



"Effectiveness of a Training Program Based on Mindfulness in Developing Self-Control and Working Memory in Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder."

Eman Ezzat Ebada

psychology department college of art fayoum university

eee11@fayoum.edu.eg

Article History

Received: 18 April 2025, Revised: 28 May 2025

Accepted: 19 June 2025, Published: 22 June 2025

DOI: 10.21608/jssa.2025.376705.1723

<https://jssa.journals.ekb.eg/article254698.html>

Volume 26 Issue 2 (2025) Pp.224-283

Abstract:

The current study **aimed** to verify the effectiveness of a training program based on mindfulness and its impact on developing both self-control and working memory in children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). The study **sample** consisted of (22) children suffering from ADHD, aged between (7-9) with an arithmetic mean of (7.88) and a standard deviation of (0.781), distributed into two groups: an experimental group participating in the training program {n=(11) 7 males and 4 females} and a control group {n=(11) 7 males and 4 females}. The **tools** included the mindfulness scale, the self-control scale (prepared by the researcher), and the working memory scale included in the Stanford-Binet Intelligence Scale, fifth edition, translated and standardized by Abdel Mawgoud Abdel Samee, Mohamed Taha, and Mahmoud Abu El-Nil (2011). Gilliam Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) Scale, translated and standardized by Abdel Raqib Al-Buhairi (2017), was used as a criterion for diagnosing ADHD. The study tools also included a mindfulness-based training program (prepared by the researcher). The study **results** revealed statistically significant differences between the pre- and post-tests in mindfulness, self-control, and working memory for the experimental sample, in favor of the post-test. The results also showed statistically significant differences between the experimental group and the control group in the post-tests of mindfulness, self-control, and working memory, in favor of the experimental sample. This reinforces the effectiveness of the mindfulness-based training program and its impact on developing both self-control and working memory. The study concluded with **recommendations** for caring for children with ADHD and developing appropriate training programs to reduce the exacerbation of the primary or accompanying symptoms of the disorder and prevent their continuation into adolescence.

Keywords: Mindfulness; Self-control; Working Memory; and Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

فعالية برنامج تدريبي "قائم على اليقظة العقلية" وأثره في تنمية كل من ضبط الذات والذاكرة العاملة لدى الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط

د/ إيمان عزت عبادة

أستاذ مساعد - قسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة الفيوم

eee11@fayoum.edu.eg

المستخلص:

هدفت الدراسة الراهنة التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية وأثره في تنمية كل من ضبط الذات والذاكرة العاملة لدى الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، تمثلت عينة الدراسة في (٢٢) طفل ممن يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط وتراوح أعمارهم بين (٧-٩) بمتوسط حسابي (٧,٨٨) وانحراف معياري (٠,٧٨١) موزعين على مجموعتين، مجموعة تجريبية مشاركة بالبرنامج التدريبي {ن=١١} ٧ ذكور و ٤ إناث { ومجموعة ضابطة {ن=١١} ٧ ذكور و ٤ إناث { . وتضمنت الأدوات مقياس اليقظة العقلية ومقياس ضبط الذات (اعداد الباحثة) ومقياس الذاكرة العاملة المضمن بمقياس الذكاء "ستانفورد بينيه" الصورة الخامسة ترجمة وتقنين عبد الموجود عبدالسميع ومحمد طه ومحمود أبو النيل (٢٠١١). وتم الاستعانة بمقياس جيليام لنقص الانتباه والحركة المفرطة ترجمة وتقنين عبد الرقيب البحيري (٢٠١٧) كمحك لتشخيص اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط كما تضمنت أدوات الدراسة برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية (اعداد الباحثة). وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اليقظة العقلية وضبط الذات والذاكرة العاملة لدى العينة التجريبية في اتجاه القياس البعدي، كما أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لليقظة العقلية وضبط الذات والذاكرة العاملة في اتجاه العينة التجريبية، مما يعزز فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية وأثره في تنمية كل من ضبط الذات والذاكرة العاملة. وتم التوصية برعاية الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط واعداد البرامج التدريبية الملائمة، وذلك للحد من تفاقم الأعراض الأساسية أو الأعراض المصاحبة للاضطراب وتجنب استمرارها إلى مرحلة المراهقة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية؛ ضبط الذات؛ الذاكرة العاملة؛ اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

مدخل إلى مشكلة الدراسة.

هدفت الدراسة الراهنة إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية^١ وأثره في تنمية كل من ضبط الذات^٢ والذاكرة العاملة^٣ لدى الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط؛ إذ لاقى اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط اهتمامًا هائلًا من العلماء باعتباره أحد أكثر الاضطرابات السلوكية العصبية انتشارًا بين الأطفال في المراحل المبكرة من العمر وحتى مرحلة المراهقة، وقد ورد عن وكالة الصحة العقلية الأمريكية أن { ٥٠ % } من الأطفال المحالين للعلاج بها، كانوا يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، وهذا ما دعمته نتائج الدراسات العلمية الوبائية الحديثة في الطب النفسي؛ حيث أشارت إلى أن معدلات انتشار هذا الاضطراب تقدر بنسبة { ١٠ % } تقريبًا من مجموع أطفال العالم (السيد علي وفانقة محمد، ١٩٩٩). كما قُدرت نسب الانتشار في الولايات المتحدة الأمريكية على نحو { ٩:٦ % } وفي إنجلترا { ٢ % } أما عن معدلات الإصابة في مصر، فالأمر يزداد خطورة حيث وصلت نسب الإصابة باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط إلى { ٢٠ % } (بطرس حافظ، ٢٠١٠). وفي هذا السياق، أسفرت أيضًا نتائج دراسة سالاري (2023) Salari ودراسة دانييلسون (2022) Danielson أن اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط يمثل أحد الأسباب الرئيسة لإحالة الأطفال إلى المراكز والعيادات النفسية، وأن نسب الانتشار العالمية قد بلغت { ٦ - ١٦ % } لدى الأطفال والمراهقين ممن تراوحت أعمارهم بين (٣-١٧) عامًا. وبالاتساق مع هذه النسب قُدرت كذلك نسب الإصابة بالاضطراب في مصر على نحو { ٩,٤ % }. وبرغم اختلاف معدلات الانتشار من دراسة لأخرى؛ فإن جميعها تُنم عن خطورة الاضطراب وارتفاع معدلات الإصابة به.

تعزى إشكالية اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط إلى ما يعانيه الطفل من صعوبات معرفية عصبية وقصور الضبط الذاتي في الحياة اليومية وعدم القدرة على التحكم في الدوافع والإخفاق في تنظيم الاستجابات أوبداء المهام وتحويل الانتباه (Siebelink, 2022). وتتباين أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط بتباين المرحلة الارتقائية؛ فالعرض الأكثر وضوحًا للأطفال ما قبل المدرسة هو زيادة النشاط الحركي، والقابلية للإحباط والتشتت والعجز عن مواصلة الانتباه لمهمة معينة، ومع تقدم الأطفال إلى الطفولة المتوسطة يتناقص فرط النشاط الحركي، ويحل محله عدم الاستقرار والتلملل، أما في المراهقة المبكرة والرشد، يمكن للعلامات الصريحة لفرط النشاط والتلملل أن تستبدل بصعوبات واضحة في مجالات إدارة الوقت والتنظيم والتخطيط، حيث تصطدم المطالب الاجتماعية والتوقعات المتزايدة بقصور الجانب المعرفي (مورجان وريكر، ٢٠١٨). ويعد العلاج الدوائي علاجًا سائدًا لاضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط في مرحلة الطفولة، برغم آثاره الجانبية السلبية، وتأثيره المحدود على أعراض الاضطراب، هذا ما حمل العلماء في الآونة الحديثة على الاستناد إلى مناهج علاجية أخرى بديلة للعلاج الدوائي، ولعل أهمها وأكثرها فعالية قد تمثل في التدخلات القائمة على اليقظة العقلية (Meppelink, 2024). ويشير مفهوم اليقظة العقلية إلى التركيز على اللحظة الراهنة والقدرة على مراقبة الأفكار والمشاعر دون تقييمها أو الحكم عليها. فاليقظة العقلية تعبر عن حالة من الوعي المقصود

^١ Mindfulness

^٢ Self-Control

^٣ Working Memory

^٤ Attention Deficit Hyperactivity Disorder

للخبرات التي يمر بها الطفل لحظة حدوثها، سواء كانت هذه الخبرات جسمية أو عقلية، وتقبلها دون إصدار حكم تجاهها أو تقييمها (Bergomi, 2013) و (سيد محمد ، ٢٠١٤) و (محمد أحمد ، ٢٠١٨).

وقد حظي التدخل العلاجي القائم على اليقظة العقلية^٥ باهتمام متزايد في مجال الصحة العقلية، باعتباره منهجاً حديثاً واعدًا وفعالاً في معالجة أوجه القصور المصاحبة لاضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط؛ إذ يتضمن التركيز على اللحظة الراهنة ويعزز الوعي والشعور بالإنجاز الذاتي والتأمل الذهني (Lee, 2022).

واتضح أثر التدريب على اليقظة العقلية من خلال فعاليته في تنمية مرونة الانتباه، وتحسين القدرة على التعلم وتنمية الدافعية للعلاج، كما تدعم ممارسات اليقظة العقلية مهارات الانتباه، والتنظيم الذاتي، والتوازن، والشعور بالثقة بالنفس والدافعية للتعلم لدى الأطفال (Harris, 2017, 122; perry, 2016, 103). وفي ضوء ذلك أسفرت نتائج دراسة دياموند (Diamond 2013) ودراسة أداير وبهسكافان (Adair و Bhaskavan 2010) ودراسة فلوك (Flook 2015) ودراسة لي وآخرون (Lee et al 2022) عن فعالية العلاج القائم على اليقظة العقلية في الحد من أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط وتعزيز مهارات السلوك الاجتماعي وتحسن الوظائف المعرفية كالذاكرة العاملة والمرونة المعرفية ومهارات التفكير والتركيز. واتسق ذلك مع نتائج دراسة ريكارت (Ricart 2015) ودراسة رافون (Raffone 2017) وسرينفاسان (srinivasan 2017) ودراسة هيبارك (Hepark 2019) إذ اتفقت على فعالية تدريب الأطفال على أنشطة اليقظة العقلية وأثره في تحسن أدائهم وانخفاض مستوى تشتتهم العقلي وتحسن حالتهم المزاجية.

ويعد ضبط الذات عاملاً وقائياً يجنب الفرد الإصابة بالاضطرابات النفسية ويقيه من التعرض للمخاطر والانحرافات السلوكية ويشير مفهومه إلى القدرة على السيطرة على الدوافع اللحظية واستبدالها باستجابات تتلائم مع القيم والمعايير الاجتماعية والتحكم والسيطرة على الانفعالات والسلوكيات وإدارة المواقف واستخدام استراتيجيات ملائمة للتغلب على التحديات والانتباه اليقظ وخفض السلوك الإندفاعي وتحديد الأهداف والتخطيط لبدئها (Casey & Caudie, 2013; Nilson et. al, 2020).

وتتضح أهمية استراتيجيات ضبط الذات كأحد سمات الشخصية، في دورها كمتغير معزز للنجاح الشخصي والمجتمعي؛ إذ يرتبط المستوى المرتفع من ضبط الذات بالقدرة على التكيف النفسي والصحة الجسدية واحترام الذات والرفاه الذاتي والعلاقات الإيجابية (طه جبر ، ٢٠٢١، ١٤١). ويتسم الأطفال ذوي المستوى المنخفض لضبط الذات ببعض السلوكيات والإنذاعات غير الملائمة؛ حيث القفز إلى الاستنتاجات وعدم انتظار الدور والتصريح دون التفكير في التصرف الأنسب والشعور بالإحباط، وعدم تركيز الانتباه ومقاومة المهام التي تتطلب المجهود الذهني والاحتياج الشديد للتحفيز المستمر (سمر الدويني، ٢٠١٧، ٣٣٣)، ويؤثر ضبط الذات في أنشطة الحياة اليومية للأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط؛ لاسيما مشكلات التحكم في الدوافع وتحويل الانتباه وتنظيم الاستجابات العاطفية وبدء المهام وتنظيمها، وهذا ما أسفرت عنه نتائج دراسة أجويلار (Aguilar 2020) ودراسة كوي (Koi 2023) ودراسة شين (Chen 2023) وتيلور (Taylor 2023)، إذ أشارت جميعها إلى قصور ضبط

أهداف الدراسة، يتضح الهدف الرئيس للدراسة من خلال التحقق من مدى فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية وأثره في تنمية ضبط الذات والذاكرة العاملة لدى الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

وينبثق عن ذلك أهداف فرعية:

١. الكشف عن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية، في اليقظة العقلية وضبط الذات والذاكرة العاملة لدى الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.
 ٢. تفسير الفروق بين القياس البعدي لكل من العينة التجريبية والعينة الضابطة في اليقظة العقلية وضبط الذات والذاكرة العاملة لدى الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.
 ٣. التحقق من استمرارية فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تنمية ضبط الذات والذاكرة العاملة لدى الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.
- أهمية الدراسة.**

١. **الأهمية النظرية:** تتمثل في التأسيس النظري لمتغيرات الدراسة وتناولها لمتغيرات حديثة نسبياً؛ وانتفاء الدراسة لمجال الاضطرابات العصبية النمائية.

٢. **أهمية المتغيرات:** تمثلت أهمية الدراسة في تناولها متغير اليقظة العقلية، باعتباره أحد متغيرات علم النفس الإيجابي وعلم النفس العلاجي وما ينجم عنه من آثار إيجابية وتحسن في أعراض الاضطراب، كما تتناول الدراسة متغير ضبط الذات باعتباره متغير وقائي يشير إلى قدرة الطفل على كبح السلوك الاندفاعي والتحكم في الانفعالات ويجنبه من الإصابة بالاضطرابات النفسية.

٣. **أهمية العينة:** والممثلة في الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، وما ينجم عنه من قصور في المجالات المعرفية، والسلوكية والانفعالية.

٤. **الأهمية التطبيقية:** تتمثل في إعداد مقياس اليقظة العقلية للأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط ومقياس ضبط الذات للأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط. كذلك تتضح الأهمية التطبيقية للدراسة من خلال إعداد برنامج تدريبي قائم على أنشطة اليقظة العقلية لتدريب الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، وما ينجم عنه من تنمية ضبط الذات والذاكرة العاملة.

٥. **الأهمية المهنية:** قابلية تطبيق نتائج الدارسة من قبل الاختصاصيين والقائمين على رعاية الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، لاسيما بعد التحقق من فعالية البرنامج التدريبي.

مصطلحات الدراسة والنماذج والنظريات المفسرة

تحددت مفاهيم الدراسة في ثلاثة؛ اليقظة العقلية وضبط الذات والذاكرة العاملة. وقد تم تناول كل منها من حيث المفهوم والتعريف الإجرائي والنظريات أو النماذج المفسرة، وذلك على النحو التالي.

أولاً: اليقظة العقلية

يشير مفهوم اليقظة العقلية إلى حالة من مرونة الوعي، والتركيز النشط على اللحظة الحاضرة والانتباه إلى تفاصيلها والاستجابة وفقاً للسياق (Langer, 2000, 220). ويتسق ذلك مع تعريف بيشوب Bishop (2004) لليقظة العقلية بأنها قدرة الفرد على الانتباه إلى المنبهات الموجودة في اللحظة الراهنة وتنظيم جودة الانتباه إلى هذه المنبهات في ذات اللحظة، تتألف اليقظة العقلية من القدرة على مراقبة التجارب أو الخبرات، وقدرة الطفل على وصفها والتصرف بوعي وإعادة النظر في الحكم على الأمور الداخلية وعدم التفاعل مع الحالة الداخلية (Zelazo & Lyons, 2012). كما أشار عبد الرقيب البحيري (٢٠١٤) إلى اليقظة العقلية كمفهوم متعدد الأبعاد، يتكون من خمسة مكونات ممثلة في الملاحظة حيث الانتباه للخبرات، والإحساس والمعارف والانفعالات والوصف من خلال الكلمات والتصرف بوعي في الأنشطة وإن اختلفت هذه الأنشطة عن السلوك التلقائي للفرد حتى وإن ركز انتباهه على شيء آخر، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية والتفاعل مع الخبرات الداخلية دون تشتت التفكير أو فقدان التركيز. ويتفق عبد الوهاب بن مشرب (٢٠٢٢) مع التعريفات السابقة وأوضح أن اليقظة العقلية يقصد بها تلك الأساليب المتعددة والمتضمنة للوعي والانتباه، والتركيز على الأحداث في اللحظة الراهنة.

وتعرف اليقظة العقلية إجرائياً بأنها قدرة الطفل على الوعي باللحظة الراهنة والانتباه للمؤثرات الخارجية والداخلية وملاحظة ووصف التفاصيل وتتمثل في الدرجة التي يحصل عليها الطفل على مقياس اليقظة العقلية (أعداد الباحثة).

أبعاد اليقظة العقلية. ثمة نماذج عديدة موضحة لأبعاد اليقظة العقلية، ولعل نموذج "بير" الأكثر شيوعاً واستخداماً من قبل الباحثين والمكون من أربعة أبعاد ممثلة في:

١- **الملاحظة:** وتشير إلى المراقبة والانتباه إلى مختلف المثيرات الداخلية مثل الأحاسيس الجسدية، والأفكار والمشاعر وكذلك المظاهر الخارجية مثل الأصوات.

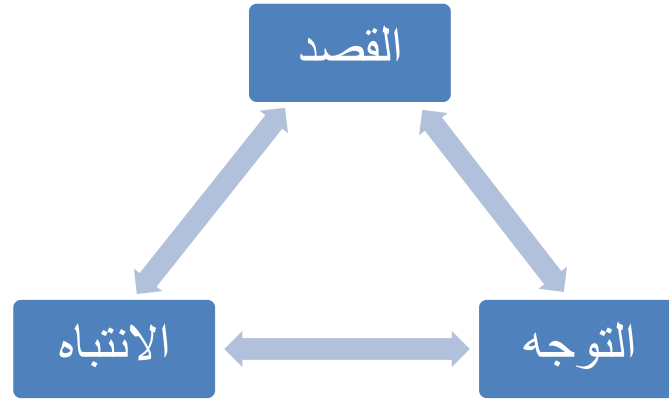
٢- **الوصف:** حيث وصف ما يحدث دون إصدار أي حكم إجراء أو تحليل وامتناع الفرد عن إطلاق الأحكام أو التوقعات حول الموقف يتم توجيه الفرد نحو وصف الظواهر والأحداث بصورة موجزة والاستمرار في التركيز، على اللحظة الحاضرة.

٣- **التصرف بوعي:** ويشير هذا المكون إلى الانشغال التام بالنشاط الراهن، حيث التركيز في النشاط والاندماج فيه.

٤- **التقبل دون إصدار حكم:** حيث عدم الحكم أو تقييم للحدث الراهن والامتناع عن الوصف التقييمي (مثل جيد / غير جيد)، (ذو فائدة - عديم القيمة) وتقبل الواقع دون تجنبه أو الهروب منه أو تغييره (Bear, 2004, 192).

نموذج آليات اليقظة العقلية، اقترح شابيرو (Shapiro, 2006, 375 - 377) ثلاثة أسس لليقظة العقلية، وهي القصد والانتباه والتوجه، الانتباه بقصد والانفتاح دون إصدار أحكام يُسهم في إعادة الإدراك (والإدراك عملية آلية تتكون من التنظيم الذاتي) ويوضح القيم والمرونة المعرفية والانفعالية والسلوكية،

وتحقق هذه الآليات نتائج مثمرة؛ إذ تؤدي إلى خفض الأعراض النفسية، ولا يمكن النظر إليها كمسار خطي، فكل متغير يدعم المتغير الآخر نتيجة التأثير المتبادل بينهم.



شكل (١) آليات اليقظة العقلية (Shapiro, 2006)

اليقظة العقلية إسهاماتها وأهميتها

(١) **على المستوى المعرفي**، تؤدي اليقظة العقلية إلى تقدم ملحوظ في التنقل بين المهام، وذلك يتبين من خلال آليات العمليات المعرفية التي تتضمن؛ عملية الانتباه المستمر والحفاظ على الوعي بالخبرة الحالية، والمرونة في تحويل ونقل الانتباه لإعادة التركيز على اللحظة الحاضرة عند حدوث تشتت، وتثبيط الانتباه لتجنب الاجترار المعرفي الذي يشير إلى منع التركيز حول الأفكار والمشاعر والأحداث السلبية، والانتباه غير الموجه لتعزيز الوعي بالتجربة الراهنة دون افتراضات أو توقعات (Fiocco & mallya, 2015,) (38).

(٢) **المستوى النفسي**، تؤثر اليقظة النفسية على الرفاه النفسي بشكل مباشر، حيث يسهم التعزيز في تفسير الخبرات الحياتية، وبشكل غير مباشر يقلل من الانخراط في الأفكار التلقائية والسلوكية السلبية فضلا عن تأثيرها الإيجابي على التنظيم الانفعالي وفهم المشاعر وخفض مستوى الشعور بالضغط وتعزيز الشعور بالتعافي الوجداني والسلوكي (Padhy, 2022, 356).

ثانياً: ضبط الذات

عرف كل من محمد محروس الشناوي، وعبد الرحمن العيسوي (١٩٩٨) وديكارسير Dickhauser وبيترامز Bertrms (2009) وتانجني Tangeney (2018)؛ ضبط الذات بأنه قدرة الفرد على التحكم بالمشاعر والسلوك وتنظيم وتوجيه السلوك، إذ يعبر ضبط الذات عن قدرة الفرد على تجاوز الاستجابات الداخلية والتحكم في الاندفاعات (Tangeney & boone, 2004, 274) واتسق ذلك مع تعريف كل من (Nilson et .al, 2020) (casey & Caudie, 2013) بأن مفهوم

ضبط الذات يشير إلى القدرة على السيطرة على الدوافع اللحظية، واستبدالها باستجابات تتلائم مع القيم والمعايير الاجتماعية. ويعرف بأنه القدرة على التحكم والسيطرة على الانفعالات والسلوكيات وإدارة المواقف واستخدام استراتيجيات ملائمة للتغلب على التحديات والانتباه اليقظ مع القدرة على خفض السلوك الاندفاعي، وتحديد الأهداف والتخطيط لبدئها. كذلك يعبر ضبط الذات عن مجموعة أساليب يمكن أن تكتسب خلال عملية التعلم الاجتماعي، ويعتمد عليها الطفل في تنظيم سلوكه والتحكم في انفعالاته في المواقف الاجتماعية، ومنها الالتزام الأخلاقي وتقبل النقد، أو ضبط في المواقف الضاغطة مثل ضبط الانفعالات، وكذلك الضبط المعرفي (توقع النتائج) مما يدعم تحقق شخصية متوازنة تتماشى مع المعايير الإيجابية للذات بما يتوافق مع متطلبات الواقع الخارجي (Brain, 2018؛ Tangeney, 2018؛ طه جبر، ٢٠٢١).

ويعرف ضبط الذات إجرائياً بأنه القدرة على التحكم الواعي في السلوك والانفعالات والأساليب التي يتبعها الفرد في السيطرة على المشاعر والانفعالات من خلال توجيه السلوك وتنظيمه، ويتضح ذلك من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطفل على مقياس ضبط الذات (اعداد الباحثة).

تعزي أهمية ضبط الذات لما أشار إليه طه جبر (٢٠٢١، ١٤١) أن استراتيجيات ضبط الذات تعد من سمات الشخصية المعززة للنجاح على المستوى الشخصي والمجتمعي، وأن المستوى المرتفع من ضبط الذات يرتبط بالقدرة على التكيف النفسي والصحة الجسدية واحترام الذات والرفاه الذاتي والعلاقات الإيجابية. ويمكن تشكيل مهارات ضبط الذات من خلال تعزيز الوعي لدى الطفل وتعزيز الحساسية تجاه مشاعر الآخرين، وذلك يتحقق من خلال النمذجة، وتحفيز الطفل على تدعيم ذاته، وتدريبه على التحكم والسيطرة على دوافعه، وأفكاره (إيمان الخفاف، ٢٠١١، ص ٢٢٣).

استراتيجيات تنمية ضبط الذات:

المراقبة الذاتية^٦ من خلال انتباه الفرد بشكل قسري لسلوكياته وجمع معلومات حول الأسباب التي توجه السلوك ولاسيما السلوكيات المراد تعديلها (أسعد عبد الله، ٢٠٠٧).

التقييم الذاتي^٧ إذ يقوم الفرد بصياغة وتحديد الأهداف والسلوكيات المرغوب فيها، بناء على ما تم ملاحظته من خلال المراقبة الذاتية، ويقيم الفرد سلوكه في ضوء المعايير المنظمة له لمعرفة ما إذا كان في حاجة إلى تعديل أو ضبط (عفاف شكري وبهجت عبد المجيد، ٢٠٠٣).

أسلوب التوقف والتفكير^٨ ويعد أسلوب التوقف والتفكير من الأساليب الفعالة التي يتضح أثرها عندما يجد الفرد ثقة في ظل مجموعة من المثيرات والمشتتات التي تضعف من قدرته على السيطرة أو التحكم في ذاته، فالتدريب على التفكير قبل التسرع والاندفاع في الرد أو التصرف يجنب الفرد كثير من المشكلات والأخطاء (أسعد عبد الله، ٢٠٠٧).

^٦ Self-monitoring

^٧ Self-evaluation

^٨ Method of stopping and thinking

التعاقدات الذاتية^٩ والتي أوضحها لوبز Lopez (2000)، وتشير إلى اتفاق الفرد مع ذاته وتحديد سلوكه المرغوب فيه، والأدوات المستخدمة في إتمام هذا التعاقد سواء كان تعزيز إيجابي أو سلبي، وذلك يحدث في ضوء مستوى وعي الفرد بكيفية مكافأته لذاته في حالة تحقيق الهدف أو عدم تحققه.

النظريات والنماذج المفسرة لضبط الذات

نظرية زيمرمان Zimmerman (2000) ومفادها أن ضبط الذات يتألف من ثلاث مراحل، تبدأ بمرحلة

التروي وتحليل المهمة المراد أدائها وتحديد وصياغة الأهداف، وتتضح المرحلة الثانية من خلال ممارسة الضبط والمراقبة الذاتية واتباع التعليمات، وتشير المرحلة الثالثة إلى التأمل الذاتي، وإصدار الأحكام الذاتية التقييمية حول المرحلتين السابقتين.

نموذج التأمل - الاندفاع، افترض هوفمان Hoffmann (2009) أن ضبط الذات يتشكل من مكون أحادي وأن التأمل والاندفاع يمثلان القوى المعاكسة التي تعمل في المواقف المختلفة، ويمكن اعتبارهما مؤشرا لضبط الذات، إذ يوجه التأمل الفرد نحو التصرف بعقلانية ومنطقية، ويدفع الاندفاع الفرد نحو التصرف بطريقة غير منطقية. ويشير هذا النموذج إلى نظام التأمل الذي يوجه الفرد نحو التحكم بسلوكياته واستجاباته والاتسام بالمرونة، بينما الاندفاع يجعل الفرد متسرعا في إصدار الاستجابة مما يؤثر بالسلب على مدى تحقق الأهداف.

نموذج ضبط الذات متعدد الأبعاد: حدد تاجني Tageny (2004) أبعاد ضبط الذات في خمسة ممثلة في الانضباط الذاتي والتروي والسلوكيات الصحية والالتزام بمعايير العمل والثبات، كما حدد نيلسون Nilson (2020) مكونات ضبط الذات في ضبط الانتباه وضبط الانفعالات والاتجاه نحو الهدف والإرجاء.

ثالثاً: الذاكرة العاملة:

وتعرف الذاكرة بأنها نظام دينامي نشط يعمل من خلال التركيز المتزامن على كل متطلبات التجهيز والتخزين، وتقوم على تفسير المعلومات الحالية وتكاملها، وترابطها مع المعلومات السابق تخزينها (فتحي الزيات، ١٩٩٨). ويتفق مع ذلك السيد أبو هاشم (١٩٩٨) أن الذاكرة العاملة هي قدرة الفرد على تخزين المعلومات ومعالجتها في وقت واحد ويتضح ذلك من خلال المهام التي تتطلب وظيفتين معاً وتحويل المعلومات واستخدامها في إصدار الاستجابة الملائمة. كما عرفها جراجيب Gragiub (2006) وبادلي Paddeley (2010) بأنها القدرة على تذكر معلومات أثناء قيام الفرد بعملية عملية أخرى، ويشير مفهوم الذاكرة العاملة إلى نظام محدود السعة على التخزين المؤقت، ومعالجة المعلومات المتضخمة في أداء المهام المعرفية المعقدة مثل الاستدلال والفهم والتعلم.

^٩ self convicting

النماذج المفسرة للذاكرة العاملة:

نموذج ضبط الانتباه^{١٠}، ويشير هذا النموذج إلى أن كفاءة الذاكرة العاملة تتضمن مجالاً عاماً من الانتباه التنفيذي، حيث القدرة على استخدام الانتباه للحفاظ على هدف المهمة، وكف المعلومات المتداخلة، ويشير رواد هذا النموذج إلى الذاكرة العاملة بوصفها نظاماً لضبط الانتباه وتنشيط المعلومات ذات الصلة من الذاكرة طويلة الأمد، وترتبط قدرة الفرد على استبعاد المعلومات غير ذات الصلة واستدعاء البيانات المطلوبة والانتباه للمثيرات؛ بالفروق الفردية لدى الأفراد. (Engle, 2018; bablekou, 2009)

النموذج متعدد المكونات^{١١}، رائده بادلي Paddeley (2003) يعد أكثر النماذج المسرة للذاكرة العاملة شيوعاً وحظى بقبول كثير من الباحثين، وافترض بادلي وجود نظام رئيسي مسؤول عن التحكم في الذاكرة العاملة ومكوناتها، وهو "المنفذ المركزي" ويساعده أنظمة فرعية أسماها أنظمة الخدمة، ويتميز نموذج بادلي بوجود نسقين فرعيين مسؤولين عن تشفير المعلومات والاحتفاظ قصير الأمد، ومكون التحكم التنفيذي المسؤول عن مراقبة المعلومات والتنسيق بين الأطر الفرعية لمعالجة المعلومات، وهذا النموذج تم اشتقاقه وتطويره معرفياً وعصبياً في ضوء نظرية التميز الزمني، نموذج التسجيل المؤقت وعلم الأصوات العصبي (Repovs & Paddeley, 2006).

النظام العصبي لمكونات الذاكرة في ضوء النموذج متعدد المكونات عند بادلي.

يعتمد التنشيط العصبي للذاكرة العاملة على التنشيط المستمر عندما يتم الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة العاملة، تدخل الأنشطة العصبية إلى حالة من الاكتفاء الذاتي، وعندما يبدأ التنشيط في العمل، وحتى في حالة عدم وجود محفزات خارجية، وهذا يفسر عملية التنشيط التي تحدث للطالب أثناء النوم في ليلة الاختبار، وقيم تكوين مخططات أكثر نشاطاً، فهي تعبيراً عن حالة الاكتفاء الذاتي، وقد تدفع عملية التنشيط المستمرة إلى إيجاد حلول لمشكلات لم يتمكن الدفاع من بلوغها في حالة الاستيقاظ، ويكون النشاط العصبي حساس للمعلومات المكانية، حيث يسترجع الفرد المثير بفضل الشبكات العصبية المسؤولة عن الانتباه، وهذا يوضح أن الفرد إذا مر بمكان معين فإن العقل ينشط ويستدعي تجربة بمثيراتها ويتذكر تفاصيل وأحداث حدثت مع أشخاص كما أن المكون البصري المكاني يعمل بكفاءة أكثر من المعلومات الصوتية إذ يتذكر الفرد الأشخاص ولا يتذكر أسمائهم، ويربط هذا بمكان المقابلة والمعلومات المخزنة في الذاكرة طويلة الأمد ترتبط بتفضيلات الفرد البصرية (Reyes, wijeakumar, Magotta & forbes, 2020). ويتكون نموذج بادلي من أربعة مكونات، يشار إليها فيما يلي:

أولاً: المكون اللفظي^{١٢} أو المنطقة الصوتية الفونولوجية والمسؤولة عن معالجة المعلومات اللفظية واسترجاعها ويستقبل المعلومات من الأذن أو من الذاكرة طويلة الأمد أو من خلال جهاز النطق.

ثانياً: المكون البصري المكاني^{١٣} هو المسؤول عن معالجة واستقبال المعلومات البصرية الواردة عن حاسة البصر أو من الذاكرة طويلة الأمد.

Attention Control Model^{١٠}

Multicomponent^{١١}

verbal^{١٢}

Visuo - Spatal^{١٣}

ثالثاً: المنفذ المركزي أو المسؤول التنفيذي^{١٤} المتحكم في عملية الانتباه والمراقب للعناصر الأخرى والمنسق بينهم، ولذلك يعد جوهر الذاكرة العاملة وأهم مكوناتها، إذ يقوم بالتنسيق بين الذاكرة العاملة والذاكرة طويلة الأمد فهو بمثابة المسؤول التنفيذي المركزي وكذلك المشرف والموجه لجميع الوظائف العقلية والانفعالية والسلوكية.

رابعاً: ذاكرة الأحداث^{١٥} وهي نظام تخزين متعدد الشفرات، ينشط مصادر متعددة للمعلومات في وقت واحد مما يساعد على تكوين نموذج للموقف أو للمهمة. تم إضافة هذا المكون في الآونة الحديثة ليمثل همزة الوصل بين الأنظمة الفرعية والمنفذ المركزي، حيث دمج المعلومات الواردة عن المكون اللفظي أو البصري والمعلومات المستدعاة من الذاكرة طويلة الأمد (Paddeley, 1992).

استراتيجيات تنمية الذاكرة:

١- **أسلوب الكلمات المفتاحية**، تقوم على ربط المعلومات الجديدة بالكلمات المفتاحية، حيث استبدال الكلمات أو ربطها بكلمات أخرى تشبهها مثال كلمة (Carline → car) ويمكن ربط الكلمة أيضاً بصورة.

٢- **أسلوب الحروف الاستهلاكية**، تتلخص في التركيز على الحرف الأول لمجموعة من الكلمات وتجميعها في كلمة واحدة، مما يساعد على تذكر مجموعة كبيرة من الكلمات من خلال تذكر الحرف الأول.

٣- **استراتيجية الموقع**، تقوم على ربط الكلمة أو المعلومة بموقع أو مكان معروف للفرد.

وثمة استراتيجيات أخرى لتنمية الذاكرة، ومنها:

١. **استراتيجية التكرار (تكرار جمل قصيرة)** ومن أنشطتها تسمية الأشياء ومهمة العدد إعادة الأرقام بالعكس وكلمات متشابهة في الحروف.

٢. **استراتيجية التسميع والتنظيم**، من خلال التصور العقلي والكلمة المفتاحية الوعي بالذاكرة ومراقبة الذاكرة وضبط وتوجيه السلوك أثناء التذكر، ومن أنشطتها التعرف على الكلمة من بين كلمات، والتعرف على الحرف من بين كلمات تمييز الحرف أو الرقم والتعرف على المهن.

٣. **استراتيجية التخزين** باستخدام التصنيف والترتيب للشكل واللون والحجم، وإدراك العلاقات البصرية. ومن أنشطتها شاشة بها مصفوفة مربعات ويظهر ضوء في أحد المربعات ويطلب من الطفل تحديد المربع الذي ظهر فيه الضوء. (أنجي عادل ومحمد عبد السلام، ومحمد السيد، ٢٠٢٢، ٧٣ - ٧٤).

رابعاً: اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، يعد اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة أحد أهم الاضطرابات النمائية السلوكية والعصبية انتشاراً بين الأطفال والمراهقين (American Academy of Pediatrics, 2011) وعرفته الجمعية البريطانية لعلم النفس (British Psychological Society, 2011) بأنه اضطراب عصبي نفسي محدد يتمثل في ضعف الانتباه/ أو النشاط الزائد والاندفاعية ولا يلائم المرحلة النمائية للفرد ويسبب إعاقة ذات دلالة في التفاعل الاجتماعي والنجاح

الأكاديمي وعجزاً في السلوك المنظم، ويتسم هذا الاضطراب بثلاثة ملامح رئيسة تتمثل في نقص القدرة على مواصلة الانتباه والنشاط الزائد والإنذافية (Barkley, 2000). وتكمن خطورة اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط في أنه الأكثر شيوعاً وبروزاً بين المشكلات السلوكية للأطفال وهو أحد الاضطرابات المزمنة التي قد تمتد حتى مرحلة الرشد ، وغالباً ما تظهر أعراضه بوضوح قبل سن السابعة، حيث يعاني منه من ٨ إلى ١٠٪ من إجمالي الأطفال في عمر السابعة بما يمثل ٦٪ من أطفال المرحلة الابتدائية، ويستمر هذا الاضطراب مع بعض الأطفال حتى مرحلة البلوغ بما يمثل ٣٠-٥٠٪ ممن لديهم الاضطراب. (فاطمة الزهراء: ٢٠١١).

تشخيص اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط؛ صُنف اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط طبقاً لمعايير التشخيص الصادرة عن الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية؛ إلى ثلاث أنماط:

- أ. **نمط نقص الانتباه:** ويتضمن الأطفال الذين تتوافر لديهم معايير التشخيص الخاصة بنقص الانتباه.
- ب. **نمط فرط النشاط والإنذافية:** ويتضمن الذين تنطبق عليهم معايير تشخيص الحركة الزائدة والإنذافية.
- ج. **النمط المركب:** ويضم الأطفال الذين تتوافر لديهم معايير تشخيص كل من نقص الانتباه وفرط النشاط والإنذافية، على أن يكون ظهور الأعراض على النحو التالي:
 ١. **من حيث الشدة:** يجب أن يحدث السلوك لدى الطفل بشكل متكرر أكثر من أقرانه في نفس مرحلة النمو.
 ٢. **بداية الاضطراب:** يجب أن تظهر بعض الأعراض على الأقل في عمر ٧ سنوات
 ٣. **المدة:** أن تستمر الأعراض لمدة ستة أشهر على الأقل.
 ٤. **التأثير:** أن يكون للأعراض تأثيراً سلبياً في الجانب الأكاديمي أو الحياة الاجتماعية.
 ٥. **الأماكن:** أن تظهر الأعراض في أماكن متعددة (APA, 2013).

وقد تم اختيار **النمط المركب** ويضم مجموعة الأطفال الذين تتوافر لديهم معايير تشخيص نقص الانتباه وفرط النشاط والإنذافية؛ ليمثل الدراسة الراهنة وذلك لأنه الأكثر شيوعاً ويصاحبه كثير من المشكلات السلوكية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية.

تعقيب: في ضوء ما تم الإطلاع عليه من الأدبيات السيكلوجية والمفاهيم والنظريات والنماذج المفسرة لمتغيرات الدراسة، تبين أن اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط هو أحد الاضطرابات العصبية النمائية المعقدة، فثمة مظاهر أساسية مميزة للاضطراب مثل نقص الانتباه والنشاط الزائد والإنذافية، وكذلك هناك أعراض أخرى مصاحبة له تتمثل في قصور الضبط الذاتي والفشل في تنظيم السلوك وإدارته وصعوبة استدعاء المعلومات والإخفاق في أداء المهام الدراسية، وينجم عن ذلك مشكلات كثيرة تتضح من خلال سوء التوافق النفسي والأكاديمي والاجتماعي. وفيما يلي يتم الإشارة إلى بعض الدراسات السابقة المعنية بمجال الدراسة.

دراسات سابقة.

في إطار الإطلاع على التراث النظري المتعلق بموضوع ومتغيرات الدراسة الراهنة، تم عرض بعض بحوث ودراسات سابقة، وتم تصنيفها وفقاً لثلاثة محاور:

١. أثر التدخل القائم على اليقظة العقلية في تنمية ضبط الذات.
٢. أثر التدخل القائم على اليقظة العقلية في تنمية الذاكرة العاملة.
٣. أثر التدخل القائم على اليقظة العقلية في تحسين الأعراض الأساسية والثانوية لاضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

أولاً: دراسات تناولت أثر التدخل القائم على اليقظة العقلية في تنمية ضبط الذات

أجرى (Seibelink, 2018) دراسة للتحقق من فعالية بروتوكول اليقظة العقلية الوالدية وأثرها في ضبط الذات لدى الأطفال ذوي نقص الانتباه وفرط النشاط، حيث أشار الباحثون إلى العلاقة بين ضعف ضبط الذات واضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، إذ يعد ضبط الذات أحد العوامل المؤثرة في الصحة والمستوى الأكاديمي في مرحلة الطفولة، وأشارت النتائج السابقة إلى اتسام الأطفال ذوي الاضطراب بعجز وقصور ضبط الذات، حتى بعد تلقي العلاجات والأدوية الطبية، يظل الطفل يعاني من قصور وعجز ضبط الذات، تكونت العينة من (١٠٠ طفل ممن تراوحت أعمارهم بين ٨ - ١٦ سنة) ممن شاركوا في البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية لخفض قصور ضبط الذات، وتم التطبيق عبر الحاسب الآلي واستغرق البرنامج ٨ أسابيع وأشارت الدراسة إلى أهمية التدخلات القائمة على اليقظة العقلية، والتي تعد بمثابة منهج غير دوائي تظهر فعاليته في تحسين ضبط الذات، والرفاه النفسي لدى الأطفال والآباء. واتسق ذلك مع نتائج دراسة (Caimcross, 2020) وكذلك نتائج دراسة (Pandya, 2020) والتي كشفت عن فعالية استخدام أسلوب التأمل (كأحد أبعاد اليقظة العقلية) في تحقيق مستوى أعلى من ضبط الذات، حيث اشتملت عينة الدراسة على (١٣٢) طفل من ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، وتضمنت أدوات الدراسة قياسات قبلية وبعديّة لضبط الذات، وتم قياس المتغيرات الديموجرافية، وتضمن البرنامج بعض الأنشطة الخاصة بالتأمل مثل الجلوس بسكون وتركيز، تمارين الاسترخاء والتركيز على التنفس البطيء، التركيز في وضعية الأشياء والتركيز في وضعية الجسم (الانحناء - الوقوف) والتنفس العميق والتنفس من فتحة واحدة من الأنف والاستلقاء مع التنفس العميق ومراقبة الشهيق والزفير، أظهرت النتائج فعالية أنشطة اليقظة العقلية في تنمية مستوى ضبط الذات لدى الأطفال ذوي الاضطراب. كما أجرى (Bollman, 2022) دراسة للتحقق من فعالية العلاج القائم على ضبط الذات في خفض أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، حيث أشار الباحث إلى اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط بوصفه اضطراب في ضبط الذات، ومن التقنيات المشار إليها في التدخلات العلاجية لهذا الاضطراب، تجاوز الاستجابات السائدة مثل استخدام اليد غير المهيمنة أثناء المهام اليومية. تم التدريب من خلال تطبيق عبر الإنترنت (Self-Control Training (SCT) وأوضحت النتائج فعالية هذا التطبيق ورضاء طلاب الجامعة (عينة الدراسة من ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط) عن التصميم المستخدم وأوصت الدراسة بأهمية الاتجاه مستقبلاً نحو تطبيق SCT لطلاب الجامعة. كما دعمت دراسة (Doulou & Drigas, 2022) هذه النتائج وأشارت إلى أهمية التدخلات القائمة على

ضبط الذات والوعي الذاتي والتنظيم الذاتي وأثرها في تطوير استراتيجيات معرفية بديلة لإدارة القصور المعرفي وتحسين نوعية الحياة لدى الأطفال ذوي نقص الانتباه، وفرط الحركة. كما أجرى **Kazemi (2022)** دراسة للكشف عن العلاقة بين اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط وبين ضبط الذات، حيث يتسم الاضطراب بمستويات غير عادية من فرط النشاط والسلوك الاندفاعي وعدم التنظيم الذاتي ونقص الانتباه، تمثلت العينة في مجموعة من المراهقين ذوي الاضطراب ممن تراوحت أعمارهم بين (١٣ - ١٧ سنة)، وتضمنت الأدوات مقياس ضبط الذات ومقياس لتشخيص نقص الانتباه وفرط النشاط، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين التنظيم الذاتي، وضبط الذات وأن المعلمين يعتمدون على التدخلات القائمة على التنظيم الذاتي وضبط النفس لخفض أعراض الاضطراب.

وفي سياق فعالية البرامج القائمة على اليقظة العقلية في تنمية ضبط الذات؛ أجرى **(Siebelink, 2022)** دراسة على الأطفال ذوي نقص الانتباه وفرط النشاط، اعتمدت الدراسة على مجموعتين، المجموعة الأولى (٥٥) أسرة والمجموعة الثانية (٤٨) أسرة {شخص أطفالهم بأنهم لديهم اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط} وتراوحت أعمار الأطفال بين (٨ - ١٦ سنة). والأدوات تمثلت في مقياس كونرز والبرنامج العلاجي. وأظهرت الدراسة تصنيف الوالدين لأطفالهم بقصور ضبط الذات، وأوضحت النتائج فعالية البرنامج العلاجي القائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، وفعالية التدخل في ضبط الذات لدى الأطفال ذوي الاضطراب. هذا ما دعمته أيضًا نتائج دراسة **(Chen & Taylov, 2023)** التي فسرت العلاقة بين ضبط الذات والاندفاع لدى الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والتحسين الوظيفي للأطفال وسلطت الدراسة الضوء على دور الوالدين في تعزيز المرونة، وأوضحت النتائج أن ضبط الذات يعد عاملاً وقائياً من الإصابة بالاضطرابات النفسية حيث يجنب الفرد من التعرض للمخاطر المستقبلية مثل تعاطي المخدرات. واتفقت نتائج دراسة **(Virone, 2023)** مع هذه النتائج، إذ أشارت إلى فعالية التدخل القائم على اليقظة العقلية وأثره في التنظيم العاطفي والضبط السلوكي لدى طلاب المدارس الإعدادية الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط بغرض تحسين الأعراض السلبية الناتجة عن الاضطراب، استغرق التدخل العلاجي ستة أسابيع تتضمن ممارسات اليقظة العقلية، وأظهرت النتائج مدى التحسن في أعراض نقص الانتباه وفرط النشاط والحد من الأعراض السلبية ويحسن القدرة على تنفيذ أنشطة الدماغ ويسهم في الضبط والتحكم في الاندفاع.

وفي نفس السياق هدفت دراسة **(Elzohairy, 2024)** التحقق من فعالية التدخل القائم على اليقظة العقلية وأثره في تعزيز الضبط الانفعالي والضبط الاندفاعي، وتحسين نوعية الحياة لدى الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط وتمثلت الأدوات في استبيان التنظيم الانفعالي ومقياس تقييم الوالدين التشخيصي لاضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، واستبانة البيانات الديموجرافية، تكونت العينة من مجموعتين، مجموعة تجريبية (ن = ٣٠) ومجموعة ضابطة (ن = ٣٠) وأظهرت النتائج دلالة الفروق بين المجموعتين في الضبط الانفعالي والاندفاعية والتأثير الإيجابي للتدريب القائم على اليقظة العقلية في تحسين وتعزيز الانتباه.

ثانيًا: دراسات تناولت أثر التدخل القائم على اليقظة العقلية في تنمية الذاكرة العاملة.

أجرى (Santonastaso, 2020) دراسة على الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، بهدف الكشف عن أثر التدريب القائم على اليقظة العقلية على التنظيم الذاتي وحل مشكلات الانتباه والسلوك، وافترض الباحث أن استراتيجيات اليقظة العقلية مثمرة في تدريب ومعالجة اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، تألفت العينة من (٢٥) طفل من ذوي الاضطراب وتراوحت أعمارهم بين (٧ - ١١ عام)، وتضمنت الأدوات مقياس وكسلر لذكاء للأطفال ومعايير التشخيص الصادرة عن الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية. وأوضحت النتائج أن التدخل العلاجي القائم على اليقظة العقلية أدى إلى تحسن أعراض اضطراب نقص الانتباه، وفرط الحركة وتحسن الأعراض السلوكية، والجوانب المعرفية العصبية. كما أجرى (Medina, 2021) دراسة بهدف التحقق من أثر التدريب باستخدام برنامج التحفيز المعرفي الرقمي من خلال استخدام ثلاث ألعاب فيديو لمدة ١٢ أسبوعًا (٣ أيام في الأسبوع - ١٥ ق في اليوم)، وتم تقييم المشاركون في الدراسة بالطرق النفسية والعصبية ورسم الدماغ المغناطيسي، وأوضحت النتائج أن العلاج المعرفي الرقمي يؤدي إلى تحسن الأداء في الذاكرة العاملة البصرية المكانية والمرونة المعرفية والسلوك لذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط. كما أظهرت نتائج دراسة (Siebelink, 2022) والتي فحصت تأثير طريقتين للعلاج، العلاج العائلي القائم على اليقظة العقلية في الحد من أعراض نقص الانتباه، وفرط النشاط؛ تحسنًا ملحوظًا في خصائص الأطفال حيث ضبط الذات وتحسن الوظائف المعرفية (العينة تراوحت أعمارها بين ٨ - ١٦ سنة)، والعلاج تضمن الأسلوب الفردي والجماعي (٨ جلسات أسبوعيًا). وقام (Bajestant, et al. 2024) بإجراء دراسة تجريبية للكشف عن فعالية التدريب القائم على اليقظة العقلية في تنمية الذاكرة العاملة، تألفت عينة الدراسة من (٧٢) طالب موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة، وأظهرت النتائج فعالية التدريب القائم على اليقظة العقلية في تنمية الذاكرة العاملة ومستوى التحصيل الدراسي. واختلفت هذه النتائج مع نتائج دراسة (Soltani & Pouramohammad, 2024) إذ لم يتم التحقق من فعالية التدخل القائم على اليقظة العقلية في تحسن الذاكرة العاملة، وذلك لدى عينة من الطلاب ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، بواقع (٣٠) ١٥ مجموعة تجريبية و ١٥ مجموعة ضابطة تمثلت الأدوات في مقياس بارت (Bowen & Marlatt) للإندفاع واختبار كاربنتر للذاكرة العاملة (Carbenter M's working memory) والتقرير الذاتي لاضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، وكشفت النتائج عن عدم فعالية التدخل القائم على اليقظة العقلية في تحسين الذاكرة العاملة وإنما ظهر أثر التدخل في خفض الإندفاعية.

وحول نفس الهدف أجرى (Moradi, et al, 2025) دراسة تحليلية للتحقق من فعالية البرامج القائمة على اليقظة العقلية في تنمية الذاكرة العاملة، واتباع الباحثون نتائج (٢٩) دراسة على عينات مكونة من (٢٠٧٦) من الأفراد الذين تراوحت أعمارهم بين (٥-٨٥) عام، وأظهر تحليل البيانات وتفسير النتائج، فعالية التدخلات والبرامج المرتكزة على اليقظة العقلية في تحسين الذاكرة العاملة. وفي هذا السياق اتفقت أيضًا نتائج دراسة (Jong, et al, 2025) مع هذه النتائج.

ثالثاً: دراسات تناولت أثر التدخل القائم على اليقظة العقلية في تحسين الأعراض الأساسية والأعراض الثانوية لاضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

أجرى (Hoxhaj, 2018) دراسة بهدف التحقق من فعالية التدريب القائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، ومقارنة ذلك ببرنامج التنقيف النفسي المنظم، وذلك لدى (٨١) بالغاً من ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، واستغرق التدريب ٨ أسابيع، اشتملت الأدوات على قياس اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، وقياس الأعراض المصاحبة مثل الاكتئاب ونوعية الحياة والاضطراب النفسي، وكشفت النتائج عن تحسن مستوى المجموعتين، المجموعة التي شاركت بتدريب اليقظة العقلية والمجموعة التي شاركت بتدريب التنقيف النفسي حيث الحد من أعراض الاضطراب.

واتسق ذلك مع نتائج دراسة (Cairncros, 2020) والتي أشارت إلى فعالية تنمية اليقظة العقلية في الحد من أعراض الاضطراب وحول نفس الهدف، أجرى (Golestanhie, 2020) دراسة على الفتيان المراهقين ذوي الاضطراب ممن بلغ عمرهم من (١٣ - ١٨ سنة) بغرض التحقق من فعالية اليقظة العقلية في ضبط الذات، وتنشيط السلوك، تألفت عينة الدراسة من مجموعتين تجريبيتين وضابطة (١٥ لكل مجموعة)، أشارت النتائج إلى التأثير الفعال لليقظة العقلية على زيادة ضبط الذات وتعديل السلوك، أوصت الدراسة - بضرورة الاعتماد على هذا النهج كعلاجاً مساعداً مع العلاجات الأخرى الخاصة بخفض أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط. كما أجرى (Siebelink, 2022) دراسة بهدف الكشف عن الخصائص الإكلينيكية للطفل والتحقق من مدى فعالية تجربة (My mind) في علاج الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، ممن تراوحت أعمارهم بين (٨ - ١٦ عام)، وأظهرت النتائج مدى رضا الوالدين عن التجربة وافصاحهم عن تحسن الأعراض النفسية والتربية اليقظة والتعاطف مع الذات من خلال مشاركة الأطفال لإجراءات التجربة Mind champ كما انخفضت أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، وضبط الذات. واتسق ذلك مع نتائج دراسة Zhang - Chang (2023) حيث الإشارة إلى التأثير الإيجابي لليقظة العقلية على الوظائف التنفيذية وتحسن أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. كما هدفت دراسة (Ahmed Aboalola, 2024) الكشف عن مدى فعالية التدخل القائم على اليقظة الذهنية في تحسين الوظائف التنفيذية وتقليل أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، تمثلت العينة في (٥٦) طفلاً ممن تراوحت أعمارهم بين ٥ - ٧ سنوات استمر التدريب لمدة ٤ أسابيع، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الأطفال من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وذلك لصالح المجموعة الضابطة، وذلك في تحسن الوظائف التنفيذية وتحسن أعراض الاضطراب.

ودعمت نتائج دراسة (Lace, 2024) النتائج السابقة، حيث اتضحت فعالية برامج اليقظة العقلية في دعم الأطفال والمراهقين ذوي الاضطرابات الخاصة، تم الاستعانة بعينة من ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط واضطراب طيف التوحد، واضطراب النمو العقلي، أوضح الباحث أن تمارين اليقظة العقلية توفر للأطفال ذوي نقص الانتباه ما يحتاجونه من اهتمام ويساعدهم على إعادة الانتباه عندما ينتشت انتباههم والحفاظ على استمرار الانتباه، والتحكم في الاندفاع وتحسين تنظيم المشاعر. اتسق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (walters, 2024) حيث هدف الباحث الكشف عن فعالية التدخلات

العلاجية القائمة على اليقظة العقلية في إدارة المشاعر للأفراد البالغين، وكاستراتيجية علاجية للأطفال ذوي الاضطرابات النمائية مثل اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، واضطراب طيف التوحد، وأن الانتباه القصدي أو التركيز القصدي على اللحظات الراهنة يتم من خلال ممارسات اليوجا أو تدريبات التنفس والتأمل.

اختلفت نتائج دراسة (Stern, 2023) عن نتائج الدراسة السابقة، إذ أجرى الباحث دراسة تجريبية بهدف تقييم فعالية التدريب القائم على اليقظة العقلية في الحد من التوتر لدى البالغين المصابين باضطراب نقص الانتباه، وفرط النشاط وتقييم التدريب القائم على الانتباه، بلغت عينة الدراسة (٥٤) شخص، وتمثلت الأدوات في اختبارات الانتباه، وتتبع العين وبعض استبيانات التقرير الذاتي، خضع المشاركون لمجموعة من التدريبات وعددها (٨) لمدة ساعتين أسبوعياً وأظهرت النتائج فعالية التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في تحسين نوعية الحياة المدركة، ولكن لم تؤثر في أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط. ولم يقتصر اهتمام الباحثين على الاهتمام باليقظة العقلية لدى الطفل فحسب، وإنما امتد اهتمامهم إلى دراسة أثرها على والديّ الطفل المضطرب بنقص الانتباه وفرط النشاط، فقد أجرى (Rice, 2023). دراسة على آباء وأمهات الأطفال ذوي الاضطراب بغرض خفض الضغوط لديهم من خلال التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة العقلية، بلغ عدد الآباء والأمهات (٢٣)، وأوضحت النتائج أن التدخلات العلاجية قد حسنت من العلاقات الاجتماعية ونوعية الحياة، وكذلك أدت إلى انخفاض أعراض فرط النشاط لدى الأطفال.

واختلفت نتائج دراسة (Holopainen, 2024) مع نتائج الدراسة السابقة حيث هدف الباحثون الكشف عن فاعلية التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في خفض أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط استغرق البرنامج تسعة أسابيع، وتم تطبيقه على مجموعة من الطلاب المراهقين ممن تراوحت أعمارهم بين ١٢ - ١٥، ولم تظهر النتائج وجود تحسن، ولم يستفد الطلاب الذكور والإناث من البرنامج. كما أجرى (Meppelink, 2024). دراسة على مجموعة من الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط وأسرهم، وذلك للتأكد من فعالية التدخل القائم على اليقظة العقلية، تألف برنامج اليقظة (My mind) من بعض الأنشطة واستغرق شهرين بواقع ساعة ونصف أسبوعياً، تم إجراء استبيان عن رأي الوالدين حول المعالجة لاضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، تمثلت العينة في أربع مجموعات (٩١) طفل مشاركين بالبرنامج و(١٧٢) والد و(٨١) معلم و(٨٥) مراقب، وقد أظهرت النتائج فعالية العلاج الدوائي أكثر من اليقظة الأسرية، وذلك عند مدة شهرين وأربعة أشهر، وأوضحت النتائج أن اليقظة العقلية وحدها قد لا تكون كافية لبعض العائلات، وأن التدريب القائم على اليقظة الذهنية العائلية يمكن اعتباره علاجاً بديلاً أو إضافياً للعلاج الدوائي لعلاج اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط. وأوضحت نتائج دراسة (Setiawati, 2024) أن العلاجات الدوائية لاضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط فعالة ولكن بمستوى محدود، مما يستوجب البحث عن علاجات بديلة، وقد أثبتت التدخلات القائمة على اليقظة العقلية فعاليتها من تخفيف أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، ولكن آثارها تتضح على الأعراض الإكلينيكية ومستويات السيرتونين لدى المراهقين، ولذلك هدفت الدراسة تقييم فعالية التدخلات القائمة على تحسين اليقظة العقلية في تحسين الأعراض، والتغيرات في مستوى السيرتونين في الدم لدى المراهقين ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، تمثلت الأدوات في مقياس تقييم المعلمين المختصر لأعراض نقص الانتباه وفرط النشاط، مقياس اليقظة الذهنية تألفت العينة من (٢٨) مراهق

ممن تراوحت أعمارهم بين (١٢ - ١٦). أظهرت المجموعة المشاركة في التدخل القائم على اليقظة الذهنية انخفاض ملحوظ في الأعراض الإكلينيكية للاضطراب وزيادة مستوى الوعي، ولم يتم رصد أي تغيرات في مستوى السيرتوئين، وهذا يشير إلى أن اليقظة الذهنية تؤثر على الجوانب السلوكية والمعرفية أكثر من البيوكيميائية وتعد علاجًا تكميليًا لإدارة اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

تعقيب على دراسات سابقة وأوجه الاستفادة

من خلال الإطلاع على دراسات سابقة أجريت على الأطفال والمراهقين ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط؛ تبين ما يلي:

أولاً: الاتفاق في الهدف والممثل في التحقق من فعالية التدخل العلاجي القائم على اليقظة العقلية وأثره على أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

ثانيًا: الاتفاق في المنهج، حيث اعتمدت الدراسات على المنهج التجريبي للكشف عن فعالية برامج التدخل السلوكي وأثرها في تنمية ضبط الذات والذاكرة العاملة.

ثالثًا: الاتساق في النتائج، إذ اتفقت نتائج الدراسات على ارتباط القصور الذاتي للأطفال باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، كذلك أسفرت النتائج عن فعالية التدخل القائم على اليقظة العقلية (باعتبار ذلك منحنى علاجي مكمل للعلاج الدوائي) في تنمية الضبط الذاتي وخفض أعراض الاضطراب لدى الأطفال.

وبناءً على ما أشارت إليه النتائج السابقة، تم اختيار موضوع الدراسة وتحديد متغيراتها وتصميم برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية بغرض تنمية ضبط الذات والذاكرة العاملة لدى الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، كذلك تم صياغة الفروض.

فروض الدراسة.

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية "الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط" في اليقظة العقلية وضبط الذات والذاكرة العاملة لصالح القياس البعدي.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة "الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط" في اليقظة العقلية وضبط الذات والذاكرة العاملة لصالح المجموعة التجريبية.

٣. تستمر فعالية البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية "الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط" في تنمية اليقظة العقلية وضبط الذات والذاكرة العاملة.

منهج وإجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: تم الاعتماد على المنهج شبه التجريبي، إذ تهدف الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تنمية ضبط الذات والذاكرة العاملة لدى الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

التصميم التجريبي، تضمن التصميم التجريبي للدراسة متغير مستقل وهو البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية ومتغيرين تابعين ممثلين في ضبط الذات والذاكرة العاملة، وتم الإستعانة بالتصميم التجريبي ذو مجموعتين، مجموعة تجريبية مشاركة في البرنامج ومجموعة ضابطة غير مشاركة بالبرنامج.

الضبط التجريبي، تم ضبط المتغيرات الوسيطة التي قد تؤثر في تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) المشاركتين في الدراسة وذلك من خلال ضبط متغيرات العمر والنوع ونسبة ذكاء الأطفال ومستوى الاضطراب، وكذلك تم حساب التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات الدراسة (اليقظة العقلية وضبط الذات والذاكرة العاملة) وسوف يتم الإشارة إلى ذلك لاحقاً عند وصف خصائص العينة وشروط اختيارها.

عينة الدراسة. اعتمدت الدراسة على عينتين:

١. **عينة الخصائص السيكومترية** وعددها (٣٣) طفل { ١٩ ذكور- ١٤ إناث} من ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، وتم الاعتماد عليها بغرض التحقق من الكفاءة القياسية لمقاييس الدراسة.

٢. **العينة الأساسية** ممثلة في الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط المترددين على مراكز رعاية وتأهيل ذوي الاضطرابات النمائية، بواقع (٢٢) طفل ممن بلغت أعمارهم (٧-٩) سنوات، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية مكونة من (١١) طفل { ٧ ذكور- ٤ إناث} مشاركين في البرنامج التدريبي ومجموعة ضابطة مكونة من (١١) طفل { ٧ ذكور- ٤ إناث} غير مشاركين بالبرنامج.

خصائص العينة الأساسية، خضع اختيار عينة الدراسة لبعض المحددات، يمكن إجمالها فيما يلي:

(١) أن تتوفر لدى الطفل معايير تشخيص اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط طبقاً لمعايير DSM5 (محك تشخيص).

(٢) أن يكون مستوى اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط لدى الطفل (متوسط) طبقاً لمقياس اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة اعداد عبد الرقيب البحيري (٢٠١٧).

(٣) أن يتراوح عمر الطفل بين (٧-٩) سنوات.

(٤) ألا تقل نسبة الذكاء عن (٩٠) كمحك لاستبعاد الأطفال الذين لديهم مشكلات معرفية بسبب انخفاض نسبة ذكائهم.

(٥) أن يكافئ عدد الذكور والإناث في المجموعتين التجريبية والضابطة بحيث يصبح (٧) ذكور و(٤) إناث في كل مجموعة.

(٦) كذلك تم التحقق من تكافؤ العينتين في المتغيرات الأساسية للدراسة، ويمكن الإشارة إلى ذلك في جدول (١).

جدول (١) قيمة اختبار مان ويتني لحساب التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة.

المتغيرات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
اليقظة العقلية	تجريبية	١١	١٤,٠٥	١٥٤,٥٠	١,٨٦٤	غير دال
	ضابطة	١١	٨,٩٥	٩٨,٥٠		
ضبط الذات	تجريبية	١١	١١,٥٩	١٢٧,٥٠	٠,٠٧٠	غير دال
	ضابطة	١١	١١,٤١	١٢٥,٥٠		
الذاكرة العاملة	تجريبية	١١	١١,٧٧	١٢٩,٥٠	٠,٢٠١	غير دال
	ضابطة	١١	١١,٢٣	١٢٣,٥٠		
العمر	تراوح بين(٧-٩ سنوات) بمتوسط حسابي (٧,٨٨) وانحراف معياري (٠,٧٨١)					

من خلال القيم الواردة بالجدول (١) تبين عدم وجود دلالة للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة من الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، وهذا يشير إلى تكافؤ الأطفال في المجموعتين بصدد متغيرات الدراسة.

أدوات الدراسة. تضمنت الدراسة ثلاثة مقاييس وبرنامج تدريبي

١. مقياس اليقظة العقلية للأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (إعداد الباحثة).
٢. مقياس ضبط الذات للأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (إعداد الباحثة).
٣. مقياس الذاكرة العاملة تم الاستعانة بمقياس الذاكرة في مقياس الذكاء ستانفورد بينيه "الصورة الخامسة" تعريب وتقنين عبد الموجود عبد السميع ومحمد طه ومحمود أبو النيل (٢٠١١).
٤. مقياس جيليام لنقص الانتباه والحركة المفرطة تعريب وتقنين عبد الرقيب البحيري (٢٠١٧).
٥. البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحثة).

وفيما يلي وصف مقاييس الدراسة وطرق التحقق من الكفاءة السيكمترية.

١. مقياس اليقظة العقلية للأطفال ذوي نقص الانتباه وفرط النشاط، مر إعداد المقياس ببعض الخطوات ويمكن ذكرها على النحو التالي.

أولاً: الإطلاع على التراث النظري وتفنيد ما طُرح من مفاهيم ونماذج مفسرة لليقظة العقلية ، ولاسيما نموذج كابات زين Kabat - Zinn والتي أوضحت أن مفهوم اليقظة العقلية له ثلاث مكونات: القصدية

Intention وتوجيه الانتباه **Attention** والاتجاه **Attitude** ، وكذلك أوضح هاسكر **Hasker** (2010) أن اليقظة العقلية لها مكونين وهما الانتباه المنظم ذاتيًا والوعي بالخبرة، حيث الانتباه المنظم ذاتيًا يعزز الوعي بالخبرة الانفعالية والمعرفية وأن الوعي بعد الحكم على الخبرة يحدث من خلال الانفتاح والاستعداد للتجارب في اللحظة الراهنة، كما تم تحديد مكونات اليقظة العقلية طبقًا لنموذج لانجر في أربعة (البحث عن الجديد وإنتاج الجديد والاندماج والمرونة). كما تمثلت أبعاد اليقظة العقلية في: الملاحظة، الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية، والخارجية (إحساس ومعارف وانفعالات) والوصف، (صف التغيرات أو الخبرات الداخلية والتعبير عنها) وعدم الحكم على الخبرات الداخلية (عدم تقييم الأفكار والمشاعر الداخلية وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) عدم السماح للأفكار والمشاعر أن تشتت انتباه الفرد عن اللحظة الراهنة.

ثانيًا: الإطلاع على المقاييس السابقة وتحليل مكوناتها ومنها مقياس اليقظة العقلية الذي أعده خيرى أحمد ومدحت عباس وزينب محمد (٢٠٢٠)، والتي تمثلت مكوناته في أربعة، الملاحظة والوصف والتصرف بوعي والانفتاح على الجديد. ومقياس تورنتو لليقظة العقلية Toronto Mindfulness scale المكون من خمسة عوامل و (٣٩) بند، والعوامل هي الملاحظة والوصف والتصرف بوعي وعدم إصدار الأحكام وعدم التفاعل (Yu, Rodriguez, 2021). ومقياس فيلاديلفيا Philadelphia Mindfulness والمكون من القبول والوعي موزعة على (٢٠) بند (Morgan, Cardacioto, 2020) ومقياس عبد العزيز موسى (٢٠٢٢) المكون من (٦٠ مفردة) موزعة على ستة مكونات ممثلة في تركيز الانتباه والوعي بالخبرات الخارجية والوعي بالخبرات الداخلية والتصرف بوعي التنظيم والإبداعية والتقبل.

ثالثًا تحديد مكونات المقياس وصياغة البنود وبدائل الإستجابة: تم بناء المقياس بثلاثة مكونات، مكون تنظيم الانتباه (١٠ مفردات) ومكون الوعي باللحظة الراهنة (٩ مفردات) ومكون الانفتاح وحب الاستطلاع (٩ مفردات) وتكون المقياس ككل من (٢٨) مفردة، وتمثلت بدائل الاستجابة في أبدًا ١ = أحيانًا ٢ = كثيرًا ٣ =

رابعًا: حساب الكفاءة السيكمترية لمقياس اليقظة العقلية، تم التحقق من سلامة بناء المقياس وصدقه وثباته بالطرق التالية.

أ. الاتساق الداخلي، تم التحقق من سلامة بناء المقياس بحساب الاتساق الداخلي للمقياس حيث قياس معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجة الأبعاد الثلاث، ويمكن الإشارة إلى ذلك في الجدول (٢)

جدول (٢) الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية للأطفال (ن = ٣٣)

أبعاد المقياس	الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية
تنظيم الانتباه	٠,٨٧**
الوعي باللحظة الراهنة	٠,٨٤**
الانفتاح وحب الاستطلاع	٠,٨٣**

ومن خلال قيم الارتباط الواردة بالجدول (٢) يتضح أنها تراوحت بين (٠,٨٣ - ٠,٨٧) مما يشير إلى سلامة المقياس واتساقه الداخلي.

ب. صدق المقياس، تم حساب الصدق بثلاث طرق، صدق المحتوى، الصدق التمييزي، الصدق التقاربي.

١- صدق المحتوى: تم إعداد مقياس اليقظة العقلية في ضوء ما تم الاطلاع عليه من مفاهيم وأبعاد، ونظريات مفسرة، وكذلك تحليل مضمون ما آلت إليه نتائج الدراسات السابقة، وأيضًا تحليل مكونات المقاييس السابقة لليقظة العقلية، ومن ثم يصبح المقياس صادق من حيث المضمون لأنه مشتق من التراث والأدبيات السيكلوجية.

٢- الصدق التمييزي: تم حساب الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى للمقياس للتحقق من قدرته على التمييز بين طرفي السمة، ويمكن الإشارة إلى نتائج اختبار مان ويتني، والمستعان به في حساب الفرق بين المجموعة العليا، والمجموعة الدنيا في الجدول (٣)

جدول (٣) الصدق التمييزي لمقياس اليقظة العقلية

المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
المجموعة العليا	١١	٦	٦٦	٤,٠٤٨	دال
المجموعة الدنيا	١١	١٧	١٨٧		

بمراجعة قيمة (Z) في الجدول (٣) اتضح أنها بلغت ٤,٠٤٨ بمستوى دلالة ٠,٠١ مما يدل على صدق المقياس وقدرته التمييزية بين المجموعات الطرفية.

٣- الصدق التقاربي: تم التحقق من صدق مقياس اليقظة العقلية، من خلال حساب مدى اتساق وارتباط درجته الكلية بالدرجة الكلية لمقياس ضبط الذات، ويمكن الإشارة إلى معامل الارتباط في الجدول (٤)

جدول (٤) حساب الصدق التقاربي لمقاييس الدراسة

الدرجة الكلية للمقاييس	معامل الارتباط
اليقظة العقلية	٠,٩٣**
ضبط الذات	

ج. ثبات مقياس اليقظة العقلية: تم حساب الثبات بطريقتي ألفا لكرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، ويمكن الإشارة إلى ذلك في الجدول (٥)

جدول (٥) حساب ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقتي ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية

معامل ألفا لكرونباخ	التجزئة النصفية بعد تصحيح الطول
٠,٨١	٠,٨٦

وتشير القيم احصائية الواردة في الجدول (٥) إلى أن قيمة معامل ألفا كرونباخ قد تمثلت في (٠,٨١)، ومعامل التجزئة النصفية بعد تصحيح الطول (٠,٨٦).

الصورة النهائية لمقياس اليقظة العقلية، بعد التحقق من بناء وصدق وثبات المقياس، يمكن الإشارة إلى المكونات والبنود في الجدول (٦).

جدول (٦) مكونات وبنود مقياس اليقظة العقلية.

المكونات	أرقام البنود
١. تنظيم الانتباه	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠
٢. الوعي بالحظة الراهنة	١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩
٣. الانفتاح وحُب الاستطلاع	٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨

تفسير درجة المقياس: تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٢٨-٨٤) وتشير الدرجة (٤٠ فأقل) إلى انخفاض مستوى اليقظة العقلية

٢. مقياس ضبط الذات للأطفال ذوي نقص الانتباه وفرط النشاط للأطفال، تم إعداد المقياس وفقاً للخطوات التالية.

أولاً: الاطلاع على التراث النظري: تنفيذ ما طرح من مفاهيم ونماذج مفسرة ومنها نظرية لوج Loug، تشير إلى القدرة على الاختيار بين موقفين، الأول يمكن تحقيقه بشكل سريع والموقف الثاني يتم تأجيل إشباعه، ولكن عواقب الموقف المؤجل نتائجه أفضل من البديل السريع. ونموذج أبعاد ضبط الذات والمكون من ثلاثة ممثلة في، مكون مراقبة الذات حيث ملاحظة وعي الفرد ومراقبته عند محاولته لتحقيق أهدافه وملاحظة سلوكه، ومشاعره أثناء أداء المهام ومدى إنجازه، وتجزئة الأهداف ومستوى دافعيته. مكون ضبط المثبرات، تقييم الفرد لمستوى الشعور بأهمية الهدف ومدى تحمله للمسئولية واتخاذ القرارات وتقييم إنجازاته مقارنة بإنجازات الآخرين، تقييم مستوى مرونته في تقبل الرأي الآخر والاستفادة منه في وضع الخطط وتحديد الأهداف أو تعديلها. مكون تعزيز الذات، التفكير في النجاح، وكذلك لوم الذات في حالة الإخفاق أو مكافأة الذات على الخطوات الصحيحة والانجاز (نشأت حسونة، ٢٠١٢).

ثانياً: الإطلاع على المقاييس السابقة وتحليل مكوناتها ومنها "مقياس ضبط الذات إعداد أحمد مشرف، وصالح سالم (٢٠٢٣) المكون من (٤٢) مفردة، وسبعة مقاييس فرعية التحكم بالمشاعر - الوعي الذاتي - حل المشكلات - التعامل مع الآخرين - الانسجام الداخلي - تحمل المسؤولية - التفاؤل. ومقياس مهارات ضبط الذات إعداد سمر الدويني (٢٠١٧)، وأبعاده الستة، تأخير الإشباع ومقاومة الرغبات - التفكير قبل التصرف - التصرف بطريقة ملائمة اجتماعياً - المثابرة وتحمل المسؤولية - تحكم في المشاعر والسيطرة على الانفعالات - تركيز الانتباه ومقاومة التشتت. والمؤلف من (٥٩) مفردة. ومقياس ضبط الذات إعداد دعاء فتحي السيد (٢٠٢١)، والمكون من ثلاث أبعاد، هي: رؤية الذات وتقييم الذات وحسم الانفعالات ومقياس ضبط الذات الصورة المختصرة ١٠ مفردات والمقياس الأصلي (٣٦) مفردة إعداد (Tangency, 2004) التحكم في الأفكار والتحكم في المشاعر والانفعالات وتنظيم الأداء وكسر

العادات. (Tangency, 2018) ومقياس نيلسن وآخرون (Nilsen,et.al, 2020)، والمؤلف من (٢٩) مفردة والمؤلف، وتمثلت أبعاده في الإرجاء - التحكم في الانتباه - استراتيجيات التحكم في الانفعالات التوجه نحو الهدف - التحكم في الذات - التحكم في الاندفاعات.

ثالثًا تحديد مكونات المقياس وصياغة البنود وبدائل الإستجابة: تم بناء المقياس بثلاثة مكونات، مكون مراقبة وتعزيز الذات (١٠ مفردات) ومكون التحكم في المشاعر وارجاء الإندفاعات (٩ مفردات) ومكون التوجه نحو الهدف (٩ مفردات) وتكون المقياس ككل من (٢٨) مفردة، وتمثلت بدائل الاستجابة في أبدًا = ١ أحيانًا = ٢ كثيرًا = ٣

رابعًا: حساب الكفاءة السيكمترية لمقياس ضبط الذات، تم التحقق من سلامة بناء المقياس وصدقه وثباته بالطرق التالية.

أ. الاتساق الداخلي، تم التحقق من سلامة بناء المقياس بحساب الاتساق الداخلي للمقياس حيث قياس معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجة الأبعاد الثلاثة، ويمكن الإشارة إلى ذلك في الجدول (٧).

جدول (٧) الاتساق الداخلي لمقياس ضبط الذات لدى الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ن = ٣٣)

المكونات	ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس
مراقبة وتعزيز الذات	٠,٩٢**
التحكم في المشاعر والاندفاعات	٠,٩٦**
التوجه نحو السلوك	٠,٩٤**

وتشير قيم معامل الارتباط بيرسون الوارد ذكرها في الجدول (٧) إلى ارتفاع قيم الاتساق الداخلي بين مكونات المقياس والدرجة الكلية، حيث تراوحت بين (٠,٩٢ - ٠,٩٦) مما يشير إلى سلامة بناء مقياس ضبط الذات لدى الأطفال واتساقه الداخلي.

٢- صدق المقياس، تم التحقق بثلاث طرق للصدق ويشار إليهم على النحو التالي:

أ. صدق المحتوى: تم إعداد مقياس ضبط الذات في ضوء ما تم الاطلاع عليه من مفاهيم وأبعاد، ونظريات مفسرة، وكذلك تحليل مضمون ما آلت إليه نتائج الدراسات السابقة، وأيضًا تحليل مكونات المقاييس السابقة لليقظة العقلية، ومن ثم يصبح المقياس صادق من حيث المضمون لأنه مشتق من التراث والأدبيات السيكلوجية.

ب. صدق التمييزي، تم حساب الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى للمقياس للتحقق من قدرته على التمييز بين طرفي السمة، ويمكن الإشارة إلى قيم اختبار مان وتيني المستخدم في حساب الفروق بين المجموعات الطرفية في الجدول التالي (٨).

جدول (٨) حساب الصدق التمييزي لمقياس ضبط الذات للأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط

المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
المجموعة العليا	١١	٦,٣٦	٧٠	٣,٧٤	دال
المجموعة الدنيا	١١	١٦,٦٤	١٨٣		

بتحليل البيانات الإحصائية الواردة بالجدول (٨) اتضح أن قيمة "Z" قد بلغت ٣,٧٤ بمستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى دلالة الفروق بين المجموعات الطرفية ويدل على الصدق التمييزي للمقياس.

ج- الصدق التقاربي: تم التحقق من صدق مقياس ضبط الذات من خلال حساب معامل الارتباط بينه وبين مقياس اليقظة العقلية وقد بلغت قيمة الارتباط (*٠,٩٣) وهو ما تم الإشارة إليه في جدول (٤).

٣- ثبات المقياس. تم حساب الثبات بطريقتي ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية، وهذا ما يوضحه جدول (٩)

جدول (٩) معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس ضبط الذات (ن=٣٣)

معامل ألفا لكرونباخ	معامل التجزئة النصفية بعد تصحيح الطول
٠,٩١	٠,٨٨

اتضح من الجدول السابق (٩) أن معامل ألفا لمقياس ضبط الذات بلغت قيمته (٠,٩١) ومعامل التجزئة النصفية بلغ (٠,٨٨) مما يشير إلى ثبات المقياس.

الصورة النهائية لمقياس ضبط الذات لدى الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، بعد التحقق من بناء وصدق وثبات المقياس، يمكن الإشارة إلى المكونات والبنود في الجدول (١٠).

جدول (١٠) مكونات مقياس ضبط الذات وأرقام البنود

المكونات	أرقام البنود
١. مراقبة وتعزيز الذات	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠
٢. التحكم في المشاعر	١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩
٣. التوجه نحو الهدف	٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨

تفسير الدرجة: تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٢٨-٨٤) وتشير الدرجة (٤٠ فأقل) إلى انخفاض مستوى ضبط الذات.

٣. مقياس "جوليام" لنقص الانتباه والحركة المفرطة، تعريب وتقنين عبدالرقيب البحيري (٢٠١٧) وهو اختبار معياري يسهم في تشخيص الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط بناء على معايير الاضطراب وفقاً للدليل التشخيصي الإحصائي الرابع، ويتمتع الاختبار بمعدلات مرتفعة من الثبات والصدق مما يعزز كفاءته السيكمترية، إذ تم التقنين على (٥٠٤) ممن تراوحت أعمارهم بين (٣-٢٣)

عام، بلغت قيمة معاملات الثبات بطريقتي إعادة التطبيق (٠,٩٥) وألفا كرونباخ (٠,٧٥) كما تم التحقق من الصدق بطريقتي صدق المضمون وصدق المحك. يتألف من ثلاث اختبارات فرعية ويتضمن (٣٦) بند وتصف الاختبارات الفرعية الأعراض الجوهرية لاضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، ويختص الاختبار الأول بالنشاط الزائد والاختبار الثاني يقيس الإندفاعية والاختبار الثالث عدم الانتباه.

البرنامج التدريبي " قائم على اليقظة العقلية".

الهدف الرئيس من البرنامج، تم اعداد هذا البرنامج بغرض تنمية مهارات ضبط الذات والذاكرة العاملة لدى الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط وذلك من خلال الاعتماد على أنشطة اليقظة العقلية.

مضمون وفلسفة البرنامج

انبثقت فلسفة البرنامج عن النظريات المفسرة لليقظة العقلية واشتق محتواه من نتائج الدراسات السابقة، حيث أوضح المنظرون أن اليقظة العقلية تشير إلى قدرة الفرد على الانتباه إلى المنبهات الموجودة في اللحظة الراهنة وتنظيم جودة الانتباه (Bishop,2004) وأنها تتألف من القدرة على مراقبة التجارب أو الخبرات، وقدرة الطفل على وصفها و التصرف بوعي وإعادة النظر في الحكم على الأمور الداخلية وعدم التفاعل مع الحالة الداخلية. (Zelazo & Lyons, 2012 Bishop , 2004) ، كما تم الرجوع إلى نموذج آليات اليقظة العقلية، الذي اقترحه شابيرو (Shapiro, 2006, 375 - 377) وأشار إلى ثلاثة أسس لليقظة العقلية، وهي القصد والانتباه والتوجه، الانتباه بقصد والانفتاح دون إصدار أحكام. كذلك تم الاطلاع على دراسة (Rice, 2023) ودراسة (Lace,2024) ودراسة (Meppelink, 2024) ودراسة (Walters, 2024) والتي أسفرت نتائجها عن فعالية التدخل القائم على اليقظة العقلية في تنمية ضبط الذات والذاكرة العاملة.

وصف البرنامج: تألف البرنامج من (٢٧) جلسة بواقع جلستين اسبوعياً، مدة الجلسة (٤٥ق) استغرق تطبيق أنشطة البرنامج شهرين ونصف، إذ بدأ التطبيق في نهاية شهر أكتوبر ٢٠٢٣ حتى بداية شهر يناير ٢٠٢٤

الغيات المستخدمة: تم الارتكاز على أنشطة ومكونات اليقظة العقلية ولاسيما التأمل والوعي بالأفكار والمشاعر والتنفس اليقظ وملاحظة ومراقبة الذات ولعب الدور وحل المشكلات والواجبات المنزلية والتعزيز وتشكيل السلوك وتكاليف الاستجابة، والنمذجة، والحوار، والمناقشة.

وتتمثل الأهداف الفرعية، في تدريب الطفل على التالي:

- ١-الانتباه للتفاصيل ٢-اتباع التعليمات ٣-الانتباه الانتقائي ٤ - المرونة في نقل الانتباه السمعي
- ٥-المرونة في نقل الانتباه البصري ٦ - التحكم في المشاعر ٧- البحث والاستكشاف ٨- الوعي بالأفكار
- ٩-الوعي بالمشاعر ١٠- التمييز السمعي ١١- التمييز البصري ١٢-التحكم في الاندفاعات ١٣-ضبط السلوك ١٤-البحث اليقظ ١٥-التنفس الواعي ١٦-ملاحظة الجسد ١٧-التأمل والاسترخاء.

وقد روعي عند تصميم البرنامج مبدأ الفروق الفردية وتنوع الأنشطة واختيار الألعاب المحببة للأطفال واستخدام المعزز الملائم لكل طفل والبدء بالأهداف البسيطة ومنها إلى الأهداف الأصعب. ويمكن الإشارة إلى جلسات البرنامج والأهداف في الجدول التالي.

جدول (١١) ملخص جلسات برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية.

رقم الجلسة	الجلسة	أهداف الجلسة	زمن الجلسة	الفنيات المستخدمة	الأدوات المستخدمة
الجلسة الأولى	تمهيد وتعارف	التعارف والتودد بين الطفل والاختصاصي التعارف والتودد بين الطفل وزملائه	٤٥ دقيقة	التعزيز	ألعاب محببة للأطفال (لعبة الكراسي الموسيقية والكرة في الباسكيت ولعبة الفاكهة)
الجلسة الثانية والثالثة	الانتباه للتفاصيل	تدريب الطفل على تركيز الانتباه للتفاصيل	٤٥ دقيقة	التسلسل-التعزيز الإيجابي-النمذجة-التغذية الراجعة-الواجب المنزلي	صور ومجسمات مجموعات ضمنية-مجموعة الشكل الناقص-مجموعه الشكل المختلف-قطعة قماش
الجلسة الرابعة والخامسة	التنفس الواعي	تدريب الطفل على ملاحظة جسده أثناء التنفس	٤٥ دقيقة	التنفس العميق-التعزيز الإيجابي-التسلسل-النمذجة-التغذية الراجعة-الواجب المنزلي	بابلز-ريشه-ساعة رملية
الجلسة السادسة والسابعة	البحث اليقظ	تنمية قدرة الطفل على البحث والاستكشاف	٤٥ دقيقة	التسلسل-التعزيز الإيجابي-النمذجة-التغذية الراجعة-الواجب المنزلي	ألعاب صغيرة-قصة-أشكال هندسية-ورقة وقلم
الجلسة الثامنة والتاسعة	مرونة الانتباه	تدريب الطفل على نقل الانتباه من مهمة إلى مهمة بصرية أخرى أو مهمة سمعية أخرى	٤٥ دقيقة	التعزيز الإيجابي-النمذجة-التغذية الراجعة-الواجب المنزلي	قائمة الكلمات-بطاقات ما الاختلاف-مجموعات التصنيف
الجلسة العاشرة والحادي	ضبط الذات	تنمية قدرة الطفل على التحكم في الانفعالات والسلوك	٤٥ دقيقة	التعزيز-لعب الأدوار-مناقشة مفتوحة	بطاقات ألوان-أقلام-ورق

عشر				التغذية الراجعة- الواجب المنزلي	
الجلسة الثانية والثالثة عشر	التصرف بوعي	تنمية قدرة الطفل على تقييم الموقف والتصرف بوعي حكمه	٤٥ دقيقة	التسلسل-التعزيز الإيجابي-المناقشة المفتوحة- التغذية الراجعة-الواجب المنزلي	بطاقات مواقف يومية- كتيب قصص قصيرة
الجلسة الرابعة والخامسة عشر	التعبير عن المشاعر	تنمية قدرة الطفل على التعرف على مشاعره وتحديد لها	٤٥ دقيقة	-لعب الأدوار- التعبير بالرسم التسلسل-التعزيز - المناقشة المفتوحة- التغذية الراجعة-الواجب المنزلي	صور وجوه تعبيرية - بطاقات المشاعر - ألوان وأقلام
الجلسة السادسة والسابعة عشر	الوعي بالأفكار (التعبير عن الأفكار)	تنمية الوعي بالأفكار وتأثيرها على المشاعر والانفعالات والسلوك	٤٥ دقيقة	التسلسل-التعزيز - المناقشة المفتوحة- التغذية الراجعة-الواجب المنزلي	بطاقات مواقف أدوات كتابة-الوان
الجلسة الثامنة عشر والتاسعة عشر	عدم التسرع في الحكم والتقييم	تنمية قدرة الطفل على عدم إطلاق احكام مسبقة	٤٥ دقيقة	لعب أدوار- التعزيز -المناقشة المفتوحة- التغذية الراجعة-الواجب المنزلي	قصص
الجلسة العشرون والواحد وعشرون	الانتباه البصري السمعي	تنمية قدرة الطفل على الانتباه البصري والسمعي	٤٥ دقيقة	التسلسل-التعزيز التغذية الراجعة- الواجب المنزلي	كروت ملونة-صور مجموعات ضمنية
الجلسة الثانية وعشرون والثالثة وعشرون	تركيز الانتباه	تنمية مدى انتباه الطفل (بصري، سمعي).	٤٥ دقيقة	التسلسل-التعزيز التغذية الراجعة- الواجب المنزلي	صور مجموعات ضمنية وأشكال متنوعة
الجلسة الرابعة	الانتباه الانتقائي	تدريب الطفل على الانتباه لمثير محدد	٤٥ دقيقة	التعزيز -التسلسل التغذية الراجعة-	قائمة الكلمات

وعشرون			الواجب المنزلي	
الجلسة الخامسة وعشرون	التأمل	التركيز على اللحظة الحالية	٤٥ دقيقة	الاسترخاء- التعزيز التغذية الراجعة- الواجب المنزلي
الجلسة السادسة وعشرون والسابعة وعشرون	مراجعة ما سبق			

نموذج لبعض الجلسات

الجلسة الثانية

موضوع الجلسة: الانتباه للتفاصيل.

أهداف الجلسة: تدريب الطفل على تركيز الانتباه للتفاصيل

إجراءات الجلسة: -

استقبلت الباحثة الأطفال ورحبت بهم ثم قالت لهم النهاردة هنلعب لعبة جميلة و هتعجبكم. أحضرت الباحثة مجموعة من الصور ووضعت أمام الأطفال مجموعة من الصور المتشابهة مع صورة واحدة مختلفة قليلاً وطلبت منهم الانتباه والتركيز بالصور المعروضة واكتشاف الصورة المختلفة. انتقلت الباحثة للعبة أخرى وقالت للأطفال هنلعب لعبة اسمها ايه اتغير ووضعت الباحثة مجموعة من الصور او المجسمات أمامهم وطلبت منهم النظر والتركيز لها ثم قامت بتغطيتها وحركت شيئاً منهما وطلبت من الأطفال معرفة ما تغير بعد ازالة الغطاء. عرضت الباحثة مجموعة أخرى من الألعاب على الأطفال وقالت لهم دي لعبة جميلة اسمها ايه الناقص، هوريك صورة فيها حاجة ناقصة مش موجودة وعايزاك تقولي ايه اللي ناقص فيها. عززت الباحثة الأطفال لمشاركتهم الايجابية. ودعت الباحثة الأطفال وأخبرتهم بأنها تنتظرهم في المواعيد القادمة وأنها أعدت لهم أنشطة ومكافآت شيقية.

الجلسة الرابعة

موضوع الجلسة: التنفس الواعي.

أهداف الجلسة: تدريب الطفل على ملاحظة جسده أثناء التنفس

إجراءات الجلسة:

أستقبلت الباحثة الأطفال ورحبت بهم، ثم جلست أمامهم وقالت النهارده عايزاكم تتخللوا بطنكم بلونة وعايزين ننفخها عند الشهيق ويخرج الهواء عند الزفير ببطء شديد.

التنفس مع العد: شجعت الباحثة الأطفال على الشهيق لمدة ٤ ثواني واحتباس النفس لمدة ٤ ثواني ثم الزفير لمدة ٤ ثوان.

أعطت الباحثة الأطفال فقاعات صابون وطلبت منهم أن يقوموا بنفخها بثبات وببطء باستخدام ألعاب البازل والريشة) ثم عززت الباحثة الأطفال لمشاركتهم الايجابية.

ودعت الباحثة الأطفال وأخبرتهم بأنها تنتظرهم في المواعيد القادمة وأنها ستقوم باعداد مسابقات ومكافآت شيقة.

نتائج الدراسة ومناقشتها: الفرض الأول: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اليقظة العقلية وضبط الذات والذاكرة العاملة لصالح القياس البعدي". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكسون لحساب الفروق بين القياسين، ويمكن الإشارة إلى نتائج الاختبار في الجداول الثلاث التالية:

أ- الفروق بين القياس القبلي والبعدي لليقظة العقلية.

جدول (١٢) اختبار ويلكسون لحساب الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اليقظة العقلية

المتغيرات	نوع القياس	المتوسط	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
تنظيم الانتباه	قبلي	١١,١٨	الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر	٢,٩٥	دال
			الرتب الموجبة	١١	٦	٦٦		
	بعدي	١٧,٢٧	التساوي	صفر				
			الإجمالي	١١				
الوعي بال لحظة الراهنة	قبلي	١٠,٤٥	الرتب السالبة	صفر			٢,٩٥	دال
			الرتب الموجبة	١١	٦	٦٦		

المتغيرات	نوع القياس	المتوسط	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
	بعدي	١٧,٤٥	التساوي	صفر				
			الإجمالي	١١				
الانفتاح وحب الاستطلاع	قبلي	١٠,٥٥	الرتب السالبة	صفر			٢,٩٥	دال
			الرتب الموجبة	١١	٦	٦٦		
	بعدي	١٧,٦٤	التساوي	صفر				
			الإجمالي	١١				
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	قبلي	٢٣,١٨	الرتب السالبة	صفر			٢,٩٥	دال
			الرتب الموجبة	١١	٦	٦٦		
	بعدي	٤٠,٤٥	التساوي	صفر				
			الإجمالي	١١				

اتضح من خلال القيم الإحصائية الواردة بالجدول (١٢) أن نتائج اختبار ويلكسون جاءت على النحو التالي:

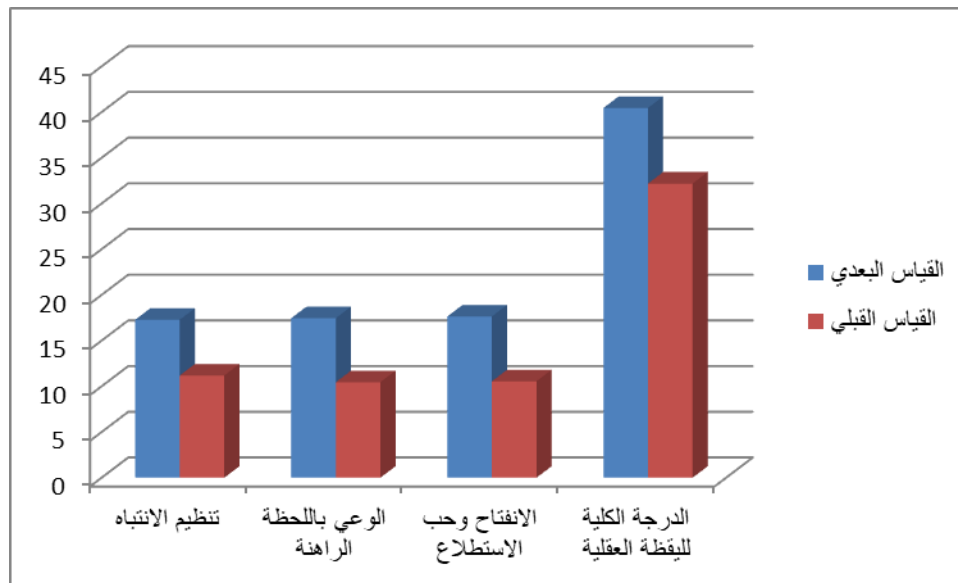
بلغ متوسط القياس القبلي لتنظيم الانتباه (١١,١٨) ومتوسط القياس البعدي (١٧,٢٧) وتمثلت قيمة متوسط الرتب (٦) ومجموع الرتب (٦٦) وبلغت قيمة Z (٢,٩٥) بمستوى دلالة ٠,٠١

بلغ متوسط القياس القبلي للوعي بال اللحظة الراهنة (١٠,٤٥) ومتوسط القياس البعدي (١٧,٤٥) وتمثلت قيمة متوسط الرتب (٦) ومجموع الرتب (٦٦) وبلغت قيمة Z (٢,٩٥) بمستوى دلالة ٠,٠١

بلغ متوسط القياس القبلي لحب الاستطلاع والانفتاح (١٠,٥٥) ومتوسط القياس البعدي (١٧,٦٤) وتمثلت قيمة متوسط الرتب (٦) ومجموع الرتب (٦٦) وبلغت قيمة Z (٢,٩٥) بمستوى دلالة ٠,٠١

بلغ متوسط القياس القبلي للدرجة الكلية لليقظة العقلية (٢٣,١٨) ومتوسط القياس البعدي (٤٠,٤٥) وتمثلت قيمة متوسط الرتب (٦) ومجموع الرتب (٦٦) وبلغت قيمة Z (٢,٩٥) بمستوى دلالة ٠,٠١

ويمكن إيضاح ذلك من خلال الشكل التالي:



شكل (٢) رسم بياني للفروق بين القياسين القبلي والبعدي لليقظة العقلية

ب- الفروق بين القياس القبلي والبعدي لضبط الذات

جدول (١٣) اختبار ويلكسون لحساب الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في ضبط الذات

المتغيرات	نوع القياس	المتوسط	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدالة
مراقبة الذات	قبلي	١١,١٨	الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر	٢,٩٧	دال
			الرتب الموجبة	١١	٦	٦٦		
	بعدي	١٧,١٨	التساوي	صفر				
			الإجمالي	١١				
التحكم في المشاعر	قبلي	١١,٤٥	الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر	٢,٩٤	دال
			الرتب الموجبة	١١	٦	٦٦		
	بعدي	١٧,١٩	التساوي	صفر				
			الإجمالي	١١				

المتغيرات	نوع القياس	المتوسط	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
التوجه نحو الهدف	قبلي	٩,١٨	الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر		
			الرتب الموجبة	١١	٦	٦٦	٢,٩٦	دال
	بعدي	١٧,٥٥	التساوي	صفر				
			الإجمالي	١١				
الدرجة الكلية لضبط الذات	قبلي	٣٠,٤٥	الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر	٢,٩٤	دال
			الرتب الموجبة	١١	٦	٦٦		
	بعدي	٣٩,٣١	التساوي	صفر				
			الإجمالي	١١				

اتضح من خلال البيانات الإحصائية الواردة بالجدول (١٣) أن حساب اختبار ويلكسون قد أسفر عن النتائج التالية:

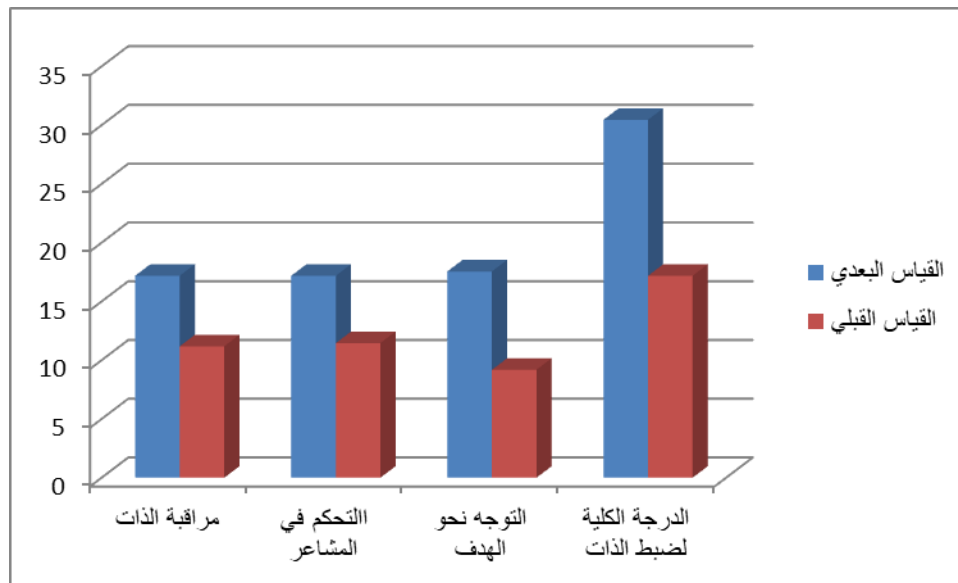
بلغ متوسط القياس القبلي لمراقبة الذات (١١,١٨) ومتوسط القياس البعدي (١٧,١٨) وتمثلت قيمة متوسط الرتب (٦) ومجموع الرتب (٦٦) وبلغت قيمة Z (٢,٩٧) بمستوى دلالة ٠,٠١

بلغ متوسط القياس القبلي للتحكم في المشاعر (١١,٤٥) ومتوسط القياس البعدي (١٧,١٩) وتمثلت قيمة متوسط الرتب (٦) ومجموع الرتب (٦٦) وبلغت قيمة Z (٢,٩٤) بمستوى دلالة ٠,٠١

بلغ متوسط القياس القبلي للتوجه نحو الهدف (٩,١٨) ومتوسط القياس البعدي (١٧,٥٥) وتمثلت قيمة متوسط الرتب (٦) ومجموع الرتب (٦٦) وبلغت قيمة Z (٢,٩٦) بمستوى دلالة ٠,٠١

بلغ متوسط القياس القبلي للدرجة الكلية لضبط الذات (٣٠,٤٥) ومتوسط القياس البعدي (٣٩,٣١) وتمثلت قيمة متوسط الرتب (٦) ومجموع الرتب (٦٦) وبلغت قيمة Z (٢,٩٤) بمستوى دلالة ٠,٠١

ويمكن إيضاح ذلك من خلال الشكل التالي:



شكل (٣) رسم بياني للفرق بين القياسين القبلي والبعدي لضبط الذات

ج- الفرق بين القياس القبلي والبعدي في الذاكرة العاملة

جدول (١٤) اختبار ويلكسون لحساب الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الذاكرة العاملة

المتغيرات	نوع القياس	المتوسط	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدالة
الذاكرة السمعية	قبلي	٨١,٨٢	الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر	٢,٩٥	دال
			الرتب الموجبة	١١	٦	٦٦		
	بعدي	٨٧,٣٦	التساوي	صفر				
			الإجمالي	١١				
الذاكرة البصرية	قبلي	٨٠,٧٣	الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر	٢,٩٤	دال
			الرتب الموجبة	١١	٦	٦٦		
	بعدي	٨٦	التساوي	صفر				

المتغيرات	نوع القياس	المتوسط	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
			الإجمالي	١١				
الدرجة الكلية للذاكرة العاملة	قبلي	٨٠,٨٢	الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر	٢,٩٥	دال
			الرتب الموجبة	١١	٦	٦٦		
	بعدي	٨٦,٢٧	التساوي	صفر				
			الإجمالي	١١				

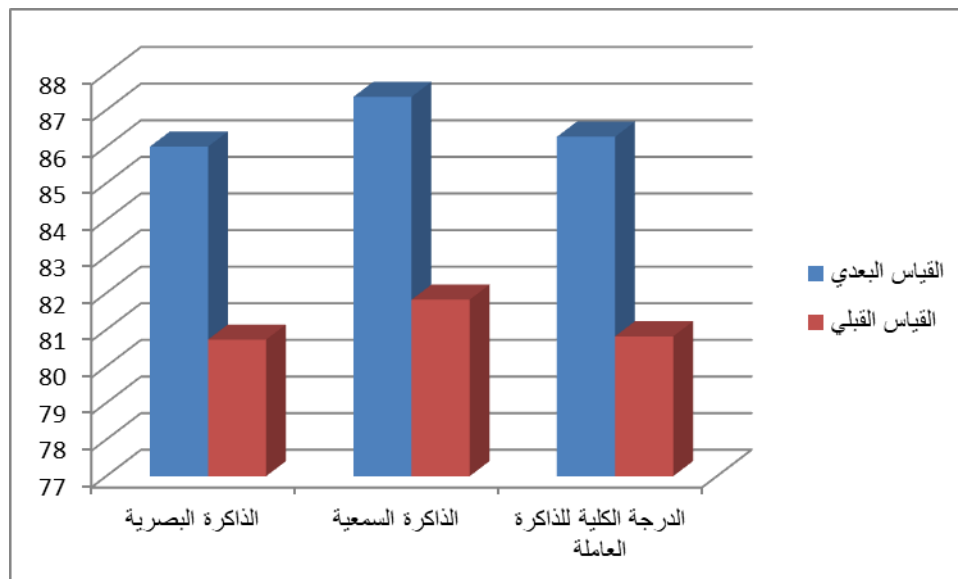
بمراجعة القيم الواردة في الجدول السابق اتضح ما يلي :

بلغ متوسط القياس القبلي للذاكرة السمعية (٨١,٨٢) ومتوسط القياس البعدي (٨٧,٦٣) وتمثلت قيمة متوسط الرتب (٦) ومجموع الرتب (٦٦) وبلغت قيمة Z (٢,٩٥) بمستوى دلالة ٠,٠١

بلغ متوسط القياس القبلي للذاكرة البصرية (٨٠,٧٣) ومتوسط القياس البعدي (٨٦) وتمثلت قيمة متوسط الرتب (٦) ومجموع الرتب (٦٦) وبلغت قيمة Z (٢,٩٤) بمستوى دلالة ٠,٠١

بلغ متوسط القياس القبلي للدرجة الكلية للذاكرة العاملة (٨٠,٨٢) ومتوسط القياس البعدي (٨٦,٢٧) وتمثلت قيمة متوسط الرتب (٦) ومجموع الرتب (٦٦) وبلغت قيمة Z (٢,٩٥) بمستوى دلالة ٠,٠١

ويمكن إيضاح ذلك من خلال الشكل التالي:



شكل (٤) رسم بياني للفروق بين القياسين القبلي والبعدي للذاكرة العاملة

تبين من خلال نتائج اختبار ويلكسون أن هناك دلالة للفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لليقظة العقلية ومكوناتها الثلاث وكذلك الدرجة الكلية لضبط الذات ومكوناته الثلاث، كما اتضح وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للذاكرة العاملة ومكوناتها السمي والبصري، مما يشير إلى تحقق الفرض.

الفرض الثاني "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة العقلية وضبط الذات والذاكرة العاملة لصالح المجموعة التجريبية"، وللتحقق من ذلك تم حساب الفروق بين المجموعتين باستخدام اختبار مان ويتني، وفيما يلي نتائج الاختبار.

أ- الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في اليقظة العقلية

جدول (١٥) اختبار مان ويتني لحساب الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لليقظة العقلية

المتغيرات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
تنظيم الانتباه	تجريبية	١١	١٧	١٨٧	٣,٩٩	دال
	ضابطة	١١	٦	٦٦		
	المجموع	٢٢				
الوعي بال اللحظة الراهنة	تجريبية	١١	١٧	١٨٧	٣,٩٩	دال
	ضابطة	١١	٦	٦٦		
	المجموع	٢٢				
الانفتاح وحب الاستطلاع	تجريبية	١١	١٧	١٨٧	٣,٩٦	دال
	ضابطة	١١	٦	٦٦		
	المجموع	٢٢				
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	تجريبية	١١	١٧	١٨٧	٣,٩٨	دال
	ضابطة	١١	٦	٦٦		
	المجموع	٢٢				

اتضح من خلال النتائج الإحصائية المشار إليها بالجدول (١٥) أن نتائج اختبار مان ويتني لحساب الفروق بين القياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اليقظة العقلية ومكوناتها الثلاثة؛ جاءت على النحو التالي:

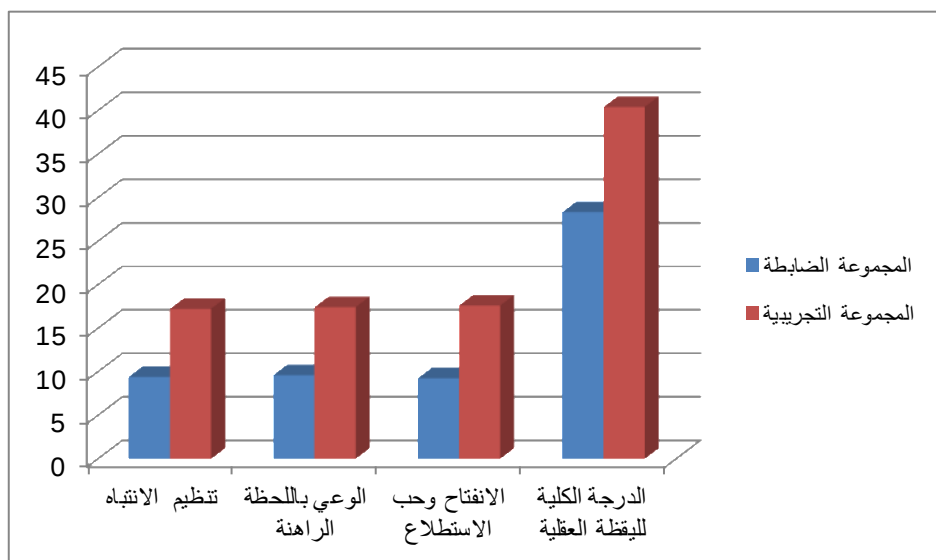
تنظيم الانتباه: بلغ متوسط الرتب للمجموعة التجريبية (١٧) ومجموع الرتب (١٨٧) كما بلغ متوسط الرتب للمجموعة الضابطة (٦) ومجموع الرتب (٦٦) وتمثلت قيمة Z (٣,٩٩) ومستوى دلالتها ٠,٠١

الوعي بال اللحظة الراهنة: بلغ متوسط الرتب للمجموعة التجريبية (١٧) ومجموع الرتب (١٨٧) كما بلغ متوسط الرتب للمجموعة الضابطة (٦) ومجموع الرتب (٦٦) وتمثلت قيمة Z (٣,٩٩) ومستوى دلالتها ٠,٠١

حب الاستطلاع والانفتاح: بلغ متوسط الرتب للمجموعة التجريبية (١٧) ومجموع الرتب (١٨٧) كما بلغ متوسط الرتب للمجموعة الضابطة (٦) ومجموع الرتب (٦٦) وتمثلت قيمة Z (٣,٩٦) ومستوى دلالتها ٠,٠١

الدرجة الكلية لليقظة العقلية: بلغ متوسط الرتب للمجموعة التجريبية (١٧) ومجموع الرتب (١٨٧) كما بلغ متوسط الرتب للمجموعة الضابطة (٦) ومجموع الرتب (٦٦) وتمثلت قيمة Z (٣,٩٨) ومستوى دلالتها ٠,٠١

ويمكن إيضاح ذلك من خلال الشكل التالي:



شكل (٥) رسم بياني للفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لليقظة العقلية

ب- الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضبط الذات

جدول (١٦) اختبار مان ويتني لحساب الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لضبط الذات

المتغيرات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
مراقبة الذات	تجريبية	١١	١٧	١٨٧	٤,٠٠٢	دال
	ضابطة	١١	٦	٦٦		
	المجموع	٢٢				
التحكم في المشاعر	تجريبية	١١	١٧	١٨٧	٣,٩٩	دال
	ضابطة	١١	٦	٦٦		
	المجموع	٢٢				
التوجه نحو الهدف	تجريبية	١١	١٧	١٨٧	٤,٠١	دال
	ضابطة	١١	٦	٦٦		
	المجموع	٢٢				
الدرجة الكلية لضبط الذات	تجريبية	١١	١٧	١٨٧	٣,٩٨	دال
	ضابطة	١١	٦	٦٦		
	المجموع	٢٢				

اتضح من خلال النتائج الإحصائية المشار إليها بالجدول (١٦) أن نتائج اختبار مان ويتني لحساب الفروق بين القياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في ضبط الذات ومكوناته الثلاثة؛ جاءت على النحو التالي:

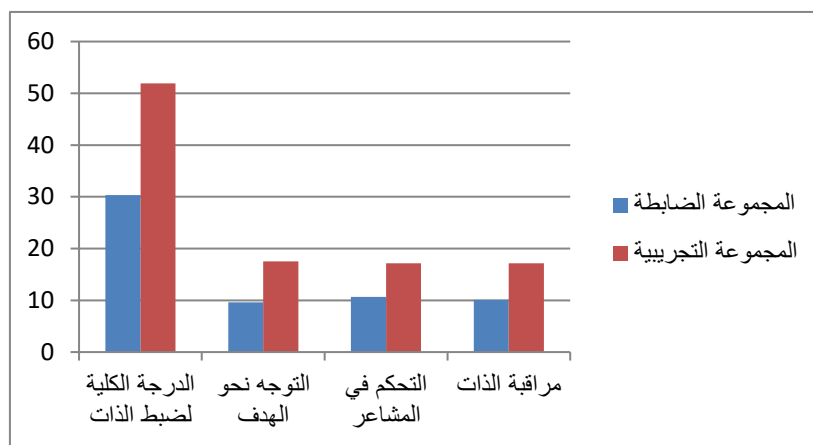
مراقبة الذات: بلغ متوسط الرتب للمجموعة التجريبية (١٧) ومجموع الرتب (١٨٧) كما بلغ متوسط الرتب للمجموعة الضابطة (٦) ومجموع الرتب (٦٦) وتمثلت قيمة Z (٤,٠٠٢) ومستوى دلالتها ٠,٠١

التحكم في المشاعر: بلغ متوسط الرتب للمجموعة التجريبية (١٧) ومجموع الرتب (١٨٧) كما بلغ متوسط الرتب للمجموعة الضابطة (٦) ومجموع الرتب (٦٦) وتمثلت قيمة Z (٣,٩٩) ومستوى دلالتها ٠,٠١

التوجه نحو الهدف: بلغ متوسط الرتب للمجموعة التجريبية (١٧) ومجموع الرتب (١٨٧) كما بلغ متوسط الرتب للمجموعة الضابطة (٦) ومجموع الرتب (٦٦) وتمثلت قيمة Z (٤,٠١) ومستوى دلالتها ٠,٠١

الدرجة الكلية لضبط الذات: بلغ متوسط الرتب للمجموعة التجريبية (١٧) ومجموع الرتب (١٨٧) كما بلغ متوسط الرتب للمجموعة الضابطة (٦) ومجموع الرتب (٦٦) وتمثلت قيمة Z (٣,٩٨) ومستوى دلالتها ٠,٠١

ويمكن إيضاح ذلك من خلال الشكل التالي:



شكل (٦) رسم بياني للفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لضبط الذات

ج- الفروق في القياس البعدي للذاكرة العاملة بين المجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (١٧) اختبار مان ويتني لحساب الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للذاكرة العاملة

المتغيرات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الذاكرة السمعية	تجريبية	١١	١٧	١٨٧	٣,٩٩	دال
	ضابطة	١١	٦	٦٦		
	المجموع	٢٢				
الذاكرة البصرية	تجريبية	١١	١٦,٦٤	١٨٣	٣,٧٣	دال
	ضابطة	١١	٦,٣٦	٧٠		
	المجموع	٢٢				

المتغيرات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للذاكرة العاملة	تجريبية	١١	١٧	١٨٧	٤,٠١	دال
	ضابطة	١١	٦	٦٦		
	المجموع	٢٢				

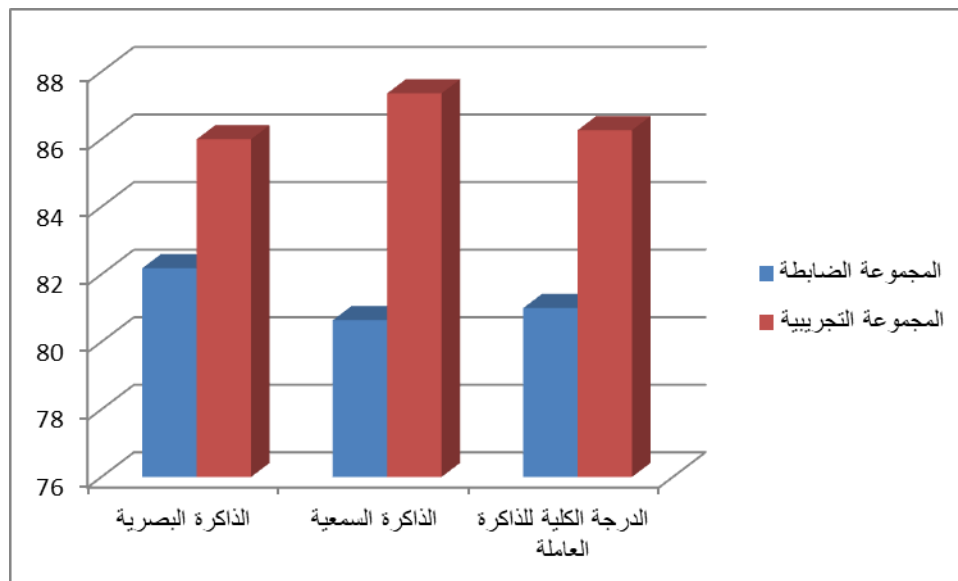
اتضح من خلال النتائج الإحصائية المشار إليها بالجدول (١٧) أن نتائج اختبار مان ويتني لحساب الفروق بين القياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الذاكرة العاملة ومكونيها السمعي والبصري؛ جاءت على النحو التالي:

الذاكرة السمعية: بلغ متوسط الرتب للمجموعة التجريبية (١٧) ومجموع الرتب (١٨٧) كما بلغ متوسط الرتب للمجموعة الضابطة (٦) ومجموع الرتب (٦٦) وتمثلت قيمة Z (٣,٩٩) ومستوى دلالتها ٠,٠١

الذاكرة البصرية: بلغ متوسط الرتب للمجموعة التجريبية (١٦,٦٤) ومجموع الرتب (١٨٣) كما بلغ متوسط الرتب للمجموعة الضابطة (٦,٣٦) ومجموع الرتب (٧٠) وتمثلت قيمة Z (٣,٧٣) ومستوى دلالتها ٠,٠١

الدرجة الكلية للذاكرة العاملة: بلغ متوسط الرتب للمجموعة التجريبية (١٧) ومجموع الرتب (١٨٧) كما بلغ متوسط الرتب للمجموعة الضابطة (٦) ومجموع الرتب (٦٦) وتمثلت قيمة Z (٤,٠١) ومستوى دلالتها ٠,٠١

ويمكن إيضاح ذلك من خلال الشكل التالي:



شكل (٧) رسم بياني للفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للذاكرة العاملة

تبين من خلال نتائج اختبار مان ويتني أن هناك دلالة للفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الدرجة الكلية لليقظة العقلية ومكوناتها الثلاثة وكذلك الدرجة الكلية لضبط الذات ومكوناته الثلاثة، كما اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للذاكرة العاملة ومكوناتها السمي والبصري، مما يشير إلى تحقق الفرض.

الفرض الثالث: "تستمر فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تنمية ضبط الذات، والذاكرة العاملة بعد مرور ثلاث شهور من تطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية" ولقياس ذلك تم حساب الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي باستخدام اختبار ويلكسون، ويمكن الإشارة إلى النتائج من خلال الجداول التالية:

أ- الفروق بين القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في اليقظة العقلية:

جدول (١٨). اختبار ويلكسون لحساب الفروق بين القياس البعدي والتتبعي لليقظة العقلية

المتغيرات	نوع القياس	المتوسط	الانحراف	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
تنظيم الانتباه	بعدي	١٦,٣٦	١,٩٨	الرتب السالبة	٣	٤,٦٧	١٤	٠,٥٦٤	غير دال
	تتبعي	١٧,٠٩	١,٩٧	الرتب الموجبة	٥	٤,٤٠	٢٢		
				التساوي	٣				
				المجموع	١١				
الوعي بال اللحظة الراهنة	بعدي	١٧,٣٦	٢,٠٦	الرتب السالبة	٣	٣,٦٧	١١	٠,٥٢٠	غير دال
	تتبعي	١٧,٣٥	١,٩٦	الرتب الموجبة	٤	٤,٢٥	١٧		
				التساوي	٤				
				المجموع	١١				
الانفتاح وحب الاستطلاع	بعدي	١٧,٥٥	٢,١١	الرتب السالبة	٣	٣,١٧	٩,٥٠	٠,٧٨	غير دال
	تتبعي	١٧,٨٢	١,٦٦	الرتب الموجبة	٥	٤,٦٣	١٨,٥٠		
				التساوي	٣				
				المجموع	١١				

المتغيرات	نوع القياس	المتوسط	الانحراف	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	بعدي	٤١,٨٢	٤,٢٣	الرتب السالبة	٦	٥,٧٥	٣٤,٥٠	١,٦٧	غير دال
	تتبعي	٤٠,٤٥	٢,٦٥	الرتب الموجبة	٣	٣,٥٠	١٠,٥٠		
				التساوي	٢				
				المجموع	١١				

اتضح من خلال القيم الإحصائية الواردة بالجدول (١٨) أن نتائج اختبار ويلكسون للفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية وذلك في اليقظة العقلية ومكوناتها الثلاثة؛ جاءت على النحو التالي:

بلغ متوسط القياس البعدي لتنظيم الانتباه (١٦,٣٦) ومتوسط القياس التتبعي (١٧,٠٩) وتمثلت قيمة متوسط الرتب السالبة (٤,٦٧) ومجموعها (١٤) ومتوسط الرتب الموجبة (٤,٤٠) ومجموعها (٢٢) وبلغت قيمة Z (٠,٥٦٤) وهي غير دالة.

بلغ متوسط القياس البعدي الوعي بال اللحظة الراهنة (١٧,٣٦) ومتوسط القياس التتبعي (١٧,٣٥) وتمثلت قيمة متوسط الرتب السالبة (٣,٦٧) ومجموعها (١١) ومتوسط الرتب الموجبة (٤,٢٥) ومجموعها (١٧) وبلغت قيمة Z (٠,٥٢٠) وهي غير دالة.

بلغ متوسط القياس البعدي حب الاستطلاع والانفتاح (١٧,٥٥) ومتوسط القياس التتبعي (١٧,٨٢) وتمثلت قيمة متوسط الرتب السالبة (٣,١٧) ومجموعها (٩,٥٠) ومتوسط الرتب الموجبة (٤,٦٣) ومجموعها (١٨,٥٠) وبلغت قيمة Z (٠,٧٨٠) وهي غير دالة.

بلغ متوسط القياس البعدي الدرجة الكلية لليقظة العقلية (٤١,٨٢) ومتوسط القياس التتبعي (٤٠,٤٥) وتمثلت قيمة متوسط الرتب السالبة (٥,٧٥) ومجموعها (٣٤,٥٠) ومتوسط الرتب الموجبة (٣,٥٠) ومجموعها (١٠,٥٠) وبلغت قيمة Z (١,٦٧) وهي غير دالة.

ب- الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في ضبط الذات

جدول (١٩) اختبار ويلكسون لحساب الفروق بين القياس البعدي والتتبعي لضبط الذات

المتغيرات	نوع القياس	المتوسط	الانحراف	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
مراقبة الذات	بعدي	١٧,٠٩	١,٩٧	الرتب السالبة	٣	٣,٣٨	١١,٥٠	٠,٩٢٣	غير دال
	تتبعي	١٧,٤٥	١,٦٩	الرتب الموجبة	٥	٤,٩٠	٢٤,٥٠		
				التساوي	٣				
				المجموع	١١				
التحكم في المشاعر	بعدي	١٧,٠٩	١,٩٧	الرتب السالبة	٣	٣,١٧	٩,٥٠	٠,٢١٣	غير دال
	تتبعي	١٧,١٨	١,٧٢	الرتب الموجبة	٣	٣,٨٣	١١,٥٠		
				التساوي	٥				
				المجموع	١١				
التوجه نحو الهدف	بعدي	١٧,٤٥	١,٩٦	الرتب السالبة	٣	٢	٦	١,٧٣	غير دال
	تتبعي	١٧,١٨	١,٩٤	الرتب الموجبة	٠	صفر	صفر		
				التساوي	٨				
				المجموع	١١				
الدرجة الكلية لضبط الذات	بعدي	٣٠,٣٦	٣,٦٤	الرتب السالبة	٣	٣,٣٣	١٠	٠,٧٠٦	غير دال
	تتبعي	٣٠,١٨	٣,١٢	الرتب الموجبة	٢	٢,٥٠	٥		
				التساوي	٦				
				المجموع	١١				

اتضح من خلال القيم الإحصائية الواردة بالجدول (١٩) أن نتائج اختبار ويلكسون للفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية وذلك في ضبط الذات ومكوناته الثلاثة؛ جاءت على النحو التالي:

بلغ متوسط القياس البعدي مراقبة الذات (١٧,٠٩) ومتوسط القياس التتبعي (١٧,٤٥) وتمثلت قيمة متوسط الرتب السالبة (٣,٣٨) ومجموعها (١١,٥٠) ومتوسط الرتب الموجبة (٤,٩٠) ومجموعها (٢٤,٥٠) وبلغت قيمة Z (٠,٩٢٣) وهي غير دالة.

بلغ متوسط القياس البعدي التحكم في المشاعر (١٧,٠٩) ومتوسط القياس التتبعي (١٧,١٨) وتمثلت قيمة متوسط الرتب السالبة (٣,١٧) ومجموعها (٩,٥٠) ومتوسط الرتب الموجبة (٣,٨٣) ومجموعها (١١,٥٠) وبلغت قيمة Z (٠,٢١٣) وهي غير دالة

بلغ متوسط القياس البعدي للتوجه نحو الهدف (١٧,٤٥) ومتوسط القياس التتبعي (١٧,١٩) وتمثلت قيمة متوسط الرتب السالبة (٢) ومجموعها (٦) ومتوسط الرتب الموجبة (صفر) ومجموعها (صفر) وبلغت قيمة Z (١,٧٣) وهي غير دالة

بلغ متوسط القياس البعدي للدرجة الكلية لضبط الذات (٣٠,٣٦) ومتوسط القياس التتبعي (٢٩,١٨) وتمثلت قيمة متوسط الرتب السالبة (٣,٣٣) ومجموعها (١٠) ومتوسط الرتب الموجبة (٢,٥٠) ومجموعها (٥) وبلغت قيمة Z (٠,٧٠٦) وهي غير دالة

أما عن الذاكرة العاملة للمجموعة التجريبية فلم يتم اجراء القياس التتبعي، إذ كان من الصعب تطبيقه على الأطفال مرة أخرى حتى لا يتمكنوا من حفظ بنوده ومفرداته، وقد تم الاستعاضة عنه من خلال بعض المؤشرات التي تبرهن على استمرارية تحسن أداء الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، وانعكاس ذلك على ارتفاع مستوى تركيز الانتباه وتحسن الأداء الأكاديمي، وتم التحقق من ذلك من خلال تطبيق بعض مهام الذاكرة كتذكر الأرقام وتذكر الأرقام بالعكس وحل المشكلات الرياضية وتذكر الكلمات والجمل والتعرف على الكروت الناقصة وتذكر أبطال قصة (من خلال النشاط القصصي) كما تم الاحتكام إلى آراء المعلمين والاختصاصيين المعالجين للطفل وولي الأمر للتحقق من انتقال أثر التدريب وتعزيز الخبرات التي اكتسبها الأطفال خلال البرنامج التدريبي .

تبين من خلال نتائج اختبار ويلكسون أن هناك دلالة للفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لليقظة العقلية ومكوناتها الثلاثة وكذلك الدرجة الكلية لضبط الذات ومكوناته الثلاثة، مما يشير إلى تحقق الفرض.

مناقشة نتائج الدراسة: أسفرت نتائج اختبار مان ويتي واختبار ويلكسون عن تحقق فروض الدراسة ودعمت فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، وفي سياق ذلك تم مناقشة نتائج الدراسة الراهنة في ضوء مدى الاتفاق بينها وبين نتائج الدراسات السابقة المعنية بدراسة أثر التدخل السلوكي القائم على أنشطة اليقظة العقلية على الأطفال، وكذلك تم التفسير

في سياق النماذج والنظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة. ويمكن الإشارة إلى ذلك وفقاً للمحاور الثلاث التالية:

أولاً: فعالية البرنامج التدريبي في تنمية ضبط الذات

اتفقت نتائج الدراسة الراهنة مع ما أشارت إليه دراسة (Seibelink, 2018) حيث التحق من فعالية بروتوكول اليقظة العقلية الوالدية وأثره في ضبط الذات لدى الأطفال ذوي نقص الانتباه وفرط النشاط، وأشار الباحثون إلى العلاقة بين قصور ضبط الذات واضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، وأن ضبط الذات يعد أحد العوامل المؤثرة في الصحة والمستوى الأكاديمي في مرحلة الطفولة وأشارت الدراسة إلى أهمية التدخلات القائمة على اليقظة العقلية، والتي تعد بمثابة منهج غير دوائي وذو فعالية في تحسين ضبط الذات، والرفاه النفسي لدى الأطفال والآباء، واتسق ذلك مع نتائج دراسة (Caimcross, 2020) وكذلك نتائج دراسة (Pandya, 2020) والتي كشفت عن فعالية استخدام أسلوب التأمل (كأحد أبعاد اليقظة العقلية) في تحقيق مستوى أعلى من ضبط الذات واتفقت نتائج دراسة (Virone, 2023) مع هذه النتائج أيضاً، إذ أشارت إلى فعالية التدخل القائم على اليقظة العقلية وأثره في التنظيم العاطفي والضبط السلوكي لدى طلاب المدارس الإعدادية الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، وفي نفس السياق أظهرت نتائج دراسة (Elzohairy, 2024) فعالية التدخل القائم على اليقظة العقلية وأثره في تعزيز الضبط الانفعالي والضبط الاندفاعي، وتحسين نوعية الحياة لدى الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

واتسق ذلك مع نتائج دراسة (Hoxhaj, 2018) حيث تحققت من فعالية التدريب القائم على اليقظة العقلية في تحسين أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، واتفقت معها نتائج دراسة (2020 Cairncros,) والتي أشارت إلى فعالية تنمية اليقظة العقلية في الحد من أعراض الاضطراب ودعمت نتائج دراسة (Golestanhie, 2020) هذه النتائج، وأشارت نتائج دراسة (Zhang - Chang - 2023) (Zahaug, 2023) إلى التأثير الإيجابي لليقظة العقلية على الوظائف التنفيذية وتحسن أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. وكذلك أظهرت نتائج دراسة (Ahmed Aboalola, 2024) تحسين الوظائف التنفيذية وتحسن أعراض الاضطراب لدى الأطفال المشاركين ببرنامج قائم على اليقظة العقلية. ودعمت نتائج دراسة (Lace, 2024) النتائج السابقة، حيث اتضحت فعالية برامج اليقظة العقلية في دعم الأطفال والمراهقين ذوي الاضطرابات الخاصة، أوضح الباحث أن تمارين اليقظة العقلية توفر للأطفال ذوي نقص الانتباه ما يحتاجونه من اهتمام ويساعدهم على إعادة الانتباه عندما يتشتت انتباههم والحفاظ على استمرار الانتباه، والتحكم في الاندفاع وتحسين تنظيم المشاعر. اتسق ذلك أيضاً مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (walters, 2024) حيث هدف الباحث الكشف عن فعالية التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة العقلية في إدارة المشاعر للأفراد البالغين، وأهميتها كاستراتيجية علاجية للأطفال ذوي الاضطرابات النمائية مثل اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، واضطراب طيف التوحد، وأن الانتباه القصدي أو التركيز القصدي على اللحظات الراهنة يتم من خلال ممارسات اليوجا أو تدريبات التنفس والتأمل.

ويتشكل ضبط الذات لدى الطفل وفقاً لثلاث مراحل:

أ. مرحلة مراقبة الذات وتتضمن وصف وتحديد السلوك وبدقة، إذ ينتبه الفرد بشكل قصري لسلوكه ويجمع المعلومات حول العوامل المسببة للسلوك غير المرغوب فيه.

ب. **مرحلة ضبط المثبرات** وفيها يضع الفرد معايير أو توقعات لما يجب أن يكون عليه سلوكه من خلال المعلومات التي أسفرت عنها مرحلة مراقبة الذات، وتتضمن مرحلة ضبط المثبرات المضاهاة بين المعلومات الناتجة عن المراقبة الذاتية، وبين التوقعات التي فكر فيها الفرد.

ج. **مرحلة التعزيز** وهي أحد أهم المراحل الداعمة لعملية ضبط الذات حيث يتم خلالها تحفيز دافعية الفرد، وحصوله على المعززات الإيجابية في حال اتباعه السلوك الصحيح أو معاقبته لذاته في حالة الإخفاق في تحقيق الأهداف. (عفاف شكري، وبهجت عبد المجيد، ٢٠٠٣).

كما فسر "باتنورا" ضبط الذات في ضوء معتقدات الفرد عن كفاءته الذاتية وإدراكه لقدراته الشخصية، وقدرته على التأقلم مع معطيات البيئة، ومدى ثقته في نفسه ومواجهته للضغوط، وتؤثر فعالية الذات في قدرة الفرد على الإنجاز وتقويمه لذاته، ومقدار الجهد الذي يبذله في مقاومة الصعوبات، وفي الأغلب يسلك الطفل في حياته وفقاً لفكرته عن نفسه، وعن قدرته على التحكم والتوجيه. (محمود عطا، ١٩٨٧).

أما عن نظرية الذات ورائدها كارل روجرز، وتسمى العلاج المتمركز حول العميل فإنها تعد أحد أهم النماذج المفسرة لسيكولوجية الذات، وترتكز حول علاج أوجه القصور الشخصية وإحباطات الماضي، وعلاج قدرة الذات للتعايش مع الواقع ومواجهة المشكلات، ومفاد نظرية الذات لدى كارل روجرز، يكمن في التحفيز الفطري (القوي الموجهة نحو التطوير الذاتي). حيث ميل الفرد إلى تطوير قدراته بالشكل الذي يحقق أهدافه، ولا ينطوي هذا الميل على تلبية الاحتياجات الأساسية، وإنما يتضمن تطوير أنشطته من حيث النمو والفعالية وتطور التحكم الذاتي، ويرتكز العلاج على العميل ومشاعره وأفكاره وخبراته، وقدراته بما يؤهله لتوجيه ذاته، وتحمل مسؤولية قراراته بما يساعده على تحقيق ذاته، وحل مشكلاته. (حمدي حامد، ٢٠٢٢).

ثانياً: فعالية البرنامج التدريبي في تنمية الذاكرة

كشفت نتائج الدراسة الراهنة عن تحسن مستوى الذاكرة العاملة لدى الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط واتفقت في ذلك مع نتائج دراسة (Medina , 2021) والتي أظهرت أثر التدريب باستخدام برنامج التحفيز المعرفي النتائج أن العلاج المعرفي الرقمي يؤدي إلى تحسن الأداء في الذاكرة العاملة البصرية المكانية والمرونة المعرفية والسلوك لذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط. كما أظهرت نتائج دراسة (Siebelink, 2022) والتي فحصت فعالية العلاج العائلي القائم على اليقظة العقلية وأثره في الحد من أعراض نقص الانتباه وفرط النشاط؛ تحسناً ملحوظاً في خصائص الأطفال حيث ضبط الذات وتحسن الوظائف المعرفية، كما أكدت نتائج دراسة (Bajestant,etal.2024) ودراسة (Moradi,et.al,2025) ودراسة (Jong,et.al,2025) على فعالية التدخل القائم على اليقظة العقلية في تنمية الذاكرة العاملة.

تمر الذاكرة العاملة باعتبارها أحد أهم القدرات المعرفية والضرورية للقيام بأنشطة الحياة اليومية حيث مواصلة الانتباه واتباع التعليمات وتنفيذ التعليمات المتعددة الخطوات وتذكر المعلومات والتفكير المنطقي، والذاكرة العاملة هي القدرة على التحكم في تشتت الانتباه؛ بمراحل من التمثيل:

أولاً: مرحلة الترميز، مرحلة استقبال المعلومات وترميزها صوتياً وبصرياً.

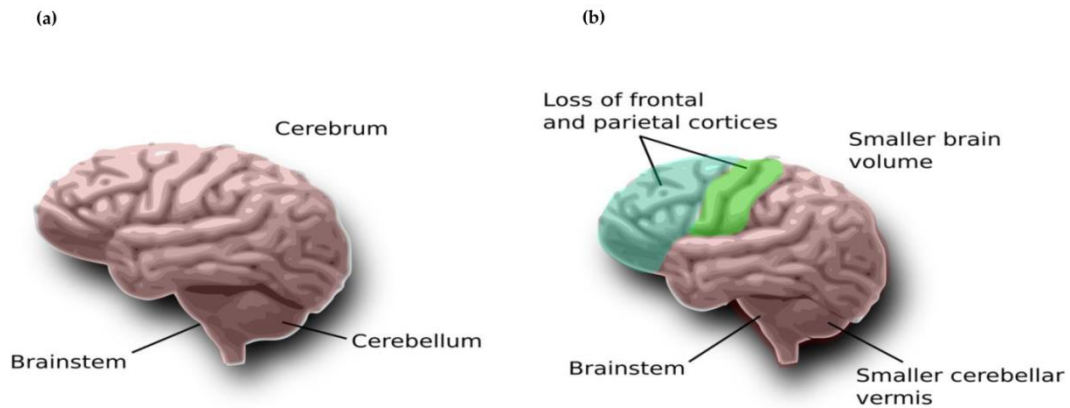
أ- الترميز الصوتي، يختص بترميز المعلومات اللفظية (الأرقام والحروف والكلمات) والاحتفاظ بها نشطة من خلال التسميع (أي تكرار البند عدة مرات) ويختص بالشق الأيسر من الدماغ بترميز هذه المعلومة اللفظية.

ب- الترميز البصري، من خلال الاحتفاظ بالبنود اللفظية في صورة بصرية مثل الصور والتي يختص بها الشق الأيمن من الدماغ حيث ترميز المعلومات المكانية.

ثانياً: مرحلة التخزين، طريقة تمثل المعلومات في نظامي الذاكرة وتكون سعة التخزين في الذاكرة العاملة محدودة جداً تصل في المتوسط إلى ٧ بنود وبعدها أدنى ٥ بنود وحد أقصى ٩ بنود

ويمكن تفسير نتائج الدراسة الراهنة في ضوء نموذج ضبط الانتباه Attention Control Model ويشير هذا النموذج إلى أن كفاءة الذاكرة العاملة تتضمن مجالاً عاماً من الانتباه التنفيذي، حيث القدرة على استخدام الانتباه للحفاظ على هدف المهمة، وكف المعلومات المتداخلة، ويشير رواد هذا النموذج إلى الذاكرة العاملة بوصفها نظاماً لضبط الانتباه وتنشيط المعلومات ذات الصلة من الذاكرة طويلة الأمد، ويرتبط قدرة الفرد على استبعاد المعلومات غير ذات الصلة واستدعاء البيانات المطلوبة والانتباه للمثيرات؛ بالفروق الفردية لدى الأفراد. (Engle, 2018; Bablekou, 2009)

وقد فُسر الانتباه في ضوء المنظور المعرفي النشط "سيرجنيت" ومفاده أن اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، يكمن في وجود خلل في القشرة الحائية بالمخ والمسئولة عن الشعور بالاستثارة، وما يصاحب ذلك من نقص في الجهد المبذول أو النشاط المعرفي والمقصود بالجهد هنا هو الطاقة اللازمة لتلبية وتحقيق متطلبات المهام المختلفة التي يتفاعل معها الفرد وأن حدوث اضطراب في تلك الطاقة إنما يقود إلى مشكلات ثانوية في السلوك ويظهر مصاحباً للأفراد ذوي الاضطراب.



كما يمكن تفسير نتائج هذه الدراسة في ضوء البرنامج التدريبي من حيث المناخ البيئي والنفسي للبرنامج وبث روح الطمأنينة والثقة بالنفس خلال الجلسات وإكساب الأطفال الشعور بالاهتمام والتقدير لكل سلوكياتهم الإيجابية وتعزيز سلوك ومشاعر تقبل الأطفال لبعضهم البعض.

مضمون البرنامج، الاستعانة باستراتيجيات ضبط الذات وأنشطة اليقظة العقلية من خلال ممارسة الأنشطة المحببة للأطفال والألعاب التنافسية، والنشاط القصصي واختيار مجموعة من القصص المؤلفة من عناصر جذابة لسماع الطفل. مراعاة اتساق الاستراتيجيات والفنيات المتبعة بالبرنامج مع ما أشارت إليه النظريات والأدبيات السيكولوجية المتعلقة بتعديل السلوك، وكذلك بالبرامج التدريسية القائمة على اليقظة العقلية. وتوفير بعض الأنشطة الجماعية لإكساب الطفل القدرة على اتباع التعليمات والتعاون مع زملائه، وتقبل مبدأ المكسب والخسارة، مع التركيز أيضًا على تدريب الأطفال على مهارة انتظار الدور والتقليل من الاندفاعات.

وقد تضمن البرنامج التدريبي بعض أنشطة تنمية الذاكرة مثل :

١. استراتيجية التكرار (تكرار جمل قصيرة)، من خلال تسمية الأشياء مهمة العدد وإعادة الأرقام بالعكس والكلمات المتشابهة في الحروف.

٢. استراتيجية التسميع والتنظيم ومنها أنشطة التصور العقلي والكلمة المفتاحية والوعي بالذاكرة ومراقبة الذاكرة وضبط وتوجيه السلوك أثناء التذكر والتعرف على الكلمة من بين كلمات. والتعرف على الحرف من بين كلمات تمييز الحرف أو الرقم والتعرف على المهن.

٣. استراتيجية التخزين باستخدام التصنيف والترتيب للشكل واللون والحجم، وإدراك العلاقات البصرية. ويتم ذلك من خلال شاشة بها مصفوفة مربعات ويظهر ضوء في أحد المربعات ويطلب من الطفل تحديد المربع الذي ظهر فيه الضوء. (أنجي عادل ومحمد عبد السلام، ومحمد السيد، ٢٠٢٢، ٧٣ - ٧٤).

ملخص النتائج

خلصت الدراسة إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على أنشطة اليقظة العقلية في تنمية ضبط الذات والذاكرة العاملة، مما انعكس بالإيجاب على سلوكيات ومهارات الأطفال.

توصي الدراسة بضرورة الكشف والتدخل المبكر ورعاية الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط وتكثيف الجهود البحثية وتوجيهها نحو تقييم الاضطراب وتنمية أوجه القصور، مما يقلل من حدة تفاقم الأعراض أو استمرارها إلى مرحلة المراهقة، فقد ينجم عن هذا الاضطراب حدوث بعض الانحرافات السلوكية مثل ادمان المخدرات والعنوان والسلوك الإجرامي.

بحوث مقترحة

١. فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض المشقة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

٢. تنمية مهارات ضبط الذات وأثرها في خفض حدة اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط لدى المراهقين.
٣. اليقظة العقلية كمتغير معدل للعلاقة بين الانتباه المشترك واضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط لدى الأطفال.
٤. الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالوعي بالجسد والتناسق الحركي للأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية.

١. أحمد مشرف وصالح سالم (٢٠٢٣). القدرة التنبؤية للعوامل الخمس الكبرى للشخصية في ضبط الذات، ومستوى التحصيل لدى طلبة الصف العاشر، رسالة دكتوراه، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، كلية الدراسات العليا ١ - ١٥٦.
٢. أسعد عبد الله (٢٠٠٧). فعالية التدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من الأحداث في دار الملاحظة الاجتماعية. رسالة ماجستير - قسم الإرشاد والتربية الخاصة. جامعة مؤتة.
٣. إنجي عادل (٢٠٢٢). البرامج المعاصرة لتنمية الذاكرة العاملة: دراسة مسحية تحليلية. دراسات تربوية واجتماعية - جامعة حلوان-كلية التربية مج ٢٨-٥٤ ص ٨٣-٥٥.
٤. جول إي. مرجان، جوزيف ه. ريكز (٢٠١٨). المصنف في علم النفس العصبي الإكلينيكي. ترجمة ومراجعة وتحرير محمد نجيب الصبوة، القاهرة، الأنجلو المصرية
٥. حامد زهران (١٩٩٨). الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب.
٦. حامد زهران (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتب.
٧. حمدي حامد (٢٠٢٢)، العلاج المتمركز حول العميل في خدمة الفرد، وتنمية الصلابة النفسية للأطفال الأيتام - مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، جامعة كفر الشيخ، العدد التاسع (ج ٢).
٨. دعاء فتحي وهدي جمال، وأسماء الجبري (٢٠٢١). فاعلية برنامج باستخدام لغة الجسد في تحسين ضبط الذات لدى عينة من الأطفال الذاتيين، مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، كلية الدراسات العليا للطفولة، مج ٢٤، ع (٩٠) - ٧٢ - ٦٧.
٩. الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية (٢٠١٦). ترجمة: أنور الحمادي.

١٠. السيد على وفائقة محمد (١٩٩٩). اضطراب نقص الانتباه لدى الأطفال أسبابه و تشخيصه وعلاجه، القاهرة. مكتبة النهضة المصرية.
١١. سعاد كامل (٢٠٢١). فعالية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تحسين الثقة بالذات، وأثره على وصمة الذات لطلاب الجامعة المعاقين حركيًا، *المجلة التربوية*، لكلية التربية بسوهاج، ٩١ (٦)، ٢٣٥٧ - ٢٤٢١.
١٢. سمر الدويني (٢٠١٧) بناء مقياس تقدير مهارات ضبط الذات لدى طفل الروضة. *مجلة الطفولة والتربية*، كلية رياض الأطفال - جامعة الإسكندرية، (٣٢) (٩) - ٣١١ - ٣٨٨.
١٣. سيد محمد (٢٠١٤)، *اليقظة العقلية تهدي إلى الرشد*، الأهرام المسائي ٨٥٥١ لسنة (٢٤٠).
١٤. طه جبر (٢٠٢١). فاعلية برنامج قائم على بعض أساليب ضبط الذات لخفض معدلات الاستقواء لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة - *مجلة الطفولة والتربية*، ١٣ (٤٦): ١٣٥ - ١٩٤.
١٥. عبد الرقيب البحيري (٢٠١٧). اختبار اضطراب نقص الانتباه -مفرط الحركة. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
١٦. عبد الرقيب البحيري، وفتحي عبد الرحمن وأحمد على وعائدة أحمد (٢٠١٤)، الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، *مجلة الإرشاد النفسي*، ٣٩، ١٢٠ - ١٦٨.
١٧. عبد العزيز موسى (٢٠٢٢) الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية، *مجلة القراءة والمعرفة*، جامعة عين شمس، كلية التربية، ع ٢٤٧، ٧٧ - ٤٥.
١٨. عبد الوهاب بن مشرب (٢٠٢٢)، اليقظة العقلية، وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية، وفق بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة كلية التربية، جامعة الباحة، *مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية*، (٩)، ٩١ - ١٤١.
١٩. عفاف شكري وبهجت عبد المجيد (٢٠٠٣). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة العلوم التربوية* (٣)، ص ١١٧ - ١٤١.
٢٠. على عسكر ومحمد الأنصاري (٢٠٠٤). علم النفس البيئي: البعد النفسي للعلاقة بين البيئة والسلوك، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
٢١. محمد أحمد (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية، في تحسين مهارات تنظيم الذات وخفض صعوبات الانتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، *مجلة التربية*، جامعة أسيوط، ٣٤، (٦)، ٤٣ - ١١٥.
٢٢. محمد عبد الرحمن (٢٠٠٤). علم النفس الاجتماعي المعاصر، القاهرة دار الفكر العربي.

٢٣. محمود عطا (١٩٨٧) مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الطمأنينة والانفعالية. مجلة العلوم الاجتماعية ٥ (٣) ١٠٣٠. ١٢٨.
٢٤. مسعد أبو الديار (٢٠١٢). الذاكرة العاملة وصعوبات التعلم. مكتبة الكويت الوطنية للنشر.
٢٥. نشأت أبو حسونة (٢٠١٢). بناء مقياس لتقييم ضبط الذات وإدارتها لدى طلبة الجامعات الأردنية - عالم التربية، ١٣ (٣٨) ١٥ - ٤٣.

ثانياً: المراجع العربية مترجمة باللغة الإنجليزية.

1. Ahmed Musharraf and Saleh Salem (2023). The predictive ability of the Big Five personality factors in self-control and the level of achievement among tenth grade students, PhD dissertation, International Islamic Sciences University, College of Graduate Studies 1-156.
2. Al-Sayyid Ali and Faiqa Muhammad (1999). Attention deficit disorder in children, its causes, diagnosis and treatment, Cairo. Egyptian Nahda Library.
3. Assad Abdullah (2007). The effectiveness of self-control training in reducing aggressive behavior among a sample of juveniles in a social observation home. Master's thesis, Department of Counseling and Special Education. Mutah University.
4. Engy Adel (2022). Contemporary programs for developing working memory: an analytical survey study. Educational and social studies - Helwan University - Faculty of Education, vol. 28 - no. 5, pp. 83-55,
5. Jules E. Morgan, Joseph H. Riker (2018). Workbook in clinical neuropsychology. Translated, reviewed and edited by Muhammad Naguib Al-Sabwa, Cairo, Anglo-Egyptian
6. Hamed Zahran (1998). Mental health and psychotherapy, Cairo, World of Books.
7. Hamed Zahran (2005). Guidance and psychological counseling, Cairo, World of Books.
8. Hamdi Hamed (2022), Client-centered therapy in the service of the individual, and developing psychological resilience in orphan children - Future Journal of Social Sciences, Kafr El-Sheikh University, Ninth Issue (Part 2).
9. Doaa Fathi, Hoda Gamal, and Asmaa Al-Jabri (2021). The effectiveness of a program using body language in improving self-control among a sample of autistic children,

- Journal of Childhood Studies, Ain Shams University, Graduate School of Childhood, Volume 24, No. (90) - 72 - 67.
10. DSM-5 (2016). Translated by: Anwar Al Hammadi.
 11. Souad Kamel (2021). The effectiveness of cognitive counseling based on mental alertness in improving self-confidence, and its impact on self-stigma for university students with motor disabilities, Educational Journal, Faculty of Education in Sohag, 91 (6), 2357-2421
 12. Samar Al-Duwaini (2017) Building a scale to estimate the self-control skills of a kindergarten child. Journal of Childhood and Education, Faculty of Kindergarten - Alexandria University, (32) (9) - 311 - 388.
 13. Sayed Muhammad (2014), Mental Vigilance Guides to Adulthood, Al-Ahram Al-Massa'i 8551 of the year (240).
 14. Taha Jabr (2021). The effectiveness of a program based on some self-control methods to reduce bullying rates among early childhood children - Journal of Childhood and Education, 13 (46): 135-194.
 15. Abdel Razeq Al-Beheiri (2017). Attention Deficit Hyperactivity Disorder Test. Cairo, Anglo-Egyptian Library.
 16. Abdel Razeq Al-Beheiri, Fathi Abdel Rahman, Ahmed Ali, and Aida Ahmed (2014), the Arabic version of the five-factor scale for mental alertness, a field study on a sample of university students in light of the impact of the variables of culture and gender, Journal of Psychological Counseling, 39, 120-168
 17. Abdel Aziz Moussa (2022) Psychometric Properties of the Mental Awareness Scale, Journal of Reading and Knowledge, Ain Shams University, Faculty of Education, No. 247, 77-45.
 18. Abdul-Wahhab bin Musharb (2022), Mental alertness, and its relationship to social skills, according to some demographic variables among students of the College of Education, Al-Baha University, Journal of the Islamic University for Educational and Social Sciences, (9), 91-141.
 19. Afaf Shukri and Bahgat Abdel Majeed (2003). The effectiveness of a group counseling program in self-control training in reducing psychological stress among a sample of secondary school students. Journal of Educational Sciences (3), pp. 117-141.

20. Ali Askar and Muhammad Al-Ansari (2004). Environmental Psychology: The Psychological Dimension of the Relationship between Environment and Behavior, Cairo, Dar Al-Kitab Al-Hadith.
21. Mohamed Ahmed (2018). The effectiveness of a training program to develop mental alertness in improving self-regulation skills and reducing attention difficulties among children with learning difficulties, Journal of Education, Assiut University, 34, (6), 43-115.
22. Muhammad Abdel Rahman (2004). Contemporary Social Psychology, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi.
23. Mahmoud Atta (1987) Self-concept and its relationship to the level of reassurance and emotionality. Journal of Social Sciences 5(3) 1030. 128.
24. Musaad Abu Al-Diyar (2012). Working memory and learning difficulties, Kuwait National Publishing Library.
25. Nashat Abu Hassouna (2012). Building a scale to evaluate self-control and management among Jordanian university students - World of Education, 13. (38) 15-43.

ثالثاً: المراجع الأجنبية.

1. Adair, J. K., & Bhaskaran, L. (2010). Practices from an Urban Preschool in Bangalore, India. YC: Young Children, 65(6).
2. Aguilar-Cárceles, M. M., & Farrington, D. P. (2020). Attention deficit hyperactivity disorder, impulsivity, and low self-control: which is most useful in understanding and preventing offending?. Reviewing Crime Psychology, 218-239.
3. Ahmed Aboalola, N. (2024). The effectiveness of a mindfulness-based intervention on improving executive functions and reducing the symptoms of attention deficit hyperactivity disorder in young children. Applied Neuropsychology: Child, 13(4), 366-374.
4. American Academy of Pediatrics. (2011). www.pediatrics.Aappublications.org.
5. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic criteria and codes. In M. B. First & M. N. Ward (Eds.), Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Washington, DC: Author
6. Bablekou, Z. (2009). Nous: Cognitive models of working memory. In *Cognitive and emotional processes in web-based education: Integrating human factors and personalization* (pp. 86-109). IGI Global.
7. Baddeley, A. (2010). Working memory, current biology - R 136-740.

8. Baer, R. A, smith, G.T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of Mindfulness by Self - Report. The kenucky Interventory of mindfulness skills. Assessment, 11 (13) 191-206.
9. Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013). Measuring mindfulness: first steps towards the development of a comprehensive mindfulness scale. Mindfulness, 4, 18-32.
10. Bertvams, A. & Dick hauser (2009). High school students' need for cognition self control capacity, and school achievement testing a mediation hypothesis Learning and individual Differences, 135 - 138.
11. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical psychology: Science and practice, 11(3), 230.
12. Bollmann, N. (2022). Usability Assessment of a Self-Control Training App for Students with ADHD (Master's thesis, University of Twente).
13. Brain M, Gallaa, C, Jamie Amemiyab, Ming- Te (2018). Journal learning.
14. Cairncross, M., & Miller, C. J. (2020). The effectiveness of mindfulness-based therapies for ADHD: A meta-analytic review. *Journal of attention disorders*, 24(5), 627-643.
15. Casey, B., & Caule, K. (2013). The teenage brain: Self control. Curent directions in psyohological science 22 (2), 82-87.
16. Chen, T., Tachmazidis, I., Batsakis, S., Adamou, M., Papadakis, E., & Antoniou, G. (2023). Diagnosing attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) using artificial intelligence: a clinical study in the UK. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1164433.
17. Chen, W., & Taylor, E. (2023). Resilience and self-control impairment. In Handbook of resilience in children (pp. 175-211). Cham: Springer International Publishing.
18. Chen, X., Wang, S., Yang, X., Yu, C., Ni, F., Yang, J., ... & Luo, R. (2023). Utilizing artificial intelligence-based eye tracking technology for screening ADHD symptoms in children. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1260031.
19. Diamond, A. (2013). Executive functions. Annual review of psychology, 64(1), 135-168.
20. Doulou, A., & Drigas, A. (2022). ADHD: Causes and alternative types of intervention. Scientific Electronic Archives, 15(2).
21. Effect of trait: self - Control on effective well being and life satisfaction, Journal of personality, 81- 265 - 277.
22. Elzohairy, N. W., Elzlbany, G. A. M., Khamis, B. I., El-Monshed, A. H., & Atta, M. H. R. (2024). Mindfulness-based training effect on attention, impulsivity, and emotional regulation among children with ADHD: The role of family engagement in randomized controlled trials. Archives of Psychiatric Nursing, 53, 204-214.

23. Engle, R. W. (2018). Working memory and executive attention: A revisit. *Perspectives on psychological science*, 13(2), 190-193.
24. Fiocco, A.J., & Mallya, S. (2015). The Importance of Cultivating mindfulness for Cognitive and emotional well. Being in late life Journal of evidence - based complementary & Alternative medicine, 20 (1), 35-40.
25. Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based Kindness Curriculum. *Developmental psychology*, 51(1), 44.
26. Gargriulo, R. (2006). Special education in contemporary Birmingham Thomason.
27. Gaye, F., Groves, N. B., Chan, E. S., Cole, A. M., Jaisle, E. M., Soto, E. F., & Kofler, M. J. (2024). Working memory and math skills in children with and without ADHD. *Neuropsychology*, 38(1), 1.
28. Golestanehi, S. A., Mohammadi, M., Davoodi, A., & Fath, N. (2021). The effectiveness of mindfulness on behavior inhibition, self-control and high-risk behaviors in attention deficit hyperactive disorder adolescents. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 18(4), 519-534.
29. Harris, K. I. (2017). A teacher's journey to mindfulness: Opportunities for joy, hope, and compassion. *Childhood Education*, 93(2), 119-127.
30. Hepark, S., Janssen, L., de Vries, A., Schoenberg, P. L., Donders, R., Kan, C. C., & Speckens, A. E. (2019). The efficacy of adapted MBCT on core symptoms and executive functioning in adults with ADHD: A preliminary randomized controlled trial. *Journal of Attention Disorders*, 23(4), 351-362.
31. Holopainen, M., Hintsanen, M., Lahti, J., Vahlberg, T., & Volanen, S. M. (2024). Can a Universal Mindfulness Intervention in Schools Reduce ADHD Symptoms among Adolescents? A Cluster Randomized Controlled Trial. *Scandinavian Journal of Psychology*.
32. Hoxhaj, E., Sadohara, C., Borel, P., D'Amelio, R., Sobanski, E., Müller, H., ... & Philipsen, A. (2018). Mindfulness vs psychoeducation in adult ADHD: a randomized controlled trial. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 268, 321-335.
33. Jong, F. J. X., Ng, A. L. O., Phang, C. K., Omran, S., & Teoh, S. L. (2025). The Effects of Mindfulness-Based Intervention on Cognitive Functions in Tertiary Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Applied Cognitive Psychology*, 39(3), e70056
34. Kazemi, M., & Kazempoor Dehbidi, Z. (2022). Investigating the Relationship between Self-regulation and Self-control in Adolescents with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal*, 4(3), 432-440.
35. Khanna, S., & Das, W. (2020, September). A novel application for the efficient and accessible diagnosis of ADHD using machine learning. In *2020 IEEE/ITU*

International Conference on Artificial Intelligence for Good (AI4G) (pp. 51-54). IEEE.

36. Kofler, M. J., Groves, N. B., Chan, E. S., Marsh, C. L., Cole, A. M., Gaye, F., ... & Singh, L. J. (2024). Working memory and inhibitory control deficits in children with ADHD: an experimental evaluation of competing model predictions. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1277583.
37. Koi, P. (2021). Born which way? ADHD, situational self-control, and responsibility. *Neuroethics*, 14(2), 205-218.
38. Lace, W. (2024). Mindfulness-Based Interventions and their Effects on Executive Function in Patients Diagnosed with ADHD: a Narrative Review.
39. Langer, E. (2000). Mind ful Learning Current direction in psychology sienceg (6), 220 - 223.
40. Lee, Y. C., Chen, C. R., & Lin, K. C. (2022). Effects of mindfulness-based interventions in children and adolescents with ADHD: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15198.
41. Loh, H. W., Ooi, C. P., Barua, P. D., Palmer, E. E., Molinari, F., & Acharya, U. R. (2022). Automated detection of ADHD: Current trends and future perspective. *Computers in Biology and Medicine*, 146, 105525.
42. Lopez, L. (2000). Self control skills as applied to occupational safety, revisit de psychology de la oniversidad de chile, 9 (1), 61 - 74.
43. Meppelink, R., de Bruin, E. I., Zoller, B. K., Oort, F. J., & Bögels, S. M. (2024). Child and Parent Mindfulness-Based Training Versus Medication for Childhood ADHD: A Randomised Clinical Trial. *Mindfulness*, 15(2), 295-309.
44. Mitsea, E., Drigas, A., & Skianis, C. (2024). Artificial Intelligence, Immersive Technologies, and Neurotechnologies in Breathing Interventions for Mental and Emotional Health: A Systematic Review. *Electronics*, 13(12), 2253.
45. Morgan, M. C., Cardaciotto, L., Moon, S., & Marks, D. (2020). Validation of the Philadelphia Mindfulness Scale on experienced meditators and no meditators. *Journal of Clinical Psychology*, 76(4), 725-748.
46. Nilsen, F. & Bang, H., Boe, O., Martin Sen, Lang - Ree, O. & Royasamb, E, (2020). Multidimen sional self - control scale (MSCS): Development and validation psychological. Assessment. 10. 1037/pas 000 950.
47. Oh, S., Joung, Y. S., Chung, T. M., Lee, J., Seok, B. J., Kim, N., & Son, H. M. (2024). Diagnosis of ADHD using virtual reality and artificial intelligence: an exploratory study of clinical applications. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1383547.

48. Padhy, M., Hariharan, M., Angiel, p. R., Kavva, C., & Monterio, S.R., (2022) Role of mindfulness in well-being: Mediating effect of Emotion regulation. *International Journal of happiness and development*, 7 (4), 354-366.
49. Pandya, S. P. (2020). Meditation improves self-control in ADHD-diagnosed children and empowers their primary caregiver grandparents. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 37(4), 369-384.
50. Repovš, G., & Baddeley, A. (2006). The multi-component model of working memory: Explorations in experimental cognitive psychology. *Neuroscience*, 139(1), 5-21.
51. Reyes, L. D., Wijekumar, S., Magnotta, V. A., Forbes, S. H., & Spencer, J. P. (2020). The functional brain networks that underlie visual working memory in the first two years of life. *NeuroImage*, 219, 116971.
52. Ricarte, J. J., Ros, L., Latorre, J. M., & Beltrán, M. T. (2015). Mindfulness-based intervention in a rural primary school: Effects on attention, concentration and mood. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(3), 258-270.
53. Rice, R., Bhearra, A. N., Kilbride, K., Lynch, C., & McNicholas, F. (2023). Rolling out a mindfulness-based stress reduction intervention for parents of children with ADHD: a feasibility study. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 40(2), 254-261.
54. Robe, A., & Dobrean, A. (2023). The effectiveness of a single session of mindfulness-based cognitive training on cardiac vagal control and core symptoms in children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD): A preliminary randomized controlled trial. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32(10), 1863-1872.
55. Santonastaso, O., Zaccari, V., Crescentini, C., Fabbro, F., Capurso, V., Vicari, S., & Menghini, D. (2020). Clinical application of mindfulness-oriented meditation: a preliminary study in children with ADHD. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6916.
56. Setiawati, Y., Kalalo, R. T., Anwari, F., Morshed, A. S. M., & Yasyfin, A. Y. (2024). Impact of Natural Products and Mindfulness Practices on Serum Serotonin Levels, Clinical Symptoms, and Mindfulness in Adolescents with ADHD Symptoms. *Pharmacognosy Journal*, 16(6).
57. Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J. A., & Freed man, B. (2006). Mechanisms or mindfainess. *Journal of clinical psy chology*, 62 (3) 373-386.
58. Siebelink, N. M., Bögels, S. M., Boerboom, L. M., de Waal, N., Buitelaar, J. K., Speckens, A. E., & Greven, C. U. (2018). Mindfulness for children with ADHD and Mindful Parenting (MindChamp): Protocol of a randomised controlled trial comparing a family Mindfulness-Based Intervention as an add-on to care-as-usual with care-as-usual only. *BMC psychiatry*, 18, 1-19.
59. Siebelink, N. M., Bögels, S. M., Speckens, A. E., Dammers, J. T., Wolfers, T., Buitelaar, J. K., & Greven, C. U. (2022). A randomised controlled trial (MindChamp) of a

- mindfulness-based intervention for children with ADHD and their parents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(2), 165-177.
60. Soltani, M., & Pourmohammad, P. (2024). The Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Executive Functions, Impulsivity and Working Memory in Adults with Attention Deficit/hyperactivity Disorder. *The Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*.
61. Song, X., Hou, Y., Shi, W., Wang, Y., Fan, F., & Hong, L. (2025). Exploring the impact of different types of exercise on working memory in children with ADHD: a network meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1522944.
62. Stern, P., Kolodny, T., Tsafir, S., Cohen, G., & Shalev, L. (2023). Near and far transfer effects of computerized progressive attention training (CPAT) versus mindfulness based stress reduction (MBSR) practice among adults with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 27(7), 757-776.
63. Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-regulation and self-control* (pp. 173-212). Routledge.
64. Tangney, J.P., Baumeister, R.F. & Boone A.L. (2004). High self-control predicts good Adjustment less pathology, better grades and interpersonal success. *Journal of personality*. 72 (2) 271-334.
65. Tarnima, S., Sandhya, P., Vani, V., & Bhaumik, A. (2024, January). Diagnosis and treatment of attention deficit hyperactivity disorder using artificial intelligence. In *AIP Conference Proceedings* (Vol. 2802, No. 1). AIP Publishing.
66. Virone, M. L. (2023). The use of mindfulness to improve emotional regulation and impulse control among adolescents with ADHD. *Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention*, 16(1), 78-90.
67. Walters, A. S. (2024). The use of mindfulness-based interventions with children. *The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter*, 40(1), 8-8.
68. Wang, Y. C., Lu, Y., Grunwald, S., Chu, S. L., Kamble, P., & Kumar, J. (2024). An AI Approach to Support Student Mental Health: Case of Developing an AI-Powered Web-Platform with Nature-Based Mindfulness. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 1-14.
69. Yu, S., Rodriguez, M. A., Deng, Y., Xiao, L., & Liu, X. (2021). The Toronto mindfulness scale: psychometric properties of the Chinese version. *Mindfulness*, 12, 1976-1984.
70. Zhao, D., & Zhang, J. (2024). The effects of working memory training on attention deficit, adaptive and non-adaptive cognitive emotion regulation of Chinese children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD). *BMC psychology*, 12(1), 59.
71. Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child development perspectives*, 6(2), 154-160.

72. Zhang, Z., Chang, X., Zhang, W., Yang, S., & Zhao, G. (2023). The effect of meditation-based mind-body interventions on symptoms and executive function in people with ADHD: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Attention Disorders*, 27(6), 583-597.
73. Zimmerman, B. (2000). *Leavning a social Cognitive prespective*. San Diego Acadmic press.