

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا



مذكرة تخرج بعنوان:

فاعلية برنامج إرشادي قائم على ضبط الذات للتخفيف من تشتت

الانتباه لدى عينة من أطفال المرحلة التحضيرية

دراسة ميدانية بالمؤسسة الابتدائية شمشم يوسف تاسوست - جيجل -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه تربوي

إعداد الطالبتين:

✓ سماح وحيدة

✓ شكري كريمة

لجنة المناقشة:

✓ الأستاذة).....رئيسا

✓ الدكتورة بكيري نجيبة.....مشرفا ومقررا

✓ الأستاذة).....مناقشا

السنة الجامعية 2016/2017م

شكر وتقدير

الحمد لله الذي تتم به الصالحات ، وبفضله وكرمه يسر لعباده سبل العيش في هذه الحياة ،
نشكره على توفيقه وفضله العظيم ، والصلاة والسلام على معلم البشرية خير قدوتنا وحبیبنا محمد عليه
أزكى الصلوات وبعد :

فإنه من لا يشكر الناس لا يشكر الله ، ووفاء و عرفانا بالفضل لأهل الفضل ، واعترافا بالجميل
لأهل الجميل ، نتقدم بالشكر الجزيل لمشرفة هذه الدراسة الدكتورة الفاضلة "بكيري نجیبة". التي منحتنا
من وقتها الثمين، وقدمت لنا النصح على مدى الشهور الماضية حتى خروج هذه الدراسة حيز الوجود،
كما نتقدم بعظيم الشكر والامتنان لجميع أساتذة قسم علم النفس والأرطفونيا وعلوم التربية ،
الذين قدموا لنا العون والمساعدة من خلال الاستشارة ، وتسهيل مهمتنا، والشكر موصول إلى
مدير مؤسسة شمشم يوسف ونائبها ، الذين قدموا لنا التسهيلات اللازمة لتنفيذ البرنامج الإرشادي.
كذلك لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر الخالص لأفراد المجموعة (عينة الدراسة) الذين شاركوا هذا
الجهد من خلال الالتزام بجلسات البرنامج الإرشادي ، كما نتقدم بالشكر الجزيل لمعلمة القسم
التحضيری التي لم تبخل علينا بشيء وكانت لنا خير معين.
ونشكر أيضا كل من قدم لنا المساعدة والتشجيع لإنجاز هذه الرسالة من قريب أو من بعيد ،
وجزاهم الله خير جزاء.

والحمد لله أولا وأخيرا وصلى الله على نبينا محمد وآله وصحبه أجمعين .

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى وضع برنامج إرشادي قائم على ضبط الذات للتخفيف من تشتت الانتباه لدى عينة من أطفال المرحلة التحضيرية، وقد استخدم المنهج الشبه التجريبي (قبلي - بعدي) باستخدام مجموعة واحدة وذلك على عينة قوامها (8) أطفال، تتراوح أعمارهم ما بين (5-6) سنوات، والمتمدرسين بإبتدائية شمشم يوسف بتاسوست ولاية جيجل. واشتملت الدراسة على:

الفرضية التالية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي علي مقياس تشتت الانتباه تعزي إلي تطبيق البرنامج الإرشادي. وقد استخدمت الطالبتين أدوات للقياس تتمثل فيما يلي :

1- مقياس تشتت الانتباه من اعداد الطالبتين.

2- البرنامج الإرشادي

بعد تطبيق البيانات الإحصائية باستخدام نظام (spss19) تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، و (Ttest)، وقد أظهرت الدراسة النتائج التالية:
اختبار

- أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي على مقياس تشتت الانتباه تعزي لتطبيق البرنامج الارشادي.

Summary :

Self- control is considered a good exercise that enables the person to control his behaviour and possess the internal motivation to change. This leads to positive results help the person to accommodate with himself and the surrounding environment .

The study aims to establish a counselling program based on self control to decrease malconcentration between children of the preparatory level.

The current study uses the experimental method (pre and post test) using a sample made up of only eight (08) children their ages ranges between 6-5 years old study in shsmsham youcef primary school, Emir Abd Alkader, Jijel.

The original hypothesis :

The counselling program-based on self_control has a greater effect in decreasing malconcentration for children of preparatory level.

The secondary hypothesis :

There are differences of statistical significance on the significance level ($\alpha=0,005$) between the average of the sample's grade on the pre and post measurement on the malconcentration level which results from the application of counselling program.

The students use the following tools to accomplish the study :

1. Scale of malconcentration consists of three levels (education practice, mental skills, and interaction skills) .
2. Counselling program that consists of a group of activities, styles and skills.

After the application of the statistical database using Spss 19 system, arithmetic mediation ,standard deviation,(t-test) test,the study shows the following results :

There differences with statistical significance in the significance level($\alpha=0,005$) between the medium of the samples grades in the pre and post test on the scale of malconcentration results from the application of counselling program.

Counselling program based on self control has a greater effect in decreasing malconcentration between children of preparatory level .

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	شكر وتقدير.
ب	ملخص الدراسة باللغة العربية.
د	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية.
هـ	فهرس المحتويات.
ح	فهرس الجداول.
ح	فهرس الملاحق.
1	مقدمة.
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
4	أولاً- اشكالية الدراسة.
7	ثانياً- فروض الدراسة.
7	ثالثاً- أسباب اختيار الدراسة.
8	رابعاً- أهمية الدراسة.
9	خامساً- أهداف الدراسة.
9	سادساً- تحديد مفاهيم الدراسة.
11	سابعاً- الدراسات السابقة.
الفصل الثاني: البرنامج الإرشادي	
19	تمهيد.
20	أولاً- مفهوم البرنامج الإرشادي.
20	ثانياً- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.
21	ثالثاً- الخدمات التي يقدمها البرنامج الإرشادي.
22	رابعاً- أهداف البرنامج الإرشادي.
22	خامساً- مراحل تطبيق البرنامج الإرشادي.
23	سادساً- أهمية البرنامج الإرشادي.
24	سابعاً- تقييم البرنامج الإرشادي.
26	خلاصة الفصل

الفصل الثالث: ضبط الذات	
28	تمهيد.
29	أولاً- مفهوم ضبط الذات.
29	ثانياً- مبادئ ضبط الذات.
30	ثالثاً- أساليب ضبط الذات.
31	رابعاً- أهمية ضبط الذات.
32	خامساً- العوامل المؤثرة على ضبط الذات.
33	سادساً- دور المرشد في برنامج ضبط الذات.
34	سابعاً- عوائق تطبيق أسلوب ضبط الذات.
35	ثامناً- نصائح للوصول لضبط الذات.
36	خلاصة الفصل.
الفصل الرابع: تشتت الانتباه	
38	تمهيد.
39	أولاً- مفهوم تشتت الانتباه.
39	ثانياً- أسباب تشتت الانتباه.
41	ثالثاً- مظاهر تشتت الانتباه.
42	رابعاً- العوامل التي تؤدي إلى جذب الانتباه.
43	خامساً- متطلبات الانتباه الضرورية.
44	سادساً- طرق الوقاية من تشتت الانتباه.
45	سابعاً- علاج تشتت الانتباه.
47	خلاصة الفصل.
الفصل الخامس: المرحلة التحضيرية.	
49	تمهيد.
50	أولاً- مفهوم المرحلة التحضيرية.
50	ثانياً- تطور المرحلة التحضيرية في الجزائر.
51	ثالثاً- دوافع الاهتمام بالمرحلة التحضيرية.
53	رابعاً- خصائص أطفال المرحلة التحضيرية.
54	خامساً- أهداف المرحلة التحضيرية.
55	سادساً- وظائف المرحلة التحضيرية.

56	سابعا - أهمية المرحلة التحضيرية.
57	خلاصة الفصل.
	الجانب الميداني
الفصل السادس: الإجراءات المنهجية للدراسة.	
59	تمهيد.
60	أولاً - حدود الدراسة.
60	ثانياً - المنهج المستخدم في الدراسة.
61	ثالثاً - عينة الدراسة.
62	رابعاً - أدوات الدراسة.
71	خامساً - أساليب المعالجة الإحصائية.
72	خلاصة الفصل.
الفصل السابع: عرض نتائج الدراسة و مناقشتها.	
74	تمهيد.
75	أولاً - عرض وتحليل نتائج الدراسة.
76	ثانياً - مناقشة نتائج الدراسة.
78	ثالثاً - مناقشة عامة لنتائج الدراسة.
80	رابعاً - مقترحات الدراسة.
81	خاتمة
83	قائمة المراجع.
90	قائمة الملاحق.

فهرس الجداول

الصفحة	رقم وعنوان الجدول
69	جدول رقم (1): يوضح محتوى البرنامج الارشادي.
74	جدول رقم (2): نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي.
75	جدول رقم (3): نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لأفراد المجموعة التجريبية.

فهرس الملاحق

الصفحة	رقم وعنوان الملحق
90	ملحق رقم (1): الاستمارة الخاصة بتحكيم مقياس تشتت الانتباه.
91	ملحق رقم (2): مقياس تشتت الانتباه في صورته النهائية.
94	ملحق رقم (3): الاستمارة الخاصة بتحكيم البرنامج الارشادي.
95	ملحق رقم (4): البرنامج الارشادي في صورته النهائية.
111	ملحق رقم (5): قائمة بأسماء الأساتذة المحكمين لأداتي الدراسة.
112	ملحق رقم (6): نماذج متنوعة من أنشطة البرنامج الارشادي.

مقدمة الدراسة:

إن تشتت الانتباه عند الأطفال من الأشياء التي تعيق التفاعل معه واستجابته للبيئة وبالتالي تعطل من قدراته على التعلم بفاعلية، وتزداد آثاره السلبية خاصة في المدرسة ومن هذا المنطلق ارتأت الطالبتين ضرورة تصميم برنامج إرشادي قائم على ضبط الذات من اجل مساعدة الأطفال في تخفيف من تشتت الانتباه وزيادة تركيزهم ، ولقد تضمنت الدراسة جانبين جانب نظري وجانب ميداني.

الجانب النظري تطرقنا فيه إلى خمسة فصول أدرجناها فيما يلي :

تناول الفصل الأول الخلفية النظرية للدراسة حيث تم من خلاله تحديد إشكالية الدراسة وفرضياتها ، أسباب الدراسة ، أهمية الدراسة وأهدافها وإدراج مفاهيم الدراسة ، وأخيرا الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة والتعقيب عليها.

الفصل الثاني تم الإشارة فيه إلي البرنامج الإرشادي حيث تم الإشارة إلى مفهوم البرنامج الإرشادي والأسس التي يقوم عليها ، وكذا الخدمات التي يقدمها بالإضافة إلى مراحل تطبيق البرنامج الإرشادي وأهميته ، كما تم إدراج فوائد البرنامج الإرشادي للأطفال الذين يعانون من تشتت الانتباه.

الفصل الثالث خاص بضبط الذات ، حيث تناولنا فيه مفهوم ضبط الذات ، مبادئه ، أساليبه ، أهميته ، كما تم الإشارة أيضا إلي العوامل المؤثرة علي ضبط الذات ، دور المرشد في برامج ضبط الذات ، وعوائق تطبيق أسلوب ضبط الذات ، وأخيرا تقديم نصائح للوصول إلى ضبط الذات .

وتناولنا في الفصل الرابع موضوع تشتت الانتباه حيث تناولنا فيه مفهوم تشتت الانتباه ، أسبابه ، مظاهره ، العوامل التي تؤدي إلى جذب الانتباه ، كما تم الإشارة إلى متطلبات الانتباه وفي الأخير تطرقنا إلى طرق الوقاية من تشتت الانتباه وإلى وأهم الطرق العلاجية له.

الفصل الخامس في هذا الفصل تم الإشارة فيه إلى المرحلة التحضيرية حيث تناولنا فيه مفهوم المرحلة التحضيرية ، تطورها في الجزائر، دوافع الاهتمام بالمرحلة التحضيرية ، بالإضافة إلى خصائص وأهداف ووظائف المرحلة التحضيرية وأخيرا أهمية المرحلة التحضيرية.

ولقد تناولنا في الفصل السادس الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة عن طريق تحديد حدود الدراسة ، المنهج المستخدم وكذا عينة الدراسة إلى جانب الأدوات المستخدمة والأساليب الإحصائية في الدراسة.

أما في الفصل السابع فقد تم عرض نتائج الدراسة و مناقشتها ، حيث تم فيه عرض وتحليل ومناقشة الفرضيات وأخيرا التطرق إلى بعض المقترحات والتوصيات.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

أولاً- إشكالية الدراسة.

ثانياً- فروض الدراسة.

ثالثاً- أسباب اختيار الدراسة.

رابعاً- أهمية الدراسة.

خامساً- أهداف الدراسة.

سادساً- تحديد مفاهيم الدراسة.

سابعاً- الدراسات السابقة.

أولاً- إشكالية الدراسة:

تعد مرحلة الطفولة مرحلة مهمة في حياة الإنسان حيث أن نموه فيها يكون سريعاً وخاصة النمو العقلي، وتشهد هذه المرحلة مجموعة من التغيرات التي تطرأ على الطفل كالاتزان الفسيولوجي وزيادة الميل إلى الحرية ومحاولة التعرف إلى البيئة المحيطة، والنمو السريع في اللغة وتكوين المفاهيم الاجتماعية وازدياد وضوح الفوارق الشخصية حتى تصبح واضحة المعالم في نهاية المرحلة.

ومن ثم فإن الاهتمام بهذه المرحلة من الأمور الهامة جداً لما في ذلك من أثر في تكوين شخصية الطفل في المستقبل، ومحور هذا الاهتمام يشمل كافة المشكلات التي تظهر في حياة الطفل وتوفير بيئة آمنة سوية ومستقرة، وتوجد العديد من المشكلات التي تعترض النمو السوي للأطفال ومن أهم المشكلات التي تظهر في هذه المرحلة وتسبب قلقاً لدى الكثير من الآباء والأمهات هي مشكلة تشتت الانتباه.

حيث يعتبر تشتت الانتباه من أكثر الاضطرابات شيوعاً لدى الأطفال في المراحل العمرية المبكرة والمتوسطة، وهي تتواجد في جميع المجتمعات تقريباً رغم اختلاف الثقافات والعادات فيها.

ويعرف تشتت الانتباه على أنه عدم القدرة على التركيز والانتباه على نحو يجعل الطفل عاجزاً عن السيطرة على سلوكياته وإنجاز المهمات. (الزغوان، 2012، ص 118).

ضعف القدرة على التركيز وضعف المثابرة وصعوبة نقل الانتباه من مثير إلى مثير آخر أو من مهمة إلى مهمة أخرى، و ينتشر هذا الاضطراب بنسبة 20% من إجمالي الأطفال الذين يعانون من اضطرابات في التعلم، حيث يصبح الأطفال غير قادرين على تركيز انتباههم. (ابراهيم، 2010، ص 183).

إن الأطفال ذوي تشتت الانتباه يتصفون بصفات أساسية هي عدم الانتباه إلى التعليمات، ولا يركز انتباهه في المهمات التعليمية أو الأنشطة التي يفترض القيام بها، وهذا بالطبع يؤثر في مستوى أدائه الأكاديمي وفي طبيعة علاقاته مع الأقران والمعلمين. (الزغوان، 2012، ص 118).

كما يعاني أطفال ذوي تشتت الانتباه من صعوبة في تحديد ما هو مهم وما هو غير مهم في محيطهم ويمتازون بالحيرة وشروء الذهن، مما يجعلهم غير قادرين على التركيز ملياً ولا التمعن للأشياء بانتباه. (الأعظمي، 2009، ص 269).

وتظهر مشكلة تشتت الانتباه لدى الأطفال في الفترة العمرية ما بين (4- 5) سنوات تقريبا وتتراوح نسبة انتشارها ما بين 3- 5% وهي أكثر شيوعا لدى الذكور مقارنة بالإناث. (الزغوان، 2012، ص118).

بينما تورد دراسات أخرى أنها تتراوح ما بين 6% إلى 9% والجدير بالذكر أن هذه الأرقام خاصة بالمجتمع الأمريكي، ولا توجد دراسات تبين نسبة الانتشار في المجتمعات والبيئات العربية. (الأعظمي، 2009، ص 266).

وبالرغم من أن تشتت الانتباه لا يعد من صعوبات التعلم إلا أنه يشكل بحد ذاته مشكلة نمائية، تنعكس آثارها سلبا في عمليات الإدراك والتعلم نظرا لعدم قدرة الطفل على التركيز وانتقاله غير الهادف من نشاط لآخر دون الاستغراق في الأنشطة أو إكمال أي منها. (الزغوان، 2012، ص 117).

وتختلف أسباب تشتت الانتباه ما بين الأسباب الداخلية والتي تتمثل في العوامل العضوية التي تتعلق بعدم النضج العصبي أو الخلل في الوظائف المعرفية والانفعالية، وضعف القدرة على تمييز العلاقات بين الشكل والخلفية، وعدم القدرة على منع تدفق الأفكار التي تسبب له التشتت بسبب وجود خلل في طريقة عمل الجهاز العصبي وبين الأسباب الخارجية، كأحلام اليقظة بحيث لا يستطيع الطفل التركيز على ما يدور حوله أو في غرفة الصف والشعور بالقلق والتوتر، إضافة إلى تقليد نموذج ضعف الانتباه كأن يكون الأب أو الأم من النوع الذي يشتت انتباهه بسرعة، وعوامل متعلقة بالمنهج الصفّي غير المناسب والوسائل التعليمية غير المناسبة أو عدم الانجذاب والميل للمادة العلمية التي يتم شرحها من قبل المعلم. (إبراهيم، 2010، ص 188).

ونظرا لما يترتب عن تشتت الانتباه من صعوبات تعيق عمليات التفاعل الاجتماعي والتعلم يقتضي الأمر التدخل الإرشادي والعلاجي المباشر والسريع من قبل أولياء الأمور والمعلمين والمختصين ذوي العلاقة.

ويعتبر أسلوب ضبط الذات من بين الأساليب الإرشادية والعلاجية التي تساعد على خفض مستويات تشتت الانتباه، وذلك من خلال مساعدة الطفل على ملاحظة سلوكياته ذاتيا وتطوير قدرته على ضبط الذات. (الزغوان، 2012، ص124).

وأسلوب ضبط الذات هو عبارة عن إجراءات أو عمليات طبيعية مطلقة حقيقية وواقعية وهو كذلك عملية خاصة بالذات فقط. (شكشك، 2009، ص 177).

وضبط الذات هو أسلوب يعمل فيه الفرد على إحداث تغيير في سلوكه عن طريق إحداث تعديلات في العوامل الداخلية أو الخارجية المؤثرة على هذا السلوك. (الخواجة، 2010، ص 87).

ويرى (كانفر) بأن أساليب ضبط الذات تؤكد على دور المسترشد وهو الإنسان الأول المسؤول عن التغيير في سلوكه، ويشير (كانفر) إلى أن هذا التركيز على مسؤولية المسترشد يزيد من دافعيته لإحداث التغيير، فالتدريب على ضبط الذات يسهم في نقل مركز الضبط عند الفرد في المجال الخارجي إلى المجال الداخلي، ويزيد من إدراك الفرد لقدرته على ضبط البيئة من حوله والتأثير فيها مما يزيد من دافعيته للتحسن. (الخواجة، 2010، ص 59).

ويشير (كانفر) لنتائج بعض الدراسات التي قام بها (Kobd) والتي تؤكد بأن تعديل السلوك الذي يعزى للذات يستمر لفترة أطول من التغيير الذي يعزى لجهد المعالج. (شكشك، 2009، ص 177).

وتتطلب مثل هذه الطريقة تدريب الطفل ذو تشتت الانتباه على توجيه سلوكه من خلال الحديث مع نفسه وملاحظة ما يقوم به من أفعال، وهذا بالفعل يعني ضرورة ملاحظة ما يقوم به الطفل من أنماط سلوكية وتوجيهية على الانخراط في أفعال هادفة وهادئة مع تقديم الدعم له وتعزيز قدرته على الضبط الذاتي. (الزغوان، 2012، ص 124).

وتعد السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل الأساس في تكوين شخصيته وتحديد ملامحها مما يجعل الاهتمام بتربية الطفل في هذه الفترة في غاية الأهمية.

حيث ظهرت مؤسسات تربوية تتقاسم مع الأسرة مهام تربية وتعليم وتكوين هذا الطفل بدءاً بمؤسسات الحضانه ودور رياض الأطفال وصولاً إلى قسم التربية التحضيرية، مما يجعلها مرحلة دراسية إجبارية تخص الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 5-6 سنوات.

وفي الآونة الأخيرة زاد الاهتمام بالمرحلة التحضيرية في بلادنا لما لهذه المرحلة من أهمية في تنمية المعارف والقدرات الوجدانية والحسية والذهنية، حيث تعمل على تهيئة الأطفال لأقسام السنة الأولى وذلك بإكسابهم مبادئ القراءة والكتابة والحساب، كما تساعدهم على الاندماج والتفاعل مع أقرانهم وتنمي مهاراتهم الفكرية والعقلية والاجتماعية عن طريق مختلف النشاطات التي تقدم داخل القسم التحضيرية. (نور، 2006، ص 59).

ونظرا لأهمية المرحلة التحضيرية في إعداد الطفل للمراحل اللاحقة ولأن عملية النمو عملية متكاملة، فظهور أي مشكلة في هذه المرحلة سوف يؤثر على نمو الطفل في المراحل التالية من الناحية العقلية والاجتماعية والانفعالية، لذا جاءت فكرة هذه الدراسة لمساعدة الأطفال الذين يظهر لديهم تشتت الانتباه في عمر مبكر ومساعدتهم على التخفيض من هذه المشكلة.

وهنا يطرح التساؤل التالي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في القياس القبلي والبعدي على مقياس تشتت الانتباه تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي القائم على ضبط الذات؟

ثانيا- فرضية الدراسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في القياس القبلي والبعدي على مقياس تشتت الانتباه تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي القائم على ضبط الذات.

ثالثا- أسباب اختيار الدراسة:

لكل باحث أسباب تدفعه لاختيار موضوع البحث الذي يسعى من خلاله إلى حل مشكلة ما والوصول إلى حقائق دقيقة وموضوعية تخدم العلم ومن أهم هذه الأسباب:

1. الأسباب الذاتية:

- ضرورة إنجاز هذا الموضوع ليكون مكملًا لنيل شهادة الماستر في تخصص إرشاد وتوجيه تربوي.
- الرغبة الشخصية والميل إلى زيادة الفهم والتعرف على الموضوع.
- دراسة هذا الموضوع مهم بالنسبة لنا كمرشدين ومعلمين مستقبلا داخل المؤسسات التعليمية.
- الشعور بضرورة الاهتمام بفئة ذوي تشتت الانتباه ومساعدتهم على التخلص من هذه المشكلة التي يمكن أن تؤثر على مسارهم الدراسي.

2. الأسباب الموضوعية:

- ملائمة الموضوع لطبيعة التخصص.

- أهمية موضوع البحث حيث يشكل هذا العنوان قضية هامة تشغل بال معظم الأشخاص الذين يشتغلون في مجال التوجيه والإرشاد التربوي.
- نظرا لوجود تقصير في الاهتمام بهذه المشكلة الأكثر انتشارا في الوسط المدرسي.

رابعا- أهمية الدراسة:

تكمّن أهمية الدراسة فيما يلي:

- تزويد الأخصائيين والمرشدين النفسيين والاجتماعيين العاملين مع الأطفال ذوي تشتت الانتباه ببرنامج فعال لمساعدة هؤلاء الأطفال للتخفيض من تشتت الانتباه، وكذلك مساعدتهم على التكيف مع زملائهم واندماجهم في المجتمع.
- أهمية المرحلة التحضيرية في تهيئة الطفل وزيادة استعداده لمرحلة المدرسة وما تتطلبه هذه المرحلة من زيادة الانتباه والتركيز وإتباع التعليمات، لذلك يجب توعية معلمي الأطفال في هذه المرحلة بالمشاكل السلوكية التي تواجه الأطفال بما فيها تشتت الانتباه وزيادة قدرتهم على مساعدة هؤلاء الأطفال.
- تساعدا هذه الدراسة في اكتساب الخبرة عن طريق البحث و الاطلاع و إيجاد الحلول المناسبة لهذه المشكلة.
- مساعدة الأطفال ذوي تشتت الانتباه على تعديل سلوكهم وضبط تركيزهم ومساعدتهم على تنمية مهاراتهم.
- تعتبر الدراسة إضافة نظرية عن الزيادة المعرفية حول موضوع تشتت الانتباه والمتغيرات المرتبطة به.
- إيجاد أفضل الحلول للمشكلات التي تواجه المجتمع من خلال البحث حول المواضيع التي تمس فيئات المجتمع بشكل ملحوظ.

خامسا- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- تصميم برنامج إرشادي قائم علي ضبط الذات يهدف إلي التخفيف من تشتت الانتباه لدى أطفال المرحلة التحضيرية.

- محاولة التعرف على اثر البرنامج الإرشادي القائم على ضبط الذات كأحد الأساليب الإرشادية المساعدة في تخفيف مشكلة تشتت الانتباه.
- التحقق من الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس تشتت الانتباه القبلي والبعدي بعد استخدام البرنامج الإرشادي القائم على ضبط الذات.

سادسا- تحديد مفاهيم الدراسة:

❖ البرنامج الإرشادي:

البرنامج الإرشادي هو "خدمة مخططة تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات النفسية أو التربوية أو المهنية أو الصحية أو الأخلاقية التي يقابلها في حياته أو التوافق معها". (الحمادي ، الفتاح، 2009، ص 13).

كما يعرف البرنامج الإرشادي بأنه "ناحية من البرنامج المدرسي تفسح المجال أمام كل طالب للحصول على النصح والإرشاد واتخاذ قرار ما يتعلق بشؤونه التربوية والمهنية والاجتماعية". (عبد الحميد، 2006، ص 114).

التعريف الإجرائي:

هو مجموعة من الإجراءات والأنشطة والخدمات الإرشادية المخطط لها، والتي تقدم لعينة من أطفال المرحلة التحضيرية ذوي تشتت الانتباه، معتمدا على استخدام بعض الأساليب والفنيات المعرفية.

❖ الضبط الذاتي:

يعرف بأنه: "السيطرة التي يمارسها الفرد على مشاعره ودوافعه وأفعاله بحيث يكون قادرا على التحكم بها وتوجيهها وفقا لإرادته، كما يتسنى له أن يدرس عواقبها ويتحسب من المضاعفات التي قد تنجم عنها". (القيس، 2010، ص 278).

كما يعرف بأنه: "قدرة المرء على التحكم في دوافعه وتوجيهها إراديا بدراس عواقبها والتحسب لها". (حمدان، 2005، ص 82).

التعريف الإجرائي:

ضبط الذات هو قدرة الفرد على التحكم في سلوكياته وأداء ما هو مطلوب منه بطريقة منظمة وبذل جهوده نحو تحقيق الأهداف التي يسعى من أجلها.

❖ تشتت الانتباه:

يعرف بأنه: "عدم القدرة على التركيز مدة كافية لتنفيذ المهمة المطلوبة". (الجهوية، 2009، ص 46).

التعريف الإجرائي:

تشتت الانتباه هو عدم تمكن الطفل من تركيز انتباهه إلى ما هو مطلوب منه وانشغال فكره بأمور أخرى.

❖ المرحلة التحضيرية:

تعرف بأنها: "المرحلة التي تقدم تربية للأطفال الذين هم في سن لا يسمح لهم قانونيا بالالتحاق بالمدرسة الابتدائية، وهي عبارة عن أقسام فتحت أو ألحقت بهذه المدارس". (بورصاص، 2009، ص 25).

التعريف الإجرائي:

المرحلة التحضيرية هي مرحلة ما قبل المدرسة تخص جميع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 5-6 سنوات، حيث يتم تقديم الدروس لهم بهدف تهيئتهم اجتماعيا ونفسيا ومعرفيا.

سابعا - الدراسات السابقة:**✓ دراسات حول ضبط الذات:****❖ الدراسات العربية:****1. دراسة "حمدي" (1992) بعنوان: "فاعلية الضبط الذاتي في خفض سلوك التدخين"**

تكونت عينة الدراسة من (19) طالب من المدخنين من طلبة الجامعة الأردنية، موزعين في مجموعتين تجريبية وعدد أفرادها (10) وضابطة وعدد أفرادها (9) طلاب، وقد تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية

على الضبط الذاتي، ولم يعطي أفراد المجموعة الضابطة أية تدريبات فيما عدا التعليمات الخاصة بتسجيل عدد السجائر التي يتم تدخينها يوميا في فترة البرنامج وفي فترة المتابعة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة في المعدل اليومي لعدد السجائر المدخنة في كل قياس من القياسين البعدين بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية فيما يتعلق بخفض التدخين. (معالي، 2015، ص82).

2. دراسة "سعيد دبيس" و" السمادوني" (1998) بعنوان: "فاعلية التدريب على الضبط الذاتي في علاج عجز الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد لدى عينة من الأطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم"

تكونت العينة من (10) أطفال بمعهد التربية الفكرية بشرق مدينة الرياض وامتدت أعمارهم من (10-14) سنة، طبق عليهم مقياس وكسلر لذكاء الأطفال (الجزء العملي) وقائمة كونرز لتقدير سلوك الطفل، وقائمة تقدير السلوك للطفل المعتمدة على IVDSM، والبرنامج التدريبي على الضبط الذاتي وبلغت جلسات البرنامج المستخدم (18) جلسة بواقع 4 جلسات في الأسبوع، ومدة كل جلسة امتدت من (30-40) دقيقة بالإضافة إلى الجلسة التمهيديّة قبل بداية البرنامج، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الذي يقوم على تدريب العينة كيفية تقديم التعليمات اللفظية للذات في خفض الحركات غير المضبوطة وزيادة تركيز الانتباه لدى الأطفال والاحتفاظ به فترة أطول. (قرآزة، 1998، ص45).

3. دراسة "بكير" (2001) بعنوان: "أثر برنامج إرشادي قائم على الضبط الذاتي في تحسين مستوى التحكم بالغضب ومركزية الضبط لدى عينة من طالبات الصف الأول ثانوي"

تألّفت عينة الدراسة من (37) طالبة من طالبات الصف الأول ثانوي ومن ثمة تم تقسيم العينة عشوائيا لمجموعتين، المجموعة التجريبية تلقى أفرادها البرنامج الإرشادي في الضبط الذاتي في حين لم تتلقى المجموعة الضابطة أي برنامج تدريبي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية على جميع المقاييس الفرعية لمقياس التحكم بالغضب، وكذلك فقد أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضبط الذاتي بين المجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية التي أصبحت أكثر توجها نحو مركز الضبط. (معالي، 2015، ص 83).

❖ الدراسات الأجنبية:

1. دراسة "فيشيس" Fiches (2007) بعنوان: "تطبيق برنامج الضبط الذاتي على السلوك الانسحابي"

تكونت عينة الدراسة من (60) طالبا قسموا إلى مجموعتين مجموعة تجريبية تعرضت للبرنامج التدريبي ومجموعة ضابطة ، وقد قدم العلاج بشكل جماعي وعلى مدى ستة أسابيع ركز خلالها على تعديل مهارات المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي، وكانت مبادئ ضبط الذات تقدم في كل مرحلة من مراحل العلاج بالإضافة إلى تقديم جداول للنشاطات السارة، وقد أظهر أفراد المجموعة التجريبية انخفاضا واضحا في مستوى السلوك الإنسحابي، وتحسنا في استخدام مهارة ضبط الذات مما رفع معدل النشاطات السارة التي يمارسونها. (معالي، 2015، ص 84).

2. دراسة "بيري" و "ريتشارد" Perri & Richard (2009) بعنوان: "أثر التدريب على الضبط الذاتي لخفض مستوى الخجل لدى طلبة الصف العاشر".

وذلك من خلال المقارنة بين مجموعتين المجموعة الأولى تجريبية دربت على مهارات الضبط الذاتي والثانية ضابطة، وأشارت النتائج إلى انخفاض الخجل لدى الطلبة الذين تلقوا برنامجا تدريبيا حيث تحسن السلوك الاجتماعي لديهم، بينما لم تظهر النتائج للمجموعة الضابطة سوى ضعف الدافعية والانسحابية، لذلك استنتجت الدراسة بأن أسلوب الضبط الذاتي هو النموذج الذي يمكن أن يساعد على تخفيض السلوكيات اللااجتماعية عند الطلبة. (معالي، 2015، ص 84).

✓ دراسات حول تشتت الانتباه:

❖ الدراسات العربية:

1. دراسة "غراب" (2010) بعنوان: "أثر برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من تشتت ونقص الانتباه لدى أطفال يعانون من صعوبات التعلم".

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة البحث التي تكونت من (20) طفل من الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم من الصف الخامس ابتدائي بمدرسة نور المعرفة للتربية الخاصة في قطاع غزة،

وكانت أعمار التلاميذ (11) عاما وتم تقسيم الأطفال إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وتضم (10) أطفال ومجموعة ضابطة وتضم (10) أطفال، وقد كان عدد جلسات البرنامج الإرشادي (14) جلسة، وقد كانت نتائج الدراسة تحسن مستوى الانتباه لدى أطفال المجموعة التجريبية وانخفاض في مستوى نقص الانتباه والتشتت لديهم بعد تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم. (ابو الشوارب، 2013، ص55).

2. دراسة "محفوظ" (2010) بعنوان: "فاعلية برنامج تدريبي في معالجة تشتت الانتباه المصحوب بفرط الحركة والنشاط الزائد لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم في مدينة جدة"

وقد تكونت عينة الدراسة من (40) طفل من ذوي صعوبات التعلم موزعين على مجموعة تجريبية (20) والثانية مجموعة ضابطة (20)، وقد استغرق تطبيق البرنامج التدريبي على أفراد العينة التجريبية شهرين بمعدل (3) جلسات أسبوعيا وكان عدد الجلسات (24) جلسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات المجموعة الضابطة وذلك في اختبار تقدير السلوك. (أبو الشوارب، 2013، ص56).

3. دراسة "عبد الفهيم" (2011) بعنوان: "فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض اضطراب ضعف الانتباه لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية"

تكونت عينة الدراسة من مجموعة تجريبية وعددها (10) أطفال ومجموعة ضابطة وعددها (10) أطفال من ذوي اضطراب ضعف الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد- نمط ضعف الانتباه، وقد استخدم الباحث استمارة البيانات الأولية للطفل، واستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة ومقياس اضطراب ضعف الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، ومقياس تقدير مهارات التنظيم الذاتي وبرنامج العلاج المعرفي السلوكي، وقد أشارت النتائج إلى زيادة تركيز الانتباه لدى عينة الدراسة على المثيرات الحسية والبصرية والسمعية من خلال استخدام فنيات التعلم بالنموذج والإسترخاء والتعزيز، كذلك أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج العلاجي على الأطفال في زيادة مدة الانتباه لدى الأطفال وتنمية مهارة الإستماع وفعالية التدريب على مهارة حل المشكلات. (أبو الشوارب، 2013، ص57).

❖ الدراسات الأجنبية:

1. دراسة "بيترز" Peters (2003) بعنوان: "اثر برنامج سلوكي لأطفال المدرسة الابتدائية الذين يعانون من تشتت الانتباه مع فرط الحركة"

وقد أجريت الدراسة على 62 طفلا من الصف الثاني ومن الصف الخامس وقد تم توزيعهم عشوائيا في مجموعتين احدهما تجريبية وأخرى ضابطة، وقد تلقت المجموعة التجريبية 8 جلسات في أربع أسابيع، وكانت مدة الجلسة 45 دقيقة، واستخدم أسلوب التعزيز بتقديم مكافأة للتخلص من المشكلات السلوكية وهو نفس الأسلوب الذي اتبع مع أطفال المجموعة الضابطة داخل الصف، وقد استخدم الباحث عددا من الأدوات منها: مقياس كونرز (تقديم المعلمين، تقديم الأسرة) ومقياس ضبط الذات ومقياس المفردات المصور، وانتهت الدراسة إلى عدم وجود فاعلية للبرنامج إلا أن الدرجات الخام أشارت إلى أن أطفال المجموعة التجريبية أحدثوا تحسنا ملحوظا في خفض تشتت الانتباه والضببط الذاتي في خفض الحركة المفرطة وكذلك خفض الاندفاعية. (غراب، 2010، ص321).

2. دراسة "ريفالترز" Refwaltetz (2008) بعنوان: "فاعلية برنامج سلوكي قائم على ضبط الذات من خلال استخدام استراتيجيات التعزيز التفاضلي وتكلفة الاستجابة في خفض أعراض اضطراب تشتت الانتباه المصحوب بفرط الحركة"

وقد تكونت عينة الدراسة من (130) طفل من ذوي صعوبات التعلم ويعانون من تشتت الانتباه المصحوب بفرط الحركة وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وقد أشارت النتائج إلى وجود أثر ذي دلالة إحصائية تعزى إلى فاعلية البرنامج القائم على تعزيز السلوك الإيجابي التفاضلي. (أبو الشوارب، 2013، ص 65).

✓ التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد استعراض جملة الدراسات السابقة المتحصل عليها والتي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية حاولت الطالبتين تحديد وفحص الجوانب التي تناولتها هذه الدراسات ومنه أمكن تسجيل بعض الملاحظات في النقاط التالية:

1. بالنسبة للدراسات التي تناولت ضبط الذات

- اهتمت معظم الدراسات ببناء برنامج إرشادي وأخرى تدريبية.
- معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي على مجموعتين تجريبية وضابطة.

- معظم الدراسات اعتمدت أدوات قياس واختبارات فنجد دراسة "سعيد دببس" و "السمادونى" (1998) اعتمدت على مقياس وكسلر لذكاء الأطفال، كما نجد دراسة "بكير" (2001) اعتمدت على مقياس التحكم بالغضب.
- بعض الدراسات طبقت على فئة الطلبة المتمدرسين في المراحل الدراسية المختلفة، حيث نجد دراسة "حمدي" (1992) حول خفض سلوك التدخين لدى الطلاب الجامعيين، كما كانت دراسة "بكير" (2001) حول مستوى التحكم بالغضب ومركزية الضبط لدى عينة من طالبات الصف الأولى ثانوي، في حين جاءت دراسة "فيشيس" (2007) حول السلوك الإنسحابي عند الطلبة، كما كانت دراسة "بيترز" (2003) حول أطفال المدرسة الابتدائية الذين يعانون من تشتت الانتباه مع فرط الحركة.
- تباينت الدراسات السابقة من حيث حجم العينة ففي حين أن بعض الدراسات استخدمت عينات كبيرة حجمها (60) كدراسة "فيشيس" (2007)، ودراسة "بكير" (2001) والتي كان حجم العينة فيها متوسط (37)، كما نجد دراسات أخرى اعتمدت عينات صغيرة كدراسة "حمدي" (1992) والتي كان عددها (19)، أما دراسة "سعيد دببس" و"السمادونى" (1998) فبلغ عدد العينة (10) أطفال.

2. بالنسبة للدراسات التي تناولت تشتت الانتباه

- أغلب الدراسات تناولت متغير تشتت الانتباه حيث كان الاختلاف في المتغير المستقل حيث تناولت "غراب" (2010) التخفيف من تشتت ونقص الانتباه، بينما دراسة "محفوظ" (2010) معالجة تشتت الانتباه المصحوب بفرط الحركة، ودراسة "عبد الفهيم" (2011) خفض اضطراب ضعف الانتباه.
- كل الدراسات استخدمت المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة.
 - اختلف حجم العينة من دراسة لأخرى حيث نجد دراسة "ريفالتر" (2008) استخدمت عينة كبيرة الحجم عددها (130) طفل، ودراسة "بيترز" (2003) اعتمدت عينة متوسطة الحجم عددها (62)، ودراسة "محفوظ" (2010) وحجم العينة (40) طفل، كما نجد دراسات أخرى اعتمدت عينات صغيرة الحجم كدراسة "عبد الفهيم" (2011) حجمها (20) ودراسة "غراب" (2010) حجمها (20) طفل.

- تمثلت عينة كل من "غراب" (2010) و "محفوظ" (2011) ودراسة "ريفالترز" (2008) على فئة الأطفال ذوي صعوبات التعلم، فيما نجد عينة كل من "بيترز" (2003) و "عبد الفهيم" على فئة الأطفال المتمدرسين.

3. نقاط الاتفاق مع الدراسة الحالية

- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة التي تناولت برامج إرشادية للضبط الذاتي ومع بعض الدراسات في متغير تشتت الانتباه.
- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي.
- تتفق الدراسة الحالية مع أغلب الدراسات في طبيعة الأداة المستخدمة والمتمثلة في البرنامج الإرشادي.
- اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة "سعيد ديبس" و "السمادوني" من حيث حجم العينة حيث اعتمدت على عينة صغيرة الحجم.

4. نقاط الاختلاف مع الدراسة الحالية

- استخدمت الدراسة الحالية المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة حيث تكون المجموعة التجريبية ضابطة وتجريبية في آن واحد، ضابطة بقياسها قبل إدخال المتغير المستقل وتجريبية بعد إدخاله (برنامج إرشادي قائم على ضبط الذات).
- لم تجد الطالبتين دراسة سابقة تعالج متغيرات الدراسة الحالية معاً ما عدا دراسة "ريفالترز" (2008) وهذا ما يفسر خصوصية الدراسة الحالية.
- هدفت الدراسة الحالية إلى التخفيف من تشتت الانتباه لدى أطفال المرحلة التحضيرية.

وقد استفادت الطالبتين من تلك الدراسات السابقة كمايلي:

- ساعدت الدراسات السابقة في تحديد إشكالية وفرضيات الدراسة الحالية وكذا الاستراتيجية العامة لها، وفي إثراء الجانب النظري وتوفير أدوات القياس وفي تحليل النتائج وتفسيرها.
- استفادت الطالبتين من إجراءات الدراسات السابقة في وضع التصميم التجريبي للبحث حيث يخضع أفراد العينة لقياس قبلي في تشتت الانتباه ، ثم يتعرض أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي وبعد ذلك يتم القياس البعدي.

الفصل الثاني: البرنامج الإرشادي

تمهيد.

أولاً- مفهوم البرنامج الإرشادي.

ثانياً- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.

ثالثاً- الخدمات التي يقدمها البرنامج الإرشادي.

رابعاً- أهداف البرنامج الإرشادي.

خامساً- مراحل تطبيق البرنامج الإرشادي.

سادساً- أهمية البرنامج الإرشادي.

سابعاً- تقييم البرنامج الإرشادي.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

يسعى الإرشاد النفسي باعتباره علما وفنا إلى تقديم الخدمة النفسية لأولئك الأفراد الذين يعانون من مشكلات في حياتهم اليومية، سواء كانت نفسية أو انفعالية أو اجتماعية أو أكاديمية وذلك من خلال بناء وتصميم برامج إرشادية والتي يسعى المرشد من خلالها للحد من هذه المشكلات والتغلب عليها، والسعي إلى تحقيق أهداف الفرد الشخصية ومساعدته على النمو النفسي والاجتماعي والانفعالي، والوصول به إلى تحقيق التوافق السليم نفسيا واجتماعيا والشعور بالرضا عن نفسه وعن الآخرين.

أولاً- مفهوم البرنامج الإرشادي:

البرنامج الإرشادي هو برنامج مخطط في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة، وغير المباشرة، فرديا وجماعيا، لجميع من تضمنهم المؤسسة، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل وتخفيف التوافق النفسي داخل تلك المؤسسة وخارجها ويقوم بالتخطيط للبرنامج وتنفيذه. (الملحم، 2008، ص165).

البرنامج الإرشادي هو البيان الكلي لأنواع النشاط التي تقرر اتخاذها للقيام بعمل إرشادي معين، أو هو بيان عن الموقف وتحديد المشكلات النفسية وتحديد الأهداف المنشودة، ثم حصر المواد المتاحة ووضع خطة عمل يمكن من خلال تنفيذها التغلب على هذه المشاكل وتحقيق الأهداف في أقصر وقت وبأقل جهد وتكاليف ممكنة (عبد الهادي، العزة، 2007، ص149).

ثانياً- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

هناك مجموعة من الاعتبارات التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند تصميم البرنامج الإرشادي ومنها:

1. العمر الزمني للأفراد المستهدفين للبرنامج، والخصائص النهائية للمرحلة التي يمرون بها حيث أن البرنامج الإرشادي الذي يصلح تطبيقه على الأطفال، لا يمكن استخدامه مع المراهقين أو الكبار، ذلك لاختلاف العمر الزمني لكل فئة واختلاف خصائص النمو لكل مرحلة.
 2. مراعاة مطالب النمو وحاجاته تبعا لمراحل النمو التي يمر بها الأفراد المشاركين في البرنامج، فلكل مرحلة من مراحل النمو حاجات ومطالب ومشكلات تختلف عن المراحل الأخرى.
 3. مراعاة الفروق بين الجنسين
 4. نوع وطبيعة المشكلات التي يعاني منها المشاركون في البرنامج
 5. أن يكون البرنامج واقعا وفي حدود الإمكانيات المتاحة.
- (المشاقبة، 2007، ص191).

ثالثاً - الخدمات التي يقدمها البرنامج الإرشادي:

هنالك عدد من الخدمات الإرشادية التي يقدمها البرنامج الإرشادي للأطفال في مختلف مراحل النمو المتتابعة، ومن أبرز هذه الخدمات ما يلي:

- **الخدمات العلاجية:** تهدف الخدمات العلاجية إلى توفير جو نفسي آمن للطفل يشعر من خلاله بالدفء والاهتمام دون خوف أو خجل، كما تسعى هذه الخدمات إلى التغلب على المشكلات النفسية التي قد يعانون منها.

- **الخدمات التربوية:** وتسعى الخدمات التربوية إلى التعرف على قدرات الأطفال وتشخيص حالات التأخر الدراسي وعلاجها خاصة مما يعاني من صعوبات في التعلم، وتقديم البرامج التربوية الهادفة التي تتلاءم وقدراتهم واستهواءاتهم.

- **الخدمات الأسرية:** تنصب الخدمات الأسرية على دراسة العلاقات بين أعضاء الأسرة الواحدة والعمل على تغييرها بما يحقق النماء الإيجابي والتوافق السليم لكل أعضاء الأسرة بما فيهم الأبوين.

- **الخدمات الصحية:** يهتم الإرشاد النفسي بصحة الطفل وإجراء الفحوص الدورية المتتابعة كلما انتقل من مرحلة نمائية جديدة، وتعليم الطفل العادات الصحية السليمة بتدريبه على إحداث السلوكيات السوية، وإرشاد الأبوين نحو تعليم أطفالهم العادات الصحية السليمة.

- **الخدمات النمائية:** كما يعني الإرشاد النفسي بتقديم خدمات الرعاية النمائية في كل مرحلة من مراحل نمو الطفل بما يحقق التوافق السليم له، وإتاحة الفرصة لاستكشاف البيئة من حوله والعمل على تحقيق مطالب النمو في مختلف المراحل النمائية المتتابعة.

- **الخدمات الاجتماعية:** من الضروري الاهتمام بالتنشئة الاجتماعية للطفل وإكسابه الاستجابات السلوكية الاجتماعية المناسبة لقيم وعادات وتقاليد المجتمع ومعاييرها، وتعديل الاتجاهات السلبية للوالدين نحو طفلها وتدعيم العلاقات بين كل من الطفل ووالديه وإخوانه وأقرانه وجيرانه، وإبعاده عن مصادقة أقران السوء إلى جانب الاهتمام بالنواحي الروحية والأخلاقية من خلال تزويده بالقيم الدينية والأخلاقية. (الملحم، 2008، ص171).

رابعاً - أهداف البرنامج الإرشادي:

للبرنامج الإرشادي أهداف عامة تتحدد في هدفين اثنين هما:

هدف علاجي: يهدف إلى خفض الاضطرابات من خلال التدريب على استخدام بعض الأساليب المعرفية والسلوكية المتضمنة في البرنامج.

هدف وقائي: وذلك من خلال إكساب المسترشدين بعض الفنيات المعرفية والسلوكية التي تساعد على مواجهة المواقف المثيرة للقلق لديهم مستقبلاً.

أما الأهداف الإجرائية فتتحقق من خلال العمل المثمر داخل الجلسات ومن خلال القيام بأداء الأنشطة داخل الجلسة، والواجبات المنزلية التي يكلف بها أصحاب الجلسة والمتعلقة بالمواقف المثيرة للاضطرابات لديهم، وعليه فإن الأهداف الإجرائية تشتمل على الآتي:

- التعرف على الدور الذي يؤديه المسترشد في الحياة وما يسببه من مشكلات
- اكتساب المهارات اللازمة للتعايش بنجاح مع المواقف المتنوعة المثيرة لبعض الاضطرابات باستخدام عدد من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي تم تعلمها
- التدريب على استخدام بعض الأساليب السلوكية والتي تم تعلمها أثناء تطبيق البرنامج، من أجل المساعدة في التغلب على المواقف السلبية المسببة للاضطرابات. (الملحم، 2008، ص173).

خامساً - مراحل تطبيق البرنامج الإرشادي:

يمر البرنامج الإرشادي بأربع مراحل وهي:

المرحلة الأولى: التي يتم من خلالها التعارف والتمهيد وتبادل المعلومات الشخصية بين المرشد والأطفال، وتقديم الإطار العام للبرنامج وأهدافه وذلك من خلال جلسات البرنامج.

المرحلة الثانية: وهي المرحلة المعرفية والتي تهدف إلى تقديم خطة التغلب على اضطرابات الأطفال من خلال تقديم المفاهيم النظرية والمهارات المعرفية للتحكم في هذا الاضطراب، ويتم ذلك خلال جلسات البرنامج.

المرحلة الثالثة: وهي المرحلة السلوكية وهدفها تقديم تلك الإجراءات وممارستها بعد تقديم المفهوم النظري لها، وذلك من خلال جلسات البرنامج.

المرحلة الرابعة: وهي المرحلة الختامية، وهدفها تلخيص أهداف البرنامج وتقييم وتهيئة الأطفال لإنهاء البرنامج (بطرس، 2010، ص 162).

سادسا - أهمية بناء البرنامج الإرشادي:

وتبرز أهمية البرنامج الإرشادي وحاجتنا الماسة إليه خاصة في فترات الانتقال الحرجة والتغيرات التي تحدث للأسرة، وكذلك التغير الاجتماعي والعلمي والتكنولوجي، وتغيرات العمل والمهنة ومستويات القلق والتوتر لدى الأفراد

ولابد أن نأخذ بعين الاعتبار عند النظر للبرنامج الإرشادي إلى النقاط التالية:

- ضرورة اتباع المنهج التنموي والمنهج الوقائي والمنهج العلاجي في الإرشاد وجميع تلك المناهج تحتاج إلى تخطيط واعداد مسبق خاص بكل واحد من تلك المناهج التنموية والوقائية والعلاجية في الإرشاد.
- أهمية العمل في جعل الفرد متوافقا وسعيدا مرحا في روضته ومدرسته وبين أهله وذويه ومجتمعه، وتقديم الخدمات اللازمة لتحقيق نموه السليم المتوافق.
- ضرورة التغلب على مشكلات النمو العادي، كالمشكلات الانفعالية ومشكلات التوافق والمشكلات اليومية التي قد يتعرض لها الفرد في حياته اليومية.
- أهمية حل المشكلات النفسية أولا بأول حتى لا تتفاقم وتزداد حدتها وتتطور عندما لا تجد الحلول أو المساعدة في حلها في الوقت المناسب.
- ضرورة التغلب على المشكلات التربوية الخاصة خاصة ما يتعلق منها بالأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة بفتيتها التفوق والإعاقة أو التخلف، أو الذين يعانون من صعوبات في التعلم.
- ضرورة مواجهة خدمات الإرشاد المهني لمشكلات الاختيار والإعداد المهني وتحديد ميول واتجاهات الأفراد المهنية وتطويرها بما يخدم التوافق المهني السليم لشباب الغد.(الملحم، 2008، ص 166).

سابعاً - تقييم البرنامج الإرشادي:

التقييم هو عملية تجديد القيمة وهو عملية نقدية هامة تكشف عن مدى فعالية البرنامج ومدى نجاحها وفشلها والجميع سيتدرك في التقييم أي المسؤولون عن البرنامج تخطيطاً وتنفيذاً وحتى الذين يخدمهم البرنامج. والتقييم عملية مستمرة من أول التخطيط عبر التنفيذ وأثناء وبعد الجلسات والإجراءات وحتى المتابعة (الفرخ، تيم، 1999، ص181)

1. أهداف التقييم

الهدف الأول والأكبر لتقييم برنامج التوجيه والإرشاد هو التقييم أي الإصلاح والتصحيح والتحسين وتلافي أوجه النقص في خدماته ووسائله وطرق تنفيذه أي أن التقييم يجب أن لا يكون هدفاً في حد ذاته بل يكون وسيلة للتقويم وهكذا (عبد الهادي، العزة، 2007، ص157).

2. خطوات التقييم

- أ. تحديد أسئلة التقييم والإجابة عنها
- ب. تحديد معايير التقييم
- ج. تحديد طرق التقييم ووسائله لمعرفة مدى تحقيق الأهداف
- د. تحديد نتائج عملية التقييم وتفسيرها
- هـ. اقتراح خطوات تقويم البرنامج وإصلاحه

ومن أمثلة الأسئلة للتقييم ما يلي:

- إلى أي حد كان البرنامج موفقاً
- هل تحققت أهداف التوجيه والإرشاد
- هل توفر المكان الملائم للتنفيذ (الفرخ، تيم، 1999، ص182)

3. معايير تقييم البرنامج الإرشادي

- أ. المعايير الخارجية: وتشمل:
 - مدى شمول الخدمات الإرشادية لأكثر عدد ممكن من الطلاب في المدرسة
 - مدى تنوع الخدمات التي يقدمها المرشد

- مدى تعرف المرشد على عملائه
- ب. المعايير الداخلية:
- مدى فعالية البرنامج في مواجهة حاجات المسترشدين
- مدى تأثير البرنامج في تغيير سلوكهم
- مدى فعالية البرنامج في إيجاد جو إرشادي يساعد على النمو السليم من جميع النواحي.
- مدى توافر التعاون بين المرشد والمسترشدين (عبد الهادي، العزة، 2007، ص152)
- تعديلات في العوامل الداخلية أو الخارجية المؤثرة على هذا السلوك
- مساعدة الطفل على ملاحظة سلوكياته ذاتيا وتطوير قدرته على ضبطها
- تنمية مهارات الإدارة المدرسية، فيما يتعلق بالتعامل مع المتعلمين ذوي تشتت الانتباه

خلاصة الفصل

تعتبر البرامج الإرشادية هي التنفيذ الفعلي لمفهوم الإرشاد النفسي، فكل ما نعرفه عن الإرشاد النفسي يذهب سدى إذا لم يكن لدينا القدرة على إعداد البرامج الإرشادية المناسبة لكل مشكلة، فكل مشكلة تحتاج إلى برنامجا إرشاديا خاصا بها.

الفصل الثالث: ضبط الذات

تمهيد.

أولاً- مفهوم ضبط الذات.

ثانياً- مبادئ ضبط الذات.

ثالثاً- أساليب ضبط الذات.

رابعاً- أهمية ضبط الذات.

خامساً- العوامل المؤثرة على ضبط الذات.

سادساً- دور المرشد في برنامج ضبط الذات.

سابعاً- عوائق تطبيق أسلوب ضبط الذات.

ثامناً- نصائح للوصول لضبط الذات.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

هناك العديد من مشكلات الحياة اليومية التي يصعب ضبطها من خلال أساليب علاجية أخرى، ويعتبر أسلوب ضبط الذات استراتيجية علاجية يعتمد عليها الفرد لتغيير سلوكه، حيث يعمل المعالج على مساعدة العميل على الانتقال من الضبط الخارجي لسلوكه إلى الضبط الداخلي لهذا السلوك، فيسمح ذلك للعميل في المشاركة في العملية والفرد هنا يتحمل مسؤولية تعديل سلوكه ويكون هذا الأسلوب مفيدا في المراحل الأولى للعلاج.

أولاً - مفهوم ضبط الذات:

عرف العالم "ستيف ديفور" ضبط الذات على أنه "القدرة على العمل بانتظام بشكل يتقدم باستمرار باتجاه الهدف حتى يتم النيل منه". (زيادة، 2012، ص165).

ويرى "سكندر" إلى عملية الضبط الذاتي على أنها: "شكل من أشكال تعديل السلوك الذي يحدث عن طريق تغيير العوامل التي جاء هذا السلوك نتيجة لها والناس يضبطون أنفسهم لأن المجتمع يعزز ذلك، فالقوانين الاجتماعية بما تحمله من ثواب وعقاب موجهة نحو تشكيل الضبط الذاتي لدى الأفراد". (خواجة، 2010، ص58).

ويعرف أيضا الضبط الذاتي على أنه "عملية يقوم بها المسترشدون مباشرة بتغيير سلوكهم من خلال استخدام استراتيجيات علاجية أو استخدام مجموعة من الاستراتيجيات المشتركة، وحتى يحدث الضبط الذاتي يجب على المسترشد أن يأخذ جزء من المعالجة على مسؤولية بالإضافة إلى التحكم في المتغيرات الداخلية والخارجية والتي تؤدي إلى التغيير المرغوب، وعلى المرشد تدريب المسترشد على إجراء الضبط الذاتي على أن يتولى المسترشد بعملية التحكم وتنفيذ الإجراءات بنفسه". (معالي، 2015، ص 79).

ويرى "فرستر" (1965) هو "ذلك الأداء المؤدى إلى تغيير العلاقة بين سلوك الفرد وبيئته لكي يقلل النتائج المنفردة نتيجة تصرفه". (أبو هاشم، 2007، ص 24).

ثانياً - مبادئ الضبط الذاتي:

يستند الضبط الذاتي إلى مجموعة من المبادئ الأساسية التالية:

1. الضبط الذاتي مهارة متعلمة يقوم بها الفرد بالتحكم بسوابق وتوابع السلوك موضوع الضبط.
2. ينبغي أن يكون الفرد واعياً لأهمية ملاحظة الذات والكيفية التي تتم بها الملاحظة.
3. يعمل الفرد على ضبط المثيرات التي تؤدي للسلوك باستخدام الطرق التالية:
 - أ. تغيير البيئة.
 - ب. تضيق مدى المثيرات التي تؤدي للسلوك غير المرغوب.
 - ت. تقوية العلاقة بين سلوكيات معينة والسلوك المرغوب. (الخواجة، 2010، ص 60)

4. ينبغي أن يقرر المسترشد ما للاستجابات التي تعيق السلوك المرغوب لكي يعمل على إضعافها، كما ينبغي أن يقرر ما للاستجابات التي يمكن أن تحل محل السلوك غير المرغوب ليعمل على تقويتها.
5. يعمل المسترشد على تعطيل السلسلة السلوكية التي تؤدي إلى السلوك غير المرغوب في مرحلة مبكرة.
6. يقوم المسترشد بتعزيز ذاته بعد حدوث الاستجابة المناسبة.
7. يجب أن توضع الأهداف المراد تحقيقها بحيث يكون من السهل الوصول إليها على أن يتم الوصول إلى الأهداف الصعبة بطريقة تدريجية.
8. يمكن استخدام العقد السلوكي في برنامج ضبط الذات. (الخواجة، 2010، ص 61).

ثالثاً- أساليب الضبط الذاتي المستخدمة في الإرشاد:

1. **الملاحظة الذاتية:** الملاحظة وتسجيل السلوك المراد ضبطه يتعين أن يكون الشخص واعياً بما يفعله وتمثل مهارات الملاحظة الذاتية أو الرقابة الذاتية هي بيانات يجمعها الشخص عن أفعاله هو، واتساقاً مع النظر في السلوكية بجمع البيانات عن السلوك الهام أي الاستجابة التي يراد ضبطها قبل محاولة إحداث أي نوع من التغيير. (مليكة، 1990، ص 144).
- والمراقبة الذاتية توضح للطالب طبيعة سلوكه وحجم المشكلة التي يعاني منها ومعرفة المثيرات التي قد تؤثر في أفعاله والعواقب الناتجة عن هذا السلوك، وتشير نتائج الدراسات التجريبية إلى أن الملاحظة الذاتية تسهم في دعم السلوك الإيجابي ويقدر أقل في تقليل السلوك السلبي. (عبد العظيم، 2007، ص 164).
2. **التخطيط البيئي:** يتضمن تغيير بيئة الفرد وإعادة تنظيمها بحيث تغير ما تقدمه من أدلة منبهة تسبق السلوك أو عواقبه المباشرة، وذلك غالباً عن طريق إلغاء أو تجنب مواقف الحياة اليومية التي يكون فيها القرار أو الاختيار ضرورياً، وتشير عدد من الدراسات إلى أن التنظيم الذاتي عن طريق ضبط المنبه فعال جداً، إذ يغير الشخص فيه البيئة بحيث يرتبط السلوك المشكل بعدد متناقص تدريجياً من الأدلة المنبهة مثلاً: المسرف في الأكل قد يبعد وقت الأكل والإعلانات التلفزيونية وكذلك قد يتناول طعامه في غرفة الطعام بعيداً عن المطبخ، والتخطيط البيئي هو الأساس في استراتيجية "الماركات

الرمزية" وهي تمتاز بإمكان ضبطها لأنواع مختلفة من السلوك كما يمكن أن يتبع معها كل أنواع استراتيجيات الضبط الذاتي. (مليك، 1990، ص 114، 115).

3. **الثواب والتدعيم للذات طريقة للعلاج:** إن الاختلاف بين الملاحظة الذاتية والتدعيم الذاتي أنه في الملاحظة الذاتية يقوم الشخص بمراقبة تصرفاته التي يعتقد بخطئها وبأثرها المرضية السيئة على شخصيته إلى أن يتوقف ظهور هذه الأعراض أو يحل محلها سلوك آخر، أما التدعيم الذاتي فيمكن للشخص أن يستخدمه بعد أن يتكون السلوك المرغوب وخير مثال على ذلك الشخص الذي يكافئ نفسه بمثيرات وحوافز إيجابية بعد القيام بخطة مكنته من إنهاء بحوثه وأعماله.

4. **عقاب الذات كطريقة للسيطرة على النفس:** المبدأ في هذا الأسلوب هو أن يقوم الفرد بنفسه باتخاذ القرار وإجراء الفعل الذي يعاقب فيه نفسه بسلوك معين لا يرضي به لنفسه أو يشعر بأنه لا يرضي المجتمع الذي يعيش فيه، أما العقاب فقد يكون على شكل ألم جسدي على شكل حرمان نفسه من امتياز الحصول على متعة تعود عليها، وقد وجد من حصيلة الدراسات المحدودة على هذه الطريقة العلاجية بأن عقاب الفرد لنفسه هو أقل أثر في تصحيح السلوك من طريقة إنزال العقاب به من طرف خارجي، ويفسر ذلك على أن الفرد لا يقوم بعقاب نفسه بيده وهو دائما يتوقف عند حد لا يحتمل من الإيذاء. (شكشك، 2009، ص 178).

5. **الاسترخاء:** ويقصد به الاسترخاء المنظم لتخلص من التوتر والانفعال والقلق والاسترخاء يغير من طريقة إدراك البيئة حيث يحولها إلى عنصر أقل تهديدا.

6. **ملاحظة النماذج والتعلم بالقدرة:** وهنا يلاحظ الفرد ويشاهد نماذج السلوك المرغوب الذي يقوم به آخرون ليقنتدي بها ويحاكيها في سلوكه، بحيث يمكنه أن يلاحظ في بيئته الاجتماعية نماذج سلوكية يعتبرها ناجحة ويستطيع أن يختار منها ما يتخذه قدوة يلاحظه ويحاكيه عمدا ويتعلمه. (أبو هاشم، 2007، ص 13، 14).

رابعاً - أهمية ضبط الذات:

يعتبر ضبط الذات على درجة من الأهمية عند نقل الخطط للواقع فهي مكون رئيسي لتحقيق النجاح لشخص ما وتحفزه على زيادة الإنتاجية بالعمل وكما قال سابقا "ماكسويل مالترز": "يقدر انضباط الذات بالفعل على وضع الفوارق بين إمكانياتك وكما أنت بالعادة، ويدفع انضباط الذات لتحمل أعباء

الذات فهي تساعدنا بتحمل مسؤولية عيشنا وهي تسهل لنا بوضع طاقات لقدراتنا لتسير بالشكل الصحيح وقد تؤدي بنا الانضباط الذاتي لحل المشاكل بطريقة أسهل"، وكما قال العالم أندرو كوبرن: "يبقى الشخص المنضبط ذاتيا مركزا على المشكلة حتى يقوم باجتثاثها من الأرض بجذورها"، وأخيرا فإن ضبط الذات يمكننا من بناء سمعة حسنة بأننا صادقين عندما نقوم بتنفيذ العمل بشكل جيد ضمن الوقت المحدد لنا. (زيادة، 2012، ص165، 166).

خامسا- العوامل المؤثرة في الضبط الذاتي:

يعتقد "كانفر" أن هناك ثلاث فئات من العوامل تؤثر على الضبط الذاتي كمهارة

الفئة الأولى: تتعلق بتأثير العوامل البيئية.

الفئة الثانية: تتعلق بالتقييم الذاتي وما يرتبط به من حاجة أو إشباع.

الفئة الثالثة: تتعلق بالنظام البيولوجي للفرد وما يرتبط به من حاجة أو إشباع.

فاحتمال أن يقوم شخص ما بسرقة رغيف من الخبز يعتمد أولا على وضع الرغيف والظروف المحيطة به، وثانيا على قناعات الفرد الذاتية وثالثا على مدى شعوره بالجوع مع أن الفرد يتأثر بتفاعل كافة فئات العوامل المذكورة سابقا، إلا أن عوامل الفئة الثانية هي التي تحدد مدى ممارسة الفرد للضبط الذاتي، ففي المثال المذكور سابقا يعتبر امتناع الشخص عن السرقة رغم توفر الظروف المناسبة ووجود الحاجة البيولوجية بمثابة دلالة على الضبط الذاتي.

إن قناعة الفرد الذاتية بأن لديه الكفاءة المطلوبة لكي يغير سلوكه تعتبر عاملا مهما في نجاح برنامج الضبط الذاتي ووجود الدافع للتغيير يمثل عاملا هاما أيضا.

ومن المهم عندما يطلب المسترشد مساعدة المرشد أن يتم استثارة دافعيته للتغيير، وهناك العديد من الطرق لذلك وتعتمد تكتيكيات ضبط الذات الناتجة على دافعية المسترشد للتغيير. (الخواجة، 2010، ص62).

سادسا- دور المرشد أو المعالج في برنامج ضبط الذات:

يلعب المرشد في برامج الضبط الذاتي دور المشجع للتعامل على البدء والالتزام ذلك لأن مسؤولية تنفيذ البرنامج والمحافظة على فعاليته تقع على عاتق المرشد بشكل رئيسي، وقد يكون من المناسب أن يقوم المعالج ببعض الترتيبات في البيئة التي سيطبق فيها البرنامج وذلك لضمان الدعم الكافي للتعامل،

ويكون على المرشد استشارة المعالج خلال الجلسات حول البرنامج الذي يعدله، ثم يقوم بتنفيذه ويعرف للمعالج المعلومات اللازمة حول التقدم الذي يحرزه. (الخواجة، 2010، ص63)

ويمكن القول بشكل أكثر تحديدا بأن دور المعالج يكون كالتالي:

1. مساعدة المرشد لتأسيس ظروف جديدة لتبني برنامج الضبط الذاتي (استثارة الدافعية).
2. مساعدة المرشد على اكتساب أسلوب معين لتعديل السلوك (التدريب).
3. تعزيز جهود المرشد ونجاحه في تبني البرنامج (الدعم).

الظروف التسهيلية لبدء برنامج ضبط الذات

قبل البدء بعملية ضبط الذات فإن المرشد بحاجة لتكوين التزام لديه بالعملية المطلوبة، وعلى المعالج أن يظهر عملية تعديل السلوك كظاهرة مرغوبة، كما أن عليه أن يوضح محددات دوره كمعالج، إن إطلاع المرشد على المعلومات اللازمة حول طبيعة برنامج الضبط الذاتي أمر ضروري قبل البدء به، وبشكل عام فإن الظروف التي تسهل بدء البرنامج هي:

أ. تحديد الأهداف.

ب. بناء الالتزام. (الخواجة، 2010، ص64)

إن تحديد الأهداف بشكل واضح هو أمر أساسي في أي برنامج للضبط الذاتي، ويجب أن يختار الفرد الأهداف بحيث تكون محددة في مصطلحات سلوكية، كما يكون الهدف موجها لإجراء السلوكي الواجب ممارسته يوميا حتى يتم الحصول على النتائج المرغوبة، ويبدأ تحديد الهدف من خلال تعريف واضح للمشكلة ويتضمن التعريف الواضح للسلوك غير المرغوب من خلال موقف معين ويدكر wation و thrap خطوات تساعد المرشد على تحديد مشكلته:

1. عمل قائمة تتضمن أمثلة محددة حول المشكلة من مواقف الحياة اليومية.
 2. وصف مفصل للمشكلة فالأبحاث في مجال حل المشكلات تشير بأن هذه الخطوة تحسن من قدرة الفرد على حل المشكلات.
 3. مراقبة الذات في المواقف المختلفة وتسجيل السلوك والموقف اللذان يمثلان المشكلة.
- يبدأ بناء الالتزام عند المسترشد من خلال زيادة وعيه بالمزايا التي يحملها سلوكه المشكل وان إجابة المسترشد على السؤال: ماذا سأفقد إذا قمت بتعديل سلوكي؟ تمثل طريقة لزيادة الوعي ثم يقوم بوضع قائمة بالتوابع السلبية التي تنتج عن تعديل سلوكه كذلك فعلى المسترشد أن يضع قائمة بالمكاسب التي تنتج عن تعديل السلوك كما أن التفكير بمحتوى هاتين القائمتين يمثل أحد المظاهر لسلوك الالتزام. (الخواجة، 2010، ص 65).

سابعا - عوائق تطبيق أسلوب ضبط الذات:

- هناك مجموعة من العوائق التي تحول دون نجاح تطبيق أسلوب ضبط الذات وتتمثل فيما يلي:
- خوف الفرد الذي سيقوم بعملية الضبط من الفشل وعدم رغبته في إحداث تغيير المطلوب، ولأن السلوك غير مناسب ينطوي على مكافأة فورية غلى المدى القريب مع أنه غير مفيد على المدى البعيد، وكذلك فإن الفرد عندما يكون يعاني من التوتر والضغط بسبب الفشل في مجال من مجالات الحياة الهامة بالنسبة له فإنه يلجأ إلى تجنب التعرض لمزيد من التوتر ومن عوائق تطبيقه أيضا الضغوط الاجتماعية من الرفاق على الفرد وعدم تشجيعه على التغيير.
 - وكذلك فإن تردد الفرد في اتخاذ قرار التغيير وعدم قناعته بإمكانية التغيير تحول دون تطبيق هذا الأسلوب، ويجب الإشارة أيضا لطريقة غزو الفرد لأسباب عدم نجاحه في تطبيق مثل هذا الأسلوب لأسباب تتعلق بشخصية الفرد كضعف الإرادة أو عدم القدرة على مواجهة الأحداث الأمر الذي يؤدي به إلى الاستسلام والتخلي عن البرنامج. (العزة، عبد الهادي، 2007، ص 115).
 - عدم بدل الجهد الكافي من قبل الفرد المعني بضبط الذات لمقاومة الإغراء أو الاستمرار في اتخاذ قرار بالتغيير الأمر الذي يخفض من دافعيته في استمرار اتخاذ القرار والمضي في تطبيقه.
 - عدم توقع الفرد لحدوث أخطاء أثناء تطبيق البرنامج. (الفسوس، 2011، ص 97).

ثامنا - نصائح للوصول لضبط الذات:

1. قم بتوضيح أهدافك والأولويات وابق أهدافك المكتوبة ضمن مجال رؤيتك وضعها بمكان واضح، وقم بتركيز جهودك على تحقيق الأهداف الأكثر أهمية فقم بعمل الأشياء حسب ترتيب الأولويات.
2. قم بتطبيق خطة يومية وحدد المهام التي يجب القيام بها وأولوياتها.
3. ابدأ بوضع وقت محدد واقعي لإتمام المهام الصعبة أو الغير سارة فوضع الوقت المحدد يساعده على خلق إحساس على أن الأمور طارئة.
4. ابدأ أو اعمل بالهمة العالية ولا تقع بمصيدة الكسل والتراخي عند سعيك للكمال وقم بتقسيم المهام التي تحمل التحدي إلى أقسام صغيرة يمكن التعامل معها.
- فعندما نملك سلوك ضبط الذات يصبح كل شيء لدينا ممكنا وبدونه فقد يبدو أسهل الأهداف على أنها حلم مستحيل.
5. قم بخلق "كمية تحرك" لجعلك تتجه باتجاه المهام الصعبة أو غير السارة وقم بوضع وقت محدد للعمل به أو ابدأ بالجزء السهل منه.
6. راقب وبوقت محدد بتقدير تقدمك باتجاه تحقيق هدفك فهل أنت تسير بالمسار الصحيح فإن لم تكن فقم بالتصحيح.
7. كافي نفسك عند إنجازك لعمل صعب.
8. باستمرار اسأل نفسك: ما هي أفضل الاستخدامات لوقتي حتى الآن؟
9. قم بتطوير طريقة ضبط الذات بإدارة المشاعر لديك وقم بعدم الالتفات للأشياء السارة الفورية المؤقتة التي تجعلك تحقق هدفك بعيد الأمد. (زيادة، 2012، ص 166، 167)

خلاصة الفصل:

إن أسلوب الضبط الذاتي يعتبر من الأساليب الإجرائية التي توفر الوقت والجهد على الفرد حيث يعتمد على تعزيز السلوكيات الإيجابية والتي يوافق عليها الفرد ومعاقبة السلوكيات التي يرفضها وغير موافق عليها، وهذا الأسلوب من أفضل الأساليب التي يلجأ إليها الفرد لأنه يقوم على تعديل سلوكيات الفرد نفسه بنفسه فيعمل على التخلص من جميع العوامل التي يمكن أن تؤثر في سلوكه المراد تعديله.

الفصل الرابع: تشتت الانتباه

تمهيد.

أولاً- مفهوم تشتت الانتباه.

ثانياً- أسباب تشتت الانتباه.

ثالثاً- مظاهر تشتت الانتباه.

رابعاً- العوامل التي تؤدي إلى جذب الانتباه.

خامساً- متطلبات الانتباه الضرورية للتعلم.

سادساً- طرق الوقاية من تشتت الانتباه.

سابعاً- علاج تشتت الانتباه.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

تشنت الانتباه من المشكلات التي تواجه الأطفال خاصة في البيئة الصفية حيث تقلل من تفاعله وتركيزه وبالتالي تعطل من قدراته على التعلم بفعالية ، وحتى نتمكن من علاج هذه المشكلة لابد لنا من الوقوف على أسبابها ووضع الحلول المناسبة لها، فعملية العلاج لا تقتصر على الطفل الذي يعاني من تشنت الانتباه لابد على الأهل والمدرسة والمعلمين التعاون فيما بينهم وفهم حالة هؤلاء الأطفال ومراعاة سلوكهم، والعمل على توفير بيئة صفية هادئة تساعدهم على التركيز ومتابعة أدائهم بدقة وباستمرار .

أولاً- مفهوم تشنت الانتباه:

يعرف تشنت الانتباه بأنه الوضع الذي يتجه فيه الانتباه إلى موضوع لا يتلاءم مع النشاطات الصفية، ويظهر ذلك عندما يتشتت الانتباه بين موضوعات متعددة أو عندما ينحرف الانتباه نحو موضوع غير مناسب ، كالنظر من النافذة أو الرسم أو التحدث مع زميله أو النظر إلى اللوحات الموجودة على الحائط أو وجود أفكار أو مشاعر متضاربة ، وتشير الإحصائيات إلى أن 5-10% من الأطفال يعانون من حالات تشنت الانتباه. (الحوامدة، القواسمة، 2010، ص 55).

ويعرف تشنت الانتباه بأنه "حالة تعني عدم القدرة علي التركيز والانتباه لتفاصيل الأشياء والانتقال من نشاط لآخر قبل الانتهاء من أي منهما والتشتت عدم القدرة علي إتباع التعليمات وانجازها". (غراب، 2010، ص357).

ثانياً- أسباب تشنت الانتباه:

هناك مجموعة من الأسباب المسؤولة عن تشنت الانتباه لدى المتعلم من بينها:

1. الأسباب الداخلية المرتبطة بالطالب:

- أ. حالة الطالب الجسمية أثناء جلسة التعلم: كشعور المتعلم بالجوع أو النعاس أو التعب الشديد يؤثران سلبا على انتباه الطالب لمثيرات التعلم، وينطبق هذا تماما في حالة شعور الطالب بالبرد الشديد أو بالعجز أو عند معاناته من آلام جسمية معينة.
- ب. الحالة النفسية للطالب أثناء جلسة التعلم: إن وجود موضوع ما يشغل تفكير الطالب سوف يتداخل مع انتباهه ومستوى تركيزه على مثيرات التعلم، وفي كثير من الحالات ينتقي بعض الطلبة التفكير في موضوعات قلقهم ويعطونها أولوية على مثيرات التعلم.
- ج. قدرات الطالب العقلية والتحصيلية: تلعب القدرات العقلية والتحصيلية للطالب دورا محوريا في التأثير على درجة انتباههم وتركيزهم أثناء جلسة التعلم، ويمكن القول بشكل عام أن الطلبة أصحاب القدرات العقلية والتحصيلية المرتفعة ينتبهون بدرجات أعلى من الطلبة أصحاب القدرات العقلية والتحصيلية المنخفضة. (هارون ، 2003 ، ص315)

د. **ضعف في النمو العصبي أو خلل عضوي:** ترتبط هذه العوامل بوظيفة الدماغ بشكل أساسي وعادة لا يستطيع المعلم عمل الكثير للتعامل مع هذه الحالات، ومن المفيد الإشارة هنا إلى أن الدراسات الطبية الحديثة قد خرجت بنتائج تشجع على استخدام عدد من العقاقير التي أثبتت فاعليتها في هذا المجال. (هارون، 2003، ص315).

2. الأسباب الخارجية المرتبطة بعملية التعلم وبالمناخ الصفي:

أ. **المناخ الصفي السائد:** ويقصد به طبيعة الأجواء النفسية السائدة داخل غرفة الصف ونوعية المشاعر المسيطرة، إضافة إلى شكل العلاقات القائمة بين الطلبة والمعلم من جهة والطلبة فيما بينهم من جهة أخرى.

ب. **البيئة المادية لغرفة الصف:** تؤثر بعض العوامل المادية لغرفة الصف تأثيراً كبيراً على درجات انتباه الطلبة ومستويات تركيزهم، ومن بين هذه العوامل مستوى الإضاءة ودرجة الحرارة وجودة الأثاث ومساحة الغرفة، ومن المعروف أن مستلزمات الإضاءة الشديدة أو الضعيفة تؤثر سلباً على درجة انتباه الطلبة.

ج. **طبيعة نشاطات التعلم:** يفقد كثير من الطلبة تركيزهم لأسباب ترتبط مباشرة بنشاطات التعلم نفسها ومن بين هذه العوامل درجة جاذبية وتشويق النشاط التعليمي ومستوى صعوبة المهمة ودرجة التحدي التي تشتمل عليها، إضافة إلى مدى انسجام أسلوب التعلم المقترح مع نمط الطالب المفضل في التعلم، فكثيراً من الطلبة يتوقفون على الانتباه للمثيرات التعلم بسبب شعورهم بالملل وغياب الحد الأدنى من التشويق. (هارون، 2003، ص316)

د. **طبيعة نمط الانضباط داخل غرف الصف:** يعتبر النمط المتسيب من أكثر أنماط الانضباط إصراراً بعملية التعلم بشكل عام وانتباه الطلبة بشكل خاص، إضافة إلى ذلك فإن إجراءات المحاسبة والمساءلة تكون الغائب الأكبر في غرفة الصف التي يسودها نمط الانضباط المتسيب، وهذا يشجع الطلبة على التشنت وعدم الانتباه وتفاقم مشكلة التشنت في حال اعتاد الطلبة على الضبط الخارجي لسلكهم، ولم يتعرضوا لخبرات تنمي عندهم الإحساس بالمسؤولية الشخصية والضبط الذاتي. هـ. **حدوث حالة إشباع.** (هارون، 2003، ص318).

بالإضافة إلى هذه الأسباب هناك أسباب أخرى:

- **أحلام اليقظة:** تقلل أحلام اليقظة من قدرة الطالب على تركيز الانتباه على المثيرات الخارجية.

- **تقليد النموذج:** كالأب والأم شريدي الدهن. (البليسي، 2013، ص 322).

ويمكن اجمال تلك العوامل فيما يلي:

العوامل الجسمية: فقد يرجع شرود الانتباه إلى التعب والارهاق الجسمي وعدم النوم والاستحمام بقدر كاف أو سوء التغذية أو اضطراب إفراز الغدد الصماء.

العوامل النفسية: التي تؤدي إلى تشنت الانتباه مثل انشغال فكر المتعلم في أمور أخرى سواء كانت اجتماعية أو عائلية، وايضا اسرافه في التأمل الذاتي أو لأنه يشكو لأمر ما من مشاعر أليمة بالنقص أو بالقلق.

العوامل الاجتماعية: فالأثر النفسي يختلف باختلاف قدرة الناس على الاحتمال والصمود، فمنهم من يكون آخرها فبهم كأثر الكوارث والصدمات النفسية. (عكاشة، 2000، ص258).

ثالثا- مظاهر تشنت الانتباه:

قدمت جمعية الطب النفسي الأمريكية ADHD مجموعة من المظاهر:

- غالبا يفشل في إعطاء انتباه مركز إلى التفاصيل أو يرتب أخطاء إهمال في المدرسة أو أنشطة أخرى.
- غالبا يعاني من صعوبة انتباه متواصل في أنشطة الواجبات أو اللعب.
- غالبا لا يبدو منصتا عند التحدث إليه مباشرة.
- غالبا يفقد الأشياء الضرورية للمهام أو الأنشطة (اللعب، الأقلام، الكتب...).
- غالبا يشرد ذهنه بسهولة نتيجة المثيرات الخارجية الداخلية.
- يكون غالبا كثير النسيان في الأنشطة اليومية. (ميرفي، 2009، ص22).
- فشل في تنفيذ التعليمات الصادرة إليه والفشل في إنجاز الواجبات المدرسية والأعمال الروتينية.
- ضعف القدرة على تنظيم المهام والأنشطة.
- ضعف الرغبة وتجنب الواجبات التي تتطلب جهدا عقليا كالمهام والواجبات المدرسية أو التردد في القيام بها. (الروسان، 2013، ص 278).

رابعاً- العوامل التي تؤدي إلى جذب الانتباه:

تنقسم العوامل التي تؤدي إلى جذب الانتباه إلى قسمين: الأول منها يتعلق بخصائص المنبه وظروف الموقف الذي يظهر فيه وهذه يطلق عليها العوامل الخارجية، أما الثاني فإنه يتعلق بالعوامل الذاتية التي تتصل بشخصية الفرد ودوافعه وميوله واهتماماته وحالته الجسمية والنفسية وتلك يطلق عليها العوامل الداخلية، وكثير ما يتفاعل النوعان معا وهذه العوامل هي:

1- العوامل الخارجية:

أ. **الحركة:** إن الأشياء المتحركة تجذب الانتباه إليها عن الأشياء الساكنة، كما أن اكتشاف الحركة الذي يعتمد على الخلايا العصبية يجعل الحركة تمثل تنبئها يتسم بفاعلية ذات طابع خاص في الليل حيث تكون الخلايا العصبية أكثر فعالية، كما أن الحركة المفاجئة والسريعة تجذب الانتباه.(بدر، سيد أحمد، 1999، ص 24)

ب. **تغيير المنبه:** إن المنبه المتغير يكون أكثر جذبا للانتباه من المنبه الثابت الذي يظل على حال واحد، أو سرعة واحدة كما أن تغيير المنبه من حيث الشدة أو الحجم أو الموضوع أو عمله وتوقفه له أثر كبير في جذب الانتباه، فكلما كان التغيير فجائيا كلما زاد أثره في جذب الانتباه إليه فعلى سبيل المثال نحن لا نشعر بدقات الساعة المنتظمة التي توجد في حجرة المكتب ولكنها إذا توقفت فجأة فإنها تجذب الانتباه إليها.

ج. **موقع المنبه:** إن مكان أو موقع المنبه يؤثر في جذب الانتباه إليه وقد بينت نتائج عدد من الدراسات أن القارئ العادي يكون أكثر انتباها لنصف الأعلى من صفحات الجريدة التي يقرأها من نصفها الأسفل، كما أن القارئ يكون منبها للنصف الأيمن أكثر من النصف الأيسر وأن الصفحتين الأولى والأخيرة تجذب الانتباه أكثر من الصفحات الداخلية.

د. **تكرار المنبه:** إن تكرار حدوث المنبه أو إعادة عرضه يؤدي إلى جذب الانتباه إليه، ولذلك نجد أن تكرار الإعلانات التي تظهر على مسافات مختلفة في الطريق تجذب انتباه سائق السيارات. (بدر، سيد أحمد، 1999، ص 25).

2- العوامل الداخلية

تنقسم العوامل الداخلية التي تؤثر على انتباه الفرد لموضوعات معينة دون سواها إلى عوامل مؤقتة وأخرى مستديمة وهي كما يلي:

أ. العوامل المؤقتة:

- **التهيؤ الذهني:** وهو تهيئة الدهن لاستقبال منبهات معينة دون غيرها مثل حالة انتظار شخص لآخر يهيمه قدومه إليه ولذلك يجذب انتباهه أصوات الأقدام أو رنة جرس الباب.
- **الدافع:** إن دوافع الإنسان لها أهمية كبيرة في توجيه انتباهه إلى الأشياء الملائمة لإشباعها، فعلى سبيل المثال نجد أن الشخص الجائع عندما يمشي في الطريق فإنه يكون أكثر انتباهاً إلى لافتات المطاعم ورائحة الطعام، كما أن العطشان يكون أكثر انتباهاً للماء أو المشروبات الأخرى.

ب. العوامل المستديمة

- **الميول والاهتمامات:** تعتبر ميول واهتمامات الأفراد من أهم العوامل الداخلية التي تؤثر على الانتباه، فانتباه الشخص لموضوعات معينة في البيئة المحيطة تتحدد من خلال ميوله واهتماماته ودوافعه، فعند سماع أغنية مثلاً نجد أن الشخص الذي لديه ميول شعرية ينتبه إلى كلمات الأغنية بينما نجد أن الشخص الذي يهوى الموسيقى ينتبه إلى الموسيقى.
- **الراحة والتعب:** ترتبط اليقظة والانتباه بالراحة الجسمية والنفسية في حين يؤدي التعب إلى نفاذ الطاقة الجسمية والعصبية وضعف القدرة على تركيز الانتباه. (بدر، سيد أحمد، 1999، ص 26، 27).

خامساً - متطلبات الانتباه الضرورية للتعلم:

يعتبر الانتباه أحد المهمات الرئيسية لجميع المهارات التعليمية وحتى يتعلم الطفل فإنه يجب التركيز على المتطلبات الملائمة للمهمة التعليمية المقدمة إليه من طرف المعلم المتمثلة في الجوانب الرئيسية التالية:

1. **اختيار المثير:** إن أحد العناصر الرئيسية للتعلم يكمن في التركيز على المثيرات ذات العلاقة واستبعاد المثيرات التي ليست لها علاقة بموضوع التعلم، وغالباً ما يركز الأطفال على المثيرات التي ليست لها علاقة بموقف التعلم.
2. **مدة الاستمرار سلوك الانتباه المطلوبة:** تشير الدراسات في هذا المجال أن الأفراد في مختلف المستويات العمرية يميلون إلى تحويل انتباههم عن مهمة تعليمية يواجهونها وتتميز بصعوبة كبيرة، لاحظ كيف يحول التلميذ انتباهه عن مادة قرائية صعبة حين تكون هذه المادة ليست ضمن مجال اهتمامه، وكذلك تمثل الحالة الجسمية للتلميذ خلال فترة التعلم إلى التأثير في القدرة على التركيز على

المهمة التعليمية في استمرار الانتباه في الفترة المطلوبة لعملية التعلم، وعلى المدرس في هذه الحالة أن يعدل من أساليب التعليم التي يستخدمها بما يتناسب ومستوى التلميذ ومعدل تعلمه.

3. **نقل الانتباه من مهمة إلى أخرى:** من المهمات الرئيسية لعملية التعلم هو أن ينتقل التلميذ انتباهه من مهمة إلى أخرى عند الحاجة إلى ذلك، كأن ينقل بصره عند القراءة من فقرة إلى فقرة أخرى ومن صفحة إلى صفحة أخرى ومن مفهوم إلى مفهوم آخر. (الملحم، 2007، ص211، 212).

سادسا- طرق الوقاية من نشئت الانتباه:

يتطلب الوقاية من نشئت الانتباه اتباع ما يلي:

1. **تنمية الكفاءة والنجاح:** لكي يتجنب الطفل هذا النوع من قلة الانتباه اختر له مهمات فرص النجاح فيها عالية جدا ثم امتدح إتمامه للعمل، "لا شيء ينجح كالنجاح" قول مناسب لتنمية الانتباه الانتقائي والقدرة على مقاومة التشتت، فالطفل الذي لا يشعر بالكفاءة سوف يتوقف عن الانتباه بسرعة عند أول موقف فيه إحباط بسيط، والشعور بالكفاءة ينمو عن طريق مزيج من ثناء الأهل وتشجيعهم والنجاح في إتمام المهمات، ويحرص الآباء الواعون على جعل أول خمس سنوات من حياة الطفل مليئة بفرص النجاح المعدة حسب مستوى قدرة الطفل مع إدراك أن المهمات السهلة جدا أو الصعبة جدا لا تنمي الشعور بالكفاءة والجدارة، بينما يؤدي حل مشكلات على درجة متوسطة من الصعوبة والتحدي إلى شعور بالتمكن فالطفل الذي يشعر بأنه قادر على القيام بعمل ما ينتبه ويقاوم التشتت. (سكوير، لملمان، 2014، ص44)

2. **علم تركيز الانتباه وعززه:** إن تركيز الانتباه يمكن أن يعلم ويشجع منذ الطفولة الباكرة، كما أن انتباه الأبوبين وتشجيعهم لقدرة الطفل المتزايدة على تركيز الانتباه هو عنصر الأساسي في الوقاية من تكوين عادة ضعف الانتباه، إن الكثير من المهارات تعتمد على القدرة على تمييز أوجه الشبه والاختلاف بين الأشياء، وعلى الطفل الانتباه إلى الخصائص البارزة في الأشياء حتى يستطيع تمييز أوجه الشبه وأوجه الاختلاف وتشجع هذه القدرة عند الطفل قائلا: "هذا رائع" لقد وضعت كل المكعبات الصغيرة هنا وكل المكعبات الكبيرة هناك، إن تركيز الانتباه يتطلب المثابرة أيضا لذا يجب أن يعطي الثناء والتشجيع على المثابرة ومقاومة التشتت والشعور بالإحباط: "يا سلام" "مدهش فعلا" مازالت تحاول بالرغم من أنك لم تصب الهدف"، ويمكن تعليم الطفل كيف يقاوم التشتت إذ يمكن للأب أن يكون نموذجا، كأن يستمر الأب مثلا في عمل ما بينما يقوم الطفل بدور الزميل الذي يحاول إعاقته،

وعندما ينتقل الطفل من عمل غير مكتمل إلى آخر فعلى الأهل تجاهل ذلك أو عدم تشجيع مثل هذا السلوك المهم هو عدم تعزيز التشنت. (سكوير، للمان، 2014، ص45).

3. **العناية الملائمة بالجنين قبل الولادة:** قد ينتج ضعف القدرة على التركيز عن بيئة رحيمة غير مناسبة للجنين، وصحة الأم الجسمية والعقلية هي الضمان لمنع حدوث ضعف القدرة على التركيز الناتج عن أي ضرر يتعرض له دماغ الجنين، فقد لوحظ أن تعرض الأم الحامل إلى التوتر الشديد خلال فترة الحمل يؤدي إلى تعرض الجنين لضعف التركيز وصعوبات التعلم فيما بعد. (الجيمان، المعايطه، 2009، ص116).

سابعا- علاج تشنت الانتباه:

✓ البرامج التربوية والعلاجية

الانتباه أحد الركائز الأساسية لعملية التعلم ولكي يتعلم الطفل فلا بد له من التركيز على ما يقدمه المعلم من مهارات تدريبية ومتطلبات أساسية للتعلم، أو ما يحاول الأب غرسه من قيم وعادات في الطفل، وحتى يتمكن الأب والمعلم من جذب انتباه الطفل وجعلهم يركزون على ما يقولونه ويفعلونه يجب عليهما التركيز على الجوانب التالية:

1. ضرورة وجود تسلسل في الأفكار والمعلومات المطروحة على الطفل وتحديد ما هو مطلوب إنجازه.
2. أهمية أن تكون مدة طرح اوشرح أي موضوع قصيرة بحيث لا يشعر الطفل بالملل ثم يتم التدرج في زيادة هذه المدة مع التعزيز والإثابة.
3. إعطاء الطفل وقت للراحة بين كل موضوع وآخر.
4. استخدام أساليب التدريب والتدريس الفردي إن لزم الأمر.
5. ضرورة أن تتلاءم طبيعة المهارات التعليمية مع قدرات التلميذ وطبيعة نموه. (الشريف، 2011، ص94،95).

✓ العلاج باللعب

ويكون عن طريق وضع لائحة بالوسائل التي تحفز الذاكرة عند الطالب مثل البحث النواقص في رسمين متشابهين أو البحث عن الكلمة الضائعة أو اللعب بالدومينو إلخ، وضرورة مشاركة الطفل باللعب واختيار

الألعاب المناسبة للطفل والحركية والتي تساعد الطفل على التنفس الحركي عن ذاته، كما يجب اختيار الألعاب التي تساعد في تنمية مهاراته الحركية وتساعد في التعلم بنفس الوقت.

✓ العلاج الأسري

ويكون من خلال المناقشات الأسرية مع الطفل وإشراكه فيها والابتعاد عن الشجار أمام الطفل والصبر عليه وعدم إهماله أو القسوة عليه والمشاركة الأسرية في البرنامج العلاجي.

✓ العلاج من خلال تنظيم الوقت

تقسيم وقت الطفل بحيث يكون هنالك وقت لدراسته لا يتعارض مع نصيب من الوقت المخصص للعب ووقت محدد لتناول الطعام ومشاهدة التلفزيون ووقت محدد للنوم.

✓ العلاج من خلال تحميله المسؤولية

تسليم الطفل مهام محددة ليقوم بها بشكل روتيني يوميا مثلا ترتيب ملابسه في الصف أن يكون مسؤولا عن مسح السبورة.

✓ العلاج من خلال القدوة:

وهو من الأساليب الهامة في علاج السلوك والمقصود به تقديم نموذج توضيحي للسلوك المرغوب بطريقة صحيحة، ويتم جذب انتباه الطفل لمتابعة الأداء ثم يطلب منه أن يحتمي به. (أبو أسعد، نايل العزيز، 2009، ص 166، 163).

✓ الطرق المتخصصة:

يمكن أن تلجأ المدرسة أو البيت إلى التعليم الخاص الذي يتم غالبا عن طريق مدرس التربية الخاصة، أو اختصاص في صعوبات التعلم، والمهم هو أن يعلم الطفل المهارات الأساسية اللازمة للقدرة على التركيز يجب تعليم الأطفال دائما التركيز على العناصر الهامة في الموقف أو المشكلة. (الجغيمان، المعاينة، 2009، ص 120).

خلاصة الفصل:

إن تشنت الانتباه من المشكلات التي يعاني منها الأطفال وخاصة أطفال المرحلة الابتدائية، وقد تصبح هذه المشكلة اضطرابا إذا لم يتم تشخيصها وعلاجها مبكرا، وفي فصلنا هذا حاولنا أن نوضح هذه المشكلة فتطرقنا إلى مفهوم تشنت الانتباه والأسباب التي تقف وراء ذلك ومظاهره والعوامل التي تساعدنا في جذب انتباه الطفل، كما أشرنا أيضا إلى العوامل التي تشنت انتباهه، وأدرجنا مجموعة من المتطلبات الضرورية لعملية التعلم كما تحدثنا عن طرق الوقاية من تشنت الانتباه وأخيرا كيف يمكننا علاجه.

الفصل الخامس: المرحلة التحضيرية

تمهيد.

أولاً- مفهوم المرحلة التحضيرية.

ثانياً- تطور المرحلة التحضيرية في الجزائر.

ثالثاً- دوافع الاهتمام بالمرحلة التحضيرية.

رابعاً- خصائص أطفال المرحلة التحضيرية.

خامساً- أهداف المرحلة التحضيرية.

سادساً- وظائف المرحلة التحضيرية.

سابعاً- أهمية المرحلة التحضيرية.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

احتلت مرحلة التربية التحضيرية مكانة مرموقة ضمن الأولويات التربوية لدى مختلف بلدان العالم المتطورة، إيماناً منها بدور هذه المرحلة في عملية صقل مواهب الأطفال وإعدادهم تربوياً جسدياً وعقلياً، وفكرياً ونفسياً للمرحلة الابتدائية أولاً والمراحل التعليمية الأخرى لاحقاً.

أولاً- مفهوم المرحلة التحضيرية:

لقد جاء تعريف التعليم التحضيري في الجزائر في الجريدة الرسمية أمرية رقم 35-76 الصادرة بتاريخ 16 أبريل 1976م، وجاء التعريف في المادة 19 كما يلي "التعليم التحضيري تعليم مخصص للأطفال الذين لم يبلغوا سن القبول الإلزامية في المدرسة". (بورصاص، 2009، ص 93).

التربية التحضيرية تعني "مختلف البرامج التي توجه لهذه الفئة أي لفئة الأطفال الذين لم يبلغوا سن القبول الإلزامية في المدرسة". (وزارة التربية الوطنية، 2004).

وهناك تعريف آخر للتعليم التحضيري هو: "هذا النوع من التعليم خصص للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الأربع وست سنوات، ويمنح هذا التعليم التحضيري في المدارس العادية ضمن أقسام الحضانة ورياض الأطفال". (بورصاص، 2009، ص 93).

المادة 38 والتي جاءت في القانون التوجيهي للتربية الوطنية رقم 04-08 المؤرخ في 23.01.2008 الذي يعتبرها "بأنها المرحلة الأخيرة للتربية ما قبل المدرسة وهي التي تحضر الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 5-6 سنوات للالتحاق بالتعليم الابتدائي". (وزارة التربية الوطنية، 2008، المادة 38).

ثانياً- تطور التربية التحضيرية في الجزائر:

يمكننا تقسيم مراحل تطور التعليم التحضيري في الجزائر إلى مرحلتين هما:

1. **مرحلة ما قبل الاستقلال:** لقد كانت الزوايا والكتاتيب والمدارس القرآنية هي التي تقوم بعملية التربية والتعليم وكان يلتحق بها الأطفال ابتداء من سن الثلاث أو الأربع سنوات، واستمرت كذلك في أداء وظيفتها الحضارية وفي مواجهة مشروع المدرسة الاستعمارية ذات الطابع البشري، وكذلك المدارس النظامية العمومية التي اعتمدت القسم التحضيري المدمج قصد تقريب الأطفال إلى السنة الأولى ابتدائي.

كما كانت توجد إضافة إلى التعليم القرآني في بعض مؤسسات رياض الأطفال والتي وظفت كغيرها من مؤسسات الدولة في خدمة المحتل، إذا كان يلتحق بها إلا أبناء الفرنسي والقليل من أبناء الموالين للمستعمر، أما أبناء الجزائريين فلم يكن بمقدورهم الانضمام إليها أو الاستفادة منها، وكانت المناهج التي

يحتويها رياض للأطفال طبق الأصل لما كان موجود في فرنسا، وحرص المستعمر على استبعاد الجزائريين وعدم السماح لهم سواء بالانضمام إليها أو الإشراف عليها.

2. **مرحلة ما بعد الاستقلال:** بعد استقلالها وجدت الجزائر نفسها أمام مرحلة إعادة بناء شامل للمنظومة التربوية التي خرجت من جراء تواجد المستعمر الفرنسي بأراضيها، حيث كان عليها توفير المؤسسات التي تستوعب أكبر قدر ممكن من التلاميذ الذين انتشرت بينهم الأمية نتيجة استبعادهم وحرمانهم من التعليم، فقامت بتعميم المدارس وأدمجت التعليم القرآني في النظام العام وما بقى من المؤسسات التربوية التحضيرية تكفلت بها قطاعات مهنية واجتماعية أخرى.

كما عملت على توسيع قاعدة الهرم التعليمي بإدماج التعليم التحضيري إليه وأصبح بذلك قاعدة الهرم التعليمي وهذا تجسيدا للأمر رقم 76/35 الصادر بتاريخ 16 أبريل 1976، والمتضمن تنظيم التربية والتكوين وباعتبار عام 1979 عاما دوليا للطفل أثر ذلك على توجيه الاهتمام بالطفل وتوفير له ما يحتاجه، وبذلك أصبحت مرحلة التعليم التحضيري جزء أساسيا وقاعدة متينة تقوم عليها المراحل التعليمية الأخرى.

وبصدور وثيقة توجيهية عام 1984 تم التأكيد على أهمية التعليم التحضيري وتوالت الاهتمامات بتطوير هذا النوع من التعليم، حيث تطور مفهوم التعليم التحضيري إلى التربية التحضيرية وتمت زيادة فتح أقسام التحضيري التي ألحقت بالمدرسة الابتدائية لاستقبال كل الأطفال الذين هم بسن خمس سنوات. (بورصاص، 2009، ص 100).

ثالثا - دوافع الاهتمام بالمرحلة التحضيرية:

تكمن الدوافع التي حملت المفكرين ورجال التربية والسياسة وعلماء الاجتماع والنفس على العناية بالطفولة والاهتمام بنشأتها مند وقت مبكر وخاصة في القرن العشرين في الدوافع الآتية:

1. الدافع النفسي:

لقد أكد علماء النفس والتربية في العديد من أبحاثهم على أهمية مرحلة ما قبل المدرسة و اعتبروها أخطر مراحل نمو الطفل نظرا لما لها من أهمية بالغة في تكون شخصيته، فالطفل خلال سنوات حياته

الأولى يكون قابلاً للتشكل حسب قالب الذي ينمو فيه و يكون أكثر قابلية للتأثر بالعوامل التي تحيط به، فالتربية التحضيرية توفر البيئة التربوية اللازمة لضمان أحسن نمو نفسي واجتماعي وفكري لهم، فهي تبعدهم بذلك على كل ما قد يسبب لهم عقد نفسية داخل الأسرة أو خارجها خاصة فيما يتعلق بالأطفال اليتامى أو أطفال الأمهات العاملات. (بورصاص، 2009، ص 75)

لكن هذا لا يعني أن التربية التحضيرية تعوض التربية الأسرية لأن الطفل بحاجة ماسة إلى وجوده بين أمه وأبيه وعائلته التي تمثل له الأمان وتوفر له الحنان فالتربية التحضيرية مكملة لعمل الأسرة.

2. الدافع الاجتماعي:

ما دام هنالك دافع نفسي أدى إلى ظهور التربية التحضيرية وإلى الاهتمام بطفل ما قبل المدرسة فأكد أن هناك دافع اجتماعي كذلك، لأن الطفل خلال مراحل نموه يتأثر بمحيطة الاجتماعي وكلما كان هذا المحيط ثريا ومتنوعا كلما ساعد ذلك على نمو سليم للطفل.

ففي مدارس التربية التحضيرية توجه العناية إلى تدريب الأطفال على بعض العادات الاجتماعية الصالحة، مثل التعاون والعمل في جماعة واحترام حقوق وحريات الآخرين والمحافظة على أملاكهم، كما تدريبهم على بعض العادات التي تجعل منهم مواطنين صالحين ونافعين لأنفسهم ولمجتمعهم. (بورصاص، 2009، ص 76).

3. الدافع التربوي:

من بين الدوافع التي أدت إلى ظهور التعليم التحضيري والاهتمام بالطفولة المبكرة الدافع التربوي، فالتربية تلعب دورا مهما في حياة الفرد والجماعة والتربية يسعد الإنسان ويعيش في استقرار.

فالطفل عندما يلتحق بالمدرسة تحصل له عملية فطام على أسرته في وقت مبكر لذلك فإن مؤسسات التربية التحضيرية تعده لذلك، فيندمج في مجموعات الأطفال الذين هم في مثل سنه ويجد لديهم ما يشبع ميوله وقد يفتن المربون إلى أن تربية الطفل يبدأ قبل تعليمه، وأن نموه العقلي والجسمي السليم يعتمدان على بيئة صالحة ومجهزة ومكيفة على حسب ميول الطفل ورغباته، وهذه البيئة لا تتمثل في المنزل فقط بالطبع ولكن في محيطه الاجتماعي ككل وبما أن الطفل يميل في هذه السن إلى اللعب والتقليد بطبعه،

وجب توفير الجو المناسب لتلبية تلك الميول لدى الطفل ولذلك أنشئت مؤسسات التربية التحضيرية المجهزة بكل ما يمكن أن يلبي طلبات وحاجات الطفل.

4. الدافع الاقتصادي:

كما أن ظهور التربية التحضيرية دافع اقتصادي ولعله أكثر الدوافع التي أدت إلى بناء وتشديد مؤسسات التعليم التحضيري وانتشارها في دول العالم، ويتمثل ذلك في خروج المرأة إلى العمل وظهور الثورة الصناعية فأصبحت المرأة غير قادرة على رعاية أبنائها، فاستوجب ذلك إنشاء مؤسسات لتربية الطفل ما قبل المدرسة للاعتناء بأطفال الأمهات العاملات، وتوفير لهم الرعاية والتربية الكافية التي يفتقدونها في المنزل. (بورصاص، 2009، ص 76).

رابعاً- خصائص أطفال المرحلة التحضيرية:

1. الخواص الطبيعية:

- يتمتع هؤلاء الأطفال بدرجة عالية من النشاط والحيوية ولأنهم يحشرون لأول مرة في حياتهم في مكان واحد لفترة طويلة من الوقت، يفرغون طاقاتهم في صور من العادات التي تعبر عن مظاهر القلق مثل مضغ الأقلام، وعض الأظافر، ومجموعة من الحركات الأخرى.
- يظهر الأطفال في هذه المرحلة أيضاً التعب بسرعة إثر المجهود الجسمي أو العقلي.
- لا يحدث الالتئام في عين الطفل إلا عند حوالي الثامنة لذلك فقد يبدي كثير من الأطفال صعوبة عند النظر للأشياء الصغيرة. (الطشاني، 1998، ص 112)
- يلتقط أطفال هذه السن الأمراض بسهولة وكثرة الغياب بينهم أمر مألوف.
- يشعر الأطفال بتطور كبير في نشاطهم فلهم سيطرة هائلة على أجسامهم ولديهم ثقة كبيرة في مهاراتهم وهم لا يأبهون للمخاطر العادية.

2. الخواص الاجتماعية

- في هذه الفترة يبدأ الطفل ممارسة اختيار الأصدقاء حيث يتخذ أحسن صديق له كما يتخذ أيضاً عدواً له من بين رفاقه في الفصل.

- تكثر المشاجرات وهي معظمها مشاجرات بالكلام ولكن تستخدم بعض المصارعة والملاكمة أحيانا. (الطشاني، 1998، ص 114).
- تصبح المنافسة ظاهرة ملحوظة في هذه السن ويظهر التباهي والتفاخر في كثير من الأحيان.
- تظهر الرغبات المختلفة الأولاد والبنات ويلاحظ الانقسام بينهم حسب الحسن في الدراسة وأثناء اللعب، فلقد بدأ الأطفال يتعلمون أن هناك أدوارا مختلفة للرجال والنساء كما يبدأ الصراع بين الجنسين في الظهور.

3. الخواص العاطفية

- يبدأ الأطفال فهمهم الآخرين فنجدهم يهاجمون نقاط الضعف في الناس وقد يحدث أن يقع بعضهم ضحية السخرية من قبل الآخرين فيصبحون مصدرا للاستهزاء.
- يظهر أطفال المرحلة التحضيرية حساسية شديدة ضد النقد أو التوبيخ ولا يحبون مواجهة الفشل كما يظهرون حاجة مستمرة إلى المديح والإطراء.
- يحب الأطفال أن يكونوا مبعث سرور دائم لمعلمهم ويحبون التمتع بالمسؤولية ويحبون إجادة العمل في دروسهم.

4. الخواص العقلية

- الانتباه عند الطفل في هذه المرحلة ينمو تدريجيا ولكنه يشنت بسهولة ويتم تعلم الكلمات وحب الاستطلاع ويكون الطفل ذو خيال حذب، ويحب الإبداع والابتكار والتمثيل كما أن ذاكرته تكون آخذة بالنمو.
- يهتم كثيرا بحساب عدد الساعات ومعرفة الوقت ويتعلم الإنصات إلى ما حوله.
- هو طفل فضولي ويحب التعلم ويهتم بالربط بين خياراته الشخصية ورواية القصص ولديه القدرة على إدراك الترتيب والتسلسل، ويمكن أن يقدم شرحا للتشابه والاختلاف في بعض الأدوات البسيطة و يعرف الأعداد وبعض الحروف ويكون الذكاء في هذه المرحلة تصوريا. (الترتوري، القضاة، 2006، ص 46).

خامسا - أهداف المرحلة التحضيرية:

تهدف التربية التحضيرية بالخصوص إلى:

1. مساعدة الطفل على تنمية حواسه ومهاراته العقلية وذوقه الجمالي.

2. التطبيع والاندماج الاجتماعي للطفل.
3. معرفة العالم المحيط بالطفل.
4. اكتساب الطفل قيم أخلاقية ودينية.
5. تهيئة الطفل للدخول المدرسي. (بوشينة، 2011، ص 33).
6. العمل على تفتح شخصية الأطفال بفضل أنشطة اللعب التربوي.
7. توعيتهم بكيانهم الجسمي لا سيما بإكسابهم المهارات الحركية اللازمة للحياة.
8. إكسابهم العناصر الأولى للقراءة والكتابة والحساب من خلال نشاطات مشوقة وألعاب مناسبة.
9. تنمية قدرة الطفل على التعامل مع الوسائل والأدوات بدقة ومرونة.
10. تأكيد إيمان الطفل بالله وإبراز مظاهر قدرته من خلال تحفيظه سورا من القرآن الكريم.
11. تعزيز مشاعر الانتماء للوطن ولأمته العربية والإسلامية. (وزارة التربية الوطنية، 2008، المادة 38).

سادسا - وظائف التربية التحضيرية:

تتميز التربية التحضيرية بعدة وظائف تتجلى في مختلف الجوانب:

1. الجانب المعرفي (العقلي):
 - تنمية الثروة اللغوية للطفل.
 - تعويد الطفل على أساليب التفكير والحفظ والاستظهار.
 - تدريب الطفل على ممارسة مختلف الأنشطة كالقراءة والكتابة والحساب.
 - تنمية قدرات الطفل على إدراك العلاقات المكانية والزمانية.
 - منح الطفل فرص للبحث والاستطلاع والتدريب. (وزارة التربية الوطنية، 2008، المادة 93)
2. الجانب الحسي الحركي:
 - اكتساب الطفل المهارات الحركية اللازمة للحياة.
 - تنمية قدرة الطفل على التعامل مع الوسائل والأدوات بدقة.
 - العمل على تفتح شخصية الطفل بفضل أنشطة اللعب التربوي.
 - مساعدة الطفل على النمو الجسمي المتوازن.
 - تطوير جسم الطفل وإنمائه وتشكيل أعضائه وإكسابها المهارات الحركية.

3. الجانب الاجتماعي (الوجداني):

- غرس العادات الحميدة عن طريق وضعيات التواصل الناجمة عن النشاطات المقترحة وعن اللعب.
- غرس روح التعاون والمشاركة الإيجابية في الأعمال الجماعية.
- اكتساب أسس الاندماج الاجتماعي وتعويدته على تحمل مسؤوليته وتحفيزه لملاحظة الظواهر الاجتماعية والعلاقات السائدة بين الأفراد.
- تعويده الاعتماد على النفس.
- تساعده على تقبل الحياة المدرسية وتعودها بعد بلوغه سن السادسة والتحاقه مقعد الدراسة في الابتدائية. (وزارة التربية الوطنية، 2008، المادة 93).

سابعاً - أهمية المرحلة التحضيرية:

تعد المرحلة التحضيرية مرحلة مهمة في:

1. بناء شخصية الطفل وتطوير قدراته المعرفية والاجتماعية والجسمية.
2. زيادة القاموس اللغوي للطفل والنمو الاجتماعي والعقلي نتيجة للتغيرات الاجتماعية والتربوية.
3. جسر يربط بين البيت والمدرسة.
4. أرضية للتدريب والتهيئة للصف الأول.
5. أداة للتنشئة الاجتماعية.
6. مصدر يمكن من خلاله تدريس الأخلاق وتدريب الأطفال على التفكير بطرق منطقية. (الترتوري، القضاة، 2006، ص 44).
7. الوصول بالطفل إلى اكتشاف إمكاناته وتوظيفها في بناء فهمه للعالم.
8. العمل على تكميل التربية العائلية واستدراك جوانب النقص ومعالجتها. (زرده، 2012، ص 29).

خلاصة الفصل:

مما سبق نستطيع القول أن المرحلة التحضيرية من بين المراحل التي تعني بتأهيل الطفل تربويا واجتماعيا ونفسيا بما من شأنه أن يعده لتقبل العيش في المدرسة، كما أنها مرحلة تربوية متميزة قائمة بذاتها لها فلسفتها التربوية واستراتيجيتها الخاصة عملت على وضع منهاج خاص بها يتماشى مع خصائص الطفل النمائية.

الجانب الميداني

الفصل السادس: الاجراءات المنهجية للدراسة.

تمهيد.

أولاً- حدود الدراسة.

ثانياً- منهج الدراسة.

ثالثاً- عينة الدراسة.

رابعاً- أدوات الدراسة.

خامساً- أساليب المعالجة الاحصائية.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

بعد اتمامنا للجانب النظري لهذه الدراسة والذي ساعدنا على تكوين صورة حول موضوع دراستنا، انطلقنا من خلاله في العمل الميداني والذي سيتم فيه الكشف عن مدى فعالية برنامج إرشادي قائم على ضبط الذات للتخفيف من تشتت الانتباه لدى عينة من أطفال المرحلة التحضيرية، وقد تناولت الطالبتين في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة حيث قامت بإعطاء فكرة عن مجال الدراسة والمنهج المستخدم وصولاً إلى عينة الدراسة وأدواتها، بالإضافة إلى أهم الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل ومعالجة البيانات.

أولاً- حدود الدراسة:

تتمثل حدود هذه الدراسة فيما يلي:

- **الحد المكاني:**

أجريت الدراسة في ابتدائية شمش يوسف بتاسوست بلدية الأمير عبد القادر جيجل وقد أجريت الدراسة على مجموعة من الأطفال في المرحلة التحضيرية.

- **الحد الزمني:**

تم تطبيق أدوات الدراسة على الأطفال في الفترة الممتدة ما بين 22 / 2 / 2017 إلى غاية 27/4/2017.

- **الحد البشري:**

أجريت الدراسة على مجموعة من أطفال المرحلة التحضيرية تتراوح أعمارهم من (5- 6) سنوات وكان عددهم (8) أطفال، (4) ذكور و (4) إناث.

ثانياً- منهج الدراسة:

إن أي دراسة علمية لا بد أن تقوم على منهج علمي حيث يعرف بأنه "الطريقة التي يسلكها الباحث في الإجابة عن الأسئلة، إنه خطة تبيين وتحدد طرق وإجراءات جمع وتحليل البيانات". (النجار وآخرون، 2009، ص 18)

المنهج هو: "إجراء يستخدم في بلوغ غاية محددة، وهو الترتيب الصائب للعمليات العقلية التي نقوم بها بصدد الكشف عن الحقيقة والبرهنة عليها". (قاسم، 1999، ص 52)

ولقد استخدمت الطالبتان المنهج الشبه تجريبي والذي يتم من خلاله ملاحظة التغيرات التي تظهر على أفراد العينة، أثناء تطبيق الدراسة والتي تهدف إلى فحص النتائج الناجمة عن تطبيق الدراسة.

والمنهج التجريبي هو: "كافة الإجراءات والتدابير المحكمة التي يتدخل فيها الباحث الاجتماعي أو التسويقي، عن قصد مسبق في كافة الظروف المحيطة بظاهرة محددة، ويهدف هذا المنهج التجريبي إلى قياس أثر أحد المتغيرات المستقلة أو أكثر على متغير تابع، وذلك من خلال التحكم والسيطرة على كافة العوامل المحيطة بالظاهرة موضوع التجربة، وبناء عليه يعد هذا المنهج أكثر المناهج العلمية دقة لتحليل الظواهر والمشكلات الاجتماعية والاقتصادية". (عبيدات وآخرون، 1999، ص 40)

ثالثاً - عينة الدراسة:

تعرف العينة بأنها: "مجموعة جزئية مميزة ومنتقاة من مجتمع الدراسة فهي مميزة من حيث أن لها نفس خصائص المجتمع ومنتقاة من حيث أن يتم انتقاؤها من مجتمع الدراسة، وفق إجراءات وأساليب محددة". (التل وآخرون، 2007، ص 96).

أما عينة الدراسة فهي تتكون من (8) أطفال يعانون من تشتت الانتباه يدرسون في المرحلة التحضيرية.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الطالبتان بالعديد من الإجراءات قبل تطبيق البرنامج لانتقاء عينة الدراسة الحالية ومن بين هذه الإجراءات ما يلي:

- أخذنا الموافقة الأولية من جامعة جيجل لمباشرة التطبيق في أداتي الدراسة.
- التوجه إلى الجهات الإدارية المختصة لإجراء الجانب التطبيقي للدراسة الحالية في المؤسسة التعليمية شمش يوسف تاسوست جيجل.
- قامت الطالبتين بدراسة استطلاعية للمؤسسة التي ستجرى فيها الدراسة وبالتحديد في القسم التحضيري حيث قمنا بحضور حصة مع التلاميذ واعتمدنا على الملاحظة لجمع بعض المعلومات التي يمكن أن تفيدنا في الدراسة، كما كانت لنا مقابلة مع معلمة القسم التي وجهنا لها بعض الأسئلة حول الأطفال وذلك من أجل:
- اختبار العينة.

- معرفة خصائص عينة الدراسة.
- التنسيق مع معلمة القسم حول الفترات الزمنية التي ستجرى فيها الطالبتين البرنامج الإرشادي ومقياس تشتت الانتباه.
- ثم انتقلت الطالبتين إلى مرحلة التطبيق العملي لأداتي الدراسة حيث قامتا بتطبيق المقياس القبلي على (36) طفل، والذي دام من (22 فيفري 2017، إلى غاية 26 فيفري 2017).
- وبعد ذلك توصلت الطالبتين إلى العينة المطلوبة والتي تتكون من (8) أطفال تتراوح أعمارهم بين (5-6) سنوات.
- ثم طبقت الطالبتين البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية (8) أطفال من ذوي تشتت الانتباه، والذي يتكون من (9) جلسات بمعدل 3 جلسات في الأسبوع أي من (02 أبريل إلى 20 أبريل 2017).
- بعد مرور أسبوع تم تطبيق المقياس البعدي على المجموعة التجريبية.

رابعاً- أدوات الدراسة:

استخدمت الطالبتان في الدراسة الحالية الأدوات التالية:

1. مقياس تشتت الانتباه

1.1. وصف المقياس:

يتكون المقياس من (30) عبارة في صورته النهائية موزعة على ثلاث مجالات تتمثل في:

- الأنشطة التعليمية وتتكون من 10 عبارات.
- المهارات العقلية وتتكون من 10 عبارات.
- المهارات التفاعلية وتتكون من 10 عبارات.

2.1. طريقة تصحيح أداة مقياس تشتت الانتباه:

من أجل وضع الدرجات الخام للمقياس وفق تدرج رباعي لعدد الاستجابات التي تضمنها أداة القياس والتي تعكس درجة تشتت الانتباه عند أطفال المرحلة التحضيرية، والمتمثلة في الاستجابة التالية (أبدا، نادرا، غالبا، دائما) وفقا لما يلي:

- الاستجابة (أبدا) تأخذ الدرجة 1.
- الاستجابة (نادرا) تأخذ الدرجة 2.
- الاستجابة (غالبا) تأخذ الدرجة 3.
- الاستجابة (دائما) تأخذ الدرجة 4.

بهذا الشكل تكون الدرجة بين (30) و (120) وهي أعلى درجة يمكن الوصول إليها ، ويكون متوسط مجموع الدرجة الوسطى ما بين (60 - 90) درجة فإذا نال الطفل الدرجة من 75 فما فوق يكون يعاني من تشتت الانتباه.

3.1. طريقة بناء المقياس:

لقد تم بناء المقياس ضمن الخطوات التالية:

بعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة، واستطلاع رأي عينة من المتخصصين عن طريق المقابلات الشخصية، قامت الطالبتين ببناء مقياس تشتت الانتباه والذي تم اقتباسه من مقياس تشتت الانتباه وفرط الحركة والاندفاعية (نسخة المدرس) لجمال الخطيب.

حيث تم حذف محور الاندفاعية ومحور فرط الحركة

حيث تم اقتباس بعض العبارات من محور تشتت الانتباه وإعادة تكييفها حسب مجتمع الدراسة، وفي ضوء ذلك قامت الطالبتان بتحديد ثلاث مجالات للمقياس وبعدها أعدت المقياس في صورته الأولية والذي يتكون من (24) عبارة، حيث يشمل المجال الأول المتمثل في الأنشطة التعليمية على (8) عبارات، في حين يشمل المجال الثاني والمتمثل في المهارات العقلية (8) عبارات، أما المجال الثالث والمتمثل في المهارات التفاعلية فيشمل (8) عبارات، ومن أجل التأكد منه قامت الطالبتين بعرضه على

مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص، وبناء على آرائهم تم تعديل وإضافة بعض العبارات وأصبح المقياس يحتوي على (30) عبارة وبذلك أصبح المقياس قابل للتطبيق في صورته النهائية.

4.1. صدق المقياس:

يقصد بصدق الاختبار: "أن يقيس الاختبار الخاصية التي صمم الاختبار لقياسها فعلاً". (العزاوي، 2008، ص 129).

ولقد قامت الطالبتان بحساب صدق مقياس تشتت الانتباه من خلال:

أ. الصدق الظاهري:

ويقصد به: "أن يبدو المقياس ظاهرياً أنه يقيس ما وضع لقياسه"، حيث عرضت الطالبتين المقياس في صورته الأولى على مجموعة من الأساتذة بجامعة جيجل من أهل الاختصاص وكان عددهم (07) من أجل الكشف عن مدى صدق فقرات المقياس وملاءمته لقياس ما وضع لقياسه من حيث:

- مدى مناسبة العبارة للمحور الذي تقيسه.
- مدى وضوح العبارة.

ب. الصدق الذاتي:

وللتأكد من صدق المقياس قمنا بحساب معامل الصدق الذاتي ويقصد به صدق نتائج المقياس، ويقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات بتطبيق المعادلة:

الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

بالتعويض: $0.93 = \sqrt{0.88}$ مما يدل على أن المقياس علي درجة عالية من الصدق.

5.1. ثبات المقياس:

يقصد بثبات الاختبار أن الاختبار موثوق به ويعتمد عليه أو أن درجة الفرد لا تتغير جوهرياً بتكرار إجراء الاختبار أو اتساق نتائج الاختبار مع نفسها أو الاستقرار، بمعنى أنه لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لأظهرت درجته شيئاً من الاستقرار. (كوافحة، 2010، ص 83).

وقد تم تطبيق المقياس من أجل التأكد من ثباته على (12) تلميذ من المرحلة التحضيرية.

وبعد تفرغ البيانات تم الحصول على النتائج التالية بواسطة استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss19):

- الثبات بواسطة ألفا كرنباخ هو 0.88.
- الثبات بواسطة التجزئة النصفية هو:
- بواسطة معامل سبيرمان براون 0.90.
- بواسطة معامل جوثمان 0.90.

من خلال ذلك نلاحظ أن ثبات مقياس تشتت الانتباه مقبول جدا.

2. البرنامج الإرشادي:

للبرنامج الإرشادي دور كبير في مساعدة الأطفال ذوي تشتت الانتباه، حيث تعمل هذه البرامج على زيادة تركيز الانتباه لدى الأطفال والاحتفاظ به لفترة أطول وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات السابقة، وفي البرنامج الحالي ستقوم الطالبتين بتعليم الأطفال ذوي تشتت الانتباه مهارات الضبط الذاتي والعمل على زيادة تركيزهم وانتباههم.

1.2. أهمية البرنامج:

تظهر أهمية البرنامج الإرشادي فيما يلي:

- اعتبار الطفولة مرحلة مهمة في حياة الإنسان تتطلب دراسة وفهم صحيح خاصة في المراحل الدراسية الأولى.
- يعمل البرنامج الإرشادي على مساعدة الطفل على ملاحظة سلوكياته ذاتيا وتطوير قدرته على ضبطها.
- يساعد البرنامج الإرشادي الأطفال على زيادة التركيز وتنمية المهارات العقلية مما يؤدي إلى التخفيف من التشتت الذي يؤثر على الجانب التعليمي للتلميذ وعلى أسرته ومدرسته.
- يساعد البرنامج الإرشادي على فتح المجال أمام المهتمين بالدراسات النفسية وتحديدًا في مجال الإرشاد النفسي والتربوي لعمل المزيد من البرامج الإرشادية للتعامل مع هذه الفئة.

- وقد يستفيد من هذا البرنامج العاملين في المؤسسات التعليمية والمهتمين بهذه الفئة.

2.2. أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى التخفيف من تشتت الانتباه لدى أطفال المرحلة التحضيرية، وزيادة قدرتهم على ضبط ذواتهم في المواقف التي يتعرضون لها، وذلك عن طريق إكسابهم مهارات الضبط والسيطرة والالتزان والتواصل والحوار، من خلال مجموعة من الأنشطة والتي تكون في حدود قدرات أطفال عينة البحث في جو يسوده المرح والسرور، وينتفع من الهدف العام مجموعة من الأهداف على النحو التالي:

- أن يستمر الطفل في الانتباه لشيء معين لمدة أطول.
- أن يكتسب الطفل القدرة على التركيز والانتباه.
- أن تكون لدى الطفل القدرة على ضبط ذاته في المواقف التعليمية.
- أن يكتسب مهارة الإنصات والاستماع.

3.2. الفئة المستهدفة من البرنامج:

قامت الطالبتان بتطبيق البرنامج الإرشادي على عينة من الأطفال ذوي تشتت الانتباه، والذين يبلغ عددهم 8 أطفال 4 ذكور و 4 إناث تتراوح أعمارهم ما بين (5- 6) سنوات، والمتمدرسين بالمرحلة التحضيرية بمدرسة شمش يوسف بتاسوست بلدية جيجل.

4.2. أسس بناء البرنامج:

راعت الطالبتان عند تصميم البرنامج الإرشادي مجموعة من الأسس التي يجب أن تتوفر في البرنامج المقدم للأطفال ذوي تشتت الانتباه والتي يجب أن تتلاءم مع خصائصهم ومن أهمها:

- مراعاة العمر الزمني للأطفال المشاركين في البرنامج والخصائص النمائية للمرحلة التي يمرون بها.
- نوع وطبيعة المشكلة التي يعاني منها الأطفال المشاركين في البرنامج.
- أن يتناسب البرنامج والأنشطة الممارسة مع خصائص وميول وقدرات الأطفال عينة البحث.
- إثارة الأطفال لممارسة الأنشطة عن طريق التدعيم المادي والمعنوي.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الأطفال ذوي تشتت الانتباه.

- أن يتسم البرنامج بالمرونة حيث يسمح بإدخال تعديلات إن لزم الأمر.
- مراعاة التدرج في الأنشطة والتمارين من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد.

5.2. مدة البرنامج وطول فترة الفاصلة بين جلسة وأخرى:

تستمر جلسات الإرشاد النفسي التقليدية في العادة بين (8- 12) جلسة ويعتمد عدد الجلسات على طبيعة مشكلة الأطفال ذوي تشتت الانتباه وخصائص نموهم، وهنا ينبغي على القائم بتنفيذ البرنامج الإرشادي تحديد المدة الزمنية لتطبيق البرنامج والمدة الفاصلة بين جلسة وأخرى.

وقد قمنا بتنفيذ الجلسات الإرشادية بواقع 3 جلسات في الأسبوع وامتدت فترة تنفيذه من 02 أبريل إلى غاية 20 أبريل، على اعتبار أنه توجد (9) جلسات تتراوح مدة كل جلسة ما بين (40 د-45 د)، عدا الجلسة الأولى فهي للتعارف ومدتها (30 د) والجلسة الأخيرة المتمثلة في إنهاء البرنامج مدتها (30 د).

6.2. الفنيات المستخدمة في البرنامج:

استخدمت الطالبتان خلال البرنامج الإرشادي عددا من أشهر الفنيات الإرشادية وأكثرها استخداما وملائمة للفئة المستهدفة والمتمثلة في:

- المناقشة والحوار.
- التعزيز الإيجابي بنوعيه المادي والمعنوي.
- القصة.
- لعب الأدوار.
- الاسترخاء.
- اللعب.

7.2. الوسائل والأدوات المستخدمة في البرنامج:

استخدمت الطالبتين مجموعة من الوسائل والأدوات التي تتناسب مع أهداف البرنامج ومحتواه وخصائص العينة، ولقد راعت الطالبتين عدة مواصفات في الأدوات اللازمة لتنفيذ البرنامج من أهمها:

- أن تكون مناسبة لقدرات الطفل وامكانيته وخصائصه.
 - أن تكون سهلة الاستخدام بين الأطفال.
 - أن تكون خالية من الأجسام الحادة والتي تشكل خطورة على الطفل.
- ومن بين الأدوات المستخدمة في البرنامج الإرشادي: سلة، كرة، سبورة، أقلام، العجينة، قريصات، خشبيات، جهاز كمبيوتر، هاتف محمول، صور.

8.2. مصادر محتوى البرنامج:

اعتمدنا في بناء محتوى البرنامج الإرشادي على مصادر عديدة منها:

- الإطار النظري للدراسة والذي يلقي الضوء على كل من ضبط الذات وتشتت الانتباه والمرحلة التحضيرية.
- الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت موضوع تشتت الانتباه وضبط الذات والاطلاع على مجموعة من البرامج الإرشادية.
- الزيارات الميدانية للمؤسسة التعليمية وإجراء مقابلة مع المعلمة والأطفال.

9.2. تحكيم البرنامج الإرشادي:

بعدما انتهت الطالبتين من إعداد البرنامج الإرشادي في صورته الأولية قامت بعرضه على أساتذة مختصين في علم النفس، من أجل التأكد من مصداقيته وقدرته على إحداث التغيير المطلوب ومدى مناسبته لمستوى وعمر الفئة المستهدفة.

وبعد ذلك قامت الطالبتين بإجراء التعديلات المناسبة على البرنامج بناء على توصيات لجنة التحكيم أصبح البرنامج الإرشادي في صورته النهائية قابل للتطبيق.

10.2. تقييم البرنامج الإرشادي:

ويعني ذلك الحكم على مدى تحقيق الأهداف الموضوعية أي الكشف عن مدى التغيير في أداء الأطفال ذوي تشتت الانتباه.

وقد استخدمت الطالبتين أساليب التقويم بنوعها:

التقييم المستمر: وذلك عن طريق:

- أسلوب إعادة تقييم الجلسة بعد تنفيذها: حيث قامت الطالبتين بتقييم الجلسة المنفذة لمعرفة إيجابياتها وسلبياتها.
- الملاحظة الذاتية من قبل الطالبتين لمدى استجابة الأطفال من خلال البرنامج الإرشادي.
- إعطاء الأطفال واجبات منزلية يطلب منهم القيام بها.

التقييم النهائي: وذلك:

لمعرفة ما تحقق من أهداف البرنامج ككل واستخدمت الطالبتين في ذلك مقياس تشتت الانتباه للوقوف على ما تم تحقيقه من أهداف البرنامج الأساسية.

11.2. محتوى البرنامج الإرشادي:

الجدول رقم(1): يمثل محتوى البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الأساليب الفنية	أهداف الجلسة
الأولى	بناء العلاقة الإرشادية	المناقشة والحوار التعزيز الإيجابي اللعب	- التعرف على أفراد المجموعة الإرشادية. - إزالة الحواجز النفسية لدى أعضاء المجموعة. - التعرف على الهدف من البرنامج. - تحديد واجبات وحقوق كل عضو من أعضاء المجموعة.
الثانية	إدراك الأطفال للمشكلة التي يعانون منها	القصة المناقشة والحوار التعزيز الإيجابي	- تعرف الأطفال على تشتت الانتباه. - إدراك الأطفال لسلوكيات الخاطئة بسبب التشتت.
الثالثة	التدريب المنظم لسلوك الطفل	المناقشة والحوار التعزيز الإيجابي اللعب	- تدريب الأطفال على تنظيم سلوكياتهم. - تدريب الأطفال على النظر إلى

<p>شيء معين عندما يطلب منهم ذلك.</p> <p>- العمل على جعل الأطفال يستمروا في أداء مهمة أو نشاط خلال فترة محددة.</p>			
<p>- مساعدة الأطفال على استعادة التوازن والتركيز.</p> <p>- تدريب الأطفال على الانتباه مدة أطول.</p>	<p>المناقشة والحوار اللعبة التعزيز الإيجابي</p>	<p>ضبط التركيز والانتباه</p>	<p>الرابعة</p>
<p>- العمل على جعل الأطفال يفكرون قبل القيام بالسلوك.</p> <p>- تدريب الأطفال على القيام بالسلوكيات الصحيحة.</p> <p>- إدراك الأطفال سلوكياتهم الخاطئة والعمل على تعديلها.</p>	<p>المناقشة والحوار التعزيز الإيجابي لعب الأدوار</p>	<p>التوقف والتفكير قبل القيام بالسلوك</p>	<p>الخامسة</p>
<p>- التحدث بإيجابية مع الذات.</p> <p>- تغيير الأفكار السلبية نحو الذات.</p> <p>- زيادة الثقة بالذات.</p>	<p>المناقشة والحوار الاسترخاء التعزيز الإيجابي</p>	<p>الحديث الإيجابي مع الذات</p>	<p>السادسة</p>
<p>- اكتساب مهارة المراقبة الذاتية.</p> <p>- ممارسة الأطفال لهذه المهارة.</p> <p>- الانتباه وملاحظة السلوك.</p> <p>- إدراك السلوك المراد تعديله.</p>	<p>المناقشة والحوار التعزيز الإيجابي</p>	<p>المراقبة الذاتية للسلوك</p>	<p>السابعة</p>
<p>- تقديم مهارة تقييم الذات وتعزيزها.</p> <p>- التدريب على وضع أهداف إيجابية وتحقيقها.</p> <p>- مساعدة الأطفال على تقييم ذواتهم وتعزيزها.</p>	<p>المناقشة والحوار التعزيز الإيجابي</p>	<p>تقييم الذات وتعزيزها</p>	<p>الثامنة</p>
<p>- معرفة ما تحقق من الأهداف.</p> <p>- إعداد الأطفال لإنهاء البرنامج.</p>	<p>المناقشة والحوار</p>	<p>إنهاء العلاقة الإرشادية</p>	<p>التاسعة</p>

- تلخيص ما تم تقديمه في الجلسات السابقة.			
--	--	--	--

خامسا- أساليب المعالجة الإحصائية:

لتحقق من أهداف الدراسة قامت الطالبتين باستخدام الأساليب الاحصائية التالية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

2. اختبار (T test).

حيث تمت المعالجة الإحصائية باستخدام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss19).

خلاصة الفصل:

لقد تناولنا في هذا الفصل الخطوات الإجرائية للدراسة والتي اعتمدنا عليها في إجراء الجانب الميداني والتي تتمثل في المنهج التجريبي المتبع في الدراسة، ثم وصف عينة الدراسة وطريقة اختيارها وبعدها تم التطرق لأدوات الدراسة ومنه إلى الأساليب الإحصائية المتبعة في الدراسة.

الفصل السابع: عرض نتائج الدراسة و مناقشتها.

تمهيد.

أولاً- عرض وتحليل نتائج الدراسة.

ثانياً- مناقشة نتائج الدراسة.

ثالثاً- مناقشة عامة لنتائج الدراسة.

رابعاً- مقترحات الدراسة.

تمهيد:

تهدف دراستنا الحالية إلى التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي قائم على ضبط الذات لتخفيف من تشتت الانتباه لدى أطفال المرحلة التحضيرية، وفي هذا الفصل سنقوم باستعراض النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية وتحليلها بالأساليب الإحصائية المستخدمة، والتأكد من صحة الفرضية وتفسيرها وفي الأخير سنستعرض توصيات ومقترحات الدراسة.

أولاً- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الموسومة ب:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياس القبلي والبعدي لمقياس تشتت الانتباه تعزى إلى تطبيق البرنامج.

قامت الطالبتين بحساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لأفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس تشتت الانتباه، وهذا ما يوضحه الجدول رقم (1) وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS₁₉).

الجدول رقم 02: نتائج المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لأفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس تشتت الانتباه.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المجموعة التجريبية
16.57	84.50	8	قياس قبلي
17.02	67.50	8	قياس بعدي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1): المبين أعلاه الذي يوضح المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس تشتت الانتباه أنه توجد فروق ظاهرية بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياس القبلي والبعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس القبلي (84.50) درجة بانحراف معياري قدره (16.57)، في حين جاء القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي قدره (67.50) درجة وبانحراف معياري قدره (17.02).

وللتأكد من صحة هذه الفرضية قامت الطالبتين بحساب القيمة التائية للمجموعة التجريبية وهذا ما يوضحه الجدول رقم (2).

جدول رقم 03: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لأفراد المجموعة التجريبية.

الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	قيمة T	الفروق			قياس قبلي وبعدي
			الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.02	7	4.95	3.43	9.71	17	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) المبين أعلاه أن القيمة التائية بلغ قدرها (4.95) بدرجة حرية (7) وبمستوى دلالة ($\alpha=0.02$)، وهذا يعبر عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي مقارنة بالمجموعة التجريبية في القياس القبلي بين متوسطات درجات أفراد العينة، وبالتالي تحققت فرضية التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياس القبلي والبعدي لمقياس تشتت الانتباه تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي، وهذا ما يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي الذي أعدته وطبقته الطالبتين.

ثانياً - مناقشة نتائج الدراسة:

1. مناقشة نتائج الفرضية الموسومة ب:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياس القبلي والبعدي لمقياس تشتت الانتباه تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي.

فمن خلال نتائج اختبار (T) ومتوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي الموضح في الجدول، أظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.02$) بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياس القبلي والبعدي لمقياس تشتت الانتباه، وهذا يدل على أن المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج الإرشادي القائم على ضبط الذات ثم تحسين مستوى الانتباه لديهم.

إن البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على أطفال المرحلة التحضيرية دوي تشتت الانتباه قد تم إعداده بعناية من حيث التخطيط وتنظيم محتوياته ومراحل تنفيذه، بحيث يكون أداة فعالة في تخفيف تشتت الانتباه لدى الأطفال عند أداء مهام محددة وهذا ما أظهرته نتائج الأطفال عبر سلسلة من النشاطات التي تم تطبيقها أثناء فترات البرنامج، ولقد صمم البرنامج لتمكين الأطفال من التغلب على مشكلاتهم خصوصا مشكلة الانتباه من خلال تركيزهم على أداء مهامهم وإهمال أية مثيرات خارجية قد تشتت أو تسلب انتباههم.

يمكن عزو نتائج الدراسة في التخفيف من تشتت الانتباه لدى الأطفال الذين تعرضوا للبرنامج الإرشادي إلى محتوى البرنامج الإرشادي الذي تم تصميم أنشطته وفقا لما يتناسب مع قدرات واهتمامات أفراد العينة، مما يجعلهم يستوعبون هذه الأنشطة بشكل أسرع وأسهل وقد استخدمت الطالبتين أيضا في البرنامج مجموعة من الفنيات، كالتعزيز بنوعية المعنوي من خلال التصفيق الإثارة والتشجيع بكلمات معرزة والمادي من خلال إعطائهم قطع الحلوى ، إضافة إلى أسلوب الاسترخاء كما جاء في دراسة "عبد الفهيم" (2011) والذي استخدم فنية الاسترخاء والتعزيز حيث كان لهما دور في زيادة مدة الانتباه لدى الأطفال وتنمية مهارة الاستماع وفعالية التدريب على مهارة حل المشكلات، واستخدمت الطالبتين أيضا أسلوب الحوار والمناقشة وهي من أشهر الفنيات الإرشادية وأكثرها استخداما وملائمة للفئة المستهدفة من البرنامج المتمثلة في أطفال المرحلة التحضيرية، وترجع هذه الفروق أيضا لدى أفراد العينة إلى طبيعة البرنامج حيث تم التركيز من خلاله على تعديل مهارات ضبط الذات والمراقبة الذاتية وتقييم الذات، وكانت مبادئ ضبط الذات تقدم في كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي وهذا ما يتوافق مع دراسة "فيشيس" (2007)، مما أدى إلى التحسن في استخدام مهارة ضبط الذات والرفع معدل النشاطات السارة التي يمارسونها الطلاب، كما ترجع هذه الفروق أيضا إلى مراعاة مجموعة من الأسس التي يجب أن تتوفر في البرنامج الإرشادي المقدم لفئة الأطفال، حيث قامت الطالبتين بمراعاة خصائص الفئة التي أعد من أجلها البرنامج الإرشادي والتي لها خصائصها النمائية والعقلية والتفاعلية التي تميزها عن غيرها، كما استخدمت الطالبتين مجموعة من الأدوات والوسائل التي تتناسب مع أهداف البرنامج ومحتواه وخصائص العينة وقدراتهم المحدودة.

إن إدراك الأطفال لمشكلاتهم الخاصة بتشتت الانتباه يعزز لديهم القدرة على محاولة حل هذه المشكلات وبالتالي زيادة فعالية البرنامج الإرشادي المقدم لهم بهذا الخصوص، وغالبا ما تعمل البرامج

الإرشادية الخاصة للتخفيف من تشتت الانتباه على زيادة قدرات الأطفال المعرفية حول مشكلاتهم الخاصة بتشتت الانتباه، وهذا ما يساعد في المعالجة الذاتية للأطفال في المستقبل لأنهم أدركوها بشكل واضح، وهذا ما أكدت عليه كل من دراسة "سعيد ديبس" و"السيد السامدوني" (1998) ودراسة "بكير" (2001) وبالتالي يمكن القول بأن للبرنامج الإرشادي فعالية في تخفيف من تشتت الانتباه.

ثالثاً - مناقشة عامة للدراسة:

بعد انتهاء الطالبتين من تطبيق مقياس تشتت الانتباه بدأت في تطبيق البرنامج الإرشادي الذي يحتوي على (9) جلسات إرشادية كل جلسة تضم مجموعة من الأهداف، عملت الطالبتين على تحقيقها أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي.

وكان الهدف من هذا البرنامج هو تخفيف تشتت الانتباه عن طريق أسلوب ضبط الذات، وبعد انتهاء الطالبتين من تطبيق الجلسات الإرشادية شرعنا في تطبيق القياس البعدي لتشتت الانتباه، وبعد حصولهما على مقياس البعدي قامتا بتطبيق الحزمة الإحصائية (SPSS19) لنتائج الدراسة قبلي وبعدي من أجل التأكد من صحة الفرضية ومدى فعالية البرنامج الإرشادي المقترح، وقد أثبتت النتائج التي تم التوصل إليها إلى فعالية البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على عينة الدراسة فقد أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً لدى الأطفال، والسبب في ذلك هو تمكن الطالبتين من خلق جو ألفة مع الأطفال عند أول لقاء بهم وهذا ساعد الطالبتين على الاستمرار في تقديم الجلسات بنجاح واستمرار الأطفال في حضور الجلسات ولم يكن هناك أية غياب، بل أصروا على ضرورة الاستمرار في ذلك ومن المعروف بأن أطفال ذوي تشتت الانتباه لا يركزون على التفاصيل الدقيقة ويرتكبون الأخطاء لعدم إنصاتهم وأن ذهنه يمكن أن يتشتت بأي مثير، ويفضلون الحركة، وسريعي الإجابة بدون تركيز، وذهنه يكون مشغولاً بأمر خارج نطاق الدراسة كما نجدهم يكرهون الأنشطة التي تحتاج لجهد عقلي، وحتى يتم زيادة تركيزهم والتخفيف من تشتت انتباههم عملت الطالبتان على إتباع أسلوب ضبط الذات عن طريق القيام بمجموعة من الأنشطة التي تمكن الأطفال من مراقبة ذاتهم باستمرار، بالإضافة إلى تقييم سلوكياتهم وتعزيز دواتهم والذي أتبع في جميع الجلسات البرنامج وقد ساهم بشكل فعال في اكتساب هؤلاء الأطفال القدرة على إدراك مشكلاتهم، والعمل على تحسين أنفسهم وهذا ما زاد من سرعة استيعابهم وتعلمهم لضبط الذات من خلال محاولة كل طفل أداء ما هو مطلوب منه لكي يحصل على التعزيز، كما قامت الطالبتين بمجموعة من الأنشطة التي تدفع الطفل إلى التفكير والتركيز أثناء أدائه

لهذا العمل كرسم شكل على السبورة وطلب من كل طفل إعادة رسمه دون نسيان تفاصيله، بالإضافة إلى تشكيل مجسم بالعجينة هذا جعل من الأطفال أكثر انتباها عن طريق محاولة تشكيل شكل يشبه المجسم المعروف أمامهم، كما استخدمت الطالبتين فنيات مختلفة كالقصة حيث كان الأطفال يبدون اهتماما بالقصة لأن موضوعها كان شيقا وله علاقة بمشكلاتهم التي يعانون منها وهي تشتت الانتباه، كما تم عرض مجموعة من أسرطة حول أصوات الحيوانات وطلب من كل طفل معرفة صوت حتى يحصل على التعزيز ويبيدي بأنه منتبه ومركز، وعند الانتهاء كان الأطفال يتسابقون حول إعادة تلخيص ما دار في القصة بأسلوبهم الخاص، كما تم عرض أسرطة حول السلوكيات الخاطئة وترك فرصة أمام الأطفال لتقييم تلك السلوكيات هل هي صحيحة أم خاطئة حتى إن بعض الأطفال كانوا يقومون بإسداء نصائح حول عدم ارتكاب تلك السلوكيات لأنها خاطئة، وقد قامت الطالبتين في نهاية كل جلسة بإعطاء الأطفال نشاط يقومون به في المنزل من أجل زيادة تركيزهم.

ولقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك انخفاضا في مستوى تشتت الانتباه لدى الأطفال الذين خضعوا للبرنامج، وهذا يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على ضبط الذات في تخفيف تشتت الانتباه عند الأطفال الذين تلقوا البرنامج، حيث تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تشتت الانتباه على مجالاته الثلاث وعلى الدرجة الكلية للمقياس بين القياس القبلي والبعدي، ويمكن تفسير ذلك إلى وجود رغبة حقيقية لدى الأطفال للتغلب على مشكلاتهم وإيجاد الحلول والأساليب المناسبة التي تساعدهم على رفع مستوى تركيزهم وانتباههم، وللبرنامج الإرشادي القائم على ضبط الذات أثر في التخفيف من تشتت الانتباه لدى أطفال المرحلة التحضيرية.

وقد جاءت هذه النتيجة منققة مع الدراسة التي قام بها "سعيد ديبس" و"السيد السامدوني" (1998) والتي استخدمت فيها التدريب على الضبط الذاتي في علاج عجز الانتباه المصحوب بنشاط الحركي الزائد، ودراسة "عبد الفهيم" (2011) والذي استخدم فيها برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الانتباه لدى عينة من أطفال مرحلة الابتدائية حيث أشارت النتائج إلى فعالية البرنامج العلاجي على الأطفال في زيادة مدة الانتباه لدى الأطفال، إضافة إلى دراسة "ريفلتز" (2008) والذي استخدم فيها برنامج سلوكي قائم على ضبط الذات من خلال استخدام استراتيجية التعزيز التفاضلي وتكلفة الاستجابة في خفض أعراض تشتت الانتباه مصحوب بفرط الحركة، وقد أشارت النتائج إلى وجود أثر لدلالة إحصائية تعزى إلى فعالية البرنامج القائم على ضبط الذات.

ويمكن تفسير اتفاق نتائج الدراسة الحالية مع جميع نتائج الدراسات السابقة إلى فعالية مهارات ضبط الذات.

رابعاً - مقترحات الدراسة:

في ضوء ما انتهت إليه الدراسة الحالية من نتائج يمكن اقتراح التوصيات التالية:

- العمل على تفعيل عملية التوجيه والإرشاد في المؤسسات التربوية عن طريق أخصائيين قادرين على تطوير برامج إرشادية تساعد التلاميذ على حل مشكلاتهم الدراسية.
- ضرورة تهيئة بيئة تعليمية مناسبة وإزالة كافة المشتتات من أمام الطفل أثناء القيام بعملية التدريس.
- إجراء دراسات وأبحاث ذات علاقة بتشتت الانتباه وأسلوب ضبط الذات خاصة وأن الدراسة الحالية لم يتم التطرق إليها سابقاً بالاعتماد على هادين المتغيرين معاً، مما يترك المجال مفتوحاً للباحثين لتناول هذه الدراسة بالاعتماد على أساليب أخرى.
- ضرورة الاستمرار في تطبيق هذه البرامج الإرشادية على فئة الأطفال الذين يعانون من تشتت الانتباه لأنهم بحاجة ماسة إليها.
- القيام بتطبيق البرامج الإرشادية على عينات كبيرة من الأطفال الذين يعانون من تشتت الانتباه.
- توفير الوسائل والألعاب من قبل الأولياء لأبنائهم تساعد في زيادة تركيزهم وتنمية ذكائهم.
- تعيين معلمين ذوي خبرة وإطلاع بالمشكلات التربوية والسلوكية التي تواجه التلاميذ.

خاتمة:

إن كل دراسة تتطلق من إشكال يتطلب الإجابة عنه أو تشخيص مصدر ومنبع المشكلة، وقد عملت الطالبتان في هذه الدراسة على الإجابة عن التساؤل الرئيسي وحاولت الطالبتين من خلاله الكشف عن اثر البرنامج الإرشادي القائم على ضبط الذات في التخفيف من تشتت الانتباه لدى عينة من أطفال المرحلة التحضيرية، كما أن لكل دراسة غايات و أهداف وفرضيات توجهها إلى المسار الحقيقي وتوضح لها الأدوات اللازمة لموضوع الدراسة وتحدد المنهج الملائم لها حيث انطلقت الطالبتين من فرضية تم اختبارها ميدانيا ومعالجتها إحصائيا ، فكانت نتائج هذه الفرضية محققة ، حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي تعزى إلى تطبيق البرنامج .

وقد تبين بان أسلوب ضبط الذات له أهمية بالغة في مساعدة الأطفال على التخفيف من تشتت انتباههم وزيادة قدرتهم على الانتباه لمدة أطول .

وفي الأخير نأمل أن تكون هذه الدراسة ماهي إلا انطلاقة للاهتمام وتوجيه العناية بالأطفال الذين يعانون من تشتت الانتباه، وهذا من اجل تعليمهم مختلف الأساليب التي تمكنهم من التقدم في الدراسة والتعامل مع المواقف المختلفة حتى مع الآخرين ،لذا فقد جاءت هذه الدراسة لتفتح المجال أمام دراسات أخرى للالتفات إلى هؤلاء الأطفال الذين لديهم مشكلات تعرقل جانبهم الدراسي.

المراجع

قائمة المراجع

أولاً: الكتب

- 1- إبراهيم، سليمان عبد الواحد يوسف. (2010). سيكولوجية صعوبات التعلم، ط1. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة.
- 2- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف، وأحمد نايل العزيز. (2009). التشخيص والتقييم في الإرشاد، ط1. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 3- الأعظمي، سعيد رشيد. (2009). اضطرابات السلوك تشخيصها والوقاية منها، ط1. عمان: دار جليس الزمان للنشر والتوزيع.
- 4- بطرس، حافظ بطرس. (2010). إرشاد الأطفال العاديين، ط2. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 5- البلسي، عبد الحلیم عبد الله. (2013). دليل حصص الإرشاد والتوجيه الجمعي، ط1. الأردن: دار جليس الزمان للنشر والتوزيع.
- 6- بوشينة، سعيد. (2011). التربية التحضيرية في الجزائر تطور وتحديات، د ط. الجزائر: دار هومة للطباعة.
- 7- التل، سعيد وآخرون. (2007). مناهج البحث العلمي تصميم البحث والتحليل الاحصائي، ط1. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 8- الحمادي، حماد بن علي، والهجين عادل عبد الفتاح. (2009). برامج التوجيه النفسي والأسري، د ط. د ب: مركز التنمية.
- 9- الخواجة، عبد الفتاح. (2010). أساليب الإرشاد النفسي، ط1. عمان: دار البداية ناشرون وموزعون.

10- الروسان، فاروق. (2013). سيكولوجية الأطفال غير العاديين، ط 9. الأردن: دار الفكر ناشرون و موزعون.

11- الزغوان، عماد عبد الرحيم. (2012). الاضطرابات الانفعالية والسلوكية لدى الأطفال، د ط. الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.

12- زيادة، أحمد رشيد عبد الرحيم. (2012). تحقيق الذات بين النظرية والتطبيق، د ط. الأردن: الوراق للنشر والتوزيع.

13- سكويفر، تشارلز، و لممان هوارد. (2014). مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها، ت: حمدي نزيه، وداود نسيمه. ط3. الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.

14- سيد أحمد، سيد علي، وبدر فائقة. (1999). اضطرابات الانتباه لدى الأطفال، ط1. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

15- الشريف، عبد الفتاح عبد المجيد. (2011). التربية الخاصة وبرامجها العلاجية، ط1. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

16- شكشك، أنس عبدو. (2009). الأمراض النفسية والعلاج النفسي، ط1. الأردن: دار الشروق.

17- الطشاني، عبد الرزاق الصالحين. (1998). طرق التدريس العامة، ط1. ليبيا: منشورات جامعة عمر المختار البيضاء.

18- العزاوي، رحيم يونس كرو. (2008). مقدمة في منهج البحث العلمي، ط1. الأردن: دار دجلة ناشرون و موزعون.

19- عبد العزيز، صفاء، وعبد العظيم سلامة. (2007). إدارة الفصل وتنمية المعلم، د ط. الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة.

20- عكاشة، أحمد فهمي. (2000). علم النفس الفيزيولوجي، ط9. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

21- عبد الهادي، عزت جودت، والعزة سعيد حسني. (2007). تعديل السلوك الإنساني، د ط. الأردن:

دار الثقافة للنشر والتوزيع.

22- عبيدات، محمد، وآخرون. (1999). منهجية البحث العلمي، د ط. الأردن: دار وائل للنشر.

23- الفرّح، كاملة، وتيم عبد الجابر. (1999). مبادئ التوجيه والارشاد النفسي، ط1. عمان: دار

صفاء للنشر والتوزيع.

24- الفسفوس، عدنان أحمد. (2011). المرجع البسيط في أساليب تعديل السلوك، ط1. أطفال الخليج

ذوي الاحتياجات الخاصة.

25- قاسم، محمد محمد. (1999). المدخل إلى مناهج البحث العلمي، ط1. بيروت: دار النهضة

العربية.

26- القضاة، محمد فرحان، والترتوري محمد عوض. (2006). تنمية مهارات اللغة والاستعداد القرائي

عند

الطفل، ط1. الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.

27- القواسمة، هشام عطية، و الحوامدة صباح خليل. (2010). دليل المرشد التربوي، د ط. الأردن:

دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

28- المشاقبة، محمد أحمد. (2007). مبادئ الارشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين، عمان:

دار

المناهج للنشر والتوزيع.

29- المعايطه، عبد العزيز، والجغيمان محمد عبد الله. (2009). مشكلات تربوية معاصرة، ط1.

الأردن:

دارالثقافة للنشر والتوزيع.

30- الملح، سامي محمد. (2007). المشكلات النفسية عند الأطفال، ط1. عمان: دار الفكر للنشر

والتوزيع.

31- الملحم، سامي محمد. (2008). الارشاد النفسي للأطفال، ط1. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

32- كوافحة، تيسير مفلح. (2010). القياس والتقويم، ط3. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

33- مرفي، كيفين. (2009). علاج التشتت وعدم التركيز، ت: عبد الحكم الخزامي، ط1. مصر: الدار الأكاديمية للعلوم.

34- مليكة، لويس كامل. (1990). العلاج السلوكي وتعديل السلوك، ط1. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.

35- النجاز، فايز جمعة، وآخرون. (209). أساليب البحث العلمي، د ط. الأردن: دار الحامد للنشر و التوزيع.

36- نور، عصام. (2006). سيكولوجية الطفل، د ط. الاسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.

37- هارون، رمزي فتحي. (2003). الادارة الصفية، د ط. الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.

ثانيا: الرسائل الجامعية

38- أبو الشوارب، ختام عبد الحميد محمود. (2013). فاعلية برنامج ارشادي للتخفيف من أعراض نقص الانتباه والنشاط الزائد لدى أطفال الروضة، رسالة لنيل الماجستير، كلية التربية قسم علم النفس، الجامعة الاسلامية، غزة.

39- أبوهاشم، أسعد بن عبد الله. (2007). فاعلية التدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدوانى لدى عينة من الأحداث في دار الملاحظة الاجتماعية، رسالة لنيل الماجستير، قسم الارشاد و التربية الخاصة، جامعة مؤتة، فلسطين.

40- بورصاص، فاطمة الزهراء. (2009). تقييم التربية التحضيرية الملحقة بالمدرسة الابتدائية في

الجزائر، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة منتوري، قسنطينة.

41- زرودة، عائشة. (2012). دراسة كشفية لحاجات التكوين لدى المربين في مرحلة التربية

التحضيرية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة وهران، وهران.

42- قراقزة، أحمد محمد يونس. (2005). فاعلية التدريب على المراقبة الذاتية في مستوى الانتباه لدى

الأطفال الذين لديهم قصور فيه، أطروحة لمنح درجة دكتوراه، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة

عمان، عمان.

ثالثا: المجلات

43- غراب، هشام أحمد. (2010). برنامج ارشادي مقترح للتخفيف من حدة اضطراب التشتت و نقص

الانتباه لدى أطفال يعانون من صعوبات التعلم، مجلة مستقبل التربية العربية، المجلد 17، العدد 63.

44- معالي، إبراهيم باجس. (2015). فاعلية برنامج تدريبي في تحسن الضبط الذاتي وخفض العزلة

لدى الطلبة المراهقين، مجلة دراسات العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد 42، العدد 1، الأردن.

رابعا: المعاجم

45- الجهوية، ملحقة سعيدة. (2009). المعجم التربوي مصطلحات ومفاهيم تربوية. د ط. الجزائر.

46- عبد المجيد، هبة محمد. (2006). معجم مصطلحات التربية والتعليم، ط1. عمان: دار كنوز

المعرفة

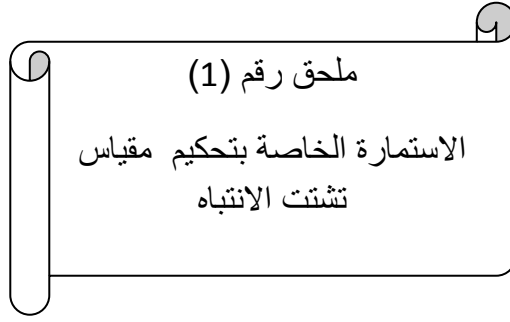
للنشر والتوزيع.

خامسا: المناشير الوزارية

47- وزارة التربية الوطنية: القانون التوجيهي للتربية الوطنية، رقم 08/04. المؤرخ في 23 جانفي 2008.

48- وزارة التربية الوطنية: مديرية التعليم الأساسي: الدليل التطبيقي لمنهاج التربية التحضيرية (أطفال 5- 6 سنوات)، جويلية 2004.

الملاحق



السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته.

تقوم الطالبتين بإجراء دراسة تجريبية بعنوان : فاعلية برنامج إرشادي قائم علي ضبط الذات للتخفيف من تشتت الانتباه لدي عينة من أطفال المرحلة التحضيرية، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول علي درجة المستر في الإرشاد والتوجيه التربوي بجامعة جيجل، وفي هذا السياق تود الطالبتين الاسترشاد برأيكم لتحكيم المقياس، وإبداء ملاحظاتكم في فقراته من حيث الصياغة اللغوية ووضوحها مع إضافة أية ملاحظات أو اقتراحات أو تعديلات ترونها مناسبة.

وتقبلوا منا جزيل الشكر وفائق الاحترام.

تحت إشراف:

د/ بكيري نجبية.

إعداد الطالبتين:

- سماح وحيدة.

- شكري كريمة.

السنة الجامعية: 2016/2017م.

ملحق رقم (2)

مقياس تشتت الانتباه في صورته النهائية

تعليمات المقياس:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

تقوم الطالبتين بإجراء دراسة تجريبية بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي قائم علي ضبط الذات للتخفيف من تشتت الانتباه لدي عينة من أطفال المرحلة التحضيرية"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول علي درجة المستر في الإرشاد والتوجيه التربوي بجامعة جيجل.

لهذا نتقدم إليك اختنا المعلمة في إطار تشخيص حالة الأطفال ذوي تشتت الانتباه بهذا المقياس يرجى الإجابة عن الأسئلة والاستفسارات بدقة وموضوعية، وذلك بوضع إشارة (x) في الخانة التي تزينها مناسبة من فقرات المقياس.

وأحيطكم علماً بأن المعلومات التي يتم الحصول عليها تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .

والطالبتين لا يسعهما إلا التقدم إليك بخالص الشكر والتقدير لتعاونك معنا ومنحنا جزء من وقتك الثمين.

المجال الأول: الأنشطة التعليمية المرتبطة بتشتت الانتباه.

الرقم	العبارات	أبدا	نادرا	غالبا	دائما
01	ينظر إلى المعلمة أثناء الشرح.				
02	يبدو مشوشا.				
03	يوجه انتباهه لأدنى مثير.				
04	إجابته غير دقيقة.				
05	نقص الدافعية نحو التعلم.				
06	يحتاج إلى المساعدة لإنجاز واجباته المدرسية.				
07	تختلط عليه المعلومات.				
08	يضيع أدواته المدرسية.				
09	تختلط عليه الحروف المتشابهة .				
10	إهمال واجباته المدرسية.				

المجال الثاني: المهارات العقلية المرتبطة بتشتت الانتباه.

الرقم	العبارات	أبدا	نادرا	غالبا	دائما
01	انتباهه ضعيف.				
02	يفتقد القدرة على الإستمرار في متابعة التفاصيل.				
03	يجد صعوبة في الفهم.				
04	ضعف قدرته على استيعاب ما يقدم له.				
05	عدم تمكنه من إدراك العلاقات بين الأشياء.				
06	تركيزه ضعيف أثناء أداء مهامه.				
07	يعاني الشرود الذهني.				
08	كثير النسيان.				
09	يتهرب من المهام التي تتطلب جهدا عقليا.				
10	يفتقد القدرة على تمييز الأشياء.				

المجال الثالث: المهارات التفاعلية المرتبطة بتشتت الانتباه.

الرقم	العبارات	أبدا	نادرا	غالبا	دائما
01	يقاطع كلام الآخرين دون سبب.				
02	عنيف أثناء اللعب.				
03	يصغي لكلام الآخرين.				
04	شديد الغضب مع زملائه.				
05	يعتدي على أقرانه جسديا.				
06	علاقته مع زملائه لا تكون بشكل مستمر.				
07	يبكي بدون سبب.				
08	ضعيف المشاركة داخل القسم.				
09	كثير الحركة داخل القسم.				
10	يجد صعوبة في احترام الآخرين.				

ملحق رقم (3)

الاستمارة الخاصة بتحكيم البرنامج
الإرشادي

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته .

تقوم الطالبتين بإجراء دراسة تجريبية بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي قائم علي ضبط الذات للتخفيف من تشتت الانتباه لدي عينة من أطفال المرحلة التحضيرية " ، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول علي درجة المستر في الإرشاد والتوجيه التربوي بجامعة جيجل .

ولكونكم من أصحاب الخبرة والدراية بالبحث العلمي، تود الطالبتين الاستعانة بملاحظاتكم وتوجيهاتكم في تحكيم البرنامج الإرشادي المرفق وإبداء ملاحظاتكم حوله من حيث:

الأهداف المسطرة ، المدة الزمنية، الأدوات والأساليب المستخدمة، المصطلحات والنشاطات المقدمة. وترجوا الطالبتين من سيادتكم التكرم بإضافة ملاحظات واقتراحات أخرى ترونها مناسبة.

ولا يسعنا إلا تقديم الشكر الجزيل لتعاونكم ومنحنا جزءاً من وقتكم الثمين.

تحت إشراف :

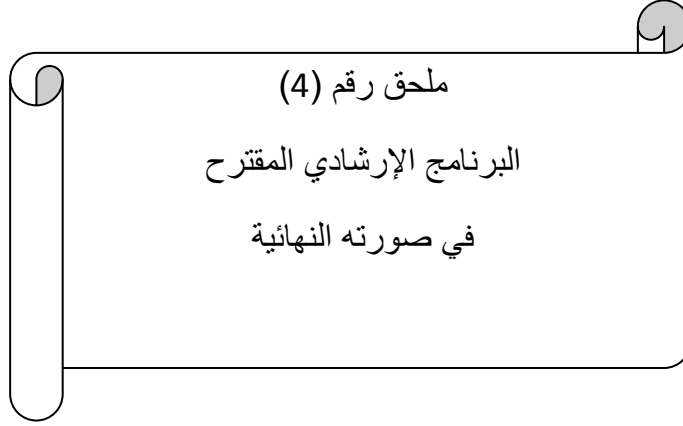
د/ بكيري نجبية

إعداد الطالبتين :

_ شكري كريمة

_ سماح وحيدة

السنة الجامعية : 2016 / 2017م



جلسات البرنامج الإرشادي:

الجلسة الأولى:

موضوع الجلسة : بناء العلاقة الإرشادية .

أهداف الجلسة :

_ أن يتعرف أفراد المجموعة على بعضهم البعض ويتعرفوا على الطالبتين .

_ إزالة الحواجز النفسية لدى أعضاء المجموعة الإرشادية.

_ التعرف على الهدف من البرنامج .

_ تحديد واجبات وحقوق كل عضو من أعضاء المجموعة.

مكان الجلسة : غرفة القسم .

الأساليب الفنية المستخدمة : الحوار والمناقشة ، التعزيز الايجابي ، لعبة.

الأدوات المستخدمة : سلة ، كرة ، شريط لاصق .

المدة الزمنية للجلسة : 40 د.

الإجراءات :

_ تقوم الطالبتين بإلقاء تحية الاسلام على أفراد المجموعة " السلام عليكم ورحمة الله وبركاته " والسؤال عن أحوالهم .

_تقوم الطالبتين بتقديم نفسيهما لأفراد المجموعة ،ثم تطلبان من كل طفل التعريف بنفسه .

_ ثم تقومان بممارسة لعبة رمي الكرة داخل السلة فتطلب احدي الطالبتين من كل عضو من أعضاء المجموعة القيام بذلك ومن ينجح يعزز بالمدح والشكر والهدف من هذه اللعبة هو إزالة الحواجز النفسية لدي أفراد المجموعة ، وعند الانتهاء من اللعبة تتحدث الطالبتين عن البرنامج المستخدم وأهميته بالنسبة لهم في التخفيف من تشتت الانتباه.

_ تشير الطالبتين الى ضرورة التزام أفراد المجموعة بحضور مواعيد الجلسات ، وتؤكدان على أن من يلتزم بذلك سوف يحصل على مكافئة .

_ تودع الطالبتين الأطفال بالابتسامة والمصافحة وتحدد لهم موعد للجلسة القادمة .

تقييم الجلسة :

لم تتحقق	تحققت بدرجة قليلة	تحققت بدرجة كبيرة	أهداف الجلسة
			خلق جو من الألفة بين أفراد المجموعة ومع الطالبتين
			وجود رغبة في المشاركة في البرنامج .
			لقاء موفق مع الأطفال .

الجلسة الثانية :

موضوع الجلسة : إدراك الأطفال للمشكلة التي يعانون منها.

أهداف الجلسة :

- تعرف الأطفال علي تشتت الانتباه.

- إدراك الأطفال للسلوكيات الخاطئة بسبب تشتت الانتباه .

مكان الجلسة :غرفة القسم .

الأساليب والفنيات المستخدمة : المناقشة والحوار ، القصة ،التعزيز الايجابي.

الأدوات المستخدمة : سبورة ، أقلام .

المدة الزمنية للجلسة : 45 د.

الاجراءات :

_تقوم الطالبتين بإلقاء تحية الاسلام على أفراد المجموعة "السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته "

والسؤال عن أحوالهم .

_ ثم تشرح الطالبتين للأطفال موضوع الجلسة ، وتقومان بسرد قصة عن طفل يعاني من تشتت الانتباه

حيث كانت أم هذا الطفل تتعب معه في تدريسه ، وكان لا يتبع تعليماتها ، ولا يعيرها أي إنتباه لما تقوله

وكان كثير الحركة ، وهذه التصرفات أزعجت والدته ،وكانت تحرمه مما يحب حتى يحسن له ،

تصرفاته وشيئا فشيئا بدأ هذا الطفل يعرف خطأه ويلتزم بما تقوله له والدته ، وهذا الأمر جعل من

الطفل محبوبا عند أمه ، وأصبح مجتهد في دراسته ،وأصبحت أمه تلبى رغباته ، كما أن معلمته مدحته

أمام زملائه للتحسن الملحوظ في تصرفاته .

_ وفي نهاية القصة تقوم الطالبتين بمناقشة هذه القصة مع الأطفال والوصول بهم إلى معرفة الأثار
الناجمة عن مثل هذه التصرفات ، وتقومان كذلك بمناقشة كيفية تعديل هذه السلوكيات ، وما يجب على
الطفل فعله في مثل هذه المواقف ليحظى بحب والدته ومعلمته .

_ تودع الطالبتين الأطفال بالابتسام والمصافحة ، وتحدد لهم موعد للجلسة القادمة وتؤكدان على

ضرورة الحضور .

تقييم الجلسة :

لم تتحقق	تحققت بدرجة قليلة	تحققت بدرجة كبيرة	أهداف الجلسة
			حضور جميع الأطفال.
			مدى استفادة الأطفال من هذه القصة .
			إدراك ذاته للمشكلة.

الجلسة الخامسة:

موضوع الجلسة: التوقف والتفكير قبل القيام بالسلوك .

أهداف الجلسة :

_ العمل علي جعل الأطفال يفكرون قبل القيام بالسلوك.

_ تدريب الأطفال على القيام بالسلوكيات صحيحة .

_ إدراك الأطفال سلوكياتهم الخاطئة والعمل على تعديلها .

مكان الجلسة : غرفة القسم.

الأساليب والفنيات المستخدمة: المناقشة والحوار، التعزيز الايجابي ، لعب الأدوار.

الأدوات المستخدمة: طاولة ، كراسي .

المدة الزمنية للجلسة: 45 د.

الإجراءات:

_ تستقبل الطالبتين أفراد المجموعة بابتسامة ، وتحية الإسلام " السلام عليكم ورحمة الله وبركاته " ،
وتشكرهم على حضورهم .

_ تقوم الطالبتين بمناقشة الواجب المنزلي مع الأطفال .

_ ثم تنتقلان إلى تجسيد مهارة التوقف والتفكير قبل القيام بالسلوك أمام الأطفال بغرض إكسابهم وتدريبهم على هذه المهارة ، حيث تقوم إحدى الطالبتين بتجسيد دور تلميذة في المرحلة التحضيرية، بينما تجسد الطالبة الأخرى دور مديرة المؤسسة ، حيث تدخل المديرة إلى القسم التحضيري ، فتجد أصوات مزعجة وسلوكيات غير مرغوبة ، كانت تقوم بها تلك التلميذة ، وهذا أدى إلى انزعاج المديرة ، فطلبت من التلميذة الخروج من القسم لأنها تتحرك كثيرا ولم تتوقف عن هذه السلوكيات ، فلم تنتبه التلميذة وتصغي لتعليمات المديرة ، فطلبت منها إحضار والدها لتتمكن من العودة إلى القسم مرة أخرى ، وعند عودة هذه

التلميذة إلى البيت وإخبارها لوالدها ، وبخها على ذلك ، فأدركت تلك التلميذة بأنها أخطأت ولو أنها توقفت لمدة دقيقتين قبل قيامها بذلك السلوك لكان الأمر أحسن من ذلك وبدأت تفكر فيما يلي :

لمادا غضبت مني المديرية وطلبت مني الخروج ؟ هل معها حق أن تغضب ؟ هل يجب أن أعتذر منها ؟

لو أعطت تلك التلميذة لنفسها فرصة للتوقف والتفكير بنتائج سلوكها ، وانتبهت لتعليمات المديرية لما حرمت من الدخول إلى القسم ، ولما اضطرت إلى إحضار والدها .

_ بعدها تقوم الطالبتين بمناقشة هذه الدراما مع أفراد المجموعة .

_ وفي نهاية الجلسة تودع الطالبتين الأطفال بابتسامة والمصافحة والاتفاق على موعد الجلسة القادمة .

تقييم الجلسة:

لم تتحقق	تحققت بدرجة قليلة	تحققت بدرجة كبيرة	أهداف الجلسة
			_ حضور جميع الأطفال للجلسة .
			_ انجاز الأطفال للواجب المنزلي .
			_ إنصات جميع الأطفال .
			_ فرح الأطفال بلعب الأدوار .
			_ تعرف الأطفال على مهارة التوقف والتفكير قبل القيام بالسلوك.

الجلسة السادسة:

موضوع الجلسة : الحديث الايجابي مع الذات .

أهداف الجلسة :

_ التحدث بايجابية مع الذات .

_ تغيير الأفكار السلبية نحو الذات .

_ زيادة الثقة بالذات .

مكان الجلسة: غرفة القسم .

الأساليب والفنيات المستخدمة : المناقشة والحوار ، الاسترخاء ، التعزيز الايجابي .

الأدوات المستخدمة : شريط الفيديو ، جهاز الكمبيوتر .

المدة الزمنية للجلسة: 45 د.

الإجراءات :

_ ترحب الطالبتين بالأطفال بالابتسامة وتحية الإسلام كالعادة ، وتقومان بالاستفسار عن أحوالهم وشكرهم على الحضور .

_ تقوم الطالبتين بعرض شريط الفيديو الذي يشرح كيفية التدريب على مهارة الحديث الايجابي مع الذات حيث يشمل هذا الفيديو على موقف من مواقف تشتت الانتباه ، ثم بعدها يجسد فيه عبارات تحفيزية و ايجابية نحو الذات . ويتم مناقشة ذلك مع الأطفال، ويطلب من الأطفال التفكير في هذه العبارات وتكرارها بصوت مرتفع ويكون في حالة استرخاء.

_ تقوم الطالبتين بتعزيز كل طفل حسب أدائه .

_ ثم تطلب الطالبتين من الأطفال الحديث عن موقف حدث معهم وأثر في ذاتهم .وتقوم الطالبتين بعدها بتقديم عبارات ايجابية نحو الذات وذلك الموقف .

_ وفي نهاية الجلسة تؤكد الطالبتين على الأطفال ضرورة إعادة هذه العبارات الايجابية في البيت والتمرن عليها.

_ تنهي الطالبتين هذه الجلسة بتوديع الأطفال بالابتسامة والمصافحة والاتفاق على موعد الجلسة القادمة وضرورة حضور الجميع.

تقييم الجلسة :

لم تتحقق	تحققت بدرجة قليلة	تحققت بدرجة كبيرة	أهداف الجلسة
			_ حضور جميع الأطفال .
			_ تفاعل بين الطالبتين والأطفال .
			_ استيعاب الأطفال لما دار في الجلسة .
			_ مدى فاعلية الجلسة .

الجلسة السابعة :

موضوع الجلسة : المراقبة الذاتية للسلوك .

أهداف الجلسة :

_ اكتساب مهارة المراقبة الذاتية .

_ الانتباه وملاحظة السلوك .

_ إدراك السلوك المراد تعديله .

مكان الجلسة : غرفة القسم .

الأساليب والفنيات المستخدمة : الحوار والمناقشة ، التعزيز الايجابي .

الأدوات المستخدمة : جهاز كمبيوتر ، هاتف نقال .

المدة الزمنية للجلسة : 45 د .

الإجراءات :

_ ترحب الطالبتين بالأطفال بالابتساماة وتحية الإسلام وتشكرهم على الحضور .

_ تقومان بمناقشة الواجب المنزلي الذي قدم للأطفال وتستفسران هل تم القيام به طلب منهم.

_ بعدها تقوم الطالبتين بعرض مجموعة من أنشطة الفيديو التي توضح مهارة مراقبة الذاتية بشكل مبسط عند مجموعة من الأطفال .

_ تقوم الطالبتين بفسخ المجال أمام الأطفال وإعطائهم حرية التصرف داخل القسم ، وفي نفس الوقت تقوم الطالبتين بتسجيل وتصوير سلوكياتهم، بعدها تقومان بعرض ذلك التسجيل أمامهم ، وتترك لهم فرصة التعليق علي سلوكهم ثم تترك فرصة للأطفال للتعبير عن السلوكيات التي يريدون تعديلها والتي يرونها خاطئة ويعزز كل طفل على ذلك بالمدح والشكر .

_ تقوم الطالبتين بتقديم مجموعة من النصائح التي تساعد الأطفال علي تعديل سلوكهم ، وتطلب من الأطفال العمل بها.

_ تودع الطالبتين الأطفال بالابتسامة والمصافحة وتطلبان منهم ان يراقبوا تصرفاتهم وتوصيهم بضرورة الالتزام بما دار في الجلسة والاتفاق علي موعد الجلسة اللاحقة و الالتزام بالحضور .

تقييم الجلسة:

لم تتحقق	تحققت بدرجة قليلة	تحققت بدرجة كبيرة	أهداف الجلسة
			حضور جميع الأطفال للجلسة
			الإصغاء الجيد من طرف الأطفال
			تفاعل الأطفال أثناء الجلسة
			تمكن الأطفال من مراقبة ذاتهم

الجلسة الثامنة:

موضوع الجلسة: تقييم الذات وتعزيزها.

أهداف الجلسة:

_ مساعدة الأطفال علي تقييم سلوكياتهم وتعزيزها.

_ التدريب علي وضع أهداف ايجابية وتحقيقها.

_ إكسابهم مهارة تقييم الذات وتعزيزها.

مكان الجلسة : غرفة القسم.

الأساليب والفنيات المستخدمة: الحوار والمناقشة ، التعزيز الايجابي.

الأدوات المستخدمة: جهاز كمبيوتر ، أقلام ، صور ، سبورة.

المدة الزمنية: 45 د.

الإجراءات:

_ ترحب الطالبتين بالأطفال بابتسامة وتحيةة الإسلام كالعادة وتشكرهم علي الحضور.

_ تقوم الطالبتين بشرح مهارة تقييم الذات وتعزيزها من خلال مثال مبسط يوضح هذه المهارة ،حيث تقوم الطالبتين بعرض مجموعة من السلوكيات ويتم تقييمها من طرف الأطفال وتطلب الطالبتين من الأطفال القيام بأحد السلوكيات وممارستها ويتم توجيههم ثم يضع تقييم لهذا السلوك هل هو مقبول أم مرفوض ، فادا كان هذا السلوك مقبول يطلب من الطفل تعزيز نفسه بأكل قطعة الحلوى وان كان هذا السلوك غير مرغوب يعاقب بحرمان نفسه من أكل قطعة الحلوى.

_ عند الانتهاء من ذلك توزع الطالبتين علي الأطفال بطاقة التسجيل الذاتي وتطلب منهم أداء مجموعة من المهام التي تمثلت في المهمة الأولى تقوم الطالبتين برسم شكل علي السبورة وتطلب من كل طفل

إعادة رسمه دون نسيان تفاصيله الدقيقة ، أما المهمة الثانية تقوم الطالبتين برسم دائرة علي السبورة وتحدد مركز الدائرة وتطلب من كل طفل رمي الكرة بحيث تصيب مركز الدائرة ، أما المهمة الثالثة فتقوم احدي الطالبتين بالإشارة إلى اتجاه معين وتطلب من كل طفل النظر إلي ذلك الاتجاه لفترة زمنية محددة دون تغيير بصره ، وتقوم الطالبتين بتوجيه أعضاء المجموعة حول كيفية تقييم ادائهم تعطيان الفرصة لكل لطفل لتقييم أدائه بنفسه ويعزز ذاته في حالة أدائه لهذه المهمة.

لا	نعم	المهمة الأولى
لا	نعم	المهمة الثانية
لا	نعم	المهمة الثالثة

_ تودع الطالبتين الأطفال بالابتساماة والمصافحة تؤكدان علي ضرورة حضورهم للجلسة القادمة.

تقييم الجلسة:

لم تتحقق	تحققت بدرجة قليلة	تحققت بدرجة كبيرة	أهداف الجلسة
			حضور جميع الأطفال
			مشاركة الأطفال فيما قدم لهم
			الإنصات من قبل الأطفال والالتزام بما هو مطلوب منهم من طرف الطالبتين

الجلسة التاسعة:

موضوع الجلسة: إنهاء العلاقة الإرشادية.

أهداف الجلسة:

_ معرفة ما تحقق من الأهداف .

_ إعداد الأطفال لإنهاء البرنامج.

_ تلخيص ما تم تقديمه في الجلسات السابقة.

الأساليب والفنيات المستخدمة: المناقشة والحوار، تعزيز ايجابي.

الأدوات المستخدمة: السبورة ، الأقلام ، الأوراق.

مكان الجلسة: غرفة القسم.

المدة الزمنية للجلسة: 30 د.

الإجراءات:

_ ترحب الطالبتين بالأطفال بالابتسامة وتحية الإسلام: "السلام عليكم ورحمة الله وبركاته" وتقومان بمراجعة ما تم عرضه في الجلسات السابقة ،ويطلب من أعضاء المجموع اختيار نشاط أو قصة أعجبتهن من خلال الجلسات السابقة ليتم عرضها مجدداً.

_ توجه الطالبتين الشكر إلي أعضاء المجموعة لتعاونهم معنا وتجاوبهم في البرنامج وتطلبان منهم ضرورة الالتزام بكل الأشياء التي تعلموها من خلال البرنامج، لان ذلك يفيدهم في التعلم وتعاملهم مع الآخرين.

_ تقوم الطالبتين بتوزيع مجموعة من الهدايا علي الأطفال مع الدعاء لهم بالنجاح والتوفيق في حياتهم وإخبارهم بأنها آخر جلسة معهم.

تودع الطالبتين الأطفال بالابتسامة و المصافحة.

تقييم الجلسة:

لم تتحقق	تحققت بدرجة قليلة	تحققت بدرجة كبيرة	أهداف الجلسة
			مدي استفادة الأطفال من البرنامج
			مناقشة ايجابية البرنامج الإرشادي
			إدراك الأطفال لمجموعة من المهارات الخاصة بضبط الذات

ملحق رقم (5)

قائمة بأسماء الأساتذة المحكمين

لأداتي الدراسة

الرقم	اسم الأستاذ	التخصص	الدرجة العلمية
01	الأستاذ حديد يوسف/أستاذ بجامعة جيجل	علم النفس التربوي	محاضرة "أ"
02	الأستاذ قرفي محمد/أستاذ بجامعة جيجل	علم النفس التربوي	مساعد "أ"
03	الأستاذ هاين ياسين/أستاذ بجامعة جيجل	م/علم النفس التربوية	مساعد "ب"
04	الأستاذة هامل وهيبة/أستاذة بجامعة جيجل	م/إدارة تربوية	مساعدة "أ"
05	الأستاذة بشته حنان/أستاذة بجامعة جيجل	تكنولوجيا التربية والتعليم	مساعدة "أ"
06	الأستاذة بوكرع إيمان/أستاذة بجامعة جيجل	علم النفس المدرسي	محاضرة "ب"
07	الأستاذة بن صالحية كريمة/أستاذة بجامعة جيجل	علم النفس المدرسي	محاضرة "ب"
08	الأستاذة دعاس حياة/أستاذة بجامعة جيجل	علم النفس العيادي	مساعدة "أ"

ملحق رقم (6): نماذج متنوعة
من أنشطة البرنامج الإرشادي



صور خاصة بالجلسة الثالثة.