

## فعالية برنامج تدريبي في تنمية اليقظة العقلية لدى الأطفال ذوي تشتت الانتباه - فرط الحركة\*

اعداد

عبلة عبدالحميد أحمد

مقدمة الدراسة :

تعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل العمرية في حياة الإنسان لأنها تشكل شخصيته فيما بعد، ولأنها المرحلة التي يحدث فيها أكبر قدر من التغيرات ، فالمعالم الرئيسية لشخصية الفرد تتأثر وتتشكل في مرحلة الطفولة ، وعملية التنشئة من خلال الأسرة تؤثر في العديد من جوانب النمو، والذي يتضمن التغيرات الجسمانية والبدنية والتغير في السلوك والمهارات ، كذلك التغيرات التي تطرأ على النواحي العقلية والانفعالية والاجتماعية فإذا حدث خلل في ناحية من هذه النواحي فإن باقي النواحي سوف تتأثر إما بشكل مباشر أو غير مباشر ، لذا فإن ظهور أى خلل سيؤثر بأى شكل من الأشكال على شخصية هذا الانسان وسلوكياته ، وخاصة إن حدث هذا الخلل في مرحلة الطفولة التي تعتبر مرحلة حرجة ومهمة في حياة الإنسان. لأنها تشكل شخصيته فيما بعد وقد يظهر هذا الخلل على هيئة مشاكل سلوكية في مرحلة الطفولة ، وتمتد مع الطفل في المراحل القادمة من عمره وإحدى الاضطرابات هي تشتت الانتباه وفرط الحركة ، ويشير الدليل التشخيصي والاحصائي للإضطرابات العقلية الخامس (DSM-5) الى أن نسبة الانتشار لهذا الاضطراب بين الأطفال في سن المدرسة تتراوح بين ٣% الى ٧% .

وظهرت خلال العقود الثلاثة الأخيرة مفهوم اليقظة العقلية كحالة ، وسمة ، وعملية ، وتدخل ، وتم دمج المفهوم بشكل ناجح في سياق علم النفس والصحة النفسية بصفة عامة ، وتظهر اليقظة العقلية بأسلوب جديد في مرحلة الطفولة حيث لها أهمية نفسية وإجتماعية وتربوية مما يجعلها علاج تدريبي لمشكلة اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة .

ويرى كل من (Langer & Moldoveanu, 2000) اليقظة العقلية على أنها الحس

\* بحث مشتق من رسالة ماجستير

الواعى الموقفي ، والبناء الإيجابي للتصنيف الجديد، والمعاني التي يدركها الفرد عندما ينتبه الى خصائص أو ملامح المثير في المواقف الخارجية الأولية ، وترتبط بالمرونة المعرفية ، وتعمل كوظيفة تنفيذية تسمح بالاستعداد للتحويل Switching set ويعرفها Allen, Blashki & (Gullone,2006) على أنها الانتباه المركز في اللحظة الحاضرة ، وبدون حكم على الخبرات ، أو الانفعالات ، أو الأفكار . وينظر ( Davis & Hayes ( 2011 إليها على أنها وعى الفرد بالخبرات لحظة بلحظة ، وبدون أحكام ، وهي حالة - أي ليست سمة - يمكن تحسينها بواسطة ممارسة أنشطة التأمل ، ويشير ((Kabat-Zinn 2006 الى اليقظة العقلية على أنها الوعي الذي ينشأ أثناء الانتباه لموضوع ما في اللحظة الراهنة' ، وبدون إصدار أحكام على الخبرة الظاهرة Unfolding of experience ، وتتضمن خصائص مثل عدم السعي Non-striving والقبول Acceptance والانفتاح Openness .

ومن هنا جاءت فكرة الدراسة لتشكّل خطوة في الاتجاه العلمي لتناول اليقظة العقلية لدى أطفال الابتدائية تناولاً علمياً ، وبأسلوب جديد من خلال اتباع نظرية اليقظة العقلية لالين لانجر التي تسهم في معرفة بعض أشكال وفتيات اليقظة العقلية والأثر الذي يجعل التدريب فعالاً. مشكلة الدراسة :

أن اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة له آثار سلبية تؤثر في سلوك الطفل بشكل عام ، وأن قابلية هذه الفئة من الأطفال لإحراز أي تقدم أو نجاح تربوي تتضاءل بأطراد مع تأخر الكشف عنهم ، كما يؤثر هذا التأخير تأثيراً سلبياً على فعالية البرامج والأنشطة المعدة لعلاجهم ، كما يقود بالضرورة إلى صعوبات تعلم أكاديمية لاحقة ، حيث وجد كثير من الباحثين أن هناك علاقات إرتباطية ، وعلاقات سببية دالة بين مستوى كفاءة العمليات المعرفية النمائية المتعلقة بالانتباه والإدراك والذاكرة والتفكير من ناحية ، ومستوى التحصيل الأكاديمي على إختلاف مستوياته ، ومكوناته ، ومراحله من ناحية أخرى .

لذا يجب تشخيص الأطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة وعلاجهم قبل أن تتعقد المشكلة ، حيث أكد (Bernay,2014) أن اليقظة العقلية ضرورية للمتعلمين حيث تنمي لديهم الرفاهية الشخصية ، وتخفف الإجهاد ، وتجعلهم أكثر تركيزاً في التخطيط للدرس ، وفي مراعاة احتياجات الطلاب ، كما أنه من الضروري تضمين برامج إعداد المعلمين للتدريب على اليقظة العقلية ، حيث تعزز رفاهية

فرط الحركة (Arthurson , 2015).

وعلى ذلك تحددت مشكلة الدراسة الحالية فى السؤال التالى:

ما فعالية برنامج تدريبي فى تنمية اليقظة العقلية لدى الأطفال ذوى تشتت الانتباه - فرط الحركة بالمرحلة الابتدائية ؟

ويتفرع من السؤال الرئيسى الأسئلة التالية :

١- هل توجد فروق بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس اليقظة العقلية؟

٢- هل توجد فروق بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياسين البعدى على مقياس اليقظة العقلية ؟

٣- هل توجد فروق بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس اليقظة العقلية ؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية :

التحقق من فعالية برنامج تدريبي فى تنمية اليقظة العقلية لدى الأطفال ذوى تشتت الانتباه - فرط الحركة .

أهمية الدراسة :

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من حيوية الموضوع الذى تتصدى لدراسته ، وذلك على المستويين النظرى والتطبيقي . ويتبين ذلك من خلال ما يلى:

1- الأهمية النظرية :

تسهم الدراسة الحالية فى توفير بعض الحقائق حول إمكانية تنمية اليقظة العقلية باستخدام البرنامج التدريبي المقترح وذلك لدى عينة من الأطفال.

2- الأهمية التطبيقية :

أ- تقديم برنامج يمكن تطبيقه فى تنمية اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة من الأطفال ذوى اضطراب تشتت الانتباه المصحوب بفرط الحركة .

ب- الإسهام فى تسهيل عملية التدريب لتنمية اليقظة العقلية لدى الأطفال ذوى تشتت الانتباه المصحوب بفرط الحركة .

## مصطلحات الدراسة:

أولاً : فعالية Effectiveness :

يعرف عادل عبد الله (٢٠١٠، ٣١) الفعالية بأنها قدرة البرنامج المستخدم أو النسق أياً كان نوعه على أن يحدث ( أو حتى لا يحدث) تغييرات معينة في اتجاه ما ، وتقاس هذه الفعالية لتحقيق الأهداف أو التغييرات المستهدفة والتي تمثل في جوهرها تعديلاً للسلوك بحيث يتم تحقيق التنمية المرغوبة أو التحسين المنتظر ، أو يمكن الحد من الآثار المواتية التي يتم تحديدها وتقييم البرنامج في ضوءها .

وتعرفها الباحثة بأنها التأثير الذي يفعلة البرنامج التدريبي لتنمية اليقظة العقلية لدى أطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة في المرحلة الابتدائية (الصف الخامس الابتدائي) وتقاس إجرائياً من خلال القياس (القبلي -البعدي -التتبعي) لمقياس اليقظة العقلية .

ثانياً : البرنامج التدريبي Training Program :

عرفت دراسة (العنزي ، ٢٠١٣) البرامج التدريبية بأنها الأداة التي تربط الاحتياجات بالأهداف المطلوب تحقيقها في التدريب والمادة العلمية بالوسائل والأساليب التدريبيه مع بعضها البعض بطريقة بهدف تنمية القوى البشرية لتحقيق أهداف الفرد والمنظمة .

وتعرفه الباحثة : هو عملية مخططة ومنظمة يتضمن مجموعة من الجلسات ، تحتوي هذه الجلسات على أنشطة مخططة ومقصودة ، تقدم لمجموعة من الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة خلال فترة زمنية محددة ، بهدف تنمية اليقظة العقلية لديهم .

ثالثاً : اليقظة العقلية Mindfulness :

تعرفها لانجر Langer على أنها حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار جديد ( Langer,2002,125 ) ويعرفها براون وريان Browan & Ryan على أنها حالة يكون فيها الفرد منتبها وواعيا بالذي يحدث في الوقت الحاضر ، هو الاهتمام المعزز والوعى للتجربة الجارية أو الواقع الحالي (Brown & Ryan, 2003,822) .

تعرفها الباحثة أنها مستوى الانتباه والتركيز والادراك المرتفع لدى الفرد بمشاعره وأفكاره ومحيطه ويساهم بشكل كبير في تعزيز الصحة النفسية و تحسينها ليعيش الفرد حاضره بصورة مثالية ، وتقاس إجرائياً من خلال الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها الطفل على مقياس اليقظة العقلية .

## رابعاً: تشتت الانتباه المصحوب بفطرد الحركة Attention Deficit and Hyperactivity Disorder :

وفقاً للدليل الإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية فإن اضطراب تشتت الانتباه المصحوب بفطرد الحركة هو اضطراب نمائي يظهر خلال فترة الطفولة ، وفي كثير من الحالات يظهر قبل سن ٧ سنوات ، ويوصف بمستويات نمائية غير مناسبة في جانب الانتباه البصري والسمعي أو سلوك فطرد الحركة والاندفاعية ( عبد العزيز ابراهيم ، ٢٠١١ ، ١٧٧).

وتعرفه الباحثة بأنه اضطراب نفسي من نوع تأخر النمو العصبي يبدأ في مرحلة الطفولة عند الإنسان، وهي تسبب نموذج من تصرفات تجعل الطفل غير قادر على إتباع الأوامر أو على السيطرة على تصرفاته، أو أنه يجد صعوبة بالغة في الانتباه للقوانين وبذلك هو في حالة إلهاء دائم بالأشياء الصغيرة . الأفراد الذين لديهم هذه الحالة يواجهون صعوبة في الاندماج في صفوف المدارس والتعلم من مدرسيهم ، ولا يتقيدون بقوانين الفصل ، مما يؤدي إلى تدهور الأداء المدرسي لدى هؤلاء الأطفال بسبب عدم قدرتهم على التركيز وليس لأنهم غير أذكاء، لذلك يعتقد أغلبية الناس أنهم مشاغبون بطبيعتهم.

### محددات الدراسة :

- 1- المحددات المكانية : تمت الدراسة على أطفال المرحلة الابتدائية الصف الخامس الابتدائي بمدرسة المجمع التعليمي الابتدائي عربي بمحافظة الاسماعيلية.
- 2- المحددات البشرية : أجريت الدراسة على عينه قوامها (١٠) من الأطفال ، فيهم (٥ ذكور ، ٥ إناث ) ، وتتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٩:١٢) عام ، وتتراوح معاملات ذكائهم ما بين (٩٠ - ١١٠) .
- 3- المحددات الزمنية : تم إجراء الجانب العملي من هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٨ / ٢٠١٩
- 4- المحددات المنهجية : تتحدد نتائج الدراسة في ضوء منهج الدراسة الحالية (المنهج التجريبي) : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي القائم على وجود مجموعتين تجريبية وضابطة (التصميم التجريبي ذو المجموعتين ، والتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ) وفق أسلوب القياس القبلي والبعدي والتتبعي لبحث تأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي ) على المتغير التابع (اليقظة العقلية ) .

## أدوات الدراسة :

- 1- مقياس اليقظة العقلية (إعداد / الباحثة )
- 2- البرنامج التدريبي (إعداد / الباحثة )
- 3- مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي (إعداد / محمد سعيان ، دعاء خطاب ، (٢٠١٦)

## الأساليب الإحصائية :

- 1- المتوسط والانحراف المعياري. Means & Standard Deviation
- 2- اختبار ويلكوكسون Wilxon Signed Ranks (W) لاختبار فروق المجموعة التجريبية خلال مقياس (القبلي - البعدي - التتبعي).
- 3- اختبار مان ويتني Mann Whitney (U) لاختبار الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

## الاطار النظري ودراسات سابقة :

### المحور الأول : اليقظة العقلية :

أن مفهوم اليقظة العقلية (mind fullness) قد تم وصفه في احد الأعمال السابقة التي كتبتها الرائدة لانجر (Langer,1989) وزملائها إذ أن صياغة لانجر (Langer) تتضمن الاستيعابية (اليقظة) للمهام الإدراكية ، وهذا قد يتداخل مع بعض صياغتها الحالية ، ومع ذلك فإن لانجر تؤكد إحداث العمليات المعرفية والمدخلات الحسية في البيئة الخارجية ، كإنشاء فئات جديدة ، والسعى من وجهات نظر متعددة ، وتأكيد ان اليقظة الذهنية تكون مفتوحة ومتجزئة لملاحظة ما يحدث في البيئة الخارجية على حد سواء بدلا من أتباع نهج معرفي معين للمؤثرات الخارجية (Brown & Ryan ,2003,5)

أما براون وريان (Brown & Ryan) فيحددان اليقظة العقلية بأنها تتالف من وصف عامل الانتباه والوعي ، وما يجرى في الوقت الحاضر ، وان اليقظة العقلية تتدرج ضمن القدرة على دفع الانتباه الكامل الى اللحظة الحاضرة (Baer, at el,2006, 28)

لذا لخص سيجال وآخرون ( Segal,etal,2002) طبيعة اليقظة العقلية بالقول : أن الممارسات العملية لليقظة الذهنية وتركيز انتباه الشخص على كل ما يدخل لخبراته في الوقت نفسه ، يسمح للشخص بالتحقق من كل ما يدور من حوله دون الوقوع في الأحكام التلقائية أو

التفاعلية ، وهذا وصف يقترح عدة عناصر ، بما فى ذلك المراقبة للخطة الممارسة الحالية للتجربة الى وقت الحاضر ( Baer, at el,2006,p.28 )

وتؤكد نتائج علمية ان المجتمع والمدرسة غالبا ما تجبران الناس على التفكير فى حياتهم من حيث انجازاتهم . وهناك اتجاهات علمية كيف أفعل ذلك بدلا من هل يمكننى القيام ، بذلك وتوجيه العناية نحو تحديد الخطوات التالية والتي هى ضرورية لطريقة التفكير . (Baer,2003,130)

ولليقظة العقلية فوائد يمكن إجمالها فيما يلي :

أ- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهه الضغوط

ب- تحسين الشعور بالتماسك ، لأن بالوعى لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات، والاحساس بها

ج- تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى ( Weissbecker et al., 2002,299) . ويمكن القول ان اليقظة العقلية تغير علاقه الفرد بأفكاره وإن مثل هذه الافكار ينظر إليها على أنها شخصية وقصيرة المدى أكثر منها انعكاسات محددة من واقع ثابت . ويسمى هذا التغيير الذى يحدث فى علاقه الفرد بأفكاره بعدم التمرکز ، وعدم الاندماج (Thompson,2011,6) . ويمكن استخدام اليقظة العقلية لتنمية وعى ماوراء المعرفة الذى يتم تعلمه لملاحظه الافكار أو المشاعر مثل : التفكير والعاطفة دون إدراك أنها واقع مطلق والتي نحتاج للعمل بموجبها وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز مع التسليم بأن هذه الافكار ليست حقائق ، وأنها لا تحتاج الى أية إجراءات للتخفيف من التفكير ، وعلى رغم من محاولة تغيير الافكار إلا أنه يتم التأكيد على عدم تغيير الوعى بالافكار والعلاقة بها ( Hasker,2010,15) .

وأشار Duerr الى أن لليقظة العقلية فوائد فسيولوجية ونفسية وتتمثل الفوائد الفسيولوجية فى التغيرات الفسيولوجية التى تحدث لدى الفرد ومنها : خفض الألم وتحسين الوظيفة المناعية وتحقيق جودة النوم ، بينما تتمثل الفوائد النفسية فى خفض الضغوط وأعراض الاكتئاب النفسي والقلق والتفكير الاجترارى والمخاوف المرضية ، فضلا عن تحسين الذاكرة العاملة وعمليات الانتباه والرحمة بالذات والتسامح (Duerr,2008,15-16) .

نظريه الين لانجر لليقظة العقلية :

طورت الين لانجر نظرية اليقظة العقلية استنادا الى البحوث المتعلقة بالسلوك البشري ، إذ وضعت فى اعتبارها ان السلوك لا يقتصر على حالة اليقظة فحسب لكنه أكثر من ذلك بل هو طريقة لمواجهة الحياة مواجهة كاملة ( Langer,1989,1 )

وترتبط نظرية اليقظة العقلية فيما يتعلق بالنظريات الاخرى على رغم من حداثة المفهوم فى علم النفس ، فان اليقظة العقلية يمكن ان ترى بوصفها جزءا من المجال الذى عرفت فيه القيمة الكيفية فى جلب الوعى للتأثير فى سلوك التجربة الذاتية و البيئية الحالية . (Brown,2007,215-216) .

وقد افترضت نظرية اليقظة العقلية ان جميع قابليات الافراد محدودة نتيجته لتقبل الابداعات الادراكية (Beck & Langer,2002,30)

لذا طورت الين لانجر وزملاؤها نظريه اليقظة العقلية على مدى السنوات المنصرمة ، و قد توصلت من خلالها الى فهم كيفية عمل اليقظة العقلية لدى الفرد وكيفية اختلاف اليقظة العقلية عن المفاهيم الاخرى والتميز بينها مثل التوقع والمسميات والادوار ، فضلا عن العادة والتثبيت الوظيفي ، والتلقائية فكل مفهوم من هذه المفاهيم يحمل عناصر مماثلة من معالجة المعلومات المحددة كاليقظة العقلية لكنه يختلف عنها ، فالسلوك غير اليقظ يحدث حينما يقوم الانتباه الشعورى بتمثيل (تصور ) ذهنى للسلوك النصي ، وقد اختلفت اليقظة العقلية عن هذه المفاهيم (السندى ، ٢٠١٠ ، ٤٤-٤٩) .

وأخذت الباحثة من هذه النظرية خطوات ومراحل المقياس لليقظة العقلية إعداد الباحثة . ولقد أوضحت أليين لانجر بأن السلوك المتنبه يتكون من خمس طرق للتفاعل تدريب الأطفال فرط الحركة مع العالم هى :

1- تكوين فئات جديدة ، إذ ان استحداث فئات جديدة وإعادة تسمية الفئات القديمة من مؤشرات السلوك اليقظ فإعادة التفكير فى الفئات التى نصف فيها الافراد والادوات تعطينا مزيدا من الخيارات فى أداء عمل أفضل.

2- تعديل السلوك التلقائى ، من الممكن أن يؤدى النظر بشكل جديد الى الاساليب التلقائية للسلوك لتعديلها وتحسينها الى مزيد من النتائج المرغوبة.

3- تقبل الافكار الجديدة ، عادة ما يشكل الافراد آراء تقوم على الانطباعات الاولى وتتمسك بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض وهو ما تطلق عليه لانجر ( الالتزامات الادراكية غير الناضجة ) ويستخدم الافراد المنتبهون كافة الادوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم . ويمكن



أن تأتي المعلومات الجديدة من مصادر متنوعة ولا يحصر أصحاب الفكر اليقظ أنفسهم في نطاق منظور واحد أو طريقة واحدة لحل المشكلات.

4- تأكيد العملية بدلا من النتيجة ، يجبر كل من المجتمع والمدرسة الافراد غالبا على التفكير في حياتهم بلغة الانجازات (كيف أقوم بذلك؟) بدلا من (هل يمكنني القيام بذلك؟) ، الانتباه الى تحديد الخطوات اللازمة في هذه الطريقة ، كما يسمح قبول كل مرحلة وفقا لدورهم بإجراء التغييرات والتعديلات التي تؤدي الى حصول على نتائج أفضل.

5- تقبل الشك ، يعتمد الكثير من الاشخاص على قدرتهم على التنبؤ كما أنهم يحبون التخطيط للأشياء التي ستحدث بالطريقة نفسها التي تحدث بها دائما ، أما أصحاب الفكر المتنبه فيعلمون أن العالم مكان محير ومتقلب . وقد تنبع الرغبة في تقبل الشك ممن الشخصية بشكل جزئي لكن يمكن تنميتها في كل الافراد (Langer, 1989, 84)).

المحور الثاني : اضطراب تشتت الانتباه المصحوب بفرط الحركة:

تشتت الانتباه المصحوب بفرط الحركة الزائد:

أهتم كثير من الباحثين في مجالات التربية وعلم النفس وطب الأطفال في السنوات الماضية باضطراب ضعف الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد ، حيث ظهر في تلك الفترة أكثر من ٢٠٠٠ مقالة في المجالات والكتب العلمية المتخصصة ، وتناوله من زوايا متعددة . خلال تلك الفترة ظهرت أوصاف ومسميات متعددة لاضطراب ضعف الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد ، فقد أشار بعض الباحثين إليه على أنه اضطراب عضوى بينما يرى البعض الآخر أنه اضطراب سلوكى (خالد عبد العزيز الحمد ، ٢٠١٠ ، ٩٠).

وإن الانتباه عملية عقلية نمائية ، فإنه يلاحظ على الأطفال عدم قدرتهم على تركيز انتباههم أو تنظيم نشاطهم ذهنى نحو شئ محدد لفترة طويلة . كما أنهم لا يستطيعون أيضا أن يتحرروا من العوامل الخارجية التي تعمل على تشتت انتباههم . إلا أنه يحدث تحسنا في قدراتهم على الانتباه مع تقدمهم في السن (السيد على سيد أحمد ، فائقة محمد بدر ، ١٩٩٩ ، ٢٦-٢٧).

ويعرف الدليل الإحصائى التشخيصى المعدل للاضطرابات العقلية الصادر عن رابطة الطب النفسى الأمريكى (DSM- IV- TR 2000) ضعف الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد بأنه : اضطراب يظهر في مرحلة الطفولة المبكرة ( قبل سبع سنوات ) ، ويظهر في بيئات مختلفة (المدرسة ، البيت ، الملعب ) ، ويحدث بسبب قصور في الوظائف ( الأكاديمية ، الإجتماعية ، المهنية ) ولا

يظهر نتيجة لاضطراب نمائى آخر ، ولا يمكن تفسيره باضطراب القلق ، أو اضطراب الشخصية أو انفصام أو اضطراب وجدانى.

السمات التشخيصية لاضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة :

السمة الرئيسية لاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة هي توفر نمط ثابت من نقص أو عجز فى الانتباه بمفرده أو مصحوبا بفرط الحركة والاندفاعية الذى يكون أكثر تكرارا وشدة مما يلاحظ عادة عند الأفراد فى نفس طور النمو.

وتظهر بعض الأعراض قبل سن السابعة رغم أن تشخيص هذه الحالة عند الأفراد يأتى متأخرا عن ذلك بعدد من السنين وتتجلى أعراض الاضطراب فى البيت وفى المدرسة أو فى مكان العمل.

وعلى الرغم من أن معظم الأفراد الذين يعانون من هذا الاضطراب لديهم أعراض مشتركة بين نقص الانتباه وفرط النشاط والاندفاعية ، إلا أن بعض الأفراد تكون عندهم أعراض إما لهذا النمط أو ذلك هى الغالبة والسائدة . وبالتالي يمكن الحديث عن الأنماط الفرعية لتشخيص نقص الانتباه ، وفرط الحركة ، والاندفاعية وذلك بعد مرور ستة أشهر على الأقل والأعراض كما يلي:

1- اضطراب ضعف الانتباه - فرط الحركة ، النمط الذى تهيمن عليه أعراض نقص الانتباه :  
وفيه يجب أن تتحقق ستة أعراض أو أكثر من نقص الانتباه وأقل من ستة أعراض بالنسبة لفرط النشاط والاندفاعية .

2- اضطراب ضعف الانتباه - فرط الحركة ، النمط الذى تهيمن عليه أعراض فرط الحركة والاندفاعية :

وفيه يجب أن تتحقق ستة أعراض أو أكثر من فرط النشاط والاندفاعية وأقل من ستة أعراض بالنسبة لنقص الانتباه (سامرعرار ، ٢٠٠١ ، ٧-٨-٩).

3- اضطراب ضعف الانتباه - فرط الحركة ، النمط المشترك :  
وفيه يجب أن تتحقق ستة أعراض أو أكثر من نقص الانتباه مع ستة أعراض أو أكثر من فرط النشاط والاندفاعية ، وهذا النمط هو السائد عادة عند الأطفال والمراهقين .

الدراسات السابقة :

نماذج البرامج التدريبية على اليقظة العقلية - اضطراب تشتت الانتباه المصحوب بفرط الحركة:

أعد (Solar, et al, 2016) برنامج للتدريب على مهارات اليقظة العقلية تكون من ١٠ جلسات ، مدة الجلسة الواحدة ١٢٠ دقيقة ، وكان الهدف من البرنامج هو خفض الأندفاعية لدى ذوى اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة ، وتكونت كل جلسة من جلسات التدريب على

اليقظة العقلية من ثلاثة فقرات هي مراجعة الواجب المنزلي ، عرض وممارسة مهارة جديدة ، واجب منزلي جديد ، وتم بناؤه جلسات البرنامج من خلال الإجابة على تساؤلين هما ماذا ؟ وكيف يتم تعليم المهارات ؟ وحدد مهارات اليقظة العقلية والتي تشمل الملاحظة والوصف والممارسة والتي تعتبر إجابة للسؤال " لماذا ؟ " أما " كيف " فقد تضمن الاستفسار عن كيفية استخدام المهارات فى العناصر الموقفية وتشمل : الاتجاه نحو عدم الحكم **non-judgmental attitude** ، التركيز على شئ واحد فى وقت واحد **focusing on one thing at a time** ، ان تكون فعالة **being effective** ، أما مهارات اليقظة العقلية الأخرى فكانت موجهة نحو قبول أحداث الحياة المؤلمة ، وتضمن البرنامج تعليم الانفعالات ، وتضمنت تمارينات اليقظة العقلية ملاحظة التنفس ، وملاحظة الأصوات ، ومهارة الوصف تضمنت تمارينات اليقظة العقلية ملاحظة التنفس ، ملاحظة الأصوات ، ومهارات الوصف تضمنت وصف الأفكار والأحاسيس الجسدية ، ثم تأمل المشي **Walking meditation** ، والتمارين كانت ممارسة أثناء الجلسة وفى المنزل ، وعلمهم المعالج تحديد الوقت المناسب لممارسة التمارينات حيث شجعهم على ممارسة التمارينات لأطول فترة ممكنة ، والتي كانت موجهة ومعززة من قبل المعالج.

وأعد (Feliu - Soler, et al., 2013) برنامج للتدريب على اليقظة العقلية لخفض صعوبات التنظيم الانفعالى لدى ذوى اضطراب الانتباه ، وتكون البرنامج من ١٠ جلسات بواقع جلسة أسبوعيا ، ومدة الجلسة الواحدة ١٢٠ دقيقة ، وتم تطبيق البرنامج بطريقة جماعية وقام بتطبيق البرنامج اثنين المعالجين ذوى الخبرة فى العلاج السلوكى الجدلى ومدربين على البرنامج الحالى ، وتكونت جلسات البرنامج من عدة عناصر أولها : الملاحظة البسيطة ثم وصف الأحداث والأفكار والانفعالات وأحاسيس الجسم ، وثانيها : المشاركة الكاملة بدون تقييم ، وثالثها : التركيز على شئ واحد وإعادة توجيه الانتباه إذا تشتت العميل ، وتمت إضافة بعض التمارينات من نموذج تحمل الإحباط والتي ترتبط بتمارين اليقظة العقلية وهى : ملاحظة التنفس ، نصف الابتسامة ، الوعى ، ومبادئ قبول الحقيقة (القبول الديقالى الجذرى ، توجيه العقل ، والاستعداد عن عمد ) ، وتم تشجيع العميل على ممارسة التمارينات الرسمية فى المنزل ، وتراجع الواجبات المنزلية وتعزز فى الجلسات الجماعية كما هو شائع فى كل نماذج التدريب المهارى فى العلاج السلوكى الجدلى .

ومن الدراسات التى استخدمت لذلك دراسة جيليان هايدىكى و كارين ميليجان (٢٠١٢) والتي هدفت الى تقييم التدخل المبني على اليقظة العقلية للمراهقين الذين يعانون من صعوبات التعلم

وما يصاحبه من القلق وتشتت الانتباه وفرط الحركة الزائدة وتقييم الدراسة على تأثير برنامج تدريب اليقظة العقلية على مدى ٢٠ أسبوع على الأعمال التنفيذية وسلوك الاستيعاب والاستبعاد والمهارات الإجتماعية في عينة إكلينيكية من المراهقين ذوي صعوبات التعلم . ويعد برنامج إنتيجرا (Integra) لليقظة العقلية لفنون الدفاع عن النفس برنامجا للمعالجة الجماعية يضم عناصر من التأمل العقلي ، والعلاج السلوكي المعرفي ، وتعديل السلوك والفنون القتالية المختلطة . تم تحديد عدد من المراهقين (أعمارهم من ١٢ الى ١٨ سنة )  $n=60$  الذين يعانون من صعوبات التعلم مع قائمة إنتظار أو مجموعة ضابطة لقائمة الإنتظار . وقد أتم المراهقون وآباؤهم استبيانات موحدة قبل وبعد التدريب . كما تم إجراء تحليل للمجموعات الفرعية لبحث أثر التدخل على الشباب الذين يعانون من اضطراب الشرود أو الحركة المفرطة أو كلاهما المترامين أو القلق . مقارنة بمجموعة قائمة الإنتظار نجد أن المراهقين ممن يعانون من صعوبات التعلم وفنون الدفاع عن النفس والمشاركين في برنامج قد تحسّنوا من حيث تصنيف الآباء لسلوكيات الاستبعاد والعناد وخلق المشاكل كما تحسّن الأولاد الذين يعانون من أعراض النشاط الزائد / التسرع من حيث تصنيف الآباء الخاص بالمشاكل الإجتماعية ورصد المهارات . وتحسّن الأولاد الذين يعانون من أعراض زيادة الشرود من حيث تصنيف الآباء للمشاكل الإجتماعية . وقد سجل الأولاد الذين يعانون من ارتفاع مستوى القلق إنخفاضاً في مستوى القلق . ويبدو البرنامج مباشراً بالخير كخيار بديل لعلاج الشباب الذين يعانون من صعوبات التعلم والصعوبات المصاحبة له .

وأجرى حمد محمد طاهر واوان ضيدان (٢٠١١) دراسة هدفت إلى بناء برنامج لتنمية التعلم الفعال ، والتعرف على مدى فعالية هذا البرنامج في تحسين الانتباه وخفض النشاط وتنمية الأداء الأكاديمي لدى عينة من الأطفال المعاقين فكريا القابلين للتعليم في دولة الكويت ، والتعرف على العلاقة بين الانتباه والنشاط الزائد وبين الأداء الأكاديمي ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طفل ، تم استخدام اختبار وكسلر لذكاء الأطفال (الإصدار الثالث) ، ومقياس اضطراب الانتباه والنشاط الزائد لدى الأطفال المعاقين فكريا القابلين للتعلم ، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج في تنمية التعلم الفعال لدى الأطفال المعاقين فكريا (القابلين للتعلم) .

وهدفت دراسة رحاب الصاعدي (٢٠٠٨) إلى التعرف على طبيعة اضطرابات الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي المفرط لدى الأطفال المعاقين فكريا ، وتكونت عينة الدراسة من طالبة واحدة تم اختيارها لعام (٢٠٠٧م - ٢٠٠٨م) من الصف الثاني بمعهد التربية الفكرية ، وأستخدمت الباحثة الملاحظة والمراقبة ، كما تم استخدام مقياس اضطرابات الانتباه المصحوب بالنشاط المفرط ، كما تم استخدام برنامج علاجي لمعالجة فرط السلوك ، وأظهرت النتائج تكرار

السلوك الغير مرغوب فيه بعدد ٦ مرات خلال فترة الملاحظة التي تستمر لمدة (٣٠) دقيقة كل مرة ، كما بينت النتائج أن أسلوب العلاج المستخدم قد خفض السلوك غير مرغوب فيه (النشاط الزائد - ضعف الانتباه ) لدرجة كبيرة من خلال المعززات المستمرة تعقيب عام على الدراسات السابقة:

فى ضوء ما سبق عرضه من دراسات سابقة ، نجد الإشارة الى ما يلى:

1- أشارت مجمل النتائج الدراسات السابقة الى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وبعض متغيرات الصحة النفسية ، وأن البرامج التدريبية العلاجية القائمة على اليقظة العقلية ذات فاعلية فى خفض أعراض هذا الاضطراب واضطرابات اخرى للأطفال.

2- فعالية البرامج التدريبية القائمة على اليقظة العقلية فى تخفيف اضطرابات الانتباه أو اعراضه سواء على عينات بمدارس او عينات بمراكز صحة نفسية.

3- أعمدت الدراسات التى استخدمت التدخلات القائمة على اليقظة العقلية على التصميم التجريبي ذى المجموعتين : تجريبية ، ضابطة ، وتنوعت الفنيات المستخدمة ما بين : التدريب على التأمل ، ومسح الجسم ، وتدريبات الاسترخاء ، وتمارين اليوجا .

4- نجد أن هناك تبايناً بين كل دراسة وأخرى من حيث الأدوات المستخدمة ، فهناك من الباحثين والباحثات من يقوم بتصميم المقاييس المستخدمة حسب متغيرات الدراسة ، وهناك من يقوم بتطبيق مقاييس مقننة لآخرين ، أما من حيث طبيعة البرامج المطبقة على أفراد العينة يختلف كل برنامج عن الآخر فى الفنيات المستخدمة وهدف البرنامج حسب متغيرات الدراسة التى يطبق عليها البرنامج.

فروض الدراسة :

1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي على مقياس اليقظة العقلية لصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدي على مقياس اليقظة العقلية لصالح المجموعة التجريبية.

3- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اليقظة العقلية

### منهج الدراسة :

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي والذي تم من خلاله ملاحظه التغيرات التي تظهر على أفراد العينة التجريبية أثناء تطبيق الدراسة والتي تهدف إلى فحص النتائج الناجمة عن تطبيق الدراسة ومقارنتها بنتائج العينة الضابطة.

ويرى (عبيدات و آخرون ، ١٩٩٨) المنهج التجريبي بأنه القيام بتغيير مقصود ومضبوط للشروط المحددة للواقع والظاهرة موضوع الدراسة وملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من آثار عليها (جمعة ، ٢٠٠٥ ، ١٣٦).

### عينة الدراسة :

#### 1- العينة الإستطلاعية للدراسة :

وتكونت من ٢٠٢ طفلا وطفلة ، تم إختيارهم بالطريقة العشوائية من تلاميذ المرحلة الابتدائي بمحافظة الاسماعيلية ذكور - وإناث يتراوح أعمارهم من ٩ - ١٢ سنة.

ليتم تقنين أدوات الدراسة عليهم من الصدق والثبات بالطرق المناسبة وقد قامت بتعبئة المقياس .

#### 2- العينة الفعلية للدراسة :

بعد التحقق من الصدق والثبات للمقاييس التي تم إعداد المقاييس ، تم تطبيقهما على ٢٠٢ طفلا وطفلة لأطفال عينة الدراسة وبعد ذلك تم أخذ عينة الدراسة الأصلية وقوامها ٢٠ طفلا وطفلة ، منهم ١٠ يمثلون العينة الضابطة ، و ١٠ يمثلون العينة التجريبية ، وهم الأطفال الذين حصلوا على أقل درجات في مقياس اليقظة العقلية من بين الأطفال موضع الدراسة ، حيث تم في بداية تجانسهم في العمر والوضع الإجتماعي لديهم .

وقد قامت الباحثة بعقد لقاء مع أولياء الأمور والمعلمين كل على حدة وشرحت لهم عن برنامج الدراسة وكيفية تنمية اليقظة العقلية وتم أخذ موافقة أولياء الأمور على تطبيق البرنامج التدريبي موضوع الدراسة على أطفالهم.

#### تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة :

قامت الباحثة بضبط عددا من المتغيرات من أجل التحقق من التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ، وذلك وفق العمرالزمني - المستوى الاقتصادي والاجتماعي و الثقافي - الدرجة على مقياس اليقظة العقلية .

واستخدمت الدراسة الأدوات التالية :

1- مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعى والثقافى (إعداد محمد سعفان ، دعاء خطاب ،  
(٢٠١٦)

2- مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة )

3- البرنامج التدريبي ( إعداد الباحثة )

وفيما يلي وصف لأدوات الدراسة :

١- مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعى والثقافى (إعداد محمد سعفان ، دعاء خطاب،  
(٢٠١٦) :

-وصف المقياس:

يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد وهى : البعد الاقتصادي ، والبعد الاجتماعى ، والبعد الثقافى، ويمثل كل بعد عددا من المؤشرات الدالة على كل مستوى من المستويات الثلاثة ، وكل مؤشر له مستويات فرعية تمثل وجود المؤشر بمقدار معين يبدأ بوجوده كاملا ثم الحد الأدنى لوجوده ، وينتهى بعدم وجوده ( فى أغلب المستويات الفرعية ).

-تصحيح المقياس:

يجيب المفحوص على كل مقياس فرعى ، وبعد أن ينتهى المفحوص من الإجابة عن جميع عبارات المقياس ، يتم جمع درجات العبارات الخاصة بالمستوى الاقتصادي وحدها ، ودرجات العبارات الخاصة بالمستوى الاجتماعى وحدها ، ودرجات الخاصة بالمستوى الثقافى وحدها ، ثم تجمع درجات المستويات الثلاثة معا.

-صدق المقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة من الأطفال والمراهقين ، وقد بلغ حجمها (٥٠) فردا من الجنسين، واستخدم فى تقنين المقياس طريقة الاتساق الداخلى واتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة عند (٠,٠١) بإستثناء المفردة (٥) فى مستوى الثقافى دالة عن (٠,٠٥) ، وهذه النتائج تؤكد صدق المقاييس الفرعية الثلاثة : المستوى الاقتصادي والمستوى الاجتماعى والمستوى الثقافى فى قياس ما وضعت لقياسه.

-ثبات المقياس:

تم حساب معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وأوضحت النتائج أن جميع القيم الخاصة بألفا كرونباخ والتجزئة النصفية دالة إحصائيا عند (٠,٠١) مما يؤكد على ثبات المقياس .

٢- مقياس اليقظة العقلية (إعداد / الباحثة ) :

قامت الباحثة بالبحث عن مقياس لعينة الدراسة فوجدت في حدود علمها قصور بتصميم المقياس وفقا للأهداف العامة للدراسة ووفقا للفروض التي تم تحديدها انطلاقا من نتائج الدراسات السابقة -الهدف من المقياس:

هدف هذا المقياس الى تنمية اليقظة العقلية لدى الأطفال ، حيث أتضح للباحثة عدم توافر مقياس مناسب لدى الأطفال في مرحلة الطفولة على رغم من أهمية تلك المهارة وأهميتها لهذه المرحلة وما تتطلبه من احتياجات.

-خطوات بناء المقياس:

تم بناء مقياس اليقظة العقلية في الدراسة الحالية وفقا للخطوات التالية:

1-مراجعة الأطر النظرية في مجال اليقظة العقلية بصورة عامة ، وبصفة خاصة في مجال مهارات اليقظة العقلية وبعض الأبعاد الخاصة بمهارات اليقظة وهي مهارات التواصل الاجتماعي ، مهارات حل المشكلات ، التأمل ، التركيز ، القدرة على الرفض وغيرهما.

2- الاطلاع على العديد من المقاييس العربية والأجنبية ومن هذه المقاييس:

أ- مقياس فرييبورج لليقظة العقلية (FMI) **The Freiburg Mindfulness Inventory** أعدده (Buchheld, Grossman, &Wallach, 2001) ويتكون من (٣٠) عبارة تقيس ملاحظة الخبرات في اللحظة الحاضرة ، والانفتاح على الخبرات السلبية دون إصدار أحكام.

ب-مقياس وعى الانتباه اليقظ (**MAAS**) **The Mindful Attention Awareness Scale** أعدده (Brown & Ryan , 2003) وهو من نوع التقرير الذاتي ، ويتكون من (١٥) عبارة في البعد واحد ، ويقيس الميل للوعى بالخبرة في اللحظة الحاضرة في الحياة اليومية.

ج-مقياس كينتاكي لمهارات اليقظة العقلية **The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills** أعدده (Baer, Smith & Allen, 2004) ويتكون من (٣٩) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهي الملاحظة **Observing** ، والوصف **Describing** ، والتصرف بوعى **Acting with awareness** ، والتقبل بدون حكم **Accepting without judgment** .

د-مقياس تورنتو لليقظة العقلية **Toronto Mindfulness** أعدده (Lau et al., 2009) ، يتكون من (١٣) مفردة ، موزعة على بعدين وهما: الفضول أو حب الاستطلاع **Curiosity** ، ويقيس الاتجاه نحو طلب المزيد من التعلم حول الخبرات الذاتية **One's experiences** ،



وعدم التمركز **Decentering** ، وقياس القدرة على تمييز وتحديد الأفكار والمشاعر المرتبطة بالخبرات الذاتية فى نطاق أوسع من الوعى.

هـ- مقياس اليقظة العقلية المعرفى الانفعالى المعدل **Cognitive and Affective Mindfulness Scales - Revised** أعدته (Feldman et al, 2007) يتكون من (١٢) عبارة تقيس الانتباه **Attention** ، والوعى **Awareness** ، والتركيز على الحاضر **Present-Focus** ، والتقبل **Acceptance** ، وعدم إصدار الأحكام مع احترام الأفكار والمشاعر **No judgmental with respect to thoughts and feelings** فى الخبرات اليومية بشكل عام

و- استبيان اليقظة العقلية (**The Mindfulness Questionnaire (MQ)** أعدته (Chadwick et al., 2008) يتكون من (١٦) عبارة تقيس الاتجاه اليقظ نحو الأفكار والصور الحزينة.

ز- مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية (**Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)** أعدته (Cardaciotto et al , 2008) يتكون من (٢٠) عبارة موزعة على بعدين وهما : الوعى **Awareness** ، والتقبل **Acceptance**.

ترى الباحثة أنه من خلال الاطلاع على المقاييس المختلفة يتضح الآتى:

- عدم وجود مقياس اليقظة العقلية فى مرحلة الطفولة فى البيئة العربية والأجنبية.  
- بعض المقاييس أهتمت بمهارات يقظة واسترخاء والوعى والتقبل فقط ، وآخر فى التركيز على الحاضر والانتباه فقط.

- بعد الاستفادة من المقاييس سابقة الذكر تم إعداد مقياس اليقظة العقلية للأطفال والذى تكونت صورته الأولية من (٤٨) مفردة تقيس اليقظة العقلية ، ويتم الاجابة على هذا المقياس عبر مقياس خماسي متدرج من خلال مفاتيح خاصة بالمقياس ، تتعلق بخمس أبعاد لمهارات التفاوض وتم وضع تعريف إجرائى لليقظة العقلية ولكل بعد من أبعاده ويمكن تعريفها إجرائيا كالأتى :

وفيما يلى تعريف هذه الأبعاد:

1- البعد الأول : التمييز اليقظ **Alert to Distinction** : ويتمثل بدرجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطرائق النظر الى الأشياء ، فالأفراد اليقظون يظهرون عند تمييزهم إبداعا بتولد أفكار جديدة ، أما الأفراد الغافلون فهم يعتمدون على فئات القديمة للأفكار دون ان يحاولوا إيجاد تمييز لهذه الأفكار أو الأمور الجديدة ، بمعنى أن اليقظة العقلية هى الابتكار المتواصل الجديدة .

وعندما يكون الانتباه محور عملية التعلم المستند الى تحفيز العقل على إستقبال المعلومات الجديدة بأساليب غير نمطية او محددة ، فإنه سيرتقى بتفكير الفرد ويضمن إتخاذ أساليب أفضل لأداء مهمة ما ، فضلا على أن التحفيز يساهم فى تحسين عملية التذكر . ويتكون البعد من (١٢) مفردة تبدأ من المفردة (١) الى مفردة (١٢) .

2- البعد الثانى :الانفتاح على الجديد : **Openness to Novelty** ويتجسد باكتشاف الفرد للمثيرات الجديدة وإستغراقه فيها . فيتميز الأفراد المنفتحون على الأفكار الجدية بالفصول وحسب الاستطلاع والتجريب والميل الى الأفكار التى تتضمن تحديا عقليا ، وهؤلاء الأفراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة التى يقومون بها وفى الوقت نفسه هم يولون كل إهتمامهم فى المهمة التى من متناول أيديهم . ويتكون من (٩) مفردات تبدأ من (١٣) الى مفردة (٢١) .

3- البعد الثالث : التوجه نحو الحاضر **Orientation to the Present** :ويقصد به درجة إشغال الفرد وإستغراقه فى موقف معين يدركه آنيا ، فالفرد الحساس للسياق منتبه للأحداث ومتابع للتطورات المتعلقة بهذه الأحداث ، إن الأفراد اليقظين يكونون على دراية بالفئات وتطبيقاتها ويكونون إنتقائيين لهذه الفئات وبطريقة مثالية للمهمة التى يعلمون عليها . ويتكون من (٦) مفردات تبدأ من (٢٢) الى (٢٧) .

4- البعد الرابع : الوعى بوجهات النظر المتعددة **Awareness of Multiple Perspectives** ويشير الى إمكانية رؤية الموقف من زوايا متعددة وليس التمسك بوجهة نظر واحدة ، فعند وصول الفرد الى حالة الادراك والوعى بالأفكار ، يبدأ بتمييز كل فكرة على حدة ، ثم يتمكن من إستيعاب هذه الأفكار جميعها بطريقة منفتحة ، وهذا يؤدى فى النهاية الى بناء فكرة أكثر منطقية ، وهذه المعالجات للمعلومات تمكن الأفراد من تطبيق المعلومات بأساليب وضمن سياقات بديلة . ويتكون من (١٤) مفردة تبدأ من (٢٨) الى (٤١) .

5- البعد الخامس : الوعى بالانتباه اليقظ **Awareness of vigilant attention** : ويشير الى الاحتفاظ بالانتباه الذى يتضمن ملاحظة العمليات التى تحدث للفرد من لحظة الى أخرى ، وفى خبرات الداخلية والخارجية كما أن التنظيم الذاتى للانتباه سيكون منبئا بالنتائج فى تنمية المهارات. ويتكون من (٧) مفردات تبدأ من (٤٢) الى (٤٨) .

نتائج الدراسة ومناقشتها :

مؤشرات الإحصاء الوصفي لمقياس اليقظة العقلية

المقياس	البعد	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	الاربعى الأدنى	الاربعى الأعلى
مقياس اليقظة العقلية	التمييز اليقظ	١١,٠١	١١	٢,٠٣	-٠,٨١	١٠	١٢
	الانفتاح على الجديد	١٢,٠١	١٢	١,٩١	-١,٠٧	١١	١٣
	التوجه نحو الحاضر	١٢,٨٣	١٣	٢,٢٨	-١,٣٤	١٢	١٥
	الوعي بوجهات النظر المتعددة	١٤,٢٠	١٤	٢,٥٩	-١,١٣	١٣	١٦
	الوعي بالانتباه اليقظ	١٤,٤٦	١٥	٢,٤٨	-١,٣٥	١٣,٧٥	١٦

ويتضح من الجدول السابق أن توزيع التكرارى لمقياس اليقظة العقلية يقترب من الإعتدالية حيث ان قيم المتوسط تقترب من قيم الوسيط لجميع المتغيرات، مما يدل على أن هذه المتغيرات تتوزع توزيعاً إعتداليا الى حد كبير على عينة الدراسة.

نتائج الدراسة وتفسيرها :

1- نتائج ومناقشة الفرض الأول :

ينص هذا الفرض على أنه : توجد فروق دالة إحصائية متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس اليقظة العقلية لصالح القياس البعدي .

- التحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام الأساليب الإحصائية اللابارتمتريية اختبار ويلكوكسون.

- لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس اليقظة العقلية والجدول التالى يوضح ذلك :

دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي على

مقياس اليقظة العقلية

البعد	إشارة الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
التمييز اليقظ	سالبة	٢	٣,٢٥	٦,٥٠	- ٢,٨٤	٠,٠٠٩ دالة
	موجبة	٤	٣,٦٣	١٤,٥٠		
	القيود	٤				
الانفتاح على الجديد	سالبة	٤	٤,٧٥	١٩	- ٤,٤٢	٠,٠٠٨ دالة
	موجبة	٥	٥,٢٠	٢٦		
	القيود	١				
التوجه نحو الحاضر	سالبة	٢	٢	٤	- ١,٣٨	٠,٠٠٦ دالة
	موجبة	٤	٤,٢٥	٨,٥٠		
	القيود	٤				

فعالية برنامج تدريبي في تنمية اليقظة العقلية -----عبلة عبدالحميد أحمد

دالة . . . ٠٠٠٨	٣,٥١ -	٩,٦٦	٤,٨٣	٣	سالبة	الوعى بوجهات النظر المختلفة
		٨,٦٠	٤,٣٠	٥	موجبة	
				٢	القيود	
دالة . . . ٠٠٠٦	٢,٨٢ -	٩,٦٠	٤,٨٠	٢	سالبة	الوعى بالانتباه اليقظ
		٨,٦٠	٤,٣٠	٤	موجبة	
				٤	القيود	

وقد أسفرت النتائج عن :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط تراتيب القياس القبلي والقياس البعدي على بعد التمييز اليقظ لمقياس اليقظة العقلية وذلك لأطفال المجموعة التجريبية .
  - 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط تراتيب درجات القياس القبلي والقياس البعدي على بعد الانفتاح على الجديد لمقياس اليقظة العقلية وذلك لأطفال المجموعة التجريبية .
  - 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط تراتيب درجات القياس القبلي والقياس البعدي على بعد التوجه نحو الحاضر لمقياس اليقظة العقلية وذلك لأطفال المجموعة التجريبية .
  - 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط تراتيب درجات القياس القبلي والقياس البعدي على بعد الوعى بوجهات النظر المختلفة لمقياس اليقظة العقلية وذلك لأطفال المجموعة التجريبية.
  - 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط تراتيب درجات القياس القبلي والقياس البعدي على بعد الوعى بالانتباه اليقظ لمقياس اليقظة العقلية وذلك لأطفال المجموعة التجريبية .
- ويرجع ذلك الى أن البرنامج اشتمل بما يتضمنه من أساليب وفنيات أدت الى تحسن ملحوظ فقد تضمن البرنامج عدة جلسات لتنمية التمييز اليقظ ، والانفتاح على الجديد، والتوجه نحو الحاضر ، الوعى بوجهات النظر المختلفة ، والوعى بالانتباه اليقظ .
- ترى الباحثة أن نتائج التي توصلت إليها الدراسة تدل على فعالية برنامج تدريبي في تنمية اليقظة العقلية لدى مجموعة الدراسة ، فقد تضمن البرنامج عدة جلسات : لتنمية اليقظة العقلية من خلال المناقشات الجماعية الشرح المفهوم وهي مهارة جديدة ومهمة ابناء قوة تركيز وانتباه في التواصل الحياتي وهي بنية نفسية و إجتماعية وثقافية .
- وترى الباحثة أن الارشاد الجماعي القائم على أسس ومبادئ نظرية إيلن لانجر فعالة في مساعدة الأطفال المجموعة التجريبية على تحقيق الانتباه والتركيز لديهم وقد أظهر تحسنا في تنمية المهارات الحياتية الخاصة باليقظة العقلية للمجموعة الضابطة الذين لم يتعرضوا لأي خبرات أو أنشطة التي من شأنها احداث أي أثر بالنسبة لهم .

- وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة (Shapiro et al., 2006, 378) يمكن تفسير ذلك فى ضوء أن البرنامج التدريبي قد ساهم فى إعادة إدراك أفراد المجموعة العلاجية لخبراتهم وأفكارهم ومشاعرهم المرتبطة بأعراض الاكتئاب النفسي بشكل جديد من الوعى بعيدا عن منطق الأحكام والتقييم والتقييم ، ويتفق ذلك مع ما ذكره . Shapiro et al من إعادة الإدراك يشير الى تعديل الوعى لدى الأفراد عما كان سابقا " الموضوع Subject " ليصبح " هدفا Object " وهى تعد ميكانيزما كامنا لليقظة العقلية.

- كذلك اشتمل البرنامج على تنمية الوعى بوجهات النظر المختلفة ن وهى اختيار البدائل المتاحة لوجه النظر المختلفة وذلك باستخدام ما يناسبها من أساليب تدريبية متنوعة ومتكاملة ( النمذجة - التعزيز - المناقشة - الحوار - المحاضرة ) لتحديد أهمية تعلم هذه المهارة .

## 2- نتائج الفرض الثانى :

ينص هذا الفرض على أنه : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدي على مقياس اليقظة العقلية لصالح المجموعة التجريبية .

- ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام الأساليب الإحصائية اللابارمترية اختبار ويلكوكسون .

- لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط المجموعتين التجريبية والضابطة استخدام اختبار ( ت ) للعينات المستقلة للتحقق من وجود فروق بينهما فى القياس البعدي على أبعاد مقياس اليقظة العقلية كما يلى :

دلالة الفروق بين متوسط رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس اليقظة لعقلية

البعد	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	الدلالة
التمييز اليقظ	الضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥	٠,٠٠٠	٣,٨٠-	٠,٠٠١ دالة
	التجريبية	١٠	١٥,٥٠	١٥٥			
الانفتاح على الجديد	الضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥	٠,٠٠٠	٣,٨٤-	٠,٠٠١ دالة
	التجريبية	١٠	١٥,٥٠	١٥٥			
التوجه نحو الحاضر	الضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥	٠,٠٠٠	٣,٨٢-	٠,٠٠٥ دالة
	التجريبية	١٠	١٥,٥٠	١٥٥			
الوعى بوجهات النظر المتعددة	الضابطة	١٠	٨,١٠	٥٥	٠,٠٠٠	٢,٦١-	٠,٠٠١ دالة
	التجريبية	١٠	١٢,٩٠	١٥٥			
الوعى بالانتباه اليقظ	الضابطة	١٠	٥,٥٠	٨١	٢٦	١,٨٦-	٠,٠٠١ دالة
	التجريبية	١٠	١٥,٥٠	١٢٩			

وقد أسفرت النتائج عن :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على بعد التمييز اليقظ لمقياس اليقظة العقلية .
  - 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على بعد الانفتاح على الجديد لمقياس اليقظة العقلية .
  - 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على بعد التوجه نحو الحاضر لمقياس اليقظة العقلية .
  - 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على بعد الوعي بوجهات النظر المتعددة لمقياس اليقظة العقلية.
  - 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على بعد الوعي بالانتباه اليقظ لمقياس اليقظة العقلية .
- تدل النتائج التي توصلت إليها الدراسة على فعالية برنامج تدريبي في تنمية اليقظة العقلية لدى الأطفال ذوى تشتت الانتباه وفرط الحركة بما يتضمنه من أساليب وفنيات للمجموعة التجريبية
- فقد تضمن البرنامج التدريبي عدة جلسات لتنمية اليقظة العقلية لدى الأطفال في مرحلة الابتدائية وهذه المرحلة مرحلة نمائية ومن أدق مراحل النمو التي يمر بها الفرد ، نظرا لما تتصف بع من متغيرات جذرية وسريعة تنعكس أثارها على مظاهر النمو الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والخلقية .
- تري الباحثة أنه لم يتم ممارسة المهارات التي تم التدريب عليها في مواقف الحياة الواقعية لذلك ففي نهاية كل جلسة يعطى لأفراد المجموعة التجريبية واجبا منزليا محددًا يقومون فيه بممارسة المهارات التي تم تعلمها واكتسابها داخل كل جلسة وتكون بداية الممارسة من الجلسة الثانية غالبا .
- تري الباحثة أيضا أن يرجع ذلك الى استخدام البرنامج مجموعة من الأساليب والفنيات منها ، التعزيز للسلوك المرغوب واستخدام التعزيز الموجب الاجتماعي حيث تحددت المعززات الاجتماعية في ضوء ما أسفرت عنه المقابلات التي أجرتها الباحثة مع الفنيات لمعرفة آرائهم في المعززات التي يفضلوها .
- وتشير النتائج على فعالية برنامج تدريبي في تنمية اليقظة العقلية ويرجع ذلك الى أن الباحثة أثناء الجلسات على تنمية اليقظة العقلية وتنمية مهارات التواصل الاجتماعي لأفراد المجموعة

التجريبية حرصت على عرض نماذج من خلال لعب الأدوار وأكدت أن هذه المهارة تجعلهم أكثر قدرة لإكتساب العديد من الخبرات المتنوعة التي تكسبهم مهارة التواصل مع الآخرين وكيفية التعامل معهم .

### 3- نتائج الفرض الثالث :

ينص هذا الفرض على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات للمجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعى على مقياس اليقظة العقلية .

- وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام الأساليب الإحصائية اللابارمترية اختبار ويلكوسون .

- لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط رتب القياسين البعدى والتتبعى على أبعاد مقياس اليقظة العقلية والجدول التالى يوضح ذلك :

دلالة الفروق بين متوسط رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على أبعاد اليقظة العقلية

البعد	إشارة الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
التمييز اليقظ	سالبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	١-	٠,٣١٧ غير دالة
	موجبة	١	١	١		
	القيود	٩				
الانفتاح على الجديد	سالبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	١,٦٣-	٠,١٠٢ غير دالة
	موجبة	١	١	١		
	القيود	٩				
التوجه نحو الحاضر	سالبة	٣	٢	٦	١-	٠,٣١٧ غير دالة
	موجبة	٧				
	القيود	١	١	١		
الوعى بوجهات النظر	سالبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	١-	٠,٣١٧ غير دالة
	موجبة	١	١	١		
	القيود	٩				
الوعى بالانتباه اليقظ	سالبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	١-	٠,٣١٧ غير دالة
	موجبة	١	١	١		
	القيود	٩				

وقد أسفرت النتائج عن :

1- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسط تراتيب درجات القياسين البعدى والتتبعى على بعد التمييز اليقظ لمقياس اليقظة العقلية وذلك للأطفال المجموعة التجريبية .

2- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسط تراتيب درجات القياسين البعدى والتتبعى على بعد الانفتاح على الجديد لمقياس اليقظة العقلية وذلك للأطفال المجموعة التجريبية .

- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط تراتيب درجات القياسين البعدي والتتبعي على بعد التوجه نحو الحاضر لمقياس اليقظة العقلية وذلك للأطفال المجموعة التجريبية.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط تراتيب درجات القياسين البعدي والتتبعي على بعد الوعى بوجهات النظر المتعددة لمقياس اليقظة العقلية وذلك للأطفال المجموعة التجريبية .
- 5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط تراتيب درجات القياسين البعدي والتتبعي على بعد الوعى بالانتباه اليقظ لمقياس اليقظة العقلية وذلك للأطفال المجموعة التجريبية.
- وتري الباحثة أن استمرار الأطفال فى استخدام اليقظة العقلية ومطابقة أفعالهم وسلوكياتهم على طريقة تفكيرهم وبعد إنتهاء البرنامج التدريبي بمدة كافية مما يدل على أن الأطفال الذين شاركوا فى البرنامج قد إكتسبوا فعلا يقظة عقلية بدرجة فعالة مكنتهم من الاستمرار فى الاحتفاظ بها فى حياتهم الطبيعية الخالية من الجلسات .
- وترى أيضا ان الأطفال الذين إكتسبوا تنمية فى اليقظة العقلية من خلال البرنامج التدريبي ملحوظ بشكل كبير إكتسابها وتمكنهم بالتعامل مع المجتمع من خلال ما تعلموه من مهارات ( مهارات التواصل الاجتماعى - التفاؤل - التعبير عن المشاعر ) وأنعكس ذلك لديهم .
- وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (عامر الحسي ، ٢٠١٠) والتي أشارت الى إستمرار فعالية البرنامج التدريبي بعد مرور فترة من المتابعة .
- ترى الباحثة أن استراتيجيات والفنيات التى استخدمت فى البرنامج التدريبي المستخدم للدراسة وهى التعزيز والتلقين وتكلفة الاستجابة والتي ساعدت الأطفال على تعديل سلوكهم والتخفيف من أعراض تشتت الانتباه وفرط الحركة بالإضافة الى تغيير اخطائهم السلوكية واستعمال الفنيات المستخدمة بالبرنامج التدريبي حثهم على التحسن واعطى لهم طاقة إيجابية وهذا يتفق مع دراسة كل من ابراهيم عبد العزيز (٢٠١١) و عبد الرؤوف اسماعيل (٢٠١٠) .
- تتفق الدراسة الحالية مع دراسة نورة بدوى (٢٠٠٥) ، ودراسة رضا كشك (٢٠٠٢) أن المجموعة التجريبية خضعت للبرنامج التدريبي والذى تضمن مجموعة من الأنشطة والسلوكيات الايجابية وذلك ساعد أفراد المجموعة التجريبية على تعديل سلوكهم السلبي الى إيجابي والتخفيف من أعراض مشكلة نقص الانتباه والنشاط الزائد وساعدهم على ذلك الفنيات التى استخدمت ضمن البرنامج التدريبي من التعزيز والتلقين ونظام المكافآت والهدايا بالإضافة الى تعاون المعلمات فى تشجيع الأطفال على تعديل سلوكهم العدوانى وحركتهم المفرطة بينما لم يخضع أفراد المجموعة الضابطة للبرنامج التدريبي لذلك لم يظهر أى تحسن عليهم وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من نورة محمد طه بدوى (٢٠٠٥) ورضا عبد الستار كشك (٢٠٠٢).



## المراجع

- الدليل التشخيصي والإحصائي للإضطرابات النفسية والعقلية " ، DSM IV ، الطبعة الرابعة ، ١٩٩٤ .
- أحمد محمد ظاهر واون ضيدان الشمري. (٢٠١١). برنامج لتنمية التعلم الفعال لدى عينة من ذوي اضطراب الانتباه و النشاط الزائد من الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعليم في دولة الكويت.
- رحاب حمد الصاعدي . (٢٠٠٨). الفروق في أداء الوظائف التنفيذية بين الأطفال التوحديين ذوي الأداء الوظيفي المرتفع والأطفال المعاقين ذهنياً بدرجة بينيطة في المملكة العربية السعودية. *Journal of Education/Al Mejlh Altrbyh*, 30
- ذوقان عبيدات وآخرون ( ١٩٩٨ ) ، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، ط ٦ ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان .
- امجد عزات عبد المجيد جمعة. (٢٠٠٥). مدى فعالية برنامج إرشادي مقترح في السيودراما للتخفيف من حدة بعض المشكلات السلوكية لطلاب المرحلة الإعدادية. مدى فعالية برنامج إرشادي مقترح في السيودراما للتخفيف من حدة بعض المشكلات السلوكية لطلاب المرحلة الإعدادية.
- مشيرة عبد الحميد أحمد اليوسفى (٢٠٠٥) . النشاط الزائد للأطفال : الأسباب وبرامج الخفض ، المركز العربي للتعليم والتنمية ، سلسلة الإشراقات التربوية ، القاهرة ، ص (١٥٧) .
- نورة محمد طه بدوى (٢٠٠٥) . برنامج إرشادي لتنمية السلوك التوافقي لدى ذوى النشاط الزائد وقصور الانتباه من أطفال الروضة ، رسالة دكتوراة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة .
- عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١١) . الاضطرابات النفسية لدى الأطفال ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- خالد عبد العزيز حمد (٢٠١٠) . " مدى معرفة معلمى التربية الخاصة باضطراب نقص الانتباه والنشاط الزائد " . دراسة استطلاعية ، مجلة الإرشاد النفسي ، العدد (٢٥) .
- Aguilar-Saavedra, J. A., Ali, A., Allanach, B. C., Arnowitt, R., Baer, H. A., Bagger, J. A., ... & Battaglia, M. (2006). Supersymmetry parameter analysis: SPA convention and project. *The European Physical Journal C-Particles and Fields*, 46(1), 43-60.

- Allen, N. B., Blashki, G., & Gullone, E. (2006). Melbourne Academic Mindfulness Interest Group.(2006). Mindfulness-based psychotherapies: A review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(4), 285-294.
- Arthurson, K. (2015). Teaching mindfulness to year sevens as part of health and personal development. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(5), 2.
- Bibé, B., Brunel, J. C., Bourdillon, Y., Loradoux, D., Gordy, M. H., Weisbecker, J. L., & Bouix, J. (2002, August). Genetic parameters of growth and carcass quality of lambs at the French progeny-test station Berrytest. In *Proceedings of the 7th World congress of genetics applied to livestock production à Montpellier (Vol. 19)*.
- Bibé, B., Brunel, J. C., Bourdillon, Y., Loradoux, D., Gordy, M. H., Weisbecker, J. L., & Bouix, J. (2002, August). Genetic parameters of growth and carcass quality of lambs at the French progeny-test station Berrytest. In *Proceedings of the 7th World congress of genetics applied to livestock production à Montpellier (Vol. 19)*.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Buchbinder, S. P., Mehrotra, D. V., Duerr, A., Fitzgerald, D. W., Mogg, R., Li, D., ... & McElrath, M. J. (2008). Efficacy assessment of a cell-mediated immunity HIV-1 vaccine (the Step Study): a double-blind, randomised, placebo-controlled, test-of-concept trial. *The Lancet*, 372(9653), 1881-1893.
- Deng, Y. Q., Li, S., Tang, Y. Y., Zhu, L. H., Ryan, R., & Brown, K. (2012). Psychometric properties of the Chinese translation of the mindful attention awareness scale (MAAS). *Mindfulness*, 3(1), 10-14.
- Drmanac, R., Sparks, A. B., Callow, M. J., Halpern, A. L., Burns, N. L., Kermani, B. G., ... & Dahl, F. (2010). Human genome sequencing using unchained base reads on self-assembling DNA nanoarrays. *Science*, 327(5961), 78-81.
- Ferraris, V. A., Ferraris, S. P., Saha, S. P., Hessel II, E. A., Haan, C. K., Royston, B. D., ... & Spiess, B. D. (2007). Perioperative blood transfusion and blood conservation in cardiac surgery: the Society

- of Thoracic Surgeons and The Society of Cardiovascular Anesthesiologists clinical practice guideline. *The Annals of thoracic surgery*, 83(5), S27-S86.
- Homann, M., Haehnel, J. C., Mendler, N., Paek, S. U., Holper, K., Meisner, H., & Lange, R. (2000). Reconstruction of the RVOT with valved biological conduits: 25 years experience with allografts and xenografts. *European journal of cardio-thoracic surgery*, 17(6), 624-630.
- Kabat-Zinn, J. (2006). *Gesund durch Meditation*. Frankfurt/M: Fischer-Taschenbuch.
- La Bella, R., Garcia-Garayoa, E., Langer, M., Bläuenstein, P., Beck-Sickinger, A. G., & Schubiger, P. A. (2002). In vitro and in vivo evaluation of a <sup>99m</sup>Tc (I)-labeled bombesin analogue for imaging of gastrin releasing peptide receptor-positive tumors. *Nuclear medicine and biology*, 29(5), 553-560.
- Langer, E. J. (1989). Minding matters: The consequences of mindlessness–mindfulness. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 22, pp. 137-173). Academic Press.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of social issues*, 56(1), 1-9.
- Odenbreit, S., Faller, G., & Haas, R. (2002). Role of the alpAB proteins and lipopolysaccharide in adhesion of *Helicobacter pylori* to human gastric tissue. *International journal of medical microbiology*, 292(3-4), 247-256.
- Penaud, P., Aballéa, P., Amghar, Y. G., Bensussan, C., Bernay, A., Bourdais, J. F., ... & Léost, H. (2014). *Politiques sociales*. Dalloz.
- Rackham, A., Brown, C. A., Chandra, R. K., Ho, P., Hoogerwerf, P. E., Kennedy, R. J., ... & Nickerson, G. H. (1989). A Canadian multicenter study with Zaditen (ketotifen) in the treatment of bronchial asthma in children aged 5 to 17 years. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 84(3), 286-296.
- Utrecht, A. C., & Bear, J. E. (2006). Coronins: the return of the crown. *Trends in cell biology*, 16(8), 421-426.
- Weis, K. (2007). The nuclear pore complex: oily spaghetti or gummy bear?. *Cell*, 130(3), 405-407.
- Yang, S. S., Roth, J. A., & Langer Jr, L. O. (1991). Short rib syndrome Beemer-Langer type with polydactyly: A multiple congenital anomalies syndrome. *American journal of medical genetics*, 39(3), 243-246.

- Aaij, R., Adeva, B., Adinolfi, M., Affolder, A., Ajaltouni, Z., Akar, S., ... & Alkhozov, G. (2015). Observation of  $J/\psi$  p Resonances Consistent with Pentaquark States in  $\Lambda b^0 \rightarrow J/\psi K^- p$  Decays. *Physical review letters*, 115(7), 072001.
- Morrison, J. L., & Bowen, D. F. (2005). Taking a journey with today's digital kids: An interview with deneen Frazier Bowen. *Innovate: Journal of online education*, 2.(٢)
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Davis, K. M., Lau, M. A., & Cairns, D. R. (2009). Development and preliminary validation of a trait version of the Toronto Mindfulness Scale. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 185.
- Davis, K. M., Lau, M. A., & Cairns, D. R. (2009). Development and preliminary validation of a trait version of the Toronto Mindfulness Scale. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 185.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177.
- Heeren, A., Douilliez, C., Peschard, V., Debrauwere, L., & Philippot, P. (2008). Cross-cultural validity of the Five Facets Mindfulness Questionnaire: Adaptation and validation in a French-speaking sample. *Revue européenne de psychologie appliquée/European Review of Applied Psychology*, 61(3), 147-151.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.

### الملخص

تسعى الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي فى تنمية اليقظة العقلية لدى الأطفال ذوى تشتت الانتباه - فرط الحركة . ولقد توصلت النتائج إلى:

- 1- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسط تراتيب درجات القياسين البعدى والتتبعي على بعد التمييز اليقظ لمقياس اليقظة العقلية وذلك للأطفال المجموعة التجريبية .
- 2- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسط تراتيب درجات القياسين البعدى والتتبعي على بعد الانفتاح على الجديد لمقياس اليقظة العقلية وذلك للأطفال المجموعة التجريبية .
- 3- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسط تراتيب درجات القياسين البعدى والتتبعي على بعد التوجه نحو الحاضر لمقياس اليقظة العقلية وذلك للأطفال المجموعة التجريبية.
- 4- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسط تراتيب درجات القياسين البعدى والتتبعي على بعد الوعى بوجهات النظر المتعددة لمقياس اليقظة العقلية وذلك للأطفال المجموعة التجريبية .
- 5- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسط تراتيب درجات القياسين البعدى والتتبعي على بعد الوعى بالانتباه اليقظ لمقياس اليقظة العقلية وذلك للأطفال المجموعة التجريبية.

### **Abstract**

The current study seeks to verify the effectiveness of a training program in developing mental alertness in children with attention deficit hyperactivity disorder. The results found:

1- There are no statistically significant differences between the average order scores of the two post and follow-up measurements on the vigilant discrimination dimension of the mental alertness scale for the children of the experimental group.

2- There are no statistically significant differences between the average order scores of the two post and follow-up measurements on the openness to the new measure of mental alertness for the children of the experimental group.

3- There are no statistically significant differences between the average order of the scores of the post and follow-up measurements on the dimension of orientation towards the present of the mental alertness scale for the children of the experimental group.

4- There are no statistically significant differences between the average order scores of the two post and follow-up measurements on the awareness of the multiple perspectives of the mental alertness scale for the children of the experimental group.

5- There are no statistically significant differences between the average order of the scores of the post and follow-up measurements on the mindfulness awareness dimension of the mental alertness scale for the children of the experimental group.