



كلية التربية للطفولة المبكرة
إدارة البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

فعالية التدريب على اليقظة العقلية في تعلم إرجاء الإشباع لدى أطفال الروضة

إعداد

د. / منار شحاتة محمود أمين

مدرس - قسم العلوم النفسية
كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة بورسعيد.

{العدد الخامس عشر - أكتوبر ٢٠٢٠م}

ملخص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مدى فعالية التدريب على اليقظة العقلية في تعلم إرجاء الإشباع لدى أطفال الروضة، وطبقت الجلسات التدريبية للبرنامج على عدد ٥٠ طفل وطفلة بالمستوى الثاني بمرحلة رياض الأطفال بروضة مدرسة الفناة الرسمية الابتدائية بحي الشرق بمحافظة بورسعيد وذلك على مدار شهرين من الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠، وتم التعامل معهم باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية المتساويتين واستخدم المنهج التجريبي لمعالجة النتائج إحصائياً في التطبيق القبلي والبعدي، والبعدي والتتبعي، وكانت الأدوات المستخدمة في البحث هي بطاقة ملاحظة تعلم سلوكيات إرجاء الإشباع لدى طفل الروضة، والبرنامج القائم على تدريبات اليقظة العقلية وتكون من ٢٤ جلسة بمعدل ثلاث جلسات تدريبية في الاسبوع. وتوصلت نتائج البحث إلى أنه:

يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعة الضابطة ودرجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لبطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع لصالح أطفال المجموعة التجريبية، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة = ٣٦,٥٤ بينما جاءت قيمة دلالة (ت) الجدولية لتساوي ٢,٦٨ عند مستوى ٠,٠١ .

يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع لصالح التطبيق البعدي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة = ٣٧,٣٧ بينما جاءت قيمة دلالة (ت) الجدولية لتساوي ٢,٨٠ عند مستوى ٠,٠١ .

لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لبطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة = ٠,١٠٨ بينما جاءت قيمة دلالة (ت) الجدولية لتساوي = ٢,٠٦ عند مستوى ٠,٠٥ .

THE EFFECTIVENESS of MINDFULNESS TRAINING in LEARNING DELAY of GRATIFICATION for KINDERGARTEN CHILDREN

Abstract

The aim of the current research is to identify the effectiveness of mindfulness training in learning delay gratification for a kindergarten child, training sessions for the program were applied by researcher to 50 boys and girls at the second level in kindergarten stage in the kindergarten of the canal primary school in the Shark neighborhood in Port Said Governorate and this lasted two months of the semester The first of the academic year 2019/2020 dealt with using the experimental design of two groups (control group and experimental group) that used the experimental approach to address the results statistically in the pre, post, and follow applications. Mindfulness exercises consist of 24 sessions, at the rate of three training sessions per week, the search results found that:

- 1) There is a statistically significant difference between the mean scores of the control group children and the scores of the experimental group children in the post application of the note observing behaviors of delay gratification in favor of the children of the experimental group where the calculated value of $(T) = 36.54$.
- 2) There is a statistically significant difference between the mean scores of children of the experimental group in the pre and post applications of the card observing the behaviors of delay gratification in favor of the post application where the calculated value of $(T) = 37.37$.
- 3) There was no statistically significant difference between the mean scores of children of the experimental group in the post and follow applications of the card observing the behaviors of delay gratification where the calculated value of $(T) = 0.108$.

المقدمة:

ينص الإعلان العالمي لحقوق الإنسان (المواد ٢٣، ٢٥، ٢٦) على أن الحاجات الأساسية سواء المادية أو المعنوية حقوقاً أساسية للفرد يُحقّقها بنفسه ومن خلال مشاركة أفراد مجتمعه. فالحاجات الإنسانية عامل مؤثر في بناء شخصية الفرد المتكاملة؛ حيث تتشكل ملامح الشخصية الإنسانية السوية من خلال ما يبذله من جهود من أجل إشباع حاجاته المادية والعقلية والنفسية والاجتماعية، فإشباع الحاجات الإنسانية يُمثل متطلباً نمائياً ونفسياً واجتماعياً للوصول إلي السعادة والأمن والنفسي، بينما فقدان القدرة على إشباعها يكون سبباً من أسباب الانفعالات السلبية كالشعور بالقلق والاضطراب النفسي والاكتئاب والعزلة واستخدام الحيل الدفاعية في (وثيقة الإعلان العالمي لحقوق الإنسان).

Available at: <https://www.un.org/ar/universal-declaration-human-rights/index.html>

وتتنوع الحاجات الإنسانية وفقاً لنظرية ماسلو ما بين الحاجات الأساسية البيولوجية التي لا يستطيع أن يعيش بدونها الإنسان وأهمها الأكل والمشرب والمسكن والحاجة إلى الشعور بالأمن والحماية والحاجات الاجتماعية والنفسية وحاجات تقدير وتحقيق الذات بالإضافة إلى الإحتياجات الجمالية والإحتياجات المعرفية. والحاجات الإنسانية حاجات هرمية فلا تظهر الحاجة الإنسانية إلا بعد إشباع الحاجة التي قبلها، ويتطلب إشباع الحاجات الأساسية من الفرد أداء ثلاث سلوكيات إنسانية تبدأ من توفير السلع والخدمات والإحتياجات المطلوبة بكميات كافية، وتحديد الأنماط السلوكية الملائمة، وكفالة التوزيع العادل بعيداً عن المغالاة في الإسراف.

"وظفل الروضة كائن بشري له إحتياجاته الأساسية التي لا يمكن إغفالها، وترتكز عملية التنشئة الاجتماعية على إشباع هذه الحاجات، وتبعاً

لطريقة وأساليب الإشباع يكون سواء شخصية الطفل أو اختلالها، ومن هنا
وجب على الآباء والمربين في أثناء تنشئتهم الاجتماعية للطفل أن يتعرفوا على
الحاجات الإنسانية لأطفالهم وخاصة الحاجات الأكثر إلحاحاً لديهم كما يجب
عليهم أن يتعرفوا السلوكيات التي تشير إلى هذه الحاجات، وإلى نتائج عدم
إشباعها وعليهم أيضاً أن يتعرفوا طريقة التصرف حيال التأجيل أو عدم القدرة
الفورية للإشباع (قناوى، ٢٠١٣، ٨٩-٩٠)."

فقد يتعرض الفرد لبعض المواقف والظروف التي تطلب منه الإرجاء
والتأجيل ليخفف الشعور بالتوتر والإحباط المقابل لعدم الإشباع، وتعد هذه
السمة من السمات الأساسية للتمتع بالصحة النفسية الجيدة في التصور
السيكولوجي الحديث؛ فالفرد السوي لا يكون عبداً مسخراً لدوافعه وحاجاته
ولكن بحسب طبيعة الظروف الحياتية. والفرد الراشد يختلف في طلبه إشباع
حاجاته عن الطفل الصغير فالطفل يطلب إشباع أغلب إحتياجاته بصورة فورية
في الحال بصرف النظر عما إذا كان الموقف يسمح أم لا. فنراه يصيح
ويتشنج ويرتمي على الأرض ثائراً أحياناً ويؤدي حركات عصبية ويتنمر أحياناً
أخرى وغيرها من المظاهر السلوكية غير السوية إذا لم تلب الأم مطالبه
واحتياجاته على الفور.

وفي مقابل هذه السلوكيات غير المرغوبة ظهورها لدى الأطفال يجب
تعويد الطفل الصغير على الإرجاء والانتظار مع المرونة في إتخاذ قرارات
إشباع حاجاته مما يساعده على تهدئه ردود أفعاله العصبية وانفعالاته السلبية
(جابر وخليل، ٢٠١٩، ١٥٨). وتتعدد مداخل تعلم الطفل مبدأ الإرجاء
والتأجيل والانتظار بطريقة هادئة إلى أن يتحقق إشباع حاجته ومنها ما هو
اجتماعي يتعلق بالكيفية المحببة والشيقة للطفل ومنها ما هو تربوي يتعلق
بأسلوب التربية المتبع من الوالدين ومنها ما هو عقلي يخاطب عقل الطفل
وتفكيره.

كما أكدت دراسة (2009) Von Suchodoletz, etal. على أن تعلم الطفل لمهارات التنظيم الذاتي التي أدت إلى التدريب على تأخير الإشباع، وتثبيط السلوك الاندفاعي أو العدوانية يتأثر بالبيئة الأسرية وما تمارسه من سلوكيات، حيث اتفقت معه نتائج دراسة كل من Watts, Duncan & Quan (2018) في تجربته انتظار الطفل لأكثر من ١٥ ثانية للحصول على حلوى المارشملو والتي أوضحت أن تعلم الوالدين بشكل كاف عن حاجات الأطفال ونتائج عدم إشباعها وطريقة التصرف حيال تعويدهم على إرجاء الإشباع يحسن من الأطفال اجتماعياً وفعالياً حتى مستقبلاً في المراهقة. في حين أوضح (2012) Denham, etal. دور مؤسسة الروضة في إكساب الأطفال هذه السلوكيات الاجتماعية الهامة (إرجاء الإشباع) حيث أن نجاح التعلم في الروضة مبكراً ينبع من تعلم أطفالها لمهارة التنظيم الذاتي المبكر كأحدى مهارات الكفاءة الاجتماعية في سن الروضة.

وتعد اليقظة العقلية أحد أهم المتغيرات التي يمكن أن تؤدي دوراً في تعلم إرجاء إشباع الحاجة وذلك كما كشفت نتائج دراسة كل من Bodrova & (2008) Leong التي أشارت إلى أن تدريب الأطفال عقلياً بعمر الخمس سنوات كيف ينظمون سلوكهم الخاص بالانتظار وتأخير الإشباع والقمع لدوافعهم الفورية يعد إحدى المهارات الأساسية التي يتعلمها الأطفال في رياض الأطفال التي تفوق ضرورة تعليمهم الأكاديمي، وأشارت الدراسة إلى أن أن تعلم التنظيم الذاتي لسلوكيات الأطفال مبكراً يعود عليهم بفائدة أكبر في الإنجاز في القراءة والرياضيات في مراحل التعلم التالية.

واليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة نسبياً في ميدان علم النفس الإيجابي وهي استراتيجية تعليمية تربوية لتقديم أطفالاً متعلمين أكثر إبداعاً قادرين على التعايش مع متطلبات الحياة وضغوطها وتلبية احتياجاتهم بشكل أفضل وبمستوى أقل من القلق والتوتر (الضبع، ٢٠١٦، ٣٢٦).

حيث تعد اليقظة العقلية أسلوباً ومدخلاً إرشادياً جديداً يتيح للأهل أسلوباً تربوياً جديداً يمكن توظيفه في مواجهة ضغوط الأطفال وتحسين أساليب المواجهة وفي ذات الوقت له آليات تطبيقية محببة للطفل، كما أنها علاج مفيد لعدة اضطرابات نفسية منها القلق وعدم الصبر فضلاً عن أنها تعزز من تقبل الذات الإيجابي (شاهين، ٢٠١٧، ٥١١). وهي من المتغيرات المهمة التي تسهم في غرس المهارات العقلية الإيجابية لدى الطفل منذ الصغر فتجعله يتمتع بشيء من الاستقلالية فتجعله يتقبل الوضع الراهن حتى ولو كان مضاداً لإشباع احتياجاته على الفور وفي ظل أنه يشعر بالضغوط والألم النفسي فهو يواجه الموقف بإيجابيه دون إبداء سلوكيات غير سوية أو أنه يفضل الإنسحاب (السيد، ٢٠١٨، ٨٨٤-٨٨٥).

وتشير بعض أدبيات البحوث والدراسات الأجنبية كما جاء في دراسة (Albrecht (2018 و دراسة (Albrecht, N. J. (2019 أيضاً دراسة (Jackson (2020 و دراسة (Geronimi, E. M., Arellano & Woodruff-Borden (2020 إلى أن اليقظة العقلية مهارة أساسية في الحياة لدى كل الأطفال وأن تدريباتها تركز على التركيز المعرفي والوعي بالعقل والجسم والانفعالات بما في ذلك التأمل واليوغا وتمارين التنفس اليقظة، وبذلك فهي تنمي الشعور بالسعادة لديهم حتى وقت الضغوط والعصبية.

أيضاً أكد كل من Flook, Goldberg, Pinger & Davidson (2015) على أن تأثير تدريبات اليقظة العقلية تحقق مكاسب أكبر في تحسين الكفاءة الاجتماعية والتنظيم الذاتي و المرونة المعرفية وقدرتهم على تأخير الإشباع والتخلص من سلوكيات الأنانية حسب دراسته التي استمرت ١٢ أسبوعاً على أطفال المرحلة العمرية من ٥-٦ سنوات والتي بلغ عددهم ٦٨ طفلاً والتي تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية.

كما تسهم اليقظة العقلية بشكل فعال في خفض التوتر والضغوط المصاحبه لمشكلات إحباط إشباع الحاجات حيث تلعب دوراً هاماً في تعلم

الطفل التآني والصبر في مواجهة المشكلة والتعامل مع التقلبات المزاجية والانفعالية. فالأطفال اليعظون عقلياً قادرون على تحدي الظروف والسيطرة على البيئة المحيطة (عبد الحميد، ٢٠١٨، ٣٣١).

وكشفت نتائج دراسة (MacDonald 2020) لتشير إلى الارتباط المباشر بين اليقظة الذهنية وما تشمله من عمليات (الانتباه والوعي والمراقبة والتنظيم) والأبعاد الخاصة بالتنظيم الذاتي، بما في ذلك تأخير الإشباع وتنظيم العاطفة.

وجدير بالذكر أنه تتنوع ممارسات تدريبات اليقظة العقلية التي تُقدم للأطفال في مرحلة الروضة ما بين ألعاب عقلية موجة أو أنشطة تأملية أو تمارين رياضة اليوجا وغيرها بما يعزز قدراتهم على التنظيم الذاتي للانتباه والانفعالات والسلوكيات وتأخير الإشباع والتحكم المثبط مما ينعكس بصورة إيجابية على قدراتهم لمواجهة ضغوطات الحياة وهو يمثل نوعاً من اتخاذ خطوات استباقية لتزويد الأطفال بالمهارات اللازمة للتعامل مع المشكلات وهذه الممارسات أثبتت فعاليتها مع الأطفال الذين يعانون من الاندفاعية وعدم تحمل الإنتظار أو الإرجاء وفقاً لتقرير الآباء والتقييمات المباشرة Razza, Bergen-Cico & Raymond (2015).

كما أشار كل من (Robinson, Palmer & Bub 2016) أن تعلم القدرة على إدارة العواطف وتركيز الانتباه ومنع بعض السلوكيات السلبية الملازمة للشعور بالحاجة يتحقق من خلال أنشطة اللعب وأداء المهارات الحركية كمهمة محددة مع الارتكاز على الوقت والخطوات وتوضيح مستويات السلوك في كل خطوة.

كما أكدت (عبد الباقي، ٢٠١٧، ٣٦٠) أن أنشطة اللعب العقلية مسلكاً يساعد الطفل على التنفيس عن انفعالاته السلبية وتجنبه الكبت وتخلصه من الضغوط الانفعالية والمشاعر السلبية التي قد تنتابه نتيجة عن إحباط الإشباع.

ومع ظهور الفوائد الأكاديمية لتطبيق تدريبات اليقظة العقلية وممارستها المتنوعة في رياض الأطفال؛ فيشير Thierry, Bryant, Nobles & Norris (2016) أنه تتنوع ممارسات اليقظة الذهنية ومنها الألعاب الإلكترونية العقلية الموجهة والتي تعزز من الأداء التنفيذي لتنمية المهارات الحياتية لها مع أطفال مرحلة ما قبل المدرسة.

وبما أننا في عالم متنام من التكنولوجيا، أوجب علينا الاستفادة من الهواتف المحمولة الذكية وما تحمله من تطبيقات لإستعادة ممارسات اليقظة العقلية والتمارين التأملية وهذه نماذج فعالة يحتذى بها في عملية التصدي للضغوط وذلك بشكل محبب يؤكد على رفاهية المتعلم وهذا ما أكدته نتائج دراسة كل من (Miltenoff & Milne, 2020).

وانطلاقاً مما سبق وبما أننا نعيش اليوم في عالم مليء بمعطيات تكنولوجية فكل طفل يمتلك تاباً او تليفوناً خاص به أو حتى مستحوذاً على تليفون أي شخص أكبر منه في محيط الأسرة يجلس أمامه بالساعات دون هذا ما دفع الباحثة إلى الإستفادة من متجر بلاي PLAY STORE وما تقدمه من ألعاب تعمل على إعمال العقل وتدريب يقظته لقياس أثرها على تعلم إرجاء الإشباع في مرحلة رياض الأطفال.

مشكلة البحث:

إنبثق الإحساس بمشكلة البحث من خلال عدة نقاط :

1. شكوى الأمهات من كثرة احتياجات ومتطلبات أطفالهم مع عدم صبرهم لحين تلبية وإشباع الاحتياج إضافة إلى كثرة الإلحاح وفعل سلوكيات غير محببة ومخرجة أمام الآخرين خارج المنزل كالصراخ والبكاء وأعمال العنف والعدوان.
2. ما أسفرت عنه نتائج مقابلة الباحثة ببعض الأمهات بضعف وعيهم حول الكيفية الخاصة بتلبية احتياجات الأطفال وما يجب فعله حيال عدم القدرة

على التلبية الفورية للإشباع، وذلك بنسبة تتعدى (٨٠%) من عدد (٩٠) من أمهات الأطفال وهي نسبة مرتفعة تشير إلى واقع المشكلة حيث أشارت آراء بعض الأمهات إلى معاناتها من كثرة مطالب الأطفال وإلحاحهم المستمر لتلبية احتياجاتهم فوراً مما يجعلهم مضطرين إلى تلبيةها فوراً لتجنب ظهور المشكلات والسلوكيات غير السوية من أطفالهم أو أنهم يعنفونهم أو يوعدونهم بتلبية تلك المطالب فيما قبل دون إهتمام.

٣. ملاحظات الباحثة في الواقع لمواقف حياتية خاصة في أماكن الانتظار لفترات طويلة كالبنوك أو العيادات فيها تسبب الأطفال إحراج الوالدين بمطالبهم فكم من مرة تقول الأم أو حتى الأب انتظر دقيقة دون الاهتمام بمعنى الوقت أو حتى الالتزام بالتلبية للاحتياج ولمجرد الخروج من الأماكن وشعور الوالدين بالغياب عن أعين الآخرين يقوم الوالدين بتعنيف الأطفال.

٤. شكوى المعلمات من نوبات البكاء غير المتوقعة والإلحاح المستمر لبعض الأطفال للخروج إلى الحديقة أو التوجه لركن الألعاب أو الرسم والتلوين وقت النشاط أو طلب الخروج المستمر إلى دورة المياه لمجرد الخروج عن قاعة التعلم.

٥. شكوى طالبات التربية العملية من إزعاج الأطفال لهن وعدم التمكن من شرح النشاط بتحجج الأطفال مراراً وتكراراً بالجوع والعطش وعدم القدرة على تأجيل الإشباع لحين الإنتهاء من أداء النشاط.

٦. نتائج بعض أدبيات البحوث والدراسات السابقة التي تناولت المتغيرات البحثية الحالية حيث أقرت أهمية تدريبات اليقظة العقلية في تحسين سلوكيات التنظيم الذاتي للأطفال بما في ذلك إرجاء الإشباع والصبر والتحكم في الإنفعالات السلوكية مع إشارة بعض الدراسات إلى أهمية تمارين اليوجا الترويحوية ورياضة التاي تشي Tai chi في تعلم الصبر والانتظار وتأجيل الإشباع بدلاً من الأوامر التلقينية الشفهية التي تطالب

الطفل بالإنظار والتأجيل بالإضافة إلى تحسن نتائجهم الأكاديمية فيما يخص مهارات تعلم القراءة والكتابة، وذلك كما جاء في دراسة Sandlund, E. S., & Norlander, T. (2000) و Howell, A. J., & Buro, K. (2011) و Converse, A. K., Ahlers, E. O., Travers, B. G., & Davidson, R. J. (2014) و السقا (٢٠١٧)، و عبدالحמיד (٢٠١٨)، و الفقي (٢٠١٨) و Crenshaw, K. (2020).

٧. الإستفادة من التطبيقات التكنولوجية الموجودة في play store في الهواتف المحمولة بدلاً من مضيعة الوقت في اللهو والألعاب بلا فائدة والتي تنمي العنف وتزيده عند الأطفال.

وبناءً على ما سبق وفي ضوء ندرة وجود دراسات في البيئة العربية - في حدود علم الباحثة - تدخلت في تعلم طفل الروضة فن إرجاء الإشباع باستخدام تدريبات اليقظة العقلية، وبالتالي تتلخص مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس الآتي: ما فعالية التدريب على اليقظة العقلية في تعلم إرجاء الإشباع لدى أطفال الروضة وهكذا أثار التساؤل الرئيس عدة أسئلة فرعية تمثلت في الآتي:

١) هل يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعة الضابطة ودرجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لبطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع؟.

٢) هل يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع؟.

٣) ما مدى استمرارية فعالية البرنامج المقترح في سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع لدى أطفال المجموعة التجريبية إلى ما بعد انتهاء البرنامج وأثناء فترة المتابعة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

١. السلوكيات غير المرغوبة حيال عدم الإشباع الفوري لحاجاته المتنوعة والتي تتم على إحباط الطفل نتيجة عدم تعلمه فن إرجاء الإشباع.
٢. بعض تدريبات اليقظة العقلية التي قد تساعد أولياء الأمور والمعلمات في تعليم طفل الروضة كيفية إرجاء الإشباع.
٣. فعالية التدريب على اليقظة العقلية في تعلم إرجاء الإشباع لدى أطفال الروضة.

أهمية البحث:

■ من الناحية النظرية:

١. يستمد البحث الحالي أهميته من أهمية المتغيرات؛ حيث يمثل متغير (اليقظة العقلية) أحد مفاهيم الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي التي تساهم في تحقيق السعادة والشعور بجودة الحياة والرفاهية لدى طفل الروضة.
٢. أهمية المرحلة العمرية (مرحلة رياض الأطفال) باعتبارها مرحلة حاسمة في الحياة الإنسانية ترسم فيها ملامح الشخصية مستقبلاً.

■ من الناحية التطبيقية:

١. استخدام تدريبات اليقظة العقلية كفنية إرشادية جديدة في تعلم طفل الروضة لبعض سلوكيات التنظيم الذاتي الأخرى ومنها تعلم إرجاء الإشباع.
٢. تصميم بطاقة ملاحظة تقيس سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع عند طفل الروضة.

مصطلحات البحث:

وفقاً لورودها في العنوان جاءت المصطلحات كالتالي:

(أ) اليقظة العقلية **mindfulness training** تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها "ممارسة عملية تعتمد على الوعي الانتباهي للطفل بالتركيز على حل اللغز واستكشافه مع مقاومة الأحكام العقلية والتسرع وذلك مروراً بالخطوات التالية: ١- التوصل إلى حل لغز اللعبة الالكترونية دون التحدث (التركيز والانتباه) . ٢- إصدار التحليلات والتفسيرات العقلية التي يصرح بها الطفل قولا تجاه الحل الأمثل للغز اللعبة الالكترونية (بناء تعلم أفضل). ٣- ممارسة الطفل لبعض التمارين الرياضية البسيطة التي تشي الصينية واليوجا (المهارات). مع الالتزام بإدارة الوقت في كل خطوة وتكرر تلك الخطوات مع كل لغز داخل مستويات اللعبة.

(ب) إرجاء إشباع الحاجة **delay of gratification** وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها " عدة سلوكيات وتصرفات يبيدها الطفل وقت الشعور بالحاجة توضح قدرته على التحمل والانتظار والتأجيل، وتقدر إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطفل من خلال تطبيق بطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع لدى أطفال الروضة - من إعداد الباحثة - .

(ج) طفل الروضة **kindergartenchild** وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه " طفل يتراوح عمره من ٥ - ٦ سنوات ممن يلتحقن بالمستوى الثاني في دور رياض الأطفال الرسمية الحكومية ولا يعاني من أي إعاقات" .

حدود البحث:

تمثلت حدود البحث فيما يلي:

(١) الحدود البشرية: تمثلت عينة البحث في عدد (٥٠) طفل وطفلة بمرحلة رياض الأطفال بالمستوى الثاني من (٥- ٦) سنوات بإشتراك حضور الأمهات في بعض الجلسات التمهيديّة والختامية.

(٢) الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٩- ٢٠٢٠ لفترة شهرين بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً (٢٤ جلسة) زمن كل جلسة على حده (ساعة) وبعد مرور ٢٠ يوماً من التطبيق البعدي جاءت فترة التطبيق التتبعي.

(٣) الحدود المكانية: روضة مدرسة القناة الرسمية عربي- بمحافظة بورسعيد (حي الشرق).

(٤) الحدود المجالية: تعلم طفل الروضة فن إرجاء الإشباع بإستخدام تدريبات اليقظة العقلية.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

(أ) اليقظة العقلية Mindfulness Training

ترجع أصول اليقظة العقلية إلى الفلسفة والتقاليد البوذية من خلال الممارسات الشرقية للتأمل، والتي بدأت في الهند، وانتشرت في الشرق الأوسط منذ أكثر من (٢٥٠٠) سنة. ولقد تطور مفهوم اليقظة العقلية من خلال ميادين علم النفس والتربية والطب حيث أثبتت فعاليتها في خفض الضغط النفسي والشعور بالكبت والإحباط والرغبة في استخدام الحيل الدفاعية ورفع مستوى الصحة النفسية (الرويلي، ٢٠١٩، ٢٠٥).

وتوجد في علم النفس وجهتا نظر في تعريف مصطلح اليقظة العقلية: وجهة النظر الأولى تفسرها بأنها تأمل توجهي Meditation Oriented،

وينظر أصحاب هذا التوجه إلى اليقظة العقلية كميزة عقلية، تدعم من خلال ممارسات التأمل. أما عن وجهة النظر الثانية فإنها تنظر له على أنه قدرة عقلية تقاوم الغفلة وتزيد من النشاط العقلي من خلال عدة عمليات ذهنية شاملة الانتباه والتذكر والتصور والتعرف مواضع الاختلاف والفرق والتحليل والمنطق والاستنتاج وغيرها (عبد الحميد، ٢٠١٨، ٣٣٥).

حيث عُرفت بأنها "حالة من الانتباه المتعمد للموقف وتحليل رد الفعل وإصدار الأحكام التقييمية دون تسرع" Bergomi, C., Tschacher, W., (2013) و Kupper, Z. (2013) ويشير Hassed, C. (2016) إلى اليقظة العقلية بأنها "مجموعة من الممارسات العقلية ذات الصلة بالتعليم والتدريب إذ تشمل تعزيز الصحة العقلية وتحسين التواصل والتعاطف وتحسن الصحة البدنية والرضا عن الحياة مهما كانت هناك ظروف سلبية مؤلمة والرفاهية النفسية".

مكونات اليقظة العقلية

تتوعد النظريات والنماذج النظرية المفسرة لليقظة العقلية، وكان من بينها نظرية بيشوب وآخرون (٢٠٠٤) التي أوضحت أنه في تدريبات اليقظة العقلية يتم ملاحظة الأفكار والإنفعالات دون إصدار استجابة للرد عليها تلقائياً (جريش، ٢٠١٧، ص ٢٢٦) وهكذا جاءت وجهات النظر حول مكونات وأبعاد اليقظة العقلية ما بين البناء ذو البعد الواحد، والبناء متعدد الأبعاد فأشار كل من Hunt, M., Al-Braiki, F., Dailey, S., Russell, R., & (2018) Simon, K. إلى البعد الواحد هو يقيس اللحظة الحاضرة دون الإنتقالات إلى ما يحتاجه أو ما يعاني منه (أي يتعايش اللحظة) وعن الأبعاد المتعددة فيقدم Kropp, A., & Sedlmeier, P. (2019) ثلاثاً مكونات وهي التركيز بقصد والانتباه الواعي والاتجاه في حين أضاف كل من Wang, Y., Qi, Z., Hofmann, S. G., Si, M., Liu, X., & Xu, W. (2019) بُعداً آخر للأبعاد الثلاثة وهو عدم رد الفعل تجاه ما يوتره أو ما يقلقه أي أنه يعي مصدر القلق ولكن لا يشغله. وهذه المكونات لا تحدث منفصلة وإنما في آن واحد.

وأضاف (2019) Pang, D., & Ruch, W. مكوناً خامساً ألا وهو القدرة على الوصف والتحليل.

وراعت الباحثة تفعيل مكونات اليقظة العقلية في جميع تدريبات الجلسات حيث يعلم الطفل الحاجة بتصريحه بها أو بترغيبه فيها من قبل الأم أو الباحثة ثم تشغل اللعبة الالكترونية ليركز الطفل انتباهه الواعي التام في استكشاف اللغز وحله مع عدم الإلتفات أو التصريح بالحاجة ثم يأتي دور الطفل بالتعبير والوصف عن الحل الأمثل للغز ولماذا هو الحل الأمثل دون غيره ثم تأتي وقت تمارين اليوجا والاسترخاء أو تمارين التاي تشي Tai chi أوالتخيل حتى يسمح بالانتقال إلى الشريحة الالكترونية للغز التالي وهكذا في كل جلسة حتى ينشغل عن حاجته الملحة والتي تدفعه إلى سلوكيات غير مرغوبة بالإنخراط في حل اللغز العقلي الإلكتروني باللعبة وهكذا فإن ممارسته لتدريبات اليقظة العقلية تشغله عن حاجته فقط دون أن ينساها ولكن يربحاً إشباعها أو يحبطها بالحصول على حاجة أخرى توعده بها الأم أو الباحثة.

وعن أهمية تدريبات اليقظة العقلية في مرحلة رياض الأطفال

يعتبر العقل هو قاعدة التفكير ومركز الوعي للإنسان وهو الجزء المخصص لمعالجة المعلومات. ويحدث تعلم السلوكيات عندما تكرر النيرونات الدماغية أنماط من أنشطة معالجة المعلومات وتبنى على هذه الأنماط البسيطة أنماط أكثر تعقيداً حتى ينمو الطفل من البداية إلى ان ينتقل إلى مرحلة التربص (التدريب) ثم على مرحلة الخبرة وكلما زاد التدريب العقلي للطفل مبكراً في مرحلة الروضة كلما زادت قدرته على ممارسة أنماط جديدة من السلوكيات المتعلمة (الحارثي، ٢٠٠٩، ٤٦).

ويؤكد (أبو النصر، ٢٠١٧، ٤٧-٤٨) أنه تخاطب تدريبات اليقظة العقلية عقليات الطفل المختلفة وقدرات تفكيره المتنوعة فهي تخاطب العقلية الرقمية من خلال مفاهيم الحساب وتخاطب عقليته البصرية من خلال الرسومات

والأشكال كما تخاطب عقليته السمعية من خلال الألحان والموسيقى إضافة إلى العقلية العلمية النظرية من خلال إكتشاف حل المشكلة وتحليله.

تشير دراسة كل من (2018) Lin & Mai و Kim & Kwon (2018) إلى أن اليقظة العقلية تحسن من قدراتهم المعرفية فيما يخص التركيز والاستبصار والتفكير الناقد. كما يؤكد (السيد، ٢٠١٨، ١٧) أنها لها فوائد كثيرة بالنسبة للطلاب في مختلف المراحل التعليمية بدءاً من مرحلة الروضة حيث أنها تعزز من شعور الاستقلالية لديهم بتعلمهم المرونة في الإستجابة وسلوكيات التنظيم الإنفعالي والذي ينعكس أثره على انخفاض معدل السلوكيات العفوية.

بينما أضاف (2019) Wong, etal. أنها تحسن من مهارات التواصل والاستقلالية واتخاذ القرار. في حين أنه توصل كل من Cheang, Gillions, & Sparkes (2019) أنها متبىء متميز للشعور بجودة الحياة والصحة النفسية والتعاطف مع الذات حيث تسمح للأطفال تجاهل كل المشاعر السلبية والمكبوتات والتعامل مع العادات غير السوية التي اعتادوا عليها من قبل.

وأشارت نتائج دراسة صفحي (٢٠١٩) إلى أنه تزداد أهمية اليقظة العقلية في تخفيف الشعور بالضغط مما يحسن من أداء الأطفال أكاديميًا من خلال تنمية قدراتهم على التركيز والانتباه والإنجاز وذلك على حد سواء بين الجنسين من الذكور والإناث.

أهداف تدريبات اليقظة العقلية

يشير (محمد، ٢٠١٧، ١١٩) إلى أن تدريبات اليقظة العقلية لها مجموعة من الأهداف تُحققها مع المتعلمين في المراحل العمرية المختلفة، وأن جميع أهدافها متعلقة بالجانبين العقلي، والنفسي ومن أهمها:

- خفض الضغوط النفسية، والقلق و تحسين الشعور بالأمن النفسي.

- تحسين جودة الحياة وتنمية الشعور بالتفاؤل والسعادة.
- تنمية مفهوم الذات الإيجابي.
- تنمية الوعي المعرفي وتحسين قدرات التركيز والذاكرة والانتباه.

(ب) تعلم إرجاء الإشباع learning delay of gratification

تعرف الحاجة بأنها " المتطلبات الفردية والجسمية والنفسية والاقتصادية اللازمة لبقاء الإنسان ككائن حي وكمساعده على تحقيق الإنجاز والشعور بالسعادة " ويقابلها الإرجاء بمعنى التأجيل لوقت الإشباع وليس على الفور أو الحال" (السيد، ٢٠٠٨، ٣٣٩).

وتراها قناوي (٢٠١٥) بأنها " حالة عدم توازن يشعر بها فرد أو جماعة أو مجتمع نتيجة الإحساس بالرغبة في تحقيق هدف معين يحتاج تحقيقه بجانب توافر إمكانيات وموارد متاحة، وهنا ربما تظهر السلوكيات السلبية نتيجة لعدم تعلم كيفية إرجاء الإشباع".

ويقابل شعور التأجيل أو الإرجاء في البحث الحصول على الحاجة ذاتها بعد مرور بضعة من الوقت أو إرجائها لوقت أطول أو استبدالها تماماً بالحصول على أخرى.

ويشير (أنديجاني، ٢٠٠٥، ١٢١) أنه تتميز الحاجات بالخصائص التالية :

- ١- إنها شديدة التأثير بالخبرة أو بالموقف الذي يمر به الفرد.
- ٢- أنها تتنوع في النمط والشدة والإلحاح في الإشباع من شخص لآخر.
- ٣- أنها تتغير داخل الفرد نفسه من وقت لآخر.
- ٤- أنها تعمل في إطار الجماعة ولا تعمل منفردة.

وأضاف (حسن، ٢٠١٦، ٣١٣) بعض السمات لمفهوم الحاجة وهي:

- ١) اللانهائية فهي غير محصورة بعدد معين وفي تغير مستمر.
- ٢) هذه الحاجات غير مفردة ومكاملة بعضها البعض.
- ٣) أن هذه الحاجات قد تشبع بطريقة مباشرة أو غير مباشرة .

أهم الحاجات الإنسانية في مرحلة الروضة

من أوائل التصنيفات تصنيف هرم ماسلو Maslow Hierarchy of Needs للحاجات الإنسانية حيث صنف الحاجات إلى خمس حاجات رئيسية رتبها حسب درجة قوتها. من وجهة نظره وهذه الحاجات هي: (الحاجات الفسيولوجية، الحاجات الأمنية، حاجات التبعية والحُب، حاجات تحقيق الذات، وحاجات الاحترام والتقدير الذاتي).

كما تُصنفها (عبداللاوي، ٢٠١٢، ٢٤-٢٥) إلى: (الحاجة إلى تأكيد الذات أو الحاجة إلى المكانة، الحاجة إلى الأمان، الحاجة إلى المحبة، الحاجة إلى الإستقلال، الحاجة إلى تقبل السلطة، الحاجة إلى اللعب، والحاجة إلى التحصيل والنجاح. بينما تُصنف (قناوي، ٢٠١٣، ٩٣-٩٦) كافة الحاجات التي قد يواجهها الفرد وتعرضها كالتالي :

- حاجات النمو الجسمي لتشمل (الحاجة للغذاء والشراب، والحاجة للإخراج والتخلص من الفضلات، والحاجة إلى النوم والراحة).
- حاجات النمو العقلي لتشمل (الحاجة إلى الدراسة والاستطلاع، والحاجة إلى تنمية المهارات العقلية، والحاجة إلى اكتساب المهارة اللغوية).
- حاجات النمو الانفعالي - الإجتماعي لتشمل (الحاجة للحب والحنان والأمان، والحاجة للانتماء، والحاجة إلى الإنجاز، والحاجة إلى المشاركة واحترام الذات، والحاجة إلى التحرر النسبي من الشعور بالذنب، والحاجة إلى الأمان الإقتصادي. والحاجة إلى الفهم) ومن الملاحظ أن هذا التصنيف أجمع بين فئتين الحاجات النفسية والإجتماعية معاً.

وتتاول إرجاء الإشباع في هذا البحث التعامل مع كافة الحاجات سواء جسمية أو إجتماعية أو نفسية أو معرفية أي إن كان نوعها مشروطة بأنها لاتمثل ضرورة للإشباع في ذات الوقت (من خلال معرفة الأم أو من يتعامل مع

الطفل بأنها حاجة مكررة وتم تلبيتها من فترة قصيرة مثل الحاجات البيولوجية (المأكل والمشرب والنوم) أو أنها حاجة غير ضرورية ويرغب في إشباعها فورياً للتهرب من الموقف أو لجذب الإهتمام أو حتى للعناد.

السلوكيات غير المرغوبة حيال عدم الإشباع الفوري والتي تنم على إحباط الطفل نتيجة عدم تعلمه فن إرجاء الإشباع.

يوضح كل من (صادق و الخميسي، ٢٠٠٤، ٨) أن الحرمان من إشباع بعض الحاجات الإنسانية خاصة النفسية والاجتماعية منها دون وجود بديل يمارسه الطفل يعلمه فن الإرجاء يعود بمشاعر سلبية تتكون لدى الطفل الصغير من حيث الشعور بالإنطواء والقلق والكبت، والخوف من الغرباء وضعف مهارات التواصل الإجتماعي. وعن حاجة الطفل إلى الأمان والحُب فإن إحباط هذه الحاجة يؤدي إلى انحرافات ومشكلات سلوكية سليمان (٢٠٠٤). وأضافت نتائج دراسة (نورى و يحيى، ٢٠٠٨، ٢٩٧) أن احباط حاجة الطفل إلى الاستقلالية يؤدي إلى النمو غير متكامل للشخصية وهو السبب الرئيس فى حدوث أنواع من الشذوذ أو العيوب فى تكوين شخصية الفرد. كما نوهت (سعيد، ٢٠٠٨، ١١٧) أنه يتعامل الطفل مع موقف عدم الإشباع الفوري لحاجاته إما بالإندفاع وتقلب المزاج وحدته بعدم السيطرة على إنفعالاته أو أنه يتقبل الواقع بالإستسلام والإنطوائية والعزلة وهو بذلك يتعرض إلى جالة نفسية سيئة، وأضافت (عباس، ٢٠١٢، ٣١٣) أنه تظهر مشاعر سلبية للطفل متمثلة في الحزن والبعد عن مشاركة الآخرين والإتصال بهم والشعور بفقدان قيمة الذات بأنه شخص غير مرغوب فيه.

(ج) علاقة اليقظة العقلية بإرجاء إشباع الحاجة لدى طفل الروضة

**Relation between training mindfulness & learning delay
of gratification for kindergarten child**

بينت نتائج دراسة (Lomas, et al. (2017) أنه يتسم مرتفعي اليقظة العقلية ومدربيها بالتأني و الصبر وقدرة التحمل إلى أن يحدث إشباع الحاجة أي وقت، كما أن لليقظة العقلية تأثير إيجابي على تقدير الذات والصحة النفسية وتنظيم الانفعالات والمرونة والسيطرة على العصبية والانفعالات السلبية والاندفاعية مما يحسن من مفهوم الذات والشعور بالسعادة وجودة الحياة.

كما أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن تدريب الوالدين على اليقظة العقلية واتخاذها لها كأسلوب تربوي يدعم من قدرات التنظيم الذاتي والتي منها تعلم إرجاء الإشباع لدى أطفال الروضة ومنها دراسة (Mauro, C. F., & Harris, Y. R. (2000) فكانت هذه الدراسة بمثابة فحص إستكشافي لتأثير سلوكيات تعليم الأم واستراتيجياتها في توجيه و تربية الأطفال على تأخير الإشباع. حيث قامت ٣٠ أمًا من مجتمع ريفي بتعليم أطفالهن الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعدهم على الامتناع عن لمس هدية مغلقة عندما تغادر الأمهات الغرفة. وأظهرت النتائج أن أمهات الأطفال الذين لم يؤخروا الإشباع أظهروا سلوكيات التدريس ومواقف تربية الأطفال التي تتوافق مع أسلوب الأبوه المتساهل، في حين أظهرت أمهات الأطفال الذين قاموا بتأخير الإشباع سلوكيات التدريس ومواقف تربية الأطفال المتسقة مع أسلوب الأبوه الموثوق. حيث تم مناقشة نتائج هذه الدراسة فيما يتعلق بتنمية التحكم الذاتي لدى الأطفال وقدرات التنظيم الذاتي. أيضاً دراسة (Atance, C. M., & Jackson, L. K. (2009) حيث كان الهدف الأساسي لهذه الدراسة هو استكشاف و إدارة مجموعة من المهام السلوكية لتقييم الجوانب المختلفة للتفكير المستقبلي عند أطفال ما قبل المدرسة عبر الزمن العقلي من (٣-٥) سنوات اشتملت تلك الجوانب على سلوكيات تأخير الإشباع، والتخطيط، والذاكرة المستقبلية وجاءت

عينة الدراسة لتشمل عدد (٧٢) من أطفال ما قبل المدرسة بمشاركة الوالدين. أظهرت النتائج أن الأداء بالتدريب العقلي المتعلم بمساعدة الوالدين وفي حضورهم في جميع المهام السلوكية تحسن بشكل ملحوظ بين ٣ و ٥ سنوات من العمر.

وأكدت نتائج دراسة حرب (٢٠١٨) العلاقة المباشرة ما بين تدريبات اليقظة العقلية وتعلم إرجاء الإشباع حيث تساعد اليقظة العقلية الفرد على أن يصبح أكثر وعياً بأفكاره ومشاعره وسلوكه، وبالظروف الداخلية والخارجية التي تساعده على إشباع حاجاته المتنوعة فهي تعلمه الاستقلالية من أجل الإشباع أو تعلمه الإرجاء والتأجيل عند عدم التمكن من الإشباع بدلاً من الإحباط واستخدام الحيل الدفاعية أو تجنب ظهور المشكلات السلوكية من خلال تثبيط التفكير التشاؤمي ونمو المثابرة.

ويؤكد (السيد، ٢٠١٨ ب، ص ٨٩٢-٨٩٣) على أنه تم استخدام مفهوم اليقظة العقلية كمدخل علاجي للعديد من الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب، والمخاوف التي قد تصاحب عدم قبول الحاجة بالإشباع الفوري مع تنمية القدرة على التعايش مع الموقف.

أيضاً أشارت ندا (٢٠١٩) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عال من اليقظة العقلية لديهم أساليب مواجهة تكيفية وإيجابية، وأن اليقظة العقلية ترتبط سلبياً مع المواجهة التجنبية أو الإنسحاب.

التعقيب على الإطار النظري والدراسات السابقة:

في ظل أنه تتنوع حاجات الأطفال ويمكن ترتيبها وفقاً لأولوية الإشباع بحيث أنه يتصدها الحاجات البيولوجية الأساسية إلى أن نصل إلى حاجات الشعور بمفهوم الذات وقيمتها تؤكد الباحثة على دور الأم وملاحظتها الدقيقة هل هذا وقت مناسب لاحتياج الطفل أم أنه يفعلها لمجرد جذب الانتباه وهي حازه مكررة وتم تلبيتها منذ وقت قصير أو أنه لايعي الصبر ولا يتحملة وهل هذه

المشاعر السلوكية السلبية تكرر لتصبح مشكلة أم أنها طارئة ولا تتكرر وفي حين انها اصبحت مشكلة ماذا يجب أن تفعل حيال ذلك.

تدريبات اليقظة العقلية أساسا لتحسين بعض السلوكيات وتعلم الجديد ومنها سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع وهي كفنية في العلاج السلوكي لها دوراً في تنظيم الانفعالات والسلوكيات الاندفاعية من خلال مراقبة الاستجابة وتغيير معنى الحدث وإزالة الاستجابات الانفعالية غير السارة، وتعديل البناء المعرفي الذي قد يؤدي إلى المزيد من المعاناة والقلق والاضطراب.

وخلاصة ما سبق، لقد أغنت الدراسات العربية والاجنبية معلومات الباحثة، من حيث تقديم الخلفية النظرية، وكيفية إعداد الأدوات البحثية العملية واختيار موضوعات الجلسات التدريبية وفنيات التطبيق الملائمة والنظرية الإرشادية والفنيات الملائمة للعينة البحثية وصياغة الأهداف التدريبية للجلسات وأسئلة التقييم للجلسات.

إجراءات البحث

فروض البحث

- (١) يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعة الضابطة ودرجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لبطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع لصالح أطفال المجموعة التجريبية.
- (٢) يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع لصالح التطبيق البعدي.
- (٣) لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لبطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع .

منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي لتناسبه مع أهداف البحث والقائم على إستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين المتساويتين؛ مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة حيث تم تطبيق جلسات تدريبات اليقظة العقلية على أطفال المجموعة التجريبية دون تعرض أطفال المجموعة الضابطة لها وذلك لقياس فعالية التدريب على اليقظة العقلية (المتغير المستقل) في تعلم إرجاء الإشباع لدى أطفال الروضة (المتغير التابع).

عينة البحث:

- العينة الاستطلاعية وتشتمل على:

١- (عينة المقابلة من الأمهات): قامت الباحثة بتطبيق استمارة مقابلة وذلك بطريقة عشوائية لبعض من أمهات الأطفال بمرحلة الروضة وجاءت بعدد (ن= ٣٠) لمعرفة واقع المشكلة وهل هي شائعة أم لا بالإضافة إلى التمكن من حصر أهم السلوكيات السلبية المرتبطة بعدم القدرة على إرجاء الإشباع لدى طفل الروضة.

٢- (عينة المقابلة من الأطفال) وبلغ قوامها عدد (٣٠) طفل وطفلة بالمستوى الثاني بمرحلة رياض الأطفال)، وكان الهدف من هذه العينة هو التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (التقنين).

- العينة الأساسية: تكونت العينة الأساسية من (٥٠) طفل وطفلة بالمستوى الثاني من مرحلة رياض الأطفال من (٥-٦ سنوات) للعام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠ (الفصل الدراسي الأول) وذلك بمدرسة القناة بحي الشرق بمحافظة بورسعيد، وجدير بالذكر أنه اشتركت الأمهات مع الأطفال في حضور بعض الجلسات التمهيديّة والختامية، وقد تم التعامل معهم كمجموعتين ضابطة

وتجريبية بأعداد متساوية ن=٢٥. وقد قامت الباحثة بتحقيق التكافؤ بين المجموعتين في ضوء الاعتبارات الآتية:

١. إختيار العينة من أطفال المستوى الثاني من (٥-٦) سنوات.
 ٢. إختيار العينة من نفس المحيط السكني ممن مقيدون بروضة مدرسة القناة الرسمية عربي- بمحافظة بورسعيد (حي الشرق) (تكافؤ المستوى الاقتصادي والاجتماعي).
 ٣. التكافؤ في مستوى الذكاء والدرجات القبليّة لتطبيق بطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع.
 ٤. التكافؤ في الدرجات القبليّة للأطفال في التطبيق القبلي لبطاقة ملاحظة تعلم سلوكيات إرجاء الإشباع لدى طفل الروضة من (٥-٦ سنوات).
 ٥. السلامة الجسدية وعدم المعاناه من أي إعاقة .
- وتم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين في عدة متغيرات تمثلت في (العمر الزمني، الذكاء، الدرجات القبليّة على بطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع قبل تطبيق البرنامج بإستخدام اختبار (T-Test) للعينات المستقلة، والجدول التالي يوضح الفرق بين المجموعتين:

جدول (١)

تكافؤ عينة الدراسة (ن = ٥٠ للمجموعتين الضابطة والتجريبية)

المتغير	لمجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
العمر الزمني	٥,٢٥٢	٠,٣٥٥	٥,١٧٢	٠,٣٠٨	٠,٨٥١٨	غير دالة إحصائياً
الذكاء	٩٥,٦٠	١,٨٠	٩٥,٨٠	١,٨٧	٠,٣٨٤٩	عند مستوى دلالة (٠,٠٥)
درجات التطبيق القبلي لبطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع	٢٨,٤٨	٣,١٠	٢٨,٥٢	٣,٥١	٠,١٠٠٠	

وهكذا يتضح من الجدول السابق أن قيمة ت المحسوبة أصغر من قيمة ت الجدولية والتي تساوي (٢,٠١) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ مما يدل على تجانس العينة في التطبيق القبلي وأن الاختلاف في درجات التطبيق البعدي ترجع فقط للبرنامج المستخدم القائم على تدريبات اليقظة العقلية.

أدوات البحث

استخدمت الباحثة في الجانب التطبيقي للبحث الحالي ما يلي من أدوات:

(أ) اختبار رسم الرجل لقياس ذكاء الأطفال " لجدوانف-هاريس Good Enough & Harries

(تعريب فاطمة حنفي، ١٩٨٣):

حيث تحسب درجة الذكاء الكلية للطفل من خلال معادلة:

العمر العقلي

$$IQ \text{ نسبة الذكاء} = \frac{\text{العمر الزمني بالسنوات}}{100} \times 100$$

العمر الزمني بالسنوات

وتم التأكد من الكفاءة السيكومترية للاختبار (صدق وثبات الاختبار & Validity Reliability) حيث قامت الباحثة بحساب صدق الاختبار بطريقة صدق المحك مع مقياس وكسلر؛ حيث طبقت الباحثة هذا الاختبار على عينة التقنين وقوامها (٣٠) طفلاً وكانت قيمة معامل الربط "ر" بين درجات الأطفال على اختبار رسم الرجل ومقياس وكسلر تساوي (٠,٨٣١)**، وتم حساب ثبات الاختبار عن طريق الإعادة حيث تم تطبيق الاختبار على عينة التقنين (ن=٣٠)، ثم أعيد تطبيق الاختبار مرة أخرى على نفس المجموعة بفواصل زمنية قدرة أسبوع وبحساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني نتج معامل ثبات بيرسون وقيمه (٠,٨٠٩)**.

(ب) بطاقة ملاحظة تعلم سلوكيات إرجاء الإشباع لدى طفل الروضة من (٥-٦ سنوات)
(من إعداد / الباحثة)

مصادر إعداد بطاقة الملاحظة:

قامت الباحثة بإعداد بطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع لدى أطفال الروضة بعد الإطلاع على النظريات المفسرة للحاجات الإنسانية وعمل مقابلة مع بعض الأمهات ومطالعة نتائج بعض الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت السلوكيات السلبية غير السوية التي يبديها الأطفال في حالة عدم القدرة على الإنتظار أو إرجاء الإشباع مثل دراسة Mauro, C. (2000) Atance, C. M., & F., & Harris, Y. R. (2000) Jackson, L. K. (2009)

كما تم الاطلاع على العديد من المقاييس العملية وبطاقات الملاحظة في قياس وتشخيص السلوكيات المرتبطة بالشعور بالحاجة سواء في مرحلة رياض الأطفال أو في المراحل العمرية التالية على سبيل الذكر لا الحصر ما تناولته دراسة الجبالي (٢٠٠٥) ودراسة هدية (٢٠١١) ودراسة على (٢٠١١) ودراسة شاهين (٢٠١٧) ودراسة محمد (٢٠١٨) أيضاً مقياس مقياس إشباع - إحباط الحاجات لـ Chen, Vansteenkiste, etal. 2015 - تعريب - حرب (٢٠١٨) و مقياس سلوكيات تنظيم الذات بما في ذلك إرجاء الإشباع كما في دراسة Razza, Bodrova, E., & Leong, D. J. (2008) Leonard, J. A., Berkowitz, R. A., & Raymond, K. (2013) Doebel, S. (2019) و T., & Shusterman, A. (2014)

وصف بطاقة الملاحظة :

تتكون بطاقة الملاحظة من ٢٥ عبارة تعرض السلوكيات السلبية التي يبديها الطفل عند عدم تلبية حاجته بصورة فورية في الحال بغض النظر عن نوع الحاجة وهذا ما تم الإشارة إليه في تعليمات تطبيق بطاقة الملاحظة أن

الحاجات تتنوع ما بين (جسمية ومعرفية واجتماعية ونفسية وترفيهية) . ثم تم عرض بطاقة الملاحظة على ٩ من الأساتذة المحكمين والمتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية ورياض الأطفال للحكم على مناسبة البطاقة وقد تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مفردات بطاقة الملاحظة ما بين (٨٥%-١٠٠%) وهى نسبة تدل على صدق بطاقة الملاحظة، وفي ضوء ملاحظات المحكمين تم تعديل بعض العبارات.

كما تم حساب الخصائص السيكومترية لبطاقة الملاحظة في البحث الحالي من خلال ما يلي:

- حساب الصدق باستخدام معامل كندال Kendalls tue-b:

تم حساب الاتساق الداخلي لبطاقة الملاحظة من خلال حساب العلاقة بين العبارة والدرجة الكلية للبطاقة ويوضح ذلك الإجراء الإحصائي جدول (٢):

جدول (٢)

صدق الاتساق الداخلي للبطاقة مقاساً باستخدام معامل ارتباط كندال

رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية لبطاقة الملاحظة	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية لبطاقة الملاحظة
١	**٠,٨٣ ^١	١٤	**٠,٩٢
٢	**٠,٨١	١٥	**٠,٩٠
٣	**٠,٩٢	١٦	**٠,٩١
٤	**٠,٨٩	١٧	**٠,٩٠
٥	**٠,٨٩	١٨	**٠,٩٠
٦	**٠,٨٧	١٩	**٠,٨٦
٧	**٠,٩٢	٢٠	**٠,٩٢
٨	**٠,٨٣	٢١	**٠,٩١
٩	**٠,٨٨	٢٢	**٠,٩٢
١٠	**٠,٨٦	٢٣	**٠,٨٩

^١** دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)

رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية لبطاقة الملاحظة	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية لبطاقة الملاحظة
١١	**٠,٩١	٢٤	**٠,٩٠
١٢	**٠,٩٠	٢٥	**٠,٩١
١٣	**٠,٨٨		

ويتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معامل كندال دالة عند مستوى ٠,٠١ ويشير ذلك إلى صدق العبارات المفردة لبطاقة الملاحظة.

كما تم التأكد من ثبات البطاقة **reliability** من خلال إعادة التطبيق للبطاقة على عينة قوامها (٣٠) بفواصل زمني خمسة عشر يوماً، باستخدام معامل ألفا كرونباخ (a) بين التطبيقين وتراوحت القيم بين ٠,٨٣ - ٠,٩٣ وجاءت قيمة (ر الكلية) = **٠,٩١

الصورة النهائية لبطاقة الملاحظة

استقرت الصورة النهائية للبطاقة على (٢٥) عبارة سلوكية، وتم الإجابة عنها حسب ظهور السلوك على الطفل وتكراره وذلك بإختيار إحدى الإستجابات ما بين: (دائماً، أحياناً، نادراً)، وتقدر الدرجات للعبارات بـ (١,٢,٣) على الترتيب، ويتراوح مدى الدرجات بين (٢٥-٧٥).

(ج) برنامج تدريبات اليقظة العقلية (من إعداد / الباحثة):

- الحاجة إلى البرنامج

في ضوء اتجاهات وأفكار علم النفس الإيجابي الحديث في الإرشاد والعلاج النفسي التي أشارت إلى أن تدريبات اليقظة العقلية مهمة في مرحلة رياض الأطفال حيث أثبتت فعاليتها في التغيير السلوكي المرتبط بتنظيم الذات ومنها التصرفات والأفعال السلوكية السلبية المقابلة لإرجاء الإشباع إضافة إلى أنها تحد من أعراض التوتر والإندفاعية والقلق والعصبية السلوكية كما أنها تساهم في تحسين المرونة النفسية والتفائل والسعادة من خلال تمارين اليوجا

المتضمنة وذلك كما أشارت نتائج وتوصيات الدراسات العربية والأجنبية السابقة كما في دراسة مصطفى (٢٠١٩) و الختاتنه (٢٠١٩) و الشلوي (٢٠١٨) والسقا (٢٠١٧). ودراسة Faraji, M., Talepasand, S., & Rahimian (2019) ودراسة Babakhani, V. (2019).

وفي ظل أنه هناك تزايد شكاوي كل من يتعامل بقرب مع الأطفال من تزايد الإلحاح وعدم القدرة على التأني والصبر من خلال المقابلة الشخصية للباحثة مع بعض الأمهات والمعلمات والدراسات التي تناولت ضعف سلوكيات الاندفاعية وعدم التأني والصبر نتيجة لعدم تلبية إشباع الحاجة فوراً كما في دراسة Michaelson, L. E., & Munakata, Y. (2020) و Jahromi, L. B., Chen, Y., Dakopolos, A. J., & Chorneau, A. (2019) و Jusiené, R., & Breidokienė, R. (2019) علي هذا اتجهت الباحثة إلى إعداد برنامج بالاستفادة من تدريبات اليقظة العقلية الموجودة بتطبيقات البلادي ستور Play Store على الهواتف النقالة حيث يستهدف البحث الحالي البحث في فعالية التدريب على اليقظة العقلية في تعلم إرجاء الإشباع لدى أطفال الروضة.

- أسس بناء وتنفيذ البرنامج:

حددت الباحثة خطوات تصميم جلسات تدريبات اليقظة العقلية في ضوء:

١. تحديد الهدف العام والأهداف الخاصة للبرنامج.
٢. الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي تناولت نفس المتغيرات البحثية.
٣. مدة البرنامج موزعة على ٨ أسابيع بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً (٢٤ جلسة) تشمل الجسة التمهيديّة والختامية وتراوحت المدة الزمنية للجلسات ما بين (٤٠ - ٦٠) دقيقة.

٤. مشاركة الأمهات في جلسات البرنامج في (بعض الجلسات التمهيديّة والختامية).
٥. دمج الألعاب الإلكترونيّة وبعض تمارين التأمل وحركات اليوجا و تمارين (التاي تشي) في جلسات البرنامج.
٦. استخدام الفنيات الإرشادية المتنوعة مما يسهم في دمج ممارسات اليقظة العقلية في الحياة اليومية للأطفال.
٧. تحديد أساليب تقويم البرنامج أثناء فترة التدريب والتنفيذ العملي (تقويماً بنائياً)، وفي نهاية البرنامج من خلال قياس تحقيق أهداف البرنامج الإجرائية (تقويماً نهائياً).

الفنيات المستخدمة

جاءت نتائج الدراسة الاستطلاعية وفقاً لآراء بعض الخبراء والأساتذة المتخصصين في المجال بالاتفاق مع نتائج بعض الدراسات السابقة انه تعدد فنيات واستراتيجيات تعلم طفل الروضة لفن إرجاء الإشباع منها:

أولاً: الفنيات الخاصة (بالعلاج المعرفي السلوكي) Cognitive Behavioral Therapy

هذا النوع من الإرشاد يكون قصير الأمد ويساعد العميل على فهم الأفكار السلبية التي تؤثر على سلوكياته وانفعالاته وتعدد فنياته ومنها:

- (١) النمذجة Modeling Technique: وهى طريقة عملية واقعية يطلب فيها من الأطفال أداء الحركات التي تؤديها الأمهات من خلال تنفيذ تمارين رياضة اليوجا و(التاي تشي). ومن أهم أهداف استخدام أسلوب النمذجة في مرحلة الروضة ما يلي
- زيادة تكرار السلوك المرغوب فيه، إذ يتم تعلم أشكال جديدة من السلوك يزداد تكرارها لاحقاً في مواقف مماثلة خاصة إذا ما عززت.
- كف أشكال السلوك غير المرغوب فيه.

- تسهيل ظهور أشكال جديدة من السلوك لدى الفرد المتعلم بملاحظة سلوك النموذج الذي يقوم بالسلوك بكل بساطة وسهولة دون خوف أو قلق.

(٢) الحوار والمناقشة مع الآخرين: تتم المناقشة من خلال سؤال الباحثة (لماذا هذا هو الحل الأمثل للغز العقلي) ويقدم كل طفل بمفرده التفسير العقلي الملائم. وقد استقادت الباحثة من هذه الفية كمدخل لجميع الجلسات التدريبية، حيث تناقش الباحثة الفئة المستهدفة من الجلسة (الأمهات والأطفال أو الأطفال فقط) أهداف الجلسات والخطة التدريبية التنفيذية، والتعقيب على ما تم استيعابه في الجلسة، وما تم تحقيقه في الفترات بين الجلسات (التقييم البنائي والختامي).

(٣) الضبط الذاتي (ضبط النفس) Self - Control Technique: هو أسلوب يعمل فيه الطفل على إحداث تغيير في سلوكه عن طريق إحداث تعديلات في العوامل الداخلية والخارجية المؤثرة على هذا السلوك مما يزيد دافعيته ويتكون الضبط الذاتي من الاستراتيجيات الثلاث التالية: مراقبة وملاحظة الذات، ضبط المثيرات، وتعزيز الذات. ذلك بإستخدام تطبيقات متجر بلاي: أذكى، كبر عقلك، Brain out، ألعاب التحدي، Brain Trick me، test.

(٤) التعزيز الإيجابي Positive Reinforcement Technique: وهو عملية نتیجتها الإبقاء على السلوك، أو تقويته وزيادة احتمال حدوثه وقد نتج عن إضافة شئ بعد حدوث السلوك (مثل التشجيع)، وهذا يعني أن التعزيز إيجابي فهو تعزيز بمعنى أنه قد ترتب عليه ازدياد السلوك (الاستجابة) وهو إيجابي لأنه اشتمل على إضافة شئ مرغوب بالنسبة للطفل.

(٥) فنية التخيل Imagine Technique: تعتبر فنية التخيل من أفضل الفنيات المساعدة في العلاج المعرفي، حيث تتطلب الباحثة من كل طفل أن يغلق عينيه ويعبر عن ما تخيله بتلقائية تامة.

(٦) الواجبات المنزلية Homework Technique : يتم استخدام هذه الفنية من أجل تقوية الأفكار وعلاقتها بالاستجابات الانفعالية، أيضاً تساعد على تطوّر العلاج المعرفي السلوكي بشكل سريع سغفان (٢٠١٠).

ثانياً: فتيات تدريبات اليقظة العقلية

(١) مسح الجسم Body Scan : في هذه الفنية يتم تدريب الأطفال على الإنتباه للأحاسيس الجسمية ويتم البدء من أصابع القدم وصولاً إلى الرأس حتى يتم الإدراك الكامل للجسم، وتعد هذه الفنية نوعاً من التأمل يسهم في تنمية القدرة على تنمية الانتباه بعيداً عن السلوكيات السلبية التي كان يفعلها من قبل نتيجة عدم الإشباع الفوري للحاجة المطلوبة أي إن كان نوعها.

(٢) التأمل Meditation: تهدف هذه الفنية إلى تحسين الانتباه والهدوء النفسي عند الطفل حيث تساعد هذه الفنية على خفض التوتر، وزيادة الوعي بالأفكار والتعامل مع الصراعات بهدوء ويمكن ممارستها من خلال عدة أنشطة منها: تمارين التنفس اليقظ Mindful breathing حركات اليوجا وتمارين (التاي تشي) (الفاي، ٢٠١٨، ٢٦) ذلك باستخدام تطبيقات متجر بلاي: ألحان الاسترخاء Harmony وموسيقى الاسترخاء، وتطبيق kids work out وتطبيق Yoga for kids.

الفئة المستهدفة من البرنامج:

تم تطبيق البرنامج على عينة قوامها (٥٠) طفل وطفلة من مرحلة رياض الأطفال بمتوسط عمري من (٥-٦ سنوات)، وتم اختيارهم من روضة مدرسة القناة الرسمية بحي الشرق بمحافظة بورسعيد، واللذين يعانون من عدم القدرة على إرجاء الإشباع وذلك وفقاً لدرجاتهم المنخفضة على بطاقة الملاحظة المستخدمة في البحث الحالي.

أسلوب تطبيق البرنامج:

اتبعت الباحثة طريقة التطبيق الجماعية، فكان يتم التطبيق بطريقة جماعية عند مناقشة أي موضوع من موضوعات الجلسات التدريبية وإعطاء تعليمات التطبيق الإجرائي لتدريبات اليقظة العقلية.

مكان تطبيق البرنامج:

تم تنفيذ جلسات البرنامج التدريبي بقاعة فصل (١/١) بمدرسة القناة الرسمية بمحافظة بورسعيد لتناسب حجم العينة وجودة الإنترنت بها.

الأهداف العامة والإجرائية للبرنامج:

(أ) الهدف العام: التحقق من فعالية التدريب على اليقظة العقلية في تعلم إرجاء الإشباع لدى أطفال الروضة.

(ب) أهداف إجرائية : وتتمثل في الأهداف الخاصة التي تتحقق من خلال الجلسات وتطبيق الفتياات الإرشادية المختلفة، وتتلخص الأهداف فيما يلي:

١. التعرف على تدريبات اليقظة العقلية ودورها فى تعلم بعض سلوكيات ومهارات التنظيم الذاتي لدى أطفال مرحلة الروضة ومنها (تعلم إرجاء الإشباع).
٢. التعرف على كيفية تطبيق تدريبات اليقظة العقلية.
٣. التعرف على تمارين التأمل وتمارين رياضة اليوجا و (التاي تشي) المناسبة لمرحلة الروضة .
٤. التعرف على أهم الألعاب الإلكترونية التي تساهم في تدريب اليقظة العقلية باستخدام البلاي ستور.
٥. ممارسة المشاركة الجماعية والمناقشة والحوار .
٦. التعويد على آداب الاستئذان.
٧. إكساب الثقة بالنفس وزيادة الوعي والانتباه.

٨. التعويد المرونة العقلية وعدم الاندفاعية.
٩. إكساب بعض مهارات التفكير المنطقي والاستنتاجي.
١٠. تعميم تدريبات اليقظة العقلية في تعديل وتحسين السلوكيات الحياتية غير المرغوبة. والجدول التالي يوضح الجلسات التنفيذي لبرنامج تدريبات اليقظة العقلية:

جدول (٣)

المخطط التنفيذي لجلسات البرنامج القائم على تدريبات اليقظة العقلية في تعلم إرجاء الإشباع لدى أطفال الروضة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الفئات المستهدفة	زمن الجلسة
١	جلسات تمهيدية (٣ شرائح يومياً)	<ul style="list-style-type: none"> • إقامة علاقة تعارف بين الباحثثة والأفراد المشاركين فى جلسات البرنامج من (الأمهات والأطفال). • التعريف بالهدف العام من البرنامج وبموضوعات الجلسات • الاتفاق على مواعيد الجلسات ومكان التطبيق وخطة العمل وأهميتها. • تدريب الأمهات والأطفال على ممارسة تدريبات اليقظة العقلية. 	المناقشة والحوار و الواجبات المنزلية والنمذجة والتأمل ومسح الجسم	الأطفال والأمهات	٤٠ - ٦٠ دقيقة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الفئات المستهدفة	زمن الجلسة
٣-١-٤٠	التدريبات العقلية التطبيق الإلكتروني ألعاب العقل - أذكي (٤ شرائح يومياً)	<ul style="list-style-type: none"> • التدريب على التذكر وحفظ الصورة. • التدريب على تنسيق الألوان. • التدريب على الوصف والتفسير والتحليل. • التدريب على الدقة والإهتمام بالتفصيل. • التدريب على التفكير المنطقي. 	المناقشة والحوار والتخيل والتعزيز الإيجابي والواجب المنزلي	الأطفال والأمهات	٤٠ - ٦٠ دقيقة
٥-١-٤٠	التدريبات العقلية التطبيق الإلكتروني Brain crazy Brain out (٥ شرائح يومياً)	<ul style="list-style-type: none"> • التدريب على الإستنتاج والتنبؤ. • التدريب على التفكير المنطقي. • التدريب على التفكير البصري. • التدريب على التفكير الناقد. 	المناقشة والحوار والتأمل ومسح الجسم والواجبات المنزلية	الأطفال	٤٠ - ٦٠ دقيقة

فعالية التدريب على اليقظة العقلية ف
تعلم إرجاء الإشباع لدى أطفال الروضة

د./ منار شحاتة محمود أمين

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الفئات المستهدفة	زمن الجلسة
١١٠١	التدريبات العقلية التطبيق الإلكتروني Trick Me كبر عقلك (٦ شرائح يومياً)	<ul style="list-style-type: none"> التدريب على مراقبة الذات وضبطها. التدريب على المحاولة والخطأ. التدريب على التروي في التفكير. التدريب على حل المشكلات. التدريب على الابتكار. 	المناقشة والحوار والتخيل والتعزيز الإيجابي والواجب المنزلي وضبط الذات	الأطفال	٤٠ - ٦٠ دقيقة
١١٠٢	التدريبات العقلية التطبيق الإلكتروني Brain test درب التحدي (٧ شرائح يومياً)	<ul style="list-style-type: none"> التدريب على المطابقة. التدريب على مهارات الاستبصار. التدريب على التفسير. التدريب على التأمل. 	مناقشة والحوار مسح الجسم الت المنزلية والضبط الذاتي تعزيز الإيجابي	الأطفال	٤٠ - ٦٠ دقيقة
٢٤	الجلسة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> مراجعة وإنهاء اللقاء ومعرفة وسائل الاتصال بالباحثة (الإيميل والفون) 	المناقشة والحوار والتعزيز الإيجابي	الأطفال والأمهات	٤٠ - ٦٠ دقيقة

(**) تؤدي كافة تمارين التأمل باستخدام تطبيق Harmony وموسيقى الإسترخاء.

الخطوات الإجرائية للبحث:

١- قامت الباحثة بمقابلة بعض الأمهات والمعلمات للتعرف على طبيعة مشكلة تعلم إرجاء الإشباع لدى أطفال الروضة، ثم تم تدوين نتائج

المقابلة للوصول إلى عبارات بطاقة ملاحظة تعلم سلوكيات إرجاء الإشباع.

٢- الإطلاع على البحوث النظرية وأدبيات الدراسات السابقة في مجال دراسة اليقظة العقلية و إرجاء الإشباع.

٣- إعداد أدوات البحث العملية والتي اشتملت على (بطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع، وبرنامج تدريبات اليقظة العقلية بفيئاته المتنوعة).

٤- اختيار العينة البحثية وعددهم (٥٠) طفل وطفلة بالمستوى الثاني بمرحلة رياض الأطفال وتقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي مجموعة ضابطة و أخرى تجريبية.

٥- تطبيق تدريبات اليقظة العقلية على أطفال المجموعة التجريبية دون أطفال المجموعة الضابطة، ثم تطبيق بطاقة الملاحظة بعد تطبيق البرنامج على أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة لمعرفة الفرق بينهما، ثم بعد شهر تم التطبيق التتبعي.

٦- تدوين نتائج التطبيقين القبلي والبعدي والتتبعي لمعرفة الدلالة الإحصائية للبرنامج، وتفسير ومناقشة النتائج من خلال استخدام عدة أساليب إحصائية وهي: (استخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطة وللعينات المستقلة، ومعادلة حجم التأثير، وحساب d كوهين معادلة (Cohen's d = (M2 - M1) / SDpooled).

نتائج البحث ومناقشتها:

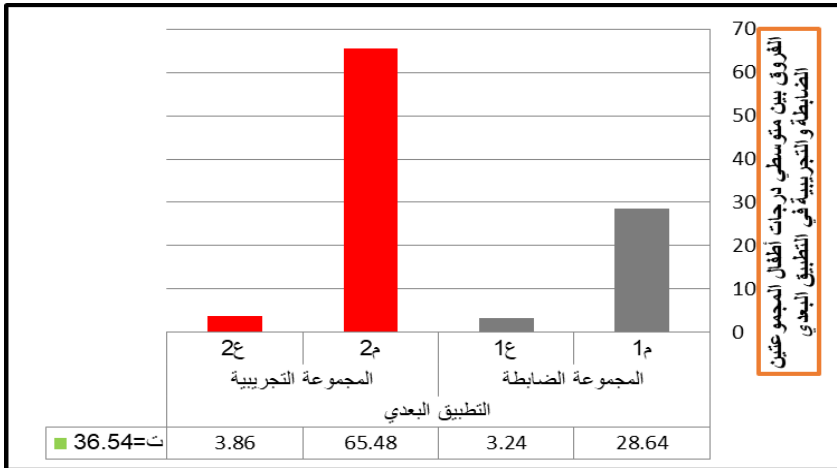
- أولاً: نتائج الفرض الأول، والذي ينص على أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعة الضابطة ودرجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لبطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع

لصالح أطفال المجموعة التجريبية، وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للعينات المستقلة ن=١ و٢ ويمكن عرض ما توصلت إليه الباحثة من نتائج من خلال الجدول الإحصائي (٤) التالي :

جدول (٤)

قيمة (ت) لاختبار صحة الفرض الأول "دلالة الفرق بين متوسطي درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة على بطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع في التطبيق البعدي

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		التطبيق البعدي
		الانحراف المعياري (٢٤)	المتوسط الحسابي (٢٣)	الانحراف المعياري (٢٤)	المتوسط الحسابي (١٣)	
دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)	٣٦,٥٤	٣,٢٤	٢٨,٦٤	٣,٨٦	٦٥,٤٨	بطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع



شكل بياني (١): يوضح الفرق بين دلالة الفرق بين متوسطي درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة على بطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع في التطبيق البعدي

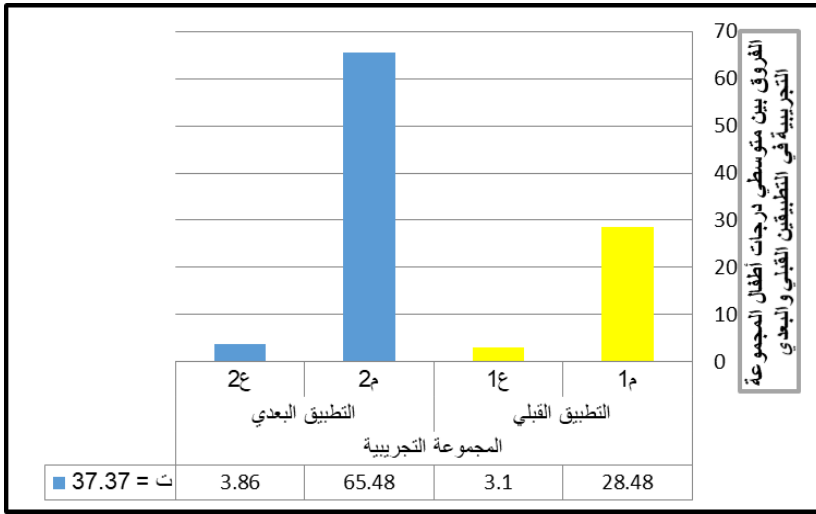
يتضح من الجدول والشكل البياني السابق أنه توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لبطاقة ملاحظة تعلم سلوكيات إرجاء الإشباع لصالح أطفال المجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة (ت المحسوبة) = ٣٦,٥٤ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وكانت قيمة (ت الجدولية ن+١ ن-٢) = ٢,٦٨ عند مستوى ٠,٠١ .

• **ثانياً: نتائج الفرض الثاني،** والذي ينص على أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة تعلم سلوكيات إرجاء الإشباع لصالح التطبيق البعدي، وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للعينة المترابطة ويمكن عرض ما توصلت إليه الباحثة من نتائج من خلال جدول (٥) التالي:

جدول (٥)

قيمة (ت) لاختبار صحة الفرض الثاني "دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على بطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع في التطبيقين القبلي والبعدي

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	التطبيق البعدي		التطبيق القبلي		أطفال المجموعة التجريبية
		الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	
دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)	٣٧,٣٧	٣,٨٦	٦٥,٤٨	٣,١٠	٢٨,٤٨	بطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع



شكل بياني (٢): يوضح الفرق بين متوسطات درجات متوسطي درجات المجموعة التجريبية على بطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع في التطبيقين القبلي والبعدي

يتضح من الجدول والشكل البياني السابق أن قيمة (ت المحسوبة) دالة إحصائياً حيث جاءت لتساوي (٣٧,٣٧) مما يدل على أنه توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية على بطاقة ملاحظة تعلم سلوكيات إرجاء الإشباع في التطبيقين القبلي والبعدي حيث كانت قيمة (ت الجدولية ن-١) = ٢,٨٠ عند مستوى ٠,٠٠١، كما قامت الباحثة بحساب حجم التأثير للبرنامج باستخدام معادلة حجم التأثير، وحساب D كوهين

$$Cohen's\ d = (M2 - M1) / SD_{pooled}$$

١٠,٥٧ ما يدل على فعالية الجلسات التدريبية لليقظة العقلية في تحقيق الهدف منها كما يلي:

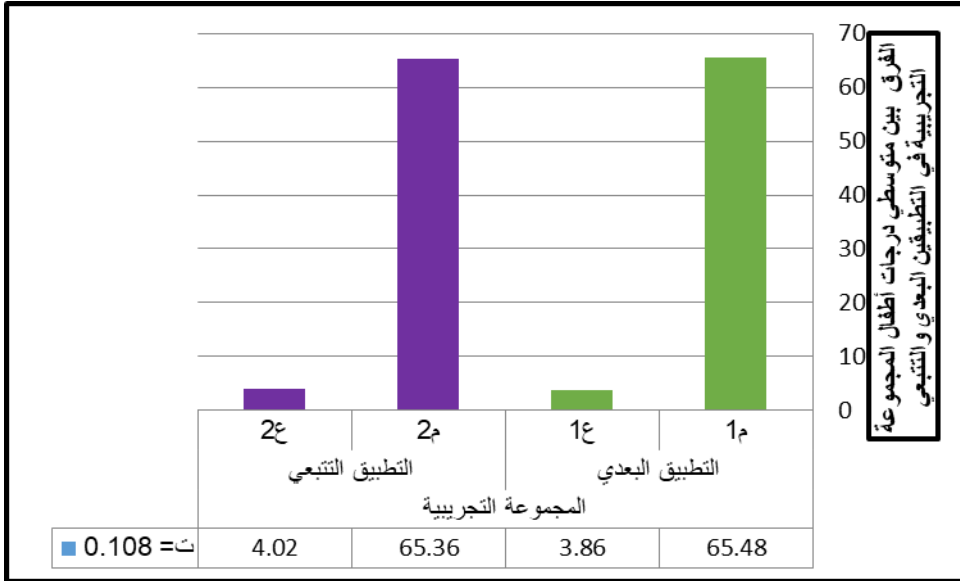
- ثالثاً: نتائج الفرض الثالث، والذي ينص على أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتبقي لبطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع، وللتحقق من

هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للعينة المترابطة ويمكن عرض ما توصلت إليه الباحثة من نتائج من خلال جدول (٦) التالي :

جدول (٦)

قيمة ت لاختبار صحة الفرض الثالث "دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على بطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع في التطبيقين البعدي والتتبعي

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	التطبيق التتبعي		التطبيق البعدي		أطفال المجموعة التجريبية
		الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	
غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)	٠,١٠٨	٤,٠٢	٦٥,٣٦	٣,٨٦	٦٥,٤٨	بطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع



شكل بياني(٣): يوضح الفرق بين متوسطات درجات متوسطي درجات المجموعة

التجريبية على بطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع

في التطبيقين البعدي والتتبعي

يتضح من الجدول والشكل البياني السابق أن قيمة (ت المحسوبة) غير دالة إحصائياً حيث جاءت لتساوي (٠,١٠٨) مما يدل على أنه لا يوجد فرق بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية على بطاقة ملاحظة تعلم سلوكيات إرجاء الإشباع في التطبيقين البعدي والتتبعي حيث كانت قيمة (ت الجدولية ن-١) = ٢,٠٦ عند مستوى ٠,٠٠٥.

▪ مناقشة نتائج فروض البحث: أشارت النتائج البحثية إلى تحقق فروض البحث وفعالية تدريبات اليقظة العقلية في تعلم سلوكيات إرجاء الإشباع لدى طفل الروضة وتتفق في ذلك مع نتائج دراسة ندا (٢٠١٩) ودراسة حرب (٢٠١٨) ودراسة Lomas, et al. (2017) ودراسة Atance, C. M., & Jackson, L. K. (2009) ودراسة Saltzman, A., & Goldin, P. (2008) ودراسة etal. Singh, N. N., (2007).

- كما ترجع الباحثة الفرق بعديًا بين نتائج أطفال المجموعة التجريبية ونتائج أطفال المجموعة الضابطة لصالح أطفال المجموعة التجريبية إلى إستناد برنامجها لتدريبات اليقظة العقلية بالإعتماد على الألعاب الإلكترونية الموجودة على متجر بلاي PLAY STORE.
- أيضًا ساهم حضور الأمهات في الاستفادة الإيجابية من مضمون الجلسات
- تنوع فنيات العلاج السلوكي المستخدمة ما بين المناقشة والنمذجة ومسح الجسم والتخيل واليوجا والواجبات المنزلية.
- استخدام الموبايل مع الأطفال طريقة محببة وشيقة.
- سعادة الامهات باستغلال وقت الطفل على الموبايل بتطبيقات مفيدة بدلاً من ألعاب PUBG MOBILE التي تجلب العنف وغيرها من فيديوهات قنوات YOUTUBE غير النافعة.
- سعادة الأطفال بتمارين التأمل /اليوجا ورياضة التاي تشي.
- معرفة الباحثة للأطفال من خلال الإشراف على فصول التربية العملية.
- أسلوب الباحثة في الشرح والتفسير للمهام التدريبية وسلاسته وتكرارها بسماحة إذا طُلب منها ذلك.
- استخدام الباحثة أسلوب التعزيز المعنوي والمكافآت المادية.
- جاذبية الألعاب واعتمادها على الالغاز
- شرح الطفل لملائمة اختيار حل اللغز
- أيضًا ترجع الباحثة نجاح البرنامج التدريبي إلى جاذبية موضوعاته وأنها حديثة عليهن، فكان البرنامج شيقًا وجذابًا ويمثل شكل تطبيقي مختلف عن طبيعة أنشطتهم العملية.
- الإهتمام بالوقت واستخدام ساعات الإيقاف stop watch لتعويد الأطفال على تخطيط الوقت وإدارته.
- المشاركة الجماعية بين الأطفال في المناقشات.
- مناسبة وقت الجلسات والمكان للتطبيق.

- مرونة الباحثة وتشجيعها للأطفال معنوياً ومادياً.
- تنوع ممارسات التدريبات العقلية بين الجلسات، كما ترجع الباحثة عدم وجود فرق بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي إلى بقاء أثر التعلم في نفوس الأطفال واستفادتهم من تدريبات اليقظة العقلية وأشارت آراء بعض الأمهات إلى أنه أصبح عادة يومية عند بعض الأطفال.

ملخص نتائج البحث الحالي:

تم إثبات صحة الفروض كما يلي:

- ١) يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعة الضابطة ودرجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لبطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع لصالح أطفال المجموعة التجريبية، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة = ٣٦,٥٤ .
- ٢) يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع لصالح التطبيق البعدي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة = ٣٧,٣٧ .
- ٣) لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لبطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة = ٠,١٠٨ .

توصيات البحث

بعد استعراض نتائج البحث لا بد أن نضع بعض التوصيات التي بموجبها يمكن معالجة نقاط الضعف، وتعزيز نقاط القوة فيما يتعلق بتعلم إرجاء الإشباع لدى أطفال الروضة، وذلك كما يلي:

- ١) توعية أولياء الأمور والمعلمات في الروضة بأهمية تدريبات اليقظة العقلية في تحسين وتعديل سلوكيات الأطفال المختلفة.
- ٢) إجراء دراسات بحثية حول تدريبات اليقظة العقلية لتخفيف الضغوط الوالدية لآباء ذوى الاحتياجات الخاصة.
- ٣) إجراء دراسات بحثية حول تدريبات اليقظة العقلية مع الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة.
- ٤) إجراء دورات تدريبية لمعلمات الروضة حول تفعيل تدريبات اليقظة العقلية في قاعات التعلم بالروضات.
- ٥) تفعيل شبكات الإنترنت داخل الروضات للإستفادة من تطبيقات التعلم الالكتروني المحببة للأطفال .
- ٦) تضمين خبرات التعلم في منهج الروضة لبعض تدريبات اليقظة العقلية.
- ٧) الاستفادة من تدريبات اليقظة العقلية كفنية إرشادية جديدة في برامج العلاج والإرشاد النفسي.
- ٨) تعميم تجربة التعلم النقال Tab learning من مرحلة رياض الأطفال.
- ٨) إجراء المزيد من البحوث التجريبية في مجال استخدام تدريبات اليقظة العقلية مع مراحل عمرية أخرى.

بحوث مقترحة

- امتداداً لهذا البحث تقترح الباحثة إجراء بعض الدراسات مستقبلاً كما يلي:
- برامج إرشادية لتنمية اليقظة العقلية مع ذوى الاحتياجات الخاصة .
 - دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية ومتغيرات تابعة أخرى مثل اضطرابات العادات (الطعام والنوم وقضم الأظافر ومص الأصابع).

-
- فعالية تدريبات اليقظة العقلية في تخفيف الضغوط الوالدية لدى آباء الأطفال ذوي الأمراض المزمنة.
 - دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والتفأؤل المتعلم.

قائمة المراجع

١. أبو النصر، مدحت محمد (٢٠١٧). قوة التركيز وتحسين الذاكرة، القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر.
٢. أنديجاني، عبدالوهاب بن مشرب (٢٠٠٥). الحاجات النفسية لدى التلاميذ الموهوبين بمكة المكرمة، المؤتمر العلمي العربي الرابع لرعاية الموهوبين والمتفوقين - معا لدعم الموهوبين والمبدعين في عالم سريع التغير، المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين، ١، عمان، ١١٣-١٤٢.
٣. جابر، جابر عبد الحميد و خليل، نرمين محمود (٢٠١٩). الإرشاد النفسي النظرية والتطبيق، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
٤. الجبالي، غيداء عبدالله الجبالي (٢٠٠٥). الرضا النفسي والمهني لمعلمة الروضة وعلاقته بإشباع حاجات الطفل النفسية، رسالة ماجستير، جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية.
٥. جريش، إيمان عطية حسين منصور (٢٠١٧). التدفق النفسي وعلاقته بعادات العقل والمنطة العقلية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، ١٧ (٥)، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية، ١٩٩ - ٢٩٦.
٦. الحارثي، إبراهيم بن أحمد مسلم (٢٠٠٩). تعليم التفكير، ٤، القاهرة: الروابط العالمية للنشر والتوزيع.
٧. حبيب، مجدي عبدالكريم (٢٠٠٧). تعليم التفكير في عصر المعلومات، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي.
٨. حرب، سامح حسن سعد الدين (٢٠١٨). النموذج البنائي للعلاقات اليقظة العقلية وإشباع / إبطاء الحاجات النفسية الأساسية والتدفق والضغط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٨ (٩٩). ١٩٩ - ٢٩٨.
٩. حسن، محمد حسين صادق (٢٠١٦). الحماية الاجتماعية كمؤشر لإشباع الحاجات الصحية للفقراء، مجلة بحوث الشرق الأوسط، (٣٨)، جامعة عين شمس، مركز بحوث الشرق الأوسط، ٢٩٥ - ٣٦٢.
١٠. الختاتيه، سامي محسن (٢٠١٩). فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن، مجلة دراسات العلوم التربوية، ٦٤ (١)، الجامعة الأردنية.
١١. الرويلي، التشمي بشير (٢٠١٩). الأمل وإيجابية الذات، الرياض، دار الزهراء.

١٢. سغفان، محمد أحمد (٢٠١٠). الإرشاد النفسي للأطفال. ط١. الرياض: دار الزهراء.
١٣. سعيد، سعاد جبر (٢٠٠٨). سيكولوجية التفكير والوعي بالذات، الأردن: عالم الكتب الحديث.
١٤. السقا، وردة عثمان (٢٠١٧). تنمية اليقظة الذهنية كمدخل لخفض مستوى الغضب وتحسين إرادته، رساله دكتوراه، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
١٥. سليمان، أحمد (٢٠٠٤). الحاجة إلى الخُب وعلاقتها بالإنحرافات السلوكية، مجلة أحوال الطفولة، العراق.
١٦. السيد، حنان عبد الفتاح (٢٠٠٨). مؤشرات تحيطية لإشباع حاجات أطفال بلا مأوى دراسة مطبقة على قرية الأمل، المؤتمر العلمي الدولي الحادي والعشرون للخدمة الاجتماعية، ٧، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، ٣٣٨٤ - ٣٤٦٢.
١٧. السيد، نبيل عبدالهادي أحمد (٢٠١٨). بعض المتغيرات النفسية المسهمة في اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة، مجلة كلية التربية، ٧١(٣)، جامعة طنطا، كلية التربية، ٨٥-١.
١٨. السيد، هدى جمال محمد (٢٠١٨ب). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين، دراسات نفسية، ٢٨(٤)، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رأثم)، ٨٨٣ - ٩٤٥.
١٩. شاهين، هيام صابر صادق (٢٠١٧). اليقظة العقلية كمتغير معدل للعلاقة بين الفلق الاجتماعي وجودة الحياة المدركة لدى المراهقين المكفوفين، دراسات نفسية، ٢٧(٤)، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رأثم)، ٥٠٧ - ٥٦٢.
٢٠. الشلوي، على محمد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي، مجلة البحث العلمي في التربية، ١(١٩)، جامعة شقراء.
٢١. صادق، مصطفى أحمد و الخميسي، السيد سعد. (٢٠٠٤). دور أنشطة اللعب الجماعية في تنمية التواصل لدى الأطفال المصابين بالتوحد، جامعة الملك عبدالعزيز، كلية المعلمين بمحافظة جدة.
٢٢. صفحي، محمد بن يحيى (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى المعاقين بصرية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة جامعة الملك خالد العلوم التربوية، ٣٠(٢)، جامعة الملك خالد - كلية العربية - مركز البحوث التربوية، ١٠٨ - ١٣٠.

٢٣. عباس، الهام فاضل (٢٠١٢). الوحدة النفسية وعلاقتها بالحاجات النفسية عند موظفي جامعة بغداد. مجلة البحوث التربوية والنفسية، (٣٢)، جامعة بغداد، كلية التربية، قسم رياض الأطفال.
٢٤. عبد الباقي، سلوى محمد (٢٠١٧). التواصل مع الأطفال وتوجيه سلوكهم، الدمام، مكتبة المتنبى.
٢٥. عبدالحميد، هبة جابر (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، (٥٦)، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، ٣٢٥-٣٩٦.
٢٦. عبداللوى، سعديه (٢٠١٢). المشكلات النفسية والسلوكية لدى أطفال السنوات الثلاث الأولى ابتدائي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي-دراسة ميدانية فى بعض المدارس الإبتدائية الريفية بدائرة واضية بتيزى وزو، رسالة ماجستير، تيزى وزو، جامعة مولود معمري.
٢٧. على، وفاء عبده (٢٠١١). بعض الحاجات النفسية والإجتماعية لدى الطفل العامل والغير العامل دراسة وصفية مقارنة، بحث منشور، مجلة دراسات الطفولة ١٤ (٥٢)، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة.
٢٨. الفقي، أمال إبراهيم (٢٠١٨). فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات، مجلة كلية التربية، ٢٩ (١١٦)، جامعة بنها، كلية التربية، ١-٤٦.
٢٩. قناوى، هدى محمد (٢٠١٣). الطفل تتشنته وحاجاته، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
٣٠. قناوي، كوثر أحمد محمد (٢٠١٥). تقدير حاجات الأطفال ضحايا الاتجار بالبشر، مجلة الخدمة الإجتماعية، (٥٣)، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، ٤٨٥ - ٥٢١.
٣١. محمد، إيهاب السيد شحاته (٢٠١٧). تصور مقترح لمشروع تعليمي قائم على مدخل STEM لتنمية مكونات القوة الرياضية واليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (٩٠)، رابطة التربويين العرب، ٩٧ - ١٤٤.
٣٢. محمد، محمد حبشي حسين (٢٠١٨). الخصائص السيكمترية لمقياس اليقظة العقلية: مقارنة بين نظرية القياس التقليدية والنماذج الأحادية والمتعددة لنظرية الاستجابة المفردة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٨ (٩٩)، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ١٧ - ٧٦.

٣٣. مصطفى، محمد مصطفى (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين، المجلة التربوية (٦٢)، كلية التربية، جامعة سوهاج.
٣٤. نداء، مرفت العدروسي أبو العنين (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى الوالدين وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من والدي الأطفال ذوي اضطراب فرط النشاط الحركي وقصور الانتباه، دراسات نفسية، ٢٩(١)، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رأثم)، ١٢٩-١٨٧.
٣٥. نوري، أحمد محمد، ويحي، اياد محمد (٢٠٠٨). الحاجات الإرشادية (نفسية - إجتماعية - دراسية) لدى طلبة جامعة الموصل، بحث منشور، مجلة التربية والعلم، ١٥(٣)، جامعة الموصل، كلية التربية الأساسية. ص ص ٨٠-٩٩.
٣٦. هدية، فؤادة محمد (٢٠١١). بعض الحاجات النفسية والإجتماعية لدى الطفل العامل والغير عامل-دراسة وصفية مقارنة-، مجلة دراسات الطفولة. ١٤(٥٢)، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة.

1. Albrecht, N. J. (2018). Teachers Teaching Mindfulness with Children: Being a Mindful Role Model. Australian Journal of Teacher Education, 43(10), 1-23.
2. Albrecht, N. J. (2019). Responsibility for nurturing a child's wellbeing: Teachers teaching mindfulness with children. Asia-Pacific Journal of Teacher Education, 47(5), 487-507.
3. Atance, C. M., & Jackson, L. K. (2009). The development and coherence of future-oriented behaviors during the preschool years. Journal of experimental child psychology, 102(4), 379-391.
4. Babakhani, V. (2019). The Effectiveness of Mindfulness Skills Training on Adjustment and Mental Health of Students. Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ), 8(5), 171-178.
5. Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013). Measuring mindfulness: first steps towards the development of a comprehensive mindfulness scale. Mindfulness, 4(1), 18-32.
6. Bodrova, E., & Leong, D. J. (2008). Developing self-regulation in kindergarten. Young children, 63(2), 56-58.
7. Casey, J. (2020). Executive Function and Self Regulation in Early Childhood. Northwestern College - Orange City.
8. Cheang, R., Gillions, A., & Sparkes, E. (2019). Do mindfulness-based interventions increase empathy and compassion in children and adolescents: A systematic review. Journal of Child and Family Studies, 1-15.

9. Chen, B , Assche, J.V., Vansteenkiste, M., Soenens, B.& Beyers, W. (2015). Does Psychological satisfaction matter when environmental or financial safety are at risk?. *JOURNAL OF HAPPINESS STUDIES*,16(3), 745-766.
10. Converse, A. K., Ahlers, E. O., Travers, B. G., & Davidson, R. J. (2014). Tai chi training reduces self-report of inattention in healthy young adults. *Frontiers in human neuroscience*, 8, 13.
11. Crenshaw, K. (2020). *Investigating the Link Between Executive Function and Creativity in School Aged Children*.
12. Denham, S. A., Warren-Khot, H. K., Bassett, H. H., Wyatt, T., & Perna, A. (2012). Factor structure of self-regulation in preschoolers: Testing models of a field-based assessment for predicting early school readiness. *Journal of Experimental Child Psychology*, 111(3), 386-404.
13. Doebel, S. (2019). *Good things come to those who wait: Delaying gratification likely does matter for later achievement*.
14. Faraji, M., Talepasand, S., & Rahimian Boogar, I. (2019). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for child on bullying behaviors among children. *International Archives of Health Sciences*, 6(1), 52-57.
15. 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.
16. Geronimi, E. M., Arellano, B., & Woodruff-Borden, J. (2020). Relating mindfulness and executive function in children. *Clinical child psychology and psychiatry*, 25(2), 435-445.
17. Hassed, C. (2016). Mindful Learning: Why attention matters in education. *International Journal of school & Educational Psychology*. 4(1), 52-60
18. Howell, A. J., & Buro, K. (2011). Relations among mindfulness, achievement-related self-regulation, and achievement emotions. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 1007-1022 .
19. Hunt, M., Al-Braiki, F., Dailey, S., Russell, R., & Simon, K. (2018). Mindfulness training, yoga, or both? Dismantling the active components of a mindfulness-based stress reduction intervention. *Mindfulness*, 9(2), 512-520.
20. Jackson, L. (2020). *Must children sit still? The dark biopolitics of mindfulness and yoga in education*.
21. Jahromi, L. B., Chen, Y., Dakopolos, A. J., & Chorneau, A. (2019). Delay of gratification in preschoolers with and without autism spectrum disorder: *Individual differences and links to executive function, emotion regulation, and joint attention*. *Autism*, 23(7), 1720-1731.

22. Jusienè, R., & Breidokienè, R. (2019). Preschoolers' self-regulation and developmental trajectories of sleep problems in early childhood. *Infant and Child Development*, 28(6), e2158.
23. Kim, J., & Kwon, M. (2018). Effects of mindfulness-based intervention to improve task performance for children with intellectual disabilities. *Journal of applied research in intellectual disabilities*, 31(1), 87-97.
24. Kropp, A., & Sedlmeier, P. (2019). *What makes mindfulness-based interventions effective? an examination of common components. Mindfulness*, 10(10), 2060-2072.
25. Leonard, J. A., Berkowitz, T., & Shusterman, A. (2014). The effect of friendly touch on delay-of-gratification in preschool children. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 67(11), 2123-2133.
26. Lin, J. W., & Mai, L. J. (2018). *Impact of mindfulness meditation intervention on academic performance. Innovations in Education and Teaching International*, 55(3), 366-375.
27. Lomas, T.; Medina, J.C.; Ivztan, I.; Rupprecht, S. & Eiroa-Orosa, F.J. (2017). The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical literature, *Teaching and Teacher Education*, 61, 132-141
28. MacDonald, H. Z. (2020). Associations of Five Facets of Mindfulness With Self-Regulation in College Students. *Psychological Reports*, 0033294120937438.
29. Mauro, C. F., & Harris, Y. R. (2000). The influence of maternal child-rearing attitudes and teaching behaviors on preschoolers' delay of gratification. *The Journal of genetic psychology*, 161(3), 292-306 .
30. Michaelson, L. E., & Munakata, Y. (2020). Same data set, different conclusions: Preschool delay of gratification predicts later behavioral outcomes in a preregistered study. *Psychological Science*, 31(2), 193-201.
31. Miltenoff, P., & Milne, K. (2020). Educators and Wellbeing: The Role of Mindfulness in the Times of Technology. In *Leveraging Technology to Improve School Safety and Student Wellbeing* (pp. 86-101). IGI Global.
32. Pang, D., & Ruch, W. (2019). Scrutinizing the components of mindfulness: insights from current, past, and non-meditators. *Mindfulness*, 10(3), 492-505.
33. Razza, R. A., & Raymond, K. (2013). Associations among maternal behavior, delay of gratification, and school readiness across the early childhood years. *Social Development*, 22(1), 180-196.
34. Razza, R. A., Bergen-Cico, D., & Raymond, K. (2015). Enhancing preschoolers' self-regulation via mindful yoga. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 372-385.

35. Robinson, L. E., Palmer, K. K., & Bub, K. L. (2016). Effect of the children's health activity motor program on motor skills and self-regulation in head start preschoolers: an efficacy trial. *Frontiers in public health*, 4, 173.
36. Saltzman, A., & Goldin, P. (2008). *Mindfulness-based stress reduction for school-age children*.
37. Sandlund, E. S., & Norlander, T. (2000). The effects of Tai Chi Chuan relaxation and exercise on stress responses and well-being: an overview of research. *International Journal of Stress Management*, 7(2), 139-149.
38. Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S., Adkins, A. D., Wahler, R. G., Sabaawi, M., & Singh, J. (2007). Individuals with mental illness can control their aggressive behavior through mindfulness training. *Behavior modification*, 31(3), 313-328
39. Thierry, K. L., Bryant, H. L., Nobles, S. S., & Norris, K. S. (2016). Two-year impact of a mindfulness-based program on preschoolers' self-regulation and academic performance. *Early Education and Development*, 27(6), 805-821.
40. Von Suchodoletz, A., Trommsdorff, G., Heikamp, T., Wieber, F., & Gollwitzer, P. M. (2009). Transition to school: The role of kindergarten children's behavior regulation. *Learning and individual differences*, 19(4), 561-566.
41. Wang, Y., Qi, Z., Hofmann, S. G., Si, M., Liu, X., & Xu, W. (2019). Effect of acceptance versus attention on pain tolerance: dissecting two components of mindfulness. *Mindfulness*, 10(7), 1352-1359.
42. Watts, T. W., Duncan, G. J., & Quan, H. (2018). Revisiting the marshmallow test: A conceptual replication investigating links between early delay of gratification and later outcomes. *Psychological science*, 29(7), 1159-1177.
43. Wong, K., Hicks, L. M., Seuntjens, T. G., Trentacosta, C. J., Hendriksen, T. H., Zeelenberg, M., & van den Heuvel, M. I. (2019). The role of mindful parenting in individual and social decision-making in children. *Frontiers in Psychology*, 10, 550.