الإسهام النسبي لليقظة الذهنية في العجز المتعلم لدي ضعاف البصر في مرحلة الطفولة المبكرة

إعداد:
أ/ آية صلاح عبد الحميد[١]
إشراف:
أ.د/ نبيل السيد حسن[٢]
أ.م.د/ غادة فرغل جابر[٣]

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي إلي الكشف عن العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والعجز المتعلم لدي ضعاف البصر، ومدي نسب إسهام أبعاد اليقظة الذهنية في العجز المتعلم لدي الأطفال ضعاف البصر في مرحلة الطفولة المبكرة، وتم تطبيق البحث علي عينة بلغ عددها (١٠) من الأطفال ضعاف البصر تتراوح أعمارهم بين (٤- ٦) سنوات، وتم تطبيق مجموعة الأدوات منها مقياس اليقظة الذهنية للأطفال ضعاف البصر (إعداد الباحثين)، مقياس العجز المتعلم للأطفال ضعاف البصر (إعداد الباحثين)، وقد أظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) بين اليقظة الذهنية والعجز المتعلم لدي الأطفال ضعاف البصر، كما أظهرت النتائج وجود أبعاد في اليقظة الذهنية أكثر إسهامًا في خفض العجز المتعلم لدي الأطفال ضعاف البصر، حيث أسهمت أبعاد اليقظة الذهنية والمتمثلة في (الوعي والوصف، الانتباه إلي اللحظة الراهنة، التقبل وعدم إصدار الأحكام) علي الترتيب في خفض العجز المتعلم لدي عينة البحث الأساسية من الأطفال ضعاف البصر.

الكلمات المفتاحية:

اليقظة الذهنية، العجز المتعلم، الأطفال ضعاف البصر.

[١] باحثة بمرحلة الدكتوراه بقسم العلوم النفسية كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا.
[٢] أستاذ علم نفس الطفل (المتفرغ)، والعميد السابق لكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا.
[٣] أستاذ علم نفس الطفل المساعد كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا.

Relative Contribution Mindfulness of Learned Helplessness among Visually Impaired Early childhood Stage - Children

Abstract:

The aim of the current research is to reveal the correlation between mindfulness and learned helplessness among the visually impaired, and the extent to which the dimensions of mindfulness contribute to the learned helplessness of visually impaired children in early childhood. The research was applied to a sample of (10) visually impaired children, ranging from Their ages are between (4-6) years, and a set of tools was applied, including the Mindfulness Scale for Visually Impaired Children (prepared by the researchers), and the Learned Helplessness Scale for Visually Impaired Children (prepared by the researchers), The research results showed that there is an inverse (negative) correlation between mental alertness and Learned helplessness in visually impaired children, The results also showed that there are dimensions of mindfulness that are more contributive to reducing learned helplessness among visually impaired children, as the dimensions of mindfulness (awareness and description, attention to the present moment, acceptance and non-judgmentation) respectively contributed to reducing learned helplessness among the basic research sample. Of visually impaired children.

Key Words:

Mindfulness, learned helplessness, visually impaired children.

أولاً: مقدمة البحث:

تعد مرحلة الطفولة المبكرة من المرحلة الهامة في حياة الإنسان، حيث تؤثر مرحلة الطفولة المبكرة بشكل كبير علي المراحل العمرية الأخري التي تليها سواء في النمو الجسمي أو النمو النفسي والاجتماعي، أو النمو العقلي والمعرفي، كما أن الطفل خلال هذه المرحلة يعتمد علي حواسه، ليكتشف بيئته وعالمه، ويكتسب خبراته، لذلك نجد أن فقدان حاسة من تلك الحواس أو ضعفها قد يؤثر علي حياة الطفل ويغير من أسلوبه في الحياة.

كما تعد حاسة البصر من أهم حواس الإنسان، وقناة رئيسة لاستقبال الإشارة من العالم الخارجي، والطفل الذي يتعرض لمشكلات بصرية تصبح فرصه المتاحة للاتصال بالبيئة والتعلم أقل بكثير من أقرانه المبصرين، حيث إن ضعف البصر يفقد الطفل معظم خبراته اليومية المتعلقة بالصورة واللون والشكل، ويحرمه من تكوين الصور الذهنية عن معظم الأشياء الموجودة في البيئة من حوله (عبد الرحيم وصديق، ٢٠١٥، ٥) *.

ويعد العجز المتعلم شعور الفرد بعدم قدرته علي عمل شيء لتغيير نتيجة ما، بالإضافة إلي عدم القدرة علي تحديد إمكانية السيطرة علي علاقة السبب بالنتيجة للموقف، وهذا العجز عندما يصيب الأطفال ضعاف البصر فإنه يؤثر في سلوكهم، حيث يتميز ضعاف البصر بخصائص عقلية وأكاديمية مستسقاة من ظروفهم الاجتماعية والنفسية والصحية والتي بدورها تقلل من قدرتهم علي اكتساب المهارات بالدرجة المطلوبة، باعتبار أن السلوك الإنساني هو محصلة للإمكانات الجسمية والعقلية، إضافة إلي أن خبرات الفشل المتكررة وعدم القدرة علي تجاوز العقبات تولد لدي الفرد مشاعر التشاؤم والإحباط وعدم الثقة بالنفس وانعدام القدرة علي السيطرة علي مجريات الأمور فيستسلم للنتائج السلبية ويتولد لديه الغضب وعدم الرضا وهو ما يطلق عليه ظاهرة العجز المتعلم، وهذا ما أكدت عليه دراسات كل من (Cemalcilar et al, 2003, 13)، (طمين، ٢٠٠٩، ١٣)، (الحربي، ٢٠١٥، ٤٦٢).

وما يزيد من خطورة العجز المتعلم لدي الأطفال ضعاف البصر أن إدراكهم لبيئتهم وإمكانياتها يكون ضعيفًا، ومن ثم فتكيفهم معها محصور في إطار ضيق المدي تحدده معرفته بها، وبالرغم من أنهم يحاولون الاستعاضة عن حاسة البصر ببقية حواسهم كالسمع واللمس، إلا أن هذا غير كاف، ويبقي ضعيف البصر غير قادر علي تقليد المبصرين في سلوكياتهم ومحاكاتهم، وهذا يؤدي إلي نقص في الفرص الاجتماعية أمامه للاحتكاك بالآخرين والاتصال بالعالم الخارجي المحيط به (دريادي، ٢٠١٩، ١٤٤).

وقد أظهرت دراسة Yona (2022) تأثير العجز المتعلم علي السلوكيات الاجتماعية والتكيف النفسي، ودراسة Seo-Dan (2022) إلي وجود علاقة ارتباطية بين العجز المتعلم وضعف النمو العقلي والمعرفي لدي الأفراد.

* اعتمدت الباحثة في التوثيق علي ذكر (الاسم الأخير للمؤلف، السنة، رقم الصفحة) طبقا لنظام APA الإصدار السابع.

وتعد اليقظة الذهنية من المصطلحات الحديثة نسبيًا في علم النفس، وهو مصطلح يشير إلي حالة مرنة للدماغ تتصف بالانفتاح علي الجديد، والحساسية بما هو محيط، والاندماج أو الاستغراق في اللحظة الحالية، كما تدل اليقظة الذهنية علي تقبل الأفكار الجديدة، وتتأثر اليقظة الذهنية بالعديد من العوامل التي تقلل من تلك اليقظة وتؤثر سلباً علي الأطفال ومن تلك العوامل: سوء معاملة الطفل، وعدم انتظام العاطفة، والقلق والاكتئاب، علاوة علي ذلك فهناك بعض الأدلة علي أن البالغين الذين تعرضوا لسوء المعاملة في مرحلة الطفولة يعانون من ضعف اليقظة الذهنية لديهم في الكبر، الأمر الذي يشير إلي أهمية تنمية اليقظة الذهنية لدي الأطفال بشكل عام، وضعاف البصر بشكل خاص في مرحلة الطفولة المبكرة، والحد من العوامل التي قد تؤثر في اليقظة الذهنية لديهم، وهذا ما أكد عليه كل من (عبد الرحمن، ٢٠١٦، ٣٣)، (Marie, 2021, 43).

وأشارت العديد من الدراسات إلي أهمية اليقظة الذهنية وارتباطها بجوانب عديدة لدي الأطفال مثل دراسة أخرس (٢٠١٥) ودراسة (Galante et al., 2017).

مما زاد الاهتمام بدراسة اليقظة الذهنية والعجز المتعلم لدي الأطفال ضعاف البصر حيث أكدت دراسات كل من صفحي (٢٠١٩)، راوي (٢٠٢٠)، ميهوب (٢٠٢٢)، أحمد (٢٠٢٢) أن ارتفاع اليقظة الذهنية يؤدي إلي خفض السلوكيات السلبية والاضطرابات النفسية وتحسن الحالة النفسية للفرد.

ثانياً: مشكلة البحث:

لاحظ الباحثون أثناء مشاهدتهم للأطفال من خلال ترددهم علي المراكز المتخصصة في تأهيل ورعاية الأطفال ضعاف البصر ومنها مدرسة النور للمكفوفين وضعاف البصر بمدينة المنيا بعض المشكلات لدي الأطفال الملتحقين بهذه المدرسة من ضعاف البصر، حيث قاموا بإجراء بعض المقابلات للحديث مع الأطفال وطرح بعض الأسئلة عليهم أنهم لا يدركون أهمية إعادة المحاولة للتعلم واكتساب المهارات والخبرات وأنهم يفضلون الاستسلام والارتضاء بفكرة أنهم مختلفون عن الأطفال العاديين أقرانهم بما لديهم من قصور في حاسة البصر.

ولتحديد بعض أبعاد تلك المشكلات قام الباحثون بإجراء عدة مقابلات شخصية مع المعلمين والإخصائيين بمدرسة النور للمكفوفين وضعاف البصر للتأكد من مدي وجود تلك المشكلات من خلال ملاحظاتهم للأطفال ضعاف البصر، وقد أكد المعلمون وجود بعض المشكلات لدي الأطفال ضعاف البصر تمثلت في ضعف انتباههم وقلة تركيزهم أثناء تنفيذ الأنشطة والمهام التعليمية، كما أكد المعلمون أيضاً علي عدم قيام الأطفال بمحاولة إنجاز المهام أو إعادة وتكرار تلك المحاولات، وأنهم يغلب عليهم الاستسلام لفكرة وجود عجز يمنعهم من التعلم والإنجاز بفقد حاسة البصر كلياً أو جزئياً، وكل هذه المشكلات تشير إلي ضعف اليقظة الذهنية ومعاناة هؤلاء الأطفال من العجز المتعلم.

والعجز المتعلم ظاهرة انتشرت بين الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة لاسيما ذوي الاحتياجات الخاصة منهم كالأطفال ضعاف البصر، وهي ظاهرة لها العديد من الآثار النفسية

والأكاديمية علي الأطفال، بالإضافة إلي ارتباطها العكسي بمتغيرات عديدة كتقدير الذات والطموح لدي الأطفال ضعاف البصر، وأن العجز المتعلم يؤدي إلي فقدان السيطرة والثقة بالنفس، ويؤدي إلي حدوث صعوبات في التعلم لدي الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، وهذا ما أشارت إليه دراسات (جبارين، ٢٠٠٥)، (مفضل، ٢٠٠٦)، (الصبحين، ٢٠١٥)، (السباعي، ٢٠١٦)، (النجار وأخرون، ٢٠٢١).

ومن خلال الدراسات السابقة اتضح أن اليقظة الذهنية تسهم بشكل مباشر في تحديد نوعية التفاعل بين الأطفال وبين معلميهم وأفراد أسرهم بل وجميع أفراد المجتمع المحيطين بهم، وأن هناك ارتباط وثيق وعلاقة مباشرة بين اليقظة الذهنية ومتغيرات عديدة لدي الأطفال، إضافة إلي أن الأطفال الذين تدربوا علي اليقظة الذهنية ينخفض لديهم السلوك غير المرغوب فيه، ويزيد امتثالهم لتعليمات المعلمات، مما قد يشير إلي إسهام اليقظة الذهنية في تعديل سلوك الأطفال ضعاف البصر ويحسن من ثقتهم بذاتهم، ويغير التفاعل بين الأطفال ومعلميهم إلي الصورة المرغوبة، وهذا ما أكدت عليه دراسات (Curby et al., 2009, 924)، (Nirbhay et al., 2013)، (الخير ومحروس، ٢٠٢٠)، (حسنين، ٢٠٢١)، (أحمد، ٢٠٢٢)، عبدالرحمن وإبراهيم (٢٠٢٢)، (ميهوب، ٢٠٢٢).

وتتضح الآثار السلبية لضعف اليقظة الذهنية لدي الأطفال، ونظراً لتلك الآثار التي يمكن أن تترتب علي ضعف اليقظة الذهنية وحالة العجز المتعلم علي صعيد الصحة النفسية وعلي صعيد الإنجاز فإن محاولة الحد من العوامل التي تقود إلي نشوء الاستجابات العجزية لدي الأطفال بشكل عام والأطفال ضعاف البصر بشكل خاص مهمة جديرة بالدراسة والتقصي لمحاولة الحد من هذه الحالة وآثارها السلبية.

وعلي الرغم من تزايد الاهتمام بالأطفال ضعاف البصر وتناول الباحثين لها بالدراسة والتقصي في كافة الجوانب؛ إلا أن مشكلة العجز المتعلم لدي الأطفال ضعاف البصر لم تنل القدر الكافي من الدراسة، لذا يري الباحثون ضرورة الاهتمام بدراسة العجز المتعلم وإجراء دراسات ارتباطية للكشف عن مدي ارتباط العجز المتعلم بالمتغيرات الأخري التي تسهم في خفض العجز المتعلم لدي هذه الفئة من الأطفال، لاسيما اليقظة الذهنية لما لها أهمية كبيرة لهذه الفئة من الأطفال.

ولذا فإن البحث الحالي يسعي إلي التعرف علي العلاقة الارتباطية بين أبعاد اليقظة الذهنية والعجز المتعلم لدي ضعاف البصر والكشف عن مدي إسهام اليقظة الذهنية في العجز المتعلم لدي ضعاف البصر في مرحلة الطفولة المبكرة.

وتثير مشكلة البحث السؤال الرئيس الآتي:

ما مدي الإسهام النسبي لليقظة الذهنية في العجز المتعلم لدي ضعاف البصر في مرحلة الطفولة المبكرة؟

ويتفرع منه الأسئلة الفرعية الآتية:

١. ما العلاقة الارتباطية بين أبعاد اليقظة الذهنية والعجز المتعلم لدي الأطفال ضعاف البصر؟
٢. ما أثر أبعاد اليقظة الذهنية في العجز المتعلم لدي الأطفال ضعاف البصر؟

ثالثاً: هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي التعرف علي:

١. العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والعجز المتعلم لدي ضعاف البصر في مرحلة الطفولة المبكرة.

٢. مدي إسهام أبعاد اليقظة الذهنية كمتغير مستقل بنسب إسهام مختلفة دالة إحصائيًا في العجز المتعلم لدي ضعاف البصر في مرحلة الطفولة المبكرة.

رابعاً: حدود البحث:

- المحددات البشرية: تم التطبيق علي عينة قوامها (١٠) من الأطفال ضعاف البصر تتراوح أعمارهم بين (٤- ٦) سنوات، ويعانون من ضعف اليقظة الذهنية والعجز المتعلم وفقا للمقاييس المستخدمة في البحث الحالي.
- المحددات المكانية: تم التطبيق بمدرسة النور للمكفوفين وضعاف البصر بمدينة المنيا.
- المحددات الزمنية: تم التطبيق خلال الفترة الفصل الدراسي الأول من العام ٢٠٢٣/ ٢٠٢٤م.
- المحددات الموضوعية: تناول البحث الحالي عدة موضوعات تمثلت في (اليقظة الذهنية، العجز المتعلم، الأطفال ضعاف البصر)
- أدوات البحث: تمثلت أدوات البحث فيما يلي:
  - مقياس اليقظة الذهنية للأطفال ضعاف البصر (إعداد الباحثون).
  - مقياس العجز المتعلم للأطفال ضعاف البصر (إعداد الباحثون).

خامساً: مصطلحات البحث:

١. اليقظة الذهنية:

عرفها Araya, et al. (2009, 95) بأنها: عملية إدراكية معرفية تمكن الفرد من تقييم حالات أو مواقف لوجهات نظر مختلفة ورؤية المعلومات عن شيء جديد.

وتعرف إجرائيًا بأنها: الوعي الذي يظهره الطفل ضعيف البصر عبر الاهتمام بغرض ما دون الحكم علي هذا الشيء كما هو أو بالاستناد إلي الخبرة غير المكتشفة في نفس اللحظة، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطفل علي مقياس اليقظة الذهنية لدي الأطفال ضعاف البصر.

٢. العجز المتعلم:

عرفه الحربي (٢٠١٥، ٤٦٢) بأنه: شعور الفرد بعدم قدرته علي عمل شيء لتغيير نتيجة ما، بالإضافة إلي عدم القدرة علي تحديد إمكانية السيطرة علي علاقة السبب بالنتيجة للموقف.

ويعرف إجرائيًا بأنه: اعتقاد سلبي يشعر خلاله الطفل ضعيف البصر بالفشل المتوقع، واليأس من إثبات الذات وعدم القدرة علي النجاح في كل مختلف مجالات الحياة، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطفل علي مقياس العجز المتعلم لدي الأطفال ضعاف البصر.

٣. الطفل ضعيف البصر:

عرف شعير (٢٠٠٩، ١١٥) ضعيف البصر بأنه: الطفل الذي يجد صعوبة في أداء الأعمال التي تستخدم حاسة البصر حتي باستخدام العلاج والتصحيح بالنظارات الطبية، بينما يمكن تعزيز قدرته في أداء تلك الأعمال باستخدام الاستراتيجيات البصرية التعويضية وغيرها من الوسائل.

ويعرف إجرائيًا بأنه: الطفل الذي فقد القدرة علي البصر جزئياً، وتتراوح حدة إبصاره المركزية بين (٢٠/ ٧٠) أي (٢٠/٦)، وبين (٢٠٠/٢٠) أي (٦٠/٦) في أقوي العينين، ويتعلم في إحدى مدارس ضعاف البصر في مرحلة رياض الأطفال ويتراوح عمره ما بين (٤- ٦) سنوات.

سادساً: الإطار النظري والدراسات السابقة للبحث:

المحور الأول: اليقظة الذهنية:

١. تعريف اليقظة الذهنية:

تعرف اليقظة الذهنية بأنها: "قدرة الفرد علي التركيز – بشكل واضح – علي ما يقع من أحداث في الوقت الحالي، وتتضمن بعض العمليات مثل نية الفرد intention، وانتباهه لتلك الأحداث واتجاهاته المرتبطة بها" (Watson, 2019, 94).

واليقظة الذهنية هي أيضًا "أحد أنماط العمليات الما وراء معرفية، والتي فيها يركز الفرد علي الخبرات الحالية بدون تقييمها أو إصدار أي أحكام عليها، وتمثل ميل الفرد إلي البقاء في حالة استعداد أو تأهب لما يقع من أحداث في الحياة اليومية" (Ge et al., 2020).

كما تعرف بأنها "تنظيم الفرد الذاتي self – regulation لانتباهه الذي يتركز حول الخبرات الحادثة في اللحظة الحالية، وميله الي استكشاف الخبرات الجديدة، ووعيه بها، وانفتاحه عليها وتقبله لها (Etkin , 2018, 35).

٢. أهمية اليقظة الذهنية:

تبرز أهمية اليقظة الذهنية في كثير من النواحي المرتبطة بحياة الأطفال ضعاف البصر سواء ما يتعلق منها بالمواقف الاجتماعية والشخصية أو ما يتعلق بالمواقف التربوية والتعليمية.

ففي المجال التربوية يشير (Campoy, 2010, 16) إلي أهمية اليقظة الذهنية بالنسبة للمتعلمين في مواقف التعلم، حيث إنها تتيح لهم إدماج عقولهم فيما يتعلمونه، وبالتالي فإنها تساعد علي خلق الظروف التي تيسر اكتساب المتعلمين لأساليب فعالة للتفكير، وتدريبهم علي اليقظة الذهنية، من خلال تزويدهم بخبرات تعليمية واقعية، ومنحهم الوقت الكافي لتأملها، وتدريب المعلمين علي آليات تساعدهم في تطوير مهارات التفكير لدي تلاميذهم من خلال أنشطة مناسبة تتسم بالترابط، وتقديم تغذية راجعة داعمة، والتفاعل مع الدرس واتخاذ قرارات في حجرة الدراسة.

وقد اتفقت دراسات عديدة علي أن اليقظة الذهنية ذات أهمية كبيرة في التعليم، كما أنها تزيد من جودة الأداء الأكاديمي ومنها دراسة حسن (٢٠١٧)، جبر (٢٠١٨)، الشلوي (٢٠١٨)، وكذلك دراسة Weare (2018) التي استعرضت الأدلة علي التدخلات القائمة علي اليقظة الذهنية وأهميتها في المواقف التربوية مع الأطفال.

كما تساعد اليقظة الذهنية الأفراد علي الاستجابة بموضوعية ومرونة لما يقابلهم من خبرات؛ وهذا يعني أن الفرد يمكنه أن يري الخبرات والأحداث من منظور أوسع، بدلاً من اختيار تركيز الانتباه علي مثيرات محددة. (Masuda, Tully, 2012, 4)، وتساعد اليقظة الذهنية علي تحويل النفس من حالة ردة الفعل المستمرة إلي حالة الوعي للأفعال وتمكن من التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي، وتفتح الأفق لرؤية العالم والآخرين بشكل أفضل (الهاشم، ٢٠١٧، ١٣)

وتتضمن اليقظة الذهنية التنفس والتأمل عن طريق إعادة توجيه عقلك لإعادة التركيز في كل مرة تشرد فيها بأفكارك، وفي كل مرة تعيد توجيه تركيزك إلي تنفسك ستتحسن قدرتك في التنظيم الانفعالي والاستجابة للضغط النفسي وزيادة تمتعك بمزاج إيجابي وتصرفك بشكل إيجابي. (إسماعيل، ٢٠١٧، ٢٩٩)، كما أن التدريب علي اليقظة الذهنية يعزز الذاكرة والتركيز مع تقليل الشرود العقلي أو أحلام اليقظة والمهارات المحددة التي يمكن أن تحسن قدرة المتعلم علي الاختبار بشكل جيد (Leland, 2015, 20).

٣. أبعاد اليقظة الذهنية:

تتضمن الأدبيات بعض التصورات النظرية لليقظة الذهنية, حيث وضع Eşkisu et al.,(2020, 217) تصورًا لأبعاد اليقظة الذهنية باعتبارها تتكون من بعدين هما: التنظيم الذاتي للانتباه, ويعني وعي الفرد بالخبرة الحالية أي ملاحظته لأفكاره ومشاعره وأحاسيسه من خلال تنظيم تركيز انتباهه، وتبني الفرد توجهًا ما نحو خبرته في اللحظة الحالية والتي تكافئ حب الاستطلاع، والتقبل، والتفتح.

كما قدم Vago & Silbersweig, (2012) نموذج (الوعي بالذات، تنظيم الذات، تسامي الذات) (S–ART) self-awareness,- regulation, and transcendence، والذي يمثل إطارا نظريًا متكاملًا ونموذجًا عصبيًا حيويًا neurobiological model يفترض أن اليقظة الذهنية تتألف ثلاثة مكونات هي:

- الوعي بالذات self–awareness أي تعرف الفرد علي ما يملكه من عادات وأنماط استجابة إليه بالإضافة إلي وعيه المتزايد بحالاته الجسمية والذهنية، كما يسهم في تنمية ما وراء الوعي meta–awareness.
- تنظيم الذات self–regulation ويتضمن قدرة الفرد علي تعديل سلوكه بشكل فعال، وعلي تنظيم انفعالاته.
- السمو بالذات self–transcendence وهو عدم تمركز الفرد بشكل مفرط علي ذاته increased decentering والوعي بالاعتماد المتبادل الإيجابي بين الذات والآخرين، مما يزيد من الخصائص المرغوبة اجتماعيًا.

كما حدد (Cladder–Micus et al., 2019) تسعة أبعاد متمايزة لليقظة الذهنية وهي:

- الملاحظة أو الانتباه للخبراتobserving, attending to experiences.
- القيام بالأفعال بدرايةacting with awareness.

- عدم الحكم وتقبل الخبراتnon–judgment, acceptance of experiences.
- تقبل الذاتself–acceptance.
- الإرادة واستعداد الفرد للتعرض للخبرات وعدم تجنبه لها willingness and readiness to expose oneself to experiences, non-avoidance.
- عدم إصدار ردود أفعال للخبراتnon reactivity to experience.
- عدم توحد الفرد مع خبراته الذاتيةnon–identification with own experiences.
- الفهم المستبصرinsightful understanding.
- تسمية الخبرات / وصفها labeling / describing.

٤. خصائص الأطفال الذين يتسمون باليقظة الذهنية:

وضع (Kabat – Zinn) عددًا من خصائص اليقظة الذهنية هي:

- اللاحكمي Non Judging: تعني أن الفرد يتصف بالقدرة علي الملاحظة المبنية علي اللحظة الحالية دون تقييم أو تصنيف.
- الموافقة Acceptance: تعني أن الفرد متفتح لرؤية ومعرفة الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة، والموافقة لا تعني السلبية بل إنها تعني فهم الحاضر بحيث يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.
- صبور Patience: يسمح الفرد للأشياء بالظهور للعيان في وقتها، ويتسم بالصبر في اللحظة الحاضرة.
- واثق Trust: فهو واثق من نفسه وبجماعته وبحدسه وانفعالاته، فضلاً عن ثقته أن الحياة تتحلي بالظهور كما يفترض بها.
- متعاطف Empathy: يتصف الفرد بالمشاعر، يفهم مواقف الأخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم وربط ذلك مع الشخص.
- متفتح Openness: يري الأشياء كما لو أنه رأها لأول مرة، يخلق احتمالات من خلال تركيز الانتباه علي كل التغذية الراجعة في اللحظ الحالية.
- سمح Generosity: يتعاطي في اللحظة الحاضرة ضمن سياق من الحب والشفقة دون الاهتمام بالعائد نقلًا عن (جبر، ٢٠١٨، ٨٥٧).

وقد اهتمت دراسات عديدة بتناول اليقظة الذهنية لدي الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة والمراحل الأخري وأكدت علي إسهامها في تحسين قدرات الأطفال وخفض السلوكيات السلبية لديهم مثل دراسة راوي (٢٠٢٠) التي أكدت الإسهام النسبي لليقظة الذهنية في الإبداع المهني لدي معلمات رياض الأطفال بمحافظة المنيا، وأظهرت دراسات كل من حسن (٢٠١٧)، Weare (2018)، صفحي (٢٠١٩)، حسنين (٢٠٢١)، أحمد (٢٠٢٢) علاقة ارتباطية بين لليقظة الذهنية ومتغيرات

عديدة كالتخلص من العادات السيئة، والاستجابة بموضوعية ومرونة لما يقابل الفرد من خبرات، ومناصرة الذات والهناء الاجتماعي، والثقة بالنفس، والصمود النفسي.

المحور الثاني: العجز المتعلم:

١. مفهوم العجز المتعلم:

عرف Seligman استجابات العجز المتعلم بأنها: "استجابات معرفية متعلمة نتيجة عدم قدرة الطفل في التعامل مع المواقف الضاغطة المؤلمة وتغييرها ومواجهتها بشكل سليم؛ مما يحدث انخفاضا في الأداء المتعلق بالتكيف مع البيئة المحيطة، ويؤدي إلي الاستسلام والسلبية وتدني الكفاءة الذاتية، وتعميم الفشل في مواقف تعليمية جديدة في المستقبل" (معمور ومحمود، ٢٠١٢، ٤٧).

كما عرف العجز المتعلم بأنه: الحالة النفسية الطارئة للطفل التي تجعله مسلوب الإرادة النفسية وفاقد الإرادة الذاتية نتيجة عدم تلبية رغباته الشخصية أو التحكم في الأحداث الاجتماعية المحيطة به (طلبه، ٢٠١٨، ١٥).

٢. أسباب العجز المتعلم:

- **الوراثـــة:**

تشير الدراسات التي تناولت التوأم الأحادي الزيجوت إلي أن الأسلوب التفسيري أو العزوي للأحداث وما يترتب عليه من تفاعل أو تشاؤم قابل للتوريث، ولم تظهر النتائج الداعمة لذلك في التوائم الثنائية الزيجوت.

- **الأحداث السلبية:**

أحداث الحياة السلبية، وخاصة الأحداث المزمنة أو المؤلمة تغذي القلق والاكتئاب أحداث المستمر، علي سبيل المثال، الأطفال الذين تعرضوا لسوء المعاملة أو تعرضوا لمستويات عالية من النزاع الأبوي، كما أنه من المرجح أن يكون لديهم أسلوب تفسيري متشائم، وليس معني هذا أنه من المفيد للأطفال عدم وجود تحديات في حياتهم، ولكن من المهم أن تكون التحديات مناسبة للطفل، فعندما تكون التحديات عالية جدًا، يصبح الأطفال مرتبكين وعاجزين، وعندما تكون التحديات منخفضة للغاية، قد يفشل الأطفال في تطوير مهاراتهم وإحساسهم بالتحكم.

- **الاهتمام بوضع الأهداف دون الاهتمام بوضع خطة لتحقيقها:**

من المنطقي أن الفرد الذي يشغله تحقيق هدف دون أن يشغله كيف يحققه والذي لا يستطيع التفكير من خلال طرائق متعددة لحل المشكلات والذي لا يهتم بالنتائج التي تترتب علي المسارات المختلفة لتحقيق هدفه هو شخص معرض للوقوع في أخطاء اندفاعية ومعرض للإحباط والعدوان أو لتجنب المشكلة برمتها بالانسحاب (شور وأبيرسون، ٢٠١١، ٦٣٧-٦٧٦).

- **النمذجة:**

ردود الأفعال التفاؤلية أو التشاؤمية للوالدين أو مقدمي الرعاية عمومًا غالبًا ما تنتقل للأطفال، والتعبير عن التفسيرات أو التنبؤات السلبية للأحداث في حياتهم أو حياة صغارهم قد تغرس التشاؤم في أبنائهم.

- **الممارسات الوالدية السلبية من أهم أسباب العجز:**

الأطفال الذين ترسبت لديهم قيم محبطة من الأساليب الوالدية لا يمتلكون استراتيجيات تساعدهم علي تحقيق حاجاتهم، وإذا تفاعلوا مع البيئة يتفاعلوا منظور القلق والخوف وهدم الثقة والتوتر والاكتئاب، لذلك نجدهم يشعرون بالعجز وتدني قيمة الذات (Sadock & Sadock, 2005, 13).

٣. الآثار المترتبة علي العجز المتعلم

- **الآثار الانفعالية للعجز المتعلم:**

يعيق العجز المتعلم مسار الارتقاء الطبيعي ويؤثر بالسلب علي القدرة علي التعلم ويفضي إلي معاناة الفرد من الاضطرابات الانفعالية خاصة القلق والاكتئاب (أبو حلاوة، ٢٠١٠، ٤)، وتوصلت دراسة Sommers (2017) التي بحثت دور التفاعل العاطفي والعجز المتعلم كعوامل اختلاف فردية في تحمل المحنة وتوصلت إلي أن التفاعل العاطفي المرتفع والعجز المتعلم المرتفع يسهمان في انخفاض تحمل المحنة أو الكرب.

- **الآثار النفسية للعجز المتعلم:**

يؤدي العجز المتعلم إلي انخفاض التوكيدية، وانخفاض تقدير الذات حتي لو كان أداء الفرد الفعلي متفوقًا عن غيره، وعدم استقرار الحالة المزاجية وانخفاض الدافع وتعسر المعرفة (التعلم) (Alladin, 2007, 12)، وتوصلت دراسة Richardson (2011) إلي أن العجز المنظم ومن ضمن مظاهره مصدر الضبط الخارجي يرتبط بالاكتئاب والإحباط.

كما أكدت نتائج دراسة صديق ومحمد (٢٠٢٠) أن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العجز المتعلم والإساءة الوالدية الجسمية والنفسية، وتوصلت النتائج إلي أن البناء النفسي لذوي العجز المتعلم غير سوي، وبخاصة الأبعاد (النفسي والجسمي والمعرفي والاجتماعي).

- **الآثار الاجتماعية للعجز المتعلم:**

أشارت نتائج دراسة Kistner et al., (2001) إلي صحة اختيار الفرضية القائلة بأن ظهور العجز المبكر في مرحلة رياض الأطفال له آثار سلبية علي التكيف الاجتماعي والنفسي، وخاصة التفاعل الاجتماعي وخطر الاكتئاب وتقدير الذات السلبي، وأنه يمكن التنبؤ بالعجز المتعلم في مرحلة رياض الأطفال من خلال أعراض عدم التفاعل والاكتئاب.

وقد أشارت دراسات عديدة إلي إمكانية ظهور العجز المتعلم في مرحلة الطفولة المبكرة، وأكدت علاقة العجز المتعلم بمتغيرات أخري مختلفة في مرحلة الطفولة المبكرة، ومن هذه الدراسات دراسة Maxwell & Evans (2000) التي أشارت إلي أن الأطفال المعرضين بشكل مزمن للضوضاء أكثر عرضة للإصابة بالعجز المتعلم، ودراسة Kistner et al (2001) والتي توصلت إلي نتيجة مفادها أن ظهور العجز المبكر في مرحلة رياض الأطفال له آثار سلبية علي التكيف اللاحق، وخاصة خطر الاكتئاب وتقدير الذات السلبي، وكذلك دراسة ellis (2007) التي أكدت

وجود علاقة وظيفية بين نوع نمط الوالدية المستخدمة في بيئة الطفل ونوع الهدف الدافعي الذي يبديه.

المحور الثالث: الأطفال ضعاف البصر:

١. تعريف الإعاقة البصرية:

تعرف الإعاقة البصرية بأنها "حالة يفقد فيها الفرد المقدرة علي استخدام حاسة البصر بفعالية مما يؤثر سلباً في أدائه ونموه" (عبيد، ٢٠١١، ٣٤).

ويشير التعريف القانوني للمكفوفين إلي ضعيف البصر علي أنه: ذلك الشخص الذي لا تزيد حدة الإبصار لديه عن ٢٠٠/٢٠ قدم في العين الأفضل بعد إجراء التصحيح اللازم، أو أن مجاله البصري ضيق جداً ولا يزيد اتساعه عن ٢٠ درجة (Hallahan & Kauffan, 2006, 74).

كما يعرف بأنه: الطفل الذي يستطيع القراءة والكتابة بالخط العادي باستخدام معينات بصرية، وتتراوح حدة إبصاره المركزية بين (٢٠/ ٧٠) أي (٢٠/٦)، وبين (٢٠٠/٢٠) أي (٦٠/٦) بعد إجراء التصحيحات الطبية اللازمة (الإدارة العامة للتربية الخاصة، ٢٠٢٢، ٩).

٢. خصائص الأطفال ضعاف البصر:

- **الخصائص العقلية:**

تشير الدراسات أنه لا توجد فروق كبيرة بين ذكاء المعوقين بصريا والأفراد العاديين علي الجانب اللفظي من مقياس وكسلر الذكاء الأطفال (WICC-R)، وكذلك الحال علي مقياس ستانفورد – بينيه للذكاء، حيث أن المعدل العام لذكاء هؤلاء الأطفال المعوقين بصرياً هو ضمن المعدل الطبيعي للفرد العادي (رسلان، ٢٠١٠، ٣٠٧).

- **الخصائص اللغوية:**

تتطور المظاهر النمائية اللغوية لدي ضعاف البصر تطورًا طبيعيًا إذا لم يكن لديهم إعاقات أخري، ولكن أنماط النمو اللغوي المبكر لديهم تختلف عن تلك التي تظهر لدي الأطفال المبصرين وذلك بسبب الافتقار إلي المداخلات البصرية والتنقل وبسبب اختلاف الخبرات المبكرة التي يمرون بها (الخطيب والحديدي، ٢٠٠٩، ١٠٨).

- **الخصائص الاجتماعية:**

تؤثر الإعاقة تأثيرًا واضحًا في السلوك للمعوقين، حيث توجد لديهم صعوبات كبيرة في عملية التفاعل الاجتماعي، وفي اكتساب المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق الاستقلال عن الآخرين، وذلك نظرًا لنقص خبراتهم الاجتماعية، وقلة الفرص الاجتماعية المتاحة لهم في الاحتكاك بالآخرين، والاتصال بالعالم الخارجي المحيط بهم، وكلما كانت الاتجاهات الاجتماعية نحو المعوقين إيجابية، كلما سهلت عليهم فرص التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وتمت لديهم درجة أكبر من الثقة بالذات وبالآخرين (الزعبي، ٢٠٠٣، ١٧٨).

- **الخصائص الجسمية:**

يترتب علي الإعاقة البصرية آثارًا جسمية مختلفة، ففي حين نجد النمو الجسمي في الطول والوزن يسير علي نحو لا يختلف عن نمو الأطفال المبصرين، فإن بعض القصور يمكن أن يلاحظ في المهارات الحركية (القريوتي وآخرون، ٢٠٠١، ١٦١).

- **الخصائص الحركية:**

حركة ضعاف البصر محدودة تتسم بالحذر واليقظة كي لا يصطدم الطفل بعقبات نتيجة تعثره بأي شيء أمامه، وهو يقوم بأنشطة جسمية نمطية غير هادفة كحركات الأطراف أو الرأس أو فرك العينين وذلك نتيجة عدم توفر فرص إشباع حاجاته الأساسية للحركة، بالإضافة إلي الشعور الدائم بالتوتر والشعور بانعدام الأمن وكثرة الحيل الدفاعية والإحباط وسوء التوافق أحيانًا (السيد، ٢٠١٧، ٥٨).

وقد أجمعت معظم الدراسات علي بعض الخصائص لدي الضعيف البصر مثل الخضوع، والاكتئاب، والشعور بالنقص، والعدوانية، وضعف الثقة بالنفس، والانطواء، وفي المقابل لديه إمكانيات حسية ومهارات خاصة كالدقة في حاسة اللمس والسمع والذاكرة القوية، بالإضافة إلي أن حركة الضعيف البصر المحدودة تتسم بالحذر واليقظة، ونتيجة لذلك فهو إما يعتمد بدرجة كبيرة علي علاقاته الاجتماعية بالأفراد المحيطين به، وإما يتخذ موقفا مغايراً من المساعدة التي تقدم إليه فيرفضها تمامًا، ويحاول أن يعتمد علي نفسه (حسونه، ٢٠٠٧، ٨٢).

تعقيب عام علي القراءات النظرية للبحث:

من خلال العرض السابق للإطار النظري للبحث تتضح أهمية اليقظة الذهنية للأطفال ضعاف البصر، وأن مرحلة الروضة هي أفضل المراحل العمرية التي ينبغي أن تنمي خلالها اليقظة الذهنية لدي الأطفال بشكل عام، كما يتضح أن العجز المتعلم ينشأ لدي الأطفال من خلال المدركات السلبية وخبرات الفشل المتكررة لدي الأطفال، وأن له آثار سلبية عديدة علي الأطفال وبخاصة ضعاف البصر، وأنه من الموضوعات التي يجب تناولها بالبحث والتقصي لتنمية قدرة الأطفال علي مواجهة العجز المتعلم وزيادة الدافعية لديهم، كما يتضح من خلال القراءات النظرية مدي أهمية دراسة العلاقة بين اليقظة الذهنية والعجز المتعلم ومدي الحاجة إلي إجراء دراسات وصفية توضح إسهام اليقظة الذهنية في العجز المتعلم لدي ضعاف البصر في مرحلة الطفولة المبكرة.

سابعاً: فروض البحث

في ضوء هدف البحث افترض الباحثون ما يلي:

١. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين اليقظة الذهنية والعجز المتعلم لدي عينة البحث الأساسية من الأطفال ضعاف البصر.
٢. توجد عوامل في اليقظة الذهنية أكثر إسهامًا في خفض العجز المتعلم لدي عينة البحث الأساسية من الأطفال ضعاف البصر.

ثامناً: خطة وإجراءات البحث:

١) منهج البحث:

استخدم البحث المنهج الوصفي، وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف البحث.

٢) عينة البحث:

تكونت عينة البحث الاستطلاعية من (٣٣) من الأطفال ضعاف البصر تتراوح أعمارهم بين (٤- ٦) سنوات، من الملتحقين ببعض المراكز الخاصة لذوي الاحتياجات والمدارس الحكومية التي بها نظام الدمج بمدينة المنيا للعام ٢٠٢٣/ ٢٠٢٤م.

تكونت عينة البحث الأساسية من (١٠) من الأطفال ضعاف البصر تتراوح أعمارهم بين (٤- ٦) سنوات، من الملتحقين بمدرسة النور للمكفوفين وضعاف البصر بمدينة المنيا للعام ٢٠٢٣/ ٢٠٢٤م.

٣) إعداد أدوات البحث:

أ) مقياس اليقظة الذهنية للأطفال ضعاف البصر - كما تدركها المعلمات لدي الأطفال (إعداد الباحثون) ملحق (٢)

(١) الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس لتحديد مستوي اليقظة الذهنية كما تدركها المعلمات لدي الأطفال ضعاف البصر.

(٢) خطوات إعداد المقياس:

تم بناء هذا المقياس في ضوء ما يلي:

١. الاطلاع علي الأدبيات والبحوث والدراسات السابقة التي أجريت في مجال اليقظة الذهنية مثل جبر (٢٠١٨)، حماد (٢٠١٨)، سعيدان (٢٠١٩)، الخير ومحروس (٢٠٢٠)، عبد الحليم (٢٠٢٠)، عبد المطلب (٢٠٢٠)، صليب (٢٠٢١)، الفقير (٢٠٢١).
٢. إعداد المقياس في صورته الأولية، حيث تتضمن (٤) أبعاد، يندرج تحت هذه الأبعاد عدد (٤٥) عبارة تهدف إلي تحديد مدي يقظة الطفل الذهنية كما تراها المعلمة التي تتعامل معه.
٣. تم عرض الصورة الأولية للمقياس علي مجموعة من السادة الخبراء (ملحق ١) وعددهم (١٩) خبيراً من السادة أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علم نفس الطفل، والصحة النفسية، وتربية الطفل، وذلك لتحديد مدي صدق المقياس.
٤. إعداد المقياس في صورته النهائية (ملحق ٢)، حيث تتضمن (٤) أبعاد تمثلت في (الانتباه إلي اللحظة الراهنة، الوعي والوصف، التقبل وعدم إصدار الأحكام، الانفتاح علي الجديد)، يندرج تحت هذه الأبعاد عدد (٤٣) عبارة تهدف إلي تحديد مدي يقظة الطفل الذهنية كما تراها المعلمة التي تتعامل معه.

(٣) طريقة تطبيق المقياس وتصحيحه:

يطبق المقياس علي الطفل من خلال المعلمة التي تتعامل معه، حيث تقوم بتعبئة المعلومات الخاصة بالطفل والمطلوبة في الجزء المخصص للبيانات الأساسية للطفل، ثم تقوم بقراءة الأبعاد وما يندرج تحتها من عبارات وتجيب عن تلك العبارات من خلال قربها ومعرفتها بالطفل خلال فترة متابعتها له، وذلك بوضع علامة (√) مرة واحدة أمام العبارة داخل الاستجابة المناسبة لها، ولا توجد إجابات صحيحة وأخري خاطئة وكل إجابات المعلمة لها قيمتها البحثية، ويتم الاختيار من بين خمسة بدائل وهي (تنطبق تمامًا، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق تمامًا)، علي تحتسب الدرجات كالتالي:

- يحصل الطفل علي عدد (٥) درجات إذا كانت العبارة تنطبق عليه تمامًا.
- يحصل الطفل علي عدد (٤) درجات إذا كانت العبارة تنطبق عليه بدرجة كبيرة.
- يحصل الطفل علي عدد (٣) درجات إذا كانت العبارة تنطبق عليه بدرجة متوسطة.
- يحصل الطفل علي عدد (٢) درجات إذا كانت العبارة تنطبق عليه بدرجة قليلة.
- يحصل الطفل علي عدد (١) درجات إذا كانت العبارة لا تنطبق عليه تمامًا.

(٤) التحقق من توافر الشروط السيكومترية للمقياس:

أولًا: الصدق

- **استطلاع رأي المحكمين:**

قام الباحثون بعرض المقياس في صورته المبدئية علي مجموعة من المحكمين وعددهم (١٩) خبيراً من السادة أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علم نفس الطفل، والصحة النفسية، وتربية الطفل (محلق ١)، وذلك لتحديد مدي صدق المقياس، وإبداء الرأي في ملاءمة المقياس فيما وضع من أجله سواء من حيث الأبعاد والعبارات الخاصة بكل بعد ومدي مناسبة تلك العبارات للبعد الذي تمثله، وقد اقترح السادة الخبراء حذف عدد (٢) عبارة والإبقاء علي باقي عبارات المقياس، حيث تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء علي عبارات مقياس اليقظة الذهنية بين (٦٣,٢%: ١٠٠%)، وبناء علي ذلك تم حذف العبارات التي لم يتفق عليها المحكمين بنسبة تقل عن (٨٠%) وقد بلغ عدد العبارات التي تم حذفها (٢) عبارة وهي العبارتين أرقام (١٠، ١٥) في البعدين الأول والثاني، ليستقر عدد العبارات للمقياس بعد اقتراح السادة الخبراء عدد (٤٣) عبارة موزعة كالتالي:

- البعد الأول: الانتباه إلي اللحظة الراهنة، ويتضمن (١٠) عبارات وهي (١- ١٠).
- البعد الثاني: الوعي والوصف، ويتضمن (١٢) عبارة وهي (١١- ٢٢).
- البعد الثالث: التقبل وعدم إصدار الأحكام، ويتضمن (٩) عبارة وهي (٢٣- ٣١).
- البعد الرابع: الانفتاح علي الجديد، ويتضمن (١٢) عبارة وهي (٣٢- ٤٣).

- **حساب الاتساق الداخلي كمؤشر للصدق:**

لحساب صدق التجانس الداخلي للمقياس قام الباحثون بتطبيقه علي عينة قوامها (٣٣) طفل من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس،، والجداول (١)، (٢)، (٣) توضح النتيجة علي التوالي.

جدول (١): معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٣٣)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٨٣	١٢	٠.٧٣	٢٣	٠.٦٧	٣٤	٠.٧٦
٢	٠.٦٢	١٣	٠.٧٤	٢٤	٠.٨٢	٣٥	٠.٧٢
٣	٠.٧٢	١٤	٠.٤٤	٢٥	٠.٦٢	٣٦	٠.٧١
٤	٠.٦٥	١٥	٠.٤٧	٢٦	٠.٨٠	٣٧	٠.٧٦
٥	٠.٦٥	١٦	٠.٦٨	٢٧	٠.٧٤	٣٨	٠.٧٣
٦	٠.٨١	١٧	٠.٨٢	٢٨	٠.٧٣	٣٩	٠.٧٩
٧	٠.٥٥	١٨	٠.٤٣	٢٩	٠.٥٣	٤٠	٠.٦١
٨	٠.٤٤	١٩	٠.٤٨	٣٠	٠.٥٤	٤١	٠.٥٨
٩	٠.٥٦	٢٠	٠.٦٧	٣١	٠.٦٥	٤٢	٠.٦٧
١٠	٠.٤٥	٢١	٠.٧٧	٣٢	٠.٧٢	٤٣	٠.٧١
١١	٠.٧٨	٢٢	٠.٤٣	٣٣	٠.٧٨		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٩٤

يتضح من جدول (١) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٤٣: ٠.٨٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائيًا مما يشير إلي التجانس الداخلي للمقياس.

جدول (٢): معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه (ن = ٣٣)

الانتباه إلي اللحظة الراهنة		الوعي والوصف		التقبل وعدم إصدار الأحكام		الانفتاح علي الجديد	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٨٣	١١	٠.٧٦	٢٣	٠.٧٣	٣٢	٠.٧٤
٢	٠.٦٦	١٢	٠.٦٠	٢٤	٠.٨٤	٣٣	٠.٨٦
٣	٠.٦٨	١٣	٠.٧٣	٢٥	٠.٦٧	٣٤	٠.٨٣
٤	٠.٦٨	١٤	٠.٥٣	٢٦	٠.٨٤	٣٥	٠.٧٨
٥	٠.٦٦	١٥	٠.٦٠	٢٧	٠.٧١	٣٦	٠.٧٨
٦	٠.٨٣	١٦	٠.٧٠	٢٨	٠.٧٧	٣٧	٠.٨١
٧	٠.٥٦	١٧	٠.٧٣	٢٩	٠.٦٢	٣٨	٠.٦٧
٨	٠.٥٦	١٨	٠.٦٣	٣٠	٠.٦٠	٣٩	٠.٨٥
٩	٠.٦٨	١٩	٠.٧٣	٣١	٠.٦٣	٤٠	٠.٦٧
١٠	٠.٥٦	٢٠	٠.٦٤			٤١	٠.٥١
		٢١	٠.٦٢			٤٢	٠.٦٧
		٢٢	٠.٦٣			٤٣	٠.٨١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٩٤

يتضح من جدول (٢) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ما بين (٠.٥١: ٠.٨٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائيًا مما يشير إلي التجانس الداخلي للأبعاد.

جدول (٣): معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية (ن = ٣٣)

المقياس	معامل الارتباط
الانتباه إلي اللحظة الراهنة	٠.٩٣
الوعي والوصف	٠.٩١
التقبل وعدم إصدار الأحكام	٠.٩٥
الانفتاح علي الجديد	٠.٩٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٩٤

يتضح من الجدول (٣) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٩١: ٠.٩٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائيًا مما يشير إلي التجانس الداخلي للمقياس.

ثانيًا: الثبات:

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحثون معامل الفا لكرونباخ , حيث قام الباحثون بتطبيق المقياس علي عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (٣٣) طفل، والجدول التالي بوضح ذلك.

جدول (٤): معامل الثبات بطريقة الفا لكرونباخ لمقياس اليقظة الذهنية (ن = ٣٣)

المقياس	معامل الفا
الانتباه إلي اللحظة الراهنة	٠.٨٥
الوعي والوصف	٠.٨٧
التقبل وعدم إصدار الأحكام	٠.٨٧
الانفتاح علي الجديد	٠.٩٢
الدرجة الكلية	٠.٩٦

يتضح من جدول (٤):

تراوحت معاملات الفا لأبعاد المقياس ما بين (٠.٨٥: ٠.٩٢)، كما بلغ معامل الفا للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٦)، مما يشير إلي ثبات المقياس.

(٥) وصف المقياس في صورته النهائية:

بعد إجراء جميع التعديلات المطلوبة استقرت الصور النهائية لمقياس اليقظة الذهنية لدي الأطفال ضعاف البصر كما تدركها المعلمات علي تضمنه عدد أربعة أبعاد وهي: (البعد الأول الانتباه إلي اللحظة الراهنة، البعد الثاني الوعي والوصف، البعد الثالث التقبل وعدم إصدار الأحكام، البعد الرابع الانفتاح علي الجديد)، ويشتمل علي عدد (٤٣) مفردة تعبر عن مستوي اليقظة الذهنية لدي الطفل من خلال ما تلاحظه عليه المعلمة، وأبعاد المقياس كالتالي:

- البعد الأول: الانتباه إلي اللحظة الراهنة، ويتضمن العبارات (١- ١٠).
- البعد الثاني: الوعي والوصف، ويتضمن العبارات (١١- ٢٢).
- البعد الثالث: التقبل وعدم إصدار الأحكام، ويتضمن العبارات (٢٣- ٣١).
- البعد الرابع: الانفتاح علي الجديد، ويتضمن العبارات (٣٢- ٤٣).

ب) مقياس العجز المتعلم للأطفال ضعاف البصر- كما تدركها المعلمات لدي الأطفال. (إعداد الباحثون) ملحق (٣)

(١) الهدف من المقياس:

صمم هذا المقياس لقياس العجز المتعلم للأطفال ضعاف البصر - كما تدركها المعلمات لدي الأطفال، وهو مقياس أداء يطبق علي الطفل من خلال المعلمة التي تتعامل معه.

(٢) خطوات إعداد المقياس:

تم بناء هذا المقياس في ضوء ما يلي:

١. الاطلاع علي الأدبيات والبحوث والدراسات السابقة التي أجريت في مجال العجز المتعلم مثل الحربي (٢٠١٥)، حسين (٢٠١٦)، السباعي (٢٠١٦)، العبيدي (٢٠١٧)، صديق ومحمد (٢٠٢٠)، خضر (٢٠٢١)، النجار وأخرون (٢٠٢١)، حسين وأخرون (٢٠٢٢).
٢. إعداد المقياس في صورته الأولية، حيث تتضمن (٣) أبعاد، يندرج تحت هذه الأبعاد عدد (٣٩) عبارة تهدف إلي تحديد مستوي العجز المتعلم لدي الطفل كما تراه المعلمة التي تتعامل معه.
٣. تم عرض الصورة الأولية للمقياس علي مجموعة من السادة الخبراء (ملحق ١) وعددهم (١٩) خبيراً من السادة أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علم نفس الطفل، والصحة النفسية، وذلك لتحديد مدي صدق المقياس.
٤. إعداد المقياس في صورته النهائية (ملحق ٣)، حيث تتضمن (٣) أبعاد تمثلت في (توقع الفشل، انخفاض الدافعية، تقدير الذات المنخفض)، يندرج تحت هذه الأبعاد عدد (٣٦) عبارة تهدف إلي تحديد مستوي العجز المتعلم لدي الطفل من خلال ما تلاحظه المعلمة التي تتعامل معه.

(٣) طريقة تطبيق المقياس وتصحيحه:

يطبق المقياس علي الطفل من خلال المعلمة التي تتعامل معه، حيث تقوم بتعبئة المعلومات الخاصة بالطفل والمطلوبة في الجزء المخصص للبيانات الأساسية للطفل، ثم تقوم بقراءة الأبعاد وما يندرج تحتها من عبارات وتجيب عن تلك العبارات من خلال قربها ومعرفتها بالطفل خلال فترة متابعتها له، وذلك بوضع علامة (√) مرة واحدة أمام العبارة داخل الاستجابة المناسبة لها، ولا توجد إجابات صحيحة وأخري خاطئة وكل إجابات المعلمة لها قيمتها البحثية، ويتم الاختيار من بين خمسة بدائل وهي (تنطبق تمامًا، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق تمامًا)، وتعبر الدرجة المرتفعة عن معاناة الطفل من العجز المكتسب، وتحتسب الدرجات كالتالي:

- يحصل الطفل علي عدد (٥) درجات إذا كانت العبارة تنطبق عليه تمامًا.
- يحصل الطفل علي عدد (٤) درجات إذا كانت العبارة تنطبق عليه بدرجة كبيرة.
- يحصل الطفل علي عدد (٣) درجات إذا كانت العبارة تنطبق عليه بدرجة متوسطة.
- يحصل الطفل علي عدد (٢) درجات إذا كانت العبارة تنطبق عليه بدرجة قليلة.
- يحصل الطفل علي عدد (١) درجات إذا كانت العبارة لا تنطبق عليه تمامًا.

(٤) التحقق من توافر الشروط السيكومترية للمقياس:

أولًا: الصدق

- **استطلاع رأي المحكمين:**

قام الباحثون بعرض المقياس في صورته المبدئية علي مجموعة من المحكمين وعددهم (١٩) خبيراً من السادة أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علم نفس الطفل، والصحة

النفسية (محلق ١)، وذلك لتحديد مدي صدق المقياس وإبداء الرأي في ملاءمة المقياس فيما وضع من أجله سواء من حيث الأبعاد والعبارات الخاصة بكل بعد ومدي مناسبة تلك العبارات للبعد الذي تمثله، وقد اقترح السادة الخبراء حذف عدد (٣) عبارة والإبقاء علي باقي عبارات المقياس، حيث تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء علي عبارات مقياس اليقظة الذهنية بين (٥٢,٦%: ١٠٠%)، وبناء علي ذلك تم حذف العبارات التي لم يتفق عليها المحكمين بنسبة تقل عن (٨٠%) وقد بلغ عدد العبارات التي تم حذفها (٣) عبارات وهي العبارات أرقام (٨، ٢٦، ٢٩) في الأبعاد الثلاثة، ليستقر عدد عبارات مقياس بعد اقتراح السادة الخبراء عدد (٣٦) عبارة موزعة كالتالي:

- البعد الأول: توقع الفشل ويتضمن (١٢) عبارة أرقام (١- ١٢).
- البعد الثاني: انخفاض الدافعية ويتضمن (١٢) عبارة أرقام (١٣- ٢٤).
- البعد الثالث: تقدير الذات المنخفض ويتضمن (١٢) عبارة أرقام (٢٥- ٣٦).

- **حساب الاتساق الداخلي كمؤشر للصدق:**

لحساب صدق التجانس الداخلي للمقياس قام الباحثون بتطبيقه علي عينة قوامها (٣٣) طفل من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجداول (٥)، (٦)، (٧) توضح النتيجة علي التوالي.

جدول (٥): معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس العجز المتعلم والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٣٣)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٥٧	١٠	٠.٦٢	١٩	٠.٦٠	٢٨	٠.٧٠
٢	٠.٦٦	١١	٠.٥١	٢٠	٠.٦٤	٢٩	٠.٦٩
٣	٠.٦٢	١٢	٠.٦٦	٢١	٠.٦٦	٣٠	٠.٦٤
٤	٠.٥١	١٣	٠.٧٨	٢٢	٠.٦٨	٣١	٠.٧١
٥	٠.٦٢	١٤	٠.٧٣	٢٣	٠.٦٤	٣٢	٠.٧٢
٦	٠.٦٢	١٥	٠.٤٧	٢٤	٠.٦٢	٣٣	٠.٦٧
٧	٠.٦٤	١٦	٠.٥٩	٢٥	٠.٧٢	٣٤	٠.٥١
٨	٠.٥٦	١٧	٠.٦١	٢٦	٠.٦١	٣٥	٠.٥٧
٩	٠.٥٥	١٨	٠.٦٧	٢٧	٠.٥٥	٣٦	٠.٦٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٩٤

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٤٧: ٠.٧٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائيًا مما يشير إلي التجانس الداخلي للمقياس.

جدول (٦): معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس العجز المتعلم والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه (ن = ٣٣)

توقع الفشل		انخفاض الدافعية		تقدير الذات المنخفض	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٥٣	١٣	٠.٧٦	٢٥	٠.٧٤
٢	٠.٦٨	١٤	٠.٧٣	٢٦	٠.٦١
٣	٠.٦٤	١٥	٠.٥٣	٢٧	٠.٥٨
٤	٠.٥٢	١٦	٠.٦٠	٢٨	٠.٧٤
٥	٠.٦٠	١٧	٠.٦٩	٢٩	٠.٦٩
٦	٠.٦١	١٨	٠.٦٨	٣٠	٠.٥٩
٧	٠.٦٩	١٩	٠.٥٩	٣١	٠.٦٧
٨	٠.٥٨	٢٠	٠.٦٨	٣٢	٠.٧١
٩	٠.٥٦	٢١	٠.٦٩	٣٣	٠.٧٠
١٠	٠.٦٧	٢٢	٠.٧١	٣٤	٠.٦٤
١١	٠.٦٢	٢٣	٠.٦٢	٣٥	٠.٦٤
١٢	٠.٦٠	٢٤	٠.٦٥	٣٦	٠.٦١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٩٤

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ما بين (٠.٥٢: ٠.٧٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائيًا مما يشير إلي التجانس الداخلي للأبعاد.

جدول (٧): معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس العجز المتعلم (ن = ٣٣)

المقياس	معامل الارتباط
توقع الفشل	٠.٩٧
انخفاض الدافعية	٠.٩٦
تقدير الذات المنخفض	٠.٩٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٩٤

يتضح من الجدول (٧) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٩٦: ٠.٩٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائيًا مما يشير إلي التجانس الداخلي للمقياس.

ثانيًا: الثبات:

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحثون معامل الفا لكرونباخ , حيث قام الباحثون بتطبيق المقياس علي عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (٣٣) طفل، والجدول التالي بوضح ذلك.

جدول (٨): معامل الثبات بطريقة الفا لكرونباخ لمقياس العجز المتعلم (ن = ٣٣)

المقياس	معامل الفا
توقع الفشل	٠.٨٣
انخفاض الدافعية	٠.٨٧
تقدير الذات المنخفض	٠.٨٧
الدرجة الكلية	٠.٩٥

يتضح من جدول (٨):

تراوحت معاملات ألفا لأبعاد المقياس ما بين (٠.٨٣: ٠.٨٧)، كما بلغ معامل ألفا للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٥)، مما يشير إلي ثبات المقياس.

(٥) وصف المقياس في صورته النهائية:

بعد إجراء جميع التعديلات المطلوبة استقر المقياس في صورته النهائية علي تضمنه ثلاثة أبعاد وهي: (البعد الأول توقع الفشل، البعد الثاني انخفاض الدافعية، البعد الثالث تقدير الذات المنخفض)، ويشتمل علي عدد (٣٦) مفردة تعبر عن مستوي معاناة الطفل من اضطراب العجز المتعلم من خلال ما تلاحظه عليه المعلمة، وأبعاد المقياس كالتالي:

- البعد الأول: توقع الفشل، ويتضمن العبارات (١- ١٢).
- البعد الثاني: انخفاض الدافعية، ويتضمن العبارات (١٣- ٢٤).
- البعد الثالث: تقدير الذات المنخفض، ويتضمن العبارات (٢٥- ٣٦).

تاسعاً: عرض ومناقشة النتائج:

١. نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول علي أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيًا بين اليقظة الذهنية والعجز المتعلم لدي عينة البحث الأساسية من الأطفال ضعاف البصر، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بمعادلة بيرسون بين اليقظة الذهنية والعجز المتعلم لدي عينة البحث الأساسية، والجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩): معاملات الارتباط بين اليقظة الذهنية والعجز المتعلم لدي عينة البحث الأساسية من الأطفال ضعاف البصر (ن = ١٠)

المقياس		العجز المتعلم			
		توقع الفشل	انخفاض الدافعية	تقدير الذات المنخفض	الدرجة الكلية
اليقظة الذهنية	الدرجة الكلية	٠.٧٩-	٠.٨٠-	٠.٦٧-	٠.٨٦-

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول (٩):

توجد علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) بين اليقظة الذهنية والمتمثلة والعجز المتعلم لدي عينة البحث الأساسية من الأطفال ضعاف البصر.

تفسير ومناقشة نتائج الفرض الأول:

أوضحت نتائج الفرض الأول وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) بين اليقظة الذهنية والمتمثلة والعجز المتعلم لدي عينة البحث الأساسية من الأطفال ضعاف البصر، أي أنه كلما زادت اليقظة الذهنية لدي الأطفال ضعاف البصر كلما قل العجز المتعلم لديهم، وكذلك العكس صحيح كلما قلت اليقظة الذهنية لدي الأطفال ضعاف البصر كلما زاد العجز المتعلم لديهم.

ومن الملاحظ أن نتائج تحليل الانحدار التدريجي أوضحت أن أبعاد اليقظة الذهنية تسهم في خفض العجز المتعلم لدي الأطفال ضعاف البصر عينة البحث، وكان ترتيب تلك الأبعاد من حيث إسهامها في خفض العجز المتعلم هو بعد (الوعي والوصف)، يليه في الإسهام بعد (الانتباه إلي اللحظة الراهنة)، وجاء في الترتيب الثالث من أبعاد اليقظة الذهنية (التقبل وعدم إصدار الأحكام)؛ في حين أشارت نتائج تحليل الانحدار إلي عدم وجود دلالة لإسهام بعد (الانفتاح علي الجديد) في خفض العجز المتعلم لدي الأطفال ضعاف البصر عينة البحث.

ويعزو الباحثون نتيجة هذا الفرض الذي أوضح اليقظة الذهنية تسهم في خفض العجز المتعلم، إلي الارتباط الوثيق بين اليقظة الذهنية ومستوي شعور الأطفال بالعجز المتعلم، حيث إن العجز المتعلم ظاهرة انتشرت بين الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة لاسيما ذوي الاحتياجات الخاصة منهم كالأطفال ضعاف البصر، وأن هذه الظاهرة السلبية تتأثر بقدرة الأطفال علي التنظيم الذاتي أي كلما زاد التنظيم الذاتي لدي الأطفال كلما انخفض مستوي شعوره بالعجز المتعلم وزادت قدرته علي مواجهة التراكمات السلبية التي تتكون لديه وتتسبب في العجز المتعلم، وهذا ما أشارت اليه دراسات (جبارين، ٢٠٠٥)، (مفضل، ٢٠٠٦)، (الصبحين، ٢٠١٥)، (السباعي، ٢٠١٦)، (النجار وأخرون، ٢٠٢١).

كما تتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسات أخري، أكدت علي وجود علاقة ارتباطية بين العجز المتعلم ومتغيرات أخري، مثل نوع نمط الوالدية المستخدمة في بيئة الطفل ونوع الهدف الدافعي الذي يبديه، فالأطفال الذين يبدون هدفًا موجهًا هم أكثر عرضة لتطوير العجز المتعلم، وعلاقة العجز المتعلم لدي أطفال ما قبل المدرسة بالحرمان الاقتصادي، وكذلك ارتباط العجز المتعلم

بأساليب المعاملة الوالدية لدي أطفال الروضة، وكذلك وجود الضغوط اليومية المتعلقة بالفقر وجهود الأهل لمساعدة الأطفال علي مواجهة الضغوط وعلاقة ذلك بالعجز المكتسب لأطفال ما قبل المدرسة، إضافة إلي العلاقة بين العجز المتعلم والبناء النفسي لدي أطفال رياض الأطفال، وهذا ما أشارت إليه دراسة (ellis, 2007)، ودراسة (Brown, 2009) ودراسة (صديق ومحمد، ٢٠١٤)، ودراسة (Brown et al, 2016)، ودراسة (صديق ومحمد، ٢٠٢٠).

٢. نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني علي أنه توجد عوامل في اليقظة الذهنية أكثر إسهامًا في خفض العجز المتعلم لدي عينة البحث الأساسية من الأطفال ضعاف البصر، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب نتائج تحليل الانحدار المتدرج بين أبعاد اليقظة الذهنية والعجز المتعلم لدي عينة البحث الأساسية من الأطفال ضعاف البصر، والجدول (٩) يوضح النتيجة.

جدول (١٠): نتائج تحليل الانحدار التدريجي بين أبعاد اليقظة الذهنية والعجز المتعلم لدي عينة البحث الأساسية من الأطفال ضعاف البصر (ن = ١٠)

رقم الخطوة	المقياس	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	قيمة الثابت	قيمة B	قيمة Beta	النسبة الفائية F	قيمة ت
١	الوعي والوصف	٠.٨١	٠.٦٦	١٧٤.٥٦	٢.٦٢-	٠.٨١-	*١٥.٣٩	*٣.٩٢

* تعني وجود دلالة إحصائية

يتضح من الجدول (١٠):

يمكن التنبؤ بالعجز المتعلم من خلال بعد (الوعي والوصف) من أبعاد مقياس اليقظة الذهنية لدي عينة البحث الأساسية من الأطفال ضعاف البصر، حيث جاء بعد (الوعي والوصف) في الترتيب الأول من حيث إسهامه في العجز المتعلم، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٨١) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوي (٠.٦٦) وذلك بنسبة إسهام (٦٦.٠٠%) في المتغير التابع، وبلغت قيمة (ف) (١٧٤.٥٦) وهي دالة عند مستوي (٠.٠٥)، مما يدل علي وجود ارتباط بين بعد (الوعي والوصف) من أبعاد اليقظة الذهنية والعجز المتعلم، وبالتالي يمكن التنبؤ بالعجز المتعلم في ضوء بعد (الوعي والوصف) من اليقظة الذهنية، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية علي النحو التالي:

العجز المتعلم = ١٧٤.٥٦ + ٢.٦٢- (درجات العينة في بعد الوعي والوصف)

تفسير ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

أوضحت نتائج الفرض الثاني أن بعد (الوعي والوصف) هو الأكثر إسهاما في خفض العجز المتعلم لدي الأطفال عينة البحث، مما يدل علي وجود ارتباط بين بعد (الوعي والوصف) من أبعاد اليقظة الذهنية والعجز المتعلم، وبالتالي يمكن التنبؤ بالعجز المتعلم في ضوء بعد (الوعي والوصف).

حيث يعد وعي الطفل بذاته وبمهاراته من العوامل المساعدة علي زيادة ثقته بنفسه، ومن ثم ينخفض لديه الشعور بالعجز المتعلم وما يرتبط به من آثار سلبية، وهذا ما أشارت إليه دراسة (Baysal et al, 2017,)، كما أن وعي الطفل بذاته يعني قدرته علي معرفة انفعالاته ومشاعره وأسبابها ومعاينتها، والتعبير عنها للآخرين، وربط تلك الانفعالات بما يفكر فيه، وتقديره لذاته بتحديد جوانب القوة والضعف فيها وتقبله لها بشكل يعكس ثقته بنفسه ومعرفته لإمكاناته وتفعيلها لإنجاز ما يريد تحقيقه معتمداً علي أفكاره وآرائه في إدارة شئونه واتخاذه لقراراته وتقديره للأمور بواقعية، وهذا ما أشارت إليه دراسة (بطرس، ٢٠٠٦، ١٥٣).

ويرجع الباحثون هذه النتيجة لعدة أسباب منها أن ممارسة الأطفال لأنشطة الوعي والوصف ينمي لديهم خصائص عديدة منها وضوح الوعي، وهذا من شأنه جعل الطفل علي وعي بكل من العوامل التي تحيط به سواء الداخلية أو الخارجية الموجودة بيئته، كما ينمي الوعي والوصف قدرة الطفل علي تغيير الحالة الذهنية تبعًا لتغير المواقف والأحداث، وعدم التصلب والتقيد بالاستجابات المألوفة، ويزيد من وعيه باللحظة الحاضرة، وجلب الأفكار المتعلقة بذكريات الماضي وأحداثه وخبراته والاستفادة منها في عملية التعلم بدلًا من أن تكون خبرات محبطة تسبب عجزًا متعلمًا يعاني منه الطفل.

وهذا ما أشارت إليه دراسات عديدة أكدت علي تأثير قدرة الطفل وإلمامه بالوعي والانتباه وتفسيره ووصفه للمواقف والأحداث علي العجز المتعلم لديه مثل دراسة (Baer et al., 2011) التي أكدت تأثير اليقظة الذهنية وخاصة تلك الأبعاد التي ترتبط بالملاحظة، والوصف، والقيام بالأفعال بدراية علي السلوكيات السلبية والعجز المتعلم لدي الأطفال، ودراسة (Wittmann et al., 2014) التي أكدت علي أن اليقظة الذهنية وأبعادها يمكن تنميتها لدي الأفراد من خلال بعض البرامج النفسية والتربوية، وأن أبعاد اليقظة الذهنية تساهم في تحسين مستوي الانفعالات الإيجابية، وخفض الانفعالات السلبية وما ينتج عنها من عجز متعلم أو اضطرابات أخري.

كما تتفق نتيجة هذا الفرض مع ما أشارت إليه دراسات (Brown, Ryan & Creswell. 2007) (Lal & Jayan, 2019) (Verhaeghen, 2021)، حيث أكدت نتائج تلك الدراسات علي أن أبعاد اليقظة الذهنية تسهم بشكل كبير في خفض السلوكيات السلبية لدي الأطفال، وتزيد من قدرتهم علي التعبير عن انفعالاتهم، وتتميزهم بخصائص عقلية مثل الوعي بالخبرة الحالية مع عدم التأثر بخبرات سلبية قديمة قد يكون الطفل قد عاصرها وتعايش معها، وأن اليقظة الذهنية تخفض العجز المتعلم لدي الأطفال من خلال مساعدة الأطفال علي الاستمرار في الوعي والانتباه وهذا من شأنه أن يسهم في خفض العجز المتعلم لديهم.

كما تتفق نتائج هذا الفرض مع ما أشارت إليه دراسات عديدة تناولت العجز المتعلم وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، وأشارت تلك الدراسات إلي ارتباط العجز المتعلم بمتغيرات عديدة مثل دراسة Maxwell & Evans (2000) التي أشارت إلي أن الأطفال المعرضين بشكل مزمن للضوضاء أكثر عرضةً للإصابة بالعجز الدافعي، ودراسة Kistner et al (2001)، والتي توصلت

إلي نتيجة مفادها أن ظهور العجز المبكر في مرحلة رياض الأطفال له آثار سلبية علي التكيف اللاحق، وخاصة خطر الاكتئاب وتقدير الذات السلبي.

ومن خلال ما سبق يتضح أن اليقظة الذهنية تسهم في خفض العجز المتعلم ضعاف البصر في مرحلة الطفولة المبكرة، حيث أسهمت عوامل اليقظة الذهنية والمتمثلة في (الوعي والوصف، الانتباه إلي اللحظة الراهنة، التقبل وعدم إصدار الأحكام) علي الترتيب في خفض العجز المتعلم لدي عينة البحث الأساسية من الأطفال ضعاف البصر.

عاشراً: توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث السابق عرضها يوصي الباحثون بما يلي:

١- زيادة الاهتمام بدعم الأطفال ضعاف البصر واستخدام أنشطة متنوعة لتنمية اليقظة الذهنية بما يسهم في خفض العجز المتعلم لديهم.

٢- تصميم برامج مهنية لتدريب المعلمات علي اكتشاف وتشخيص وعلاج حالات العجز المتعلم لدي الأطفال ضعاف البصر.

الحادي عشر: بحوث مقترحة:

يقترح الباحثون إجراء دراسات وبحوث لاحقة في المشكلات البحثية التالية:

١- فاعلية برنامج باستخدام السيكودراما النفسية في خفض حدة العجز المتعلم وبعض المشكلات النفسية لدي أطفال الروضة ضعاف البصر.

٢- برنامج إرشادي انتقائي إلكتروني باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي موجه لأولياء الأمور وأثره في الحد من عوامل حدوث العجز المتعلم لدي الأطفال ضعاف البصر.

٣- برنامج تعليمي باستخدام التعليم الهجين وأثره في إكساب الأطفال ضعاف البصر الثقة بالنفس.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

أبو حلاوة، محمد السعيد. (٢٠١٠). **العجز المتعلم**. المكتبة الإلكترونية. www.gulfkids.com

أحمد، أسماء فتحي (٢٠٢٢). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين مناصرة الذات والهناء الاجتماعي لدي المراهقين ذوي الإعاقة البصرية. **مجلة التربية الخاصة والتأهيل**، ١٤(٤٨)، ١ - ٦٢.

أخرس، نائل عبد الرحمن. (٢٠١٦). أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدي عينة من طلاب جامعة الجوف. **المجلة الدولية للبحث في التربية وعلم النفس**، ٤ (٢)، ٣٨٤-٤١٦.

الإدارة العامة للتربية الخاصة. (٢٠٢٢). **نشرة التوجيهات الفنية والتعليمات الإدارية- إدارة التربية الخاصة استقلالية لا اعتماد**. القاهرة. وزارة التربية والتعليم.

إسماعيل، هالة سناري. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدي طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية). **مجلة الإرشاد النفسي**، ١ (٥٠)، ٢٨٧-٣٣٥.

بطرس، بطرس حافظ. (٢٠٠٦). التنبؤ بالنجاح المهني لمعلمات رياض الأطفال في ضوء مكونات الذكاء الوجداني والعوامل الخمسة الكبري للشخصية، **المؤتمر السنوي "التربية الوجدانية للطفل"**، كلية رياض الأطفال، ٨-٩ إبريل.

جبارين، فاطمة أحمد. (٢٠٠٥). علاقة انماط العزو وتوقع فقدان السيطرة باضطرابات العجز المتعلم لدي الأطفال العاديين والذين لديهم صعوبات تعلم. **[رسالة ماجستير غير منشورة]**. كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

جبر، أمل مهدي. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدي طالبات كلية التربية للبنات. **المؤتمر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع "الاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية، الإنسانية،** *والطبيعية"*. ٨٥٦ - ٨٧٣. مسترجع من شبكة المؤتمرات العربية http://arab.kmshre.net/

الحربي، مروان. (٢٠١٥). الانهماك بالتعلم في ضوء اختلاف مصدر العبء المعرفي ومستوي العجز المتعلم ورتبة السيطرة المعرفية لدي طلاب المرحلة الثانوية. **مجلة العلوم التربوية**. كلية التربية. جامعة الملك سعود. ٢٧ (٣). ٤٦١- ٤٨٨.

حسن، كمال عطية. (٢٠١٧). الإسهام النسبي الانفعالي الإنجاز "الفخر – الخجل" الأكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا. **مجلة كلية التربية ببنها**، ٢٨ (١٠٩)، ١٠٧- ١٨٢.

حسنين، إسراء عبدالمقصود (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدي عينة من الأطفال ضعاف السمع. **مجلة دراسات الطفولة**، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ٢٤(٩٠)، ٣١ - ٤٤.

حسونه، أمل محمد. (٢٠٠٧). فعالية برنامج إرشادي باستخدام الأنشطة الفنية التربوية في تنمية مفهوم الذات والسلوكيات الإيجابية لدي عينة من الأطفال ضعاف البصر في مرحلة ما قبل المدرسة. **مجلة دراسات الطفولة**، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ١٠(٣٥)، ٧٥-٩٣.

حسين, أسماء رمضان وسليمان, سليمان محمد وحسن, فاطمة حلمي. (٢٠٢٢). فعالية برنامج تدريبي قائم علي مهارات التنظيم الذاتي لتحسين بعض مهارات ما وراء المعرفة لدي التلاميذ ذوي العجز المتعلم بالمرحلة الابتدائية. **مجلة كلية التربية**، جامعة بني سويف، ١٩(١١٣)، ٧٨- ١٠٤.

حسين، نداء حسن. (٢٠١٦). النمذجة السببية للعلاقات بين العزو السببي للسلوك والعجز المتعلم والتوافق الأكاديمي. *[* **رسالة دكتوراه غير منشورة***]*، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

حماد, محمد أحمد. (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية في تحسين مهارات تنظيم الذات وخفض صعوبات الانتباه لدي الأطفال ذوي صعوبات التعلم. **مجلة كلية التربية**، جامعة أسيوط، ٣٤(٦)، ٤٤- ١١٥.

خضر، إيمان محمود محمد. (٢٠٢١). برنامج إرشادي لمواجهة العجز المتعلم لدي أطفال المؤسسات الإيوائية. **[رسالة ماجستير غير منشورة]**، كلية التربية للطفولة المبكرة. جامعة القاهرة.

الخطيب، جمال محمد والحديدي، مني صبحي. (٢٠٠٩). **المدخل إلي التربية الخاصة**. عمان، دار حنين للنشر والتوزيع.

الخير، فاطمة محمد ومحروس، غادة كمال. (٢٠٢٠). اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الوقت: دراسة ميدانية علي معلمات رياض الاطفال بمدينة حائل المملكة العربية السعودية. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**. المركز القومي للبحوث بغزة. ٤ (٢٢). ٢١- ٤٦.

دريادي، نور الدين. (٢٠١٩). التربية البدنية الرياضية المكيفة لدي الأطفال المعوقين بصرياً في المراكز: دراسة ميدانية بمركز الشبان المكفوفين العاشور الجزائر. **المجلة العلمية للتربية الخاصة**. المؤسسة العلمية للعلوم التربوية والتكنولوجية والتربية الخاصة. ١ (١). ١٤٢-١٦١.

راوي, وفاء رشاد (٢٠٢٠). الإسهام النسبي لليقظة الذهنية والتدفق النفسي في الإبداع المهني لدي معلمات رياض الأطفال بمحافظة المنيا. **بحوث ودراسات الطفولة**, كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة بني سويف، ٢(٤), ١٠٨٧-١١٨٧.

رسلان، شاهين عبد الستار. (٢٠١٠). **سيكولوجية الإعاقات العقلية والحسية (التشخيص والعلاج)**. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

الزعبي، أحمد محمد. (٢٠٠٣). **التربية الخاصة للموهوبين والمعوقين**. عمان، دار زهران، عمان.

السباعي، شيماء أحمد. (٢٠١٦). العجز المتعلم وعلاقته بتقدير الذات وتحمل الغموض والطموح لدي عينة من المراهقين المكفوفين. **مجلة التربية الخاصة والتأهيل**. مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل، ٤ (١٤)، ٧٢- ١٠٢.

سعيدان، فاطمة الزهراء. (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدي من الأمن بالمؤسسة الوطنية الكبرى للأشغال العمومية. [**رسالة ماجستير غير منشورة**]. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح – ورقلة.

السيد، نهلة محمد. (٢٠١٧). فعالية برنامج لتحسين نوعية الحياة لخفض القلق الاجتماعي لدي عينة من المراهقين ضعاف البصر. [**رسالة دكتوراه غير منشورة**]، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

شعير، إبراهيم محمد. (٢٠٠٩). **تعليم المعاقين بصريًا**. القاهرة، دار الفكر العربي.

الشلوي، علي محمد. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدي طلاب كلية التربية بالدوادمي. **مجلة البحث العلمي في التربية**، (١٩)، ١-٢٤.

شور، ميرنا وأبيرسون، بوبي. (٢٠١١). **تنمية عمليات الصمود من خلال التفكير الفعال**. (تحرير سام جولدشتين وروبرت ب. بروكس). (ترجمة صفاء الأعسر). الصمود لدي الأطفال. القاهرة: المركز القومي للترجمة.

الصبحين، علي موسي. (٢٠١٥). برنامج إرشادي مقترح قائم علي النظرية السلوكية المعرفية لخفض درجة العجز المتعلم لدي الطلاب ذوي صعوبات التعلم. **المجلة التربوية الدولية للأبحاث المتخصصة**. دار سمات للدراسات والأبحاث، ٤(٥)، ٨٧- ١١١.

صديق، رحاب محمود ومحمد، ابتسام أحمد. (٢٠١٤). علاقة بعض أساليب المعاملة الوالدية بالعجز المتعلم لدي أطفال الروضة، **مجلة الطفولة والتربية**، ١٧ (٦)، ٤٤١-٥١٨.

صديق، رحاب محمود ومحمد، أميرة هندي. (٢٠٢٠). البناء النفسي للأطفال ذوي العجز المتعلم المعرضين للإساءة الوالدية دراسة تشخيصية. **مجلة الطفولة والتربية**. ١٢ (٤١)، ٢٧٧-٣٤٦.

صفحي، محمد بن يحيي (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدي المعاقين بصرياً في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. **مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية**، ٦(٢)، ١٠٨ - ١٣٠.

صليب، بسنت لويس ميخائيل. (٢٠٢١). فاعلية برنامج لتحسين اليقظة العقلية لدي عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة. [**رسالة دكتوراه غير منشورة**]، كلية الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين شمس.

طلبه، جابر محمود. (٢٠١٨). صدمة انتقال طفل الروضة إلي المدرسة الابتدائية، *المؤتمر الدولي الأول لكلية رياض الأطفال* **"بناء طفل المجتمع أفضل في ظل المتغيرات المعاصرة".** جامعة أسيوط، المنعقد في الفترة من ٦: ٧ فبراير ٢٠١٨.

طمين، حنان. (٢٠٠٩). دور مدرسة المكفوفين في تنمية القيم البيئية لدي المتعلم الكفيف. *[**رسالة ماجستير غير منشورة**]*، جامعة منتوري. قسنطينة. الجزائر.

عبد الحليم, إيمان عبد الرؤوف (٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم علي استراتيجيات التنظيم الذاتي في تنمية اليقظة العقلية ومهارات ما وراء المعرفة لدي طلاب كلية التربية. **مجلة دراسات تربوية واجتماعية**, كلية التربية، جامعة حلوان، ٢٦(١٢), ٢٤١-٣١٦.

عبد الرحمن، نائل محمد. (٢٠١٦) أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدي عينة من طلاب جامعة الجوف، **المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية**، ٤ (٢). ٢٧-٤٥.

عبد الرحيم، نجدة محمد وصديق، نجلاء إبراهيم. (٢٠١٥). الضغوط النفسية للمراهقين المعاقين بصريا وعلاقتها ببعض المتغيرات بولاية الخرطوم. **مجلة العلوم التربوية**، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، ١٦(٤)، ١-١٥.

عبد المطلب، السيد الفضالي وصفوت، إيناس محمد. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدي طلبة جامعة الزقازيق. **المجلة التربوية لكلية التربية**، جامعة سوهاج، (٦٩)، ١- ٤٥)

عبدالرحمن، محمد السيد وإبراهيم، هبه محمد (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدي الأطفال ذوي اضطراب التلعثم. **المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية**، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، (٣٠)، ٩٠٩ - ٩٥٤.

عبيد، ماجدة السيد (٢٠١١). **المبصرون بأذانهم (المعاقون بصريا)**. عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.

العبيدي، عفراء إبراهيم. (٢٠١٧). **العجز المتعلم وعلاقته بالأسلوب المعرفي الاستقلال مقابل الاعتماد علي المجال الإدراكي ومستوي التحصيل الدراسي لدي طلبة المرحلة المتوسطة**. عمان، دار الإعصار ومكتبة المجتمع العربي.

الفقير، دعاء منذر ومقابلة، نصر يوسف (٢٠٢١). القدرة التنبؤية للتوافق النفسي واليقظة العقلية في التنظيم الذاتي لدي طلبة جامعة اليرموك. **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية**, ٢٩(٣) ١١٣- ١٤٩.

القريوتي، يوسف والسرطاوي، عبد العزيز والصمادي، جميل. (٢٠٠١). **المدخل إلي التربية الخاصة**. ط٢، الإمارات العربية المتحدة، دار القلم للنشر والتوزيع.

معمور، عبدالمنان ملا ومحمود، الفرحاتي السيد. (٢٠١٢). **العجز المتعلم المفهوم المواجهة من منظور علم النفس الإيجابي**. القاهرة، مكتبة الإنجلو المصرية.

مفضل، مصطفي أبو المجد. (٢٠٠٦). بعض اضطرابات السلوك المرتبطة بصعوبات التعلم النمائية لدي طفل الروضة دراسة تشخيصية – علاجية. **المؤتمر السنوي الرابع عشر - الإرشاد**

النفسي من أجل التنمية في ظل الجودة الشاملة. مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس، ١٠٣٣- ١٠٧٦.

ميهوب، سهير إبراهيم (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالوصمة الاجتماعية المدركة كمنبئات بالصمود النفسي لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. **مجلة دراسات في الطفولة والتربية**، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة أسيوط، (٢١)، ١١٨ - ٢٠٨.

النجار، علاء الدين السعيد والنجار، حسني زكريا وعبد الباقي، ربيع شعبان. (٢٠٢١). دافع الإنجاز وعلاقته بغزو العجز المتعلم لدي الأطفال ذوي صعوبات التعلم. **مجلة كلية التربية**. جامعة كفر الشيخ، (١٠١)، ٢٣٣- ٢٥٦.

الهاشم، أماني عبد الله. (٢٠١٧). درجة توافر اليقظة الذهنية لدي مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. **[رسالة ماجستير غير منشورة]**، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

Alladin, A. (2007). **Handbook of Cognitive Hypnotherapy for Depression: An Evidence-Based Approach Philadelphia**: Lippincott Williams & Wilkins.

Araya, V., Gapper, M., Moncada, J.& Buckworthc, J. (2009). Translation and Cross – Cultural Validatioin of the Spanish Version of the Mindful Awareness Attention Scale (MAAS): An Exploratory Analysis and Potential Applications to Exercise Psychology.Sport and Health". **International Journal of Applied Sports Sciences**, 21(1) 94-114.

Baer, R. A., Samuel, D. B. & Lykins, E. L. (2011). Differentialitem functioning On the five facet mindfulness questionnaire is minimal in demographically Matched meditators and non-meditators. **Assessment**, 18, 3-10.

Baysal, Y. E & Efe, H.A. (2017). Determining Science Teachers' Levels of Motivation and Self-Regulation Regarding Use of Education Technologies, **European Journal of Education Studies**, 6(3), 329-354, ERIC: ED574270.

Brown, D. (2009). Persistence in the face of academic challenge for economically disadvantaged preschool children. **Journal of Early Childhood Research**. (7). 173-184.

Brown, K., Ryan, R., & Creswell, J. (2007). Mindfulness; Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. **Psychological inquiry**, 18, 211-237.

Campoy, R. (2010). Reflective Thinking and Educational Solutions: Clarifying what teacher Educators are attempting to accomplish, **Strate Journal**. 19 (2), 15- 22.

Cemalcilar, Z., Canbeyli, R., and Sunar, D. (2003). Learned Helplessnes Therapy and Personality Traits: An Experimental Study. **Journal of Social Psychology**, Vol. 143, pp.65-81.

Cladder-Micus, M. B., Verweij, H., Van Ravesteijn, H., Van der Gucht, K., Raes, F. & Speckens, A.E.M. (2019). Validation of the Dutch comprehensive inventory of mindfulness experiences (CHIME) and development of a short form (CHIME-SF), **Mindfulness, Artikel toegevoegd voor publicatie**. https://doi.org/10.1007/s12671-019-01125-7.

Curby, T. W., Rimm-Kaufman, S. E., & Ponitz, C. C. (2009). "Teacher–child interactions and children's achievement trajectories across kindergarten and first grade". **Journal of Educational Psychology**. 101(4): 912–925.

Ellis, R. (2007). Relationship Between Parenting Styles and Children's Motivational Style: The Development of Learned Helplessness, **Master Degree of Education**, Wichita State University, USA.

Eşkisu, M., Çam, Z.,Gelibolu, S., & Rasmusse, K. R. (2020). Trait mindfulness as a protective factor in connections between psychological issues and facebook addiction among Turkish university students. **Studia Psychologica**, 62, 213-231 https://doi.org/10.31577/sp.2020.03.801.

Etkin, J. (2018). Understanding Self-Regulation in Education, **Journal of Graduate Studies in Education**, 1(10), 35-39. ERIC: EJ1230272.

Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A.P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., & Jones, P.B. (2017). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. **The Lancet Publc Health**, 3(2), 72-81.

Ge, J., Wu, J. Li, K. & Zheng, Y. (2019). Self-compassion and subjective well- being mediate the impact of mindfulness on balanced time perspective in Chinese college students, **Frontiers in Psychology**. 10:367doi:10.3389 /fpsyg.2019.00367

Hallahan, D. & Kauffman, J. (2006): **"Exceptional learners: Introduction to special education"**. Boston: Allyn & Bacon.

Kistner, A., Ziegert, I., Castro, R. & Robertson, B. (2001). Helplessness In early childhood: **Prediction of symptoms associated with depression and negative self-worth. Merrill – Palmer**, 47 (3): 336-354.

Lal, V., & Jayan, C. (2019). Correlates of dispositional mindfulness: A theoretical meta-analysis, **Indian Journal of Positive Psychology**, 10(3), 192-200.

Leland, M. (2015). Mindfulness and student success. **Journal of Adult Education**, 44 (1), 19-24.

Marie N. (2021). The Relation Between Child Maltreatment and Mindfulness: The Roles of Severity, Cumulative Maltreatment, and Minimization. **Miami University**, 4(13), 42- 77.

Masuda, A., & Tully, E. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety. And general psychological distress in a non-clinical college sample. **Journal of Evidence-Based complementary Alternative Medicine**, 17 (1), 66-71.

Maxwell, L. E., & Evans, G. W. (2000). The effects of noise on pre-school children's pre-reading skills. **Journal of environmental Psychology**, 20(1), 91-97.

Nirbhay, N. Singh, Giulio, E. Lancioni, Alan, S. W. Winton, Bryan, T. Karazsia & Judy, Singh. (2013). "Mindfulness Training for Teachers Changes the Behavior of Their Preschool Students". **Research in Human Development**. 10(3): 211-233.

Richardson, A. (2011). **Locus of Control and Prepartum Depression**. Fielding Graduate University.

Sadock, B. & Sadock, V. (2005) **Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry**. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Seo-Dan P. (2022). The mediating effect of tolerance for academic failure and learned helplessness on the relationship between growth failure mindset and academic achievement among secondary school students. Jinju Garden. Ewha Womans University. **Graduate School**,7(13), 23- 48.

Sommers, B. (2017). A Model of Distress Tolerance in Self-Damaging Behaviors Examining the Role of Emotional Reactivity and Learned Helplessness**. Doctor of Philosophy**. School of Education, Andrews University, Michigan.

Vago, D., & Silbersweig, D. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. **Frontiers in Human Neuroscience**, 6, https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296.

Verhaeghen,P. (2021). There is virtue in mindfulness: The relationship between the mindfulness manifold, virtues, and eudemonic wellbeing. **Personality and Individual Differences**, 176, 110767, DOI: 10.1016/ j.paid. 2021.110767.

Watson,D. (2019). Materialism: Temporal balance, mindfulness and savoring. **Personality and Individual Differences**, 146, 93-98.

Weare, K. (2018). **The evidence for mindfulness in schools for children and young people**, university of Exeter.

Wittmann M. Peter. J. Gutina, O., Otten, S., Kohls, N. & Meissner, K. (2014). Individual differences in self-attributed mindfulness levels are related to the experience of time and cognitive self-control. **Personality and Individual Differences** 64. 41-45.

Yona, I., (2022). The effect of learned helplessness and adolescent social withdrawal on school adaptation. Ewha Womans University. **Graduate School**, 26(2), 71- 99.