سلوكهم ، يكون هذا الحضور الكامل للعلاقة بين الجسم و العقل واضحا في العلاج السلوكي المتعارف عليه للأطفال المصابين باضطراب الخيال (التوحد) ، مثل العلاج الموسيقي.

(Ingersoll and Schreibman, 2006) (Greenspan and Wieder, 1999) (Srinivasan and Bhat, 013) (Vismara and Rogers, 2010) (Overy, 2008)

والعلاج الإيقاعي، وتمارين التقليد المتبادلة التي تعزز بواسطة المناهج السلوكية والادائية المتطورة .

على سبيل المثال: تمرين التقليد المتبادل يعلم الاطفال الاستخدام العفوي للتقليد الذي يهدف إلى لفت الانتباه واللغة والتواصل المعرفي (Ingersoll and Schreibman, 2006).

(Floor time) الوقت الأدنى يقود الطفل التفاعلات عن طريق اللعب ويستخدم التفاعلات في حل مشكلة التجريبية والحركية، والاستشعار والألعاب الخاصة بالتصور والتي تستهدف اللغة والمهارات المعرفية الأخرى (Greenspan and Weider, 1997).

3- العلاج المعرفي (COGNITIVE THERAPY) :-

مع مجيء الثورة المعرفية بدا العلاج السلوكي يخبو نجمه بسبب العلاج المعرفي الذي تتبع النمط البارز للأداء البشري في ذلك الوقت " النظرية الحاسوبية " (Hayes et al., 1999) ،صورت النظرية الحاسوبية الجسم بأنه " أداة المدخلات والمخرجات " أو الاجهزة " كما صور العقل بأنه " المعالج المركزي " أو "البرمجيات" أو "التحكم" نظراً لارتفاعها المتزايد (Shapiro,1997). تأثرت العلاقة بين العقل والجسم في العلاج المعرفي لهذا المنظور الحسابي (Dowd, 2004).

يتم تعريف العلاج المعرفي عن طريق سمو النظام المعرفي عن التكيف لمعالجة المعلومات والشروع في التغيير الايجابي (Beck and Weishaar , 2008).

هذا المنظور اساسي لأسرة من النظريات الكامنة في العلاج المعرفي (1967) (Beck, (Ellis, 1962).

تبقى النظرية المعرفية واحدة من أكثر المؤثرات حتى يومنا هذا ولا سيما مساهمتها الكبيرة في العلاج المعرفي والنموذج المعرفي (الثالوث) من الاكتئاب.

يشير هذا النموذج إلى أن الاكتئاب يحدث بسبب أفكار سلبية ذاتية عن النفس والآخرين والعالم .

يوصي Beck ان الادراك السلبي ينشط الاعراض التحفيزية السلوكية العاطفية والجسدية السلبية ، و Beck ومعاصريه ، هذا يعني ضمناً ، أن العقل يجب أن يكون الهدف الأساسي للعلاج النفسي، "إحدى من المساهمات الكبيرة لـ " Ellis " في العلاج المعرفي كانت طريقة (A.B.C) المستخدمة في علاج السلوك الانفعالي العقلاني العاطفي. Behavioral cognitive therapy

تحدي طريقة (A.B.C) الافتراضية التي تقول أن النتيجة (C) تتبع وتقل الحدث (A) والبناء المعرفي والمعتقدات (B) (Ellis, 2008; Dowd, 2004).

4-العلاج النفسي المعتمد على التنبيه الذهني:-

:(MINDFULNESS-BASED PSYCHOTHERAPIES)

في الآونة الأخيرة كان هناك تدفق ما يسمى بـ " الموجة المثالية للعلاج النفسي ، والتي لها دورها في نظرية التعلم والتي عهدت من تبنيتها للإدراك المتداخل (Kahl et al, 2012 م).

واحدة من السمات الرئيسية لبعض هذه العلاجات النفسية على سبيل المثال (القبول والالتزام العلاجي، العلاج المعرفي المعتمد على التنبيه الذهني) هو التركيز على تطوير الوعي للتجارب الحالية من خلال الاهتمام المنظم النفسي لأحاسيس لحظية ولأفكار والمشاعر على النقيض (Keng et al., 2011). واحدة من أهداف العلاج النفسي القائمة على الذهن هو زيادة وعي الجسم.

يتناقض الوعي مع التفكير خلال تمارين الذهن- مثل التنفس، الوعي ليس عن الإدراك ولكن عن الشعور وينظر للجسم كنقطة مرجعية للتوعية. التغييرات في الإدراك على سبيل

المثال تقييد الاجترار التابعة لتمارين الذهن ويتم حصولها بأن تصبح اكثر وعياً من الجسم ، دون الإشارة إلى سيطرة معرفية (أي فكر واع) لتحقيق هذا (Michalak et al م 2012).

من الصعب التعبير عن العلاقة بين العقل والجسم الذي ينطوي عليه العلاج النفسي القائم على الذهن لسببين: أولاً: لا يصور الوعي كميزة معرفية ولكن قد يكون سمة من سمات العقل ، ثانياً : لا يصور الجسم كعامل مادي للتغيير مثل السلوك الذي من المفترض أن يؤثر على الإدراك في العلاج السلوكي المعرفي - بل هو وعي من الجسم الذي هو عامل التغيير في العلاجات القائمة على الذهن ، توضح هذه الاسئلة بعض القضايا التي تنشأ عندما ينعكس التفكير الثنائي عليه.

الملخص:

- هذا التقرير الموجز يبين نقص النتائج الفنية الواضحة المتعلقة بالعلاقة بين الجسم والعقل عبر مناهج العلاج النفسي، المواضيع الناجمة عن هذا التحليل يتضمن ميل نحو الثنائية (فضل العقل والجسم عن تصور الاداء البشري) والخصوصية (إقصاء العقل أو الجسم من تصور الاداء البشري) أو وحدوية العقل والجسم (تصور العقل والجسم كنظام شامل).
- أبحاث العلاج النفسي والممارسة يمكن ان يستفيد من الاطار المنظم للعلاقة بين العقل والجسم والتي يمكن تطبيقها على جميع العلاجات.
- تشير الأبحاث الحديثة في الفلسفة والعلوم المعرفية وعلم النفس نفسه إلى أن الإطار يجب أن يكون مرتكزاً على تصور شمولي من العلاقة بين الجسم والعقل.
- يقدم الإدراك المجسد إطار نفسي مدعم بتصور العلاقة بين الجسم والعقل قد بدأت بالفعل بالرسم على ادراك الجسد والافكار ذات الصلة.

2.2.10 الفلسفات الشمولية للعقل والجسم:

طور إدموند هارسل المنهج الفلسفي للظواهر كرد فعل على قلقه من طبيعة الافتراضات، تسبب العالم الغربي حول طبيعة العقل والجسم والعالم في افتقاد أسئلة أساسية عن طبيعة الإنسان (Marcum, 2004)، قال إدموند أن الاعتبارات الرئيسية يجب أن تعطي للتجربة بشكل موضوعي مثل دراسة العقل والجسم والعلاج بشكل ذاتي (Marcum,2004),(2007), (Gallagher and Zahavi).

- طور هارسل برهان بواسطة بونتي الذي اقترح أن كليهما سيكشف العنصر الشخصي من المعرفة، الذي كان يتم تجاهلها من قبل العلوم الطبية وسيوفر اطار أقوى لتحقيقاتها.
- يرى بونتي أن الاولوية يجب أن تكون بموضوعية للتجربة الجسدية المعاشة في الادراك ويشكل اكثر تحديدا هذا الإدراك لا يمكن فهمه دون الرجوع إلى الجسم الذي يربطه بالعالم (Merleau-Ponty, م 1962), (Merleau, Ponty , م2008).
- يقدم بونتي نظرية شاملة من التجربة الجسدية " أو موضوع الجسد " متناقضة مع " مادة الجسم " أو " كائن الجسم " يمكن اعتبار الجسم الموضوع كجسم من محور الشخص الأول الذي يمثل العالم بينما (الجسم الكائن) يعيش موضوع من كائن في العالم (2008م marshal, (Merleau, Ponty م 1962 – م 1965)
- من منظور الشخص الثالث يؤكد بونتي هذا الموضوع في الإدراك موضحاً أن البشر هم الأساس.
- الوعي التجسدي عبارة عن برنامج بحثي مكون من عدد من الحسابات والأفكار المجموعة مع بعضها بواسطة الافتراضات الداعمة، وتعمل على تنظيم العقل أكثر من خدمته ويكون مشاركاً بشكل مباشر وموضوعي بالإدراك.
- من الضروري التركيز على واحد من حسابات الوعي المجسم حتى تستطيع استكشاف التصور الشمولي للعلاقة بين العقل والجسم ومعرفة مدى انسجامها مع مبدا بونتي في الظاهرية (1965م – 1962م , Merleau, Ponty) (Borrett et al , م 2000) , (2004م Matthews)

أهمية مهارات العقل والجسم للأطفال بجميع مراحلهم العمرية:-

- إن تعلم هذه المهارات تمنح الأطفال موارد داخلية يستفيدون منها خلال حياتهم:
- يتقنون بأنفسهم أكثر.
- يتعاملون مع انفعالاتهم وتوتراتهم بشكل أفضل.
- يحصلون على خبرات أفضل في حل مشاكلهم.
- من خلال مهارات العقل والجسم يستطيع الاطفال والمراهقون أن يستخدموا خيالهم ويطوروا حدسهم ، وهذا يساعدهم في الوصول إلى مستقبل أكثر توازنا وصحة (مهارات العقل والجسم للأطفال والمراهقين، 2011 م، ص 15) .

تقنيات العقل والجسم:-

- أثبتت تلك التقنيات تغييرات ذات فائدة لاستجابة الكثير من أجزاء علم وظائف الأعضاء في الجسم (بما فيها ضغط الدم، مستويات اضطراب الهرمون، الاستجابة ، ووظائف جهاز المناعة)، وأوجدت أشياء إكلينيكية واضحة في حالات مختلفة ومتنوعة (كالضغط ومرض الإيدز، السرطان و الآلام المزمنة، والأرق، والاكتئاب، واضطراب ما بعد الصدمة (أبو هين والبناء، 2006، ص 4).

- يركز علاج العقل والجسم على التفريغ الانفعالي والتفاعل بين العقل والجسم التي يمكن أن تساعدك في شفائك وصحتك، يمكن للأفكار والمشاعر والمعتقدات والسلوكيات ان تؤثر وتشكل كل جانب من جوانب الأداء البيولوجي، وكيفية اهتمامنا بأجسامنا يمكن تؤثر على الطريقة التي نفكر ونشعر ونعتقد بها. وهذا يعني أن لدينا العديد من الفرص والكثير من الأشياء التي تمكنا من الرعاية بأنفسنا، هناك أساليب وممارسات البعض منها قديم والآخر حديث، والتي باستخدامها لها كبير الأثر الإيجابي على حياتنا.

- والجسم طريقة لتعلم المهارات اللازمة لرعاية نفسك وممارستها مع الآخرين في بيئة داعمة ومحبة، سنتعلم ونمارس مجموعة من المهارات، التي سوف تساعدك في طريقة التعامل مع المرض والإجهاد وتغيير نمط حياتك

- تعقيب على مبحث العقل والجسم:

قدم الباحث عرضاً تفصيلياً حول تقنيات العقل والجسم ، حيث ركز على التسلسل التاريخي لنشأة العلاج بالعقل والجسم بداية من عهد الفلاسفة وعلماء النفس و الاطباء مروراً بفلاسفة الإغريق و منهم هيبوقراط ، أي أن نشأة العقل والجسم ليس وليد الصدمة بل كان نتيجة ابحاث ودراسات تناولت موضوع العقل والجسم والعلاقة التي بينهما واكتشاف هذه العلاقة من خلال المرور بعدة عصور، حيث يعتبر الاغريق من أولى الحضارات التي بينت دور وظائف الجسم في حالة الصحة والمرض، مروراً بالعصور الوسطى التي اعادت عقارب الساعة لتبني التفسير العقلي للأمراض.

ومن عصر النهضة حتى يومنا هذا فقد صممت دراسات عظيمة حول الأسس التقنية للممارسات الطبية حيث بدا تطوير تقنيات العقل والجسم وتطبيقها على مجتمعنا الفلسطيني خاصة بعد الحروب الثلاثة على غزة.

ومن وجهة نظري فإن تقنيات العقل والجسم أدت إلى علاج كثير من الصدمات والمشاكل النفسية عند طلابنا الأعماء الذين عانوا ويلات الحروب الثلاثة على غزة، وأظهرت نتائج إيجابية في تحسين مستوى الصحة النفسية لدى طلابنا.

وقد تم تناول البرنامج الإرشادي لتقنيات العقل والجسم باختصار في الجانب النظري في مبحث العقل والجسم ولكن تم تناول البرنامج بشيء من التفصيل وهذا موجود في الملاحق.

الفصل الثالث الدراسات السابقة

الفصل الثالث الدراسات السابقة

3.1 تمهيد:

قام الباحث بالاطلاع على الدراسات العربية والأجنبية السابقة في المجالات التربوية والنفسية والطبية والمُثرية للدراسة الحالية والمرتبطة بها، والاهداف وبعض النتائج، ويتضح من خلال هذه الدراسات أنها تناولت متغيرات مختلفة وحصلت على نتائج أيضاً مختلفة ومتنوعة، مع العلم أنه لا توجد دراسات سابقة تناولت دراسة موضوع العقل والجسم وعلاقته بالانتباه، ولذلك فقد لجأ الباحث إلى استخدام بعض الدراسات ذات العلاقة القريبة من هذه الدراسة وهي على النحو التالي:

3.2 دراسات تتعلق بالمبحث الاول: (تركيز الانتباه).

1. دراسة (عبد الوهاب والطحان، 2012م): بعنوان : أثر برنامج إرشادي جمعي في تحسين أساليب معاملة الأمهات الكويتيات لأطفالهن وخفض أعراض ضعف الانتباه المصاحب للنشاط الزائد.

وهدفت الدراسة إلى قياس أثر برنامج إرشادي جمعي في تحسين أساليب معاملة الأمهات الكويتيات لأطفالهن من ذوي ضعف الانتباه المصاحب للنشاط الزائد وخفض أعراض هذا الاضطراب

وتكونت عينة الدراسة من (22) أمماً وأطفالهن ممن يعانون اضطراب ضعف الانتباه المصاحب للنشاط الزائد تتراوح اعمارهم ما بين (6-8) سنوات وتم توزيع الأمهات عشوائياً لتكوين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة تتضمن كل مجموعة (11) أمماً وتم تكوين مجموعتين تجريبية وضابطة من الأطفال بناء على مجموعتي الأمهات اللاتي طبق عليهن البرنامج الإرشادي والذي استمر لمدة (8) اسابيع بواقع جلستين اسبوعياً.

وتم تطبيق بطاقة ملاحظة لأعراض اضطراب ضعف الانتباه المصاحب للنشاط الزائد من قبل الأمهات كما طبق أيضاً مقياس المعاملة الوالدية على كل من الأمهات وأطفالهن للتعرف على استجابة كل منهما على حدة.

وقد أظهرت النتائج فروق ذات دلالة احصائية نتيجة تطبيق البرنامج الإرشادي الجمعي وذلك لصالح المجموعة التجريبية حيث كان هناك تحسن في المعاملة الوالدية من وجهة نظر

كل من الأمهات وأطفالهن وكان هناك انخفاض لأعراض ضعف الانتباه المصاحب للنشاط الزائد لدى اطفال المجموعة التجريبية.

2- دراسة القرني، سالم، (2012م): بعنوان " فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض حدة النشاط الزائد المصاحب بتشتت في الانتباه لدى عينة من المتخلفين عقليا القابلين للتعلم بمعهد التربية الفكرية للبنين بالطائف "

هدفت الدراسة: إلى إعداد برنامج سلوكي معرفي والتحقق من مدى فاعليته في خفض حدة النشاط الزائد المصاحب بتشتت في الانتباه.

عينة الدراسة: هم الاطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم.

الأداة المستخدمة: برنامج سلوكي معرفي.

وأظهرت نتائج الدراسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة (التي لم تتعرض للبرنامج السلوكي- المعرفي) والمجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج السلوكي المعرفي) في التطبيق البعدي لمقياس ضعف الانتباه المصاحب بالنشاط الزائد لصالح المجموعة التجريبية، بعد ضبط أثر البرنامج القبلي ".

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة (التي لم تتعرض للبرنامج السلوكي- المعرفي) في كل من نتائج التطبيق القبلي والبعدي لمقياس ضعف الانتباه المصاحب بالنشاط الزائد.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية (التي تعرضت للبرنامج السلوكي- المعرفي) في كل من نتائج التطبيق القبلي والبعدي لمقياس ضعف الانتباه المصاحب بالنشاط الزائد، لصالح التطبيق البعدي.

3- دراسة محمد، (2012م): بعنوان : فاعلية برنامج علاجي سلوكي باستخدام دمج فنيتي نظام النقط مع العقود لمساعدة القائمين على رعاية أطفال ADHD وأثره على تنمية الانتباه وخفض النشاط الزائد عند الاطفال.

هدفت الدراسة: إلى التعرف على دور وفعالية البرنامج العلاجي السلوكي باستخدام دمج فنيتي نظام النقط مع العقود في مساعدة القائمين على رعاية الأطفال المصابين باضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد ADHD وأثره على تنمية الانتباه وخفض النشاط الزائد عند الأطفال.

عينة الدراسة: هم (20) طفلاً مصاب باضطراب ADHD تتراوح اعمارهم بين (6-8) و(40) من الوالدين (20 أباً، 20 أمًا) تتراوح اعمارهم من (35-40) سنة و(40) معلماً من معلمي المواد الدراسية المختلفة للأطفال في المدارس تتراوح اعمارهم من (37-45) سنة.

الأداة المستخدمة: اشتملت على استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي للقائمين على رعاية الاطفال واستمارة متابعة لمساعدة الوالدين على ملاحظة سلوك أطفالهم المصابين باضطراب ADHD في المنزل والنادي واستمارة متابعة لمساعدة المدرسين والاختصاصيين النفسيين على ملاحظة سلوك الاطفال ذوي اضطراب ADHD في المدرسة ولوحة دمج نظام النقط مع العقود في البرنامج العلاجي السلوكي لمساعدة القائمين على رعاية الاطفال وأظهرت نتائج الدراسة: وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القدرة على الانتباه وخفض النشاط الزائد باستخدام برنامج علاجي سلوكي لمساعدة القائمين على رعاية اطفال ADHD في المنزل والمدرسة لصالح المجموعة التجريبية في الاتجاه الأفضل.

وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرة على الانتباه وخفض النشاط الزائد باستخدام برنامج علاجي سلوكي لمساعدة القائمين على رعاية اطفال ADHD في المنزل والمدرسة لصالح القياس البعدي في الاتجاه الأفضل. كما وأشارت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية في القدرة على الانتباه وخفض النشاط الزائد باستخدام برنامج علاجي سلوكي لمساعدة القائمين على رعاية اطفال ADHD في المنزل والمدرسة.

4- دراسة (معوض، 2011م) بعنوان: فاعلية برنامج تدريبي مقترح في خفض بعض أعراض اضطراب النشاط الزائد المصحوب بقصور الانتباه

هدفت الدراسة: إلى دراسة فاعلية برنامج تدريبي مقترح في خفض بعض أعراض اضطراب النشاط الزائد المصحوب بقصور الانتباه ، وكذلك بعض الأبعاد الفرعية ومنها: العدوان، السلوك الاجتماعي غير المقبول ، وذلك من خلال دراسة الفروق بين القياسات التي تجري على المجموعات التجريبية (قبلي - بعدي) وقياس حجم التأثير.

عينة الدراسة: هم (7) من الأطفال الذكور تتراوح أعمارهم من (6 - 8) سنوات، معدل ذكائهم يتراوح ما بين (70 - 84)

الأداة المستخدمة: استخدام مقياس النشاط الزائد المصحوب بقصور الانتباه من اعداد الباحثة. وأظهرت النتائج : أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين متوسطات الرتب لدرجات افراد العينة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اضطراب النشاط الزائد المصحوب بقصور الانتباه ، بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح القياس البعدي لدى أفراد العينة.

5- دراسة (عبد الفهيم، 2011م): بعنوان: فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض اضطراب ضعف الانتباه لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية.

هدفت الدراسة: إلى معرفة فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض اضطراب الانتباه لدى عينة من اطفال المرحلة الابتدائية.

تكونت عينة الدراسة: من مجموعة تجريبية وعددها (10) اطفال من ذوي اضطراب ضعف الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد - نمط ضعف الانتباه.

الأداة المستخدمة: استمارة البيانات الأولية للطفل ، واستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة ، ومقياس اضطراب ضعف الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد (الصورة المنزلية والمدرسية) ، ومقياس تقدير مهارات التنظيم الذاتي ، وبرنامج العلاج المعرفي السلوكي ، كذلك استخدم اختبار تزاوج الاشكال المألوفة للأطفال واختبار المصفوفات المتتابعة الملونة.

أظهرت النتائج: إلى زيادة تركيز الانتباه لدى عينة الدراسة على المثيرات الحسية والبصرية والسمعية من خلال استخدام فنيات التعلم بالنموذج والاسترخاء والتعزيز. كذلك اشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي على الأطفال في زيادة مدة الانتباه وتنمية مهارة الاستماع وفاعلية التدريب على مهارة حل المشكلات.

6-دراسة صافيناز (2011م): بعنوان (فاعلية البرامج الإرشادية والعلاجية في خفض اضطرابات الانتباه لدى الاطفال) " دراسة تقييمية "

وهدفت إلى التعرف إلى فاعلية البرامج الإرشادية والعلاجية في خفض اضطرابات الانتباه لدى الأطفال ، من خلال مراجعة (15) برنامجا في رسائل للماجستير والدكتوراه وبحوث منشورة في المجالات العلمية، وباستخدام ما وراء التحليل Meta- Analysis ، وأسلوب حجم التأثير Effect Size كمدخل لتقويم فاعلية هذه البرامج اظهرت النتائج ما يأتي :

غالبية البرامج الإرشادية والعلاجية المستخدمة في خفض اضطرابات الانتباه اكتفت فقط بصدق المحكمين دون التحقق من ثبات عناصر وبنود البرنامج.

أكثر الإستراتيجيات الإرشادية والعلاجية المستخدمة في هذه البرامج هي: الإرشاد الأسري ، اساليب وفنيات تعديل السلوك (التعزيز، والنمذجة، والمناقشة، واداء الادوار، والتلقين، وتكلفة الاستجابة، والانتباه، والاداء الحركي، والدافعية، والواجبات المنزلية)، وإستراتيجيات ما وراء المعرفة، وفنيات التحكم الذاتي، والتعليمات الذاتية، والمهارات الاجتماعية، والتدريب على الضبط الذاتي.

أكثر التصميمات التجريبية المستخدمة في تنفيذ البرامج الإرشادية والعلاجية هو التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة مع قياس قبلي وبعدي. حجم التأثير للبرامج الارشادية والعلاجية في خفض اضطرابات الانتباه كبير.

حجم العينة المستخدمة في هذه البرامج صغير، وبالتالي فالأساليب الاحصائية لا بارا مترية.

الفترة الزمنية المستخدمة لتنفيذ هذه البرامج قصيرة، بالإضافة إلى الاكتفاء بحساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة، أو متوسطات درجات القياس بين القبلي والبعدي لمعرفة تأثير البرنامج دون وجود قياس تتبعي لمعرفة التأثير على المدى البعيد.

7-دراسة جديد ومنصور (2005م): بعنوان (الانتباه والتحصيل الدراسي العلاقة بين مستويات تركيز الانتباه ومستويات التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الخامس الابتدائي).

هدف البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين مستويات تركيز الانتباه ومستويات التحصيل الدراسي في المقررات كافة وفي مقرر الرياضيات، الى جانب الكشف عن الفروق بين الذكور والاناث في مستوى تركيز الانتباه ، وقد قام البحث على ثلاثة فرضيات:-

هناك علاقة ارتباط بين مستويات تركيز الانتباه لدى أفراد عينة البحث في أدائهم على اختبار الشطب ومستويات تحصيلهم الدراسي في المقررات كافة. ثمة علاقة ارتباط بين مستويات تركيز الانتباه لدى أفراد عينة البحث في أدائهم على اختبار الشطب ومستويات تحصيلهم الدراسي في مقرر الرياضيات.

ثمة فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات تركيز الانتباه لدى الذكور ومتوسط درجات مستوى تركيز الانتباه لدى الإناث في أدائهم على اختبار الشطب.

عينة الدراسة : قوامها (506) تلاميذ ، من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي في مدارس مدينة دمشق الرسمية للعام الدراسي 2002م- 2003 م. (271) من الذكور ومن (235) من الإناث، مسحوبة بطريقة عشوائية وقد استخدم اختبار الشطب في التحقق من فرضيات الدراسة، واعتمد المنهج الوصفي التحليلي بوصفه المنهج الأنسب لتحقيق اهداف البحث .

نتائج البحث تبين تحقيق الفروض الرئيسية الثلاثة :-

وبالنسبة للفرض الثالث فقد كانت الفروق لمصلحة الإناث. وأخيراً انتهى البحث بعدد من التوصيات، وهي:

تصميم برامج لتحسين القدرة على تركيز الانتباه واخذ هدف تنمية هذه القدرة بعين الاعتبار عند تصميم المناهج الدراسية واعدادها.

8-دراسة (معوض، 2011م) بعنوان: فاعلية برنامج تدريبي مقترح في خفض بعض اعراض اضطراب النشاط الزائد المصحوب بقصور الانتباه

هدفت الدراسة إلى دراسة فاعلية برنامج تدريبي مقترح في خفض بعض اعراض اضطراب النشاط الزائد المصحوب بقصور الانتباه وكذلك بعض الابعاد الفرعية ومنها: العدوان، السلوك الاجتماعي غير المقبول وذلك من خلال دراسة الفروق بين القياسات التي تجري على المجموعات التجريبية (قبلي - بعدي) وقياس حجم التأثير.

عينة الدراسة ، تم تطبيق البرنامج على (7) من الاطفال الذكور تتراوح اعمارهم من (6 - 8) سنوات، معدل ذكائهم يتراوح ما بين(70- 84) وتم استخدام مقياس النشاط الزائد المصحوب بقصور الانتباه من اعداد الباحثة.

وكانت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات الرتب لدرجات افراد العينة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اضطراب النشاط الزائد المصحوب بقصور الانتباه بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح القياس البعدي لدى أفراد العينة.

9-دراسة المعقل ، (2010م)، بعنوان: فاعلية برنامج تدريبي لاستخدام الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ ذوي اضطراب ضعف الانتباه.

عينة الدراسة من (30) تلميذاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة تمت المجانسة بين أفراد العينتين في درجة المهارات الاجتماعية ومعامل الذكاء واستخدم الباحث الأسلوب التجريبي (قبلي - بعدي - تتبعي) في اجراء الدراسة .

وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود أثر ايجابي للبرنامج التدريبي باستخدام الانشطة اللاصفية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ الذين يعانون من اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الحركي في المقياس البعدي والتتبعي.

10-دراسة الخشرمي، (2007م): بعنوان "العلاقة بين ضعف الانتباه والنشاط الزائد وصعوبات التعلم (دراسة تحليلية).

تهدف الدراسة الحالية إلى تقديم تصور واضح حول المظاهر التعليمية لاضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد وعلاقتها بصعوبات التعليم الأكاديمية والنمائية ، ولتحقيق ذلك فقد عملت الباحثة على مراجعة بعض الأدبيات والدراسات الحديثة التي تناولت هذا الموضوع من زوايا متعددة. وقد ركزت الدراسة على تحديد الخصائص التعليمية بصورها المختلفة، والإستراتيجيات التربوية المقترحة للتعامل مع تلك الخصائص لتحسين أداء الطلاب الأكاديمي.

وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن الصعوبات التعليمية للطلاب الذين لديهم أعراض ضعف انتباه ونشاط زائد تتركز على جوانب رئيسة، مرتبطة بالقراءة والكتابة والاستيعاب القراءة والفهم ، بالإضافة إلى مشكلات في مادة الرياضيات، وتظهر الصعوبات النمائية بشكل واضح لدى هذه الفئة من الأطفال مثل مشكلات الذاكرة والانتباه وتقدير الوقت وتحديد الأهداف والعمل على تحفيز الذات لتحقيق الأهداف.

أفادت نتائج الدراسة تحليل الدراسات السابقة بأن استخدام الأدوات التعليمية المجسمة والوسائل السمعية والبصرية يؤثران بشكل كبير في تحسين التعلم لهذه الفئة ، كما أن توظيف أسلوب القصة واللعب يسهم في زيادة الانتباه للمادة العلمية، وقد أكدت النتائج أيضا على أن تدريب الذاكرة البصرية والسمعية باستخدام الألعاب التعليمية وبرامج الكمبيوتر يفيد هؤلاء الطلاب إلى حد كبير. ولحل مشكلة عدم القدرة على تقدير الوقت لدى هؤلاء الأطفال فقد اقترحت الدراسات السابقة استخدام وسائل تنظيمية لمتابعة الوقت مثل البطاقات وساعات التوقيت وتذكير الطفل بالوقت المحدد واختصار الجهد المطلوب ليتمكن الطالب من أداء المطلوب منه.

وقد حثت الدراسات على أهمية تدريب المعلمين على الاستراتيجيات المناسبة لتعليم هؤلاء التلاميذ وتعديل سلوكهم، من خلال الاستراتيجيات الايجابية الفعالة كالحوافز وكلفة الاستجابة، وكذلك الاستعانة بالأقران في الفصل لتدريب زملاء ممن لديهم ضعف انتباه ونشاط زائد.

11- دراسة قزاقزة (2005م)، بعنوان: فاعلية التدريب على المراقبة الذاتية في مستوى الانتباه لدى الاطفال الذين لديهم قصور فيه.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب في المراقبة الذاتية في مستوى الانتباه لدى الأطفال الذين لديهم قصور فيه، بالتحديد فقد حاولت الدراسة استقصاء أثر متغيرات التدريب بمستويين في مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة) والفئة العمرية في ثلاثة مستويات (للأعمار 8 ، 10 ، 12 سنة) والجنس بالإضافة إلى استقصاء أثر التفاعل بين هذه المتغيرات ، كذلك فقد استقصت الدراسة أثر هذه المتغيرات في الأداء المؤجل في قياس الانتباه .

عينة الدراسة من (78) طالباً وطالبة من الصفوف الثالث والخامس والسابع الأساسي في المدارس التابعة لوكالة الغوث الدولية في اربد ، وهم الذين يعانون من قصور في الانتباه بناء على درجاتهم على مقياس ملاحظة السلوك الانتباهي ، وقد اعتبرت درجاتهم مؤشراً لمستوى الانتباه لديهم قبل تطبيق البرنامج التدريبي ، تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين تلقى أفرادها التدريب على أسلوب المراقبة الذاتية لمدة (72) جلسة بواقع(16) جلسة كل أسبوع ، ومجموعة ضابطة لم يتلقى أفرادها أي نوع من أنواع المعالجة ، وتم اخذ قراءات متعددة بعدية أثناء تطبيق الجلسات وقد كانت بعد الجلسة الخامسة والتاسعة والثانية عشرة ، وبعد أسبوع من انتهاء المعالجة أخذ القياس المؤجل (الاحتفاظ) للمجموعة التجريبية وقد تم استخدام "تحليل التباين للقياسات المتكررة " للتحققين الفرضيات الخاصة بالمجموعة، الجنس، الصف، على الاختبارات القبلي، والثاني، والثالث والرابع والمؤجل.

واظهرت النتائج وجود فروق دالة بين المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الانتباه لصالح المجموعة التجريبية وبالنسبة للصف فقد كانت الفروق في مستوى الانتباه لصالح الصفين الخامس والسابع ، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً ولصالح الاختبار المؤجل (الاحتفاظ) وتشير النتائج إلى فاعلية البرنامج واستمرارية أثره بعد توقف التدريب، في حين لم يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية كمتغير للجنس.

3.3 الدراسات الأجنبية:

1. دراسة (Zendarski et. al, 2017م) بعنوان: الإنجاز الأكاديمي وعوامل الخطر للمراهقين المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه في المدرسة المتوسطة والمدرسة الثانوية المبكرة.

هدفت الدراسة: إلى التعرف على التحصيل الدراسي للطلاب وعلاقته باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة خلال فترة الدراسة الثانوية المبكرة وتحديد عوامل الخطر التي يمكن تعديلها لانخفاض التحصيل.

عينة الدراسة: هم (المراهقين، الوالدين، والمعلمين) الأستراليين ما بين (12-15 سنة، ن = 130) وعلاقته باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه في المدارس الثانوية المبكرة (أي الصفوف المتوسطة والثانوية في الولايات المتحدة).

أداة الدراسة: تم قياس نتائج التحصيل الدراسي من خلال ربط الأداء الفردي بالاختبارات الوطنية لتقييم برنامج محو الأمية والحساب نابلان (والتقييم المباشر للقراءة والرياضيات وتقرير المعلم عن الكفاءة الأكاديمية. فحص نماذج الانحدار الخطي الارتباطات بين المراهقين، والوالدين / الأسرة، والعوامل المدرسية ونقاط نطاق نابلان.

أظهرت النتائج: أن الطلاب المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه في درجات نابلان أقل في جميع المجالات، والتقليل من المعايير الأكاديمية الدنيا مقارنة بمقاييس الدولة. وكانت أقل النتائج هي الكتابة المقنعة. ويرتبط ضعف التحصيل مع انخفاض حاصل الذكاء في جميع المجالات الأكاديمية. وقد ارتبط عدم اهتمام المراهقين، والبلطجة، وسوء إدارة الأسرة، وجنس الذكور، وحضور مدرسة اجتماعية اقتصادية منخفضة بانخفاض الإنجاز في مجالات محددة.

2. دراسة (dosReis,et al، 2017) بعنوان: أعراض بطيء الإدراك وضعف التحصيل الأكاديمي لدى الأطفال الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه

هدفت الدراسة: إلى الكشف عن أعراض ضعف الإدراك المعرفي البطيء وعلاقته بالضعف الأكاديمي في اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة

عينة الدراسة: هم 252 طفل تتراوح أعمارهم بين 6-12 و 67% من الفتيان الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. أداة الدراسة: الإنجاز في القراءة والرياضيات والهجاء ومقاييس انحدارات متزامنة تتحكم في معدل الذكاء، مقياس اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

أظهرت النتائج: إلى الضعف الأكاديمي في جميع المجالات، في حين أن بطيء التعلم توقع انخفاض أكبر في الكتابة فقط. ولم يؤثر العمر والجنس من هذه العلاقات باستثناء ضعف الرياضيات، وضعف الرياضيات للأطفال الأصغر سناً ولكن ليس كبار السن.

3. دراسة ريفالتز، (2008م: Refwaltetess): بعنوان: فاعلية برنامج سلوكي قائم على ضبط الذات من خلال استخدام استراتيجيات التعزيز التفاضلي وتكلفة الاستجابة في خفض أعراض اضطراب تشتت الانتباه.

هدفت الدراسة: إلى خفض اضطراب تشتت الانتباه من خلال التعزيز التفاضلي وتكلفة الاستجابة.

عينة الدراسة: من (130) طفلاً من ذوي صعوبات التعلم ويعانون من تشتت الانتباه المصحوب بفرط الحركة وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

أظهرت النتائج: وجود أثر ذي دلالة احصائية تعزى إلى فاعلية البرنامج القائم على تعزيز السلوك التفاضلي الايجابي.

4. دراسة باري وآخرون، (2002م , Barry et all)، بعنوان : ضعف التحصيل الأكاديمي وعلاقته باضطراب فرط النشاط والأثر السلبي لهذه الأعراض على تشتت الانتباه

هدفت الدراسة لمقارنة عينة مكونة من (33) طفلاً مشخصين باضطراب الحركة الزائدة وتشتت الانتباه حسب الدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض العقلية DSM-IV بعينة أخرى ضابطة مكونة من (33) طفلاً من نفس السن (8 - 14.5 سنة) لكن غير مصابين بالمرض، ويتمتعون بنفس قدرات الذكاء والمعرفية تقريباً.

وأظهرت النتائج أن عينة الأطفال المصابين باضطراب الحركة الزائدة وتشتت الانتباه تميزت بقدرات أقل بكثير في القراءة والكتابة والحساب بالمقارنة مع العينة السليمة وهو الشيء الناقص لقدرات الذكاء.

5. دراسة سنوغابريك وتومسون (2000م، Snoga-Brake & Thompson) بعنوان: برامج تدريبية للآباء والأمهات الأطفال قبل المدرسة تشخيص اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

هدفت الدراسة: إلى معرفة أثر تدريب الوالدين على اساليب تعديل السلوك للتخفيف من أعراض ضعف الانتباه المصاحب للنشاط الزائد لدى اطفالهم الذين لديهم اضطراب ADHD من خلال الزيارات المنزلية.

عينة الدراسة: هم (79) من الاطفال في مرحلة ما قبل المدرسة الذين لديهم ضعف انتباه والنشاط الزائد وتوزيعهم في مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

الأداة الدراسة: برنامج تدريبي لآباء المجموعة التجريبية على أساليب تعديل السلوك واستمر البرنامج (23) أسبوع.

أظهرت النتائج: انخفاض أعراض ضعف الانتباه المصاحب للنشاط الزائد لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وقد فسر الباحث النتائج بقوله أن عينة الأطفال المصابين باضطراب الحركة الزائدة و تشتت الانتباه تميزت بقدرات أقل في القراءة . والكتابة والحساب بالمقارنة مع العينة السليمة وهو الشيء المناقض لقدرات الذكاء.

الباحث فسر النتائج بقوله إن الأطفال المصابين بالاضطراب لديهم ضعف في القدرات الوظيفية مثل التخطيط والتنظيم والاستمرارية وحل المشكلات وعدم القدرة على تحقيق الهدف الذي يرجونه ، وعدم القدرة على التحكم واختيار الاستجابات الصحيحة ، عدم القدرة على تنظيم الوقت عقلياً والمرونة المعرفية وضعف المستوى التعليمي نتيجة لتدني الدافعية للتعلم .

6. دراسة سنوغابريك وتومسون (2000م، Snoga-Brake & Thompson) بعنوان: برامج تدريبية للآباء والأمهات الأطفال قبل المدرسة تشخيص اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

وهدف الدراسة إلى معرفة أثر تدريب الوالدين على اساليب تعديل السلوك للتخفيف من أعراض ضعف الانتباه المصاحب للنشاط الزائد لدى اطفالهم الذين لديهم اضطراب ADHD حيث قام الباحثان الاخصائيين الذين يقومون بزيارات منزلية لتشخيص حالة الاطفال

عينة الدراسة (79) من الاطفال في مرحلة ما قبل المدرسة الذين لديهم ضعف انتباه والنشاط الزائد وتوزيعهم في مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

وتم تدريب آباء المجموعة التجريبية بأساليب تعديل السلوك واستمر البرنامج (23) أسبوع.

نتائج الدراسة: انخفاض أعراض ضعف الانتباه المصاحب للنشاط الزائد لدى أفراد المجموعة التجريبية.

3.4 التعقيب على الدراسات السابقة المتعلقة بالانتباه.

أولا: من حيث المنهج و الموضوع:

معظم الدراسات السابقة استخدمت البرامج الإرشادية اعتمدت على الجانب التجريبي والبرامج التدريبية لأولياء الأمور والطلبة ، كذلك كانت معظم الدراسات تربط موضوع الانتباه بالنشاط الحركي الزائد، لذلك كان اختياري لهذه الدراسة التي قمت بها هي الدراسة الوحيدة التي تناولت علاج موضوع تركيز الانتباه باستخدام تقنيات العقل والجسم وكانت معظم الدراسات التي تناولتها تربط نقص الانتباه بالنشاط الحركي الزائد.

وقد استفدت في دراستي من الدراسات السابقة في اقتباس مقياس وكسلر في دراسة الانتباه خاصة دراسة جوزيف ميخائيل 1990م التي أكدت فعالية ، استخدام المقاييس الفرعية الثلاثة لمقياس وكسلر (الحساب، الشفرة، إعادة الأرقام) .والذي تم استخدامه في بحثي الحالي لقياس الانتباه كاختبار محكي أثبت من خلاله صدق اداة البحث الحالي.

ولقد تبين أن الدراسات التي تم تناولها استخدمت عدة مناهج مثل (المنهج التجريبي والمنهج الوصفي التحليلي والعلاج المعرفي السلوكي والعلاج السلوكي والمنهج التدريبي) وكانت جميعها تهدف إلى قياس مدى فاعلية هذه البرامج في تنمية تركيز الانتباه عند أطفال المدارس على النحو الآتي:

أ: المنهج التجريبي: والذي استخدمته في دراستي الحالية مثل دراسة(عبد الوهاب والطحان، 2012) و دراسة (عبد الفهيم، 2011م) و دراسة (صافيناز، 2011 م) ودراسة (1992م Barkley et all) ودراسة (المعقل، 2010م) و دراسة بانياجو وآخرون paniagua (1990 et all م) و دراسة (معوض، 2011 م)

ب : المنهج الوصفي "التحليلي": هناك بعض الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي التحليلي مثل دراسة كل من (جديد ومنصور، 2005م) ودراسة (Refwaltetess , 2008 م)

و دراسة باري وآخرين (Barry et all , 2002 م) و دراسة (الخشمي ، 2007 م).

ج : المنهج المعرفي السلوكي: مثل دراسة (القرني، سالم، 2012م) و دراسة (محمد، 2012م) و دراسة " (خازيندار " Khazindar " 1987م) " و دراسة (ستوغابريك وتومسون (2000 م ، Snoga–Brake & Thompson) و دراسة " (دوجلاس وآخرون Douglas et al " 1983م)

د : المنهج التدريبي: بعض الدراسات استخدمت المنهج التدريبي لقياس تأثير برامج تدريبية ذاتية على اولياء امور الاطفال مستخدمة فيها بعض الحركات والالعاب وانعكاس ذلك على تنمية تركيز الانتباه لدى الاطفال مثل دراسة (قزاقزة، 2005م) و دراسة (سنوغابريك وتومسون، 2000م) ودراسة (paniagua et all, 1990م) و دراسة (Barkley et all, 1990م).

ثانياً : من حيث الاهداف:

تبين من خلال الدراسات السابقة التي تناولتها أن معظمها كانت تهدف إلى قياس مدى فاعلية البرامج الإرشادية المتبعة مع الاطفال والمراهقين إلى خفض أعراض نقص الانتباه بعض الدراسات هدفت إلى دراسة أثر البرنامج المعرفي السلوكي الذي تم تطبيقه على الاطفال وآبائهم لتنمية تركيز الانتباه وخفض حدة اضطراب الانتباه مثل:

مثل دراسة كل من (عبد الوهاب والطحان، 2012 م) التي هدفت إلى قياس أثر برنامج ارشادي جمعي في تحسين أساليب معاملة الأمهات الكويتيات لأطفالهن من ذوي ضعف الانتباه و دراسة (عبد الفهيم، 2011م) التي هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض اضطراب الانتباه و دراسة (صافيناز، 2011م) وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية البرامج الإرشادية والعلاجية في خفض اضطرابات الانتباه لدى الأطفال ودراسة (1992 م Barkley et all,) وهدفت إلى معرفة مدى فاعلية ثلاث برامج أسرية في خفض اضطراب الانتباه لدى المراهقين. ودراسة (paniaguai et all 1990) التي هدفت إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي على عينة من الاطفال الذكور من المدرسة الابتدائية ودراسة (المعقل، 2010م) هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية برنامج تدريبي لاستخدام الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ ذوي اضطراب ضعف الانتباه.

و دراسة (معوض، 2011م) هدفت الى معرفة أثر فاعلية برنامج تدريبي مقترح في خفض بعض اعراض اضطراب النشاط الزائد المصحوب بقصور الانتباه دراسة (جوزيف ميخائيل، 1990م) هدفت إلى معرفة مدى تطبيق ثلاثة اختبارات فرعية من اختبارات وكسلر للذكاء وهي (الشفرة، الأرقام، الحساب) في تشخيص اضطراب الانتباه لدى الأطفال:

بعض الدراسات استخدمت المنهج الوصفي التحليلي مثل بحث (جديد، منصور، 2005م) هدف البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين مستويات تركيز الانتباه ومستويات التحصيل الدراسي ودراسة (Refwaltetess, 2008) التي هدفت إلى معرفة أثر فاعلية برنامج سلوكي قائم على ضبط الذات من خلال استخدام استراتيجيات التعزيز التفاضلي وتكلفة الاستجابة في خفض اعراض اضطراب تشتت الانتباه ودراسة (الخشرمي، 2007م) التي هدفت إلى تقديم تصور واضح حول المظاهر التعليمية لاضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد وعلاقتها بصعوبات التعليم الأكاديمية والنمائية.

3.5 عينة الدراسة:

أغلب الدراسات السابقة التي تناولها الباحثون اجريت على الاطفال في المرحلة الاساسية الدنيا والعليا واستخدمت بعض هذه الدراسات اختبار وكسلر (الشفرة، واعداد الأرقام) لتحديد نسبة تركيز الانتباه عند الطلبة وهذا ما اتفق مع دراستي في استخدام اختبار وكسلر في تطبيقه على عينة من الاطفال في دراستي مثل دراسة (عبد الفهيم، 2011م) دراسة (Refwaltetess, 2008) دراسة (جديد، منصور، 2005م) ودراسة (صافيناز، 2011م) ودراسة (محمد، 2012م) و دراسة (معوض، 2011م) و دراسة (قزاقزة، 2005م) و دراسة (المعقل، 2010م) و دراسة أناستوبولس (Anastopulos, 1999) و دراسة دوجلاس وآخرون (Douglas et al, 1983) و دراسة خازيندار (Khazindar, 1987م) و دراسة بانياجو وآخرون (paniagua et al, 1990) و دراسة " (باركلي وآخرون Barkley et all 1992م) ودراسة (باركلي وآخرون (Barkley et all, 1992م) و دراسة باري وآخرون (Barry et all, 2002م).

- القليل من الدراسات استخدمت اختبارات الذكاء مثل دراسة (جوزيف ميخائيل، 1990م)
- بعض الدراسات استخدمت عينة من أولياء امور الطلاب الذين يعانون من اضطراب في الانتباه مثل دراسة كل من (عبد الوهاب والطحان، 2012م) ودراسة (Snoga-، 2000م) ، (Brake & Thompson) سنوغابريك وتومسون ودراسة (الخشرمي، 2007م).

- بعض الدراسات ركزت على فئة المراهقين مثل دراسة باركلي وآخرون (Barkley et all, 1992م)

هناك بعض الدراسات التي استخدمت عينة من الاطفال المتخلفين عقليا أو لديهم صعوبات تعلم مثل دراسة (القرني، سالم، 2012م) و دراسة (الخشمي، 2007م).

3.6 أدوات القياس:

معظم الدراسات التي تناولها الباحث أجمعت على استخدام مقياس اضطراب الانتباه القبلي والبعدي وقد تم تطبيقه على عينة الدراسة (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) وقد قام أغلب الباحثين بإعداد المقاييس الخاصة بدراساتهم بما يتلائم مع البيئة التي تم اجراء الدراسة فيها ومعظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي من خلال البرامج الارشادية في الدراسة.

من ضمن هذه الدراسات التي استخدمت مقياس المعاملة الوالدية وبطاقة الملاحظة وقياس اضطراب ضعف الانتباه واستمارة البيانات الأولية دراسة (عبد الوهاب، الطحان، 2012م) ودراسة (عبد الفهيم، 2011م) ودراسة (القرني، سالم، 2012) ودراسة (معوض، 2011م) ودراسة (جديد، منصور، 2005م) استخدمت اختبار الشطب ودراسة (قزاقزة، 2005م) استخدمت مقياس ملاحظة السلوك الانتباهي ودراسة (المعقل، 2010م) استخدمت اختبار الذكاء ودراسة دوجلاس وآخرون (Douglas et al, 1983م) استخدمت اختبار كاجان لتجانس الأشكال، ومناهات بورتويوس واختبار بندر جشطالت، واختبار تكلمة القصص واختبار كورنرز لتقدير سلوك الطفل.

3.7 دراسات تتعلق بالمبحث الثاني: (البرنامج الإرشادي - العقل والجسم):

1- دراسة السميري وصالح .(2013م). بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة.

هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي لخفض حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة

عينة الدراسة (20) طالبة من طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية تشمل (10) طالبات ومجموعة ضابطة تشمل (10) طالبات، وقد استخدمت الباحثتان مقياس قلق المستقبل إعداد الباحثتان، وبرنامج للتخفيف من حدة قلق المستقبل إعداد: الباحثتين،

نتائج الدراسة : توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ونفسها في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل لصالح التطبيق البعدي ، وجود أثر كبير للبرنامج في خفض حدة قلق المستقبل بلغت (0.63) لدى افراد المجموعة التجريبية، لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ونفسها في التطبيق البعدي والتتبعي، توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس قلق المستقبل لصالح المجموعة التجريبية.

2-دراسة شاهين .(2013 م) . بعنوان : فاعلية برنامجي العلاج المعرفي السلوكي ، وعلاج العقل والجسم في خفض حدة أعراض كرب ما بعد الصدمة والأعراض المصاحبة لدى المراهقين في قطاع غزة.

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى: مدى فاعلية كلٍ من برنامج العلاج المعرفي السلوكي، وعلاج العقل والجسم في خفض حدة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ، والأعراض المصاحبة والمحددة بالقلق والاكتئاب، وتتبع مدى استمرارية فاعلية البرنامجين العلاجيين فيما حدثا من خفض لمستوى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة في القياس البعدي والتتبعي. كما هدفت الدراسة على مقارنة مدى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي وعلاج العقل والجسم في خفض حدة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والأعراض المصاحبة لدى المراهقين من كلا الجنسين.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من طلبة الثانوية العامة للمستوى العاشر والحادي عشر من مدارس محافظة الشمال، وقد تم اختيار العينة على مرحلتين:

أولاً: عينة الدراسة المسحية: وتم اختيار عينة الدراسة من العاشر والخادي عشر من بعض المدارس الثانوية لمحافظة شمال قطاع غزة عن العام (2012م-2013م) والبالغ عددهم (ن = 800) من كلا الجنسين وتكونت عينة الذكور من (ن = 400) وتكونت عينة الاناث من (ن = 400) وابقى كلا الجنسين على (ن = 758) مفحوص وذلك بعد استبعاد (ن = 42) من كلا الجنسين ، لأسباب متعلقة بإجراءات البحث.

ثانياً: العينة العلاجية: وتم اختيار العينة العلاجية من عينة الدراسة المسحية السابقة لتمثل المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة . وهم الطلاب الذين حصلوا على 40 - 59% كمحك على مقياس اضطراب ما بعد الصدمة بمستوى درجة شديدة من الأربع مدارس وقد بلغ عدد هؤلاء الطلبة في المجموعة التجريبية (40) ، والمجموعة الضابطة (40) في كل من برنامج العلاج المعرفي السلوكي وبرنامج علاج العقل والجسم ، نظراً لارتفاع درجة اضطراب كرب ما بعد الصدمة :

3-دراسة الحلو .(2012م). بعنوان: فاعلية تطبيق برنامج إرشادي في فنيات العقل والجسم لزيادة التوكيدية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة.

هدفت الدراسة إلى قياس توكيد الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بغزة وعلاقته ببعض المتغيرات وتبيان فاعلية تطبيق فنيات العقل والجسم عليه.

وتكونت عينة البحث من مجموعتين : (تجريبية وضابطة) من طلبة المدارس الثانوية الصف الحادي عشر بمحافظة غزة ، عينتان تجريبيتان طلاباً و طالبات، وعينتان ضابطتان طلاباً وطالبات وعينتين ضابطتين طلاب وطالبات، كل مجموعة ضابطة وتجريبية فيها (10) من الطلبة. فالعينة في هذه الدراسة تتكون من (20) طالباً وطالبة تجريبية، و(20) طالب وطالبة ضابطة (أو على قائمة الانتظار) لمقارنة أثر التدخل ضمن جلسات البرنامج.

وقد تم التوصل إلى النتائج الآتية :

- نسبة شيوع توكيد الذات لدى أفراد العينة هو 57.07%.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد العينة التجريبية على مقياس توكيد الذات تعزى لتطبيق تقنيات العقل والجسم (قياس بعدي) .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى افراد العينة الضابطة على مقياس توكيد الذات (قياس بعدي) .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى افراد العينة تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة) .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص (علمي، علوم إنسانية).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير تعليم الأب.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير تعليم الأم.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير حجم الأسرة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لترتيب الأسرة.

4-دراسة ستابليس وجميل عبد العاطي وجيمس جوردن (2011م Staples et. Al)، بعنوان " تأثير مجموعات مهارات العقل والجسم في اضطراب ما بعد الصدمة وأعراض الاكتئاب لدى الأطفال والمراهقين الفلسطينيين بغزة لتحديد أثرها على أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب ، وفقدان الأمل لدى الاطفال والمراهقين في غزة

هدفت الدراسة : التي شملت 10 جلسات وهي التأمل، التخيل الموجه، تقنيات التنفس، تمرين التحفيز الذاتي التغذية الحيوية المرتجعة، رسم شجرة العائلة، والتعبير عن الذات من خلال الكلمات، الرسومات، الحركة ثم تحليل البيانات .

عينة الدراسة (129) طفل ومراهق تطابقت عليهم المعايير الشخصية لاضطراب ما بعد الصدمة.

نتج الدراسة أن المتغيرات المتعلقة بتماسك الجهاز العصبي في الدماغ كانت أكثر استقرارا بعد التدخل بجلسات الاسترخاء. ونفس التحسن حدث في الذاكرة السمعية واللفظية، كما توصلت الدراسة إلى أن جلسات الاسترخاء عكست التغيرات الإيجابية الناشئة في وظيفة الدماغ وكفاءة العمليات المعرفية.

5- دراسة (Catani et al, 2009) بعنوان "أثر برنامج علاجي قائم على (العلاج بالتعرض التدريجي) وبرنامج علاجي قائم على التأمل والاسترخاء للتقليل من أعراض القلق والاكتئاب لدى الأطفال بهد التعرض لموجات تسونامي في سيريلانكا.

هدفت الدراسة إلى: مقارنة أثر برنامج العلاج بالتعرض التدريجي وبرنامج العلاج بالتأمل والاسترخاء للتقليل من أعراض القلق والاكتئاب لدى الاطفال بعد التعرض لموجات تسونامي.

أولاً: نتائج الدراسة التجريبية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.0,5) في درجات المتغيرات النفسية والمتمثلة في (كرب ما بعد الصدمة - القلق حالة وسمة - الاكتئاب النفسي - معارف كرب ما بعد الصدمة - السلوك العدواني والعدائي للمراهقين) لدى المجموعة التجريبية والضابطة قبل البرنامج.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.0,5) في درجات المتغيرات النفسية والمتمثلة في (كرب ما بعد الصدمة - القلق حالة وسمة - الاكتئاب النفسي - معارف كرب ما بعد الصدمة - السلوك العدواني والعدائي للمراهقين) لدى المجموعة التجريبية والضابطة قبل البرنامج.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في درجات المتغيرات النفسية والمتمثلة في (كرب ما بعد الصدمة - القلق حالة وسمة - الاكتئاب النفسي - معارف كرب ما بعد الصدمة - السلوك العدواني والعدائي للمراهقين) لدى طلبة المجموعة التجريبية في برنامج العلاج المعرفي السلوكي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في درجات المتغيرات النفسية والمتمثلة في (كرب ما بعد الصدمة - القلق حالة وسمة - الاكتئاب النفسي - معارف كرب ما بعد الصدمة - السلوك العدواني والعدائي للمراهقين) لدى طلبة المجموعة التجريبية في برنامج علاج العقل والجسم.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في درجات المتغيرات النفسية والمتمثلة في (كرب ما بعد الصدمة - القلق حالة وسمة - الاكتئاب النفسي - معارف كرب ما بعد الصدمة - السلوك العدواني والعدائي للمراهقين) لدى طلبة المجموعة التجريبية في برنامج العلاج المعرفي السلوكي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في درجات المتغيرات النفسية والمتمثلة في (كرب ما بعد الصدمة - القلق حالة وسمة - الاكتئاب النفسي - معارف كرب ما بعد الصدمة - السلوك العدواني والعدائي للمراهقين) لدى طلبة المجموعة التجريبية في برنامج العقل والجسم.
- لا توجد فروق جوهريّة ذات دلالة إحصائية في القياسات المتكررة (القبلي - البعدي - التتبعي) لدرجات مقياس (كرب ما بعد الصدمة - ومقياس القلق حالة وسمة - وقائمة بيك

للاكتئاب ومقياس السلوك العدواني والعدائي للمراهقين) بالنسبة لنوع البرنامج العلاجي ونوع الجنس والتفاعل بينهما .

ثانياً: نتائج الدراسة الإكلينيكية :

ومن خلال الدراسة توصل الباحث إلى أهم الدلالات الإكلينيكية المتعلقة بالبرنامجين نظراً لنوع الجنس ، في ظل القياسات المتبعة وهي كالآتي:

أظهرت النتائج في القياس البعدي في برنامج العلاج المعرفي السلوكي في المجموعتين التجريبية من كلا الجنسين درجة عالية من التحسن، حيث بلغ عدد افراد العينة ما يأتي :

لا توجد لديهم أعراض كرب ما بعد الصدمة (6) - وصدمة خفيفة (9) - صدمة متوسطة (4) صدمة شديدة (1) أما بالنسبة للعينة الملتحقة ببرنامج علاج العقل والجسم الملتحقة ببرنامج العقل والجسم كانت على النحو الآتي : (1) لا توجد أعراض كرب ما بعد الصدمة - (7) كرب ما بعد الصدمة خفيف - (10) كرب ما بعد الصدمة متوسط - (2) صدمة شديدة ، وهذا يعني أن البرنامجين لهم أثر في التغير وخفض حدة الاعراض ، ولكن برنامج العلاج المعرفي السلوكي كان له الأثر الأكبر في تحقيق التحسن.

أظهرت النتائج في القياس التتبعي في برنامج العلاج المعرفي السلوكي في المجموعتين التجريبية من كلا الجنسين درجة عالية من التحسن حيث بلغ عدد أفراد العينة ما يلي : لا توجد أعراض كرب ما بعد الصدمة (3) - صدمة خفيفة (6) - صدمة متوسطة (8) - صدمة شديدة (3) أما بالنسبة للعينة الملتحقة ببرنامج علاج العقل والجسم كانت على النحو الآتي (1) لا توجد اعراض كرب ما بعد الصدمة - (8) كرب ما بعد الصدمة خفيف - (8) كرب ما بعد الصدمة متوسط - (3) صدمة شديدة ، وهذا يعني أن البرنامجين لهما أثر في التغير وخفض حدة الأعراض ، ولكن برنامج علاج العقل والجسم كان له الأثر الأكبر في تحقيق التحسن من خلال استمرارية فعاليته في التحسن في القياس التتبعي.

6-دراسة (CMBM) مركز علاج العقل والجسم (2008م): بعنوان : علاج اضطراب ما بعد الصدمة بعد حرب كوسوفو لطلاب المدارس الثانوية باستخدام مهارات العقل والجسم

هدفت الدراسة: إلى فحص عمل تقلبات العقل والجسم على تخفيف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة عند المراهقين .

عينة الدراسة من (40) من الأطفال الذين لديهم علامات الصدمة، واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس هارفرد للصدمة، وبرنامج علاج العقل والجسم.

وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: انخفاض درجات اضطراب ما بعد الصدمة بعد المشاركة فب البرنامج. واستمر الانخفاض في تلك الدرجات عند المجموعتين التين شاركتا في دراسة متابعة بثلاث شهور.

7-دراسة ايلساس (Elsas.m, Others ، 2008 م) بعنوان: تدخلات العقل والجسم هدفت الدراسة إلى أن نصف البالغين في الولايات المتحدة استخدموا الطب التكميلي والبديل مع علاج العقل والجسم وكان هو الشكل الأكثر شيوعاً. غالباً ما يلجأ مرضى الأعصاب إلى أطبائهم لتفتهم العالية في فعالية العلاجات والموارد اللازمة لدمجهم و رعايتهم. والهدف من هذه المادة هو إعطاء لمحة السريرية لتدخلات العقل والجسم وتطبيقاتها في علم الأعصاب. الأساليب: تم تدريب ميدلاين و PsychInfo على علاجات العقل والجسم ومصطلحات البحث للأمراض العصبية للتجارب السريرية .

النتائج: تفيد تقنيات العقل والجسم (التأمل والاسترخاء و تقنيات التنفس، واليوغا، تاي تشي، وتشيوينغ، التنويم المغناطيسي، والارتجاع البيولوجي) في علاج الآلام العامة، آلام الظهر والرقبة، ومتلازمة النفق الرسغي، والصداع، وآلام العضلات الليفية، والتصلب المتعدد، والصرع، وضعف العضلات، والسكتة الدماغية، والشيخوخة ومرض باركنسون، واضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

الاستنتاجات: وهناك العديد من الظروف التي يكون فيها الدليل على علاجات العقل والجسم قوي جداً مثل الصداع النصفي. وقد قدمت علاجات العقل والجسم لتطبيقات علم الأعصاب الأخرى دليل يرجع في معظمه إلى التجارب السريرية الصغيرة ومجموعات المراقبة غير كافية محدودة.

8-دراسة أبو هين وآخرون . (2006م). قام فضل ابو هين وانور البنا وجميل عبد العاطي بدراسة: بعنوان (ممارسة الاسترخاء وعلاقته في تخفيف حده القلق لدى طلبة جامعة الاقصى بغزة)

نهذف الدراسة إلى تحقيق ما يأتي :

1. التعرف على الأهمية النسبية إلى كل من فقرات القلق والاكتئاب لدى افراد المجموعة الضابطة خلال فترة تطبيق تقنية الاسترخاء .

2. التعرف إلى الفروق الجوهرية في متوسطات درجات طلبة جامعة الأقصى على مقياس القلق والاكنتاب بين طلبة المجموعة التجريبية وطلبة المجموعة الضابطة .

3. التعرف على تأثير نوع الجنس (ذكور- إناث) على مدى الاستفادة من تقنية الاسترخاء .
9- دراسة .(Gorev,2004). بعنوان: أثر الاسترخاء قصير المدى على منظومة النشاط الدماغى الكهربائي في حالة التيقظ الهادئة لأطفال المدارس للصغار "

هدفت الدراسة إلى توضيح وشرح أثر الاسترخاء قصير المدى على منظومة نشاط الدماغ الكهربائي في حالة التيقظ الهادئة لأطفال المدارس الصغار .

عينة الدراسة : (30) طفل من أطفال المدارس الصغار في موسكو/ روسيا. واستخدم الباحث الادوات التالية: جلسات الاسترخاء قصيرة المدى، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية:-

10-دراسة (Gordon et a،2004م)، بعنوان: "علاج اضطراب ما بعد الصدمة بعد حرب كوسوفو لطلاب المدارس العليا باستخدام مهارات العقل والجسم "

هدفت الدراسة: إلى فحص عمل تقنيات العقل والجسم على تخفيف أعراض ما بعد الصدمة عند المراهقين.

عينة الدراسة: من (139) فردا من طلاب المدارس العليا في كوسوفو، واستخدم الباحث الادوات التالية: استبان مؤشر تفاعلات اضطراب ما بعد الصدمة، وبرنامج علاج العقل والجسم، واستبيان المتابعة.

وتوصلت الدراسة إلى اهم النتائج الآتية : إلى انخفاض درجات اضطراب ما بعد الصدمة بعد المشاركة في البرنامج ، واستمر الانخفاض في تلك الدرجات عند المجموعتين اللتين شاركتا في دراسة متابعة عندما تم مقارنتها بمقياس ما قبل الاختبار، كما توصلت الدراسة أن تدل تلك البيانات على أن مجموعات مهارات العقل والجسم كانت فعالة في تخفيف أعراض ما بعد الصدمة عند طلاب المدارس العليا المصدومين من الحرب.

11-دراسة ستابليس، جيمس جوردون. (2004 م). بعنوان : فاعلية التدريب لبرنامج مهارات العقل والجسم على مقدمي الخدمات الصحية .

هدفت الدراسة : للتأكد من أن مقدمي الخدمات الصحية الذين التحقوا ضمن برامج التدريب في مجال العقل والجسم دمجوا مهارات العقل والجسم ضمن مجالهم المهني والشخصي أم لا، وإذا ما أحسوا برضاً كبيراً ضمن حياتهم.

عينة الدراسة : حيث التحق (451) من مقدمي الخدمات الصحية ضمن تدريبات مكثفة على مهارات العقل والجسم في الولايات المتحدة في الفترة من (1998م- 2001م)، (259) منهم أنهم كانوا مسجلاً تتبعياً بعد سنة من التحاقهم بالتدريب، و (307) أنهم مسح الكينونة.

شمل البرنامج التدريبي أسبوعياً من المواد النظرية والتدريبات العملية في التغذية الحيوية المرتجعة، التأمل، التحفيز الذاتي، التخيل، تمرين الحركة، والتعبير عن الذات في مجموعات صغيرة عبر الرسومات، والتمارين الكتابية، ورسم شجرة العائلة.

عبأت استبانة الاستخدام الشخصي والمهني للمهارات قبل التمرين وبعده بفترة سنة، واستبانة الكينونة عبأت قبل تطبيق التمارين وبهذه مباشرة.

النتائج: كان هناك زيادة واضحة في الاستخدام الشخصي لمهارات العقل والجسم وزيادة في عدد المشاركين الذين يعلمون مراجعهم إلى جهات أخرى ، كما سجل المشاركون درجات عالية على مقياس الرضا الحياتية بعد المهارات .

12-دراسة زقوت وعبد العاطي .(2002م). بعنوان (مدى فاعلية برنامج بتقنيات العقل والجسم في تنمية مهارة الاتجاه الايجابي نحو الذات لدى طلبة جامعة الأقصى) ،

عينة الدراسة : قوامها (24) طالباً تم تقسيمهم إلى (12) طالبا مجموعة تجريبية، (12) طالباً مجموعة ضابطة، وقد استخدم الباحثان مقياس الاتجاه نحو الذات، اعداد محمد الدسوقي، واختبار رسم الشخص لكارن ماكوفر .

وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في القياسين البعدي والقبلي لصالح البعدي، مما يدل على فاعلية البرنامج المقترح في تنمية الاتجاه نحو الذات لدى الطلبة.

وتكونت عينة الدراسة من (31) طفلاً من سيريلانكا، واستخدم الباحث الادوات التالية: مقياس القلق وقائمة الاكتئاب للأطفال والبرنامجين العلاجين، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية :- أن استخدام البرنامجين العلاجين أدى إلى خفض الاعراض المرضية لدى أفراد الدراسة بالقياس البعدي وخلال فترة متابعة بلغت 6 شهور .

3.8 التعقيب على الدراسات السابقة المتعلقة بمبحث العقل والجسم:

نلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة المتعلقة بعلاج العقل والجسم قلة الدراسات العربية التي تناولت هذا الموضوع، وكانت أكثر الدراسات هي دراسات اجنبية. لاحظت كذلك أن معظم الدراسات العربية نفذت في فلسطين ، وبالتحديد في غزة من قبل مجموعة من الباحثين.

وكان واضحاً أن هذه الدراسات ركزت على تقنيات العقل والجسم في علاج كثير من الاضطرابات النفسية، كذلك لاحظت عدم تناول أي دراسة من الدراسات السابقة موضوع تشتت الانتباه عن طريق تقنيات العقل والجسم والدراسة الوحيدة هي التي قمت بها في تنمية تركيز الانتباه باستخدام تقنيات العقل والجسم (برنامج ارشادي (تجريبي)

أراد الباحث ان يعقب على الدراسات السابقة من عدة محاور:

أولاً: من حيث المنهج والموضوع:

لقد اتفقت معظم الدراسات السابقة مع دراستي الحالية في استخدام المنهج التجريبي (فاعلية البرامج الإرشادية باستخدام تقنيات العقل والجسم في خفض حدة أعراض الاضطرابات النفسية والاجتماعية ، وقد أظهرت جميع الدراسات السابقة نتائج ايجابية في خفض الاضطرابات النفسية والاجتماعية وذلك باستخدام تقنيات العقل والجسم ، وهذا ما دفعني الى استخدام البرنامج الارشادي باستخدام تقنيات العقل والجسم بعد الاطلاع على الدراسات السابقة حيث استفدت منها كثيراً في تطبيق البرنامج الارشادي، ولكن لا توجد أي دراسة تناولت موضوع تركيز الانتباه أو تشتت الانتباه باستخدام تقنيات العقل والجسم لذلك كانت دراستي الحالية الوحيدة التي تناولت موضوع تركيز الانتباه (بعنوان فاعلية برنامج ارشادي لتنمية تركيز الانتباه باستخدام تقنيات العقل والجسم لدى طلبة المرحلة الاساسية العليا)

ثانياً: من حيث الاهداف:

هدفت جميع الدراسات السابقة المتعلقة بالعقل والجسم إلى خفض أعراض الاضطرابات النفسية والاجتماعية مثل دراسة (السميري وصالح، 2013م) التي هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل و دراسة (أبو هين وآخرون، 2006م) نهذف الدراسة إلى تحقيق ما يأتي :-

1. التعرف على الأهمية النسبية إلى كل من فقرات القلق والاكتئاب لدى أفراد المجموعة الضابطة خلال فترة تطبيق تقنية الاسترخاء .
2. التعرف إلى الفروق الجوهرية في متوسطات درجات طلبة جامعة الأقصى على مقياس القلق والاكتئاب بين طلبة المجموعة التجريبية وطلبة المجموعة الضابطة .
3. التعرف على تأثير نوع الجنس (ذكور- إناث) على مدى الاستفادة من تقنية الاسترخاء.

ودراسة ستابليس وآخرين (2011م): هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير مجموعات مهارات العقل والجسم في اضطراب ما بعد الصدمة وأعراض الاكتئاب لدى الأطفال والمراهقين الفلسطينيين بغزة لتحديد أثرها على أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب، و دراسة (شاهين، 2013م) (Gordon et al , 2004م) هدفت الدراسة: إلى فحص عمل تقنيات العقل والجسم على تخفيف أعراض ما بعد الصدمة عند المراهقين، ودراسة (Catani et al, 2009م)، و هدفت الدراسة إلى: مقارنة أثر برنامج العلاج بالتعرض التدريجي وبرنامج العلاج بالتأمل والاسترخاء للتقليل من أعراض القلق والاكتئاب ، دراسة مركز علاج العقل والجسم (2008م)، هدفت الدراسة: إلى فحص عمل تقنيات العقل والجسم على تخفيف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة عند المراهقين و دراسة (شاهين، 2013 م) وهدفت إلى خفض حدة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، والأعراض المصاحبة والمحددة بالقلق والاكتئاب، ودراسة (الحو، 2012م) وهدفت الدراسة إلى قياس توكيد الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بغزة وعلاقته ببعض المتغيرات وتبيان فاعلية تطبيق فنيات العقل والجسم عليه .

ثالثاً: من حيث أدوات القياس المتعلقة بالدراسات السابقة:

استخدمت دراسة كل من (السميري، وصالح، 2013 م) ودراسة ، (أبوهين وآخرون، 2006م) قلق المستقبل ومقياس قلق الاكتئاب. بعض الدراسات مثل دراسة (ستابلس، 2011 م) ودراسة مركز علاج العقل والجسم، ودراسة (شاهين-2011 م) استخدمت مقياس تفاعل ما بعد الصدمة ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة، دراسة (Catani, 2009) استخدمت مقياس القلق وقائمة الاكتئاب وجلسات الاسترخاء قصيرة المدى .

رابعاً: من حيث العينات:

اجريت معظم الدراسات السابقة في بيئات مختلفة ولكن كان أقلها في البيئات العربية فقط تم تطبيق برنامج العقل والجسم مثل البيئة (المصرية، والأردنية، والسودانية، والفلسطينية) في حين كانت أكثر الدراسات المتعلقة بالعقل والجسم طبقت في الدول الأجنبية خاصة الولايات

المتحدة الأمريكية وعدة دول اجنبية. وقد تشابهت معظم الدراسات السابقة في اختيار العينة وكان التركيز على فئة الأطفال والمراهقين، وبعد الدراسات تناولت الأفراد مقدمي الخدمات الصحية والاجتماعية مثل دراسة (ستابلس وجيمس جوردن، 2004) ودراسة (ايلساس، Others, 2008)، بعض الدراسات ركزت على فئة المراهقين مثل دراسة (ستابليس وآخرون، 2011م ، Staples et. Al) ودراسة (الحلو، 2012 م) و دراسة (Gordon et al ، 2004 م) ، بعض الدراسات ركزت على طلبة الجامعات كدراسة (أبو هين، 2006م).

بعض الدراسات مثل دراسة (Gordon ، 2004م) استخدمت مؤشر تفاعلات اضطراب ما بعد الصدمة واستبيان المتابعة وبرنامج العقل والجسم.

لقد استندت من الدراسات السابقة الخاصة بمحت العقل والجسم في كيفية تصميم الاستبانة لفرز الطلبة الذين لديهم مشاكل في الانتباه (ضعف التركيز).

خامساً: من حيث النتائج:

أغلب الدراسات السابقة التي عرضها الباحث في الفصل الثالث أدت إلى نتائج ايجابية: باستخدام تقنيات العقل والجسم في الحد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية وكل ما يتعلق بمشكلات التحصيل الدراسي (في علاج اضطرابات ما بعد الصدمة والقلق والاكتئاب وأظهر التدخل باستخدام تقنيات العقل والجسم). وقد اتفقت الدراسات السابقة على فعالية استخدام تقنيات العقل والجسم وأظهرت نتائج ناجحة وملحوظة خاصة فيما يتعلق في علاج كرب ما بعد الصدمة مثل دراسة (السميري وصالح، 2013م) ودراسة (أبو هين وآخرون، 2006م) ودراسة (ستابليس وآخرون، 2011م) و دراسة (مركز علاج العقل والجسم، 2008م) و دراسة (شاهين، 2013م) ودراسة (Gordon et al ، 2004م)

تفرد هذه الدراسة عن غيرها بأنها :

- أول دراسة تتناول موضوع الانتباه باستخدام تقنيات العقل والجسم .
- ركزت الدراسة الحالية على فئة الطلبة في الصف الثامن فترة المراهقة .
- تقدم الدراسة خدمة في كيفية التعامل مع اضطرابات الانتباه في المدارس عند تطبيق البرنامج الارشادي .

- لذلك كانت الدراسات السابقة قليلة جدا حيث ارتايت أن تكون الدراسات السابقة مشابهة لموضوع الدراسة التي قمت بها وخاصة فيما يتعلق في موضوع الانتباه حيث ان جميع الدراسات السابقة في موضوع الانتباه لم تربط علاج الانتباه باستخدام تقنيات العقل والجسم
- كذلك الدراسات الاجنبية كانت معظمها دراسات قديمة ، ولقد قمت باجيااد بعض الدراسات الحديثة مثل رسائل الماجستير وبعض الدراسات الاخرى .

3.10 الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفدت كثيراً من الدراسات السابقة التي اعتمدت عليها في دراستي الحالية، فقد استفدت منها في إعداد المقدمة والإطار النظري للدراسة، واستخدام المنهج الإرشادي، واستخدام العينة وأدوات القياس بالإضافة إلى الاستفادة في وضع الفروض لدراستها والاستفادة الأكثر أهمية التي ساعدتني هي وضع البرنامج الإرشادي باستخدام تقنيات العقل والجسم، حيث لاحظت النجاحات الممتازة في علاج الاضطرابات النفسية والاجتماعية وهذا ما دفعني في اختيار البرنامج الإرشادي باستخدام تقنيات العقل والجسم لتحقيق نجاحات إيجابية في تنمية تركيز الانتباه لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا (طلبة الصف الثامن).

فروض الدراسة:

1. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في تركيز الانتباه لدى طلاب المرحلة الاساسية العليا قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في تركيز الانتباه لدى طلاب المرحلة الاساسية العليا بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تركيز الانتباه لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياس البعدي و التتبعي.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 5% بين استجابات الطلاب حول مستوى تركيز الانتباه لدى طلاب الصف الثامن الاساسي تعزى إلى (الجنس).

الفصل الرابع إجراءات الدراسة

الفصل الرابع إجراءات الدراسة

4.1 المقدمة:

يتناول الباحث في هذا الفصل عرضاً للمنهج المستخدم في الدراسة، يلي ذلك عينة الدراسة وكيفية اختيار العينة من الطلبة، وكيفية حدوث التقارب بين أفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة، ثم عرض الأدوات التي تم استخدامها والمعالجات الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل البيانات لاختبار الصدق والثبات، والبرنامجين من حيث التصميم، ثم عرض البرنامجين من حيث التصميم، بعد ذلك عرض الخطوات الاجرائية للدراسة، وفيما يلي عرض لهذه الإجراءات.

4.2 أسلوب و منهج الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي لمعرفة مدى فاعلية برنامج العقل والجسم في تنمية تركيز الانتباه لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا " الصف الثامن" المنهج التجريبي هو عبارة عن استخدام التجربة في اثبات الفروض أو اثبات الفروض عن طريق التجريب . يستخدم المنهج التجريبي للقيام بتغيير مقصود ومضبوط للشروط المحددة للواقع والظاهرة موضوع الدراسة وملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من آثار عليها (عبيات وآخرون ، 1998م، 280) (جمعة، 2005م، 136).

قدم هذا الفصل عرضاً لمنهجية الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة، وكيفية اختيار العينة، كما وسيتضمن الفصل الرابع عرضاً تفصيلياً للأدوات المستخدمة في الدراسة، و الأدوات التي أعدها الباحث، واختيار مدى صدقها وثباتها.

وستتناول في هذا الفصل خطوات ومراحل الدراسة والتي تتضمن:

مرحلة القياس القبلي ثم تطبيق البرنامج الإرشادي على العينة التجريبية ثم مرحلة القياس البعدي وفي النهاية مرحلة القياس التتبعي بعد شهرين من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي.

وفي ختام الفصل سنتطرق للأساليب الإحصائية المستخدمة لتحليل المقاييس المستخدمة.

بناءً على طبيعة الدراسة والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها فقد استخدم الباحث كلاً من المنهج الوصفي للتعرف على درجة تركيز الانتباه لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا،

والمنهج التجريبي لتنمية تركيز الانتباه، حيث سيتم تعريض مجموعتين متكافئتين (تجريبية، ضابطة) لاختبار قبلي (اختبار وكسلر لقياس درجة التركيز ، ثم يتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية لتجربة برنامج ارشادي باستخدام تقنيات العقل والجسم (متغير مستقل)، بينما لا يطبق هذا البرنامج على المجموعة الضابطة، ثم تعرض المجموعتين لاختبار بعدي بهدف التعرف على مدى فاعلية البرنامج الارشادي في تنمية تركيز الانتباه (متغير تابع)، وبعد عدة أسابيع من الانتهاء من البرنامج نعرض المجموعة التجريبية لاختبار آخر لمعرفة الأثر الذي يحدثه البرنامج الإرشادي.

4.3 مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طلاب الصف الثامن الأساسي في مدارس منطقة جنوب غزة التعليمية التابعة لوكالة الغوث وتشغيل اللاجئين والبالغ عددهم 2800 طالب وطالبة ،حيث كان عدد الطلاب الذكور 1117 طالباً ، وعدد الطالبات 1683 طالبة.

4.4 عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من عينة استطلاعية وعينة فعلية اشتق منها العينة التجريبية.

• العينة الاستطلاعية للدراسة:

تكونت العينة الاستطلاعية للدراسة من (80) طالباً وطالبة من طلاب مدارس منطقة جنوب غزة التعليمية التابعة لوكالة الغوث، حيث يتم تطبيق أداة الدراسة عليهم للتأكد من صدق وثبات المقياس.

• عينة الدراسة :

تتكون عينة للدراسة من (230) طالب وطالبة من طلاب مدارس منطقة جنوب غزة التعليمية التابعة لوكالة الغوث ، حيث تم تطبيق أداة الدراسة عليهم بعد التأكد من ثبات وصدق المقياس.

• عينة الدراسة التجريبية و الضابطة:

حيث أن طبيعة الدراسة تشتمل فقط على عينتين التجريبية والضابطة . تم أخذ عينة الدراسة الأصلية من العينة الفعلية وقوامها (24) طالباً، منهم (12) طالباً من مدرسة ذكور الزيتون الاعدادية ويمثلون العينة التجريبية، و(12) طالباً من مدرسة ذكور مملكة البحرين الإعدادية يمثلون العينة الضابطة ، حيث تم اختيار العينتين حسب أعلى درجات 75% فما فوق في مقياس ضعف تركيز الانتباه.

• تحليل خصائص عينة الدراسة الفعلية:

وفيما يلي عرض عينة الدراسة الفعلية وفق البيانات الشخصية .
أ. توزيع عينة الدراسة حسب الجنس.

جدول (4.1): خصائص افراد العينة من حيث الجنس

النسبة المئوية %	العدد	الجنس
45.2	104	ذكر
54.8	126	أنثى
100.0	230	المجموع

يتضح من جدول (4.1) أن ما نسبته 45.2% من عينة الدراسة ذكور، بينما الباقي 54.8% إناث.

ب. توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المدرسة

يوضح الجدول (4.2) نصيب كل مدرسة من مدارس منطقة جنوب غزة التعليمية التابعة لوكالة الغوث من افراد العينة، حيث يتضح أن 20% من أفراد العينة من مدرسة ذكور الزيتون الاعدادية، وذلك لاحتواء مدرسة ذكور الزيتون على أكبر عدد من طلاب الصف الثامن الاساسي على مستوى المنطقة، كما ويتضح أن 5.2% من أفراد العينة من مدرسة ذكور الامام الشافعي ب، والسبب في تدني النسبة هو صغر حجم المدرسة.

جدول (4.2): خصائص افراد العينة من حيث المدرسة

النسبة المئوية %	العدد	العمر
20.0	46	ذكور الزيتون الاعدادية
13.0	30	ذكور البحرين الاعدادية
7.0	16	ذكور الامام الشافعي أ
5.2	12	ذكور الامام الشافعي ب
8.7	20	بنات الرمال الاعدادية
16.5	38	بنات غزة الاعدادية ب
10.4	24	بنات غزة الاعدادية أ
7.8	18	بنات الزيتون الاعدادية ب
11.3	26	بنات الزيتون الاعدادية أ
100.0	230	المجموع

4.5 الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- أولاً: استبانة ضعف التركيز:
 - تحتوي الاستبانة على (31) بند كمؤشر يسترشد بها المعلم لتحديد الطلبة الذين لديهم ضعف تركيز الانتباه.
- حيث قام الباحث بتصميم الاستبانة بعد اطلاعه على عدة استبانات وأدوات لها علاقة بأداة الدراسة، مراعيًا الظروف والمتغيرات الخاصة بمجتمع الدراسة.

1) خطوات بناء الاستبانة:

- قام الباحث بإعداد أداة الدراسة (الاستبانة) لمعرفة ما مستوى تركيز الانتباه لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا (الصف الثامن) في مدارس منطقة جنوب غزة التعليمية التابعة لوكالة الغوث؟ واتبع الباحث الخطوات الآتية لبناء الاستبانة:
- أ. الاطلاع على الكتب في مجال الصحة النفسية والاجتماعية و الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، والاستفادة منها في بناء الاستبانة وصياغة فقراتها.
 - ب. تصميم الاستبانة في صورتها الأولية وقد تكونت من (30) فقرة، ملحق رقم (1).
 - ج. عرض الاستبانة على المشرف من أجل اختبار ملائمتها لجمع البيانات.
 - د. تعديل الاستبانة بشكل أولي بعد مناقشة المشرف وأخذ ملاحظاته بعين الاعتبار.
 - هـ. تم عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين الأكاديميين في كلية التربية والإحصائيين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعة الإسلامية والجامعات الأخرى في غزة، والملحق رقم (2) يبين أسماء أعضاء لجنة التحكيم.
 - و. في ضوء آراء المحكمين تم تعديل بعض فقرات الاستبانة من حيث الحذف أو الإضافة والتعديل، لتستقر الاستبانة في صورتها النهائية على (31) فقرة، ملحق رقم (3).
 - ز. تم الحصول على موافقة منطقة جنوب غزة التعليمية التابعة للأونروا للمباشرة بتوزيع الاستبانة على مجتمع الدراسة.
 - ح. وزعت الاستبانة على العينة الاستطلاعية بهدف فحص الصدق والثبات.
 - ط. تم تقنين الاستبانة (انظر ملحق رقم 3) وذلك بعد حذف وتعديل صياغة العديد من العبارات غير المناسبة.
 - ي. تم توزيع الاستبانة على عينة الدراسة للحصول على الاستجابات بشكل نهائي وكانت نسبة الاسترداد 100%.

(2) وصف الاستبانة :

وتتكون الاستبانة من (31) فقرة للتعرف على الطلبة الذين يعانون من ضعف في تركيز الانتباه وتحتوي الفقرات على عدة جوانب لها علاقة بضعف تركيز الانتباه على النحو الآتي:
الاتصال والتواصل (الانصات الجيد)، والثقة بالنفس، والحركة الزائدة، والسلوك العدواني، ومشتتات الانتباه، والعمل الجماعي، والنسيان، والتحصيل الدراسي .

(3) تصحيح الاستبانة:

صمم الباحث الاستبانة بالشكل المغلق والذي يحدد الاستجابات المحتملة لكل سؤال، وقد تم استخدام مقياس ليكرت للتدرج الثنائي لاستجابات افراد عينة الدراسة مثل (نعم، لا) حيث يعبر الرقم (2) عن أقصى درجة (نعم)، بينما الرقم (1) يعبر عن أقل درجة (لا)، وبالتالي يصبح أقصى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي 62 بينما أقل درجة هي 31 درجة.

(4) الهدف من الاستبانة :

- تسهيل مهمة المعلم في تحديد الطلبة الذين يعانون من ضعف في تركيز الانتباه .
- تفيد الباحث في تحديد العينة (كم الطلبة الذين يعانون من ضعف في تركيز الانتباه المراد العمل معهم).

(5) صدق وثبات الاستبانة

يقصد بصدق الاستبانة أن تقيس أسئلة الاستبانة ما وضعت لقياسه، و لأغراض قياس صدق وثبات الاستبانة قام الباحث بتوزيع استبانة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (80 طالباً) من مجتمع الدراسة المكون من 2800 طالب وطالبة من الصف الثامن الاساسي و قام الباحث بالتأكد من صدق الاستبانة بطريقتين:

(6) صدق المحكمين:

عرض الباحث الأداة على مجموعة من المحكمين تألفت من (10) متخصصين في مجال الارشاد النفسي وأسماء المحكمين بالملحق رقم (1)، وقد استجاب الباحث لآراء المحكمين وقام بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء المقترحات المقدمة، وبذلك خرجت الاداة في صورتها النهائية. انظر الملحق رقم (4).

الاتساق الداخلي Internal Validity

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات الاستبانة مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وقام الباحث بحساب الاتساق الداخلي للاستبانة ، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات الاستبانة والدرجة الكلية للمجال نفسه.

جدول (4.4): معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجال " ضعف تركيز الانتباه " والدرجة الكلية للمجال

م	القيمة الاحتمالية (Sig.)	معامل الارتباط بيرسون	الفقرة
1.	0.000	0.495**	ضعف القدرة على الانتباه والتركيز .
2.	0.000	0.452**	لا يركز انتباهه في الأعمال التي يؤديها لمدة طويلة.
3.	0.017	-0.267*	يجد صعوبة في الإنصات لمحدثه.
4.	0.005	0.314**	لا يتمكن من تتبع خطوات العمل المطلوبة منه في انجاز شيء ما .
5.	0.000	0.491**	يفشل في إنهاء الأعمال التي يكلف بها.
6.	0.005	0.308**	يجد صعوبة في ترتيب المهام والأنشطة الموكلة له.
7.	0.000	0.410**	يتجنب الاشتراك في الأنشطة التي تتطلب مجهودا عقليا.
8.	0.001	0.355**	ينسى أشياء أدوات هامه.
9.	0.000	0.438**	يتشتت انتباهه بسهولة للمنبهات الداخلية .
10.	0.002	0.339**	يحتاج لمتابعة مستمرة اثناء قيامه بالأعمال والأنشطة التعليمية .
11.	0.000	0.392**	يتلمل كثيرا وهو جالس في مقعده .
12.	0.006	0.303**	يجد صعوبة في المشاركة في الأنشطة مع زملائه .
13.	0.000	0.661**	يكثر من الحديث بدون فائدة وبدون سبب .
14.	0.001	0.367**	يجيب على الأسئلة بدون تفكير وقبل استكمال السؤال .
15.	0.000	0.396**	يعاني من الذهول والحيرة و الارتباك .
16.	0.001	0.377**	يكثر العبث في أدواته وأدواته زملائه أثناء الدرس .
17.	0.001	0.371**	يكثر من الالتفات يمينا وشمالا وللخلف دون سبب .
18.	0.000	0.523**	يظهر عليه علامات الملل والتذمر أثناء القيام بالأعمال

م	الفقرة	معامل بيرسون للارتباط	القيمة الاحتمالية (.Sig)
	والأنشطة التعليمية والتعلمية .		
19.	متنرد وعنيد وغير مطيع .	0.523**	0.000
20.	يكثر من حركة يديه ورجليه وهو في مقعده	0.484**	0.000
21.	طرح أسئلة خارج موضوع الدرس	0.326**	0.003
22.	يتشدد ويتشاجر لأقل الأسباب	0.567**	0.000
23.	ينتبه لفترة قصيرة أو محدودة	0.282*	0.030
24.	يعاني من الذهول والحيرة والارتباك	0.273*	0.025
25.	لديه قصور في اتباع ، ومتابعة التعليمات	0.410**	0.000
26.	صعوبة في في الاتصال والتواصل مع الآخرين	0.264*	0.012
27.	يطلب إعادة السؤال مرة أخرى	0.286*	0.032
28.	نسيانه لأشياءه أو ادواته	0.338**	0.002
29.	يتشنت انتباهه بسهولة ولأقل المشتتات	0.431**	0.000
30.	يلعب خلال شرح المعلم	0.528**	0.000
31.	يغفل عن اداء واجباته المدرسية (عدم التركيز مع المعلم حين يعطي الواجب)	0.661**	0.000

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) .

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) .

حيث يوضح جدول (4.4) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجال "ضعف تركيز الانتباه" والدرجة الكلية للمجال، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية $\alpha = 0.05$ ، $\alpha = 0.01$ وبذلك يعتبر المجال صادق لما وضع لقياسه.

4.7 ثبات الاستبانة Reliability:

يقصد بثبات الاستبانة أن تعطي هذه الاستبانة نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الاستبانة أكثر من مرة تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى أن ثبات الاستبانة يعني الاستقرار

في نتائج الاستبانة وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة عدة مرات خلال فترات زمنية معينة.

و تحقق الباحث من ثبات استبانة الدراسة من خلال:

معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient :

استخدم الباحث طريقة ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة، وكانت النتائج كما هي مبينة في جدول (4.5).

جدول (4.5): معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة

م	المجال	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	الصدق *
1.	ضعف تركيز الانتباه	31	0.80	0.89

*الصدق = الجذر التربيعي الموجب لمعامل ألفا كرونباخ

يتضح من النتائج الموضحة في جدول (4.5) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لجميع فقرات الاستبانة (0.80) وهي قيمة مرتفعة . وكذلك قيمة الصدق مرتفعة لجميع فقرات الاستبانة وتساوي (0.89) وهذا يعني أن معامل الصدق مرتفع.

• طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient :

قام الباحث بتجزئة فقرات اختبار مهارة الذكاء المكاني الى نصفين ، النصف الأول ويتمثل في أول 15 فقرة، والنصف الثاني يتمثل في آخر 15 فقرة، ومن ثم تم حساب معامل الارتباط بين متوسطات درجات النصفين ، وعدل الباحث درجة الارتباط باستخدام معامل جتمان لأن النصفين غير متساويين، و جدول (4.6) يوضح النتائج ، حيث يتضح أن معامل الثبات 0.82 وهو يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

جدول (4.6): يوضح معامل الارتباط بالتجزئة النصفية في مقياس ضعف تركيز الانتباه

بنود الاختبار	العدد	معامل الارتباط بالتجزئة النصفية	معامل الارتباط المعدل (الثبات)	مستوى الدلالة
النصف الأول للفقرات	16	0.70	0.82	دال احصائياً عند 0.01
النصف الثاني للفقرات	15			

وبذلك تكون الاستبانة في صورتها النهائية كما هي في الملحق (4) قابلة للتوزيع.

و يكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات استبانة الدراسة مما يجعله على ثقة تامة بصحة الاستبانة وصلاحيتها لتحليل النتائج والإجابة على أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها.

ضبط المتغيرات قبل بدء البرنامج الإرشادي:

حتى تكون النتائج سليمة وخالية من أي أخطاء، وتجنباً للتحيز قام الباحث بضبط المتغيرات العوامل المؤثرة على المجموعتين (التجريبية و الضابطة)، حيث تم اختيار المجموعتين طبقاً لنتائج مقياس ضعف تركيز الانتباه، وللتأكد من أن المجموعتين متجانستان، قارن الباحث بين المتوسطات الحسابية في بعض المتغيرات، ومن هذه المتغيرات:

❖ متغير البيئة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية :

تم اجراء الدراسة على المجموعة التجريبية من طلاب مدرسة ذكور الزيتون الاعدادية ، والمجموعة الضابطة من طلاب مدرسة ذكور البحرين الإعدادية في منطقة جنوب غزة التعليمية ، حيث الظروف الاقتصادية والاجتماعية والثقافية متقاربة .

❖ متغير العمر

تم الحصول على أعمار المجموعتين من سجلات أحوال الطلاب للعام الدراسي 2016-2017م من المدارس الخاصة بالطلاب ، وللكشف عن دلالة فروق استخدم الباحث اختبار مان ويتني لعينتين والجدول (4.7) الآتي يوضح النتائج .

جدول (4.7): الفروق بين أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في العمر باستخدام (اختبار مان ويتني)

المجموعة	العدد	متوسط العمر	الانحراف المعياري	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
التجريبية	12	14.25	0.45	67.5	-0.33	0.74
الضابطة	12	14.17	0.58			

يتضح من جدول (4.7) أن قيمة مستوى الدلالة أكبر من $\alpha = 0.05$ ، وبالتالي لا يمكننا رفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في مستوى تركيز الانتباه لدى طلاب الصف الثامن الاساسي قبل تطبيق البرنامج ، بمعنى أن أفراد المجموعتين (التجريبية و الضابطة) متجانسين في العمر .

❖ تكافؤ مجموعتي الدراسة في المقياس المعد :

لاختبار تكافؤ مجموعتي الدراسة ، تم استخدام الاختبار اللامعلمي(اختبار مان ويتني) لاختبار الفروق بين أفراد المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في مقياس ضعف تركيز الانتباه كما استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي(اختبار مان ويتني) لاختبار الفروق بين أفراد

المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في الاختبار القبلي لمقياس وكسلر (إعادة الأرقام - الشفرة) ، والجدول (4.8) الآتي هذه الفروق .

جدول (4.8): الفروق بين أفراد المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في مقياس ضعف تركيز الانتباه باستخدام (اختبار مان ويتني)

المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
ضعف تركيز الانتباه	التجريبية	12	12.75	153	69	-0.18	0.86
	الضابطة	12	12.25	147			

يتضح من جدول (4.7) أن قيمة مستوى الدلالة أكبر من $\alpha = 0.05$ ، وبالتالي لا يمكننا رفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في مستوى تركيز الانتباه لدى طلاب الصف الثامن الاساسي قبل تطبيق البرنامج.

كما واثبت نتائج اختبار مان ويتني لدراسة الفروق بين أفراد المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في الاختبار القبلي لمقياس وكسلر (إعادة الأرقام - الشفرة) أن قيمة مستوى الدلالة أكبر من $\alpha \leq 0.05$ ، وبالتالي لا يمكننا رفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعتين (التجريبية و الضابطة)، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي، مما يطمئن الباحث على المضي قدماً في استكمال خطوات دراسته.

والجدول (4.9) التالي يوضح ذلك.

جدول (4.9): الفروق بين أفراد المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في الاختبار القبلي لمقياس وكسلر (إعادة الأرقام - الشفرة) باستخدام (اختبار مان ويتني)

المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
وكسلر إعادة الأرقام	التجريبية	12	11.04	132.5	54.5	-1.09	0.28
	الضابطة	12	13.96	167.5			
وكسلر الشفرة	التجريبية	12	12.79	153.5	68.5	-0.21	0.84
	الضابطة	12	12.21	146.5			

ثانياً: اختبار وكسلر لقياس تركيز الانتباه: وينقسم إلى جزئين

1- عادة الأرقام: (Digit Test)

يُعتبر هذا الاختبار من الاختبارات الاحتياطية، ويتكوّن من جزأين:

الأول: يتكوّن من مجموعة من الأرقام تتزايد من 3- 9، والمطلوب إعادتها بنفس الترتيب الذي قدّمت فيه.

الثاني: يتكوّن من مجموعة من الأرقام تتزايد من 2- 8، والمطلوب إعادتها بعكس الترتيب الذي قدّمت فيه، ويعكس الأداء على هذا المقياس قدرة المفحوص على الانتباه وسعة الذاكرة قصيرة المدى.

2- (الشفيرة):



شكل (4.1): الاختبار الثاني "الشفيرة"

يضع المفحوص علامة مشابهة كما في المثال الأعلى في كل شكل مماثل. نوقف الإختبار إذا تجاوز (120) ثانية ثم نبدأ بحساب الإجابات الصحيحة للأشخاص فوق سن (8) الثامنة بصرف النظر عن قدرتهم العقلية. النهاية العظمى = (93) درجة. الأساليب والانشطة المختلفة مثل الاسترخاء والتخيل والتأمل والرسومات والألعاب الحركية والتحفيز الذاتي والتعزيز والتفريغ و أسلوب حل المشكلات .

ثالثاً: البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة :

• وصف البرنامج :

هو برنامج ارشادي علاجي جماعي من اعداد الباحث يشتمل على مجموعة من

• أهداف البرنامج:

تنقسم اهداف البرنامج إلى ثلاثة أهداف :

الهدف الأول: علاجي:

يهدف البرنامج الارشاد إلى تنمية تركيز الانتباه لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا" الصف الثامن " من خلال تدريب الطلبة على التفريغ الانفعالي وتعلم سلوكيات إيجابية جديدة مثل الاحترام المتبادل والعمل الجماعي كتدريبهم على المهارات الحياتية في كيفية التعامل مع المجتمع وكيفية بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين ، وكيفية تحقيق طموحاتهم في المستقبل .

الهدف الثاني: وقائي:

يكتسب افراد لمجموعة التجريبية مهارات الوقاية من العوامل المسببة لضعف تركيز الانتباه من خلال اكتساب المهارات السلوكية والاجتماعية التي تمكنهم من الحفاظ على تركيز انتباههم داخل الصف وتمكنهم من التعامل مع الآخرين بطريقة إيجابية وبالتالي تزداد ثقتهم بأنفسهم .

الهدف الثالث: نمائي:

اتاحة الفرصة لأفراد المجموعة التجريبية لتعزيز ثقتهم بأنفسهم و تدريبهم على الضبط الذاتي في المواقف المختلفة خاصة داخل البيئة الصفية وهذا ما يعزز لديهم قدرتهم على تركيز الانتباه والتخلص من المشتتات المؤثرة على عملية التركيز وبالتالي اكسابهم مهارات ضبط الذات والسيطرة والاتزان.

❖ اسس البرنامج:

مجموعة من الأسس النفسية والاجتماعية والطبية التي لا يمكن الاستغناء عنها عند عملية تصميم البرامج، لأنها تعدُّ في نظر المرشد المحددات الأساسية لعملية التدخل الإرشادي:

وأهم هذه الأسس:

• الأسس العامة :

وتعني ثبات السلوك الإنساني نسبياً وإمكانية التنبؤ به، وقابليته للتعديل والتوجيه والتعلم، أما أن هذا السلوك فردي أو جماعي، ومن حق المعاق عقلياً أو المعاق عقلياً أن يقرر حقه في الإرشاد والعلاج.

• الأسس النفسية والتربوية :

يجب الاخذ بعين الاعتبار عند وضع البرنامج الإرشادي مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة من ناحية النمو العقلي والجسمي والاجتماعي، واستعدادهم ورغبتهم في التدخل الإرشادي، و الفروق بين الأطفال الصغار والمراهقين والكبار ،مع مراعاة الفروق بين الجنسين.

• الأسس الاجتماعية :

ومن هذه الأسس الاهتمام بالفرد باعتباره عضواً في جماعة. بمعنى: أنّ السلوك الإنساني فردي - اجتماعي، أي أن الإنسان كائن اجتماعي، ويعيش في واقع اجتماعي وله معايير وقيمه، ويعيش مع جماعة في كيان اجتماعي يؤثر في الفرد ... فلا يمكن أن ننظر للإنسان بحد ذاته دون أن يأخذ بالحسبان الجماعة التي ينتمي إليها، والمجتمع الذي يعيش فيه.

• الأسس الفيزيولوجية:

يدرك الباحث تمام الإدراك أن هناك علاقة وثيقة بين النفس والجسد وبأخذها بالحسبان حينما يتعامل مع الاطفال ضعاف التحصيل والمشكلين، و يدرك العلاقة القوية بين الانفعالات التي يتعرض له الطفل ا، وبين مختلف أشكال الاضطرابات السلوكية.

• الأسس الفلسفية:

فالبرنامج الإرشادي يجب أن يراعي طبيعة النسق الفلسفي الخاص بالمرحلة التي يمر بها الأفراد الذين يعانون من المشكلة، والإطار العام الذي يتناول أسلوبها في تحقيق تلك الأهداف، بحيث يحرص على عدم حدوث أي تناقض بين أهداف البرنامج وبين خصائص الأفراد الخاضعين للبرنامج وأهدافهم، التي تتمثل في رغبتهم أو رغبة المحيطين بهم في التغلب على مشكلاتهم، وهو ما يهدف إليه الإطار العام للبرنامج، وذلك للوصول إلى أفضل الوسائل التي تناسب قدراتهم وإمكانياتهم .

مهارات العقل والجسم

تضمن هذه المهارات تسعة جلسات على النحو الآتي :-

جدول (4.10):تعلم المهارات اللازمة لرعاية نفسك وممارستها مع الآخرين

المهارة	الجلسة
الرسومات	الجلسة الاولى
التحفيز الذاتي	الجلسة الثانية
مسح الجسم	الجلسة الثانية
التنفس والحركة	الجلسة الرابعة
التأمل الغذائي	الجلسة الخامسة
شجرة العائلة	الجلسة السادسة
حوار مع الاعراض	الجلسة السابعة
المرشد الحكيم	الجلسة الثامنة
الرسومات وطقوس الاغلاق	الجلسة التاسعة

مهارات برنامج العقل والجسم:

أولاً: الرسومات:-

- الرسم هو احد الأشياء الجميلة التي استخدمتها الشعوب قديماً للتحدث عن نفسها.
- الرسم نوع من أنواع العلاج لنا لأنه يسمح لمشاعرنا وما بداخلنا بالخروج من خلال الرسم على الورقة.
- عن طريق الرسم نستطيع أن توصل إلى الأشياء الموجودة داخل عقولنا وانفسنا وهذه الأشياء الداخلية قد تكون مسببة لنا الكثير من الضيق والالم ، عندما نعرفها ونقوم بإخراجها من خلال الرسم نصبح قادرين على فهمها أكثر ، وأيضاً قادرين على وضع الإجابات والحلول المناسبة لها وبذلك نشعر بالراحة ونخفف الألم الموجود وتحسن حالتنا النفسية.

هل ذهب أحد إلى شاطيء البحر؟ ماذا كان يفعل بالرمل؟ هذا اللعب يسمى: الرسم على الرمل (دليل مهارات علاج العقل والجسم، 2011، ص 27).

ثانياً: التحفيز الذاتي والتغذية الحيوية المرتجعة:-

- التقليل من الضغط ، مقاومة استجابة " الاحجام والاقدام "
 - تعليم التنظيم الذاتي للجهاز العصبي اللاإرادي .
 - تقديم راحة من الاعراض المختلفة للأمراض المزمنة .
- عندما يتعرض أحدنا لموقف صعب مخيف أو مقلق أو محزن أو غيره تحدث له استجابات مختلفة.

- ممكن ان يهرب ويختبئ.
- ممكن أن يهاجم ويصارع ويصرخ.
- ممكن أن يتجمد ولذا يصبح الجسم متوتراً.
- يهرب الدم من الأطراف فتصبح الأيدي والأرجل باردة.
- تزيد دقات القلب وتحقق كأنها حمامة داخل الجسم، وساعتها يأتي دوري العقل ويقول انا عندي جهاز التحكم بالجسم، وأنا مقسوم نصفين:
- النصف الأول يتحكم في الجسم بشكل إرادي.
- والثاني يتحكم بالجسم بشكل لا إرادي.
- يقول العقل : أنا عندي أيضا النصف اللاإرادي وهو مقسوم نصفين ودي وجار ودي. يكون دور الجار ودي أنه يحدث الأعراض التي تحدثنا عنها كالمغص ورفع الضغط وغيره ، هذا

محاولة مني لكي أحمي جسمي من الأخطار، حتى يهرب الشخص لمكان آمن أو يواجهه أو يعمل أي شيء.

- ليست المشكلة في حدوث هذه الأعراض لكن لو استمرت أعراض الخوف والتوتر فترة طويلة سيتعب الجهاز الودي وتحدث مشاكل كبيرة في الجسم، وحتى لا يحدث ذلك خلق الله عز وجل إلى جانب الجهاز الودي جهازاً آخر اسمه جار الودي، هدفه أن يساعد الودي ليريح نفسه، وينظم ضربات القلب، ويخفض ضغط الدم، ويريح كل الجسم لكن هذا الجار الودي عنده شرط لا يوافق ان يساعد إلا اذا عمل له الشخص مهارات العقل الجسم و الجسم مثل، التنفس العميق والاسترخاء ويحمينا جهاز جار الودي الرائع من الامراض المزمنة والخطيرة ويعطينا من الحاجة للأدوية وما يقوم به الجهاز جار الودي في هذه الجلسة يسمى (التحفيز الذاتي) حيث تشجع حسنا على الراحة والاسترخاء وتنشيط الجهاز جار الودي عن طريق عبارات لطيفة تشعرنا بالراحة (دليل مهارات علاج العقل والجسم، 2011 م، ص 34)
- وقد استخدم الأطباء هذا النموذج للتعرف على وظائف الجسم الداخلية ولكن بطرق أكثر حساسية ودقة، وكل من الطبيب و الممرض يستخدم هذه المعلومات ويوجهونها نحو تحسين صحة المريض، كما أن التحفيز الذاتي من أكثر الطرق فعالية واستخداما لتحقيق التوازن بين تحفيز نظام الجهاز العصبي الودي واسترخاء نظام الجهاز العصبي جار الودي هو الجمع بين الاسترخاء البسيط مع العبارات والصور التي ترتبط بنظام الجهاز العصبي جار الودي، العبارات لها تأثير على مركز الدماغ التي تسجل الصور المهاد والجهاز العصبي المستقبل، وبالتالي يتم استجابة الاسترخاء (Devine, etal., 1992, P150).
- وتحقق التغذية الحيوية المرتدة افضل النتائج مع الأشخاص الذين يظهر توترهم بشكل شكاوي جسدية والذين يحبون الأجهزة المزودة بأقراص فهو يمارس مع مرضى الصداع النصفي وضغط الدم وعدم انتظام ضربات القلب والقرح والمشاكل المعوية المزمنة وداء رينو وصرير الانسان كما يستخدم لتدريب الأشخاص للحد من قلقهم والضغط الداخلية والذين يشكون في قدرتهم على مساعدة انفسهم (Will , 2012 , P 203).

ثالثاً : مسج الجسم :-

- زيادة وعي وادراك الجسم .
- بالإمكان التقليل من التوتر ، زيادة الهدوء والعافية وأشياء كثيرة .
- استخدام الحكمة الذاتية الداخلية للشخص لتطوير صورة العلاج .
- التحذير والنهي:-

- ذكريات عاطفية قوية ربما قد تثار .

شرح الجانب النظري من موضوع مسح الجسم :

- رحلة في أعماق جسمنا للتعرف على أعضائنا الداخلية كيف تعمل والتأمل فيها.
- التأمل هو إحدى الطرق العلمية لتهدئة الانسان لما يحمل من أفكار ومشاعر وهي تسمح له أن يتعرف على نفسه وحقيقته أكثر وتجاهله يكون هادئاً ومرتاحاً ولكن في نفس الوقت منتبهاً على شيء معين ومركزاً فيه كان تتأمل منظراً جميلاً وتدقق فيه ، أو تنظر وتتأمل في السماء.
- والتأمل يحدث العديد من التغيرات الإيجابية ، حيث يساعد على الاسترخاء والتخلص من الضغوط ويخفف الألم ويساعدنا على التركيز (دليل مهارات علاج العقل والجسم 2011م، ص 41)
- وبسبب هذه التأثيرات الإيجابية للتأمل بمسح الجسم على الوظائف الفسيولوجية أصبح كثير من الأطباء بمدرسة الطب التقليدي ينصحون مرضاهم بممارسة التأمل والاسترخاء للسيطرة على بعض الحالات المرضية وخاصة ارتفاع ضغط الدم وبعض أشكال مرضى القلب والمتاعب الصحية عموماً التي تربط بالتوتر.
- أشارت بعض الدراسات كذلك إلى أن محترفي التأمل أو الذين يمارسونه بصورة منتظمة اقل من غيرهم في معدل زيارتهم للأطباء وفي دخولهم للمستشفيات (الحسيني، 2009م، ص7).

رابعاً: التنفس والحركة:-

- تخفيف التوتر.
- تسمح بانسياب طبيعي في الجسم تسهل التخلي عن الحواجز النفسية اللاشعورية.
- تسهل التخلي عن الحواجز النفسية اللا شعورية.
- إطلاق الطاقة و العواطف، وامتصاص جزء من الطاقة الحبيسة، وتحويلها الى طاقة إيجابية.
- زيادة الحرية واللياقة البدنية عبر الحركة.
- تهديب الإحساس والتحرك مع الموسيقى لدى المشاركين، وجعل المشاعر أكثر رقة.
- تشجيع استخدام الموسيقى غي خفض التوتر وتحسين حالة المزاج والاسترخاء.
- التعرف على ان الموسيقى مع الكلمة والحركة تساعد على التعبير عن المشاعر العميقة.

- التعود على الاستخدام القصدي للموسيقى .

● أهمية التنفس:-

- تنظيم طاقة الجسم فيدفا في البرد ويبرد في الصيف .
- يقوي الرئتين ويحمي من النزلات وامراض البرد .
- يوسع القفص الصدري ويمنع الضغط على القلب والرئتين .
- ينقي الدم من الفضلات ويجدده .
- يريح النفس ويزيل العصبية .
- يساعد أعضاء الجسم على أداء وظيفتها على أكمل وجه .
- يساعد في سرعة الهضم ويعمل على توصيل الغذاء إلى الخلايا المنهكة فيعيد لها نشاطها (دليل مهارات علاج العقل والجسم، 2011م، ص 41).

● ويعتبر التنفس

■ من بين العناصر الطبيعية للتأمل فالتركيز على نفسك سوف يغير حالة الوعي لديك وسوف تشرع في الشعور بالاسترخاء والعديد من أنظمة التأمل تعتمد إلى التركيز على التنفس باعتباره تقنية أساسية ، والكثير من الأشخاص في ظل التقاليد البوذية وتقاليد اليوجا إلى حد المعرفة الكاملة بمجرد مراقبة التنفس وهو يعلو ويهبط من خلال هذا الشكل من اشكال التأمل ' يمكنك أن تسعى لاستشعار النقطة اللامحدودة التي تفصل بين الشهيق والزفير بحثاً عن المعرفة والبصيرة فيما بين الاثنين (ويل، 2012م، 129).

■ والتنفس نقطة حاسمة في كل جانب من جوانب حياتنا، يبدأ التنفس عند الولادة وينتهي مع نهاية الحياة، يمكننا أن نرى الجنين الصغير يتحرك في الرحم، قبل وقت طويل من أخذ النفس الأول، في تاريخنا المبكر، كانت البشرية تبدأ أينما كان الصيادون يتحركون عبر وجه الأرض، كانت التمارين الطبيعية بالنسبة لهم، كأساس لحياتهم، كالتنفس تماما الآن، نعيش في مجتمع يشهد تطوراً صناعياً كبيراً حيث يتم تقييد الحركة، ولكن يجب علينا استرداد الحركة لنجعلها جزءاً اعتيادياً في حياتنا، والحركة مثل الجري، والركض، والرقص ، رفع الانتقال، ولعب الكرة، والسباحة ، يمكن وصفها بالعموم تمارين رياضية، وهو ما يعني لهم استهلاك للأوكسجين، من الناحية الفنية، فهي تزيد ضربات القلب من 70 إلى 80 في المئة من الحد الأقصى لمدة 20 دقيقة في المرة الواحدة، وقد أجريت دراسات عديدة على التمارين الرياضية والتي تظهر فعاليتها في المساعدة على منع وعلاج كثير من الامراض (دليل مهارات علاج العقل والجسم، 2011م، ص 28).

▪ أنت تعرف يا أخي كيف نتنفس، إننا نتنفس الهواء دخولاً وخروجاً، وعلى هذا تستند حياة الجسد.

حاجتنا للتنفس:

نحتاج إلى التنفس لنحصل على الأوكسجين من الهواء الداخل إلى الجسم ، تستفيد الخلايا من الأوكسجين لتحول الغذاء إلى طاقة فإن لم تحصل على كمية مناسبة منه تموت الخلايا خلال بضع دقائق وتطلق الخلايا أيضاً غازاً فاسداً وهو غاز ثاني اكسيد الكربون الذي يطلقه الإنسان في عملية الزفير وتدعي عملية استنشاق الهواء الشهيق.

حقائق مذهلة:

- تحوي كل رئة 30 مليون حجرة هوائية ، فهي تزود الرئتين بسطح ضخم لامتناهات الأوكسجين من هواء التنفس ، لولا هذه الحجيرات على سطح الرئة لغطت منطقة تبلغ مساحتها ملعب تنس .

آلية التنفس:

يدخل الهواء إلى الأنف ثم إلى القصبة الهوائية ثم إلى أنبوبين متفرعين منها، وهما الشعبتان ثم إلى الرئتين، تتفرع كل شعبة إلى فروع تنتهي إلى حجيرات هواء مغطاة بالأوعية الدموية وهكذا يمر الأوكسجين من حجيرات هواء مغطاة بالأوعية الدموية وهكذا يمر الأوكسجين من حجيرات (مركز علاج العقل والحسم، 2009م)..

• أهمية الحركة:

- نشعرنا الحركة بالفرح والنشاط والسرور وتغذي المخ، وتزيد قوة الاوعية الدموية وعددها لأنها تسمح بتوصيل الأوكسجين والماء والجلوكوز إلى المخ.
- تزيد نكاه الأطفال ومستوى تحصيلهم الدراسي.
- تقوي العضلات وتزيد الدهون من الجسم.
- تخلص الجسم من الانفعالات الضارة والضغط. (دليل مهارات علاج العقل والجسم 2011م، ص 48).

خامساً: التأمل الغذائي:

- أن تكون المجموعة قادرة على التعرف على أنواع الغذاء الجيد.

- أن تكون المجموعة قادرة على إدراك العلاقة بين الغذاء والموضوعات العاطفية المتعلقة بهم وبأسرهم.

- أن تكون المجموعة قادرة على التعرف على أهمية المضع الجيد.

التأمل: هناك أنواع كثيرة من العلاج بالتأمل لا يتسع المقام لذكرها، ولكنها تشترك جميعها في نفس الهدف وهو تهدئة وتركيز العقل، بهدف تنظيفه من الأفكار المؤرقة والمسببة للقلق سيساعد هذا النوع من العلاج في حالات الأمراض ذات العلاقة بالضغط والآلام المزمنة كالصداع (Doppler , 1995, P14).

❖ أنواع التأمل:

1-التأمل التركيبي:

أثناء التأمل التركيبي يكون التركيز على صوت واحد فقط أو شيء ما فقط أو تنفس الشخص لإحداث ذهن مستقر وهادئ.كيف تقوم به: أحد الطرق لذلك الجلوس بوضع مريح او الاستلقاء بشكل مريح ومكان هادئ، مغلقاً عينيك مركزاً انتباهك على تنفسك عندما تستنشقه خلال أنفك حتى العدد 3 ثم الزفير من خلال الفم والعد حتى العدد لرقم 5. فهذا التركيز البسيط على إيقاع انفاسك البطيئة العميقة) يسمح لذهنك بأن يصبح واعياً وهادئاً.

2 - التأمل الانتباهي:

خلال هذا النوع من التأمل فإن العقل لا يتفاعل مع المدى الواسع للأحاسيس والمشاعر والصور التي تشغله او ترتبط به وقت التأمل

طريقته: أن تسجل او تستلقي بوضع مريح ومكان هادئ -وتسمح لكافة الافكار والصور او الخيالات ان تسبح عبر ذهنك بهدوء دون ان تتفاعل معها - وعدم الانشغال بها تماماً وذلك للوصول إلى هدوء عقلي.

التأمل : هو نشاط يهدىء الذهن وسحافظ على تركيزه - في الحاضر بحيث لا يسمح للذهن بالاضطراب ما بين ذكريات الماضي أو التفكير بالمستقبل (القلق من المستقبل) كما أنه يساعد في تخليص الجسد من الانفعال ، الضغط المرتفع ،

سادساً: شجرة العائلة:

تعريف: هي أداة تتبع وترسم بالتفصيل رسائل وأنماطاً من عائلاتنا .

1- اكتشاف التحديات ونقاط القوة المرتبطة بالأجيال السابقة والحالية في شجرة العائلة .

2- الاستفادة العملية من النظر في شجرة العائلة .

3- تعميق الارتباط بين أطفال المجموعة عندما يتشاركون المعلومات عن ذويهم .

نزود بشبكة آمنة " أمان كلي " في حالة التحرر من العقدة النفسية خلال العمل التجريبي . (إدارة المدرسة)

4- تعزيز مصادر الدعم والقوة الحالية في حياة الاطفال التي تقوم بدور الحماية في الاوقات الصعبة .

يمكنك استخدام شجرة عائلتك لتقول قصة حياتك من خلال منشأ عائلتك وتعميق الوعي الخاص، كيف ان قصتك شكلت شخصيتك اليوم، من هذا المنطلق، يمكنك أن ترى كل من ثراء تراث عائلتك وانماط التقييد التي لم تعد ترغب في بقائها في حياتك أو حياة اولادك وتعترف بان نشأة شجرة العائلة ، و تعترف بأن نشأة شجرة العائلة يمكن أن تظهر عوطف قوية أو ذكريات مزعجة .. شجعهم على الاستمرار في التمرين والتركيز على الموضوعات بأكثر قدر ممكن مع العلم أنه يمكن أن يأخذوا استراحة في وقت يشعروا فيه بالحاجة للقيام بذلك (دليل مهارات علاج العقل والجسم 2011 م، ص 60)

- الأنشطة والإجراءات:
- الترحيب بالأطفال وتلخيص ما دار في الجلسة السابقة
- يطلب المرشد من المسترشدين رسم الآتي
- رسم شجرة و يضعون عليها ورقاً أخضر ويحددون خمس ورقات ويكتبون عليها الصفات الايجابية في شخصيته.
- رسم أوراق صفراء متساقطة باللون الأصفر ويكتبون عليها الصفات السلبية في شخصيته
- بعد الإنهاء من الرسم يطلب المرشد من كل مسترشد الحديث عن رسمته واصفا مشاعره تجاه هذه الرسمة، وهنا يقدم المرشد الدعم والعون والتعاطف للمسترشد عند الحاجة
- بعد الانتهاء من التعليق على الرسومات يطبق المرشد مع المسترشدين لعبة نفخ البالونات حيث يطلب المرشد من كل مسترشد أن يخرج كل صفاته السلبية مع كل نفس يخرج في البالون حتى يتخلص منها جميعا ثم يربط البالونات جيدا وبعدها يحاول التخلص منها بتفجيرها للحصول على الراحة.

الإنهاء:

- تقييم الطلاب للجلسة وشكر المرشد على مشاركتهم في الجلسة

❖ الفوائد العائدة على الفرد داخل الجماعة :-

- الحصول على منظور اشمل.
- رؤية موضوع شخصي بعيون جديدة.
- توضيح انماط ورسائل العائلة.
- الاتصال بعائلتك بأسلوب جديد.
- إزالة الخدر وجمود الطاقة في النظام العاطفي للعائلة.
- الانتقال من التعبير التفاعلي عن العادة إلى الاستجابة للاختيار.

❖ فوائد تعود على المجموعة:-

- القوة في رواية القصة.
- تعطي ثراء لسباق المقدمات.
- تشجع التعبير عن الذات وإدراك الذات.
- طريقة لا تهدد القضايا التي يصعب الإنصاح فيها عن الاسم.
- تعطي القوة لتحمل الشهادة .تبني التعاطف والثقة في المجموعة (مركز علاج العقل والجسم، 2009م).

سابعاً: حوار مع الاعراض:

- أدوات للإدراك النفسي.
- تساعد على التواصل مع معلومات اللاشعور فيما يتعلق بالمشكلة أو الأعراض.
- تقوية الإدراك بالمعرفة الداخلية.
- يساعد في الوصول إلى الدليل النفسي والعقلي الموجود لدى كل إنسان.
- يعزز الثقة في الحكمة الداخلية، والقدرة على مساعدة النفس.
- تتغير المشاعر دائماً فيمكننا أن نكون متضايقين فيأتي شيء يفرحنا وبعدها قد نكون محتارين لو جاء شيء يحيرنا أو نشعر بالغضب لو تعرضنا لشيء يغضبنا. وهكذا.
- ولكن تبقى المشاعر مشكلة لو علقنا فيها وغمرتنا حيث تؤثر سلباً على أجسادنا. ولكن أن تزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض أو زيادة حدة الأمراض الموجودة لدينا اصلاً، ما لم نجد طريقة صحية للتعبير عنها من رسم وحركة وكتابة وكلام.....الخ

- واحد من مفاتيح إدارة الضغط النفسي هو أن تخبر عواطفك بشكل كامل بدلاً من أن تصبح عالقاً فيها، العلق في الحزن يمكن ان يصبح اكتئاب. والعلق في الفرح يمكن أن يصبح هستيريا، والقلق ممكن ان يتحول إلى حالة من الذعر، والخوف يمكن أن يصبح جنون العظمة، والغضب قد يصبح عدا، اذا علقت بهم، قد تؤدي هذه المشاعر الطبيعية جدا إلى الاكتئاب، تقلل من نشاط الخلايا المناعية وتزيد مستويات هرمونات التوتر (مركز علاج العقل والجسم، 2009 م).

ويرى الباحث أن الحوار من الأعراض المرضية هي نوع من التأمل والتخيل، عن طريق الحديث مباشرة مع العرض المرضي، بأن يطلب المريض بهذا العضو أن يشفى منه ويعتبر هذا نوع من التفريع الانفعالي من خلال الحديث مع العضو كأنه شخص أمامه ويكتب الحوار بينه وبين هذا العرض على ورقة ليسترجع ماذا كتب إذا نسي الحوار.

التحذير والنهي:

❖ قد تثير ذكريات عاطفية قوية

ثامناً : المرشد الحكيم تخيل مكان آمن :-

- يساعد في الوصول على أدلة ومعلومات لاشعورية وأدلة خاصة بالاشعور.
- يعزز الثقة في الحكمة الداخلية الذاتية.
- تقليل الضغط والإجهاد، وزيادة الاسترخاء.
- تقليل القلق.
- تقوية مقدرة الشخص للرسم من مصادر أحاسيسه الخاصة.
- تزود بالأساس لتمارين التخيل الأخرى.

❖ التخيل :-

- هو ما يدور في عقولنا من تفكير غير واقعي أو غير موجود ونستخدم فيه الحواس الخمس من سمع وبصر وشم وتذوق ولمسي.
- ثبت عياديا أن التخيل يساعد الأطفال والمراهقين في التعامل مع قضايا ومشاعر متعددة.
- يخلق التمكين يمنح الأطفال والمراهقين إحساس بالفخر لمقدرتهم على حل مشاكلهم بواسطة التخيل الابداعي.

- يمنح الطفل والمراهق إحساساً بالتوجيه والتحكم في حياتهم حيث لا يعودون يشعرون أنهم وحدهم.
- هو التفكير في الصور الأحاسيس.
- أنه أداة لاستخدام خيالك لخلق مكان آمن وهادئ لتشبع نفسك الداخلية وتساعدك في الإبداع ، وتساعد جسمك وعقلك لأن يرتاحا ، وأحياناً في حل المشاكل.
- يمنحنا التخيل خلاصاً من توتراتنا وأفكارنا السلبية ودماغنا المليء بالهذر.
- تحوز على استشفاء، نمو، تعليم وتغيير سريع (1985م"Jeanne achtrrbreg)
- والتخيل يكون أحياناً موجه ، وأحياناً غير موجه أي مقصود وغير مقصود

❖ التخيل نوعان :-

- **تخيل سلبي:** وهو أن تتخيل موقفاً غير مرغوب فيه ، وينتج عن ذلك مشاعر سلبية كمن يتخيل نفسه غرقان في البحر أو ميت . أو يتعرض لحرب وصورايخ وخوف .
- **تخيل ايجابي:** وهو ان يتخيل موقفاً محبباً ومرغوباً فيه وينتج عن ذلك مشاعر سارة وإيجابية .

ولذلك يمكننا الحصول على فوائد عديدة من خلال التخيل كالاتي :-

- التقليل من التوتر والتعب ومساعدة الجسم على الراحة.
- التقليل من الإصابة بالأمراض.
- تحسن مزاج الشخص وتشعره بالسعادة.
- نميل باستخدامنا للتخيل الموجه أن نتجاوز المراكز المحللة في المخ أثبتت بان استخدام التخيل مع كثير من الحالات يكون طريقة مفيدة للتعامل مع المقاومة النفسية، فرط اليقظة، والياس، والقلق والشك، ولهذا ثبت أن التخيل هي تقنية ممتازة مع الاشخاص المصدومين.
- يمنح التخيل احساساً بالسيطرة والتحكم لمعظم الأطفال على اختلاف أعمارهم يستطيع الاطفال المصدومون عادة أن يخففوا من صدمتهم .
- ولأن التخيل يستعيد الخيالات عبر مختلف الحواس فهو طريقة سهلة وغير مكلفة للوصول إلى حالة من الوضوح واستجابة الاسترخاء ، وهي جزء من لغتهم الفطرية.
- يستطيع الأطفال على مختلف اعمارهم الوصول إلى جوانب عميقة لأنفسهم ولاماكن الحكمة وكنوز القوة المخبأة داخلهم.

- تزداد القدرة باستخدام التخيل للوصول إلى العناصر المكبوتة والتي تحمل غالباً مفاتيح الاستشفاء التي يحتاجها الطفل والمراهق.
- يساعد استخدام التنفس مع التخيل الأطفال لترتيب وعيهم داخل اجسامهم وزيادة انتباههم.
- يمنح التخيل نشاطاً غامراً ، حيث تعمل الحواس المختلفة.
- يمنح التخيل طريقاً سهلاً للعودة للاستقرار الكيميائي الحيوي الذي ينتج عن الصدمة.
- يمنح التخيل طريقة للشفاء والراحة.
- التخيل هو ممارسة تتأتى من خلال تحكم المستخدم .
- التخيل اداة قوية واقتصادية تتحصل من خلال الاستخدام المستمر .(مهارات العقل والجسم للأطفال والمراهقين، 2011م ، ص 43 - 46)

التحذير والمنع:

- احتمال إثارة ذكريات عاطفية قوية.
- ويرى الباحث أن التخيل له تأثير قوي وفعال على أجسامنا مثال على ذلك تخيل تقطيع الليمونة أو تخيل أكل العنب الحصرم ، يبدأ اللعاب في السيلان والشعور بالقشعريرة .ولكن في نفس الوقت نفسه يساعدنا التخيل على تفريغ انفعالاتنا وتحقيق بعض الاشياء عن طريق التخيل الايجابي وبالتالي الوصول إلى الصحة النفسية .

تاسعاً: الرسومات: الجلسة الاخيرة:

- التذكير في هذه الجلسة بأنها الجلسة الأخيرة ونستمع من الأطفال عن مشاعرهم بشكل عام عن الجلسات ومشاعرهم اليوم بالتحديد .
- الرسومات تساعدك في معرفة نفسك على نحو افضل واكتشاف نفسك فهي تمرين التعبير عن النفس .
- الرسومات شكل من اشكال التخيل ، فالخيال يصل داخلنا ، ويفرغ ما بداخلنا .
- تستطيع الرسومات ان تفصح عن الافكار المختزنة داخل عقولنا وقلوبنا والتي نتحكم بسلوكنا الخاص .
- تساعدنا في العثور على اجابات للتعامل مع المواقف العصبية .
- هذا التمرين مفيد لتحديد واستكشاف أي قضية في حياتك .

- يمكن القول للأطفال انا لا أريد فنانيين في الرسم فلا يوجد هنا قواعد ولن يحكم عليك أحد ولن يتم مكافأة أجمل رسمة وإنما هي طريقة للتواصل مع أعمق جزء في ذاتك لا توجد رسمة صحيحة أو رسمة خاطئة .
- الرسم أدوات للإدراك الذاتي .
- مساعدة أعضاء المجموعة للوصول لمعلومات لاشعورية فيما يتعلق بالمشكلة أو أعراضها .
- التزود بالمعلومات القبلية والبعديّة عن أعضاء المجموعة ، طريقة لتقييم التغيرات التي طرأت على المجموعة مقارنة الرسومات بين الجلسة الاولى والجلسة التاسعة الاخيرة (دليل مهارات علاج العقل والجسم، 2011م، ص 82-83).

قبل البدء بأي نشاط علينا:

- أن نذكر بوضع لافتة على الباب تقول: رجاءً عدم الدخول لوجود جلسة عقل وجسم.
- أن نذكر بغلق الجوالاات او وضعها على الصامت.
- أن نذكر بوظيفة التأمل الافتتاحي (كل إنسان لابد وأن يحضر عقله، ويحصر جسمه للدخول بالتمرين، لأنه بدون ذلك لا يستطيع أن يشعر بالتمرين).
- أن نجلس جلسة دائرية، ليشعر الجميع بأننا شخصا واحداً.
- أن نتعلم من بعضنا بعضاً.
- أن نذكر باننا اليوم نكون مساندين لبعضنا بعض.(ابوهين والبنا، 2006م، ص8)

الخطة الزمنية للبرنامج:

- استغرق تطبيق البرنامج (8) أسابيع بواقع جلسة واحدة في الأسبوع، زمن الجلسة (90) دقيقة
- وسائل تقويم البرنامج:
- قام الباحث بتقويم البرنامج من خلال:
- ملاحظة سلوك الطلاب.
- الحوار والمناقشة مع الطلاب.
- تطبيق مقياس التركيز وضعف الانتباه.

صدق المحكمين

عرض الباحث الصورة المبدئية للبرنامج على مجموعة من السادة المتخصصون في مجال التربية وعلم النفس التربوي والارشاد النفسي لمعرفة مدى ملائمة البرنامج لتنمية تركيز الانتباه لدى طلبة المرحلة الاساسية العليا ، ولحساب نسبة الاتفاق على عناصر البرنامج التي سوف يتضمنها علما بان نسبة الاتفاق تساوي عدد مرات الاتفاق $\times 100$ بالقسمة على عدد مرات الاتفاق + عدد مرات الاختلاف + عدد مرات التعديل .

ويوضح الجدول التالي نسبة الاتفاق بين السادة المحكمين لعناصر البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية:

جدول (4.11): نسبة الاتفاق بين السادة المحكمين لعناصر البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية:

الرقم	عناصر البرنامج	أوافق	لا أوافق	تعديل	النسبة المئوية
1	أنواع المهارات	10	1	-	82 %
2	عنوان الجلسة	9	2	-	100 %
3	محتوى الجلسة	8	3	2	81 %
4	التقنيات المستخدمة في البرنامج	11	-	-	100 %
5	زمن الجلسة	9	-	2	81 %
6	عدد الجلسات	9	2	1	81 %

الجلسة	المهارة	عنوان الجلسة	محتوى الجلسة	التقنيات المستخدمة	زمن الجلسة	عدد الجلسات
الجلسة الاولى	الرسومات					
الجلسة الثانية	التحفيز الذاتي					
الجلسة الثانية	مسح الجسم					
الجلسة الرابعة	التنفس والحركة					
الجلسة الخامسة	التأمل الغذائي					
الجلسة السادسة	شجرة العائلة					
الجلسة السابعة	حوار مع الاعراض					
الجلسة الثامنة	المرشد الحكيم					
الجلسة التاسعة	الرسومات وطقوالاغلاق					

و يتضح في الجدول السابق يتضح أن العناصر التي يتكون منها البرنامج تم الاتفاق عليها من قبل السادة المحكمين مع اضافة التعديلات في ضوء مقترحات السادة المحكمين حيث طلب سيادتهم تعديل في زمن كل جلسة.

التفاصيل حول البرنامج الإرشادي موجود في الملاحق (ملحق رقم 1)

4.8 المعالجات والأساليب الإحصائية المستخدمة :

- للتحقق من فروض الدراسة تم تفريغ وتحليل الاستبانة من خلال برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) Statistical Package for the Social Sciences و استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية :
- ❖ معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لقياس درجة الارتباط، وقد استخدمه الباحث لحساب الاتساق الداخلي.
 - ❖ اختبار ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لدراسة ثبات فقرات الدراسة.
 - ❖ اختبار مان ويتني Mann-Whitney اللامعلمي.
 - ❖ اختبار ويلكوكسون Wilcoxon T اللامعلمي.
- في هذا الفصل تم استعراض منهجية وإجراءات البحث والتي شملت أسلوب الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة إضافة الى شرح عن أدوات الدراسة، كما تطرق الفصل إلى صدق وثبات الاستبانة. في الفصل الخامس سنتطرق الى تحليل خصائص مجتمع الدراسة، واختبار فرضيات الدراسة.

الفصل الخامس

تحليل البيانات واختبار الفرضيات

الفصل الخامس تحليل البيانات واختبار الفرضيات

5.1 المقدمة:

يتضمن هذا الفصل عرضاً لتحليل البيانات واختبار فرضيات الدراسة، وذلك من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة واستعراض أبرز نتائج الاستبانة ، والتي تم التوصل إليها من خلال تحليل فقراتها، والوقوف على متغيرات الدراسة التي اشتملت على (الجنس،المدرسة)، لذا تم إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات المتجمعة من استبانة الدراسة، إذ تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للدراسات الاجتماعية (SPSS) للحصول على نتائج الدراسة التي سيتم عرضها وتحليلها في هذا الفصل.

5.2 اختبار فرضيات الدراسة:

قام الباحث بفرض فرضية مسبقة لفرضيات الدراسة بهدف التعرف على أي الجنسين (ذكور- إناث) لديه نسبة ضعف تركيز في الانتباه عالية من أجل اختيار العينة التجريبية والضابطة ، حيث كانت الفرضية عاى النحو الآتي :

الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 5% بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس وكسلر (اعادة الارقام - الشفرة) لدى طلاب الصف الثامن الأساسي.

للتحقق من من هذه الفرضية قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لأفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي على مقياس وكسلر (اعادة الارقام - الشفرة)، و جدول (5.1) يوضح ذلك.

جدول (5.1): المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمقياس وكسلر (إعادة الأرقام - الشفرة) (ن=24)

المقياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
إعادة الأرقام	10.25	1.14	5.58	1.37
الشفرة	60.25	5.7	46.08	10.33

حيث يتضح من الجدول (5.1) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في القياس البعدي لاختبار وكسلر، وللتحقق من معنوية هذه الفروقات استخدم الباحث اختبار مان ويتني Mann-Whitney اللامعلمي، والجدول (5.3) يوضح معنوية هذه الفروقات.

جدول (5.2): الفروق بين أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي لمقياس وكسلر (إعادة الأرقام - الشفرة) باستخدام (اختبار مان ويتني) (ن=24)

المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
وكسلر إعادة الأرقام	التجريبية	12	18.38	220.5	1.5	-4.12	0.000
	الضابطة	12	6.63	79.5			
وكسلر الشفرة	التجريبية	12	16.83	202	20	-3.0	0.003
	الضابطة	12	8.17	98			

يتضح من نتائج اختبار مان ويتني لدراسة الفروق بين متوسطات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي لمقياس وكسلر (إعادة الأرقام - الشفرة) جدول (5.3) أن قيمة مستوى الدلالة أصغر من (0.05)، حيث يمكن ملاحظة تفوق طلاب المجموعة التجريبية على طلاب المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لمقياس وكسلر، وهذا يدل على أن البرنامج الإرشادي الذي تم تنفيذه على المجموعة التجريبية له اثر على زيادة تركيز الانتباه لدى طلاب المجموعة التجريبية.

وبالتالي فإننا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل و يمكن القول إنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي لمقياس وكسلر (إعادة الأرقام - الشفرة)، تعزى لاستخدام البرنامج الإرشادي.

وللتأكد بصورة أكبر وأكثر دقة من أن هذه الفروق بين متوسطات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي لمقياس وكسلر (إعادة الأرقام - الشفرة) لصالح

المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي، أم أن هناك متغيرات دخيلة لم يتم ضبطها في الدراسة أثرت على هذه النتيجة، لذلك قام الباحث بصياغة الفرضية الآتية :

لا يحقق توظيف البرنامج الإرشادي أثراً مرتفعاً (قوة تأثير مربع إيتا²) في زيادة تركيز الانتباه باستخدام مقياس وكسلر .

و لاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام حجم التأثير من خلال حساب مربع إيتا² وفقاً للمعادلة الآتية:

$$\eta^2 = \frac{Z^2}{Z^2 + 4}$$

(محمد، عبد العظيم، 2012، ص 430)

حيث إن :

- مربع إيتا: الذي يعبر عن نسبة التباين الكلي في المتغير التابع الذي يمكن أن يرجع إلى المتغير المستقل .
 - (Z^2) = مربع قيم (Z) الناتجة عن مقارنة متوسط درجات طلاب المجموعتين في القياس البعدي .
 - د.ح : درجات الحرية ($n_1 + n_2 - 2$)
- وقامت أيضاً بحساب قيمة d للكشف عن درجة التأثير باستخدام المعادلة الآتية :

$$d = \frac{2 \sqrt{\eta^2}}{\sqrt{1 - \eta^2}}$$

(حسن، 2011، ص 271)

والجدول الآتي (5.4) يوضح حجم التأثير بواسطة كل من d و η^2

جدول (5.3): الجدول المرجعي المقترح لتحديد مستويات حجم التأثير بالنسبة لكل مقياس من مقاييس حجم التأثير

حجم التأثير				الاداة المستخدمة
كبير جداً	كبير	متوسط	صغير	
$\eta^2 \geq 0.20$	0.2-0.14	0.14-0.06	0.06-0.01	η^2
$d \geq 1.1$	1.1-0.8	0.8-0.5	0.5-0.2	D

الجدول الآتي (5.4) يوضح قيمة (Z) و d و η^2 و حجم التأثير لدرجة اختبار وكسلر (اعادة الارقام - الشفرة) :

جدول (5.4): يوضح قيمة (Z) و d و η^2 و حجم التأثير لدرجة اختبار وكسلر (اعادة الارقام - الشفرة):

حجم التأثير	قيمة d	قيمة η^2	قيمة " Z "	اختبار وكسلر
كبير جداً	4.13	0.81	4.12-	اعادة الارقام
كبير جداً	2.98	0.69	3.0-	الشفرة

يتضح للباحث من خلال استقراء الجدول السابق وبالرجوع إلي الجدول المرجعي (5.3) الآتي:

أولاً: اختبار وكسلر (إعادة الأرقام):

بلغت قيمة (η^2) (0.81) وبلغت قيمة d (4.13) وهذا يعني أن حجم التأثير كبير جداً، مما يدل على أن المتغير المستقل (البرنامج الارشادي) له تأثير علي المتغير التابع (تركيز الانتباه) بدرجة كبيرة من الفعالية لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً : اختبار وكسلر (الشفرة):

بلغت قيمة (η^2) (0.69) وبلغت قيمة d (2.98) وهذا يعني أن حجم التأثير كبير جداً، مما يدل أيضاً علي أن المتغير المستقل (البرنامج الارشادي) له تأثير علي المتغير التابع (تركيز الانتباه) بدرجة كبيرة من الفعالية لصالح المجموعة التجريبية.

الفرضية الثانية :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 5% بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس وكسلر (اعادة الارقام - الشفرة) لدى طلاب الصف الثامن الاساسي.

للتحقق من من هذه الفرضية قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي على مقياس وكسلر (اعادة الارقام - الشفرة)، وجدول (5.5) يوضح ذلك

جدول (5.5): المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي لمقياس وكسلر (اعادة الارقام - الشفرة) (ن=24)

المجموعة التجريبية				المقياس
الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.14	10.25	0.90	4.9	اعادة الارقام
5.72	60.25	7.54	46.3	الشفرة

حيث يتضح من الجدول (5.5) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي لاختبار وكسلر (اعادة الارقام - الشفرة)، وللتحقق من معنوية هذه الفروقات استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون T, Wilcoxon اللامعلمي، والجدول (5.7) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي بقيمة "Z" و يوضح معنوية هذه الفروقات.

جدول (5.6): الفروق بين أفراد المجموعة (التجريبية) في الاختبارين القبلي و البعدي لمقياس وكسلر (اعادة الأرقام - الشفرة) باستخدام (ويلكوكسون) (ن=12)

المقياس	الاختبار	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
وكسلر اعادة الارقام	قبلي/بعدي	0			3.12-	0.002
		12	6.5	78		
		0				
وكسلر الشفرة	قبلي/بعدي	0			3.07-	0.002
		12	6.5	78		
		0				

يتضح من نتائج اختبار ويلكوكسون لدراسة الفروق بين متوسطات أفراد المجموعة (التجريبية) في الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس وكسلر (اعادة الارقام - الشفرة) جدول(5.6) أن قيمة مستوى الدلالة أصغر من 0.05، حيث يمكن ملاحظة تفوق طلاب المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لمقياس وكسلر، وهذا يدل على أن البرنامج الإرشادي الذي تم

تنفيذه على المجموعة التجريبية له اثر على زيادة تركيز الانتباه لدى طلاب المجموعة التجريبية.

وبالتالي فإننا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل و يمكن القول انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعة (التجريبية) في الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس وكسلر (اعادة الارقام- الشفرة)، تعزى لاستخدام البرنامج الإرشادي.

وللتأكد بصورة أكبر وأكثر دقة من أن هذه الفروق بين متوسطات أفراد المجموعة (التجريبية) في الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس وكسلر (اعادة الارقام- الشفرة) لصالح الاختبار البعدي تعزى للبرنامج الارشادي، أم أن هناك متغيرات دخيلة لم يتم ضبطها في الدراسة أثرت على هذه النتيجة، لذلك قام الباحث بصياغة الفرضية التالية

لا يحقق توظيف البرنامج الارشادي أثراً مرتفعاً (قوة تأثير مربع إيتا η^2) في زيادة تركيز الانتباه باستخدام مقياس وكسلر.

و لاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام حجم التأثير من خلال حساب مربع ايتا η^2 وفقاً للمعادلة التي تم ذكرها سابقاً:

وقام الباحث أيضاً بحساب قيمة d للكشف عن درجة التأثير باستخدام المعادلة السابق ذكرها ، والجدول التالي (5.7) يوضح قيمة (Z) و d و η^2 و حجم التأثير لدرجة اختبار وكسلر (اعادة الارقام - الشفرة) :

جدول (5.7): يوضح قيمة (Z) و d و η^2 و حجم التأثير لدرجة اختبار وكسلر (اعادة الارقام - الشفرة)

اختبار وكسلر	قيمة " Z "	قيمة η^2	قيمة d	حجم التأثير
اعادة الارقام	-3.12	0.71	3.126	كبير جداً
الشفرة	-3.07	0.70	3.053	كبير جداً

يتضح للباحث من خلال استقراء الجدول السابق (5.7) وبالرجوع إلي الجدول المرجعي (5.4):

أولاً: اختبار وكسلر (اعادة الارقام):

بلغت قيمة (η^2) (0.71) وبلغت قيمة d (3.13) وهذا يعني أن حجم التأثير كبير جداً، مما يدل علي أن المتغير المستقل (البرنامج الارشادي) له تأثير علي المتغير التابع (تركيز الانتباه) بدرجة كبيرة من الفعالية لصالح الاختبار البعدي .

ثانياً: اختبار وكسلر (الشفرة):

بلغت قيمة (η^2) (0.70) وبلغت قيمة d (3.05) وهذا يعني أن حجم التأثير كبير جداً، مما يدل أيضاً على أن المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) له تأثير علي المتغير التابع (تركيز الانتباه) بدرجة كبيرة من الفعالية لصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث إلى ان استراتيجيات البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة لها أثر ايجابي في تنمية تركيز الانتباه عند الطلبة حيق ان البرنامج يحتوي على أنشطة التفريغ الانفعالي مثل الرسومات والالعاب الحركية والتأمل والاسترخاء والتخيل ، وهذا أدى إلى كسر الوتين الدارسي عند الطلبة بممارسة أنشطة ترفيهيه تعمل على تجدد النشاط الذهني لديهم وتساعد على التخلص من مشاكلهم الاجتماعية والنفسية وبالتالي يتعكس نلظ ايجابياً على تنمية تركيز الانتباه لدى الطلبة ودمجهم في العملية التعليمية وشعوره بالرضا وبالتالي نصل في النهاية الى تحقيق الصحة النفسية .

الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 5% بين استجابات الطلاب حول مستوى تركيز الانتباه لدى طلاب الصف الثامن الاساسي تعزى إلى (الجنس) .

و لاختبار هذه الفرضية فقد تم استخدام الاختبار المعلمي (اختبار T للعينتين مستقلين).

جدول (5.8): نتائج اختبار " T - للعينتين مستقلتين " - الجنس

مستوى الدلالة	قيمة اختبار "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	
0.000	5.99	0.17	1.61	104	ذكر	مستوى تركيز الانتباه
		0.23	1.45	126	انثى	

قيمة "t" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (228) = 1.792

قيمة "t" الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (228) = 2.601

من خلال جدول (5.8) نلاحظ أن قيمة مستوى الدلالة أقل من $\alpha = 0.05$ ، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه لدى طلاب الصف الثامن الاساسي ، ويعزى سبب هذا الفرق إلى متغير الجنس ، حيث يعتقد الباحث أن الذكور أكثر عرضة لمشتتات الانتباه ، حيث تلعب عدة عوامل وأسباب تؤدي إلى أن نسبة الذكور أكثر في ضعف التركيز ومشتتات الانتباه أهمها :

مرحلة المراقبة مرحلة حساسة عند الذكور حيث تكثر علاقات الصداقة والخروج من المنزل والتفكير في الحياة ، وهذا بعكس الفتاة التي تلتزم البيت ، والخروج مع الصديقات يكون قليلاً جداً إلا في بعض المناسبات . كما ويلاحظ من خلال الجدول (5.8) ان المتوسط الحسابي للذكور = 1.61 وهو أكبر من المتوسط الحسابي للإناث مما يدل على ان الذكور أكثر ضعفاً في تركيز الانتباه من الاناث ، لذلك قام الباحث باختيار العينتين التجريبية والضابطة من الذكور لتطبيق برنامجه الإرشادي ، حيث تم اختيار مدرستين بطريقة عشوائية، وتم اختيار 24 طالباً مناصفةً بين مدرستي ذكور الزيتون الإعدادية و ذكور البحرين الإعدادية ممن لديهم ضعف في تركيز الانتباه حسب نتائج التحليل.

الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 5% بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي على مقياس وكسلر (اعادة الارقام - الشفرة) لدى طلاب الصف الثامن الأساسي.

للتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين البعدي والتتبعي على مقياس وكسلر (اعادة الارقام - الشفرة)، و جدول (5.9) يوضح ذلك.

جدول (5.9): المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في الاختبارين البعدي والتتبعي لمقياس وكسلر (اعادة الارقام - الشفرة) (ن=24)

المجموعة التجريبية				المقياس
الاختبار التتبعي		الاختبار البعدي		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.17	10.92	1.14	10.25	اعادة الارقام
6.76	62.02	5.72	60.25	الشفرة

حيث يتضح من الجدول (5.9) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لاختبار وكسلر (اعادة الارقام - الشفرة) ، وللتحقق من معنوية هذه الفروقات استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون T, Wilcoxon ، اللامعلمي ، والجدول (5.10) يوضح معنوية هذه الفروقات.

جدول (5.10): الفروق بين أفراد المجموعة (التجريبية) في الاختبار البعدي لمقياس وكسلر (اعادة الارقام - الشفرة) باستخدام (ويلكوكسون) (ن=12)

المقياس	الاختبار		العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
وكسلر اعادة الارقام	بعدي/تتبعي	الرتب السالبة	1	4.5	4.5	-2.31	0.021
		الرتب الموجبة	8	5.06	40.5		
		التساوي	3				
وكسلر الشفرة	بعدي/تتبعي	الرتب السالبة	2	2	4	-2.78	0.005
		الرتب الموجبة	10	7.4	74		
		التساوي	0				

يتضح من نتائج اختبار ويلكوكسون لدراسة الفروق بين متوسطات أفراد المجموعة (التجريبية) في الاختبارين البعدي و التتبعي لمقياس وكسلر (اعادة الارقام - الشفرة) جدول(5.10) أن قيمة مستوى الدلالة أصغر من 0.05، حيث يمكن ملاحظة تفوق طلاب المجموعة التجريبية في الاختبار التتبعي لمقياس وكسلر ، وهذا يدل على أن البرنامج الإرشادي الذي تم تنفيذه على المجموعة التجريبية له اثر بعيد المدى على زيادة تركيز الانتباه لدى طلاب المجموعة التجريبية.

وبالتالي فإننا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل ، ويمكن القول انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة (التجريبية) في الاختبارين البعدي والتتبعي لمقياس وكسلر (إعادة الأرقام - الشفرة)، تعزى لاستخدام البرنامج الإرشادي.

5.3 النتائج:

هدفت الدراسة إلى مناقشة أثر برنامج إرشادي على مدى زيادة تركيز الانتباه لدى طلاب الصف الثامن الأساسي في منطقة جنوب غزة التعليمية التابعة لوكالة الغوث حيث اتفقت دراستي مع بعض الدراسات السابقة مثل دراسة السميري وصالح (2013م). بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة.

، حيث تبين من خلال تحليل البيانات الخاصة بالدراسة عدة نتائج وهي على النحو الآتي :

1. تبين من الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية أقل من 0.05 ، بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لمقياس وكسلر، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.
2. أكدت الدراسة أن البرنامج الإرشادي المقترح له تأثير على زيادة تركيز الانتباه لدى الطلاب، حيث تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية أقل 0.05 بين نتائج اختبار وكسلر القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وذلك لصالح الاختبار البعدي.
3. أوضح معامل إيتا أن الزيادة في مستوى تركيز الانتباه لدى الطلاب في الاختبار البعدي لمقياس وكسلر و التي اظهرتها نتائج اختبار ويلكوكسون، كانت بسبب البرنامج الإرشادي، ولا يوجد متغيرات دخيلة أثرت على زيادة الانتباه.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس (ذكر، انثى) في مستوى تركيز الانتباه حسب مقياس (استبانة تركيز الانتباه)، حيث تبين ان الذكور أكثر ضعفاً من الاناث في تركيز الانتباه.
5. تبين من خلال دراسة الفروق بين متوسطات الاختبارين البعدي والتتبعي لإختباروكسلر، وجود فروق طفيفة ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار التتبعي، ويعزو الباحث هذه الفروق لتأثير البرنامج الإرشادي بعيد المدى.

5.4 التوصيات

من خلال الاستفادة من الاطار النظري والدراسات السابقة، وفي ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة الحالية تقدم الباحث بجملة من التوصيات التي تفيد الفئة المستهدفة من الدراسة وهم الطلاب الذين يعانون من ضعف في تركيز الانتباه في المدارس .والمتمثلة في النقاط التالية :

- تطبيق البرنامج الارشادي باستخدام تقنيات العقل والجسم لتنمية تركيز الانتباه عند الطلبة في جميع المراحل الدراسية وفي جميع المدارس (الوكالة والحكومية والخاصة تحت اشراف المرشدين المدرسين في المدارس .
- تدريب جميع العاملين في مجال الارشاد النفسي والاجتماعي داخل المدارس أو المؤسسات التربوية التي لها علاقة في التعامل مع الطلاب هلى تقنيات العقل والجسم حتي يتم اكتساب هذه المهارة جيدا وتطبيقها بنجاح مع الطلبة .
- ضرورة الاهتمام بفئة الطلاب الذين يعانون من ضعف في تركيز الانتباه لما له من اثر سلبي على التحصيل الدراسي .
- دمج مهارات العقل والجسم ضمن الانشطة التربوية التي تقدمها دائرة التربية والتعليم في وكالة الغوث الدولية ووزارة التربية والتعليم .
- التركيز اكثر على المنهج العرفي السلوكي حيث أنه يساعد اكثر من المناهج الاخرى على علاج ظاهرة ضعف تركيز الانتباه لانه يربط بين الجانب السلوكي والجانب المعرف والوجداني ويساعد على التعبير عن المشاعر وبالتالي الوصول في النهاية الى تعديل السلوك
- يوصي الباحث بعقد جلسات عقل وجسم لجميع الموظفين حيث ان تعليم هذه المهارات يساعدهم على التفريغ الانفعالي والتخفيف من الاحتراق الوظيفي وتحقيق الصحة النفسية
- تدريب الامهات والآباء على كيفية استخدام البرنامج الارشادي " تقنيات العقل والجسم " لتطبيق البرنامج في البيت مع أبنائهم لمساعدتهم على تنمية تركيز الانتباه .
- اعداد برامج ارشادية للمدرسين في المدارس والمربيات في رياض الأطفال لزيادة معرفتهم بهذا الاضطراب وتمكينهم من اكتشاف الاطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب مبكرا وتدريبهم على مساعدة هؤلاء الاطفال وفهمهم .
- إعداد برامج تلفزيونية وافلام وثائقية تتعلق بهذا الاضطراب لزيادة وعي المجتمع بخطورة اضطراب ضعف تركيز الانتباه على التحصيل الدراسي.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

- إبراهيم، صافيناز (2011م). *فاعلية البرامج الإرشادية والعلاجية في خفض اضطرابات الانتباه لدى الاطفال* (دراسة تفويمية، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة طيبة بالمدينة المنورة .
- إبراهيم، عبد الستار و الدخيل، عبد العزيز و إبراهيم، رضوى (1992م). *العلاج السلوكي للطفل، سلسلة عالم المعرفة، (180)* ، الكويت .
- أحمد ، السيد علي ويدر ، فائقة محمد (1999 م) . *اضطراب الانتباه لدى الأطفال وأسبابه وتشخيصه وعلاجه* . ط1. مكتبة النهضة المصرية : القاهرة .
- أحمد ، محمد عبد الخالق (2006 م) . *علم النفس العام* . ط1. دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية
- أوزي ،أحمد (2008 م) . *الاطفال ذوو النشاط الحركي الزائد - التشخيص والعلاج* ، مجلة التربية ، (25) ، 114- 117 .
- بوزان و تي (2006 م) . *العقل القوي* . ط1. مكتبة جرير ، المملكة العربية السعودية
- بوكرمة ، فاطمة الزهراء و بوجملين ، حياة (2010 م) . *تأثير اضطراب تشتت الانتباه وفراط النشاط ADHD على الدافع والتحصيل الدراسي لدى الأطفال - دراسة ميدانية ل 50 حالة* " ، مجلة دراسات في الطفولة ، 11- 25 .
- بيفر ، فيرا (2006 م) . *السعادة الداخلية ، خطوات ايجابية نحو الاحساس بالسعادة والرضا* ، مكتبة جرير ، المملكة العربية السعودية .
- جديد ، منصور (2005م) . *الانتباه والتحصيل الدراسي العلاقة بين مستويات تركيز الانتباه ومستويات التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الخامس الابتدائي* ، مجلة جامعة دمشق، 2(21).
- جربسات ، رائدة (2010 م) . *مدى انتشار ضعف الانتباه والنشاط الزائد لدى الطلبة العاديين في المدار الاردنية ، المجلة العلمية كلية التربية ، 2(26)* ، 263-386 .
- حسين ، طه (2010 م). *الصحة النفسية ومشكلاتها لدى الاطفال* . ط1. دار الجامعة الجديدة ، مصر .
- الحسيني ، أيمن (2009م) . *موسوعة اعلاج بالطب البديل* . ط1. مكتبة الساعي للنشر والتوزيع ، مصر ، القاهرة .

الحو ، رمضان (2012م) .فاعلية تطبيق برنامج ارشادي في فنيات العقل والجسم لزيادة التوكيدية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة ، (رسالة ماجستير غير منشورة) . الجامعة الإسلامية ، غزة : فلسطين .

الحو ، محمد (1999م) . علم النفس التربوي . ط1. غزة : فلسطين .

ابو حماد ، ناصر الدين (2006 م) . دليل المرشد التربوي .ط1. عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع ، عمان .

حمدي، نزيه (1988م) . برامج في تعديل السلوك .ط1. عمان : الأردن .

الخشرمي ، سحر (2007 م) . " العلاقة بين ضعف الانتباه والنشاط الزائد وصعوبات التعلم (دراسة تحليلية)، مؤتمر التربية الخاصة بين الواقع والمأمول، جامعة بنها، مصر

أبو داود ، سليمان بن الأشعث (2009م). سنن أبي داود . المحقق: شعيب الأرنؤوط - محمّد كامل .ط1. دار الرسالة العالمية: مصر .

أبو الرب ، محمد (2012 م) . الانتباه وتعريفه ومشكلاته ، بحوث ودراسات ، مكتبة المنال .

راجح ، أحمد (1973م). أصول علم النفس . ط9. المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر .

رفعت ، جاسم (ب ت .) .أكاديمية العلوم التربوية والنفسية .

الزحيلي ، وهبه (1418هـ). التفسير المنير في العقيدة والشريعة والمنهج . ط2 . دار الفكر المعاصر ، دمشق .

الزغلول ، عصام، الهنداوي ، علي (2007م) . مدخل إلى علم النفس، دار الكتاب الجامعي .ط2 . الامارات العربية المتحدة .

الزغلول ، عماد (2008م) . الاضطرابات الانفعالية والسلوكية ، دار الشروق للنشر والتوزيع : غزة .

سرية ، عصام نور (2002م). سيكولوجية الطفولة .ط1. مؤسسة شباب الجامعة ، الاسكندرية السطحية ، ابنتسام (1991 م). دراسة تشخيصية لاضطراب الانتباه عند الاطفال ،(رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة طنطا ، مصر .

ابو السعود ، ادهم خليل (2015 م) . فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من النزلاء المراهقين بمعهد الامل للأيتام ،(رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة الاقصى ، غزة ، فلسطين .

السميري ، نجاح و صالح ، عايدة (2012م). فاعلية برنامج ارشادي بتقنيات العقل، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، فلسطين، غزة.

- السيد سيد احمد .(1999م). اضطراب الانتباه لدى الأطفال (أسبابه وتشخيصه وعلاجه) . ط1. مكتبة دار النهضة ، القاهرة .
- سيسالم ، كمال (2001م) . اضطراب قصور الانتباه والحركة المفرطة :خصائصها و أسبابها وأساليب علاجها "، دار الكتاب الجامعي ، العين ، الامارات .
- شحروري ، عماد ، (2006 م) . فاعلية برنامج تدريبي مبني على المهارات المعرفية وما وراء المعرفية والانفعالية في تنمية الدافعية للتعلم الموجه ذاتيا لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن ، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، الجامعة الأردنية ، عمان ، الاردن .
- أبو شوارب ، ختام ، (2013 م) . فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من أعراض نقص الانتباه والنشاط الزائد لدى اطفال الروضة ، (رسالة ماجستير غير منشورة) ،الجامعة الاسلامية ، غزة
- الطريحي ، فاهم و حمادي ، حسين (2013م). علم النفس التربوي . ط1. دار صفاء للنشر والتوزيع : عمان .
- عارف ، نجوى (2003 م) ، برنامج إرشادي مقترح لتنمية التواصل اللفظي بين الأزواج ، مجلة الإرشاد النفسي ،(6)، 247-280 .
- عبد الحليم محمود السيد وآخرون (1990م). علم النفس العام .ط1. مكتبة غريب ، القاهرة .
- عبد الحميد ، مشيرة (2005 م) .النشاط الزائد لدى الاطفال . ط2 . المركز الجامعي الحديث ، القاهرة .
- عبد العاطي ، الحلو (2011 م) . دليل مهارات علاج العقل والجسم للأطفال من سن 6 حتى 12 عام ، مركز علاج العقل والجسم .
- عبد الفهيم ، أحمد (2011 م) . فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض اضطراب ضعف الانتباه لدي عينة من أطفال المرحلة الابتدائية ، (رسالة ماجستير غير منشورة) .
- عبد الوهاب ، الطحان (2012 م) .أثر برنامج إرشادي جمعي في تحسين اساليب معاملة الامهات الكويتيات لأطفالهن وخفض اعراض وخفض اعراض ضعف الانتباه المصاحب للنشاط الزائد لديهم . مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ، (10) ، كلية التربية، جامعة دمشق ، سوريا.
- علاونة ، شفيق فلاح (2004 م) . سيكولوجية التطور الانساني من الطفولة إلى الرشد " . ط1. دار المسيرة ، عمان .

- عمر ، أمينة (2008 م). إصابة النصفين الكرويين في للمخ وعلاقته بالنشاط الزائد لدى الاطفال من 4-6 سنوات ، (رسالة دكتوراه غير منشورة) ، مجلة دراجات للطفولة .
- عبيدات ، ذوقان (1998م). البحث العلمي : مفهومه وادواته واساليبه ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان .
- فرحات ، ليلي السيد (2001 م) . القياس المعرفي الرياضي . ط1، دار الفكر العربي : القاهرة .
- القاضي ، خالد (2011 م) . تعديل سلوك الاطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط الزائد . دليل عملي للوالدين والمعلمين . ط 10. عالم الكتب .
- القرني ، سالم (1433هـ) . فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض حدة النشاط الزائد المصحوب بتشتت في الانتباه لدى عينة من المتخلفين عقليا القابلين للتعلم بمعهد التربية الفكرية للبنين بالطائف، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة ام القرى ، المملكة العربية السعودية .
- قزاقزة ويونس (2005 م). فاعلية التدريب على المراقبة الذاتية في مستوى الانتباه لدى الاطفال الذيت لديهم قصور فيه "رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.
- ابن كثير ، اسماعيل القرشي (2002م) تفسير القرآن .تفسير ابن كثير .دار طيب للنشر .
- محمد ، حسين ، (2012 م) . فاعلية برنامج علاجي سلوكي باستخدام دمج فنيتي نظام النقط مع العقود لمساعدة القائمين على رعاية أطفال ADHD وأثره على تنمية الانتباه وخفض النشاط الزائد عند الاطفال . مجلة كلية التربية ، (92) ، 247-315 .
- محمود ، حسين و علي ، أحمد فتحي (2011 م) . مدى فاعلية برنامج ارشادي لتحسين الصلابة النفسية لأمهات الأبناء المعاقين عقلياً وأثره على تقدير الذات لأبنائهم ، مجلة دراسات نفسية ، (21) 3 ، 447-473 .
- مسلم ، أبو الحسن النيسابوري (ب د). صحيح مسلم . المحقق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي ، بيروت .
- مصطفى ، أسامة (2011 م) . " مدخل إلى الاضطرابات السلوكية والانفعالية . ط 10 . دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان .

معوض ، ماريان (2011م) . فعالية برنامج تدريبي قائم على التعلم الشرطي في خفض اضطراب النشاط الزائد المصحوب بقصور الانتباه لدى الاطفال البينيين ، مجلة كلية التربية ، (10) جامعة بورسعيد ، 821 - 854.

المعقل ، ابراهيم عبد العزيز (2010م) . فعالية برنامج تدريبي باستخدام الانشطة اللاصفية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ ذوي اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الحركي المفرط ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، 1(34) ، 167 - 247 .

النوبي ، محمد (2009م) . اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد . ط1. دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان .

أبو هين ، فضل والبناء أنور وعبد العاطي ، جميل (2006 م) . " فاعلية استخدام تكتيك العقل والجسم كنموذج مهني في علاج حالات القلق والتوتر النفسي الناتج عن الصدمات النفسية ، ممارسة الاسترخاء ، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، الجامعة الاسلامية : غزة .

أبو هين ، فضل والبناء، أنور (2006م) . تقنيات العقل والجسم للمدرسين ، مركز التدريب المجتمعي وإدارة الازمات - غزة .

المراجع الأجنبية :

- Staples, J. K., Abdel Atti, J. A., & Gordon, J. S. (2011, June 27). Mind BodySkills Groups for Posttraumatic Stress Disorder and Depression.61-62.
- A. Charles Catania, C. Fergus Lowe(1990) .*Pauline Horne Anal Verbal Behav*;(8) 43–55.
- Anastopoulos AD, (1999) Guevremont DC, Shelton TL, DuPaul medworksmedia. 105-138.
- Association, Washington, USA.
- Bandura A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Barley , R . G . Dupaul . G (1992) Frontal lobe function in attention difict disorder with and without hyperactivity , *A review and research report journal of abnormal child psychology* 20(2).
- Beck A. T., Weishaar M. E. (2008). “*Cognitive therapy,*” in *Current Psychotherapies edsCorsini R. J., Wedding D., editors*. (Belmont, CA: Thomson) 263–292.
- Bondsman , C, (1990). *A Theory of Visual Attention Psychological Review* , 97 (4) , 523 – 547.
- Burley-Allen, M.(1983). *Managing assertively*, New Yo Gordon, James. S.
- Davison, Gerald C., Neale, John M., Kring, Ann M. (2004).
- Devine, E. (1992). *Psycho educational Care of adult surgical patients: a meta-analysis of 191 studies, Patient Education and Counseling*,(19) 129-1429
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders (2002), *fourth*
- Doglas , Vand Parry . p , (1983) , effects of Reward on delayed reaction time task performance of Hyperactive children , *journal of abnormal child psychology* (11) ,313-326.
- Doppler, D. (1995). *Mind/Body Medicine*. Available online: <http://www.findarticles.com/galeencyclopedia> of alternative medicine .
- Dossey, L. (1991). *Healing Words, san Francisco*, Harper
- Dowd E. T. (2004). *Cognition and the cognitive revolution in psychotherapy: promises and advances*. *J. Clin. Psychol.* 60(10), 415–428 10.
- Dowd E. T. (2004). *Cognition and the cognitive revolution in psychotherapy: promises and advances*. *J. Clin. Psychol.* 60(10), 415–428.

- edition, text revision–DSM IV-TR ,American Psychiatric
- Ellis A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis A. (2008). “Rational emotive behavior therapy,” in *Current Psychotherapies* eds Corsini R. J., Wedding D., editors. (Belmont, CA: Thomson) 187–221.
- Elsas.m, Oken.s, , Wahbeh, (2008)Mind–body interventions *Neurology*. 10 (24), 23-28. .
- Garv:Pride and Honour(2004) . *Hindi Salman Khan full Movie Directed by Puneet Issar*
- Gordon, James S., Staples, Julie K., Blyta, Afrim, Bytyqi, Murat and Wilson, Amy T. (Mind – Body Medicine). Treatment of Posttraumatic Stress Disorder in Postwar Kosovar Adolescents Using Mind-Body Skills Groups: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical Psychiatry* (9) 14,69-76
- Gordon, James. S. (2008). *Unstuck*, The Penguin Press, NY
- Gordon, JS, Staples, J, Blyta, A &Bytyqi, M. (2004). *Treatment of Posttraumatic Stress Disorder in Postwar Kosovo High School Students Using*.
- Greenspan S. I., Weider S. (1997). *Developmental patterns and outcomes in infants and children with disorders in relating and communicating: a chart review of 200 cases of children with autistic spectrum diagnoses*. *J. Dev. Learn. Disord.*(1), 87–141.
- Harvey.E .Danforth .J .McKee .W .&Friedman .J . (2003) . "Parenting , of children with Attention – Deficit Hyperactivity Disorder (ADHA) : The Role of Parental Symptomology , " *Journal of Attention Disorder* ,(7) , 31-42
- Health Center,(2000). *Special Consideration at School & in The Health-Center*<http://www.environmentforadhd.Con/English/Brain/adhd/books.htm..>
- Ingersoll B., Schreibman L. (2006). *Teaching reciprocal imitation skills to young children with autism using a naturalistic behavioral approach: effects on language, pretend play, and joint attention*. *J. Autism. Dev. Disord.* 36- 48.
- Ingersoll B., Schreibman L. (2006). *Teaching reciprocal imitation skills to young children with autism using a naturalistic behavioral approach, effects on*.
- Johnson M. (2007). “The origin of meaning in organism-environment coupling: a non-representational view of mind,” in *The Meaning of*

- The Body: Aesthetics of Human Understanding* (Chicago, IL: Chicago University Press).
- Kahl K. G., Winter L., Schweiger U. (2012). The third wave of cognitive behavioural therapies: what is new and what is effective? *Curr.Opin. Psychiatry*. 25(10), 522–528.
- Keng S. L., Smoski M. J., Robins C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clin.Psychol. Rev.* 31(10), 1041–1056.
- Khazinder , N. H ., (1987) Generalized and durable effect of cognitive behavior modification with attention deficit disordered children : a follow up study , *dissertation and abstracts international* , 47 (9) . 33-69.
- magery in Healing : *Shamanism and Modern Medicine* by Jeanne Achtenberg (1985, Paperback)
- Marcum J. A. (2004). Biomechanical and phenomenological models of the body, the meaning of illness and quality of care.*Med. Health Care Philos.* 7(10), 311–320.
- Michalak J., Burg J., Heidenreich T. (2012). Don't forget your body: mindfulness, embodiment, and the treatment of depression. *Mindfulness* 3(10), 190–199 .
- Mind-Body Skills Groups: a Pilot Study. *Journal of Traumatic Stress*,(17),143-147
- Muller J. P., Tillman J. G. (2007). *The Embodied Subject: Minding the Body in Psychoanalysis*. Plymouth: Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- NY rk, John Wiley & Sons Inc.(2008). *Unstuck*, The Penguin Press.
- parry . T . D . Lyman. R . D . & Klinger . L G (2002) , academic underachievement and attention - Deficit Hyperactivity disorder . the negative impact of symptom severity on school performance . *Journal of school psychology* . 40(3),259-283 .
- Refwaltess , A.M.(2008) . " Videotape self – modeling in the treatment of attention deficit – hyperactivity disorder child and family behavior therapy " ,*Journal of applied Behavior Analysis*. 22 . (12).
- Shea,(1978), *teaching children and youth with behavior disorder*, The V.C. Mosby Company.
- Shepherds , J.C. & Beak, J.G .(2005) the role of thought suppression in posttraumatic stress disorder . *Behavior Therapy* , (36), 277-387 .
- Skills Training Program for health care professionals, Alternative

- Snoga – Bark . E . & Thompson . M (2000) . " Health Visitor – delivered training programs for parents of pre - school children diagnosed with ADHD " . *Mental Health Foundation* , 1 (18) .
- Staples , Julie & Gordon , James (2004) Effectiveness of A Mind Body Skills Training Program for health care professionals , *Alternative therapies I health and medicine* , 11(4), 36-41
- Staples, Julie & Gordon, James (2004). *Effectiveness of a Mind Body* Symptoms in Palestinian Children and Adolescents in Gaza International Journal of Stress Management*. Advance online .
therapies I health and medicine, 11(4), 36-4.
- Will (2012). Short, Drama, Thriller | 22 March 2012 (Canada) .
- Wilson T. G. (2008). "Behavior therapy," in *Current Psychotherapies edsCorsini R. J., Wedding D., editors*. (Belmont, CA: Thomson 223–263
- Young, A. (1995) . the harmony of illusions: Inventing post-traumatic stress disorder. New Jersey: Princeton University Press *Journal of Anxiety Disorders* ,(22). 1326-1336, Measuring the positive Legacy Of Traumatic Stress , 9 (3). 455-471.
- Zendarski, n , et. Al (2017). Academic Achievement and Risk Factors for Adolescents with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder in Middle School and Early High School.Dev Behav Pediatr. Jul/Aug;38(6):358-368..
- dosReis S, et. Al. (2017) Caregiver *Treatment Preferences for Children with a New Versus Existing Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Diagnosis*, *Child Adolesc Psychopharmacol*. Apr;27(3):234-242.
- "*Abnormal Psychology* ", John Wiley & Sons, Inc. U.S.A.

الملاحق

الملاحق

ملحق (1): جلسات البرنامج الإرشادي
(باستخدام تقنيات العقل والجسم)

فاعلية برنامج إرشادي باستخدام تقنيات العقل والجسم لتنمية تركيز الانتباه لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا

الهدف العام:

- 1- تنمية تركيز الانتباه لدى طلبة المرحلة الإعدادية " الصف الثامن " .
- 2- تدريب الطلاب على الاسترخاء العضلي الذي يساعد على التغلب على حالات التوتر وضعف التركيز .
- 3- تعزيز المفاهيم والمعتقدات الايجابية فيما يتعلق بموضوع تركيز الانتباه.

الأهداف الخاصة:

- مساعدة الطالب على الاستبصار بمشكلته وآثارها السلبية عليه وعلى التحصيل الدراسي .
- مساعدة الطالب على اكتشاف الجوانب الإيجابية في شخصيته .
- التعرف على ميول الطالب وقدراته وتوظيفها بطريقة إيجابية .
- إكساب الطالب المهارات الحياتية (الثقة بالنفس - والعمل الجماعي- والتواصل الفعال- والمشاركة الفعالة- والتعبير عن المشاعر والأحاسيس)

- إكساب الطالب مهارات (الحوار والنقاش والتسامح والتعبير عن الرأي واحترام آراء الآخرين وقول كلمة لا).

أدوات الدراسة:-

- استبانة لتحديد الطلبة ضعاف التركيز حسب المؤشرات الواردة في الاستبانة .
- استخدام المجموعة التجريبية لتطبيق البرنامج الإرشادي .
- استخدام القياس القبلي مقياس وكسلر (إعادة الأرقام والشفرة) لقياس نسبة التركيز
- تطبيق مقياس وكسلر بعد تطبيق البرنامج الإرشادي التطبيق البعدي .
- تطبيق المقياس بعد شهرين من التطبيق البعدي لمتابعة أثر البرنامج ومدى تحقيق البرنامج النجاح.

الجلسة التمهيديّة

الموضوع : تمهيد وتعريف وبناء الثقة وتوقعات

الأهداف:

- 1- التعرف على أفراد المجموعة وإتاحة الفرصة لأفراد المجموعة التعرف على بعضهم بعضاً .
- 2- خلق جو من الثقة ما بين الباحث وبين أفراد المجموعة .
- 3- إعطاء أفراد المجموعة فكرة عن البرنامج الإرشادي .
- 4- وضع القواعد الأساسية التي سوف يتم استيعابها أثناء تطبيق البرنامج .
- 5- التعرف على توقعات أفراد المجموعة عن البرنامج الإرشادي .

الأنشطة والإجراءات

- بدأ الباحث بالترحيب بالمجموعة والتعريف بنفسه وعمله والهدف من القيام بالبرنامج " عدد الجلسات الزمن المناسب لتنفيذ البرنامج"
- يؤكد على سرية وخصوصية المعلومات للجميع، بحيث لا يسمح لأحد أفراد المجموعة الحديث عما يدور أثناء الجلسات بعد الانتهاء منها .
- يطلب الباحث من كل طالب التعريف بنفسه وهواياته بطريقة حرة "ممكن استخدام لعبة تمرير الكرة " ويبدأ التمرين من الباحث حيث يمسك الكرة ويتحدث عن نفسه ثم يعطيها لأحد الطلاب ويعطيه المجال ليتحدث عن نفسه .
- يؤكد الباحث أن هذا البرنامج هو لمساعدة المجموعة على اكتساب بعض المهارات التي من شأنها مساعدتهم على تنمية تركيز الانتباه.
- يناقش الباحث المجموعة حول الإجراءات والقواعد التي تحكم العلاقة بينهم خلال جلسات البرنامج.
- يعطي الباحث الفرصة للطلبة ذكر القواعد التي تحكم العلاقة بينهم.
- يقوم الباحث بتسجيل هذه القواعد بحيث تعرض على ورقة كبيرة أمام المجموعة في كل جلسة إرشادية من جلسات البرنامج.

الإنهاء:

تقييم الطلاب للجلسة وشكر المرشد على مشاركتهم في الجلسة.

"قواعد ضبط جلسات العقل والجسم"

1. مبدأ السرية:-

- كل شيء نتحدث فيه هنا في هذه المجموعة ممنوع أن يخرج بمعنى يجب أن نحافظ على اسرار بعضنا بعضاً ، من يوافق على ذلك ؟ يوزع الباحث نظراته على الجميع ليتأكد من الموافقة ،،، ممكن أن تحكي أسرارك لامك لكن مش ممكن أن تحكي أسرار الآخرين من الاطفال لأمك ،،،
- ربما تخلق بيئة آمنة وداعمة داخل مجموعتنا يكون فيها أفراد المجموعة مطالبون بحفظ جميع المعلومات التي شارك بها أي طفل من المجموعة بسرية وثقة عالية في جميع الاوقات.

2. الاحترام المتبادل:

- للتأكد من أن أفراد المجموعة يشعرون بمشاركة مريحة لأفكارهم ومشاعرهم الصادقة داخل المجموعة فإن جميع الأعضاء مطالبون بمعاملة بعضهم البعض بأدب واحترام وخلق عالي لمعاملة الآخرين بلطف ومواساة غالباً ما يعزز الصحة العاطفية والجسدية لجميع المعنيين.
- عندما يتحدث أحد زملائنا من حقه علينا ان نسمعه ولا نقاطعه. لماذا ؟ لأننا اذا احترمنا بعضنا البعض، نشعر بالأمان والراحة في هذه المجموعة ونستفيد من بعضنا بعضاً
- احترام وجهة نظر بعضنا البعض حتى لو كانت الفكرة خطأ لا يجوز مقاطعته ننتظر حتى ينتهي بعد ذلك ينم التعقيب.

3. الالتزام:

- إذا لم يتمكن أحد أعضاء المجموعة من حضور الجلسة ، فإن عليه إعلام المدرب هاتفياً قبل الجلسة التالية.

4. قاعدة تجاوزني:

- عندما يشجع الأفراد على المشاركة في مناقشات المجموعة، سيكون بإمكان أي شخص طلب منه البوح أو الكشف عن معلومات غير راغب بالمشاركة بها أن يقول "تجاوزني" نتمنى من أعضاء المجموعة أن ذلك التزام الصمت كواجب أخلاقي منهم ، سيفسح المجال لعضو المجموعة هذا المشاركة ولكن بعد مشاركة جميع أعضاء المجموعة .

5. دقة المواعيد:

- نرجو منك الحضور في الموعد المحدد للمجموعة.

6. الممارسة المنزلية:

▪ من أجل أن تكتسب المنفعة القصوى من التقنيات التي تعلمتها، فإن الالتزام والمواظبة على الممارسة المنزلية لهذه التقنيات ضرورياً جداً حتى تصبح جزءاً من حياتنا. يعطي الباحث نظرة عامة عن الفائدة من جلسات العقل والجسم بطريقة سهلة ومبسطة يذكر فيها أهداف المهارات للطفل بالشكل الآتي :-

- 1- حتى ننشط عقلاً ويساعدنا ويخدمنا .
- 2- مساعدتنا على أن نرتاح من المتاعب ومن الأشياء التي تخيفنا .
- 3- جعلنا أقوياء الجسم مبسوطين ومرتاحين واذكياء وشاطرين ومنتبهين بالمدرسة .
- 4- تقلل الامراض والمشاكل لو لا سمح الله إذا كنا مصابين بمرض مثل الزكام والكحة او دايماً متوترين وخائفين ونحلم أحلاماً مزعجة ، جعلنا مرتاحين . بدون أحلام مزعجة ونام مرتاحين.

تقديم نبذة عن مهارات العقل والجسم بأسلوب مبسط يستطيع الاطفال استيعابه :-
هذه الجلسات جميلة جداً والذي يتعلمها تجعله مسروراً كثيراً ومرتاحاً . نريد أن نتعلمها مع بعضنا في هذه المجموعة ونتحدث لبعضنا البعض عن كل شيء يفرحنا أو يحزننا ، وعندما نتعلم مهارات العقل والجسم يصبح كل واحد فينا قادراً على الاهتمام بنفسه ومراعاتها ويعرف كيف يجلب لها الراحة والهدوء.

الرعاية الذاتية :-

رعايتك لنفسك مهمة لأنها تساعدك ان ترتاح وتكون مسروراً وتساعدك أن تشفى من الأمراض لو كنت مرضاً.

يعطي الميسر نبذة مبسطة عن موضوعات الجلسات

ماذا سنفعل ايها الاطفال في هذه الجلسات؟ نريد أن نلعب، نرسم ، نكتب، نتحدث مع جسمنا، سننتعرف كيف نتنفس، كيف ناكل جيداً، سوف نتعرف على علاقاتنا الاسرية، ونتعرف كيف نرشد انفسنا ونخرج الافكار الجميلة من داخلنا، ونستخدمها في حياتنا اليومية، لتساعدنا على حل المشكلات التي تواجهنا.

الجلسة رقم "1"

الموضوع: الرسومات:

الاهداف:

- 1- مساعدة أعضاء المجموعة للوصول لمعلومات لاشعورية فيما يتعلق بالمشكلة وأعراضها.
- 2- الرسم نوع من أنواع العلاج لنا لأنه يسمح لمشاعرنا وما بداخلنا بالخروج من خلال الرسم على الورقة.
- 3- عن طريق الرسم نستطيع أن توصل إلى الأشياء الموجودة داخل عقولنا وانفسنا وهذه الأشياء الداخلية قد تكون مسببة لنا الكثير من الضيق والالم ، عندما نعرفها ونقوم بإخراجها من خلال الرسم نصبح قادرين على فهمها اكثر وايضاً قادرين على وضع الإجابات والحلول المناسبة لها وبذلك نشعر بالراحة ونخفف الألم الموجود وتحسن حالتنا النفسية .
- 4- يعبر الاطفال عن مشاعرهم من خلال الرسومات الثلاث .
- 5- ادراك الذات من خلال صورة الشخص عن نفسه .
- 6- التأكيد على أهمية التأمل كمهارة من مهارات العقل والجسم وطريقة للرعاية الذاتية .

برنامج علاج العقل والجس			
ساعتان	الزمن	الرسومات	عنوان الجلسة
		جلسة ارشاد جماعي	نوع الجلسة
		التأمل الافتتاحي	1
		فحص المشاعر .	2
		تذكير بقواعد ضبط الجلسات	3
		توقعات الطلبة من هذه الجلسة	4
		التحدث عن الواجب البيتي " تطبيق ما سيتم اخذه في الجلسة في البيت"	5
		التطبيق العملي : لموضوع الجلسة : الرسومات الثلاث تعريفها، أنواعها، علاقتها بالعقل والجسم، فائدتها	6
		لعبة ترفيحية	7
		فحص المشاعر	8
		مدى الاستفادة من هذه الجلسة والتذكير بمحاور الجلسة القادمة والموعد المتفق عليه	9
		التأمل الختامي	10

برنامج علاج العقل والجس		
التأمل الافتتاحي - فحص المشاعر -نبذة عن موضوع الرسومات - الرسم - فحص المشاعر . التأمل الختامي اعادة الصياغة - عكس المشاعر - التعاطف - التلخيص -	استراتيجيات التدخل	
تعارف وبناء الثقة - العصف الذهني - عرض بور بوينت - الحوار والنقاش - - تطبيق الالعاب الترفيهية الهادفة	الأساليب الارشادية	
- علب ألوان - ورق عمل -A3 استخدام الورق الابيض	المواد التدريبية	
المدة الزمنية لكل نشاط		
1	التأمل الافتتاحي	7 - 10 دقائق
2	فحص المشاعر	10
3	قواعد المجموعة	10
4	التوقعات	10
5	الواجب المنزلي	10
6	التطبيق العملي للرسومات	30
7	لعبة ترفيهية	10
8	فحص المشاعر	10
9	تغذية راجعة	15
10	التأمل الختامي	5

الأنشطة والإجراءات:

النشاط الأول: التأمل الافتتاحي:

نستخدم تأملاً بسيطاً يتلاءم مع الطلبة بحيث يتم تطبيقه بنجاح ويستفيدون منه، يفضل اختيار تأمل من الميسر نفسه بحيث يساعد الطلبة على الاسترخاء والانسجام داخل المجموعة.

❖ القواعد المتبعة في التأمل الافتتاحي:

- اطلب من الجميع الجلوس جلسة مريحة بحيث تساعد الطلبة على الاسترخاء الناجح.
- اجعل نبرة صوتك هادئة مسموعة بحيث تتماشى مع طقوس الاسترخاء.
- اعط وقتاً كافياً لتمارين التأمل الافتتاحي لأنه المدخل لتطبيق باقي الأنشطة.
- ان يكون التأمل الافتتاحي مترافقاً مع سماع موسيقى هادئة.
- استخدم كلمات بسيطة وواضحة وابتعد بهم عن التشتت تكون سهلة الفهم.
- تأكد من أن جميع المشاركين جالسين جلسة مريحة تساعد على الاسترخاء.

• تأكد من ان الجميع مغمض عينيهِ قبل بدأ التأمل.

❖ سير جلسة التأمل الافتتاحي:

اجلس جلسة مريحة،، واجعل جسمك مسترخيا تماما، ظهرك منتصبا ارخي قدميك ويديك تماما، لا تفكر في أي شيء يضايقك واغلق عينيكَ ، تنفس بعمق، خذ شهيقا من الأنف والزفير من الفم، ارخي عضلات البطن هذا يساعدك في التنفس العميق ويتحسن تبادل الأكسجين، تنفس بعمق خذ شهيقا من الانف واشتم رائحة الورد الموجودة بين يديك، واخرج الزفير من الفم، وتخيل أن بيديك شمعة تريد ان تطفئها بهدوء في الوقت نفسه سترتاح عضلاتك. اذا جاءت افكار سيئة، اسمح لها أن تأتي وأن تذهب بهدوء، استرخي اكثر اشعر بالاسترخاء أكثر استمر بالشهيق والزفير عدة مرات، استمتع بهذا الوقت فهو مخصص لتنفسك ، فقط ركز على جسديك عندما تكون مسترخياً، استعد الآن لنهاية النشاط، وعندما تكون مسترخيا ارسم ابتسامة على شفطيك وحرك اطراف قدميك وافتح عينيكَ ببطء، وتمسك بالشعور الهادئ 'واسمح لنفسك بالهدوء والطمأنينة.

لعبة ترفيحية:

▪ لعبة المتاهة وهنا يتم توزيع الطلاب إلى زوجين "أ،ب" وعليهما اختيار صوت يتفقان عليه،وبعد ذلك يغمض عينا كل طالب في الفريق "أ" وتوزع أغراض على الأرض، وعلى كل طالب في الفريق "ب" مناداة زميله في الفريق الثاني بالصوت المتفق عليه بينهما ليحبر المتاهة، دون أن يلمس الأغراض حتى يصل إليه بسلام

❖ فحص المشاعر:

بعد الانتهاء من عملية التأمل والاسترخاء يتم فحص المشاعر لكل طفل كالتالي:
مثلاً محمد اوصف لي شعورك الآن في الوقت الحالي بعد التأمل والاسترخاء وسماع الموسيقى، كيف كانت الموسيقى استمتعت في سماعها ؟ هل جاءت لك افكار سلبية أو إيجابية وماذا فعلت فيها؟ هل طردتها أم بقيت؟ يبدأ الطفل يتحدث عن شعوره بانه مبسوط وسعيد، هل تريد التحدث عن هذه الافكار التي راودتك لتشارك أفراد المجموعة هذه الأفكار؟.

❖ التذكير بقواعد ضبط الجلسة:

في كل جلسة يتم التذكير بقواعد ضبط الجلسة من خلال كل مشارك:

1. مبدأ السرية:

ما يتم تناوله من معلومات داخل المجموعة يبقى بين أفراد المجموعة.

2. الاحترام المتبادل:

يجب أن نحترم وجهة نظر بعضنا البعض وأن نستفيد من بعضنا البعض دائماً هناك أشياء جديدة نتعلمها من بعض

3. الالتزام:

في حالة حدوث أي طارئ يمنع من الحضور يجب الاتصال بالمدرّب للاعتذار عن الحضور.

4. قاعدة تجاوزني:

سيكون بإمكان أي شخص طلب منه البوح أو الكشف عن معلومات غير راغب بالمشاركة بها أن يقول " تجاوزني " نتمنى من أعضاء المجموعة أن ذلك التزام الصمت كواجب اخلاقي منهم ، سيفسح المجال لعضو المجموعة هذا المشاركة ولكن بعد مشاركة جميع أعضاء المجموعة .

5. دقة المواعيد :-

نرجو منك الحضور في الموعد المحدد للمجموعة .

6. الممارسة المنزلية

من اجل أن تكتسب المنفعة القصوى من التقنيات التي تعلمتها ، فإن الالتزام والمواظبة على الممارسة المنزلية لهذه التقنيات ضرورياً جداً حتى تصبح جزءاً من حياتنا.

7. استراتيجيات التنفيذ:

1. وزع ثلاث ورقات على كل مشارك.
 2. اطلب من المشاركين كتابة أسمائهم والتاريخ على كل ورقة مع كتابة الرقم على كل صفحة (1-2-3)
 3. شجع الاطفال على التنفس بعمق والاسترخاء قبل كل رسمة.
 4. نرسم أنفسنا كل منا بطريقته مثلما نحب وكيفما نعرف.
- لا تتوقع أن يكون أفراد المجموعة خبراء في الرسم وما سيتم عرضه، لا تظهر نفسك كبير، وأن تكون كلامتك واضحة وبسيطة، وتكون مقتزنة بمثال توضيحي، ويجب تغطية النقاط التالية:
- ناقش مع أفراد المجموعة فوائد الرسم وكيف يمكن أن تحقق الصحة النفسية لنا؟
 - ما علاقة الرسم بالتخيل ؟ هل توجد علاقة بينهم ؟
 - هل من الممكن تفريغ ما بداخلنا عن طريق الرسم ؟ هل توجد علاقة بين الرسم والعقل والجسم ؟

❖ التطبيق العملي للرسومات:

إعادة تذكير أفراد المجموعة ما الفائدة من تمرين الرسم :-

- الرسومات تساعدنا على اكتشاف مواهبنا والتقدم نحو مستقبل أفضل.
- تساعدنا على وعينا بذاتنا واكتشاف ما بداخلنا تكسر الحاجز النفسي وتساعدنا في التعبير عن انفسنا.
- تساعدنا على اكتشاف أي قضايا عالقة بحياتنا.
- على الميسر أن يوضح لأفراد المجموعة أنه لا يريد منكم خبيراً في الرسم لكي يرسم
- لن يتم مكافأة أي فرد على الرسومات التي رسمها فقط نريد منك أن ترسم بطريقة انسيابية للتواصل مع ذاتك.

توفير الادوات اللازمة للرسم واعطاء تعليمات حول الرسم :-

- ✓ وزع أوراق A4 عدد ثلاثة لكل فرد من افراد المجموعة دونتفسيرأو
- ✓ تحليل من قبل أعضاء المجموعة، ولا يوجد حكم على رسومات جميلة أو غير جميلة.
- ✓ توزيع علبة الوان على كل فرد.
- ✓ أطلب من كل فرد أن يسجل اسمه ورقم الرسمة على كل ورقة قبل الرسم وان تكون الورقة بشكل أفقي.
- ✓ شجع الطلاب على التنفس بعمق والاسترخاء قبل كل رسمة.
- ✓ نرسم انفسنا كل بطريقته، مثلما نحب، وكيفما نعرف.

ثم بعد ذلك :-

- ✓ الآن أطلب منكم الجلوس جلسة مريحة ووضع جميع الادوات التي بين أيديكم أمامكم.
- استرخي جيداً واترك جسمك يسترخي تماماً، خذ نفس عميق من الانف واخرجه ببطيء من الفم.
- ✓ اجعل عضلات اليد مرتاحة استرخوا اكثر اشعروا بالاسترخاء وعندما نكون جاهزين نفتح اعيننا مع ابتسامة خفيفة .
- ✓ والآن إبدأ التمرين ، أعط تعليمات كل رسمة في وقت واحد ، اسمح للمشاركين ب 5 - 7 دقائق لكل رسمة قبل الانتقال إلى الرسمة الثانية :
- الرسمة الاولى: أرسم نفسك كما تراها الآن، يعني كيف ترى نفسك هذه الايام ؟ (ارسم صورة لنفسك كما تراها اليوم).

الرسم الثانية: ارسم نفسك مع أكبر مشكلة أو تحدٍ يواجهك (أو ما الذي تكرهه أو يسبب لك ضيق؟)

الرسم الثالثة: ارسم نفسك كما تحب ان تكون في المستقبل - مع اكبر مشكلة وتم حلها.

❖ **فحص المهارة بعد الانتهاء من الرسومات:** بعد الانتهاء من جميع الرسومات ندعو أفراد المجموعة لعرض رسوماتهم بحيث يراها كل المجموعة بداية من الرسم الأولى حتى الرسم الثالثة، بحيث تعرض كل رسمة على حدة مثلاً: عرض الرسم الأولى بحيث يراها كل افراد المجموعة بسهولة، يعرض كل عضو من أعضاء المجموعة الرسم الأولى ويعبر عما يشعر به إزاء كل رسمة.

قد ترغب أنت كميسر بمشاركة رسوماتك أولاً كنموذج للمشاركين من المهم أن تحافظ على مسار الوقت حتى يتسنى للجميع فرصة المشاركة.

إذا امتنع أحد الاطفال عن عرض رسوماته لا مانع لكن دعه يتكلم عنها دون عرض. قد تكون المشاعر التي تحملها رسومات احد الاعضاء تشابه مشاعر عضو آخر في رسوماته.

بإمكان الميسر أن يوضح ويشجع الاعضاء على المشاركة قد تكون هذه الاسئلة المحددة مساعدة اكتشاف الافكار والتجارب وعلى الميسر تبسيط الاسئلة قدر الامكان.

❖ أسئلة للفحص بعد المهارة:

- ما الالوان التي استخدمتها؟ وماذا تعني لك؟
 - ما أهم شيء لاحظته في الرسم؟
 - ماذا تقول هذه الرسومات عن حالك الآن؟
 - ما الشيء الذي فكرت ان ترسمه؟ ولم تعرف أن ترسمه؟
- ❖ **تقييم الطلاب للجلسة وشكر المرشد على مشاركتهم في الجلسة:**

النشاط البيتي :

- شجع أراد المجموعة على ممارسة النشاط في البيت .
 - اكتب أو ارسم الافكار التي تراودك أثناء النهار اذا شعرت انها مفيدة لك
 - مارس تمرين الاسترخاء اذا شعرت بالضغط .
 - احتفظ بدفتر رسومات لكي تمارس التمرين في وقت تكون بحاجة فيه للرسم .
- ❖ **التأمل الختامي :** نستخدم تمرين الاسترخاء في نهاية الجلسات ، عملية الشهيق والزفير مع الاسترخاء (البطن المرتخية) ولكن في مدة أقل من مدة التأمل الافتتاحي.

الجلسة رقم "2"

الموضوع : التحفيز الذاتي والتغذية الحيوية الراجعة

الأهداف العامة :

- التقليل من الضغط، مقاومة استجابة " الاحجام والاقدام " (مقاومة استجابة الصراع والهرب
- تعليم التنظيم الذاتي للجهاز العصبي اللاإرادي (السيطرة على الجهاز العصبي اللاإرادي).
- تخفيف حدة الاعراض المختلفة للأمراض المزمنة باستخدام التحفيز الذاتي.
- شرح استخدام تقنية التخيل البسيط (التحفيز الذاتي) لتنظيم الجهاز العصبي المستقل.
- توظيف التغذية الحيوية المرتجعة لإثبات قدرتنا على ممارسة هذه الرقابة على الجهاز العصبي المستقل.

الأهداف الخاصة من تمرين التحفيز الذاتي :

- خفض معدل الضغط النفسي.
- التحكم في الجهاز العصبي اللاإرادي.
- الوصول للراحة والاطمئنان مع الحالات المزمنة المختلفة.
- التخلص من القلق والعصبية والحالات النفسية.
- جعل العمليات البدنية الذهنية العاطفية طبيعية.
- تسهيل التنظيم الذاتي / تخفيف الارادة اللاإرادية.
- يطيء منعكس " الصراع او الهرب " الضاغطة.
- استخدام التحفيز الذاتي كتقنية تخيل بسيطة لتنظيم الجهاز العصبي.
- استخدام التغذية الحيوية المرتجعة بشكل ملموس لإثبات قدرة العقل في السيطرة على الجسم.

برنامج علاج العقل والجسم			
عنوان الجلسة	التحفيز الذاتي والتغذية المرتجعة	الزمن	ساعتان
نوع الجلسة	جلسة ارشاد جماعي		
محاوِر الجلسة	1	التأمل الافتتاحي	
	2	فحص المشاعر	
	3	تذكير بقواعد ضبط الجلسات	
	4	مناقشة الواجب البيتي	
	5	التطبيق العملي : لموضوع الجلسة : الرسومات الثلاث	
	6	فحص المشاعر	
	7	مدى الاستفادة من هذه الجلسة والتذكير بمحاوِر الجلسة القادمة والموعِد المتفق عليه	
	8	التأمل الختامي	

برنامج علاج العقل والجسم			
استراتيجيات التدخل	التأمل الافتتاحي - فحص المشاعر - تعريف التحفيز الذاتي- فحص المشاعر. التأمل الختامي - اعادة الصياغة - عكس المشاعر - التعاطف - التلخيص		
الأساليب الارشادية	تعارف وبناء الثقة - العصف الذهني - عرض بور بوينت - الحوار والنقاش		
المواد التدريبيه	لوحة فلاب - ورق بريستون - لاب توب - شاشة عرض		
المدة الزمنية لكل نشاط			
1	التأمل الافتتاحي	دقائق 7- 10	
2	فحص المشاعر	10	
3	قواعد المجموعة	10	
5	الواجب المنزلي	10	
6	التطبيق العملي للتحفيز الذاتي	30	
8	فحص المشاعر	10	
9	تغذية راجعة	15	
10	التأمل الختامي	5	

الأنشطة والإجراءات:

النشاط الأول: التأمل الافتتاحي

نستخدم تأملاً بسيطاً مع بداية كل جلسة يساعد افراد المجموعة على الاندماج في المجموعة.

❖ القواعد المتبعة في التأمل الافتتاحي :

- اطلب من الجميع الجلوس جلسة مريحة بحيث تساعد الطلبة على الاسترخاء الناجح.
- اجعل نبرة صوتك هادئة مسموعة بحيث تتماشى مع طقوس الاسترخاء.
- اعط وقتاً كافياً لتمارين التأمل الافتتاحي لأنه المدخل لتطبيق باقي الانشطة.
- ان يكون التأمل الافتتاحي مترافقاً مع سماع موسيقى هادئة.
- استخدم كلمات بسيطة وواضحة وابتعد بهم عن التشتت تكون سهلة الفهم.
- تأكد من أن جميع المشاركين جالسين جلسة مريحة تساعد على الاسترخاء.
- تأكد من ان الجميع مغمض عينيهم قبل بدأ التأمل.

❖ سير جلسة التأمل الافتتاحي:

اجلس جلسة مريحة، واجعل جسمك مسترخياً تماماً ، ظهرك منتصباً ارخي قدميك وبيديك تماماً، لا تفكر في أي شيء يضايقك واغلق عينيك ، تنفس بعمق، خذ شهيقاً من الأنف والزفير من الفم، ارخي عضلات البطن هذا يساعدك في التنفس العميق ويتحسن تبادل الأكسجين، تنفس بعمق خذ شهيقاً من الأنف واشتم رائحة الورد الموجودة بين يديك، واخرج الزفير من الفم، وتخيل أن بيدك شمعة تريد ان تطفئها بهدوء في الوقت نفسه سترتاح عضلاتك.

إذا جاءت افكار سيئة ، اسمح لها أن تأتي وأن تذهب بهدوء، استرخي اكثر اشعر بالاسترخاء أكثر استمر بالشهيق والزفير عدة مرات، استمتع بهذا الوقت فهو مخصص لتنفسك، فقط ركز على جسدك عندما تكون مسترخياً، ارخي جميع عضلاتك في وقت واحد ولاحظ كيف يزول التوتر من جسمك، استعد الآن لنهاية النشاط، وعندما تكون مسترخياً ارسم ابتسامة على شفطيك وحرك اطراف قدميك وافتح عينيك ببطء، وتمسك بالشعور الهادئ، واسمح لنفسك بالهدوء والطمأنينة.

❖ فحص المشاعر لتمارين التأمل :

كيف كان شعورك خلال التأمل؟ كيف تبدو تجربتك؟ كيف تصف مشاعرك؟ كيف تلاحظ جسدك؟ هل راودتك أفكار اثناء التدريب؟

❖ قاعدة:

✓ يجب تذكير المجموعة بالعبارات التالية :

✓ هذا هو مكاننا الآمن

✓ لنحب بعضنا البعض

✓ نحن هنا نثق ببعضنا البعض

✓ نحن ننتمي لبعضنا البعض

❖ الجانب النظري لموضوع الجلسة :التحفيز الذاتي والتغذية المرتجعة :

عندما يتعرض أحدنا لموقف صعب مخيف أو مقلق أو محزن أو غيره تحدث له

استجابات مختلفة:

✓ ممكن أن يهرب ويختبئ .

✓ ممكن ان يهاجم ويصارع و يصرخ .

✓ ممكن أن يتجمد ولذا يصبح الجسم متوتر

1- يهرب الدم من الأطراف، فتصبح الايدي والأرجل باردة.

2- تزيد دقات القلب وتخفق كأنها حمامة داخل الجسم وساعتها يأتي دور العقل يقول، أنا عندي جهاز التحكم.

بالجسم، وأنا مقسوم نصفين:

- ✓ النصف الأول يتحكم في الجسم بشكل إرادي .
- ✓ النصف الثاني يتحكم في الجسم بشكل لاإرادي .

يقول العقل: أنا عندي أيضا النصف اللاإرادي وهو مقسوم نصفين ، ودي وجار ودي ، يكون دور الودي انه يحدث الاعراض التي تحدثنا عنها ، كالمغص ورفع الضغط ، هذا محاولة مني لكي أحمي جسمي من الاخطار، حتى يهرب الشخص لمكان آمن ،أو يواجهه أو يعمل أي شيء.

ليست المشكلة في حدوث هذه الاعراض، لكن لو استمرت أعراض الخوف والتوتر فترة طويلة سيتعب الجهاز الودي ، وتحدث مشاكل كبيرة بالجسم، وحتى لا يحدث ذلك خلق الله عز وجل إلى جانب الجهاز الودي جهازاً آخر اسمه جار الودي، هدفه أن يساعد الودي ليريح نفسه وينظم ضربات القلب، ويخفض ضغط الدم ويريح كل الجسم، لكن هذا الجار ودي عنده شرط لا يوافق ان يساعد إلا اذا عمل له الشخص مهارات العقل والجسم مثل التنفس العميق والاسترخاء والألعاب الرياضية والرسم والرحلات الترفيهية.

ويحمينا الجهاز جار الودي الرائع من الأمراض المزمنة والخطيرة ويعفينا من الحاجة للأدوية سندرب في هذه الجلسة جسماً كيف يسترخي ويرتاح.

وما يقوم به الجهاز جار الودي في هذه الجلسة يسمى " التحفيز الذاتي ". (حيث تشجع جسماً على الراحة والاسترخاء وتنشيط الجهاز الجار الودي عن طريق عبارات لطيفة نشعرنا بالراحة

❖ تعريف النقاط الحيوية:

تخبرنا هذه النقاط اذا استرخى الجسم أم لم يسترخي ، هل أصبح هادئاً أم لا يزال متوتراً، من خلال اللون الذي يتغير حيث تعتمد على درجة حرارة اليدين فكلما كانت الايدي دافئة، كلما دل ذلك على الاسترخاء، وهذه النقطة تبدأ باللون الاسود الاشد برودة ثم ثم البني ثم الأصفر. فالأخضر والأزرق والبنفسجي.

فالتغذية الحيوية المرتجعة هي قياس ما اذا أثرت عبارات التحفيز على الجسم أم لا وذلك عن طريق استخدام النقاط الحيوية سالفة الذكر.

❖ استراتيجيات التنفيذ :

- ✓ اجعل جسمك في وضع مريح ، ويفضل الا تلامس الاطراف أي جزء من الجسم
- ✓ خذ انفاسا بطيئة قليلة من البطن قبل البدء في العبارات
- ✓ في لحظات قليلة سأقول بصوت مسموع لكم عبارة للتحفيز الذاتي هناك ست عبارات.
- ✓ كل واحدة منها مصممة لتحقيق التوازن بين التحفيز في الجهاز العصبي الودي والاسترخاء في الجهاز العصبي جار الودي.
- ✓ سأكرر كل عبارة ست مرات وفي كل مرة أقول العبارة أود منكم تكرارها بصمت لأنفسكم.
- ✓ تخيل الاحاديث التي تحدث في الجسم في كل عبارة تكررهما، على سبيل المثال، عندما أقول، يداي دافئتان " قد تتخيل الاسترخاء " على شاطئ البحر مع اشعة الشمس الساطعة عليك وهي تمنحك الدفء. وعليه خذ نفسا آخر ببطء لنبدأ.

- ذراعي ثقيلتان ودافئتان - أنا في مأمن (أوانا هادئ)
- ساقي ثقيلتان ودافئتان . - أنا في مأمن (أوانا هادئ)
- دقات قلبي هادئة وقوية . - أنا في مأمن (أوانا هادئ)
- تنفسي هادئ ومريح . - أنا في مأمن (أوانا هادئ)
- بطني يشع دفئا . - أنا في مأمن (أوانا هادئ)
- جبهتي باردة لدرجة تبعث على الارتياح . - أنا في مأمن (أوانا هادئ)
- جسمي يتوازن مع نفسه بشكل كامل - أنا في مأمن (أوانا هادئ)
- تصور نفسك الآن بانك كائن قوي وسعيد ، ابقى في حالة من الاسترخاء العميق ، المدة التي حب.....

عد بنفسك، عد بنفسك ببطء عن طريق التنفس بعمق وحرك اطرافك بلطف حتى تنتبه ، اذا احببت

اسمح الابتسامة أن ترسم على وجهك قبل أن تفتح عينيك.

❖ أسئلة للفحص بعد المهارة :-

- هنيئاً لك إذا ارتفعت درجة حرارتك وتغير لوم النقاط الحرارية مباشرة الى اللون الاخضر أو الأزرق والأرجواني

الفحص بعد تطبيق المهارة:

هنيئاً لك إذا ارتفعت درجة حرارتك يديك، وتغير لون النقاط الحرارية مباشرة إلى اللون الأخضر أو الأزرق أو البنفسجي. هذا يعني أن الجسم استرخى تماماً وإذا لنم تتغير درجة الحرارة وكنت تشعر بالاسترخاء فهذا أيضاً رائع ، إذا كانت درجة الحرارة منخفضة فهذا يشير إلا أن الغرفة باردة جداً ، أو أنك مشوش ببعض الصور .

كيف كان شعورك خلال تنفيذ التمرين ؟ كيف تبدو تجربتك ؟ كيف تصف مشاعرك ؟

كيف تلاحظ جسديك

❖ تقييم الطلاب للجلسة وشكر المرشد على مشاركتهم في الجلسة :-

النشاط البيتي:

- شجع أفراد المجموعة على ممارسة النشاط في البيت .
- اكتب أو ارسم الأفكار التي تراودك أثناء النهار إذا شعرت انها مفيدة لك
- مارس تمرين الاسترخاء اذا شعرت بالضغط .
- احتفظ بدفتر رسومات لكي تمارس التمرين في وقت تكون بحاجة فيه للرسم .

التأمل الختامي:

نستخدم تمرين الاسترخاء في نهاية الجلسات، عملية الشهيق والزفير مع الاسترخاء (البطن المرتخية) ولكن في مدة أقل من مدة التأمل الافتتاحي .

الإنهاء:

تقييم الطلاب للجلسة وشكر الميسر على مشاركتهم في الجلسة وتحديد موعد الجلسة القادمة

الجلسة رقم "3"

الموضوع: مسح الجسم:

1. تأسيس الرعاية الذاتية كمبدأ اساسي وممارسته للحصول على حياة صحية.
2. التأمل من أن المشاركين يفهمون ويخبرون التأمل كشيء اساسي لعمل علاج العقل والجسم.
3. زيادة وعي وادراك الجسم.
4. بالإمكان التقليل من التوتر ، زيادة الهدوء والعافية واشياء كثيرة.
5. استخدام الحكمة الذاتية الداخلية للشخص لتطوير صورة العلاج .

التحذير والانهاء

ذكريات عاطفية قوية ربما قد تثار.

برنامج علاج العقل والجسم			
ساعات	الزمن	مسح الجسم	عنوان الجلسة
جلسة ارشاد جماعي			نوع الجلسة
		التأمل الافتتاحي	1
		فحص المشاعر.	2
		مناقشة الواجب البيتي	3
		التطبيق العملي: لموضوع الجلسة : مسح الجسم	4
		فحص المشاعر	5
		مدى الاستفادة من هذه الجلسة والتذكير بمحاور الجلسة القادمة والموعود المتفق عليه	6
		التأمل الختامي	7
التأمل الافتتاحي - فحص المشاعر - تعريف مسح الجسم - التأمل الختامي اعادة الصياغة - عكس المشاعر - التعاطف - التلخيص -			استراتيجيات التدخل
تعارف وبناء الثقة - العصف الذهني - عرض نموذج لأعضاء جسم الانسان - الحوار والنقاش			الأساليب الإرشادية
لوح قلاب - ورق بريستون - لاب توب -نموذج لهيكل يشمل الاعضاء الداخلية للإنسان			المواد التدريبية
المدة الزمنية لكل نشاط			
		التأمل الافتتاحي	1
	7-10 دقائق	فحص المشاعر	2
	10	مناقشة الواجب المنزلي	5
	10	التطبيق العملي لمسح الجسم	6
	30	فحص المشاعر	8
	10	تغذية راجعة	9
	15	التأمل الختامي	10
	5		

الأنشطة والإجراءات:

- الترحيب بأفراد المجموعة وتلخيص ما دار في الجلسة السابقة

النشاط الاول: التأمل الافتتاحي:

استخدم أي تأمل قصير لا يتعدى 7 دقائق ، ممكن استخدام أي نوع من انواع التأمل الافتتاحي تساعد أفراد المجموعة على التركيز و الاسترخاء والتخيل والانفتاح على التعلم. (ارجع الى التأمل الافتتاحي في جلسة رقم 2 جلسة الرسومات)

النشاط الثاني : فحص المشاعر:

التذكير بالقواعد والقوانين داخل الجلسة اذا لزم الامر:

اوصف لي شعورك الآن، كيف كان شعورك خلال التأمل؟ كيف تبدو تجربتك في هذا النشاط ؟

كيف تصف نشاعرك ؟ كيف تلاحظ جسدك؟ هل جاءتك افكار أثناء ممارسة النشاط؟ تحدث عن الافكار السلبية التي راودتك وهل طردتها وما فكرت فيها؟ هل ترغب بمشاركتنا بتجربتك؟

ماذا حصل معك خلال الاسبوع الماضي من اشياء سارة أو صعبة تحب أن تشاركنا بها ؟ كيف تشعر الآن ؟

أو ماذا أحببت في الأسبوع الماضي ؟ ماذا كرهت ؟ أو تحدث عن أبرز ما حصل معك الأسبوع الماضي؟

ثم أسألهم ماذا طبقوا من المهارات كممارسة منزلية؟

ما التأمل ؟

التأمل هو احدى الطرق العملية لتهدئة الإنسان لما يحمل من أفكار ومشاعر وهي تسمح له أن يتعرف على نفسه وحقيقته أكثر وتجعله يكون هادئاً ومرتاحاً ولكن في نفس الوقت منتبهاً على شيء معين ومركزاً فيه ، كان تتأمل منظراً جميلاً وتدقق فيه ، أو تنتظر وتتأمل في السماء أو البحر. والتأمل يحدث الكثير من التغيرات الايجابية حيث يساعد على الاسترخاء والتخلص من

الضغوط ويخفف الألم ويساعدنا على التركيز وعن سماع كلمة حرام يساهم التأمل في:

1- تخفيف التوتر والقلق .

2- فهم المشاعر أكثر والتعامل معها .

- 3- اكتساب عادات غذائية جيدة إذا كان التأمل يتعلق بالغذاء.
- 4- زيادة التركيز الذهني ، حيث يجعل الاطفال أكثر قدرة على التحصيل.
- 5- زيادة الشعور بالراحة والهدوء والإقبال على المذاكرة والعمل الجدي.
- 6- التحكم في الجهاز العصبي اللاإرادي وتنشيط الجهاز جار الودي.
- 7- المحافظة على اجسامنا بعيدة عن الامراض.

النشاط الثالث: تطبيق المهارة:

انتباه:

كميسر كن مدركا لطبيعة أفراد مجموعتك، حافظ على صوتك هادئا ومتناغماً مع الموسيقى.

أذكر لأفراد مجموعتك رسالة بعد الانتهاء من التمرين والفحص (بأننا نستطيع أن نتحكم ونؤثر على وظائفنا العضوية).

التحذير والانهاء:

ذكريات عاطفية قوية ربما قد تثار.

تطبيق النشاط : مسح الجسم :

خذ دقائق قليلة لتستريح وتبدأ في الاسترخاء تغير أو غير من وضعك حتى تصبح في وضع أكثر راحة خذ أنفاسا بطيئة و طويلة ومن ثم دعها تذهب دع النفس الخارج يكون نفسا حقيقياً " دعه يذهب " فقط دعه يذهب في كل زفير (عملية شهيق وزفير) وابدأ في الاسترخاء بسهولة وراحة دون أي مجهود، فقط دع نفسك بالتحول للداخل، ابدأ بتركيز انتباهك على عالمك الداخلي ودون تفكير في العالم الخارجي.

وحيثما تكون جاهزاً تخيل نفسك داخل كبسولة واقية، فقط بالحجم المناسب لك، حيث يمكنك رؤية الخارج من خلالها بوضوح ..في واحدة كل شيء تحتاجه لكي نكون آمن ومرتاح متوفر فيها الآن، تدخل الكبسولة جسمك بأي طريقة نراها مناسبة لك ، ربما عبر الفم والمعدة إلى مجرى الدم أو في تنفسك إلى الرئتين ومن ثم إلى مجرى الدم أو ربما أنت فقط موجود هناك

والآن كما بدأت رحلة في جسمك، ربما في منطقة البطن مع الامعاء الغليظة والدقيقة ، المثانة، الاعضاء التناسلية الكبد، الطحال، البنكرياس، المعدة، الكلى والغدة الكظرية (أعضاء مجاورة للكلى) الحجاب الحاجز خذ لحظة لترى إن كان هنالك مكان ما قد شد انتباهك

وربما نفسك ايضاً ذاهباً لجزء آخر من جسمك ، كالصدر مع القلب والرئتين والغدة الصنوبرية أو في عقلك أو في رأسك، الغدة الدرقية، المخ أو في عضلات رقبتك، الاكتاف، الظهر ..

ربما قد ينجذب انتباهك إلى شيء آخر ليس بالضرورة عضوياً ، مثل العلاقة ،، العمل ،، بعض مشاكل الحياة، تلك المشكلة قد تكون مرتبطة بجزء ما من جسمك،، وبإمكانك أن تسمح لانتباهك بالتحرك ما بين المكان في جسمك حيث تستطيع أن تتفاعل مع ذلك الموضوع مقاومة ذلك الموضوع وسمة الموضوع نفسه.. ربما أنت ببساطة فضولياً حول ما يحصل في جسمك وضغطك النفسي.

ومها يحدث وأينما تكون تحرك حول ذلك المكان أو ذلك الموضوع .. ما هو الاحساس الذي يشعر به ؟ ما هو الحجم القوام ، الالوان ...
والآن استعد لكي تغادر، مع إعطاء نفسك وعداً بالرجوع والاستمرار في طريقة اكتشاف النفس وعلاجها، ارجع بنفسك مرة ثانية لهذا المكان والزمان وما بدأت به.

النشاط الرابع: المشاركة والفحص:

اعط الفرصة للمشاركين أن يتحدثوا عن رحلتهم الداخلية التأملية داخل الجسم وما هو أكثر شيء لفت انتباههم من اعضاء الجسم خلال هذه الرحلة، يتحدث أفراد المجموعة عن أكثر الأعضاء التي استوقفهم ولماذا وقف عند هذا العضو وما هو الحوار الذي حصل بينه وبين هذا العضو ؟

الإنهاء:

التأمل الختامي:

يقف الاطفال بشكل عشوائي في القاعة ويطلب منهم الميسر التحرك في القاعة ، وعند سماع كلمة (تجمد) يتوقفون عن الحركة وعند سماع كلمة حركة عليهم التحرك في القاعة، وإذا قال الميسر تجمد، واستمر المشارك بالحركة عليه حكم.
مثلاً يقفز خمس قفزات أو يغني. أو يرقص أو أن يقدم شيئاً يحبه، أو يقف مكان الميسر.

الواجب البيتي:

- ممارسة النشاط باستمتاع في البيت .
- استخدام اسلوب حل المشكلات على مشكلة محددو
- ❖ تقييم الطلاب للجلسة وشكر الميسر على مشاركتهم في الجلسة

الجلسة رقم "4"

الموضوع: التنفس والحركة

الأهداف:

- 1- تخفيف التوتر.
- 2- تسمح بانسياب طبيعي للطاقة في الجسم. (إطلاق الطاقة والعواطف وامتصاص جزء من الطاقة الحبيسة وتحويلها إلى طاقات ايجابية).
- 3- تسهل التخلي عن الحواجز النفسية اللاشعورية.
- 4- الانتباه إلى جميع أنواع الحركة في حياتنا.
- 5- زيادة الحرية والياقة البدنية عبر الحركة.
- 6- تهذيب الاحساس والتحرك مع الموسيقى لدى المشاركين وجعل المشاعر أكثر رقة.
- 7- تشجيع استخدام الموسيقى مع الكلمة والحركة تساعد على التعبير عن المشاعر العميقة.
- 8- التعود على الاستخدام القصدي للموسيقى لكسر الانماط الثابتة للأفكار والمشاعر والوظائف البدنية.

التحذيرات والموانع:

- جروح القسم العلوي من الظهر ، الرقبة ، والمنكبين .
- مرض الاوعية الدموية الشديد وهبوط القلب .

برنامج علاج العقل والجسم			
ساعتان	الزمن	التنفس والحركة	عنوان الجلسة
		جلسة ارشاد جماعي	نوع الجلسة
		1 التأمل الافتتاحي	محاوّر الجلسة
		2 فحص المشاعر.	
		3 مناقشة الواجب البيئي	
		4 التطبيق العملي : لموضوع الجلسة : التنفس والحركة	
		5 فحص المشاعر	
		6 مدى الاستفادة من هذه الجلسة والتذكير بمحاوّر الجلسة القادمة والموعّد المتفق عليه	
		7 التأمل الختامي	
		التأمل الافتتاحي - فحص المشاعر - تعريف مسح الجسم - التأمل الختامي اعادة الصياغة - عكس المشاعر - التعاطف - التلخيص -	استراتيجيات التدخل
		تعارف وبناء الثقة - العصف الذهني - عرض نموذج لأعضاء جسم الانسان - الحوار والنقاش	الأساليب الارشادية

المواد التدريبية		لوح قلاب - ورق بريستون - لاب توب - نموذج لهيكل يشمل الاعضاء الداخلية للإنسان	
المدة الزمنية لكل نشاط			
1	التأمل الافتتاحي	7 - 10 دقائق	
2	فحص المشاعر	10	
5	مناقشة الواجب المنزلي	10	
6	التطبيق العملي للتنفس والحركة	30	
8	فحص المشاعر	10	
9	تغذية راجعة	15	
10	التأمل الختامي	5	

الأنشطة والإجراءات:

- الترحيب بالمسترشدين وتلخيص ما دار في الجلسة السابقة
- الترحيب بأفراد المجموعة وتلخيص ما دار في الجلسة السابقة

النشاط الاول: التأمل الافتتاحي:

استخدم أي تأمل قصير لا يتعدى 7 دقائق ، ممكن استخدام أي نوع من انواع التأمل الافتتاحي تساعد أفراد المجموعة على التركيز و الاسترخاء والتخيل والانفتاح على التعلم.(ارجع الى دليل الممارسة للأطفال والمراهقين والراشدين) .

النشاط الثاني : فحص المشاعر:

- التذكير بالقواعد والقوانين داخل الجلسة وضرورة الالتزام بها (إذا لزم الامر).
- الفحص على النحو الآتي: ما افضل شيء حصل معك هذا الاسبوع ؟ وما اصعب شيء؟ كيف تشعر الآن؟ هل حصل معك شيء مميز تحب أن تشارك المجموعة فيه؟.
- يمكن توزيع دائرة مرسوم بها عين بدون فم وعلى الطفل ان يضع الفم مبتسما أو حزينا ويتكلم عن شعوره في المكان المخصص.
- التذكير بأن الجلسة هي الرابعة والسؤال إذا كان الاطفال قد مارسوا أي من المهارات السابقة في البيت.

النشاط الثالث: تطبيق المهارة:

❖ تمرين المنفاخ

1- ضع يديك في مستوى الابط ، ارفع ذراعيك أعلى واسفل بينما تتنفس بسرعة إلى الداخل وللخارج من الأنف (لتحاشي زيادة التنفس)، مركزاً بالأخص على الزفير مستخدماً ذراعيك كمنفاخ ، ادخل نفساً عميقاً للرئتين ، وأشعر بتوسع الصدر مع كل شهيق، تنفس بأقصى سرعة ممكنة، تأكد بأن تنفسك ما زال عميقاً، استمر في هذه العملية قدر الإمكان، بدون شد جسمك، وتأكد بأن الرقبة والمنكبين لا زالا مسترخيين، استمر حتى تسمه للتنفس بأن يكون مضطرباً (بمعنى أنع ليس ثابتاً).

وحيثما تتحرك طاقتك، ستبدأ بتحريك جسمك، تحريك ذراعيك وجسمك بطريقة طبيعية ستساعد في زيادة طاقتك، أشعر بطاقتك تبنى، لا تتوقف، لا تبطيء في الحركة.

2- بإشارة من القائد، (توقف) تجمد حينما تكون وبأي وضع تجد نفسك عليه ، كن واعياً بكل شيء يحدث بداخلك.

3- وعندما تتغير الموسيقى، ابدأ بالتحرك بحرية باي طريقة تشعر بأنها غير صحيحة، احمل معك شعوراً بالحيوية

❖ تمرين الاهتزاز:

نطلب من أفراد المجموعة الوقوف وإعطاء انفسهم مساحة كافية للتحرك ثم اشرح هذه العملية، ربما باستخدام هذه الكلمات، يتكون هذا التأمل من ثلاثة اجزاء: الاهتزاز والتوقف لدقيقة أو دقيقتين والحركة البطيئة.

افتح قديك بمستوى الكتفين ثم اثن الركبتين قليلاً ارخ كتفيك وتنفس بعمق ، ثم هز الجسم كله من قدميك عبر الفخذين والركبتين والكتفين حتى رأسك ، أوضح لأعضاء المجموعة كيفية القيام بذلك.

إذا كان لديك قيود بدنية، هز قدر المستطاع لتصل إلى أفضل قدراتك قد تحتاج إلى الهز ببطء أو اثناء الجلوس، استمع إلى جسمك ولا تدفعه دفعا بل دعه يتحرك بتلقائية.

بعض الاطفال قد تكون لديه الرغبة في التوقف، شجعهم على الاستمرار.

أولاً: أهمية التنفس:

- تنظيم طاقة الجسم فيدافاً في البرد ويبرد في الصيف.
- يقوي الرئتين ويحمي من النزلات وأمراض البرد.

- يوسع القفص الصدري ويمنع الضغط على القلب والرئتين.
- ينقي الدم من الفضلات ويجدده.
- يريح النفس ويزيل العصبية.
- يساعد أعضاء الجسم على ان اداء وظيفتها على اكمل وجه.
- يساعد في سرعة الهضم ويعمل على توصيل الغذاء إلى الخلايا المنهكة فيعيد لها نشاطها.

ثانياً: أهمية الحركة:

- تشعنا الحركة بالنشاط والفرح والسرور وتغذي المخ وتزيد قوة الاوعية الدموية وعددها لأنها تسمح بتوصيل الاكسجين والماء والجلوكوز إلى المخ .
- تزيد ذكاء الأطفال ومستوى تحصيلهم الدراسي .
- تقوي العضلات وتزيل الدهون من الجسم.
- تخلص الجسم من الانفعالات الضارة والضغط.

❖ فحص المشاعر:

- اطلب من اعضاء المجموعة تبادل خبراتهم استخدم هذه الأسئلة في المناقشة
- بماذا تشعر الآن ؟ ماذا يشبه حالك الآن ؟ بعد التنفس والرقص ، وبعد السماح لجسمك أن يتحرك بالطريقة التي يريد ...
- كيف يشعر جسمك الآن ؟ عقلك ؟ ماذا عن العواطف ؟ كيف كانت مشاعرك ؟ تحدث عن جسدي وكيف تشعر الآن كيف تصف تجربتك بعد أن تحدثت ؟ ماذا ترغب أن يحدث ؟ بماذا تفكر وكيف تشعر الآن ؟ كيف تصف تجربتك ؟ بعد أن تحدثت ؟ ماذا ترغب أن يحدث ؟ بماذا تفكر وكيف تشعر وما الذي جعلك تدرك التغيير داخل جسمك ؟

❖ الإنهاء:

- لعبة مين بيحب جيرانه يجلس الأطفال على كراسي بشكل دائري ويكون طفل زائد يقف في المنتصف ويقوم المدرب بسؤاله " بتحب جيرانك؟" فيجيب "نعم أحبهم" ثم يذكر الصفات التي يحبها فيهم والأطفال الذين تتوافر فيهم هذه الصفات يبدلوا أماكنهم بسرعة والذي لا يجد له مكان يخرج ويسأله الأطفال نفس السؤال وهكذا

❖ الممارسة المنزلية :

- تذكر أفراد المجموعة بالممارسة المنزلية للمهارة
- مارس الاسترخاء التخيلي واكتب المذكرات .

❖ التأمّل الختامي:

الوقوف وعمل تنفس المصعد. يجلس الاطفال على الأرض بوضع القرفصاء ويقفون مع سحب النفس ببطء لأعلى مع رفع الأيدي لأعلى ما أمكنهم ثم يخرج الزفير مع هبوط إلى الارض أو الكرسي.

❖ تقييم الطلاب للجلسة وشكر الميسر على مشاركتهم في الجلسة.

الجلسة رقم "5"

الموضوع: التأمل الغذائي (الاكل الواعي):

الأهداف:

- التعرف على انواع الغذاء الجيد.
 - ادراك العلاقة بين الغذاء والموضوعات العاطفية المتعلقة بهم وبأسرهم.
 - التعرف على اهمية المضغ الجيد.
 - يحدث تناسق وانسجام بين الطعام الذي ناكله واحتياجات اجسامنا الفعلية.
- التأمل : هناك أنواع كثيرة من العلاج بالتأمل لا يتسع المقام لذكرها، ولكنها تشترك جميعها في نفس الهدف وهو تهدئة وتركيز العقل، بهدف تنظيفه من الأفكار المؤرقة والمسببة للقلق سيساعد هذا النوع من العلاج في حالات الامراض ذات العلاقة بالضغوط والآلام المزمنة كالصداع (Doppler, 1995, P14).

برنامج علاج العقل والجسم		
ساعتان	الزمن	عنوان الجلسة
جلسة ارشاد جماعي		نوع الجلسة
	1	التأمل الافتتاحي
	2	فحص المشاعر.
	3	مناقشة الواجب البيتي
	4	التطبيق العملي : لموضوع الجلسة: التأمل الغذائي والأكل الواعي
	5	فحص المشاعر
	6	مدى الاستفادة من هذه الجلسة والتذكير بمحاور الجلسة القادمة والموعود المتفق عليه
	7	التأمل الختامي
التأمل الافتتاحي - فحص المشاعر - تعريف التأمل الغذائي والأكل الواعي - التأمل الختامي اعادة الصياغة - عكس المشاعر - التعاطف - التلخيص		استراتيجيات التدخل
تعارف وبناء الثقة - العصف الذهني - الحوار والنقاش - المحاضرة		الأساليب الارشادية
تمر - عنب - زبيب - حبات الشوكولاتة - قط البسكويت أي نوع يتم مذاقه		الادوات
المدة الزمنية لكل نشاط		
	7-10 دقائق	1 التأمل الافتتاحي
	10	2 فحص المشاعر
	10	5 مناقشة الواجب المنزلي
	30	6 التطبيق العملي للتأمل الغذائي
	10	8 فحص المشاعر
	15	9 تغذية راجعة
	5	10 التأمل الختامي

الأنشطة والإجراءات:

- الترحيب بأفراد المجموعة وتلخيص ما دار في الجلسة السابقة

النشاط الاول: التأمل الافتتاحي:

اجلس بأريحية على الكرسي ظهرهك منتصباً . ثم ضع قديك إن أمكن على الأرض وأغلق عينيك وتنفس بعمق وخذ شهيقاً من الأنف . كما لو أنك تشتم رائحة الوردية . والزفير من الفم وتخيل أن بيدك شمعة وتريد أن تطفئها في كل زفير لمرات عديدة .

النشاط الثاني : فحص المشاعر:

- التذكير بالقواعد والقوانين داخل الجلسة وضرورة الالتزام بها (إذا لزم الامر) .
- **الفحص على النحو الآتي:** ما افضل شيء حصل معك هذا الاسبوع ؟ وما اصعب شيء ؟ كيف تشعر الآن ؟ هل حصل معك شيء مميز تحب أن تشارك المجموعة فيه ؟ .
- قد يؤثر الفحص مشاعر مؤلمة وقوية كن مدركاً لما يحدث (ممكن ان تستخدم تمرين مساند للدعم والمساندة) .
- التذكير بأن الجلسة هي الخامسة والسؤال إذا كان الاطفال قد مارسوا أي من المهارات السابقة في البيت .

النشاط الثالث :تطبيق المهارة :

معظمنا يأكل عادة بشكل أوتوماتيكي أو تلقائي، الآن سنقوم بتجربة الأكل بطريقة مختلفة، موجّهين جل اهتمامنا وعدم اصدار احكام مسبقة ماكثين في اللحظة الحالية قدر الإمكان.

خذ واحداً من هذه الاشياء، فقط واحداً ، وانظر إن كنت تستطيع بفكرة انك ترى وتشعر بهذا الشيء للمرة الاولى ماذا يشبه ؟ ما هو شكله ؟ ما هي ألوانه ؟ كيف يعكس الضوء ؟ ومن ثم ربما تتساءل بطريقة مباشرة كيف تشعر بها ؟

وبالتالي ربما تتحقق منه عن قرب ما هي درجة حرارته ؟ ما هو قوامه الخارجي ؟ كثافته؟ وربما تقربه أكثر من أنفك، هل تشم أي شيء ؟ هل يسيل لعابك ؟ كيف تشعر وانت تضع الطعام في جسمك الآن ؟ كيف يشعر به جسمك وانت تأكل في هذه اللحظة ؟

الآن سنستقبل هذا الطعام في اجسامنا . كن مدركاً لحركة ذراعيك نحو فمك. كيف هو مذاق العنب في فمك ؟ اختبر الطعام داخل فمك، امضغ ببطيء وركز جا اهتمامك على مذاق الطعام وقوامه. كن مدرك لأي رغبة في السرعة خلال اكلك لهذا العنب، باستطاعتك تناول حبة

أخرى. تأكد من رغبتك في البلع قبل ان تبلع فعلاً. لاحظ لأي مدى في جسمك لا زلت تستطيع أن تشعر بالعنب (ما هو الفرق بينه وبين تناولك لفلل حار وما هي نتيجة ذلك)
فحص المشاعر: بعد تطبيق المهارة :

اطلب من الأطفال أن يتحدثوا أمام المجموعة عن تجربتهم في التمرين إذا تكلم الطفل اترك له الحرية أما اذا وجد صعوبة في ذلك يمكن الاستعانة بالأسئلة الآتية:

- كيف كانت تجربتك مع الأكل البطيء .
- هل ذكرتك بشيء .
- كيف كانت رائحته ؟ وطعمه ؟ وملمسه ؟ وشكله؟
- ماذا أثارت في داخلك ؟ ما أكثر طعام تحبه . أو تكرهه ؟
- فد يتحدث الطفل عن ذكرياته مع اهله في تناول الطعام .

الإنهاء:

• لعبة حارس الكنز. . . . يقوم المدرب بتوزيع أغراض على الأرض تمثل الكنز ثم يتم تقسيم الأطفال إلى مجموعتين "أ" ،"ب" حيث تقف مجموعة "أ" بشكل دائري حول الأغراض لحراستها وتكون مغمضة العيون ويحمون الكنز عن طريق القيام بحركات بجميع أعضاء جسمهم لمنع الآخرين من الدخول إلى الدائرة لسرقة الكنز ويختارون حارس منهم يقف في منتصف الدائرة مغمض العينان أيضاً ويحمي الكنز عن طريق السمع فإذا شعر بأن أحدهم أمامه فيعطيه إشارة تعني الخروج من الدائرة فيترك الغرض ويخرج بسرعة ومجموعة "ب" تحاول الدخول من بينهم لسرقة الكنز وعلى كل طفل منهم أخذ غرض واحد والهرب من خلالهم وإذا تم لمس أحد منهم فعليه ترك الغرض والخروج بسرعة وإعادة المحاولة مرة أخرى
الممارسة المنزلية :

التذكير بالممارسة المنزلية والتذكير بتناول الطعام الجيد والتأكيد على :

❖ تناول الأطعمة النباتية :

- تناول وجبة كاملة بتأمل دون . دون الملاحظات الخاصة بك في كل مرة كنت تفعل هذا التمرين . كلما كنت تأكل بتأمل ، ستعرف عن علاقتك اكثر مع الطعام .
- الفواكه والخضروات الطازجة والحبوب الكاملة مثل الأرز البني والمكسرات والبذور .
- اكل المزيد من السمك والدجاج وتقليل اللحوم الحمراء.
- اتباع نظام غذائي قوس المطر (لون صحتك).

- تشكيلة واسعة من الفواكه والخضروات من ألوان مختلفة وتجنب الأطعمة المصنعة التي تحتوي على مواد مضافة وحافظة غير صحية وأصباغ . لاحظ عندما تكون معدتك قد امتلأت . كن مدركاً كيف يجعلك الغذاء تشعر جسدياً وعاطفياً .

❖ التأمل الختامي :

يقوم الميسر بعمل تمرين البطن المسترخية ثلاث أو أربع مرات (واغلق عينيك، تنفس بعمق، خذ شهيقاً من الأنف والزفير من الفم، ارخي عضلات البطن هذا يساعدك في التنفس العميق ويتحسن تبادل الأكسجين، تنفس بعمق خذ شهيقاً من الأنف واشتم رائحة الورد الموجودة بين يديك، واخرج الزفير من الفم، وتخيل أن بيديك شمعة تريد ان تطفئها بهدوء في الوقت نفسه سترتاح عضلاتك.

❖ تقييم الطلاب للجلسة وشكر الميسر على مشاركتهم في الجلسة.

الجلسة رقم "6"

الموضوع: شجرة العائلة:

الأهداف:

- 1- اكتشاف التحديات ونقاط القوة المرتبطة بالأجيال السابقة والحالية في شجرة العائلة.
- 2- الاستفادة العملية من النظر في شجرة العائلة .
- 3- تعميق الارتباط بين اطفال المجموعة عندما يتشاركون المعلومات عن ذويهم.
- 4- تعزيز مصادر الدعم والقوة الحالية في حياة الاطفال التي بدور الحماية في الأوقات الصعبة.

برنامج علاج العقل والجسم			
ساعتان	الزمن	شجرة العائلة	عنوان الجلسة
جلسة ارشاد جماعي			نوع الجلسة
		التأمل الافتتاحي	1
		فحص المشاعر	2
		مناقشة الواجب البيتي	3
		التطبيق العملي: لموضوع الجلسة: شجرة العائلة	4
		فحص المشاعر	5
		مدى الاستفادة من هذه الجلسة والتذكير بمحاور الجلسة القادمة والموعود المتفق عليه	6
		التأمل الختامي	7
التأمل الافتتاحي - فحص المشاعر - تعريف شجرة العائلة - التأمل الختامي			استراتيجيات التدخل
اعادة الصياغة - عكس المشاعر - التعاطف - التلخيص -			
تعارف وبناء الثقة - العصف الذهني - الحوار والنقاش - المحاضرة			الأساليب الإرشادية
لوح قلاب - أفلام فلوماستر - جهاز ال CD			الادوات
المدة الزمنية لكل نشاط			
	7 - 10 دقائق	التأمل الافتتاحي	1
	10	فحص المشاعر	2
	10	مناقشة الواجب المنزلي	5
	30	التطبيق العملي للتأمل الغذائي	6
	10	فحص المشاعر	8
	15	تغذية راجعة	9
	5	التأمل الختامي	10

الأنشطة والإجراءات:

- الترحيب بأفراد المجموعة وتلخيص ما دار في الجلسة السابقة

النشاط الاول: التأمل الافتتاحي:

اجلس بأريحية على الكرسي ظهرهك منتصباً . ثم ضع قديك إن أمكن على الأرض وأغلق عينيك وتنفس بعمق وخذ شهيقاً من الأنف . كما لو أنك تشتم رائحة الوردة . والزفير من الفم وتخيل أن بيدك شمعة وتريد أن تطفئها في كل زفير لمرات عديدة .

النشاط الثاني: فحص المشاعر:

- التذكير بالقواعد والقوانين داخل الجلسة وضرورة الالتزام بها (إذا لزم الامر).
- **الفحص على النحو الآتي :** ما افضل شيء حصل معك هذا الاسبوع؟ وما اصعب شيء؟ كيف تشعر الآن؟ هل حصل معك شيء مميز تحب أن تشارك المجموعة فيه؟.
- قد يثير الفحص مشاعر مؤلمة وقوية كن مدركاً لما يحدث (ممكن ان تستخدم تمرين مساند للدعم والمساندة).
- التذكير بأن الجلسة هي الخامسة والسؤال إذا كان الاطفال قد مارسوا أي من المهارات السابقة في البيت.

اسئلة للنقاش حول شجرة العائلة :

- اربط المادة بمثال عملي مع توضيح الرموز ووضح كل رمز ماذا يعني :
- ماهي شجرة العائلة ؟ ماذا تعني هذه الرموز ؟لماذا نستخدم شجرة العائلة في هذه الجلسة ؟ ما هي فائدة
- شجرة العائلة الآن ؟
- ما هي قيمة معرفة أنماط عائلتك ؟ ماذا يعني لك ان ترسم شجرة عائلتك ؟
- ناقش التفاعل بين العقل والجسم (العمل على شجرة العائلة يجلب النهج التأملي في عملية النظر على تاريخك)، كن مدركاً لأفكارك عند تأملك في شبكة العلاقات التي تشكل عائلتك؟

النشاط الثالث: رسم شجرة العائلة:

- الترحيب بأفراد المجموعة وتلخيص ما دار في الجلسة السابقة

من يعرف كيف تنبت الأشجار وتنمو؟ يتناقش الأطفال والميسر عن بذرة توضع في الأرض وتسقى بالماء حتى تثبت ثم تعرض للضوء والهواء والماء حتى تكبر وتورق وتزهو وتحمل الثمار. إذن كيف نأتي نحن إلى هذا العالم وهل نأتي فجأة؟ هل يوجد شبه بيننا وبين الأشجار؟ لرسم شجرة لها جذور وساق وأوراق. فالجذور هم الجد والجددة لأبي والجد والجددة لأمي.

ثم الساق وله فرعان أبي وأمي. ونحن الاخوات والأخوة نمثل الثمار.

إذن ليرسم كل منا شجرته :

الآن ايها الاطفال نريد أن يرسم كل واحد على الشجرة أفراد أسرته ، نضع دائرة للأنتى ومربع للذكر، ونوضح العلاقات بين أفراد الاسرة .

يمكن ان يتم الرسم بالألوان وبأقلام الرصاص ويمكن أن يتم عمل الشجرة بالصلصال يمكنك استخدام شجرة عائلتك ، لتقول قصة حياتك من خلال منشأ عائلتك ، وتعميق الوعي الخاص كيف ان قصتك شكلت شخصيتك اليوم، من هذا المنطلق، يمكنك أن ترى كل من ثراء تراث عائلتك، وأنماط التقيد التي لم تعد ترغب في بقائها في حياتك أو في حياة اولادك . عندما تتم شجرة عائلتك الخاصة بك، سوف نطلب منك أن تشارك بها في المجموعة. فالمشاركة بتاريخك بالعائلي بصوت. بصوت عالٍ ، ليس فقط حرية لكنه يربط الجميع في المجموعة .إنها تساعدنا على أن ندرك أننا لسنا وحدنا مع تاريخ عائلتنا، وأنها تتشاطر مواضيع مشتركة.

نعلم أن نشأة شجرة العائلة يمكن أن تظهر عواطف قوية، أو ذكريات مزعجة، شجعهم على الاستمرار في التمرين، والتركيز على الموضوعات بأكثر قدر ممكن، مع العلم أنه ممكن أن يأخذوا استراحة في أي وقت يشعروا فيه بالحاجة للقيام بذلك.

والآن لنبدأ التمرين العملي لشجرة العائلة :

المرحلة الأولى: خذ ورقة بيضاء ، ثم قم بطيها من النصف ، من أعلى إلى اسفل ومن ثم في النصف مرة أخرى فتح الورقة للخارج مرة أخرى، تجد ان هناك 4 أقسام.

باستخدام الرموز كما هو مبين في الرسم البياني ، ضع اجدادك في القسم العلوي ، والديك ، وأشقائهم.

في القسم الثاني، أنت، إخوانك وزواج الشركاء في القسم الثالث ، أطفالك وبنات الاخ أو الأخت وأولاد الاخ أو الأخت في القسم السفلي.

لاحظ في القسم 2 (جيل والديك) في الرموز التي وضعت لأمك والوالد أقل من الرموز التي وضعت للعمات والأعمام، وهذا يجعل من السهل ربطها بخط الزواج كما ترون، الدوائر تمثل الإناث، والمربعات تم الذكور إذا كان شخص ما قد مات، ضع X في الدائرة أو المربع ، اربط الشركاء، بخط، سميك للزواج ونقط للذين يعيشون معا، خط مائل صغير يشير إلى الانفصال ، خطين مائلين يشيران إلى الطلاق، يمكن اضافة الزواج الثاني أو الثالث على طول الخط نفسه ، دائرة مزدوجة أو مربع تمثل لك .

كل سطر من أسفل خط الشراكة يمثل الاطفال ، والاطفال مرتين من اليسار إلى اليمين من الأقدم إلى أصغر ، لاحظ رموز الاطفال المتبنين ، والتوائم ، والحمل ، موت الجنين داخل الرحم ، والاجهاض ، والاجهاض المتعمد .

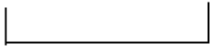


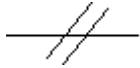
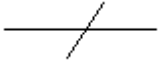
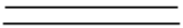


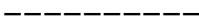


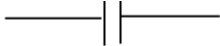

بعد حصولك على المخطط الاساسي للعلاقات في عائلتك على الورق، يمكنك رسم نسخة جديدة، يمكنك اضافة أي شخص خارج العائلة أو من هو مهم بالنسبة لك، مثل أصدقاء، العائلة أو المعلمين، لا تتردد لتشمل الحيوانات الاليفة التي تهتمك كذلك.

خلال الرسم، قد تلاحظ أن شكل الشجرة يصبح معقدة جداً، مع الطلاق، إعادة الزواج، والاسر المختلطة، اذا واجهتك مشكلة ولا تعرف كيفية تمثل تلك العلاقة المعقدة، فم بأنشاء الرمز الذي يجعل تفهم ذلك الشيء.

ضف معلومات مفصلة بقدر ما تريد، مثل المهن وتواريخ الولادة والزواج والوفيات، والخطوط التي نصف طبيعة العلاقات من الأكثرها قريبا للعلاقات التي يشوبها كثير من التعارض. **المرحلة الثانية:** الآن يمكنك البدء في النظر في شجرتك العائلية للحصول على معلومات عن نفسك وعائلتك قد ترغب في الكتابة عن العلاقات في العائلة وكيف أنها أثرت على حياتك كما عليك تنظر في الموضوعات والأنماط، قد ترغب في الاستفسار عن بعض الأسئلة، انظر إلى شجرة العائلة للحصول على أجوبة:

ما هي التحديات التي أوجهها في حياتي؟ وما هي نقاط قوتي؟ هل يوجد أعضاء آخرون في عائلتك يواجهون نفس الصعوبات؟ وكيف تعاملوا معها؟ هل هناك أنماط، علاقات متصلة أو صراعات عبر الأجيال التي شكلت شخصيتك اليوم؟ اعتمادا على نوع المعلومات، عليك استخدام علامات ملونة لتسليط الضوء على أنماط الاسرة على سبيل المثال لاحظ الذين ذهبوا إلى الجامعة، الذي يعاني من مشاكل عدوانية وعصبية، الذي يشارك في تقليد ديني معين أو الذي يعاني من

الاكتتاب، هل هناك أية أنماط هي جزء منك ومن عائلتك ترى بانك لم تعد بحاجة لها أو هي في طور عملية التغيير ؟ هل هناك شخص لديه القوة والابداع الهمة ؟
 معنى الخطوط والأشكال :

خط الزواج	
أنثى	
ذكر	
مطلقان	
انفصال	
علاقة حميمة (متينة)	
علاقة عادية	
علاقة مضطربة	
علاقة بعيدة	
وفاة	
متنازعان	
منقطعين	
حامل	

إجهاض تلقائي



إجهاض محثوث "مدبر"

الخطوات: خذ الورقة وانتهيها من أعلى لأسفل، ثم اثنيتها مرة أخرى لتجعلها أربعة أقسام، ثم ارسم من اليسار لليمين حسب العمر مبتدئاً برسم الأجداد في القسم العلوي الأول من الورقة، ثم ارسم أبناءهم (الأخوال والخالات والأعمام والعمات) كذلك في القسم العلوي الأول من الورقة، ثم الأبناء (الوالدين) في القسم العلوي الثاني، ثم ارسم نفسك وإخوانك وأخواتك في القسم الثالث من الورقة، ثم ارسم أبناءك في القسم الرابع من الورقة.

❖ **لفحص بعد تطبيق المهارة (المشاركة) .**

عندما يكتمل أفراد المجموعة رسم شجرة العائلة ادع كل شخص للمشاركة بقصة عائلته من خلال وصف الشجرة والحديث عنها ويمكن توجيه بعض الأسئلة مثل :

- 1- كيف يبدو لك الرسم والمشاركة بشجرة العائلة ؟ هل أعجبتكم ؟ ولماذا؟
- 2- ما أحسن شيء رأيته في عائلتك ؟
- 3- هل هناك أي أشخاص نسيتهم في الشجرة ؟
- 4- هل هناك أناس تتمنى لو لم يكونوا في شجرة العائلة معك من الأقارب ؟
- 5- هل هناك احد تتمنى أن يكون في عائلتك وهو غير موجود في العائلة ؟

الواجب البيتي :

خذ ورقة رسم شجرة العائلة التي رسمتها ، وتدرّب عليها أكثر من مرة في البيت ودون كل النقاط المهمة في مذكراتك الشخصية ، اكتب عن تجربتك وكيف يمكن أن تقوي نقاط الضعف في شخصيتك ..

الإنهاء:

- أنشودة إذا كنت زيي فرحان .
- نشكر الطلاب على شجاعتهم في الحديث عن أنفسهم .

• كل طالب يعلق على الايجابيات التي ذكرها زميله وممكن أن يضيف ايجابيات أخرى عن نفسه بصوت عالي معرفا بنفسه

❖ تقييم الطلاب للجلسة وشكر المرشد على مشاركتهم في الجلسة.

❖ التأمل الختامي:

يقوم المشاركون بالالتفاف بشكل دائرة مع تشبيك الايدي على شكل دائرة ومن ثم يطلب كل منهم امنية جميلة لعائلته والدعاء لله أن يحفظ الاسرة أو أي دعاء آخر أو أمنية يتمناها الاطفال كل على حدة.

الجلسة رقم "7"

الموضوع: حوار مع الأعراض:

الأهداف:

- 1- يساعد في الوصول إلى الدليل النفسي والعقلي الموجود لدى كل إنسان.
- 2- يعزز الثقة في الحكمة الداخلية والقدرة على مساعدة النفس.
- 3- تساعد على التواصل مع معلومات اللاشعور فيما يتعلق بالمشكلة أو الأعراض.
- 4- التعامل مع المشكلة و العرض من خلال طريقة الحوار والاكتشاف الموجه.

التحذير والنهي:

ربما قد تثير ذكريات عاطفية قوية .

برنامج علاج العقل والجسم			
ساعتان	الزمن	حوار مع الاعراض	عنوان الجلسة
جلسة ارشاد جماعي			نوع الجلسة
		التأمل الافتتاحي	1
		فحص المشاعر.	2
		مناقشة الواجب البيتي	3
		التطبيق العملي : لموضوع الجلسة : حوار مع الأعراض	4
		فحص المشاعر	5
		مدى الاستفادة من هذه الجلسة والتذكير بمحاور الجلسة القادمة والموعود المتفق عليه	6
		التأمل الختامي	7
التأمل الافتتاحي - فحص المشاعر - تعريف شجرة العائلة - التأمل الختامي			استراتيجيات التدخل
اعادة الصياغة - عكس المشاعر - التعاطف - التلخيص -			الأساليب الارشادية
تعارف وبناء الثقة - العصف الذهني - الحوار والنقاش - المحاضرة			الادوات
أقلام فلوماستر - فلوب شارت - ورق بروستل - ورق بريستون - الزان - أوراق العمل			
المدة الزمنية لكل نشاط			
	7 - 10 دقائق	التأمل الافتتاحي	1
	10	فحص المشاعر	2
	10	مناقشة الواجب المنزلي	5
	30	التطبيق العملي للتأمل الغذائي	6
	10	فحص المشاعر	8
	15	تغذية راجعة	9
	5	التأمل الختامي	10

الأنشطة والإجراءات:

- الترحيب بأفراد المجموعة وتلخيص ما دار في الجلسة السابقة

النشاط الاول: التأمل الافتتاحي:

اجلس بأريحية على الكرسي ظهره منتصباً . ثم ضع قديك إن أمكن على الأرض وأغلق عينيك وتنفس بعمق وخذ شهيقاً من الأنف . كما لو أنك تشتم رائحة الورد . والزفير من الفم وتخيل أن بيدك شمعة وتريد أن تطفئها في كل زفير لمرات عديدة .

النشاط الثاني : فحص المشاعر :

- التذكير بالقواعد والقوانين داخل الجلسة وضرورة الالتزام بها (إذا لزم الامر).
- **الفحص على النحو الآتي:**
- بعد الانتهاء من عملية التأمل والاسترخاء يتم فحص المشاعر لكل طفل كالتالي:-
- مثلاً محمد اوصف لي شعورك الآن في الوقت الحالي بعد التأمل والاسترخاء وسماع الموسيقى، كيف كانت الموسيقى استمتعت في سماعها؟ هل جاءت لك افكار سلبية أو إيجابية وماذا فعلت فيها ؟ هل طردتها أم بقيت؟ يبدأ الطفل يتحدث عن شعوره بأنه مبسوط وسعيد، هل تريد التحدث عن هذه الافكار التي راودتك لتشارك أفراد المجموعة هذه الأفكار؟.
- ما افضل شيء حصل معك هذا الاسبوع ؟ وما اصعب شيء ؟ كيف تشعر الآن ؟ هل حصل معك شيء مميز تحب أن تشارك المجموعة فيه؟.
- قد يثير الفحص مشاعر مؤلمة وقوية كن مدركاً لما يحدث (ممكن ان تستخدم تمرين مساند للدعم والمساندة).
- التذكير بأن الجلسة هي الخامسة والسؤال إذا كان الاطفال قد مارسوا أي من المهارات السابقة في البيت.

نبدأ تطبيق التمرين الآن " حوار مع الاعراض " :

- 1- استرخي وركز لمدة 3-5 دقائق .
- 2- فكر في الأعراض أو المشكلة كما لو انها شخص له تاريخ منفصل ، استرجع هذا التاريخ ودونه إن أحببت ، على سبيل المثال :
 - متى بدأت هذه الأعراض أو المشكلة ؟
 - ما هي نقاط القوة او الضعف في حياتها ؟
 - متى تأتي لك لتزورك أو تذكرك بوجودها ؟

3- وعندما تنتهي، استرح وعيناك مغلقتان لدقائق قليلة.

4- تخيل المشكلة أو الاعراض جالسة على كرسي في غرفة امامك ، سمها إن شئت ، أكتب بأسرع ما يمكن، بدون او إعادة قراءة، محادثة بيم نفسك والاعراض أو المشكلة، تابع الكتابة حتى تشعر بانك انتهيت ، وحينما تنتهي أعد قراءة ما كتبت .

ملاحظة هامة :

صغار الاطفال من 6-9 سنوات لا يتمكنون من الكتابة ، يكفي الحديث عن الحوار امام المجموعة.

الفحص بعد المهارة (المشاركة) :

- أطلب من أعضاء المجموعة تبادل خبراتهم عن التمرين ، يمكنك توجيه المناقشة بالاسئلة الآتية :
- ما هو العرض؟ ماذا عرفت عنه؟ هل عرفت شيئاً مهماً اليوم عن العرض؟ ما هو؟ ماذا تريد أن تعمل بعد ما فهمت المشكلة؟
- ما الاتجاهات الجديدة التي يقترحها هذا الحوار لك؟
- أكتب هذا جنباً لجنب مع أي شيء آخر يأتي لك.

الإنهاء:

- لعبة صياد السمك. . . . يقف جميع الأطفال في دائرة ويقوم المدرب برمي الكرة على الأرض ثم يقوم الأطفال بتوصيلها لبعضهم عن طريق اليد ومن شروطها ممنوع ملامستها للجسم سوى اليد وعدم لمسه سوى مرة واحدة ثم تحريكها حتى يبقى طفل هو لفائز
- نشاط بيتي أكد على الأطفال على ممارسة الحوار مع الاعراض في المنزل**
- التأمل الختامي:**

يقوم الميسر بعمل تمرين البطن المسترخية ثلاث أو اربع مرات (واغلق عينيك ، تنفس بعمق ، خذ شهيقاً من الأنف والزفير من الفم ، ارخي عضلات البطن هذا يساعدك في التنفس العميق ويتحسن تبادل الأكسجين ، تنفس بعمق خذ شهيقاً من الانف واشتم رائحة الورد الموجودة بين يديك ، واخرج الزفير من الفم ، وتخيل أن بيديك شمعة تريد ان تطفئها بهدوء في الوقت منفسه سترتاح عضلاتك.

تقييم الطلاب للجلسة وشكر الميسر على مشاركتهم في الجلسة.

الجلسة رقم "8"

الموضوع: المرشد الحكيم (تصور مكان آمن)

الأهداف:

- يساعد في الوصول غلى ادلة ومعلومات لاشعورية وأدلة خاصة بالاشعور .
- يعزز الثقة في الحكمة الداخلية الذاتية .
- تقليل الضغط والاجهاد ، وزيادة الاسترخاء
- تقليل القلق
- تقوية مقدرة الشخص للرسم من مصادر أحاسيسه الخاصة .
- تزود بالأساس لتمارين التخيل الأخرى .

برنامج علاج العقل والجسم			
ساعتان	الزمن	تصور مكان آمن	عنوان الجلسة
		جلسة ارشاد جماعي	نوع الجلسة
		التأمل الافتتاحي	1
		فحص المشاعر .	2
		مناقشة الواجب البيئي	3
		التطبيق العملي : لموضوع الجلسة : تصور مكان آمن	4
		فحص المشاعر	5
		مدى الاستفادة من هذه الجلسة والتذكير بمحاور الجلسة القادمة والموعود المتفق عليه	6
		التأمل الختامي	7
		التأمل الافتتاحي - فحص المشاعر شرح معنى التصور الآمن - التأمل الختامي اعادة الصياغة - عكس المشاعر - التعاطف - التلخيص -	استراتيجيات التدخل
		تعارف وبناء الثقة - العصف الذهني - الحوار والنقاش - المحاضرة	الأساليب الإرشادية
		أقلام فلوماستر - قلوب شارت - ورق بريستون - الزاقي - أوراق العمل	الادوات
		المدة الزمنية لكل نشاط	
		7- 10 دقائق	1 التأمل الافتتاحي
		10	2 فحص المشاعر
		10	5 مناقشة الواجب المنزلي
		30	6 التطبيق العملي للتأمل الغذائي
		10	8 فحص المشاعر
		15	9 تغذية راجعة
		5	10 التأمل الختامي

الأنشطة والإجراءات:

- الترحيب بأفراد المجموعة وتلخيص ما دار في الجلسة السابقة

النشاط الاول : التأمل الافتتاحي:

اجلس بأريحية على الكرسي ظهرهك منتصباً . ثم ضع قديك إن أمكن على الأرض وأغلق عينيك وتنفس بعمق وخذ شهيقاً من الأنف . كما لو أنك تشتم رائحة الوردية . والزفير من الفم وتخيّل أن بيدك شمعة وتريد أن تطفئها في كل زفير لمرات عديدة .

النشاط الثاني : فحص المشاعر :

- التذكير بالقواعد والقوانين داخل الجلسة وضرورة الالتزام بها (إذا لزم الامر).
- الفحص على النحو الآتي:
- التذكير بالقواعد والقوانين داخل الجلسة وضرورة الالتزام بها (إذا لزم الامر).
- الفحص على النحو الآتي: ما افضل شيء حصل معك هذا الاسبوع ؟ وما اصعب شيء؟ كيف تشعر الآن؟ هل حصل معك شيء مميز تحب أن تشارك المجموعة فيه؟ .
- قد يثير الفحص مشاعر مؤلمة وقوية كن مدركاً لما يحدث .
- التذكير بأن الجلسة هي الثامنة والسؤال إذا كان الاطفال قد مارسوا أي من المهارات السابقة في البيت.

التحذيرات والموانع :

- ذكريات عاطفية قوية ربما تثار .

النشاط الثالث :تطبيق المهارة :

استلقي واجلس في وضع مريح، اشعر بجسمك على الأرض أو الكرسي، اسمح لجسمك بالاسترخاء و فقط دع نفسك كذلك، والآن اسمح لإدراكك بالتحرك باتجاه تنفسك، شاعراً بالانس الداخلي ... شاعراً بالانس الخارج، خذ شهيق، اشعر بهدوء أثناء التنفس حاول أن تكون هادئاً وأثناء عملية الزفير اخرج الهواء بسلام ، الآن استعد للذهاب في رحلة ذهنية .

الآن اريد منك ان ترى نفسك في مكان خاص جداً.... ربما يكون مكان حقيقي

مكان ربما قد كنت فيه فعلاً .. بقعة جميلة في الطبيعة أو مكان مريح في بيتك الخاص .

مكانك الخاص ربما يكون مكان خيالي مكان في قصص الخيال ...

داخل البيت أو خارجه .. هذا أمر غير مهم فعلاً ... ربما أكثر من مكان يتصوره عقلك، اسمح لنفسك بالبقاء في احد هذه الأماكن.

الشيء الوحيد المهم هو المكان حيث تشعر بانك تماماً مرتاح وآمن تشعر بالراحة و الامان ... قدر هذا المنظر بجميع حواسك ، استمع للأصوات. استنشق (شم) العبير والروائح ... اشعر بالهواء يداعب جلدك اشعر بأن الأرض آمنة تحتك ... المس واشعر بكل البيئة الموجودة أنت فيها.

لاحظ ماذا تلبس

لاحظ ماذا تضع في قدميك أي وقت في السنة هو الآن ؟ وأي وقت في اليوم ؟
كم عمرك ؟

هل أنت وحدك أو يصاحبك شخص آخر أو أناس
لاحظ الالوان المحيطة بك

ماهي درجة الحرارة ؟ هل هي دافئة ؟ هل هي باردة ؟

لاحظ خصائص المكان التي تجعل منه مكاناً آمناً ومريحاً.

وانظر حولك لترى ان كان هناك شيئاً آخر قد يجعل هذا المكان آخر أكثر أمناً لك ربما تحتاج لإزالة بعض الاشياء من

المكان أو أن تحضر بعض الاشياء التي تحتاجها اليك.... وبعد ذلك لاحظ كيف يشعر جسمك في هذا المكان ...

الآن انظر على مد البصر ستلاحظ شكل أو شكل أو نموذج يتحرك ببطء باتجاهك . لا يوجد شيء يهددك في هذه التجربة

إنك تشعر الآن براحة وأمان ... وابدأ بتصور مخلوق حكيم يريد أن يحييك . ربما يكون رجلاً أو امرأة أو طفل أو حيوان، لون، أو حضور، أو ربما شعور، انظر هل هو شاب أو مسن، انظر هل هو كبير أم صغير، كيف يلبس، إن كان هو شخص، وخصوصاً كيف تشعر بمشاعره اتجاهك. ان كان هذا الشخص أو المخلوق يجعلك تشعر بالدفء ، الراحة، الامان، أنت تعرف أنه دليلك الداخلي، ونفسك الحكيمة، ودليلك الروحي التصوري، أي اسم تشعر بأنه مناسب لك ..

ومهما كان المخلوق حبيبه عند حضوره حبيبه بالطريقة التي تراها مناسبة بإمكانك التواصل معه بأي طريقة تشعر بأنها مناسبة ، بالكلمات ، بالأفكار ، أو باللمس اعلم بأن هذا المخلوق الحكيم موجود هنا لمساعدتك وخدمتك ، ربما لدى المخلوق الحكيم رسالة لك، استمع للرسالة ... اقبلها ... تعلم منها أو إن كان هناك لديك شيئاً ما تريد سؤاله عنه تستطيع ذلك .

ربما تسأل عن بعض النصائح انت بحاجة لها ... أو لحل مشكلة ما ربما لدى مخلوقك الحكيم هدية لك ، اقبلها منه إذا قدمت.

الآن اقضي بعض الوقت الهام مع مخلوقك الحكيم .

الآن قدم الشكر له، عالما بأنك تستطيع الرجوع وعندما تكون جاهزاً ... وبسرعتك الخاصة ... اجعل نفسك عميقاً...

ببطيء تدريجي دع وعيك بجسدك على الكرسي يعود مرة ثانية ... احضر نفسك للخلف ببطء وراحة ... والآن حينما تكون

الآن مستعداً افتح عينيك بلطف بابتسامة على وجهك .

❖ الفحص بعد المهارة (المشاركة) :

- اطلب من اعضاء المجموعة أن يتبادلوا خبراتهم مع تخيل الموجه الحكيم .
- نسال كل طفل ماذا فعل ؟ واين ذهب ؟ ومع من ذهب ؟ وماذا رأى ؟ وماذا شم ؟ وماذا أكل ؟ ... الخ
- كيف كانت التجربة تبدو بالنسبة لك ؟
- ما أكثر شيء أمتعك ؟
- ماهي استجابتك الأولى عندما أصبحت مدركاً لمرشدك ؟
- هل لديك سؤال ؟ إذا كان الأمر كذلك هل حصلت على إجابة لسؤالك ؟
- قد ترغب في كتابة أسئلتك والاجابات . ما هي الدروس التي تعلمتها ؟ ما الذي فاجأك ؟

❖ الإنهاء:

- لعبة حجر ورقة مقص يقسم الأطفال كفريقين " أ ، ب " ويتم تدريبهم على الحركات حيث أن حجر يكون بضم اليد ، الورقة بفرد اليد، المقص مثل إشارة 7 ، والحجر أقوى من المقص ، المقص أقوى من الورقة، الورقة أقوى من الحجر ، ثم يتم التنافس فيما بينهما بعد العد ل3 جميع الأعضاء يذكرون الأداة التي تم اختيارها ومد يده لعمل حركتها ومن يتأخر عن المجموعة أو يخطئ في الحركة تحسب نقطة لصالح الفريق الثاني.
- يقوم المرشد بالرد على استفسارات وتساؤلات المشاركين بالمجموعة .
- يقوم المرشد بتقييم الجلسة من خلال طرح النقاط الايجابية والسلبية في هذا التمرين .

❖ التأمل الختامي:

يقوم الميسر بعمل تمرين البطن المسترخية ثلاث أو اربع مرات (واغلق عينيك ، تنفس بعمق ، خذ شهيقاً من الأنف والزفير من الفم ، ارخي عضلات البطن هذا يساعدك في التنفس

العميق ويتحسن تبادل الأوكسجين ، تنفس بعمق خذ شهيقا من الانف واشتم رائحة الورد
الموجودة بين يديك ، واخرج الزفير من الفم ، وتخيل أن بيديك شمعة تريد ان تطفئها بهدوء في
الوقت منفسه سترتاح عضلاتك
تقييم الطلاب للجلسة وشكر الميسر على مشاركتهم في الجلسة.

الجلسة رقم "9"

الموضوع: الرسومات وطقوس الاغلاق

الأهداف:

- تساعد الرسومات في معرفة نفسك على نحو أفضل واكتشاف نفسك فهي تمرين التعبير عن النفس.
- الرسومات هي شكل من اشكال التخيل فالخيال يصل داخلنا . ويفرغ ما بداخلنا.
- تستطيع الرسومات أن تفصح عن الأفكار المخترنة داخل عقولنا وقلوبنا والتي تتحكم بسلوكنا الخاص.
- تساعدنا في العثور على إجابات للتعامل مع المواقف العصبية.
- هذا التمرين مفيد لتحديد واستكشاف أي قضية في حياتك.
- انتهاء الجلسة بمشاعر يسودها الرضا والمحبة.
- التعامل مع المواقف الحياتية المستقبلية من خلال استخدام التخيل.

ملاحظة: يمكن القول للأطفال أنا لا أريد أطفال مهنيين و فنانيين في الرسم فلا يوجد هنا قواعد ولن يحكم عليك احد ولن يتم مكافأة أجمل رسمة وإنما هي طريقة للتواصل مع اعرق جزء في ذاتك ، لا توجد رسمة صحيحة أو رسمة خاطئة حتى لا يشعر الأطفال بالرهبة والقلق من موضوع الرسم نريد اطفال يعبرون عن مشاعرهم واحاسيسهم .

الأنشطة والإجراءات:

- الترحيب بالمسترشدين وتلخيص ما دار في الجلسات السابقة
- الثناء على مشاركة المسترشدين في البرنامج وفعاليتهم في تنفيذ الأنشطة
- يتفق المرشد مع المسترشدين على آلية التواصل مستقبلا.

النشاط الاول: التأمل الافتتاحي:

اجلس بأريحية على الكرسي ظهرك منتصباً . ثم ضع قديك إن أمكن على الأرض وأغلق عينيك وتنفس بعمق وخذ شهيقاً من الأنف . كما لو أنك تشتم رائحة الوردة. والزفير من الفم وتخيل أن بيدك شمعة وتريد أن تطفئها في كل زفير لمرات عديدة .

النشاط الثاني: فحص المشاعر:

الفحص على النحو الآتي : ما افضل شيء حصل معك هذا الاسبوع ؟ وما اصعب شيء؟
كيف تشعر الآن ؟ هل حصل معك شيء مميز تحب أن تشارك المجموعة فيه؟.

- قد يثير الفحص مشاعر مؤلمة وقوية كن مدركاً لما يحدث (ممكن ان تستخدم تمرين مساند للدعم والمساندة).
- التذكير بأن الجلسة هي التاسعة والاخيرة والسؤال إذا كان الاطفال قد تمكنوا من ممارسة أي من المهارات السابقة في البيت.

تطبيق المهارة :

التمرين يضم ثلاث رسومات:

- ارسم نفسك كما أنت الآن.
 - ارسم نفسك كيف تحب أن تكون .
 - ارسم كيف ستصل إلى ما تريد.
- 1- وزع ثلاث ورقات على كل مشارك.
- 2- اطلب من المشاركين كتابة أسمائهم، وتاريخ اليوم ، ورقم كل رسمة على كل ورقة وشجع الاطفال على التنفس بعمق والاسترخاء قبل كل رسمة، ثم اطلب منهم إغماض العينين بين كل رسمة ورسمة لنساعد الطفل على التخيل.
- 3- الآن ايها الاطفال سوف نرسم أنفسنا ، كل بطريقته مثلما نحب ونعرف.
- 4- ونطلب منهم رسم ما يتبادر لذهنهم عند سماع العبارات الثلاث السابقة .

الفحص بعد المهارة (المشاركة) :

- احكي لنا عن هذه الرسومات ماذا تلاحظ ؟ كيف أثر وجودك في المجموعة على رسوماتك الاخيرة ؟
- قارن برسومات الجلسة الاولى هل هناك اختلاف ؟
- ادع كل عضو في المجموعة للمشاركة بالرسومات . إما عن طريق حملهم باليد أو وضعها حيث يمكن للجميع الاطلاع عليها ثم ادع كل طفل للمشاركة باي ملاحظات حول رسوماته الاولى مقارنة بالحالية .

التأمل الختامي (نشاط تشابك الايدي):

- يقوم المشاركون بالالتفاف بشكل دائرة مع نشبيك الأيدي ومن ثم يفتحوا الدائرة ويضموها مع غناء فتحت الوردة، غمضت الوردة، لعدة مرات، ومن ثم يتم إنهاء النشاط.
- يمكن ختاماً للنشاط أن يأخذ صوراً ودية أخرى مثل : أن يوجه كل شخص كلمة لطيفة للمجموعة أو يتمنى أمنية أو غيرها مما يبدعه الاطفال والميسر بحيث تكون النهاية سعيدة.

الإنهاء:

- في نهاية الجلسة يقوم المرشد بمصافحة الاطفال ويتمنى لهم التوفيق والنجاح.
- وتم الاتفاق مع الطلبة على متابعتهم بعد الانتهاء من الجلسات للاطمئنان على وضعهم ومدى الاستفادة من البرنامج الارشادي من خلال التقييم التبعي.

ملحق (2): أسماء المحكمين

م	أسماء الخبراء	التخصص	مكان العمل
1.	أ. د. محمد وفائي علاوي الحلو	أستاذ الصحة النفسية.	الجامعة الإسلامية
2.	أ. د. زياد علي الجرجاوي	أستاذ علم النفس المشارك.	جامعة القدس المفتوحة
3.	أ.د. مسعود عبد الحميد حجو	أستاذ الصحة النفسية.	جامعة القدس المفتوحة
4.	د. أنور العبادسة	أستاذ الصحة النفسية المشارك.	الجامعة الإسلامية
5.	د. عاطف عثمان الأغا	أستاذ علم النفس المشارك.	الجامعة الإسلامية
6.	د. جميل الطهراوي	أستاذ علم النفس المشارك.	الجامعة الإسلامية
7.	د. أسامة عطية المزيني	أستاذ علم النفس المشارك.	الجامعة الإسلامية
8.	د. درداح الشاعر	أستاذ علم النفس المساعد.	جامعة الأقصى
9.	د. نبيل كامل محمد دخان	أستاذ علم النفس المساعد.	الجامعة الإسلامية
10.	د. موسى محمد نجيب	محاضر بجامعة القدس - أبوديس	جمعية المرفأ للصحة النفسية-

ملحق (3): Science.Training.Community.Outreach

The center for Mind-body medicine

Science.Training.Community.Outreach.

المكان: مدرسة ذكور الاعدادية " أ " الساعة : 12 العدد: طلاب (12)

الفئة المستهدفة / الطلاب ضعاف التركيز

تاريخ بدء الجلسات: 2017 / 2 / 7 تاريخ نهاية الجلسات: 2017 / 4 / 4

الرقم	الأسماء	الصف	الجلسة (1) المقدمة والرسومات اليوم / الثلاثاء التاريخ: 2/ 7	الجلسة (2) التحفيز الذاتي اليوم: الثلاثاء التاريخ: 2/14	الجلسة (3) مسح الجسم اليوم الثلاثاء التاريخ: 2 / 21	الجلسة (4) التنفس والحركة اليوم: الثلاثاء التاريخ: 2 / 28	الجلسة (5) التأمل الغذائي اليوم: الثلاثاء التاريخ: 3/7	الجلسة (6) شجرة العائلة اليوم: الثلاثاء التاريخ 3/14	الجلسة (7) حوار مع الأعراض اليوم: الثلاثاء التاريخ: 3/21	الجلسة (8) المرشد الحكيم اليوم: الثلاثاء التاريخ 3/28	الجلسة (9) الرسومات وطقوس الإغلاق اليوم: الثلاثاء التاريخ: 4/4
1											
2											
3											
4											

											5
											6
										أ	7
											8
											9
											10
											11
											12

تم استخدام اختبار وكسلر للذكاء في الاختبارين المسؤولين عن قياس نسبة تركيز الانتباه لدى الطلبة وهم اختبار (الشفرة ، واعادة الارقام في الاختبارين المسؤولين عن قياس نسبة تركيز الانتباه لدى الطلبة

الأخ المعلم /الأخت المعلمة في إطار تشخيص حالة الطالب في موضوع ضعف تركيز الانتباه يرجى الإجابة عن الأسئلة والاستفسارات بدقة وموضوعية وذلك بوضع: إشارة (×) في العمود أمام الإجابة المناسبة شاكرين تعاونكم :

المدرسة / _____ اسم الطالب : _____
الصف / _____

الرقم	العبارة	نعم	لا
1	يفشل في تحديد تفاصيل الأشياء .		
2	لا يركز انتباهه في الأعمال التي يؤديها لمدة طويلة .		
3	يجد صعوبة في الإنصات لمحدثه .		
4	لا يتمكن من تتبع خطوات العمل المطلوبة منه في انجاز شيء ما		
5	يفشل في إنهاء الأعمال التي يكلف بها		
6	يجد صعوبة في ترتيب المهام و الأنشطة الموكلة له		
7	يتجنب الاشتراك في الأنشطة التي تتطلب مجهودا عقليا		
8	يفتقد للأشياء الضرورية له للقيام بالأعمال و الأنشطة التعليمية		
9	ينتشت انتباهه بسهولة للمنبهات الداخلية		
10	يحتاج لمتابعة مستمرة اثناء قيامه بالأعمال والأنشطة التعليمية		
11	يتململ كثيراً وهو جالس في مقعده		
12	يجد صعوبة في اللعب مع زملائه بهدوء		
13	يكثر من الحديث بدون فائدة وبدون سبب		
14	يجيب عل الأسئلة بدون تفكير وقبل استكمال السؤال		
15	يجد صعوبة في انتظار دوره في اللعب أو غيره		
16	يكثر العبث في أدواته و أدوات زملائه أثناء الدرس		
17	يكثر من الالتفات يمينا وشمالا وللخلف دون سبب		
18	يظهر عليه علامات الملل والتذمر أثناء القيام بالأعمال والأنشطة التعليمية والتعلمية		
19	متمرد وعنيد وغير مطيع		
20	يكثر من حركة يديه ورجليه وهو في مقعده		
21	طرح أسئلة خارج موضوع الدرس		
22	ينتشدد ويتشاجر لأقل الأسباب		
23	لديه سعة انتباهيه قصيرة أو محدودة		

		يعاني من الذهول والحيرة والارتباك	24
		لديه قصور في اتباع ، ومتابعة التعليمات	25
		صعوبة في تكوين علاقات والاتصال والتواصل مع الآخرين	26
		يطلب إعادة السؤال مرة اخرى	27
		نسيانه لأشيائه أو ادواته	28
		ينتشتت انتباهه بسهولة ولأقل المشتتات	29
		يغفل عن اداء واجباته المدرسية	30

الأخ المعلم / الأخت المعلمة في إطار تشخيص حالة الطالب في موضوع ضعف تركيز الانتباه يرجى الإجابة عن الأسئلة والاستفسارات بدقة وموضوعية وذلك بوضع: إشارة (X) في العمود أمام الإجابة المناسبة شاكرين تعاونكم:

المدرسة / _____ اسم الطالب : _____ الصف _____

الرقم	العبارة	نعم	لا
1	يفشل في تحديد تفاصيل الأشياء .		
2	لا يركز انتباهه في الأعمال التي يؤديها لمدة طويلة .		
3	يجد صعوبة في الإنصات لمحدثه .		
4	لا يتمكن من تتبع خطوات العمل المطلوبة منه في انجاز شيء ما .		
5	يفشل في إنهاء الأعمال التي يكلف بها .		
6	يجد صعوبة في ترتيب المهام والأنشطة الموكلة له .		
7	يتجنب الاشتراك في الأنشطة التي تتطلب مجهوداً عقلياً .		
8	يفتقد للأشياء الضرورية له للقيام بالأعمال والأنشطة التعليمية .		
9	يتشتت انتباهه بسهولة للمنبهات الداخلية .		
10	يحتاج لمتابعة مستمرة أثناء قيامه بالأعمال والأنشطة التعليمية .		
11	يتململ كثيراً وهو جالس في مقعده .		
12	يجد صعوبة في اللعب مع زملائه بهدوء .		
13	يكثر من الحديث بدون فائدة وبدون سبب .		
14	يجيب على الأسئلة بدون تفكير وقبل استكمال السؤال .		
15	يجد صعوبة في انتظار دوره في اللعب أو غيره .		
16	يكثر العبث في أدواته و أدوات زملائه أثناء الدرس .		
17	يكثر من الالتفات يمينا و شمالا و للخلف دون سبب .		
18	يظهر عليه علامات الملل و التذمر أثناء القيام بالأعمال والأنشطة التعليمية والتعلمية		
19	متنمر وعنيد وغبر مطيع .		
20	يكثر من حركة يديه و رجليه و هو في مقعده		
21	طرح أسئلة خارج موضوع الدرس		
22	يتشدد ويتشاجر لأقل الأسباب		
23	ينتبه لفترة قصيرة أو محدودة		
24	يعاني من الذهول والحيرة والارتباك		

		لديه قصور في اتباع ، ومتابعة التعليمات	25
		صعوبة في تكوين علاقات والاتصال والتواصل مع الآخرين	26
		يطلب إعادة السؤال مرة اخرى	27
		نسيانه لأشيائه أو ادواته	28
		يتشتت انتباهه بسهولة ولأقل المشتتات	29
		يلعب خلال شرح المعلم	30
		يغفل عن اداء واجباته المدرسية	31

ملحق (7): تسهيل مهمة باحث (1)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الجامعة الإسلامية غزة
The Islamic University of Gaza

هاتف داخلي: 1150

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا

الرقم: ج س ع/35/

التاريخ: 2017/04/01

حفظه الله،،

الأخ الأستاذ الدكتور/ نائب الرئيس للشئون الأكاديمية
الجامعة الإسلامية - غزة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع/ تسهيل مهمة طالب ماجستير

تهديكم شئون البحث العلمي والدراسات العليا أعطر تحياتها، وترجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالب/وائل محمد طلب اسماعيل، برقم جامعي 120140357 المسجل في برنامج الماجستير بكلية التربية تخصص الصحة النفسية المجتمعية وذلك بهدف تطبيق أدوات دراسته والحصول على المعلومات التي تساعد في إعدادها والتي بعنوان:

فاعلية برنامج إرشادي باستخدام تقنيات العقل والجسم لتنمية تركيز الانتباه لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا

والله ولي التوفيق،،



نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤف علي المناعمة

صورة إلى:-
* الملف.

ملحق (8): تسهيل مهمة باحث (2)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الجامعة الإسلامية غزة
The Islamic University of Gaza

هاتف داخلي: 1150

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا

الرقم: ج س ع/35/

التاريخ: 2017/02/12

حفظه الله،،،

الأستاذ القاضل/ فريد أبو عاذرة

رئيس برنامج التربية والتعليم بوكالة الفتوح