



اليقظة العقلية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى الأطفال ذوي اضطراب التلعثم

Mindfulness and its relationship to self-confidence in children
with stuttering disorder

إعداد

أ. د / محمد السيد عبد الرحمن حسن

Prof. Dr. Mohamed El-Sayed Abdel-Rahman Hassan

استاذ الصحة النفسية بجامعة الزقازيق

هبة محمد إبراهيم محمد

Heba Muhammad Ibrahim Muhammad

باحثة دكتوراه التربية الخاصة معهد البحوث والدراسات العربية

Doi: 10.21608/jasep.2022.271663

استلام البحث : ٢٢ / ٦ / ٢٠٢٢

قبول النشر : ٩ / ٧ / ٢٠٢٢

حسن ، محمد السيد عبد الرحمن و محمد، هبة محمد إبراهيم (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى الأطفال ذوي اضطراب التلعثم . *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر ، مج (٦)، ع(٣٠) أكتوبر ، ٩٠٩ - ٩٥٤.

<http://jasep.journals.ekb.eg>

اليقظة العقلية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى الأطفال ذوي اضطراب التلعثم

المستخلص:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والثقة بالنفس لدى الأطفال ذوي اضطراب التلعثم، ولتحقيق هذا الهدف قام الباحثة باختيار عينة قصدية حجمها (٣٦) طفلاً من ذوي اضطراب التلعثم وقاما بإعداد مقياس لليقظة العقلية وآخر للثقة بالنفس، وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، تم التوصل إلى النتائج التالية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين متوسطي درجات الذكور والإناث في كل من اليقظة العقلية والثقة بالنفس، توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والثقة بالنفس لدى الأطفال ذوي اضطراب التلعثم، يمكن التنبؤ بالثقة بالنفس من خلال بعدي اليقظة العقلية (الملاحظة وعدم التفاعل)، لدى الأطفال ذوي اضطراب التلعثم. ومن أهم التوصيات: العمل على الاهتمام بالأنشطة والبرامج المختلفة التي تعزز مستوى الثقة بالنفس لدى ذوي اضطراب التلعثم باعتبار أنها العامل الرئيس للنجاح في الحياة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة بالنفس. اضطراب التلعثم - الثقة بالنفس

Abstract:

The current research aims to reveal the nature of the relationship between and self-confidence in children with stuttering disorder Mindfulness. To achieve this goal, the researcher selected an intentional sample of 36 children with stuttering disorder and prepared a measure of Mindfulness and another for self-confidence, using appropriate statistical methods The following results were reached: There are no statistically significant differences at the level (0.05) between the average scores of males and females in both Mindfulness and self-confidence, there is a statistically significant correlation between Mindfulness and self-confidence among children with stuttering disorder, confidence can be predicted Self through the dimensions of Mindfulness (observation and non-reaction), among children with stuttering disorder. Among the most important recommendations: Work to pay attention to various activities and programs that enhance the level of self-confidence among people with stuttering disorder, considering that it is the main factor for success in life.

Keywords: Mindfulness; stuttering disorder. self-confidence

مقدمة:

يعتبر التلعثم أحد اضطرابات النطق والكلام الشائعة الذي يؤثر في فاعلية عملية التواصل، فالطفل المتلعثم لا يستطيع توضيح ما يريده بشكل لفظي سليم للآخرين، مما يجعله غير قادر علي التفاعل والتواصل بنجاح معهم. مما يؤدي إلي شعوره بالنقص، وعدم الثقة بالنفس، والانعزالية، والخوف من التحدث عموماً في أي موقف سواء كان ذلك الموقف عادياً أو ضاعطاً، ويجعله يشعر بالقلق وعدم الإحساس بالأمن، والخوف من رد الفعل السلبي للآخرين علي طريقة كلامه وهذا بدوره يتسبب في الانسحاب الاجتماعي من محيط التفاعلات الخارجية ويجعله لا يستطيع تحمل المسؤولية حيث يززع الخوف أركان شخصيته. ومثل هذه المشاعر المحيطة التي تصاحب عملية الكلام تبدأ في فترة الطفولة (حيث تتميز بالحساسية المفرطة) مما يؤدي إلى تفاقم المشكلة لديهم، فالحالة النفسية للمتلعثم لها التأثير الأكبر على تلعثمه.

كما أن اليقظة العقلية تساعد الأطفال المتلعثمين علي تقليل حافية التفكير إلى جانب زيادة المعالجة الحسية الإدراكية. مما يؤدي إلي ضبط الوضع الحسي والمعرفي وبالتالي زيادة الوعي بالأحاسيس المرتبطة بإنتاج الكلام. وخصوصاً "التحفيز proprioception" الذي يصف الشعور المرتبط بالحركات المفصلية والاهتزاز الصوتي. ولقد أوصي العديد من المختصون بأهمية تعليم زيادة الانتباه والوعي بالمشاعر الجسدية لألية الكلام لتحقيق تغيير طويل الأجل في إدارة التلعثم وزيادة الثقة بالنفس (, Guitar, 2013, 42 ; Conture, 2001, 57)، وذلك للتعويض عن العجز المحتمل في المعالجة السمعية أو مهارات الكلام الحركية التي يتمتع بها العديد من المتلعثمين. لذا فإن التدريب علي اليقظة العقلية يمكن أن يكون وسيلة لتنمية القدرة على ضبط تلك الطريقة الحسية.

فمن الناحية النظرية وُصف الأفراد ذوي المستوي المرتفع من اليقظة العقلية بأنهم أكثر انسجاماً مع الأحاسيس والتصورات اللحظية أو لديهم القدرة على تنفيذ السلوك بطريقة محكمة بشكل أفضل، ومع ذلك لم يتم بحث هذه المتغيرات المعرفية بشكل كافٍ. بالإضافة إلى ذلك يعد التناغم الحسي الإدراكي والضبط التنفيذي من المهارات المتميزة التي قد تقوم عليها اليقظة العقلية (Anicha, Ode, Moeller & Robinson, 2012, 255).

كما تُزيد اليقظة العقلية الوعي ما وراء المعرفي وتساعد في تعطيل التفسير الحرفي للكلمات والأفكار من خلال مراقبة الأفكار على أنها "أفكار فقط" وليست حقائق مطلقة (, Moore, s, 18, Hayhurst, Pope, Williams & Segal, 2002, 18)، حيث يُنظر إلى الأفكار على أنها أحداث عقلية وليست انعكاسات دقيقة للواقع. بالإضافة إلى ذلك تُساعد ممارسات اليقظة العقلية علي التوازن بين المعالجة الحسية الإدراكية مثل؛ التحسس الأولي والمعالجة القائمة على المفاهيم مثل التحليل، وإصدار الأحكام، وصورة الذات، ووضع تصنيفات. ولقد أظهرت دراسات التصوير العصبي الحديثة أن تدريب اليقظة العقلية يمكن أن يزيد النشاط في مناطق

المعالجة الحسية الإدراكية للدماغ (Farb, Anderson, Mayberg, Bean, McKeon & Segal, 2010, 26 ; Goldin, Ramel & Gross, 2009, 246). وهناك علاقة وثيقة بين كلاً من - الثقة بالنفس والصحة النفسية وكذلك الإحساس بالسعادة، فالسعادة حالة من الارتياح النفسي، تعتمد وبوصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس، فليس من الممكن أن يشعر فرد بالاطمئنان إلا إذا توفرت له هذه الثقة، والشخص المتوافق نفسياً هو الذي يستمتع بثقته بنفسه، أما غير الواثق من نفسه فيكون غير متوافق نفسياً وبالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطراب، كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية التي قد تبطش بكيانه النفسي، والصحة النفسية لا تتحقق إلا عن طريق الجهد الدائم والكفاح المستمر من أجل النمو السوي والتوافق مع المتغيرات الاجتماعية والنفسية المتطورة باستمرار من أجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس (يوسف ميخائيل أسعد، ١٩٩٠، ٥٣-٥٥)

مشكلة البحث:

تبلورت مشكلة البحث من خلال الإحساس الداخلي للباحثة من خلال عملها في مجال الدمج واطلاعها من قريب على مشكلات تلاميذ المدارس، وهذا دفعها إلى المزيد من التقصي من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث، كما استشارت المتخصصين في المجال، ومن هنا يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد فروق بين الذكور والإناث المتعلمين في اليقظة العقلية والثقة بالنفس؟
- ٢- هل توجد علاقة، بين اليقظة العقلية والثقة بالنفس لدى الأطفال ذوي اضطراب التلعثم؟
- ٣- هل تنبئ بعض أبعاد اليقظة العقلية دون غيرها بالثقة بالنفس لدى الأطفال ذوي اضطراب التلعثم؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية والثقة بالنفس لدى الأطفال ذوي اضطراب التلعثم، وتفسيرها.
- ٢- التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والثقة بالنفس لدى الأطفال ذوي اضطراب التلعثم.
- ٣- مدى القدرة على التنبؤ بالثقة النفسية من خلال بعض أبعاد اليقظة العقلية دون غيرها لدى الأطفال ذوي اضطراب التلعثم.

أهمية البحث:

قد تفيد نتائج البحث في توجيه وإرشاد المعلمين لمساعدة الطلبة المتعلمين من خلال تنمية الثقة بالنفس لديهم.
قد تفيد نتائج البحث في بناء برامج إرشادية لتنمية اليقظة العقلية والثقة بالنفس لدى الطلاب ذوي اضطراب التلعثم.

مصطلحات البحث:

١- التلعثم Stuttering:

التلعثم هو اضطراب كلامي تشنجي شائع بين الأطفال والكبار علي السواء، وله مظاهر سلوكية تتمثل في التكرارات الصوتية وإطالة النطق والاحتباسات الصوتية التي غالبا ما تكون في بداية نطق المقاطع، أو الكلمات أو الجمل بالإضافة إلي الأعراض الجسمية كأنفعالات الوجه، وحركات الفم، والرأس، والرقبة، واليدين، والرجلين (سيد البهاص، ٢٠٠٥). ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الفرد علي مقياس شدة التلعثم إعداد: Rilay، (١٩٨٠)، ترجمة سيد البهاص (٢٠٠٥).

٢- الأطفال المتلعثمين:

ويقصد بهم أفراد عينة الدراسة من الأطفال من الجنسين (ذكور - إناث) ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٩-١٢) وتظهر عليهم أي من المظاهر السلوكية للتلعثم والمتمثلة في التكرارات الصوتية، وإطالة النطق، والاحتباسات الصوتية، بالإضافة إلى بعض الأعراض المصاحبة للتلعثم.

٣- البرنامج الإرشادي:

هو برنامج قائم علي نظرية اليقظة العقلية ويهدف إلي مساعدة الأطفال المتلعثمين علي تحسين بعض المهارات المعرفية كالانتباه والادراك والذاكرة العاملة لديهم من خلال العديد من الأنشطة وممارسات اليقظة العقلية بغرض خفض حدة التلعثم لديهم.

٤- اليقظة العقلية:

يعرفها (Kabat-Zinn, 2003) بأنها وعي الفرد عن عمد بدون إصدار أحكام علي خبراته في اللحظة الراهنة. وهي التنظيم الذاتي للانتباه حتى يتأكد وجوده في الخبرة الراهنة. وتعرفها الباحثة إجرائيا بأنها: القدرة علي الملاحظة والوصف والتعامل مع الوعي وعدم إصدار أحكام علي الخبرة الداخلية وعدم إصدار ردود أفعال كما تقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطفل علي مقياس اليقظة العقلية المستخدم من إعداد الباحثة.

الثقة بالنفس:

وعي الطفل المتلعثم بقدراته وامكانياته ومهاراته التي تمكنه من اتخاذ القرارات المناسبة والاعتماد علي النفس وتحمل المسؤولية والتواصل مع الآخرين بفاعلية، وإيجابية رغم ما يعانیه من تلعثم. وتعرفها الباحثة إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطفل علي مقياس الثقة بالنفس للأطفال المتلعثمين من إعداد الباحثة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولا: الأطفال ذوي اضطراب التلعثم

١. مفهوم اللججة: جاء في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي حيث عرفت اللججة بأنها: تتمثل في عدم قدرة الفرد علي التعبير اللفظي والتلقائي لما يجيش بنفسه، ويتردد في أعماقه، ويتمثل في ذلك في احتباسات حادة، وتكرار المقاطع، وتعويق في النطق، وحشجة في

عملية التنفس ، وانقباضات في عضلات الوجه (فرج طه، ومصطفى عبدالفتاح، ٢٠٠٥، ٦٦٢)

وعرف مارك اونسلو وآخرون Onslow, et al. ، (٢٠٠٣) اللججة بأنها اضطراب في إيقاع الكلام وطلاقته ويتميز إما بالتوقف اللاإرادي عن الكلام أو التكرار أو إطالة الحروف والكلمات، ويعانى المتلجج مجاهدة لإخراج الكلام، مما يؤدي به إلى الإحجام عن المواقف التي يتوقع أن يتلجج فيها (في: محمود عطية إسماعيل، ٢٠٠٦، ٥).

وعادة ما تكون اللججة مؤقتة لدى الأطفال ويطلق عليها اسم اللججة النمائية فبداية اللججة غالباً ما تظهر في سن الثانية والرابعة من العمر وتلازم الطفل لأشهر قليلة فقط ، واللججة المعتدلة تبدأ من سن السادسة وحتى الثامنة وتبقى لمدة سنتين أو ثلاثة، أما اللججة الدائمة فتبدأ من سن (٣- ٨) سنوات وتستمر إلا إذا حدث تدخل فعال لعلاجها، وتعد اللججة التي تظهر بعد عمر الخامسة أكثر خطورة من تلك التي تحدث في عمر مبكر (غسان أبوفاخر، وآخرون، ٢٠١٦، ٣٨٨).

ويؤكد عبدالعزيز الشخص (٢٠١٧، ٢٧٩) أن اضطراب الكلام هو انحراف الكلام عن المدى المقبول في بيئة الفرد وينظر إلى الكلام على أنه مضطرب إذا اتصف بأي من الخصائص التالية:-

- صعوبة سماعه.
 - غير واضح.
 - خصائص صوتية وبصرية غير مناسبة.
 - اضطرابات في إنتاج أصوات محددة.
 - إجهاد في إنتاج الأصوات.
 - عيوب في الإيقاع والنبر الكلامي.
 - عيوب لغوية.
 - اضطراب في إنتاج الصوت والوحدة الكلامية (الفونيم/ أو الإيقاع).
- وتقدر اللججة إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطفل على المقياس المستخدم لقياس شدة اللججة في هذه الدراسة.

٢. المظاهر المميزة للـلـجـجـة:

مظاهر أساسية: وتتضمن الآتي

- التكرار : يعد التكرار من أهم السمات المميزة للـلـجـجـة حيث يكرر المتأني حرفاً من الكلمة مثل أ، أ، أ، أراك أو يكرر مقطعاً صوتياً مثل با، با، با، بدي تفاحة، أو يكرر عبارةً مثل أنا أريد، أنا أريد الذهاب.
- الإطالة : هي فترة إطالة غير طبيعية للأصوات مثال : بدي تفاحة (إبراهيم الزريقات ، ٢٠١٨، ٢٢٤).

- التوقف: حيث يتوقف المتأني عن الكلام في بداية الكلام أو وسطه وتتراوح درجة هذه السلوكيات حسب وضع الحالة (عبدالعزيز السرطاوي، وائل أبو جودة، ٢٠١٠، ٣٤٨).

مظاهر ثانوية: وتتضمن الآتي:

-الحركات الجسمية : مثل رمش العينين، و تجعد وانكماش الجبهة، وعرشة خفيفة لفتحة الأنف.

-الحركات العضلية الكبيرة: مثل هز الرأس، وتوتر عضلات الجسم بصفة عامة، وعضلات إنتاج الكلام بصفة خاصة.

-الخوف من نطق بعض الأصوات، أو الكلمات، وتجنب بعض الكلمات التي يخاف من نطقها واستبدالها بكلمات أخرى، أو التوقف عند نطقها، أو إضافة كلمات أخرى بديلة.

-إدخال وإقحام أصوات وكلمات مثل (أه، تعرف ... إلخ) في بداية الكلام.

-تكرار الجمل، والعبارات للهروب والتخلص من بعض الكلمات، ومن البدء ببعض الكلمات.

-الكلام السريع الرتيب: والذي يؤثر بصورة سلبية على نبرة الصوت.

-عدم المحافظة على التواصل البصري والنظر في اتجاه آخر (Keho, 2016, 8-9)

وتتفاوت هذه السلوكيات بصفة عامة في شدتها لدى الأفراد المتلجلجين من البسيطة إلى

الشديدة، كما أنها تتفاوت أيضاً في مواقف الكلام المختلفة التي يمر بها الفرد المتأني حيث

تزيد حدة اللججة لديه في مواقف معينة (كالتحدث في الهاتف)، وبالمقابل قد تنخفض حدة

اللججة لديه في مواقف أخرى (كالتحدث إلى حيوان أليف) (Thackery & Harris, 2013, 949)

٣. سمات الأطفال المتلجلجين:

يعانى الأطفال المتلجلجون من بعض الاضطرابات السلوكية والنفسية مثل العدوان،

والانسحاب، والقلق، والاكنتاب، كما يكونون أكثر عرضة للإحباط نتيجة عدم قدرتهم على

الكلام بصورة طبيعية مثل الأطفال الآخرين (Oliver, 2019, 7).

وكما هو الحال مع معظم اضطرابات الكلام واللغة، نجد أن اللججة قد تؤدي للشعور باليأس،

والإحباط، ويستجيب كل طفل متأني لللججة التي يعاني منها بطرق مختلفة، فبعضهم يتجنب

مواقف التفاعل ويصبح خجولاً، وبعضهم الآخر يشعر بالقلق تجاه بعض المواقف

والموضوعات، وذلك القلق يكون بمثابة عامل ضغط عليه يؤدي إلى زيادة حدة اللججة

(Apel, 2014, 69).

ومن أهم مظاهر اللججة عدم قدرة الطفل على التكلم بسهولة فتراه يتهته، ويجد صعوبة في

التعبير عن أفكاره فتارة ينتظر لحظات حتى يتغلب على خجله، وأخرى يعجز تماماً عن

النطق بما يجول في خاطره.

٤. تشخيص اللججة في الكلام:

وقد أجمل عبد العزيز الشخص (٢٠١٧، ٢٩٤ - ٢٩٧) إجراءات تشخيص اللججة في

الكلام على النحو التالي: ملاحظة كلام الطفل أثناء حديثه مع الوالدين والأخوة، وتجميع

الملاحظات حول: نوع اللججة، ومدى معاناة الطفل من التوتر والانفعال، إضافة إلى الحالة الصحية ورد الفعل حيال الاضطراب، والظروف التي تعرض لها قبل تعرضه للاضطراب، وتسجيل عينات من كلام الطفل أثناء التحدث مع الوالدين والأخوة والأقران، وأثناء القراءة، وتحليل ذلك، وتكرار هذه الإجراءات في مواقف مختلفة في المنزل، والمدرسة، وذلك بهدف تحديد الظروف التي تحدث فيها اللججة بالضبط و بالتالي يتم التركيز عليها أثناء إعداد البرنامج العلاجي.

ثانياً: اليقظة العقلية

١. مفهوم اليقظة العقلية

تعرف اليقظة العقلية بأنها ابتكار مستمر لأفكار جديدة ، والانفتاح على المعلومات الجديدة ، والوعي بأكثر من منظور واحد (Langer, 1997, 4). وأيضاً تُعرف لانجر ومولدوفان (Langer & Moldoveanu, 2000, 3) اليقظة العقلية بأنها: "حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح للجديد، وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد".

كما أنها حالة عقلية نشطة تتميز بتحدي التمايز الذي يجعل الفرد (أ) له وجود في اللحظة الراهنة ، (ب) لديه حساسية موضوعية للسياق والبيئة التي يوجد فيها ، (ج) يسترشد (ولكن ليس محكوماً) بالقواعد الروتينية (Langer, 2000, 11).

واليقظة العقلية تعني انتباه التلميذ أو قبوله للخبرة التي تحدث في اللحظة الراهنة من خلال المثيرات بما في ذلك الظواهر الداخلية (المعرفة) والظواهر الخارجية (الأصوات) أثناء التعليم والتعلم ووصف التلميذ اللفظي لما يحدث بموضوعية، ووعيه بالتصرف والمشاركة الكاملة للتلميذ في الأنشطة الصفية والاستمتاع بها، وقبول التلميذ لما يحدث أثناء التعليم دون إصدار أحكام، أو التجنب أو الهروب (Lykins & Baer, 2009, 228).

كما تعرف بأنها القدرة على الملاحظة والوصف والتعامل مع الوعي وعدم إصدار أحكام على الخبرة الداخلية وعدم إصدار ردود أفعال (محمد السيد عبدالرحمن، وإيمان محمد الطائي، ٢٠١٧، ١٠).

وتعرف الدراسة اليقظة العقلية إجرائياً بأنها قدرة التلميذ على التميز اليقظ والانفتاح على الجديد والتوجه نحو الحاضر، والوعي بوجهات النظر المتعددة.

٢. خصائص اليقظة العقلية:

يمكن إيجاز بعض الخصائص المتعلقة باليقظة العقلية:

- الموافقة: وتعني أن الفرد متفتح لرؤية ومعرفة الأشياء كما يلي في اللحظة الحاضرة، والموافقة لا تعني السلبية بل تعني فهم الحاضر بحيث يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.

- التعاطف: وتعني أن الفرد يتصف بالمشاعر ويفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم وربط ذلك مع الشخص.

- التفتح: ويعني أن الفرد يرى الأشياء كما لو انه رآها لأول مرة يخلق احتمالات فيخلق من خلال التركيز في التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة (Kabat- Zinn, 2018, 14).
- لقد أوضحت Langer بأن السلوك المتنبه يتكون من خمس طرق للتفاعل مع العالم هي :-
- تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة: إذ أن استحداث فئات جديدة وإعادة تسمية الفئات القديمة من مؤشرات السلوك اليقظ لإعادة التفكير في الفئات التي نصف فيها الأفراد والأدوات تعطينا مزيدا من الخيارات في أداء عمل أفضل.
- تعديل السلوك التلقائي: حيث أنه من الممكن أن يؤدي النظر بشكل جديد إلى الأساليب التلقائية للسلوك لتعديلها وتحسينها إلى مزيد من النتائج المرغوبة.
- تقبل الأفكار الجديدة: فعادة ما يشكل الأفراد آراء تقوم على الانطباعات الأولى وتمسك بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض وهو ما تطلق عليه لانجر)الالتزامات الإدراكية غير الناضجة) ويستخدم الأفراد المنتبهون كافة الأدوات 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 .
- تأكيد العملية بدلا من النتيجة: يجبر كل من المجتمع والمدرسة الأفراد غالبا على التفكير في حياتهم بلغة الانجازات) كيف أقوم بذلك (بدلا من) هل يمكنني القيام بذلك)، الانتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة في هذه الطريقة، كما يسمح قبول كل مرحلة وفقا لدورهم بإجراء التغييرات والتعديلات التي تؤدي إلى حصول على نتائج أفضل.
- تقبل الشك: يعتمد الكثير من الأشخاص 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 من الشخصية بشكل جزئي لكن يمكن تمهيتها في كل الأفراد (Langer, 2000 , 84).

٣. فوائد اليقظة العقلية :

- يذكر Weissbecker ، (٢٠٠٢) أن لليقظة العقلية فوائد منها :-
- المزيد من التركيز، فحين نركز انتباهنا نكتسب المزيد من السيطرة والقوة في جميع مجالات الحياة ،فالتركيز المتأني من اليقظة العقلية يحسن أدائنا في العمل، في الدراسة، في الحياة الاجتماعية.
- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
- تحسين الشعور بالتماسك لان الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها.
- تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى .

-تفتح الذات تجاه البعد الروحي، فالشعور المتزايد بالحرية الداخلية والوعي يربطنا أكثر بالشعور بغاية تتجاوزها كأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح ذواتنا تجاه بعدها الروحي (في: نهلة نجم الدين مختار، ٢٠١٦، ١٢٢).

ومن فوائد اليقظة العقلية أنها تساعد الفرد على :-

-التعامل بحساسية أكثر مع البيئة .

-الانفتاح على المعلومات الجيدة .

-استحداث فئات جديدة .

-زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات (Spencer, 2013,) .(3)

٤. أبعاد اليقظة العقلية :

أشار (Langer, 2000) إلى أن اليقظة العقلية تتكون من أربعة أبعاد وهي: البحث عن جديد، والارتباط، وتقديم جديد، والمرونة، بينما أشار (Shapiro, et al., 2006) إلى أن اليقظة العقلية تتكون من أربعة مكونات وهي: تنظيم الذات، وإدارة الذات، والمرونة الانفعالية والمعرفية والسلوكية، وتوضيح القيم.

كما ذكر (Hasker, 2010) أن لليقظة العقلية بعدين رئيسيين هما: الانتباه المنظم ذاتياً، والوعي بالخبرة، حيث أن الانتباه المنظم ذاتياً يعزز الوعي بالخبرة الانفعالية والمعرفية، وأن الوعي بعد الحكم على الخبرة يحدث من خلال الانفتاح والاستعداد للتجارب في اللحظة الراهنة. وحدد (Miller, 2011) مكونين لليقظة العقلية، يتمثل المكون الأول في حالة الوعي مع الشعور الهادف، والمكون الثاني المعالجة المعرفية اليقظة للمعلومات (في: حسني زكريا النجار، ٢٠١٩، ١٠١).

حددت لانجر (Langer ٢٠٠٢)، أربعة أبعاد لليقظة العقلية وهي:

- التمييز اليقظ Alert Distinction: تعني تطوير أفكار جديدة، ومبدعة من قبل الأفراد الذين يمتازون باليقظة العقلية بخلاف الأفراد غير اليقظين الذين يعتمدون على الأفكار، والأحكام السابقة.

- الانفتاح على الجديد Openness to Novelty: ويعني ميل الأفراد اليقظين إلى حب الاكتشاف، والتجريب لحلول جديدة للمثيرات غير المألوفة مع تفضيل الأعمال التي تمثل تحداً لهم.

- التوجه نحو الحاضر Orientations the Present: ويعني تركيز الانتباه في موقف معين، ويفضلون الاختيارات الانتقائية عند أداء العمل

- الوعي بوجهات النظر المختلفة Awareness of Multiple Perspectives: ويعني القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون التوقف عند رأى ؛ مما يمكنه من الوعي التام للموقف، مع اتخاذ الرأي المناسب (Langer ٢٠٠٢).

كما حدد براون (Browen, 2011) مكونين أيضاً لليقظة العقلية ، هما :

•المكون الأول: حالة الوعي State of Awareness كما هي في اللحظة الحالية، مع الشعور الهادف Purposeful والمركز والواعي، ويُشير مفهوم " هادف " إلى التركيز الموجه، حيث أن الانتباه لا يتعلق بمثيرات معينة أو ينتج معها مثل : التفكير والشعور والإدراك البصري .

•المكون الثاني: المعالجة المعرفية لليقظة العقلية Cognitive Processing of Mindfulness ، وهذا المكون تم فهمه غالباً على أنه ملاحظة فضولية ومحيدة بدون إصدار أحكام تقييمية على المثيرات كما هي في الوقت الحاضر (في: حسين مسعود على ، وأشرف محمد أحمد، ٢٠٢١، ٦٨٣).

وفي ضوء التوجه الحديث الذي ينظر لليقظة العقلية على أنها مفهوم متعدد الأبعاد، يمكن تعريف كل بعد على النحو التالي كما ذكره (Baer, et al., 2006) فيما يلي:-
-الملاحظة: تعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف الانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.

-الوصف: يعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.
-التصرف بوعي: يعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

-عدم الحكم على الخبرات الداخلية: يعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

-عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: يعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو يشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة (عبدالربيع البحيري وآخرون، ٢٠١٤، ١٢٨).

ثالثاً: الثقة بالنفس

تعد الثقة بالنفس إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تلعب دوراً أساسياً في حياة الأفراد وفي تحقيق توافهم النفسي ، ويشير علماء النفس والباحثون إلى أن الثقة بالنفس تبدأ بالنمو منذ السنين الأولى في حياة الفرد عن طريق علاقة الفرد بوالديه ، وبالذات الأم التي قد تمنح الفرد الرعاية والاهتمام والإحساس بالأمان بمن حوله .

١. تعريف الثقة بالنفس

تعرف الثقة بالنفس على أنها إدراك الفرد لكفاءته ، أو مهارته وقدرته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة ، وتتطلب أن يحيا في أمان وان يشعر بالطمأنينة، أما عندما يشعر بالخوف ، أو يفقد شعوره بالأمن فيبدو عليه عدد من المظاهر منها ضعف الروح الاستقلالية ، والتردد ، وانعقاد اللسان في وجود الآخرين ، والتهتهه ، واللججة ، وخصوصاً عند الطلاب ، والخجل وعدم القدرة على التفكير في المستقبل ، واتهام الظروف عند الإخفاق ، والخوف من نقد الآخرين ، إضافة إلى أحلام اليقظة ، والتظاهر بطيب الخلق (عادل عبدالله محمد ، ١٩٩٧، ٣).

تعرف بأنها إدراك الفرد لقدراته واستعداداته ومهاراته وخبراته وكفاءته في التعامل مع المواقف والأحداث بفاعلية واهتمام (مصطفى عبدالسميع، صلاح الديب، ٢٠٠٠، ١٧٥-٢٣١).

كما تعرف بأنها إدراك الفرد لكفاءته أو مهارته، وقدراته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة (عبدالفتاح الخواجا، ٢٠٠١، ١٣٥).

وهي إدراك الفرد لقدراته و استعداداته ومهاراته وخبراته وكفاءته في التعامل مع المواقف والأحداث بفاعلية واهتمام (محمد عبدالعال، ٢٠٠٦، ٧).

كما أن الثقة بالنفس تشير إلى القبول غير الخاضع للجدل - غير المشروط - لقيمة الفرد وأفكاره ومشاعره الفطرية، وغرائزه، وانفعالاته باعتبارها مؤشرات حقيقية وصادقة للخبرة الذاتية للفرد، كما أوضح أن قيمة الثقة بالنفس تعبر عن الإحساس الصادق بما أنت عليه بالفعل وأن تشعر بما أنت عليه فعلاً (Pasveer, 2007, 129).

٢. أهمية الثقة بالنفس:

يري (يوسف ميخائيل أسعد ، ١٩٩٠، ٥٣-٥٥) أهمية الثقة بالنفس في النقاط التالية :-
• تحقيق التوافق النفسي :هناك علاقة وثيقة بين كلاً من - الثقة بالنفس والصحة النفسية وكذلك الإحساس بالسعادة، فالسعادة حالة من الارتياح النفسي ، تعتمد وبوصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس، فليس من الممكن أن يشعر فرد بالاطمئنان إلا إذا توفرت له هذه الثقة، والشخص المتوافق نفسياً هو الذي يستمتع بثقته بنفسه، أما غير الواثق من نفسه فيكون غير متوافق نفسياً وبالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطراب، كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية التي قد تبطش بكيانه النفسي، والصحة النفسية لا تتحقق إلا عن طريق الجهد الدائم والكفاح المستمر من أجل النمو السوي والتوافق مع المتغيرات الاجتماعية والنفسية المتطورة باستمرار من أجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس.
• استمرار اكتساب الخبرة :يولد الإنسان بغير خبره ، والخبرة مكتسبة ، وهناك نوعان من الخبرات المكتسبة خبرات لا شعورية ولا إرادية ، وخبرات شعورية إرادية ، ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية والإرادية، إرادة الفرد في اكتسابها والتمرن عليها ، إلى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس ،
• النجاح في العمل :الإيمان بالقدرة على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه ، فالفرد الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء ولا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب أداءه منه ، فالإحساس بالقصور عن أداء العمل ينتهي به إلى التخاؤل ، ومن ثم فإنه لا يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب لانجازه حتى وإن بذل جهد مضاعف فإنه لن يكون ذلك الجهد الذي يقود لإتقان العمل ، بل يأتي جهده مشتتاً وبعيداً عن المرمى الصحيح، ومن هنا لا يكفي بأن يكون الفرد ملمّاً بالعمليات المعرفية و بالمهارات اللازمة لأداء العمل ، بل الأهم من ذلك أن يكون مشحوناً بإيمانه بنفسه وبقدرته على الأداء (يوسف ميخائيل أسعد، ١٩٩٠، ٤٣).

• حب الآخرين: إن حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا ، فبغير حب الآخرين لنا ، وبغير حبنا للآخرين، فإننا لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني.

• مواجهة الصعاب والمشكلات : تلعب الثقة بالنفس دوراً كبيراً وحاسماً في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته والصعاب التي تعرقل صوب أهدافه التي رسمها لنفسه (يوسف ميخائيل أسعد ، ١٩٩٠ ، ٥٣-٥٥)

٣. العوامل المؤثرة في مستوى الثقة بالنفس:

تتعلق بعض العوامل التي تؤثر في مستوى الثقة بالنفس بالطالب ذاته ومظاهر النمو الجسمي والعقلي المعرفي والانفعالي والاجتماعي لديه،، وأوضح تايلور أن الثقة بالنفس تعتمد على بعض العوامل أهمها :

- مجموعة الخبرات المتراكمة التي يستخدمها الفرد لبناء مجموعة من المهارات.
- التعامل مع مجموعة من الأفراد يتمتعون بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس.
- الاتجاهات الايجابية من الآخرين - ذو الأهمية- نحو الفرد وتعليقاتهم بشأنه.
- مواجهة المواقف الصعبة التي يستطيع الفرد التغلب عليها ويشعر بعدها بالراحة.
- اعتدالية مستوى القلق بعيداً عن القلق المرتفع أو القلق المنخفض.
- الوضع الاجتماعي للفرد والاستمتاع بالحياة الاجتماعية.
- قيمة الاحترام التي يتمتع بها من جانب الآخرين.
- الاعتقاد النابع من الذات باتجاه الفرد نحو أفكاره ووجهات نظره الخاصة.
- التمتع بقدر من النجاح في الحياة العملية.

-القدرة على مضاعفة الشعور بالثقة بالنفس عند الحاجة . (، ٢٠٠٧ ، ١-٥ Taylor)

تتعدد العوامل التي تؤثر على ثقة الطفل بذاته وهي ذكاء الطفل والقدرات العقلية لديه، كما لا ننسى العوامل الأسرية ودور الوالدين في تنمية الثقة بالنفس فالمعاملة الوالدية تساعد على تنمية الثقة بالنفس، كما لا يغفل العوامل الاقتصادية فتلبية متطلبات الطلاب وتحقيق رغباتهم تساعد على تنمية الثقة بالنفس، كما أن ذكاء الطالب من العوامل الهامة والضرورية في تنمية الثقة بالنفس، كما أن النواحي المزاجية والشعور بالأمن والسعادة من العوامل الهامة في تنمية الثقة لدى الطالب فأحساس الطالب بعدم الخوف والقلق من الضروريات لتنمية الثقة بالنفس وجميعها ترجع إلى التربية السليمة للطالب.

الدراسات السابقة:

ركزت الباحثة على الدراسات التي تربط بين اليقظة العقلية والثقة بالنفس على النحو التالي:

أجري محمود محمد الطنطاوي (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى خفض حدة التلعثم لدى بعض الطلاب المتلعثمين وتحسين التنظيم الانفعالي لديهم من خلال برنامج قائم على اليقظة العقلية، وتكونت عينة البحث من (١١) طالبا من طلاب المرحلة الجامعية جميعهم من الذكور الذين يعانون من التلعثم بدرجة متوسطة، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٨-٢٣) سنة بمتوسط عمري (٢٠.١)، واستخدم البحث الأدوات الآتية: مقياس شدة التلعثم (إعداد الرفاعي)،

ومقياس الوعي المبكر بالتلثم (تعريب الباحث)، ومقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحث)، ومقياس التنظيم الانفعالي (إعداد الباحث)، والبرنامج القائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحث)، وتوصلت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج المستخدم في خفض شدة التلثم لدى عينة الدراسة وتحسين الطلاقة لديهم، وكذلك تحسين التنظيم الانفعالي لعينة البحث، كما أجري Emge & Pellowski، (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى دمج أنشطة تأملات اليقظة العقلية في برنامج علاج عينة من الذكور المتلثمين واعتمدت الدراسة علي تحليل الاندماج وعدم الإرتياح أثناء التحدث قبل وبعد التمارين (كمؤشر على ضعف الثقة بالنفس)، وتنفيذ فنيات تشكيل وتطوير الطلاقة اللغوية، وتوصلت النتائج إلي أن تضمين أنشطة اليقظة العقلية في برامج علاج التلثم مفيد جداً في تنمية الثقة بالنفس والتحدث بارتياح.

هدفت دراسة Charoensukmongkol، (٢٠١٩) إلى معرفة تأثير اليقظة العقلية على مستوى القلق والتلثم الذي عانى منه عينة من الطلاب التايلانديين أثناء تعلمهم اللغة الإنجليزية كلغة ثانية وأثناء التحدث أمام الجمهور، وما إذا كان هذا التأثير مرتبطاً بمستوى أداء الطلاب في التواصل باللغة الإنجليزية خلال العروض التقديمية في الفصل (كمظهر من مظاهر الثقة بالنفس). تم اختيار عينة مكونة من (٣٣٣) طالباً من أربع صفوف للتسويق الرئيسية في إحدى الجامعات الدولية الخاصة الرائدة في تايلاند. تم جمع البيانات في أوقات مختلفة ومن مصادر متعددة من أجل تقليل احتمال التحيز. أظهرت النتائج المستقاة من تحليل انحدار أن الطلاب الذين أبلغوا عن مستويات أعلى من اليقظة العقلية أثناء التحدث باللغة الإنجليزية كانوا يشعرون بقلق وتأتأة أقل أثناء تقديم عروضهم مما يؤكد على زيادة ثقتهم بأنفسهم. وحصل الطلاب الذين أبلغوا عن انخفاض مستوى القلق أيضاً على درجات أعلى في عروضهم التقديمية مقارنة بأولئك الذين أبلغوا عن مستويات عالية من القلق.

وهدفت دراسة Heo & Kim، (٢٠١٨) إلى الكشف عن كيفية تطبيق اليقظة العقلية كأسلوب لقبول التلثم (كمظهر من مظاهر الثقة بالنفس). واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية للحد من الإجهاد النسخة الكورية (K-MBSR) لقياس اليقظة، وتم تطبيق مبادئ العلاج المعرفي القائم على اليقظة (MBCT)، والعلاج السلوكي الجدلي (DBT)، والعلاج بالقبول والالتزام (ACT) لعلاج التلثم. تم استخدام فنيات التأمل الذهني، وفنية الضبط التلقائي من MBCT، ومهارات DBT في مجال الاستشارات الجدلية، وفنية اليأس الإبداعي في ACT، وتم تنفيذ البرنامج على ثلاث مراحل، كل خطوة تتوافق مع دوافع العلاج، والاستخدام الصحيح للفنية، وممارسة اليقظة العقلية. الهدف الرئيس لهذه الخطوات الثلاث هو جعل المتلثم يتقبل التلثم لزيادة ثقته بنفسه. وتوصلت النتائج إلي فعالية البرنامج في خفض التلثم وتنمية الثقة بالنفس.

دراسة أسامة عبدالمنعم عيد (٢٠١٧) هدفت إلي الكشف عن مدي فاعلية برنامج قائم على نمذجة الذات لخفض التلثم وتنمية الثقة بالنفس لعينة من الأطفال المعاقين عقليا القابلين لتعليم ، بالإضافة إلي تقديم إطار نظري متكامل حول متغيرات البرنامج ودراسات سابقة ، تكونت عينة الدراسة من (٨٧) طفلا من الأطفال المعاقين عقليا القابلين لتعليم وأسفرت نتائج البحث

عن وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في خفض التلعثم وتنمية الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي، كما أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التلعثم الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج تجاه المجموعة التجريبية، بينما أسفرت أيضاً النتائج عن عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية مما يدل على استمرارية أثر البرنامج في خفض التلعثم وتنمية الثقة بالنفس.

كما هدفت دراسة Byrd, Chmela, Coleman, Weidner, Kelly, Reichhardt & Irani (٢٠١٦) إلى تقديم علاج للتلعثم لدى الأطفال سواء قبل سن المدرسة أو في سن المدرسة لتنمية ثقتهم بأنفسهم، من خلال مجموعة متنوعة من المواقف والأشكال، في المدارس والعيادات الجامعية والعيادات الخارجية والممارسات الخاصة. ويتم تقديم العلاج نفسه إما في إطار مجموعة أو على أساس فردي. توصلت الدراسة إلى أن دمج الأنشطة الترفيهية يعزز العمل الجماعي والتواصل الاجتماعي، وتساعد تمارين اليقظة العقلية جميع المشاركين على استحضار وتقبل تجاربهم الخاصة في الوقت الحالي، بشكل مفتوح وغير متحيز، مما ينمي مهاراتهم المعرفية ويخفض تلعثمهم وينمي ثقتهم بأنفسهم.

كما هدفت دراسة Cheasman, Simpson & Everard (٢٠١٥) إلى استكشاف القضايا التي ينطوي عليها العمل على زيادة القبول وتطوير الكلام في علاج التلعثم. اعتمد الباحثين على تقديم استشارات تتمحور حول الإنسان واليقظة العقلية والعجز (كمؤشر على ضعف الثقة بالنفس)، تم توصلت الدراسة إلى وجود اختلافات بين العلاجات عند العمل على زيادة القبول والكلام. وعلى الرغم من هذه الاختلافات أتفق الباحثين على أهمية اليقظة العقلية في علاج التلعثم. فهي تساعد الفرد في إعادة النظر إلى فلسفته واستكشاف أفكاره ووجهات نظره بشأن القبول والدور الذي يلعبه في علاج التلعثم بشكل عام وتطوير الكلام بشكل خاص مما يؤثر بشكل فعال في زيادة الثقة بالنفس.

وهدفت دراسة Blomgren (٢٠١٣) إلى تقديم لمحة موجزة عن التلعثم متنوعة بملخص للعلاجات الحالية للتلعثم عند الأطفال والبالغين. وناقشت العلاج من حيث سياقاته، وإجرائته، ودوره في إعادة هيكلة الكلام، وخفض القلق (كمؤشر على زيادة الثقة بالنفس). وأشارت الدراسة إلى أنه تم تصميم علاجات متعددة العوامل وعلاجات تجريبية للأطفال الصغار المتلعثمين. وتنطوي كل هذه الأساليب على تدريب الوالدين واختلافها الأساسي في تركيزها على الحد من التوقعات والضغط على الطفل، أو في استخدامها كمعززات لتحفيز الاستجابة المشروطة (أشراط إجرائي). بينما يتم استخدام إعادة هيكلة الكلام وعلاجات إزالة القلق مع البالغين المتلعثمين. تركز أساليب إعادة هيكلة الكلام على آليات إنتاج الكلام، وتركز العلاجات إزالة القلق على الأعراض والتحديات الاجتماعية والمهنية للتلعثم.

وأجري Yaruss, Coleman & Quesal (٢٠١٢) هدفت الدراسة إلى إجراء تحليل نقدي للأدبيات والبحوث لإلقاء الضوء على علاجات التلعثم الموجودة والحديثة، وتبين أن غالبية

العلاجات الحالية تشمل استراتيجيات لمساعدة الأطفال على تحسين التحدث بطلاقة بالإضافة إلى مساعدتهم على زيادة قبولهم للتلعثم وتقليل الآثار السلبية للاضطراب (كمؤشر على زيادة الثقة بالنفس). وتوصلت الدراسة إلى أن اليقظة العقلية تسهم بنجاح في علاج التلعثم لدى الأطفال في سن المدرسة، وما زال الأمر يحتاج إلى مزيد من البحث.

تعقيب على دراسات سابقة :

• أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة : ساعدت الدراسات السابقة الباحثة في الآتي :

- 1- وضع تعريف اجرائي لاضطراب لتغيرات الدراسة
- 2- المساعدة في تحديد ابعاد المقياس اليقظة العقلية و التعرف على كيفية صياغة عبارات المقياس
- 3- ساعدت في وضع فروض الدراسة
- 4- في جمع الإطار النظري
- 5- في اختيار العينة المستهدفة وتصنيفها وتطبيق الأدوات
- 6- في التعرف على الطرق الإحصائية المناسبة لحساب الخصائص السكومترية لأدوات الدراسة

فروض البحث:

- 1- توجد فروق بين الذكور والإناث المتلعثمين في اليقظة العقلية
- 2- توجد فروق بين الذكور والإناث المتلعثمين في الثقة بالنفس.
- 2- توجد علاقة بين اليقظة العقلية والثقة بالنفس لدى الأطفال ذوي اضطراب التلعثم.
- 3- تنبئ بعض أبعاد اليقظة العقلية دون غيرها بالثقة بالنفس لدى الأطفال ذوي اضطراب التلعثم.

الأدوات:

1) مقياس تقدير شدة التلعثم (إعداد/ Rilay, 1980، ترجمة/ سيد أحمد البهاص، ٢٠٠٥) وضع المقياس رايلي (١٩٨٤) لقياس شدة التلعثم لدى الأطفال والمراهقين، وقام سيد أحمد البهاص، ٢٠٠٥م بتعريبها واستخدامها على البيئة المصرية، وتشمل الأداة ثلاثة أبعاد لقياس شدة التلعثم وهي: التكرارات الصوتية، والاحتباسات الصوتية، والمصاحبات الجسمية

حساب الخصائص السكومترية للمقياس :

حساب الصدق:

تم حساب الصدق باستخدام صدق المحك الخارجي، وذلك بحساب الارتباط بين درجات مقياس اللججة (إعداد/ عبدالعزيز إبراهيم سليم، ٢٠٠٤م) كمحك خارجي، وقد حصلت الباحثة على معامل ارتباط قيمته ٠.٦٩ وهي قيمة مرتفعة ودالة عند مستوى ٠.٠١.

حساب الثبات:

تم حساب الثبات باستخدام طريقة إعادة الإجراء، فقد قامت الباحثة بحساب ثبات هذا المقياس بفاصل زمني يصل إلى أسبوعين، وخلص إلى معاملات ارتباط بين درجات التطبيقين قدرها ٠.٧٨ وهي قيمة مرتفعة ودالة عند مستوى ٠.٠١ .

٢) استمارة بيانات حالة التلميذ المتعلم (إعداد/ الباحثة)

صممت تلك الأداة، وذلك للحصول على بيانات التلميذ تتضمن جميع البيانات عن التلميذ وأسرته، مقياس اليقظة العقلية (إعداد/ الباحثة)

الهدف من المقياس: تحديد درجة اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

وصف المقياس: يتكون المقياس من (٣١) عبارة تقيس جميعها اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وأبعادها الخمسة (الملاحظة - الوصف - الأفعال اليقظة - عدم إصدار أحكام - عدم التفاعل)، والبعد الأول عباراته من (١-٥)، والبعد الثاني عباراته من (٦-١١)، والبعد الثالث عباراته من (١٢-١٨)، والبعد الرابع عباراته من (١٩-٢٦)، والبعد الخامس عباراته من (٢٧-٣١) وقد صيغت عبارات المقياس بلغة سهلة وبسيطة وواضحة بحيث تكون الإجابة عن طريق تقدير الشخص لذاته "نوع من التقدير الذاتي"، ففي تعليمات الاختبار يطلب اختيار إجابة واحدة من خمسة إجابات وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً) وتحسب الدرجة (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) لكل عبارة، والدرجة المرتفعة تدل على ارتفاع مستوى اليقظة العقلية، والدرجة المنخفضة تدل على انخفاض مستوى اليقظة العقلية.

خطوات إعداد المقياس

١- اطلعت الباحثة على العديد من الأدبيات المختلفة لليقظة العقلية، والتي قدمت في الأبحاث الأجنبية والأبحاث العربية، وكذلك الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة ومنها دراسة نجاه فتحي سعيد طه (٢٠٢١) ودراسة (Tarrasch (2020 وودراسة Felver, Tipsord, Morris, Racer & Dishion, (2019) ودراسة هشام حبيب الحسيني (٢٠١٨) ودراسة إيمان سعيد محمد مصطفى (٢٠١٨) ودراسة مروة مختار بغدادي جابر (٢٠١٨) ودراسة محمد حماد (٢٠١٨) ودراسة (Arzola, (2017 ودراسة (Gupta, Yashodharakumar & Vasudha, (2016) ودراسة (Graepel, (2015 ودراسة (Kordell, (2015 ودراسة (Levinson, (2015 ودراسة (Beilby, Byrnes & Yaruss, (2012 .

٢- تطرقت الباحثة للعديد من المقاييس التي تقيس اليقظة العقلية، منها:

- مقياس اليقظة العقلية (إعداد إيرسمان ورومير (Erisman & Romer, 2012).
- مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (إعداد/ عبدالرقيب أحمد البحيري، وآخرون، ٢٠٠٦).
- مقياس اليقظة العقلية (إعداد تورنتو (Lau et al., 2006).

مبرر إعداد هذا المقياس: باطلاع الباحثة على المقاييس العربية والأجنبية لم تجد مقياس يتناسب مع عينة الدراسة حيث عثرت عليه الباحثة من مقاييس وجد أنها لمراحل عمرية مختلفة ثانوية وجامعية لذا قامت بإعداد هذا المقياس.

تقدير الدرجات على المقياس: يطلب اختيار إجابة واحدة من خمسة إجابات وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً) وتحسب الدرجة (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) لكل عبارة، ويتضمن المقياس خمسة أبعاد ويطبق بصورة فردية أو جماعية وأعلى درجة على المقياس ككل (١٥٥) وأدنى درجة هي (٣١) وتعتبر الدرجة الأعلى عن مستوي اليقظة العقلية الأعلى.

حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

حساب الصدق: تم حساب الصدق بطريقتين الصدق العاملي وصدق المحك الخارجي:

أ- الصدق العاملي:

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق العاملي لمفردات مقياس اليقظة العقلية لدى أطفال المرحلة الابتدائية:

هدفت هذه الخطوة إلي الكشف عن البنية العاملية Factorial Structure لمقياس اليقظة العقلية وتحديد العوامل المتميزة فيه، وقد طبق المقياس علي (١٥٠) طفلاً وطفلة. واستخدم التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات المقياس (٣٤ مفردة) بطريقة المكونات الأساسية Principal Components (PC) لهوتلينج والتدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax، واعتمد على محك كايزر Kaiser (لا تقل قيمة الجذر الكامن / القيمة المميزة Eigenvalue عن الواحد الصحيح)، واستبعدت المفردات ذات التشبعات الأقل من (٠.٣٠)، وقد أسفر التحليل عن ظهور (٥) عوامل " بجذر كامن قيمته ١.٦٣٦ فأكثر" تفسر (٨٣.١٦٤ %) من قيمة التباين الكلي للمقياس. ويمكن عرض نتائج التحليل العاملي في الجدول (١٠) التالي:

جدول (٦) تشبعات أبعاد مقياس اليقظة العقلية (ن=١٥٠)

العوامل					رقم العبارة
٥	٤	٣	٢	١	
				٠.٦٩	١٦
				٠.٦٨	٢٢
				٠.٦٦	١
				٠.٥٣	٦
				٠.٣٢	١١
				٠.٢٩	٢١
			٠.٦٨		٢٧
			٠.٥٩		٢

العوامل					رقم العبارة
٥	٤	٣	٢	١	
			٠.٥٦		١٧
			٠.٥٣		٧
			٠.٤٧		١٢
			٠.٣١		٢٣
			٠.٢٨		٣٣
		٠.٦٦			٨
		٠.٦٤			٢٨
		٠.٦٣			٣
		٠.٥٩			١٨
		٠.٤٩			١٣
		٠.٣٢			٢٤
	٠.٦٥				٩
	٠.٦٣				١٩
	٠.٦١				١٤
	٠.٥٩				٢٩
	٠.٥٧				٣٤
	٠.٤٨				٤
	٠.٤٣				٢٥
	٠.٣١				٣١
٠.٦٣					١٠
٠.٥٨					٢٠
٠.٥٣					٣٢
٠.٤٩					١٥
٠.٤٦					٥
٠.٣١					٢٦
٠.٢٨					٣٠
١.٦٣٦	١.٧٢٤	١.٨٧٢	٢.٢١٦	٣.١٧٦	الجزر الكامن

اليقظة العقلية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى الأطفال... د. محمد عبدالرحمن - هبة محمد

العوامل					رقم العبارة
٥	٤	٣	٢	١	
٢.٧٧٣	٣.٠١٢	٣.١٧٣	٣.٧٥٦	٥.٣٨٣	التباين
٨٣.١٦٤	٦٤.١٠٢	٥٦.٠٦٤	١٨.٩٤٤	٩.٣٨٣	التباين الكلي

يتضح من جدول (١٠) وجود أربعة عوامل يفسرون ٨٣.١٦٤% من التباين الكلي، وتم استبعاد البنود (٢١، ٣٠، ٣٣) حيث قلت التشبعات عن (٠.٣٠)، وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجيا بعد تدوير المحاور تدوير متعامد.

• **العامل الأول:** أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود (٥) بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠.٣٢)، (٠.٦٩) وبلغ جذره الكامن ٣.١٧٦، ويفسر هذا العامل ٥.٣٨٣% من حجم التباين الكلي، والمعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل (الملاحظة).

• **العامل الثاني:** أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود (٦) بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠.٣١)، (٠.٦٨) وبلغ جذره الكامن ٢.٢١٦، ويفسر هذا العامل ٣.٧٥٦% من حجم التباين الكلي، والمعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل (الوصف).

• **العامل الثالث:** أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود (٦) بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠.٣٢)، (٠.٦٦) وبلغ جذره الكامن ١.٨٧٢، ويفسر هذا العامل ٣.١٧٣% من حجم التباين الكلي، والمعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل (الأفعال اليقظة).

• **العامل الرابع:** أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود (٨) بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠.٣١)، (٠.٦٥) وبلغ جذره الكامن ١.٧٢٤، ويفسر هذا العامل ٣.٠١٢% من حجم التباين الكلي، والمعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل (عدم إصدار أحكام).

• **العامل الخامس:** أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود (٦) بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠.٣١)، (٠.٦٥) وبلغ جذره الكامن ١.٦٣٦، ويفسر هذا العامل ٢.٧٧٣% من حجم التباين الكلي، والمعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل (عدم التفاعل).

وبذلك أصبح المقياس مكون من (٣١) عبارة تحت خمسة أبعاد. كما في جدول (١١) التالي:

جدول (٧) أبعاد مقياس اليقظة العقلية وعباراته في الصورة النهائية

م	الأبعاد	عدد العبارات	العبارات
	الملاحظة	٥	٢١ - ١٦ - ١١ - ٦ - ١

٢٦ - ٢٢ - ١٧ - ١٢ - ٧ - ٢	٦	الوصف	
٢٧ - ٢٣ - ١٨ - ١٣ - ٨ - ٣	٦	الأفعال اليقظة	
٣١ - ٢٩ - ٢٨ - ٢٤ - ١٩ - ١٤ - ٩ - ٤	٨	عدم إصدار أحكام	
٣٠ - ٢٥ - ٢٠ - ١٥ - ١٠ - ٥	٦	عدم التفاعل	
٣١ عبارة		الإجمالي	

ب- صدق المحك الخارجي:

تم حساب الصدق أيضا باستخدام الصدق التلازمي للمقياس الحالي ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، بتطبيق المقياس على عينة (٥٠) تلميذا وتلميذة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، بلغ معامل الارتباط حد الدلالة (٠.٦٨)، والقيم دالة عند مستوى ٠.٠١.

حساب ثبات المقياس:

تم حساب الثبات لمقياس اليقظة العقلية بطريقتين هما: طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس والمقياس ككل بتطبيق المقياس على عينة (٥٠) تلميذا وتلميذة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، والجدول (١٢) يوضح معاملات الثبات:

جدول (٨) معاملات الثبات لأبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى التلاميذ ذوي اضطراب التلعثم

والمقياس ككل

البعد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
الملاحظة	٠.٧٨	٠.٦٧
الوصف	٠.٧٧	٠.٦٤
الأفعال اليقظة	٠.٧٥	٠.٦٤
عدم إصدار أحكام	٠.٧٣	٠.٦٢
عدم التفاعل	٠.٧٤	٠.٦٤
المقياس ككل	٠.٧٦	٠.٦٦

يتضح من الجدول (٨) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة وتتراوح ما بين (٠.٦٢ - ٠.٦٧) والذي يؤكد ثبات مقياس اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة، وبذلك فإن المقياس المستخدم يتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامه علمياً.

حساب الاتساق الداخلي:

قام الباحث بالتحقق من الاتساق الداخلي والتماسك بين عبارات المقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها ٥٠ تلميذا وتلميذة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، وقد تم الحصول على معاملات الارتباط الموضحة بالجدول (١٣) التالي:

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة مع الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط

اليقظة العقلية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى الأطفال... د. محمد عبدالرحمن - هبة محمد

الارتباط	رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة
**٠.٦٤	٢٥	*٠.٣٧	١٧	*٠.٣٨	٩	**٠.٥٢	١
**٠.٤٥	٢٦	**٠.٧٤	١٨	**٠.٤٦	١٠	**٠.٤١	٢
**٠.٥٧	٢٧	**٠.٧١	١٩	*٠.٣٧	١١	**٠.٥٢	٣
**٠.٦٥	٢٨	**٠.٥٧	٢٠	**٠.٥٨	١٢	**٠.٤٦	٤
**٠.٥٥	٢٩	**٠.٥٨	٢١	**٠.٤٧	١٣	**٠.٤٦	٥
*٠.٣٩	٣٠	**٠.٦٨	٢٢	*٠.٣٩	١٤	**٠.٥٧	٦
*٠.٣٣	٣١	*٠.٣٢	٢٣	**٠.٣٨	١٥	**٠.٥٢	٧
		**٠.٥٢	٢٤	**٠.٦٣	١٦	*٠.٣٤	٨

(**) دالة عند مستوى (٠.٠١) (*) دالة عند مستوى (٠.٠٥)

ويتضح من الجدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط تمتد ما بين ٠.٣٢ - ٠.٧٤ وجميع الارتباطات دالة عند مستوى (٠.٠١) ومستوى (٠.٠٥)، مما يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس لبيانات المقياس.

ثم قامت الباحثة بالتحقق من الاتساق الداخلي والتماسك بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها ٥٠ تلميذا وتلميذة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، وقد تم الحصول على معاملات الارتباط الموضحة بالجدول (١٤) التالي:

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد مع الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

الارتباط	أبعاد اليقظة العقلية
**٠.٦٣	الملاحظة
**٠.٥٢	الوصف
**٠.٦٦	الأفعال اليقظة
**٠.٦٨	عدم إصدار أحكام
**٠.٦٩	عدم التفاعل

(**) دالة عند مستوى (٠.٠١) (*) دالة عند مستوى (٠.٠٥)

ويتضح من الجدول (١٠) أن قيم معاملات الارتباط تمتد ما بين ٠.٥٢ - ٠.٦٩ وجميع الارتباطات دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يؤكد الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس واستخدامه في الدراسة الحالية لقياس اليقظة العقلية.

مقياس الثقة بالنفس (إعداد/ الباحثة)

الهدف من المقياس: تحديد درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

وصف المقياس: يتكون المقياس من (٣٨) عبارة تقيس جميعها الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وأبعادها الخمسة (الأداء الأكاديمي - الأنشطة الرياضية - المظهر الجسمي - التفاعلات الاجتماعية - الحالة المزاجية)، والبعد الأول عباراته من (٧-١)، والبعد الثاني

عباراته من (٨-١٤)، والبعد الثالث عباراته من (١٥-٢١)، والبعد الرابع عباراته من (٢٢-٣٠)، والبعد الخامس عباراته من (٣١-٣٨) وقد صيغت عبارات المقياس بلغة سهلة وبسيطة وواضحة بحيث تكون الإجابة عن طريق تقدير الشخص لذاته "نوع من التقدير الذاتي"، ففي تعليمات الاختبار يطلب اختيار إجابة واحدة من أربعة إجابات وهي (موافق تماماً، موافق إلى حد ما، غير موافق إلى حد ما، غير موافق تماماً) وتحسب الدرجة (٤ - ٣ - ٢ - ١) لكل عبارة، والدرجة المرتفعة تدل على ارتفاع مستوى الثقة بالنفس، والدرجة المنخفضة تدل على انخفاض مستوى الثقة بالنفس.

خطوات إعداد المقياس

٣- اطلعت الباحثة على العديد من الأدبيات المختلفة للثقة بالنفس، والتي قدمت في الأبحاث الأجنبية والأبحاث العربية، وكذلك الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة ومنها دراسة Emge & Pellowski, (2019) ودراسة Charoensukmongkol, (2019) ودراسة Byrd, Heo & Kim, (2018) ودراسة أسامة عبدالمنعم عيد (٢٠١٧) ودراسة Chmela, Coleman, Weidner, Kelly, Reichhardt & Irani, (2016) ودراسة Blomgren, Cheasman, Simpson & Everard, (2015) ودراسة Yaruss, Coleman & Quesal, (2012).

٤- تطرقت الباحثة للعديد من المقاييس التي تقيس الثقة بالنفس، منها:

- مقياس الثقة بالنفس لسدني " Sidney " ترجمة عادل عبدالله (١٩٩٧م).
- مقياس الثقة بالنفس (إعداد/ عبدالله شراب، ٢٠١٣م).
- مقياس الثقة بالنفس (إعداد/ يوسف الأقصري، ٢٠٠١م).

مبرر إعداد هذا المقياس: باطلاع الباحثة على المقاييس العربية والأجنبية لم تجد مقياس يتناسب مع عينة الدراسة حيث ما عثرت عليه الباحثة من مقاييس وجد أنها لمراحل عمرية مختلفة ثانوية وجامعية لذا قامت بإعداد هذا المقياس.

تقدير الدرجات على المقياس: يطلب اختيار إجابة واحدة من أربعة إجابات وهي (موافق تماماً، موافق إلى حد ما، غير موافق إلى حد ما، غير موافق تماماً) وتحسب الدرجة (٤ - ٣ - ٢ - ١) لكل عبارة، ويتضمن المقياس خمسة أبعاد ويطبق بصورة فردية أو جماعية وأعلى درجة على المقياس ككل (١٥٢) وأدنى درجة هي (٣٨) وتعبر الدرجة الأعلى عن مستوي الثقة بالنفس الأعلى.

حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس:

حساب الصدق: تم حساب الصدق بطريقتين الصدق العاملي وصدق المحك الخارجي:

أ- الصدق العاملي:

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق العاملي لمفردات مقياس الثقة بالنفس لدى أطفال المرحلة الابتدائية:

هدفت هذه الخطوة إلى الكشف عن البنية العاملية Factorial Structure لمقياس الثقة بالنفس وتحديد العوامل المتميزة فيه، وقد طبق المقياس علي (١٥٠) طفلاً وطفلة. واستخدم التحليل العائلي الاستكشافي لمفردات المقياس (٣٨ مفردة) بطريقة المكونات الأساسية Principal Components (PC) لهوتلينج والتدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax ، الجدول (١٥) التالي :

جدول (١١) تشعبات أبعاد مقياس الثقة بالنفس (ن=١٥٠)

رقم العبارة	العوامل			
	١	٢	٣	٤
٦	٠.٧١			
١١	٠.٦٦			
٢٦	٠.٦١			
١	٠.٦٠			
٣١	٠.٥٣			
٢١	٠.٤٢			
١٦	٠.٣٤			
١٢		٠.٧٠		
٢		٠.٥٥		
١٧		٠.٥٤		
٢٢		٠.٥١		
٧		٠.٥١		
٣٢		٠.٤٩		
٢٧		٠.٣١		
١٣			٠.٦٩	
٢٨			٠.٤٩	
٢٣			٠.٤٨	
٨			٠.٤٥	
٣٣			٠.٤٤	
١٨			٠.٣٩	
٣			٠.٣١	
١٤				٠.٧١

رقم العبارة	العوامل			
	١	٢	٣	٤
١٩				٠.٦٧
٣٤				٠.٦٥
٣٦				٠.٦١
٤				٠.٦٠
٢٩				٠.٥٥
٢٤				٠.٥٥
٣٥				٠.٤٩
٩				٠.٣٢
١٥				٠.٦٤
٣٠				٠.٦٣
٥				٠.٦٢
٣٨				٠.٥٥
٢٥				٠.٤٩
١٠				٠.٤٥
٢٠				٠.٤٢
٣٧				٠.٣٠
الجزر الكامن	٣.٢٤١	٢.٥٢١	١.٩٤٥	١.٦٣٧
التباين	٥.٤٩٨	٣.٤٢٦	٣.٥٣٢	٢.٧٤٥
التباين الكلي	١٠.٤٩	٢٤.٢٤	٤٥.٠٦	٧٤.٦٣
	٨	٣	٤	٤

يتضح من جدول (١١) وجود خمسة عوامل يفسرون ٨٧.٠١٢% من التباين الكلي، وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجيا بعد تدوير المحاور تدوير متعامد.

العامل الأول: أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود (٧) بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠.٣٤)، (٠.٧١) وبلغ جذره الكامن ٣.٢٤١، ويفسر هذا العامل ٥.٤٩٨% من حجم التباين الكلي ، والمعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل (الأداء الأكاديمي).

العامل الثاني: أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود (٧) بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠.٣١)، (٠.٧٠) وبلغ

اليقظة العقلية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى الأطفال... د. محمد عبدالرحمن - هبة محمد

جزره الكامن ٢.٥٢١، ويفسر هذا العامل ٣.٤٢٦% من حجم التباين الكلي، والمعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل (الأنشطة الرياضية).

العامل الثالث: أسفرت عملية التحليل العملي عن وجود (٧) بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠.٣١)، (٠.٦٩) وبلغ جزره الكامن ١.٩٤٥، ويفسر هذا العامل ٣.٥٣٢% من حجم التباين الكلي، والمعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل (المظهر الجسمي).

العامل الرابع: أسفرت عملية التحليل العملي عن وجود (٩) بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠.٣٢)، (٠.٧١) وبلغ جزره الكامن ١.٦٣٧، ويفسر هذا العامل ٢.٧٤٥% من حجم التباين الكلي، والمعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل (التفاعلات الاجتماعية).

العامل الخامس: أسفرت عملية التحليل العملي عن وجود (٨) بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠.٣٠)، (٠.٦٤) وبلغ جزره الكامن ١.٢٠٧، ويفسر هذا العامل ٢.٢١١% من حجم التباين الكلي، والمعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل (الحالة المزاجية).

وبذلك أصبح المقياس مكون من (٣١) عبارة تحت خمسة أبعاد. كما في جدول (١٦) التالي:

جدول (١٢) أبعاد مقياس الثقة بالنفس وعباراته في الصورة النهائية

م	الأبعاد	عدد العبارات	العبارات
١	الأداء الأكاديمي	٧	٦-١ - ١١ - ١٦ - ٢١ - ٢٦ - ٣١
٢	الأنشطة الرياضية	٧	٢-٧ - ١٢ - ١٧ - ٢٢ - ٢٧ - ٣٢
٣	المظهر الجسمي	٧	٣-٨ - ١٣ - ١٨ - ٢٣ - ٢٨ - ٣٣
٤	التفاعلات الاجتماعية	٩	٤-٩ - ١٤ - ١٩ - ٢٤ - ٢٨ - ٢٩ - ٣٤ - ٣٥ - ٣٦
٥	الحالة المزاجية	٨	٥-١٠ - ١٥ - ٢٠ - ٢٥ - ٣٠ - ٣٧ - ٣٨
	الإجمالي		٣٨ عبارة

ب- صدق المحك الخارجي:

تم حساب الصدق أيضا باستخدام الصدق التلازمي للمقياس الحالي ومقياس العوامل الخمسة للثقة بالنفس، بتطبيق المقياس على عينة (٥٠) تلميذا وتلميذة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، بلغ معامل الارتباط حد الدلالة (٠.٦٤)، والقيم دالة عند مستوى ٠.٠١.

حساب ثبات المقياس:

تم حساب الثبات لمقياس الثقة بالنفس بطريقتين هما: طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس والمقياس ككل بتطبيق المقياس على عينة (٥٠) تلميذا وتلميذة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، والجدول (١٧) يوضح معاملات الثبات:

جدول (١٣) معاملات الثبات لأبعاد مقياس الثقة بالنفس لدى التلاميذ ذوي اضطراب التعلم والمقياس ككل

التجزئة النصفية (سبيرمان براون)	معامل ألفا كرونباخ	البعد
٠.٦٤	٠.٧٣	الأداء الأكاديمي
٠.٦٣	٠.٧٢	الأنشطة الرياضية
٠.٦٢	٠.٧٦	المظهر الجسدي
٠.٦٤	٠.٧٥	التفاعلات الاجتماعية
٠.٦٧	٠.٧٦	الحالة المزاجية
٠.٦٤	٠.٧٣	المقياس ككل

يتضح من الجدول (١٣) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة وتتراوح ما بين (٠.٦٢ - ٠.٦٧) والذي يؤكد ثبات مقياس الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة، وبذلك فإن المقياس المستخدم يتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامه علمياً.

حساب الاتساق الداخلي :

قام الباحث بالتحقق من الاتساق الداخلي والتماسك بين عبارات المقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها ٥٠ تلميذا وتلميذة من تلاميذ المرحلة الابتدائية ، وقد تم الحصول على معاملات الارتباط الموضحة بالجدول (١٨) التالي:

جدول (١٤) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة مع الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس

الارتباط	رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة
**٠.٦٣	٢٥	**٠.٤٩	١٧	**٠.٦١	٩	**٠.٦٤	١
**٠.٤٣	٢٦	**٠.٧٨	١٨	**٠.٤٢	١٠	**٠.٥٣	٢
**٠.٥٣	٢٧	**٠.٧٢	١٩	**٠.٣٥	١١	**٠.٥٦	٣
**٠.٦٣	٢٨	**٠.٥٥	٢٠	**٠.٦٨	١٢	**٠.٤٤	٤
**٠.٥٦	٢٩	**٠.٥٩	٢١	**٠.٧٣	١٣	**٠.٤١	٥
**٠.٣٧	٣٠	**٠.٦٨	٢٢	**٠.٥٣	١٤	**٠.٥٦	٦
*٠.٣٣	٣١	**٠.٤١	٢٣	**٠.٤٩	١٥	**٠.٥٦	٧
		**٠.٥٥	٢٤	**٠.٤٦	١٦	*٠.٣٩	٨

(**) دالة عند مستوى (٠.٠١) (*) دالة عند مستوى (٠.٠٥)

اليقظة العقلية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى الأطفال... د. محمد عبدالرحمن - هبة محمد

ويتضح من الجدول (١٤) أن قيم معاملات الارتباط تمتد ما بين ٠.٣٣ - ٠.٧٨ وجميع الارتباطات دالة عند مستوى (٠.٠١) ومستوى (٠.٠٥)، مما يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس لعبارات المقياس.

ثم قامت الباحثة بالتحقق من الاتساق الداخلي والتماسك بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها ٥٠ تلميذا وتلميذة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، وقد تم الحصول على معاملات الارتباط الموضحة بالجدول (١٩) التالي:

جدول (١٥) معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد مع الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس

الارتباط	أبعاد الثقة بالنفس
**٠.٦٤	الأداء الأكاديمي
**٠.٧١	الأنشطة الرياضية
**٠.٦٨	المظهر الجسدي
**٠.٦٩	التفاعلات الاجتماعية
**٠.٧٢	الحالة المزاجية

(**) دالة عند مستوى (٠.٠١) (*) دالة عند مستوى (٠.٠٥)

ويتضح من الجدول (١٥) أن قيم معاملات الارتباط تمتد ما بين ٠.٦٤ - ٠.٧٢ وجميع الارتباطات دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يؤكد الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس واستخدامه في الدراسة الحالية لقياس الثقة بالنفس.

نتائج البحث:

أولاً: نتائج اختبار صحة الفرض الأول، والذي ينص على: "توجد فروق بين الذكور والإناث المتعلمين في اليقظة العقلية". واختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ت للفروق بين مجموعتين مستقلتين، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٦) نتائج اختبار "ت" للفروق في درجات اليقظة العقلية في ضوء النوع (ذكر/ أنثى)

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
الملاحظة	ذكر	٢٤.٠٠	١٢.٢٥	٣.١٥	١.١٧	غير دالة
	أنثى	١٢.٠٠	١١.٠٨	١.٩٨		
الوصف	ذكر	٢٤.٠٠	٢٢.٨٨	٢.٥٦	٠.١٣	غير دالة
	أنثى	١٢.٠٠	٢٢.٧٥	٢.٩٦		
الأفعال اليقظة	ذكر	٢٤.٠٠	٢٢.٠٤	٣.٨٣	٠.٤٤	غير دالة
	أنثى	١٢.٠٠	٢١.٤٢	٤.٤٤		
عدم إصدار أحكام	ذكر	٢٤.٠٠	٢٩.٧٥	٣.٣٤	٠.٤١	غير دالة
	أنثى	١٢.٠٠	٣٠.٢٥	٣.٦٢		

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
عدم التفاعل	ذكر	٢٤.٠٠	٢١.١٧	٣.٦٦	٠.٥٧	غير دالة
	أنثى	١٢.٠٠	٢٠.٥٠	٢.٣٩		
اليقظة ككل	ذكر	٢٤.٠٠	١٠٨.٠٨	١١.٧٣	٠.٥١	غير دالة
	أنثى	٢٤.٠٠	١٢.٢٥	٣.١٥		

يتضح من الجدول رقم (١٦)، عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في درجة اليقظة العقلية، وهذا يعني أن مستوى اليقظة العقلية بين الذكور والإناث متقارب، وقد يرجع ذلك إلى البيئة التي يعيشها كل من الذكور والإناث وكذلك التحديات والصعوبات تكاد تكون واحدة، مما يجعل محاولة التوافق مع الواقع أمر لا مفر منه سواء لدى الذكر أو الأنثى. ثانياً: نتائج اختبار صحة الفرض الثاني والذي ينص على: " توجد فروق بين الذكور والإناث المتعلمين في الثقة بالنفس". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحثة اختبار ت للفروق بين مجموعتين مستقلتين، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٧) نتائج اختبار "ت" للفروق في درجات الثقة بالنفس في ضوء النوع (ذكر/ أنثى)

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
الأداء الأكاديمي	ذكر	٢٤.٠٠	١٨.٧٥	٤.٢٧	٠.٨٥	غير دالة
	أنثى	١٢.٠٠	١٧.٥٠	٣.٩٠		
الأنشطة الرياضية	ذكر	٢٤.٠٠	٢١.٢١	٣.٧٨	١.٥٢	غير دالة
	أنثى	١٢.٠٠	١٩.٣٣	٢.٨٤		
المظهر الجسمي	ذكر	٢٤.٠٠	٢١.٣٨	٢.٩٦	٠.٢٧	غير دالة
	أنثى	١٢.٠٠	٢١.٠٨	٣.٤٢		
التفاعلات الاجتماعية	ذكر	٢٤.٠٠	٢٧.٩٦	٣.٥١	٠.١١	غير دالة
	أنثى	١٢.٠٠	٢٨.٠٨	٢.٣٥		
الحالة المزاجية	ذكر	٢٤.٠٠	٢٣.٥٨	٣.٤٩	٠.٤٧	غير دالة
	أنثى	١٢.٠٠	٢٣.٠٠	٣.٤٦		
الثقة بالنفس	ذكر	٢٤.٠٠	١٠٦.١٧	١١.٧٢	٠.٩٦	غير دالة
	أنثى	١٢.٠٠	١٠٢.٤٢	٩.٥٥		

يتضح من الجدول رقم (١٧)، عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في درجة الثقة بالنفس، وتفسر الباحثة ذلك بأن النظام المدرسي والتربية الأسرية تؤكد على جوانب الثقة بالنفس لكلا الجنسين من الذكور أو الإناث.

ثالثاً: نتائج اختبار صحة الفرض الثالث، والذي ينص على: " توجد علاقة، بين اليقظة العقلية والثقة بالنفس لدى الأطفال ذوي اضطراب التلعثم ". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحثة معامل ارتباط سبيرمان، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٨) معاملات ارتباط أبعاد اليقظة العقلية بأبعاد الثقة بالنفس

اليقظة العقلية	عدم التفاعل	عدم إصدار أحكام	الأفعال اليقظة	الوصف	الملاحظة	
**٠.٧٦١	**٠.٧٠٠	**٠.٦٥٤	**٠.٧١٩	**٠.٧١١	**٠.٧٦٣	الأداء الأكاديمي
**٠.٧٠٢	**٠.٥٩١	**٠.٥٤٣	**٠.٥٧٦	**٠.٨٩١	**٠.٦٧٣	الأنشطة الرياضية
**٠.٧٦٦	**٠.٦٦٧	**٠.٦٥٣	**٠.٨٨١	**٠.٦٥٩	**٠.٩٠١	المظهر الجسدي
**٠.٨٧١	**٠.٨٧١	**٠.٨١٢	**٠.٩٨١	**٠.٧٤٤	**٠.٨٧٧	التفاعلات الاجتماعية
**٠.٩٣٢	**٠.٦٧٧	*٠.٤٩٧	**٠.٨٥٤	**٠.٥٦٤	**٠.٦٩١	الحالة المزاجية
**٠.٥٩١	**٠.٨٦١	**٠.٧٦٥	**٠.٦٥١	**٠.٨١٧	**٠.٧٤١	الثقة بالنفس

ينضح من الجدول رقم (١٨) وجود معاملات ارتباط دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية ودرجتها الكلية مع أبعاد الثقة النفسية ودرجتها الكلية لدى الأطفال المتعلمين، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة محمود محمد الطنطاوي (٢٠٢٠)، دراسة (2019) Charoensukmongkol، Heo & Kim (2019)، ودراسة (2017) Byrd, Chmela, Coleman, Weidner, Kelly, Reichhardt & Irani (2016)، ودراسة (2015) Cheasman, Simpson & Everard، ودراسة (2013) Blomgren، ودراسة (2012) Yaruss, Coleman & Quesal، فقد توصلت جميعها إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية والثقة بالنفس.

وتفسر الباحثة ذلك بأن اليقظة العقلية تساعد الفرد على التغلب على صعوبات مواجهة الآخرين والتأقلم مع المواقف مهما تكن صعوبتها

رابعا: نتائج اختبار صحة الفرض الرابع والذي ينص على: "تنبئ بعض أبعاد اليقظة العقلية دون غيرها بالثقة بالنفس لدى الأطفال ذوي اضطراب التلعثم". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحثة الانحدار المتعدد المتدرج، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٩) معامل التحديد واختبار ديرين-واطسون لنموذج تأثير أبعاد اليقظة العقلية على الثقة بالنفس

معامل الارتباط	معامل التحديد	معامل التحديد المصحح	اختبار ديرين-واطسون
٠.٧٩١	٠.٦٢٦	٠.٦٠٣	٢.٠٨٥

يتضح من الجدول رقم (١٩) أن نموذج الانحدار يفسر ما نسبته ٦٠.٣% من التباين للثقة بالنفس، كما أن الارتباط الذاتي للبواقي = ٢.٠٨٥ وهو بعيد عن الصفر وقريب من ٢ وهذا يعني ضعف الارتباطات الذاتية بين البواقي

جدول (٢٠) تحليل تباين انحدار- الثقة بالنفس على اليقظة العقلية

مستوى الدلالة	ف	متوسط المربعات (التباين)	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠.٠١	٢٧.٦٠٥	١٣٣٨.٤٠١	٢	٢٦٧٦.٨٠٢	الانحدار
		٤٨.٤٨٣	٣٣	١٥٩٩.٩٤٨	البواقي

يتضح من الجدول رقم (٢٠) دلالة الفروق بين الانحدار والبواقي، وهذا يعني وجود تأثير لأبعاد اليقظة العقلية على الثقة بالنفس.

جدول (٢١) معاملات انحدار الثقة بالنفس على أبعاد اليقظة العقلية

مستوى الدلالة	ت	المعاملات المعيارية	المعاملات اللامعيارية		المتغيرات المستقلة
		بيتا	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	
٠.٠١	١٣.٩٥٤		٧.٩٨٢	١١١.٣٨٦	الثابت
٠.٠١	٦.٨١	٠.٧٧٨	٠.٤٤٥	٣.٠٢٨	البعد الأول لليقظة العقلية
٠.٠١	٥.٢٣٨-	٠.٥٩٨-	٠.٣٨٦	٢.٠٢٤-	البعد الخامس لليقظة العقلية

يتضح من الجدول رقم (٢١) أنه يوجد تأثير لبعدي اليقظة العقلية (الملاحظة، عدم التفاعل) على الثقة بالنفس، ومقدار هذا التأثير (٧٨%، ٦٠%) على الترتيب من التأثير الكلي.

ومعادلة التنبؤ على النحو التالي:

$$\text{درجة الثقة بالنفس} = ٣.٠٢٨ \times \text{درجة البعد الأول لليقظة العقلية (الملاحظة)} + ٢.٠٢٤ \times \text{درجة البعد الخامس لليقظة العقلية (عدم التفاعل)} + ١١١.٣٨٦$$

ملخص نتائج البحث:

عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في درجة اليقظة العقلية
عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في درجة الثقة بالنفس
وجود معاملات ارتباط دالة إحصائية بين أبعاد اليقظة العقلية ودرجاتها الكلية مع أبعاد الثقة النفسية ودرجاتها الكلية لدى الأطفال المتعلمين
يوجد تأثير لبعدي اليقظة العقلية (الملاحظة، عدم التفاعل) على الثقة بالنفس، ومقدار هذا التأثير (٧٨%، ٦٠%) على الترتيب من التأثير الكلي.
ومعادلة التنبؤ على النحو التالي:

درجة الثقة بالنفس = $3.028 \times$ درجة البعد الأول لليقظة العقلية (الملاحظة) + $2.024 \times$
درجة البعد الخامس لليقظة العقلية (عدم التفاعل) + 111.386
التوصيات:

العمل على الاهتمام بالأنشطة والبرامج المختلفة التي تعزز مستوى الثقة بالنفس لدى ذوي اضطراب التلعثم باعتبار انها العامل الرئيس للنجاح في الحياة التركيز على تنمية أبعاد اليقظة العقلية أثناء عملية التعلم من أجل المساعدة في ثقة المتعلمين بأنفسهم.

بناء برامج إرشادية تساعد على تنمية الثقة بالنفس من خلال اليقظة العقلية.
التركيز على تدريب الطلاب على الملاحظة وعدم التفاعل مع المؤثرات السلبية.

البحوث المقترحة:

فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في تنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال ذوي اضطراب الحجل.

محددات الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

فاعلية اليقظة العقلية في خفض حدة المشكلات النفسية لدى التلاميذ ذوي اضطراب التلعثم.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

إبراهيم الزريقات (٢٠١٨): اضطرابات الكلام واللغة (التشخيص والعلاج)، عمان، الأردن: دار الفكر.

أسامة عبدالمنعم عيد (٢٠١٧). فاعلية برنامج قائم على نمذجة الذات لتخفيف اضطراب التلعثم وتحسين الثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعليم. رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس - كلية البنات للأداب والعلوم والتربية.

إيمان سعيد محمد مصطفى (٢٠١٨). فاعلية برنامج تدريبي قائم على تنمية اليقظة العقلية والمهارات الميتا معرفية في تحسين أداء الذاكرة العاملة والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المنذرات أكاديمي. مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٣١، العدد (١١٩) ديسمبر ص ص ١٠٧-١٥٢.

حسين مسعود على الياحي، أشرف محمد أحمد على (٢٠٢١). الصلابة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية في ضوء بعض المتغيرات - دراسة مقارنة بين مدمني المخدرات والعاديين. المجلة العربية للنشر العلمي ، ع (٣٠) ص ص ٦٧٣-٧٠٧.

سيد أحمد البهاص (١٩٩٣) : فعالية أسلوب السيكو دراما والقراءة المتزامنة في علاج حالات التلعثم، جامعة طنطا، مجلة كلية التربية، مج (٢)، ع (١١)، ص ص ٣٦-٧٥.

سيد أحمد البهاص (٢٠٠٥). أداة قياس شدة التلعثم للأطفال والمرافقين. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

عادل عبدالله محمد (١٩٩٧). مقياس الثقة بالنفس، مترجم عن سدني Sidney ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية.

عادل عبدالله محمد (٢٠١٦) . العلاج المعرفي السلوكي . أسس وتطبيقات ، القاهرة ، دار الرشاد.

عادل محمد عبدالله (٢٠١٩). قصور المهارات قبل الأكاديمية لأطفال الروضة وصعوبات التعلم . مصر : دار الرشاد.

عبدالرقيب البحيري ، فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب، عائدة أحمد العوامل (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي. العدد ٣٩ ص ص ١١٩-١٦٦.

عبدالعزيز السيد الشخص (٢٠١٧): اضطرابات النطق والكلام خلفيتها تشخيصها أنواعها علاجها ، الرياض: مكتبة الصفحات الذهبية .

عبدالفتاح الخواجا (٢٠٠١). علم النفس العلاج النفسي المعاصر، دار المستقبل للنشر والتوزيع، الأردن.

غسان أبو فخر، ومها زحلوق ، و سهاد المللي (٢٠١٦): علم نفس ذوي الحاجات الخاصة، منشورات جامعة دمشق، دمشق.

٤١ فرج عبدالقادر طه، ومصطفى عبدالفتاح (٢٠٠٥): معجم علم النفس والتحليل النفسي. لبنان، بيروت: دار النهضة العربية.

محمد إبراهيم عيد (٢٠١٦). **مقدمة في الإرشاد النفسي**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. محمد السيد عبدالرحمن، وإيمان محمد الطائي (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة في كل من مصر والعراق : دراسة عبر ثقافية مقارنة . **مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق**. ع ٩٧ ص ص ٥ - ٤٠.

محمد حماد (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية في تحسين مهارات تنظيم الذات وخفض صعوبات الانتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم. **مجلة كلية التربية، جامعة اسيوط**. ٣٤(٦). ٤٣- ١١٥.

محمد عبدالعال (٢٠٠٦). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالثقة بالنفس والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، **مجلة كلية التربية، المنصورة، الجزء الرابع، ع ٦٠**، ص ص ٢٦٥-٢٨٤.

محمود عطية إسماعيل (٢٠٠٦): **مقياس شدة اللجاجة** (إعداد/ مارك اونسلو وآخرون Onslow, et al., 2003. متاح على

<http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t17716>

مروة مختار بغداددي جابر(٢٠١٨). برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية وأثره في سعة الذاكرة العاملة لتلاميذ المرحلة الابتدائية مضطربي الانتباه ذوي النشاط الحركي الزائد. **مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، جامعة المنيا ، كلية التربية ، المجلد(٣٣)، العدد(١)**، ص ص ٣١٨-٣٧٨

مريم سليم (٢٠١٣). **تقدير الذات والثقة بالنفس**، دليل المعلمين، القاهرة، دار النهضة العربية.

مصطفى عبدالسميع، وصلاح الديب (٢٠٠٠). **الثقة بالنفس ومستوى التحصيل عند الطلاب وطالبات القسم العلمي والأدبي بالمرحلة الثانوية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، ع ٣، كلية التربية، جامعة المنوفية، ص ص ١٧٥ - ٢٣١ .**

نادر فهمي الزيود (٢٠٠٨). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي** ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، الأردن

نجاة فتحي سعيد طه(٢٠٢١). فعالية برنامج لتنمية اليقظة العقلية في تحسين الوظائف التنفيذية لدى أطفال الروضة ، جامعة المنيا - **مجلة كلية التربية للطفولة المبكرة، العدد(١١)** ، المجلد(٤) ص ص ٤٩٩-٥٦١.

نهلة نجم الدين مختار أحمد (٢٠١٦). الذكاء الثلاث الأبعاد وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، **مجلة الأستاذ ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، العدد(٤٢) ص ص ١١١- ١٣٦ .**

هشام حبيب الحسيني (٢٠١٨). أثر برنامج قائم على تفعيل الوعي بمكونات ما وراء المعرفة لليقظة العقلية في زيادة سعة الذاكرة العاملة الانفعالية. مجلة رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، مج (٢٨)، ع (٢)، ٢٣١ - ٣٠٩.

يوسف قطامي (٢٠١٨). نمو الطفل المعرفي واللغوي ، عمان : دار الأهلية للنشر

يوسف ميخائيل أسعد (١٩٩٠) . الثقة بالنفس ، القاهرة : دار نهضة مصر.

ثانياً: المراجع الأجنبية.

Alberts, H., & Thewissen, R. (2011). *The effects of a brief mindfulness intervention on memory for positively and negatively valenced stimuli. Mindfulness*, v. 2, pp. 73-77.

Anderson, J. (2015). *Cognitive psychology*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Anicha, C., Ode, S., Moeller, S. & Robinson, M. (2012). Toward a cognitive view of trait mindfulness: distinct cognitive skills predict its observing and nonreactivity facets. *Journal of Personality*, 80(2), 255-285.

Anthony, E. & David, G. (2009) : *an Introduction to Applied Cognitive Psychology* , psychology press , New York

Apel, Melanie (2014). *Oping With Stuttering*, New York , The Rosen Publishing Group Inc .

Arzola, E. (2017). *The Role of Acceptance in Reducing Anxiety in Stuttering: A Theoretical Framework*.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toner, L. (2006). Using self –report assessment methods to explore facets mindfulness *Assessment* ,13(1), 27-45.

Bagot J. D. (2017): *Information sensation et perception* , Armand colin, paris, France, 2010

Ball, K., Wadley, V., Vance, D. & Edwards, J. (2004). Cognitive skills: Training, maintenance, and daily usage. *Encyclopedia of applied psychology*, 1, 387-392.

Baltzell, A., & Summers, J. (2018). The power of mindfulness: Mindfulness Meditation Training in Sport (MMTS). In *The Power of Mindfulness: Mindfulness Meditation Training in Sport (MMTS)*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-70410-4>.

- Bang, K. S., Kim, S., Korpela, K. M., Song, M. K., Lee, G., & Jeong, Y. (2019). Evaluating the reliability and validity of the children's vitality-relaxation scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph16183369>
- Banks, T. (2016) Teaching Rational Emotive Behavior Therapy To Adolescents in an alternative urban educational setting . *ph . D.* Kent Stat University College & Graduate School of Education, Health ,and Human Services .
- Behan, C. (2020). The benefits of Meditation and Mindfulness practices during times of crisis such as Covid-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 3-5. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.38>.
- Beilby, J., Byrnes, M. & Yaruss, J. (2012). Acceptance and commitment therapy for adults who stutter: Psychosocial adjustment and speech fluency. *Journal of Fluency Disorders*, 37(4), 289-299.
- Bergomi, C, Tschacher, W, & Kupper, Z (2013). The Assessment of Mindfulness with Self -Report Measures: Existing Scales and Open Issues. *Mindfulness*, 4, 191-202.
- Black, S., & Fernando, R. (2014). Mindfulness training and classroom behavior among lower-income and ethnic minority elementary school children. *Journal of Child and Family Studies*, 23, 1242-1246.
- Blomgren, M. (2013). Behavioral treatments for children and adults who stutter: a review. *Psychology research and behavior management*, 6, 9.
- Blood, G., Blood, I., Tellis, G. & Gabel, R. (2001). Communication apprehension and self-perceived communication competence in adolescents who stutter. *Journal of Fluency Disorders*, 26(3), 161-178.
- Bluth, K., Roberson, P., Billen, R. & Sams, J. (2013). A stress model for couples parenting children with autism spectrum disorders and

- the introduction of a mindfulness intervention. *Journal of Family Theory and Review*, 5 (3), 194 – 213
- Boone, D. R., & Plante, E. (2013): *Human communication and its disorders* (2nd ed.). Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Bothe, A., Davidow, J., Bramlett, R. & Ingham, R. (2006). Stuttering treatment research 1970–2005: I. Systematic review incorporating trial quality assessment of behavioral, cognitive, and related approaches. *American Journal of Speech-Language Pathology*.
- Boyle, C., Boulet, S., Schieve, L., Cohen, R., Blumberg, S., Yeargin-Allsopp, M., ... & Kogan, M. (2011). Trends in the prevalence of developmental disabilities in US children, 1997–2008. *Pediatrics*, 127(6), 1034-1042.
- Brocklehurst, P. (2016). Mindfulness and Stuttering : How can mindfulness help? *Welcome to the Stammering Self-Empowerment Programme (SSEP)*, 1–12. Retrieved from <http://www.stammeringresearch.org>.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness : Observations from experience . *Clinical Psychology: Science and Practice* , *Journal of Personality and Social Psychology* , 11, 242-249.
- Burnham, E. (2017). *Mindfulness training for adults who stutter: an overview for speechlanguage pathologists* (Doctoral dissertation). Texas, University of Texas at Austin, Faculty of the Graduate School.
- Buttle, H. (2021). Attention and working memory in mindfulness meditation practices. *The journal of mind and behavior*, v. 32,2, pp. 123-143.
- Byrd, C., Chmela, K., Coleman, C., Weidner, M., Kelly, E., Reichhardt, R. & Irani, F. (2016). An introduction to camps for children who stutter: What they are and how they can

- help. *Perspectives of the ASHA Special Interest Groups*, 1(4), 55-69.
- Cardacioho, L. (2018). *Assessing mindfulness the development of a bi-dimensional measure of awareness and acceptance*. A thesis submitted to the faculty of Drexel University.
- Cayoun, B. (2004). The co-emergence model of reinforcement ,A cognitive –behavioral account of change through mindfulness training ,Manuscript submitted for publication.
- Chadwich, P., Hember, Symes, Peters ,E., Kuipers ,E., & Dagnan, D. (2008). Responding minfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*, 47(4), 451-455.
- Charoensukmongkol, P. (2019). The role of mindfulness in reducing English language anxiety among Thai college students. *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*, 22(4), 414-427.
- Cheasman, C., Simpson, S. & Everard, R. (2015). Acceptance and speech work: the challenge. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 193, 72-81.
- Colman, C.N. & Colman, K.F. (2019). Mindfulness for the High performance World . *Cham: [https://doi.org /10.1007/978-3-030-18582-4](https://doi.org/10.1007/978-3-030-18582-4)*.
- Conture, E. (2001). *Stuttering: Its nature, diagnosis, and treatment*. Allyn & Bacon.
- Cox, B. (2020). Childrens Use of Mnemonic Strategies : Variability in Response To Metamemory Training . *Journal of Genetic Psychology*. 155 (4), 423-442 .
- Creswell, D. (2020). *Mindfulness intervention* .Annual Reviews of Psychology ,68,doi;1146/annurev.psych,42716-051139.
- David, O.; Letitia, A. & Shelley, E. (2014) . *social psychology* . 7 (EDI) – prentice hall – Englewood cliffs . new jersey.

- Davis , D , (2015) . *Multy Sensory Covert Tarns Formation Techniques at The schematic modification*, paper presented at the international conference on cognitive therapy philade Phia . P . A .
- Davis ,D.M. & Hayes ,J .A.(2011). What are the benefits of mindfulness ? A practice review of psychology related research, *Psychotherapy*, 48 (2), 198-208 .
- De Vibe, F., Bjørndal, A., Fattah, S., Dyrdal, M., Halland, E., & Tanner-Smith, E. (2017). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life and socialfunctioning in adults: *a systematic review and meta-analysis*, 8(1), 1-12.
- Deci,E.l,&Ryan,R.m,(2005) : *Intrinsic Motiration and self Determination in Humaa Behavior* , New York , dlenum press.
- Durlak, A., Weissberg, P., Dymnicki, B., Taylor, D. & Schellinger, B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotionallarning: A meta-analysis of school-based universalinterventions. *Child Development*, 82, 405-432.
- Emge, G. & Pellowski, M. (2019). Incorporating a Mindfulness Meditation Exercise Into a Stuttering Treatment Program. *Communication Disorders Quarterly*, 40(2), 125-128.
- Emmons, S., & Thomas, A., (2007). *Power Performance For Singers*. Transcending the Barriers, Oxford Univ. Press, Briton.
- Ezrati-Vinacour, R. & Levin, I. (2004). The relationship between anxiety and stuttering: A multidimensional approach. *Journal of fluency disorders*, 29(2), 135-148.
- Farb, N., Anderson, A., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D. & Segal, Z. (2010). " Minding one's emotions: Mindfulness training alters the neural expression of sadness": *Emotion*, 10, 25-33.
- Felsenfeld, S., van Beijsterveldt, C. & Boomsma, D. (2010). Attentional regulation in young twins with probable stuttering, high nonfluency, and typical fluency. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*.

- Felver, C., Tipsord, M., Morris, J., Racer, H. & Dishion, J. (2019). The effects of mindfulness-based intervention on children's attention regulation. *Journal of Attention Disorders*, 21(10), 872-881.
- Felver, J. C., Celis-de Hoyos, C. E., Tezanos, K., & Singh, N. N. (2016). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness*, 7(1), 34-45.
- Fielden, Kay (2005): *mindful knowing*, unitec institute of technology, auckland, New Zealand
- Fonagy, P., Target, M., Cottrell, D., Philips, J., & Kurtz, Z. (2005). *What Works for Whom? A Critical Review of Treatment for Children and Adolescent*, U.S.A., The Guilford Press.
- Frank, J., Seifert, G., Schroeder, R., Gruhn, B., Stritter, W., Jeitler, M., ... Voss, A. (2020). Yoga in school sports improves functioning of autonomic nervous system in young adults: Anon-randomized controlled pilot study. *PLoS ONE*, 15(4), 1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231299>.
- Goldin, P., Ramel, W. & Gross, J. (2009). Mindfulness meditation training and self-referential processing in social anxiety disorder: Behavioral and neural effects. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 242-267.
- Graepel, J. L. (2015). Mindfulness Attributes as Predictors of Treatment Outcomes in Children Who Stutter. *ProQuest Dissertations and Theses*, (January), 68. Retrieved from <https://search.proquest.com>.
- Greenhouse, p. (2015). *The Impact of Trait Mindfulness upon Self-Control in Children*, Doctorate in Educational Psychology, Cardiff University.
- Groves, P. (2016). Mindfulness in psychiatry – where are we now?. *BJPsych Bulletin*, (40), 289 – 292.
- Guitar, B. (2013). *Stuttering: An integrated approach to its nature and treatment*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Gupta, S., Yashodharakumar, G. & Vasudha, H. (2016). Cognitive behavior therapy and mindfulness training in the treatment of

- adults who stutter. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3), 78-87.
- Harley, A. Trevor. (2018). *The Psychology of Language From Data to Theory*, Second edition, psychology press(Ltd).
- Harris, K. (2017). A teacher's journey to mindfulness: Opportunities for joy, hope, and compassion. *Journal of Childhood Education*, 93 (2), 119 – 127
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hartsuiker, R., Bastiaanse, R., Postma, A. & Wijnen, F. (2005). Phonological encoding and monitoring in normal and pathological speech. In *Phonological encoding and monitoring in normal and pathological speech* (pp. 13-26). Psychology Press.
- Hasker, M. (2010). *Evaluation Of The Mindfulness-Acceptance-Commitment (Mac) Approach For Enhancing Athletic Performance*. Unpublished Doctoral Dissertation. Indiana University of Pennsylvania, U.S.A.
- Hassed, C.(2016).Mindful Learning : Why attention matters in education . *International Journal of School & Educational Psychology*.4(1),52- 60.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004).Clarifying the construtct mindfulness in the context of emotion regulation and process of change in thearapy .*Clinical psychology :Science and practice*,11,255-262.
- Hayes, S. & Strosahl, K. (2011). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. New York: Springer.
- Hearne, A., Packman, A., Onslow, M. & Quine, S. (2008). Stuttering and its treatment in adolescence: The perceptions of people who stutter. *Journal of fluency disorders*, 33(2), 81-98.
- Heo, D. & Kim, W. (2018). Application of Mindfulness for Internal Characteristics Treatment in Adults Who Stutter. *Audiology and Speech Research*, 14(2), 81-89.

- Hill, D., (2005): Assessing the Language of Children who Stutter. *Topics in Language Disorder*, Vol. (15), PP. 60-78.
- Howells, L. (2018). *Cognitive behavioural therapy for adolescents and young adults: An emotion regulation approach*. New York. Routledge
- Huguet, A., Ruiz, M., Haro, M., & Alda, A. (2017). A Pilot Study of the Efficacy of a Mindfulness Program for Children Newly Diagnosed with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: Impact on Core Symptoms and Executive Functions. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(3), 305-316.
- Huinck, W., Langevin, M., Kully, D., Graamans, K., Peters, H. & Hulstijn, W. (2006). The relationship between pre-treatment clinical profile and treatment outcome in an integrated stuttering program. *Journal of Fluency Disorders*, 31(1), 43-63.
- Ingham, R., (2009): Research on Stuttering Treatment for Adults and Adolescents: A Perspective on how to Overcome a Malaise. *American Speech language, Hearing Association*, Vol.(18), PP.91-95.
- Jankowski, T. & Holas, P. (2014). Metacognition model mindfulness. *Consciousness and cognition*. V. 28. Pp. 64-80.
- Jennings, S., & Jennings, J. (2013). Peer-directed, brief mindfulness training with adolescents: A pilot Study. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. 8(2), 23-25.
- Jha, A., Stanley, E., Kiyonaga, A., Wong, L. & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*, 10(1), 54.
- Kabat-Zinn, L. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-zinn, L. (2006) . *Using the wisdom of your body and mind to face stress* . New York: Springer Science.

- Kabat-zinn, L. (2018). Mindfulness. *Mindfulness*, 6 (6), 1481-1483.
- Kabat –Zinn, L. (2020). *Full catastrophe living :Using the wisdom of your body and mind to face stress , pain and illness*, New York Dell publishing.
- Kall , R. & Hall , L. (2001): Distinguishing Short Term Memory From Working Memory , *Memory & Cognition* , 29 (1) 1-9.
- Karunananda, S., Goldin, R., & Talagala, D. (2016). Examining Mindfulness in Education. *International Journal of Modern Education and Computer Science*, 8(12), 23.-30.
- Kehoe, Thomas (2016). *No Miracle Cures a Multifactor Guide to Stuttering Therapy*، United States of America, University College Press.
- Kensinger , E. , & Corkin , S. (2003): Effect of Negative Emotional Contact on Working Memory and Long-Term Memory , *Emotion* , 3 (4) 378-393.
- Klein, N. E. (2015). *Mindfulness – Based practice in schools*. Acapstone project submitted in partial fulfilment of the requirement for the Master of Science degree in counselor education at Winona state university.
- Kordell, Jennifer. (2015). *Outcomes of a Combined Mindfulness, Stuttering Modification, and Fluency Shaping Intervention for Children who Stutter*. (MSc). University of South Florida.
- Kotby, M., Moussa, A., El-Sady, S. & Nabieh, A. (2003, October). A comparative study between certain behavioral methods in treatment of stuttering. *In International Congress Series* (Vol. 1240, pp. 1243-1249). Elsevier.
- Langer E.J (1992) : *Mind fullness* , New York : adison – Wesley publishing.
- Langer, E. (1997). *The power of mindful Learning*. New York: Addison-Wesley Publishing.
- Langer, E. J. (2000) : *Mindful learning*. Current directions in psychological science 9 (6),

- Langer, E. J. (2002). *The power of mindful learning*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Langer, E. J., & Beck, A. (1979). *What do we really know about Mindfulness-Based Stress Reduction?* *Psychosomatic Medicine*, 64.
- Langer, E. J. & Moldoveanu, M. (2000): "The construct of mindfulness", *Journal of Social Issues*, 56 (1) 1-9.
- Lau, M, A., Bish, P, S, R, Segal, Z, V, Buis (2006): the Toronto mindfulness scale: development and validation, *Journal of clinical psychology*, Vol (62), No (12), Pp. 1445-1467.
- Lawlor, S. (2014)., Mindfulness in practice: Considerations for implementation of mindfulness-based programming for adolescents in school contexts. *New Directions for Youth Development*, 142, 83–95.
- Levinson, D. B., (2015). The persistence of thought: Evidence for a role of working memory in the maintenance of task-unrelated thinking. *Psychological Science*, 23, –375380.
- Lindley, A. (2016). *Stuttering and the Effects of Mindfulness Training* (Doctoral dissertation, Arkansas State University).
- Linehan, M. (2014). *DBT skills Training Manual*. (2nd Ed.). The Guilford Press: New York.
- Luberto, C., McLeish, A., Zvolensky, M., & Baer, R. (2011). Mindfulness skills and anxiety-related cognitive processes among young adult daily smokers: A pilot test. *Mindfulness*, 2(2), 129-136.
- Lykins, E. L., & Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 226–241.
- Mak, C., Whittingham, K., Cunnington, R., & Boyd, R. (2018). Efficacy of Mindfulness-Based interventions for Attention and Executive Function in children and Adolescents – a systematic Review. *Mindfulness*, 9 (1), 59-78.

- Martin, J. P. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7, 291-312.
- Meares, R. (2003): *Intimacy and Alienation (Memory, Trauma and Personal Being)*. United Kingdom: Psychology Press
- Michael , B. (2011). Exceptionality society , school and family , 6th ed. Tokyo , *Allyn and Bacon Bastar* , H. Rndon Toronto.
- Mongia, M., Gupta, A. K., Vijay, A., & Sadhu, R. (2019). Management of stuttering using cognitive behavior therapy and mindfulness meditation. *Industrial Psychiatry Journal*, 28(1), 4.
- Mongia, M., Gupta, A. K., Vijay, A., & Sadhu, R. (2019). Management of stuttering using cognitive behavior therapy and mindfulness meditation. *Industrial Psychiatry Journal*, 28(1), 1-18.
- Murphy, W., Yaruss, J. & Quesal, R. (2007). Enhancing treatment for school-age children who stutter: I. Reducing negative reactions through desensitization and cognitive restructuring. *Journal of fluency disorders*, 32(2), 121-138.
- Oliver , Bloodstein (2019). Early Stuttering as a Type of Language Difficulty. *Journal of Fluency Disorders*, 27, 163-167.
- Onyeizugbo, E. (2011). Simplified regulated breathing treatment for an adult with stuttering: A case study. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 38(1), 89-94.
- Oord, S., Bögels, S. & Peijnenburg, D. (2012). The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of Child and Family Studies*, (21), 139 – 147.
- Pasveer, K., (2007). Validating a measure of Self-Trust. the Role Of Attachment Processes, *Poster, Presented at The anvil Conference*, of the international Network on Personal, Relationship, Oxford Britain.
- Rosch . E(2017) : Mind fullness mediation and the private self . In , u . Neisser & D.A Jopling (Eds) , *the conceptual self in contual self in context* , pp (185-202).

- Semple, R., Lee, J., Rosa, D. & Miller, L. (2010). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of child and family studies*, 19(2), 218-229.
- Spencer- Oatey, H. (2013). *Mind Fulness For intercultural interaction*. A compilation Quotations Guotation Global Padcore concept
- Tarrasch, R. (2020). The Effects of Mindfulness Practice on Attentional Functions Among Primary School Children. *Journal of Child and Family Studies*, 1-11.
- Taylor, G., (2007). Hispanic American College Students Perception About Stuttering. *Ph.D. Thesis the Pennsylvania University, Dissertation Abstracts International*, Vol.(60), P.3898.
- Thackery , Ellen & Harris , Madeling (2013). *The Gale Encyclopedia of Mental Disorders* , vol. 1. New York, The Gale Group Inc.
- Walach,H, Buchheld ,N., Butenmuller,V, Kleinecht,N., & Schmidt, S, (2006). Measuring mindfulness-the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences* ,40(8),1543-1555.
- World Health Organization. (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines*. Geneva: World Health Organization.
- Wright,R.,& Lawrence W.(2008). *Orienting of Attention* .Oxford University Press.
- Yairi, E., & Seery, C. H. (2015). *Stuttering: Foundations and clinical applications*. Boston: Pearson
- Yaruss, J., Coleman, C. & Quesal, R. (2012). Stuttering in school-age children: A comprehensive approach to treatment. *Language, Speech, and Hearing Services in Schools*.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., Davied, Z., & Goolkasian, K. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: evidence of brief mental training. *Consciousness and cognition*. pp. 1- 9. DOI.10.1016/j.concog.2010.03.014.