فعالية برنامج لتنمية اليقظة العقلية في تحسين الوظائف التنفيذية لدى أطفال الروضة ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة

إعداد
د.نجاة فتحي سعيد طه علي
مدرس بقسم العلوم النفسية – كلية التربية للطفولة المبكرة-جامعة القاهرة

مقدمة:

يُعد اضطراب النشاط الزائد ونقص الانتباه الاضطراب الأكثر شيوعًا وبروزًا بين المشكلات السلوكية للأطفال، وهو أحد الاضطرابات التي قد تمتد حتى مرحلة الرشد،وهو اضطراب عصبي نمائي، وغالبًا ما تظهر أعراضه بوضوح قبل سن السابعة.(النجار، ٢٠١١: ٦٥٪).
يؤدي الانتباه دورًا بالغًا في عملية التعليم، فخصائص النشاط الزائد تشمل الضعف الشديد في التركيز، وهذا الضعف يعبر عن نفسه في عدم القدرة على الانتباه لفترة طويلة، حيث إن الطفل لا يستطيع الانتباه لمهمة ما أكثر من بضع دقائق، حيث إنه يفقد الاهتمام بسبب الأصوات أو المشاهد الجانبية، واضطراب الوظائف الحركية، علاوة على ذلك فهؤلاء يظهرون في العادة نشاطًا جسديًّا مفرطًا يفتقر إلى التنظيم.(القمش، المعايطة، ٢٠٠٧: ١٩٢) وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة(إسماعيل، ٢٠١٦) والتي هدفت إلى التعرف على النشاط ما وراء المعرفي عند الأطفال المصابين بفرط النشاط الحركي مع قصور الانتباه، وأوضحت نتائج الدراسة أن نسبة عالية جدًّا(٨٦٪) من الأطفال المصابين باضطراب فرط النشاط الحركي مع قصور في الانتباه(العينة التجريبية) يعانون في الوقت نفسه من اضطراب متصاعد الدرجة في الاضطرابات ما وراء المعرفية(ضعف في كشف المتناقضات النصية، ضعف في الأداء السلوكي العكسي، ضعف في سلوكيات الانتباه، ضعف في سلوكيات الكف السلوكي) في حين أنه لدى الأطفال العاديين(المجموعة الضابطة) فإن نسبة الاضطراب ما وراء المعرفي في مستوياته الأربعة لا تتعدى(١٥٪)، وأن نسبة(٨٥٪) من الأطفال العاديين يتمتعون بدرجة عالية من الفطنة ما وراء المعرفية لإدراك المتناقضات

النصية(أي القدرة على القيام بالتعديل الذاتي المعرفي)، وتنفيذ الأداء السلوكي العكسي(أي القدرة على القيام بالتعديل الذاتي السلوكي).
وترتبط الحركة الزائدة مع تشتت الانتباه ارتباطًا وثيقًا فوجود إحداهما يعني وجود أو إمكانية وجود الأخرى، وينتج عنه عدم قدرة الطفل على المتابعة والتركيز على المهمات. فالنشاط الزائد هو السبب الرئيسي في تشتت الانتباه.(القمش، المعايطة، ٢٠٠٧: ١٩٠).
لذا يحتاج الأطفال ذوو اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الحركى الزائد إلى تعزيز قدراتهم في مجال التنظيم الذاتي للانتباه والانفعالات والحواس؛ الأمر الذي ينعكس بشكل إيجابي على مواجهة الظروف والمواقف الضاغطة، سواء تلك التي يواجهونها في بيئة الصف أو الحياة العادية. ويمكن تحقيق ذلك من خلال تدريبهم على اليقظة العقلية. والتركيز على ما يقومون به من مهام في اللحظات الراهنة مع استبعاد أية مشتتات يمكن أن تؤثر عليهم، فتوظيف اليقظة العقلية في التربية في مراحل التعليم المختلفة، وبخاصة في المراحل المبكرة تعزز الأداء المعرفي والأكاديمي للأطفال، وتمكنهم من إدارة الضغوط التعليمية، وتؤثر في النمو الشامل للطفل من جميع جوانبه، كما أنها تزيد من قدرة الأطفال على تركيز الانتباه حتى عندما تكون هناك مثيرات مشتِّتة له. وهو ما أشار إليه (Rempel, 2012)؛ حيث أكد على أنه يمكن تدريب الأطفال على ممارسة اليقظة العقلية، والتي تساعدهم بشكل كبير على مواجهة الضغوط التي يواجهونها وإدارتها. كما أوصت دراسة(Peacock, 2015) بضرورة إدخال الممارسات القائمة على اليقظة العقلية في الفصول الدراسية للأطفال في المراحل المبكرة.

مشكلة الدراسة:

يُعد اضطراب النشاط الزائد ونقص الانتباه من أكبر المشكلات السلوكية التي يعاني منها الأطفال؛ حيث يؤثر سلبًا على معظم جوانب النمو لدى الأطفال، فهم يهدرون طاقاتهم في حركات كثيرة، حيث يمضون أوقاتهم في التنقل من مكان إلى آخر دون هدف، ولا يستطيعون الاستقرار أو التركيز، فلا يجدون وقتًا للتعلم فتنقص مهاراتهم المعرفية، ويتصفون بالاندفاعية وتشتت الانتباه، ولا يمكنهم اكتساب المهارات التي تحتاج إلى التركيز والانتباه.(إبراهيم، ٢٠٠٧: ٩).

هذا،ولأن ممارسات اليقظة العقلية تُعد محورًا للوعي بالعقل والجسد والانفعالات،وبالتالي تطوير الشخص ككل، فإن تدريب الأطفال على هذه الممارسات يمكن أن يساعد في زيادة الانتباه لديهم، فاليقظة العقلية تساعد على تركيز الانتباه، كما تعمل على تعزيز السعادة لدى الأطفال،.(Ager, Albrecht, & Cohen , 2015) وهو ما يتفق مع ما جاءت به دراسة كل من(Flook, Goldberg, Pinger & Davidson, 2014) التي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج لتنمية السلوك الاجتماعي ومهارات التنظيم الذاتي لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة من خلال المنهج القائم على اليقظة العقلية، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج في تعزيز مهارات التنظيم الذاتي والسلوك الاجتماعي لدى أطفال المجموعة التجريبية.

وأوصت الدراسة بضرورة إجراء البرامج القائمة على اليقظة العقلية عبر بيئات متنوعة. كما أوضحت دراسة(Waters, 2016) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين كل من اليقظة العقلية للوالدين واليقظة العقلية للأطفال، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين اليقظة العقلية لكل من الآباء والأطفال ومستويات ضغوط الأطفال.

وتوضح نتائج الدراسة آثار اليقظة العقلية لدى الوالدين على صحة الطفل. وأشارت نتائج دراسة(Mount, 2016) لدى ذوي اضطراب طيف التوحد ومقدمي الرعاية لهم من الآباء والمعلمين إلى التغيير التحويلي لمقدمي الرعاية والأطفال بعد ممارسة التدريب على اليقظة العقلية.

وأبرزت النتائج أيضًا العلاقة المترابطة بين مستوى الانتباه لمقدمي الرعاية والسلوك المؤيد للمجتمع لطفلهم.

إن الأطفال - في عالم اليوم بمعطياته التكنولوجية- يواجهون وابلاً مستمرًا من الصور والأصوات والمثيرات التي تشتِّت انتباههم هذا عن الطفل العادي، ويزداد الأمر خطورة في حالة الأطفال المصابين باضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة؛ ومن ثم فهذا يمثل تحديًا أمام قدرة الأطفال على التفكير، ويجعل من عملية التعلم أمرًا في غاية الصعوبة؛ ومن ثم فإن تعليمهم اليقظة العقلية يمكن أن يزيد من جودة أداء تعلمهم، ويجعلهم أكثر قدرة على مواجهة الضغوط المتعلقة بالدراسة، أو ضغوط الحياة بشكل عام((Fisher, 2006.

إن تقديم الأطفال لممارسة أنشطة تحسين اليقظة العقلية في المراحل المبكرة من العمر ربما يعدهم بشكل أفضل لمواجهة تحديات الحاضر والمستقبل،

وكنوع من اتخاذ خطوات استباقية لتزويد الأطفال بالمهارات اللازمة للتعامل مع المشكلات قبل أن تتفاقم بفعل سنوات من المواجهة غير الفعالة، خاصة وأن الأطفال يملكون الاستعداد والشغف للتعلم، والانفتاح على خبرات جديدة، وهذا يجعلهم أكثر تقبلًا لتعلم مهارات اليقظة العقلية، خاصة وأن الأطفال يقضون نسبة كبيرة من أوقات عمرهم في البيئة المدرسية، وذلك يجعل منها بيئة مثالية لتعلم الممارسات القائمة على اليقظة العقلية((Rempel, 2012.

ومن خلال اطلاع الباحثة على العديد من البحوث والدراسات التي تناولت اليقظة العقلية في مجال علم النفس في المصادر الأجنبية – في العقدين الأخيرين- والتي تناولتها سواء كسمة في الشخصية يمكن قياسها، أو كتدخل علاجي، اتضح مدى الاهتمام المنصب على دراسة اليقظة العقلية لدى الفئات العمرية الأكبر سنًّا بداية من طلاب الجامعة، والذين ينتمون إلى مرحلة المراهقة المتأخرة، ومرورًا بالراشدين، وانتهاءً بالمسنين، بالإضافة إلى تنوع العينات المستخدمة في تلك الدراسات ما بين عينات إكلينيكية، وأخرى غير إكلينيكية، ومن شرائح اجتماعية ومهنية مختلفة، ومن هذه الدراسات دراسة(Robinson, 2012 والضبع وطلب، ٢٠١٣ و Kuby, Mclean & Allen, 2015، والضبع وطلب وسليمان، ٢٠١٦ وأبوزيد، ٢٠١٧ وداود، ٢٠١٧ وإسماعيل، ٢٠١٧).

إن ممارسة الطفل بصفة عامة، والطفل ذي تشتت الانتباه وفرط الحركة خاصة لليقظة العقلية يسهم بدوره في التركيز على المهام التي يقوم بها في الوقت الراهن، ومحاولة تنقية الذهن من كافة المشتتات والمثيرات الأخرى يمكن أن يساعد بشكل كبير في تحسين بعض الوظائف التنفيذية والمتمثلة في العديد من الوظائف المعرفية: كالانتباه، والإدراك، والذاكرة، واللغة. ونظرًا لأن الأطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة يعانون من قصور في بعض العمليات المعرفية والوظائف التنفيذية لديهم، وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة(Yagon, 2018) والتي أوضحت أن الأطفال الذين يعانون من فرط الحركة وتشتت الانتباه لديهم قصور في المهارات المتعلقة بالوظائف التنفيذية بالمقارنة بأقرانهم من الأطفال الذين لا يعانون من قصور الانتباه وتشتت الحركة؛ فنجد أن تدريب الأطفال على ممارسة اليقظة العقلية منذ الصغر، وخاصة في مراحل الطفولة المبكرة، من شأنه يمكن أن ينعكس بدوره على تحسين بعض هذه الوظائف التنفيذية لديهم كالكف والتخطيط والتنظيم ومراقبة

الذات والذاكرة العاملة. ويتفق ذلك مع ما جاءت به دراسة(Parker, 2006) التي أوضحت أن اليقظة العقلية توفر نهجًا فريدًا وشاملًا لتلبية احتياجات المتعلمين، ومعالجة التغيرات الحديثة في المناهج الدراسية، كما أوضحت الدراسة أن اليقظة العقلية تدعم بشكل فعّال الوظائف التنفيذية للأطفال والتنظيم العاطفي، وهما عاملان مهمان في الصحة الأكاديمية والعاطفية في المستقبل، كما أشارت دراسة(Lillard, 2011) إلى أن العديد من جوانب تعليم منتسوري المتمثلة في الاهتمام المركز، والاهتمام بالتجربة الحسية، والانخراط في الأعمال اليدوية، كل ذلك في إطار ممارسة اليقظة العقلية من شأنه أن ينعكس على الوظائف الاجتماعية والتنفيذية المرتبطة بالتعليم.

مما سبق تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة التالية:

١) ما فعالية برنامج تنمية اليقظة العقلية، والمتمثلة في(الانتباه إلى اللحظة الحالية – وصف المشاعر الداخلية – قبول الخبرات دون التفاعل معها) لدى الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة؟

٢) ما فعالية برنامج اليقظة العقلية في تحسين بعض الوظائف التنفيذية لدى الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة؟.

٣) ما إمكانية استمرار فعالية البرنامج المستخدم في تنمية اليقظة العقلية لدى الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة؟

٤) ما إمكانية استمرار فعالية برنامج اليقظة العقلية المستخدم في تحسين بعض الوظائف التنفيذية لدى الأطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة؟

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية: تتمثل الأهمية النظرية للدراسة فيما يلي:

١- تقديم تصور نظري لمتغيرات الدراسة المتمثلة في اليقظة العقلية، الوظائف التنفيذية، حيث يعرض الإطار النظري تعريفات لليقظة العقلية، والنظريات المفسرة لها، وأهمية اليقظة العقلية، ومكونات اليقظة العقلية، كما يشتمل على تعريفات الوظائف التنفيذية وأهميتها ومكوناتها، وكذلك تقديم تنظير لفئة الأطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة وتأثيراتها.

٢- ندرة الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية لدى الأطفال بصفة عامة، وأطفال ما قبل المدرسة بصفة خاصة.

٣- أهمية اليقظة العقلية، وتأثيرها على جميع جوانب شخصية الفرد. كما أنها متغير حديث نسبيًّا في توظيفه في المجال التربوي؛ حيث يساعد على

تعزيز الجوانب المعرفية والانفعالية، وإدراك ووعي الفرد بمشاعره وانفعالاته.

الأهمية التطبيقية- تتمثل الأهمية التطبيقية فيما يلي:

١- تقديم برنامج لتنمية اليقظة العقلية لأطفال الروضة؛ ليضاف إلى المكتبة السيكولوجية.

٢- تقديم مقياس جديد لقياس اليقظة العقلية لدى الطفل ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة.

٣- تقديم مقياس جديد لقياس الوظائف التنفيذية لدى الأطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة.

٤- تقديم نتائج يمكن تعميمها على المجتمع؛ حيث تساعد نتائج الدراسة المتعاملين مع الطفل ذوي تشتت الانتباه والنشاط الحركي الزائد على الاهتمام بتدريبهم على ممارسة اليقظة العقلية، وإعداد البرامج القائمة عليها؛ لما لها من أهمية، وأن التدريب على ممارستها يساعد الأطفال على التركيز على الوعي بالعقل والجسم والانفعالات.

أهداف الدراسة:

١- توفير وسائل جديدة لتنمية اليقظة العقلية والوظائف التنفيذية لدى أطفال الروضة ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة.

٢- مساعدة المعلمين والإخصائيين النفسيين على استخدام برنامج لتنمية اليقظة العقلية لدى المتعلمين بوصفها مدخلًا لتحسين الوظائف التنفيذية لديهم.

مصطلحات الدراسة:

اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة: Attention Deficit Hyperactivity Disorder: يُعرف إجرائيًّا بأنه:"هو زيادة في النشاط عن الحد المقبول بشكل مستمر، والتجول في قاعة النشاط، والإزعاج اللفظي، وضعف القدرة على تركيز الانتباه، والاحتفاظ به لمدة طويلة، وضعف القدرة على الاتزان الانفعالي وضبط النفس، مع قصور في إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين".

اليقظة العقلية: Mindfulness

تُعرف اليقظة العقلية إجرائيًّا بأنها: "وعي الطفل وتركيز انتباهه فيما يقوم به في الوقت الحالي، وهي المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية،

وقبول الخبرات، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، ودون إصدار أحكام".

الوظائف التنفيذية: Executive Function

يمكن تعريف الوظائف التنفيذية إجرائيًّا بأنها: " مجموعة من المهارات المرتبطة بالعديد من جوانب الحياة التي تنتمي إلى المجال العصبي المعرفي، وتشير إلى مجموعة العمليات المعرفية العليا للمخ ألا وهي:(كف السلوك، والمرونة المعرفية، والمبادأة، والذاكرة العاملة، والتخطيط، والمراقبة، والتنظيم) والتي من شأنها تنظم السلوك وتتحكم فيه". ويمكن تعريفها إجرائيًّا بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطفل من خلال المقياس المستخدم في البحث الحالي.

البرنامج:هو مجموعة من الجلسات، تتضمن مجموعة من الخبرات المتنوعة والمخططة بدقة؛لتناسب خصائص الأطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة؛ بهدف تدريبهم على أبعاد اليقظة العقلية، وهي: الانتباه إلى اللحظة الحالية – وصف المشاعر الداخلية – قبول الخبرات دون التفاعل معها. ومعرفة فعالية ذلك على أبعاد الوظائف التنفيذية لديهم.

إطار نظري،ودراسات سابقة:

أولًا:اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة: Attention Deficit Hyperactivity Disorder

تعريف الطفل ذى تشتت الانتباه والنشاط الحركي الزائد:

تعرفه(النجار، ٢٠١١: ٦٧) بأنه: "نشاط عضوي مفرط، وأسلوب حركي قهري، يظهر في صورة حركات جسدية متتالية وسريعة، يصاحب ذلك غالبًا نقص القدرة على التركيز على موضوع معين، والاندفاعية المفرطة في الاستجابة".

ويرى كل من(Miranda, Berenguer, Colomer & Roselló, 2014) أن اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة هو: "اضطراب مزمن له تأثير سلبي بشكل عام على التكيف الاجتماعي والشخصي".

المحكات التشخيصية لاضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة:

يزداد عدد الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة، ويعد أكثر الاضطرابات العصبية والنفسية شيوعًا عند الأطفال.(Fewell & Deutscher, 2002)ويعاني الأطفال ذوو تشتت الانتباه وفرط الحركة من

ثلاثة أنواع رئيسية من المشاكل،وهي:السلوك المفرط(فرط النشاط)، والسلوك الاندفاعي، وصعوبة في الانتباه؛ لأنهم يعانون من فرط النشاط والاندفاع، ويجد الأطفال المصابون باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه صعوبة بالمدرسة. هذا بالإضافة إلى أنه قد يكون لديهم أيضًا مشكلات في الحصول على إيجاد علاقات اجتماعية مع الأطفال الآخرين. يمكن أن تستمر هذه الصعوبات في أثناء نموهم،خاصةً إذا لم يحصل الأطفال والأسر على المساعدة التي يحتاجون إليها،كما يعاني بعضهم من مشكلات كبيرة في التركيز والاهتمام(Borrill, 2000: 2)(حمدي، هارون، أبو طالب، ٢٠١٠: ٣٤٢-٣٤٤)، وهو ما أشارت إليه دراسة كل من:(Hoseini, Ajilian, Moghaddam, Khademi & Saeidi, 2014) إلى أن اضطراب تشتت الانتباه والحركة المفرطة يؤثر على عدد كبير من الأطفال، ويستمر حتى سن البلوغ، ويتضمن مجموعة من المشكلات مثل صعوبات الانتباه، وفرط النشاط، والسلوك المتهور.

ومن الخصائص والمظاهر المرتبطة باضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة ما يلي:

إن الخصائص السلوكية التي يبديها الأطفال الذين يعانون من ضعف الانتباه ذوو فرط الحركة تشتمل على تحمل منخفض للإحباط، ومشكلات مزاجية كالعناد، والإصرار، والعدوان، والصراخ، والشجار، وضعف الثقة في الذات، كما يجدون صعوبة في إقامة علاقات طيبة مع زملائهم، وقد ينسحبون من الجماعة، ويتصف معظمهم بسوء التكيف، وضعف في التطبيع الاجتماعي.(فليك، ٢٠١١: ٥٣،٥٤) وهو ما يتفق مع ما أشار إليه كل من:(Kuo & Taylor, 2004)؛ حيث أوضحت أن اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة هو اضطراب سلوكي عصبي يتجلى بشكل كبير في مرحلة الطفولة، ويظهر في عدم الاهتمام، والاندفاع، وكثرة الحركة. كما أوضحت الدراسة أن الأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب يواجهون صعوبات عديدة في مجالات الحياة، بما في ذلك العلاقات مع الأقران، وأفراد الأسرة، والأداء في المدرسة أو في العمل فيما بعد. كما يمارس الأطفال ذوو النشاط الحركي الزائد حركات جسمية كثيرة معظمها حركات عشوائية غير هادفة، ولا يستقرون في مكان واحد، وبرغم هذه الحركات الزائدة إلا أنهم لا يقبلون على الألعاب الرياضية؛ لأنهم لا يرغبون في الالتزام بقواعد أو

نظام.(إبراهيم، ٢٠٠٧: ٢٩) كما يعانون من بعض الاضطرابات الانفعالية، فقد تبدو أفعالهم غير ناضجة مقارنة بعمرهم الزمني والعقلي، فيغلب عليهم التهور، وسرعة الغضب، والميل إلى لوم الآخرين، وتذبذب المزاج وتقلبه، وصعوبة إظهار مشاعره وعواطفه وانفعالاته الداخلية.(الزارع، ٢٠٠٧: ٣٠)، وهو ما أشار إليه كل من(Fewell & Deutscher, 2002) وهو أن نقص الانتباه وفرط الحركة خلل كيميائي في الدماغ ينتج عنه درجات غير مناسبة من عدم الانتباه وفرط النشاط، والاندفاع، وتكون هذه الأعراض موجودة قبل عمر السابعة،ويصعب تشخيصه؛ نظرًا لإرتباطه بالعديد من الحالات الأخرى مثل صعوبات التعلم واضطرابات السلوك.

هذا،ويعاني الأطفال ذوو النشاط الزائد من صعوبات في التعلم، ولديهم كثير من المشكلات التعليمية، فهم لا يستطيعون إكمال الواجبات، ولا ينتبهون لما يعرض عليهم أو يطلب منهم من مهام، كما أن معظم هؤلاء الأطفال لديهم نقص في المهارات المعرفية بسبب نقص التركيز. Benard & Dreyer, (2006:9)(الجعافرة، ٢٠٠٨: ١٩-٢٠)؛ لذا يشعر الآباء بالخوف من كون أطفالهم أقل استعدادًا للمدرسة، وهو ما أوضحته نتائج دراسة كل من(Mark& Wolraich, 2006) التي أشارت إلى أن اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة يؤدى إلى جعل الآباء يواجهون ضغوطًا متزايدة لجعل أطفالهم يتوافقون مع توقعات برامج ما قبل المدرسة؛ حيث يشعرون بالخوف والقلق الدائم من أن يصبح أطفالهم أقل استعدادًا للمدرسة.

ثانيًا:اليقظة العقلية:

تعريف اليقظة العقلية: تعددت التعريفات التي تناولت اليقظة العقلية، ولعل من هذه التعريفات ما يلي:

عرف(Langer, 1997:4) اليقظة العقلية بأنها: "ابتكار مستمر لأفكار جديدة، والانفتاح على المعلومات الجديدة، والوعي بأكثر من منظور واحد".

كما عرَّفها (Kabat-Zinn, 2003) بأنها: "الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية، وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها".

وعرفها كل من(Bear, Smith, & Allen, 2004) بأنها:"مفهوم متعدد الأبعاد يشتمل على:

١- **الملاحظة**:وتعني الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح".
٢- **الوصف**:يعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.
٣- **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.
٤- **عدم الحكم على الخبرات الداخلية**:يعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.
٥- **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية**:يعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد،أو ينشغل بها، وتفقده تركيزه في اللحظة الحاضرة.

يعرف(Mace, 2008: 4) اليقظة العقلية بأنها: " تركيز الانتباه بطريقة معينة على غرض وهدف معين في الوقت الحاضر دون إصدار أحكام عليه".

ويرى كل من(Cardaciotto., Herbert., Forman., Moitra, & Farrow, 2008) أن اليقظة العقلية تعني "المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، و قبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، دون إصدار أحكام".

ويعرفها(Zelazo, 2011) بأنها: " تركيز الاهتمام بطريقة معينة عن قصد على الخبرات في الوقت الحاضر دون إصدار أحكام".

وجاءت اليقظة العقلية عند(الضبع،٢٠١٦: ٣٣٠) بأنها: " وعي الفرد وتركيز انتباهه في هنا والآن، والحضور بشكل هادئ في اللحظة الحاضرة، ومراقبة ومعايشة الخبرات فيها كما هي، ومقاومة الأحكام العقلية".

أهمية اليقظة العقلية:

تساعد اليقظة العقلية الأفراد على إدراك الواقع بشكل أكثر وضوحًا، كما تمكن الأفراد من فهم أنفسهم، وتساعدهم على التمتع بحياة أكثر رفاهية، كما تستخدم اليقظة العقلية لعلاج مجموعة واسعة من الاضطرابات الجسدية والنفسية، وخفض الاكتئاب والضغوط المختلفة. كما تستخدم لعلاج بعض الاضطرابات كالقلق المزمن، والعديد من المشكلات السلوكية.(Mace, 2008: 110)،

وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة(Rantanen, 2014) والتي أوضحت أن استخدام اليقظة العقلية يساعد على خفض التوتر والمشاعر السلبية لدى الأطفال، فحينما يتعرض الأطفال للضغوط المختلفة يواجهون صعوبات في التركيز كما يواجهون مشاعر وانفعالات سلبية لا يستطيعون التعامل معها؛ ولهذا يحتاج الأطفال إلى ممارسة اليقظة العقلية التي من شأنها مساعدتهم على التركيز على الحاضر دون الحكم عليه، وفحصه والتدقيق فيه أكثر من اللازم، كما تساعد ممارسة اليقظة العقلية على رفاهية وسعادة الأطفال بشكل عام في مرحلة ما قبل المدرسة، وزيادة تعزيز التعلم لديهم والصحة النفسية والجسدية والعاطفية لديهم.ويتفق هذا مع ما جاءت به نتائج دراسة كل من(Nieminen & Sajaniem,2016) والتي أشارت إلى أن ممارسة اليقظة العقلية تساعد الفرد على الوعى بجسده ومشاعره الداخلية وتوتراته، حيث لا تساعد التدخلات والبرامج القائمة على اليقظة العقلية على تنظيم الذات والتحكم وإدارة الضغوط، بل ترتبط أيضًا بتعزيز مهارات الاجتماعية والعلاقات بالأقران.

ونظرًا للأهمية الكبيرة لليقظة العقلية في تنمية العديد من السلوكيات الإيجابية، وعلاج بعض الاضطرابات والمشكلات المختلفة فقد أوصى كل من(Malow & Austin, 2016) بضرورة دمج أنشطة اليقظة العقلية في المناهج التعليمية اليومية للمتعلمين.

أبعاد اليقظة العقلية وفقًا لنظرية(لانجر):

حددت(Langer, 1997) لانجر أربعة أبعاد لليقظة العقلية وفقًا للنظرية، وهي:

١- **التمييز اليقظ**:فالأفراد اليقظون عقليًّا يظهرون عند تميزهم إبداعًا بتولد أفكارًا جديدة، أما الأفراد غير اليقظين فهم يعتمدون على الفئات القديمة للأفكار دون أن يحاولوا إيجاد تمييز لهذه الأفكار أو الأمور والأشياء الجديدة. وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة(Ventrella, 2016) والتي هدفت إلى التعرف على انعكاس ممارسة اليقظة العقلية على الجدة والإبداع. وأوضحت نتائج الدراسة أن ممارسة اليقظة العقلية يحدث فرقًا في كل من الإبداع والجدة، كما يسهم في فعاليات الأفراد والمنظمات.

٢- **الانفتاح على المعلومات الجديدة**:ويتجسد في استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها، فيتميز الأفراد المنفتحون على الأفكار الجديدة

بالفضول وحب الاستطلاع والتجريب، والميل إلى الأفكار التي تتطلب تحديًا عقليًّا، وهؤلاء الأفراد لا يفقدون تركيزهم على المثيرات الموجودة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها، وفي الوقت نفسه فهم يركزون ويولون اهتمامهم بالمهمة نفسها التي يقومون بها.

٣- **التوجه نحو الحاضر:** ويقصد بها درجة انشغال الفرد واستغراقه فيما يقوم به في اللحظة الحالية، فالفرد اليقظ يكون حساسًا للسياق، منتبه للأحداث الجديدة، ومتابعًا للتطورات المتعلقة بهذه الأحداث، كما يكونون على دراية بالفئات الجديدة وتطبقاتها ويكونون انتقائيين لهذه الفئات، وبطريقة مثالية للمهام التي يعملون بها.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه(Lim, 2017) فس دراسته التي هدفت إلى التعرف على أثر التدريب الفردى لليقظة العقلية على التحكم في مدة انتباه الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، وقد تبين أن التدريب على اليقظة العقلية قد ساعد على زيادة مدة انتباه هؤلاء الأطفال عينة الدراسة، وكذلك محتوى الانتباه لديهم.

٤- **الوعي بوجهات النظر المتعددة:** ويقصد به رؤية الموقف من زوايا متعددة، وعدم التمسك بوجهة نظر واحدة، فعند وصول الفرد إلى حالة الإدراك والوعي بالأفكار. يبدأ بتمييز كل فكرة على حدة، ثم يتمكن من استيعاب هذه الأفكار جميعها، ويؤدي هذا في النهاية إلى بناء فكرة أكثر منطقية.(Langer & Moldoveanu, 2000) وقد أوضحت دراسة كل من(Zelazo, 2011) أن ممارسة اليقظة العقلية يساعد الفرد على تركيز انتباهه على جانب معين من التجربة الحالية، والتدريب على إعادة تركيز الانتباه مرة أخرى بعد أن يجول العقل. فمن خلال ممارسة اليقظة العقلية يصبح من السهل الحفاظ على انتباه الفرد الكامل لفترات زمنية طويلة.

ثالثًا:الوظائف التنفيذية: Executive Functions

تعريف الوظائف التنفيذية:تعددت التعريفات التي تناولت الوظائف التنفيذية، ومنها:

عرف كل من(Anderson, Jacobs & Anderson, 2008) الوظائف التنفيذية بأنها: " مجموعة من العمليات المعرفية المسؤولة التي تتحكم وتنظم السلوك الموجه نحو المستقبل، وتتضمن هذه العمليات المراقبة والاهتمام، التحكم في الاندفاعية والتنظيم الذاتي، المبادرة، الذاكرة العاملة، المرونة

الذهنية، القدرة على التخطيط والتنظيم، استخدام استراتيجيات فعالة لحل المشكلات.

وجاءت عند كل من(Huizinga, Bayens &Burack, 2018) بأنها: "مصطلحًا شاملًا مختلف العمليات المعرفية التي تعد أساسية للسلوك الموجه نحو الأهداف الأفكار والعواطف، وهذه العمليات لها أهمية خاصة في المواقف الجديدة التي تتطلب تعديلًا سريعًا ومرنًا في السلوك للتحكم في متطلبات البيئة المتغيرة".

أهمية الوظائف التنفيذية:

تُعد الوظائف التنفيذية قدرات عقلية عليا تتحكم وتنظم غيرها من القدرات والسلوكيات. فهي ليست مهمة فقط في المجال الأكاديمي، بل تساعد في التدريب على تنمية القدرات المعرفية العليا، والتي تتحكم في سلوكيات الأفراد وأفعالهم وتساعدهم في تنشئتهم التنشئة المعرفية.(Ackerman & Krauss, 2017) وهو ما أشارت اليه دراسة كل من(Diamond, 2013) والتي أوضحت أن الوظائف التنفيذية تساعد الفرد على أخذ الوقت للتفكير قبل التصرف، والاستمرار في التركيز على المهام المختلفة، والتحكم في الاستجابات المختلفة من خلال(ضبط النفس، ومقاومة التصرف باندفاع) والذاكرة العاملة، والمرونة المعرفية، بما في ذلك التفكير الخلاق، ورؤية الأشياء من وجهات نظر مختلفة، والتكيف بسرعة ومرونة مع الظروف المتغيرة.

هذا، وقد أوضحت دراسة كل من(Serpell & Esposito, 2016) أن تنمية الوظائف التنفيذية تساعد من شأنها على الإنجاز الأكاديمي من الطفولة المبكرة وحتى المراهقة. وهو ما أشارت إليه دراسة كل من(Diamond, Barnett, Thomas & Munro)والتي أوضحت أن الوظائف التنفيذية التي تسمى بالتحكم المعرفي ضرورية للنجاح في المدرسة والحياة، وعلى الرغم من أن مهارات الوظائف التنفيذية نادرًا ما يتم تدريسها، فإنها يمكن أن تكون أدوات للعقل، حيث تساعد على كف الاستجابات غير المرغوبة فيها، والعادات غير الصحيحة والانحرافات، كما تساعد على الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة العاملة، والمرونة المعرفية المتمثلة في إمكانية التكيف مع التغيير.

إن الأداء التنفيذي الضعيف أو ما يشار إليه بالخلل التنفيذي من شأنه أن يضعف قدرة الطفل على التركيز، أو الحفاظ على الانتباه، والاندافاعية،

والتهو،وانخفاض في القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة العاملة، وصعوبات في المراقبة أو تنظيم الأداء، ونقص القدرة على التنظيم، وإيجاد الصعوبة في تنفيذ السلوكيات المختلفة، بالإضافة إلى صعوبة في مقاومة التغيير،وصعوبة التنقل بين الأوامر المتضاربة، وعادة ما يرتبط الخلل الوظيفي التنفيذي بالمجالات الأكاديمية، وقد يترافق أيضًا مع عدم تكيف سلوك الفرد الأخلاقي والاجتماعي مع المواقف المختلفة، وتجاهله للقواعد الاجتماعية ومهارات التعامل مع الآخرين وصعوبات الحفاظ على علاقات اجتماعية ذات معنى.(Anderson, Jacobs & Anderson, 2008) ويتفق ذلك مع ما إشارت إليه دراسة كل من(Diamond & Lee, 2011) والتي أوضحت أن الفرد لكي يكون ناجحًا يلزمه الإبداع، والمرونة، والتحكم الذاتي والانضباط، ويطلق على كل ذلك بالوظائف التنفيذية التي تساعد تنميتها على التأني في الاستجابة، والاستمرار في التركيز؛ ولذا تؤكد هذه الدراسة على ضرورة التدريب على الوظائف التنفيذية وتنميتها من خلال الأنشطة المتنوعة المتمثلة في التدريب المحوسب، والألعاب، والتمارين الرياضية، واليوجا، والمناهج الدراسية، فممارسة هذه الأنشطة وغيرها من البرامج المتنوعة تساعد على تنمية الوظائف التنفيذية، والأطفال الذين يعانون من مستوى متدنٍّ من الوظائف التنفيذية لا بد لهم من الاستفادة القصوى من هذه الأنشطة؛ ومن ثم قد يؤدي التدريب المبكر على الوظائف التنفيذية إلى تفادي اتساع فجوات الإنجاز لاحقًا.

مكونات الوظائف التنفيذية:

يشير كل من(Amore, Charles & Louv, 2015) إلى أن الوظائف التنفيذية تشتمل على مجموعة من العمليات العقلية المترابطة التي تسمح للأفراد بالاحتفاظ بالمعلومات، والإبقاء على التركيز، وتجنب المشتتات. ويرون أن الوظائف التنفيذية تتمثل في:

١- **الذاكرة العاملة**:وتشير إلى القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات في العقل لإكمال مهمة معينة.

٢- **التحكم الذاتي**:وهو القدرة على إيقاف الأفكار، وإصدار السلوك المناسب في الموقف المناسب، وتأجيل السلوك غير المناسب.

٣- **المرونة العقلية**:وهو قدرة الفرد على تغيير تفكيره وفقًا للمواقف المختلفة، ولمتطلبات المهمة التي يقوم بها.

٤- **الضبط الانفعالي**:وهو قدرة الفرد على التحكم في الاستجابة الانفعالية في أثناء تأدية المهام المكلف بها.
٥- **التخطيط**:وهو القدرة على إدارة المطالب الحالية، والموجهة نحو المستقبل.
٦- **التنظيم**:القدرة على تنظيم البيئة المحيطة في أثناء تأدية المهام المختلفة.
٧- **المراقبة الذاتية**:القدرة على فهم ما إذا كان أداء الفرد يلبي الاحتياجات المحددة.
٨- **المبادأة**:وهي القدرة على الانخراط في عمل جديد وتطوير أفكار جديدة.

ويرى(HillC, 2006) أن الوظائف التنفيذية هي مصطلح شامل لوظائف مثل: التخطيط، والذاكرة العاملة، والكف، التحول، الابداع، المتابعة، وتعتمد هذه الوظائف على الفص الجبهي. في حين يذكر كل من(Hughes & Graham, 2002) أن الوظائف التنفيذية تشتمل على مجموعة من العمليات المعرفية التي تقوم عليها الاستجابات المرنة الموجهة للأهداف في المواقف الجديدة أو الصعبة. وتشمل الوظائف التنفيذية على التخطيط، وصنع القرار، وتصحيح الخطأ أو استكشاف الأخطاء وإصلاحها، المبادرة وبدء مهام وتسلسلات جديدة، والتغلب وكف استجابات معتادة قوية.

هذا، وقد جاءت مكونات الوظائف التنفيذية عند كل من(Ferreira, Zanini & Seabra, 2015) بأنها مجموعة من العمليات المعرفية المسؤولة عن التركيز والتوجيه والتنظيم، والقدرة على حل المشاكل الجديدة والمعقدة، كما تشتمل الوظائف التنفيذية على القدرة على انتقاء المعلومات الحالية وتكاملها مع تلك المحفوظة سابقًا، كما تشتمل على التخطيط، والمتابعة، والمرونة المعرفية.

هذا، وتتمثل مكونات الوظائف التنفيذية لدى كل من(Chung, Weyandt & Swentosky, 2014) فيما يلي:

١- **التخطيط**:وهو عبارة عن بناء معقد؛ الأمر الذي يجعل من الصعب تحديد مجموعة محددة من مناطق الدماغ أو الشبكات التي تقوم عليها هذه القدرة، فالتخطيط يمكن الاستدلال عليه من خلال مجموعة من العمليات المتمثلة في اتخاذ القرارات والأحكام، وتقييم سلوك الفرد وسلوكيات الآخرين، وغيرها.

٢- **الذاكرة العاملة**:وهي نظام الدماغ الذي يوفر تخزينًا مؤقتًا ومعالجة للبيانات، وتستخدم الذاكرة العاملة عادة في المهام المعرفية المعقدة مثل فهم اللغة والتعلم والاستدلال المنطقي.
٣- **الطلاقة اللفظية**:وهي استدعاء وإنتاج الكلمات المرتبطة بفئة معينة من الحروف.
٤- **كف الاستجابة**:ويقصد بها رفض الاتجاه التلقائي في موقف معين.
٥- **التحول**:وهو القدرة على التبديل المرن بين المهام والعمليات.

فروض الدراسة:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس اليقظة العقلية لصالح القياس البعدي.
٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة قبل تطبيق البرنامج وبعده على اختبار الوظائف التنفيذية لصالح القياس البعدي.
٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اليقظة العقلية.
٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الوظائف التنفيذية.

منهج الدراسة:

تم استخدم المنهج "شبه التجريبي" الذي يقوم على تصميم المجموعة الواحدة في الدراسة الحالية نظرًا لملاءمته لطبيعة الدراسة؛ حيث يُعد التصميم ذو المجموعة الواحدة من أكثر التصميمات المناسبة لطبيعة الدراسة الحالية وعينتها، كذلك من أهم مزايا هذا المنهج أن المجموعة التجريبية هي المجموعة الضابطة نفسها؛ الأمر الذي يؤدي إلى تكافئهما.

إجراءات الدراسة:

أولاً:عينة الدراسة:

تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من ١٥ طفلًا من الأطفال ذوى تشتت الانتباه وفرط الحركة في مرحلة ما قبل المدرسة في المرحلة العمرية من(٦-٧) سنوات من المركز القومي للبحوث بالدقي، وتتراوح نسبة ذكائهم من ٨٠-١١٥ درجة ذكاء، واستخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذا المجموعة الواحدة، وذلك عن طريق القيام بالقياس القبلي، ثم تطبيق البرنامج، ثم القياس البعدي، ثم التتبعي.

وقد راعت الباحثة بعض الأسس عند اشتقاق عينة الدراسة، وهي:

أ) بالنسبة لمستوى الذكاء(IQ):راعت الباحثة اختيار عينة الدراسة بحيث تكون نسبة ذكائهم في المتوسط، وتم عمل تجانس بينهم من حيث نسبة الذكاء.

ب) من حيث العمر الزمني: راعت الباحثة أن تتراوح أعمارهم من ٦ إلى ٧ سنوات.

ج) تأكدت الباحثة من أن الأطفال عينة الدراسة جميعهم يعانون اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة، ولا يعانون من أي اضطرابات أخرى.

د) تجانس أطفال العينة:

قامت الباحثة بإيجاد دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة من حيث العمر الزمني، والذكاء باستخدام اختبار(كا٢)، كما قامت بإيجاد التجانس بين الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة، في القياس القبلي من حيث اليقظة العقلية والوظائف التنفيذية ن = ١٥ كما يتضح في جدول(١).

المتغيرات	كا٢	مستوى الدلالة	درجة حرية	حدود الدلالة	
				٠,٠١	٠,٠٥
العمر الزمنى بالشهور.	٠,٦	غير دالة	١	٩,٢	٣,٨
الذكاء.	٦,٢	غير دالة	٥	١٥,١	١١,١
مقياس اليقظة العقلية					
الأبعاد	كا٢	مستوى الدلالة	درجة حرية	حدود الدلالة	
				٠,٠١	٠,٠٥
الانتباه للللحظة الحالية.	٤,٧٣٣	غير دالة	٧	١٨,٥	١٤,١
وصف المشاعر الداخلية.	٣	غير دالة	٥	١٥,١	١١,١
قبول الخبرات دون التفاعل معها.	٣,٦	غير دالة	٨	٢٠,١	١٥,٥
الدرجة الكلية.	٣	غير دالة	٩	٢١,٧	١٦,٩
مقياس الوظائف التنفيذية					
الأبعاد	كا٢	مستوى الدلالة	درجة حرية	حدود الدلالة	
				٠,٠١	٠,٠٥
الكف.	٣,٩٣٣	غير دالة	٣	١١,٣	٧,٨
المرونة المعرفية.	٣,٨	غير دالة	٥	١٥,١	١١,١
المبادأة.	٣,٢٦٧	غير دالة	١	٩,٢	٣,٨
الذاكرة العاملة.	٣,٢٦٧	غير دالة	١	٩,٢	٣,٨
التخطيط.	٢,٣٣٣	غير دالة	٣	١١,٣	٧,٨
المراقبة.	٣,٨	غير دالة	٥	١٥,١	١١,١
التنظيم.	٨,٦	غير دالة	٥	١٥,١	١١,١
الدرجة الكلية.	٣,٣٣٣	غير دالة	١٠	٢٣,٢	١٨,٣

يتضح من جدول(١) عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة من حيث العمر الزمني والذكاء،ومتغيرات الدراسة(اليقظة العقلية، والوظائف التنفيذية) في القياس القبلي.

ثانيًا:أدوات الدراسة:

أ) مقياس اليقظة العقلية(إعداد الباحثة)

١- **الهدف من المقياس:**يهدف المقياس إلى قياس اليقظة العقلية لدى الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الحركي الزائد في مرحلة ما قبل المدرسة.

٢- خطوات إعداد المقياس:

- تحديد الهدف من المقياس، وتعريف اليقظة العقلية تعريفًا إجرائيًّا.
- الاطلاع على الأطر النظرية الخاصة باليقظة العقلية، والتي تم عرضها بالإطار النظري للدراسة.
- الاطلاع على بعض المقاييس والدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية مثل مقياس اليقظة العقلية لدى الطفل والمراهق إعداد كل من(Greco, Baer, & Smith, 2011) ترجمة:(الضبع، ٢٠١٦). ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد(Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006)، ومقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية إعداد(Cardaciotto, 2008)، ومقياس اليقظة العقلية خماسى الأوجه إعداد(عبد الرحمن، ٢٠١٦)، ومقياس اليقظة العقلية إعداد كل من(Droutman, Golub, Oganesyan & Read, 2018)، ووجدت الباحثة أن جميع هذه المقاييس قد أعُدت لعينات كبيرة، وجميعها تحتوي على عبارات لا تناسب الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، كما أنها مقاييس تقرير ذاتي. وكانت الباحثة بصدد عمل مقياس مواقف اختبارية يناسب الأطفال ذوي تشتت الانتباه والنشاط الحركي الزائد في مرحلة ما قبل المدرسة.

واعتمادًا على ما سبق، تم إعداد المقياس بحيث اشتمل على(٣٠) موقفًا اختباريًّا لقياس أبعاد اليقظة العقلية، وتم توزيعها على الثلاثة الأبعاد بواقع(١٠) مواقف موزعة على الأبعاد الثلاثة.

٣) الكفاءة السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس:معاملات الصدق

أ) صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض الاستمارة على(١٠) من الخبراء المتخصصين في المجالات التربوية والنفسية، وقد اتفق الخبراء على صلاحية العبارات

وبدائل الاجابة للغرض المطلوب، وتراوحت معاملات الصدق للمحكمين بين ٠,٨٠ و ١,٠٠؛ مما يشير إلى صدق العبارات؛ وذلك باستخدام معادلة "لوش " Lawshe ،(عبد الرحمن، ٢٠٠٨: ١٩٢).

ب) **الصدق العاملي:**

قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي؛ وذلك على عينة قوامها(١٣٠) طفلًا؛حيث استخرجت معاملات الارتباط بين فقرات الاختبار، وتم تحليلها عامليًّا بطريقة المكونات الأساسية(Principal Components) لـ(هوتلنج Hoteling)، وتم تحديد قيم التباين للعوامل(الجذر الكامن) (Eigen Valu) بألا تقل عن واحد صحيح على محك كايزر Kaiser؛ لتحديد عدد العوامل المستخرجة ذات التشبعات الدالة، ثم أديرت العوامل تدويرًا متعامدًا بطريقة(Varimax)، هذا، وقد اعتبر محك التشبع الجوهري للعامل وفقًا لمحك جليفورد، والذي يكون ذا دلالة لا تقل عن(٠,٣٠). و يوضح جدول(٢) نتائج التحليل العاملي للاختبار بعد التدوير.

جدول(٢)

تشبعات أبعاد اختبار اليقظة العقلية بعد التدوير باستخدام التحليل العاملى

البعد الاول		البعد الثانى		البعد الثالث	
الانتباه للللحظة الحالية		وصف المشاعر الداخلية		قبول الخبرات دون التفاعل معها	
رقم العبارة	التشبعات	رقم العبارة	التشبعات	رقم العبارة	التشبعات
١	٠,٨٥٦	١١	٠,٨٢٧	٢١	٠,٨٠٤
٢	٠,٨٢٣	١٢	٠,٧٣٤	٢٢	٠,٧٥٨
٣	٠,٨٢٢	١٣	٠,٥٩٣	٢٣	٠,٦٩٤
٤	٠,٧٩	١٤	٠,٥٩٢	٢٤	٠,٥٧٤
٥	٠,٧٨٥	١٥	٠,٥٩١	٢٥	٠,٥٢٨
٦	٠,٧٦٣	١٦	٠,٥٨٥	٢٦	٠,٤٩٥
٧	٠,٧٢٧	١٧	٠,٥٧٥	٢٧	٠,٤٨٥
٨	٠,٧١٩	١٨	٠,٥٦٨	٢٨	٠,٤٧٢
٩	٠,٦٩٧	١٩	٠,٥٦٥	٢٩	٠,٤٧١
١٠	٠,٦٠٧	٢٠	٠,٥٣٣	٣٠	٠,٤٥٩
نسبة التباين	٣٧,٦٢%	نسبة التباين	٩,١%	نسبة التباين	٦,١٦%
الجزر الكامن	١١,٢٨٨	الجزر الكامن	٢,٧٣٢	الجزر الكامن	١,٨٤٩

يتضح من جدول(٢) أن جميع التشبعات دالة إحصائيًّا؛ حيث إن قيمة كل منها أكبر من(٠,٣٠) على محك جيلفورد.

والنتائج سالفة الذكر تؤكد على أن مكونات مقياس اليقظة العقلية التي أفترضت الباحثة وجودها في تعريفها الإجرائي قد تحققت، وبذلك يمكن القول بأن المقياس صادق صدقًا عامليًّا.

معاملات الثبات لاختبار اليقظة العقلية: قامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات للاختبار بطريقتي "ألفا – كرونباخ"، وإعادة التطبيق، كما يتضح فيما يلي:

قامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات للاختبار بطريقتي: "ألفا – كرونباخ"، و"إعادة التطبيق"؛ وذلك على عينة قوامها(٣٠) طفلًا، كما يتضح في جدول(٣).

جدول(٣)

معامل الثبات لاختبار اليقظة العقلية بطريقتي: "ألفا – كرونباخ" و"إعادة التطبيق"

المتغيرات	معامل الثبات بطريقة "ألفا- كرونباخ"	معامل الثبات بطريقة "إعادة التطبيق"
الانتباه للللحظة الحالية.	٠,٨٣٦	٠,٩٤٦
وصف المشاعر الداخلية.	٠,٨٤٤	٠,٩٠٨
قبول الخبرات دون التفاعل معها.	٠,٨٣٧	٠,٩٢٢
الدرجة الكلية.	٠,٩٤	٠,٩٥٧

يتضح من جدول(٣) ارتفاع قيم معاملات الثبات؛ مما يدل على ثبات الاختبار

ب) مقياس الوظائف التنفيذية(إعداد الباحثة):

١) الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى قياس الوظائف التنفيذية للأطفال ذوي تشتت الانتباه والنشاط الحركي الزائد.

٢) خطوات إعداد المقياس:

- تحديد الهدف من المقياس،وتعريف الوظائف التنفيذية تعريفًا إجرائيًّا، وتحديد الأبعاد الخاصة بالمقياس.
- الاطلاع على الإطر النظرية للوظائف التنفيذية، وقد تم عرضها بالإطار النظري.
- الاطلاع على بعض الدراسات السابقة والمقاييس التي تناولت الوظائف التنفيذية ومنها مقياس كل من(Baum, Morrison, Hahn & Edwards, 2007)ومقياس(الرفاعي، ٢٠١٦)، ومقياس(برسوم، ٢٠١٥)، ومقياس(أبو زيد، ٢٠١٥)،ووجدت الباحثة أن بعض هذه المقاييس لا تشتمل على الأبعاد الفرعية التي كانت الباحثة بصدد عمل المقياس لها، وبعضها أعدت لسن أكبر، على حين أعدت أخرى لعينات من الإعاقات الفكرية.

وفي ضوء ما سبق قامت الباحثة بإعداد مقياس لقياس الوظائف التنفيذية لدى الأطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة، واشتمل المقياس على(٤٤) مفردة موزعة على الأبعاد السبعة.

الكفاءة السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس:تم حساب صدق المقياس باستخدام الطريقتين التاليتين:

أ) صدق المحكمين:قامت الباحثة بعرض الاستمارة على(١٠) من الخبراء المتخصصين في علم النفس والتربية، وقد اتفق الخبراء على صلاحية العبارات وبدائل الإجابة للغرض المطلوب، وتراوحت معاملات الصدق للمحكمين بين(٠,٨٠ و ١,٠٠)؛ الأمر الذي يشير إلى صدق العبارات، وذلك باستخدام معادلة "لوش " Lawshe.(سعد عبد الرحمن، ٢٠٠٨: ١٩٢)

ب) الصدق العاملي:

قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي؛ وذلك على عينة قوامها(١٣٠) طفلًا؛ حيث استخرجت معاملات الارتباط بين فقرات الاختبار، وتم تحليلها عامليًّا بطريقة المكونات الأساسية(Components Principal لـ(هوتلنج Hoteling)، وتم تحديد قيم التباين للعوامل(الجذر الكامن Eigen Value) بألا تقل عن واحد صحيح على محك(كايزر Kaiser)؛ لتحديد عدد العوامل المستخرجة ذات التشبعات الدالة، ثم أديرت العوامل تدويرًا متعامدًا بطريقة(Varimax)، هذا، وقد اعتبر محك التشبع الجوهري للعامل وفقًا لمحك جليفورد الذي يكون ذا دلالة لا تقل عن(**٠,٣٠**) ويوضح جدول(٤) نتائج التحليل العاملي للاختبار بعد التدوير

جدول(٤)

تشبعات أبعاد اختبار الوظائف التنفيذية بعد التدوير باستخدام التحليل العاملى

البعد الاول		البعد الثانى		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس		البعد السادس		البعد السابع	
الكف		المرونة المعرفية		المبادأة		الذاكرة العاملة		التخطيط		المراقبة		التنظيم	
رقم العبارة	التشبعات	رقم العبارة	التشبعات	رقم العبارة	التشبعات	رقم العبارة	التشبعات	رقم العبارة	التشبعات	رقم العبارة	التشبعات	رقم العبارة	التشبعات
١	٠,٧٩٥	٨	٠,٧٧٧	١٤	٠,٦٤٦	١٩	٠,٦٠٤	٢٤	٠,٥٤٩	٢٩	٠,٤٨٢	٣٧	٠,٤٧٧
٢	٠,٧٨١	٩	٠,٧٥٢	١٥	٠,٦٤٠	٢٠	٠,٥٩٦	٢٥	٠,٥٣٨	٣٠	٠,٤٨٢	٣٨	٠,٤١
٣	٠,٧٧٥	١٠	٠,٦٩٤	١٦	٠,٦٢٠	٢١	٠,٥٨١	٢٦	٠,٥٣٣	٣١	٠,٤٧٩	٣٩	٠,٣٨٦
٤	٠,٧٦٣	١١	٠,٦٧٤	١٧	٠,٦٠٩	٢٢	٠,٥٦٨	٢٧	٠,٥٢٨	٣٢	٠,٤٧٠	٤٠	٠,٣٦٧
٥	٠,٧١٣	١٢	٠,٦٥٩	١٨	٠,٦٠٨	٢٣	٠,٥٥١	٢٨	٠,٥٢٠	٣٣	٠,٤٥١	٤١	٠,٣٤٦
٦	٠,٧١	١٣	٠,٦٥٦							٣٤	٠,٤٤٦	٤٢	٠,٣٤٣
٧	٠,٦٩٧									٣٥	٠,٤٣٢	٤٣	٠,٣٣٦
										٣٦	٠,٤١	٤٤	٠,٣٢١
نسبة التباين	٢٨,٥٢%	نسبة التباين	٩,٥٩%	نسبة التباين	٧,٩٥%	نسبة التباين	٦,١٧%	نسبة التباين	٥,٢٤%	نسبة التباين	٤,٨٩%	نسبة التباين	٤,٢٦%
الجزر الكامن	١٢,٥٥١	الجزر الكامن	٤,٢٢١	الجزر الكامن	٣,٥	الجزر الكامن	٢,٧١٥	الجزر الكامن	٢,٣	الجزر الكامن	٢,١٥	الجزر الكامن	١,٨٧٦

يتضح من جدول(٤) أن جميع التشبعات دالة إحصائيًا؛ حيث إن قيمة كل منها أكبر من(٠,٣٠) على محك جيلفورد.

والنتائج سالفة الذكر تؤكد على أن مكونات مقياس الوظائف التنفيذية التي افترضت الباحثة وجودها في تعريفها الإجرائي قد تحققت، وبذلك يمكن القول إن المقياس صادق صدقًا عامليًا.

معاملات الثبات لاختبار الوظائف التنفيذية: قامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات للاختبار بطريقتي "ألفا – كرونباخ"، و"إعادة التطبيق" كما يتضح فيما يلي:

قامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات للاختبار بطريقتي:" ألفا – كرونباخ"، و"إعادة التطبيق" وذلك على عينة قوامها(٣٠) طفلًا، كما يتضح في جدول(٥).

جدول(٥)

معاملات الثبات لاختبار الوظائف التنفيذية "بطريقتي: "ألفا – كرونباخ" و"إعادة التطبيق"

المتغيرات	معامل الثبات بطريقة "ألفا- كرونباخ"	معامل الثبات بطريقة "إعادة التطبيق"
الكف.	٠,٨١	٠,٩٠
المرونة المعرفية.	٠,٧٠	٠,٩٠
المبادأة.	٠,٨٢	٠,٩١
الذاكرة العاملة.	٠,٨٦	٠,٩١
التخطيط.	٠,٧٣	٠,٩٣
المراقبة.	٠,٧٤	٠,٩٢
التنظيم.	٠,٧٨	٠,٩٣
الدرجة الكلية.	٠,٩٣	٠,٩٤

يتضح من جدول(٥) ارتفاع قيم معاملات الثبات؛ مما يدل على ثبات الاختبار.

ج) برنامج لتنمية اليقظة العقلية للأطفال(إعداد الباحثة):

أولًا:الهدف العام للبرنامج:

تم إعداد برنامج اليقظة العقلية لأطفال الروضة ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة،وقد تم إعداد جلسات البرنامج بحيث تتناسب مع خصائص ذلك الطفل، وقد اشتمل المقياس على جلسات خاصة بأبعاد اليقظة العقلية الثلاثة:(الانتباه للحظة الحالية، وصف المشاعر الداخلية، قبول الخبرات مع عدم التفاعل معها).

ثانيًا:الأهداف الخاصة للبرنامج:

يتفرع من الهدف العام للبرنامج مجموعة من الأهداف الفرعية(الإجرائية) التي يعمل البرنامج على تحقيقها لدى أفراد المجموعة عينة الدراسة الحالية، وقد روعي أن تكون هذه الأهداف شاملة ما بين(أهداف معرفية، وأهداف

وجدانية،وأهداف مهارية) بما يتناسب مع طبيعة البرنامج والعينة. وقد تم عرضها بالتفصيل ببرنامج الدراسة.

ثالثًا- الأسس النظرية للبرنامج:

اعتمدت الباحثة في تصميم وبناء برنامج الدراسة الحالية على أبعاد اليقظة العقلية،كما قدمتها نظرية(Langer, 1997) والتي تم عرضها بالإطار النظري.

قامت الباحثة بإعداد البرنامج بالرجوع إلى أسس ومبادئ اليقظة العقلية، كما تناولتها الباحثة في الإطار النظري، حيث قامت الباحثة بالاطلاع على عدد من المراجع والدراسات السابقة مثل:(الضبع، ٢٠١٦)، ودراسة(داود، ٢٠١٧)، ودراسة(أبو زيد، ٢٠١٧) ودراسة كل من(Zelazo& Lyons, 2012)، ودراسة(Rempel, 2012) ودراسة(Lillard, 2011)، وقد توصلت الباحثة إلى الأسس التالية:

١) مراعاة خصائص الأطفال ذوى اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة.
٢) استند البرنامج الحالى على أسلوب التعزيز، وتقديم المعززات المادية والمعنوية التي تسهم بدورها في تنمية اليقظة العقلية.
٣) تم الاعتماد على بعض الفنيات مثل فنية النشاط المنزلي، والمرح والفكاهة؛ حيث إنها من الفنيات الأساسية التي تسهم في تنمية اليقظة العقلية.

رابعًا:تحديد الإطار المرجعي للبرنامج:

يمكن تحديد الإطار المرجعي للبرنامج من خلال الإجابة على خمسة تساؤلات، وهي: لمن؟ ولماذا؟ وماذا؟ وكيف؟ ومتى؟

١)لمن؟(الفئة المستهدفة):يطبق هذا البرنامج على عينة من الأطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة من أطفال الروضة من سن(٦-٧) سنوات بالمركز القومي للبحوث بالدقي.

٢)لماذا؟(هدف البرنامج):التعرف على فعالية البرنامج في تنمية اليقظة العقلية وأثره على أبعاد الوظائف التنفيذية لدى الأطفال ذي تشتت الانتباه وفرط الحركة.

٣) ماذا؟(محتوى البرنامج وجلساته):

تم إعداد البرنامج بحيث اشتمل على اثنتين وثلاثين جلسة، وكانت الجلستان الأولى والثانية للتعارف، والجلسة الأخيرة هي جلسة ختامية مع الأطفال.

والجلسات التسع والعشرون تم إعدادها؛ لتدريب الأطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة على مهارات اليقظة العقلية ومعرفة تأثير ذلك على الوظائف التنفيذية لديه.ويوضح الجدول التالي موضوع الجلسات وفنياتها:

جدول(٦)

جلسات برنامج اليقظة العقلية وموضوعها وأهدافها،والفنيات المستخدمة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
الأولى	تمهيد وتعارف.	أن يتعرف الأطفال على مطبقة البرنامج(الباحثة).	التعزيز – اللعب - المرح والفكاهة.
الثانية	التعرف على البرنامج.	أن يتعرف الأطفال على محتوى البرنامج.	الحوار والمناقشة- التعزيز.
الثالثة	تركيز الانتباه للحظة الراهنة.	أن يبدي الطفل انتباهه لما يقوم به في اللحظة الحالية. أن يحل الطفل البازل بالطريقة الصحيحة في الوقت المحدد.	الحوار والمناقشة - التغذية الراجعة- التعزيز.
الرابعة	تركيز الانتباه للحظة الراهنة.	أن يبدي انتباهه للصور المعروضة عليه. أن يستخرج الطفل الاختلافات الموجودة بالصور التي أمامه.	اللعب- التعزيز- الانتباه الانتقائي.
الخامسة	تركيز الانتباه والتذكر.	أن يذكر الطفل مكان الشيء الذي شاهده في لوحة الصور. أن يطابق الطفل الأشياء المتشابهة معًا.	الحوار والمناقشة – التعزيز- اللعب
السادسة	الملاحظة وتركيز الانتباه.	أن يطابق الطفل الشكل مع الظل المناسب له. أن يشارك الطفل في أداء النشاط باهتمام.	الحوار والمناقشة – التعزيز- التغذية الراجعة- الانتباه الانتقائي.
السابعة	الملاحظة وتركيز	أن يميز الطفل بين	الحوار والمناقشة –

	الانتباه.	الأحجام والألوان المختلفة. أن يصنع الطفل شيئًا يشبه النموذج الذى يعرض عليه.	التعزيز – النمذجة.
الثامنة	الملاحظة تركيز الانتباه.	أن ينتبه الطفل لما يقوم به في اللحظة الراهنة(النشاط الذى يقوم به). أن يُكون الطفل بطاقات مشابهة لنفس البطاقات التي تعرض عليه.	اللعب – التعزيز.
التاسعة	ملاحظة التشابه.	أن يميز الطفل بين البطاقات المختلفة المعروضة عليه. أن يطابق الطفل بين بطاقات الحيوانات المتشابهة.	الحوار والمناقشة – اللعب – التعزيز- الانتباه الانتقائي- النمذجة.
العاشرة	الانتباه والملاحظة.	أن يكمل الطفل المهمة المطلوب منه بطريقة صحيحة في الوقت المحدد. أن يتتبع الطفل ببصره تدرج الألوان الموجود بالبطاقات المعروضه عليه تتبعًا صحيحًا.	أسلوب الملاحظة – التعزيز – اللعب.
الحادية عشرة	تركيز الانتباه السمعي.	أن يبدي الطفل انتباهه للأصوات التي تصدر حوله. أن يبدى الطفل انصاتًه باهتمام إلى مصدر الصوت. أن يتعرف الطفل على الشيء مصدر الصوت الذى يستمع إليه.	التعزيز- اللعب.

الثانية عشرة	زيادة التركيز والانتباه للروائح المختلفة.	أن يبدي الطفل انتباهه للروائح المحيطة به. أن يتعرف الطفل على رائحة الشيء الذى يعرض عليه.	الحوار والمناقشة – اللعب – التعزيز- الانتباه الانتقائي.
الثالثة عشرة	زيادة التركيز والانتباه للخبرة الحسية الراهنة.	أن يكتسب الطفل مهارة تناول الطعام بتأنٍّ. أن يذكر الطفل نوع الطعام الذي يتذوقه دون رؤيته.	الحوار والمناقشة.
الرابعة عشرة	تركيز الانتباه للخبرات اللمسية.	أن يستخدم الطفل حاسة اللمس في التعرف على الأشياء. أن يركز الطفل انتباهه في التعرف على المثير اللمسي الذى يعرض عليه. أن يصف الطفل بشكل صحيح الشئ الذي قام بلمسه.	الحوار والمناقشة – التعزيز – اللعب- النشاط المنزلي.
الخامسة عشرة	الانتباه والتركيز للخبرات الحسية.	أن يبدي الطفل انتباهه للمثيرات المحيطة به(سمعية – بصرية – شمية – لمسية – تذوقية).	الملاحظة – الحوار والمناقشة – العصف الذهني – اللعب.
السادسة عشرة	إدراك الانفعالات.	أن يصف الطفل الانفعال المعبر عن الوجه المعروض أمامه. أن يقلد الطفل شكل الانفعال المعروض عليه بشكل صحيح.	الحوار والمناقشة – التعزيز.
السابعة عشرة	التعبير عن المشاعر في اللحظة الراهنة(وصف لمشاعر	أن يصف الطفل حالته الانفعالية في الوقت الراهن من خلال الأشكال المعروضة. أن يختار الطفل الانفعال	الحوار والمناقشة – اللعب.

	والخبرات الداخلية)	المعبر عن حالته الإنفعالية في الوقت الحالى.	
الثامنة عشرة	وصف الخبرات الداخلية.	أن يذكر الطفل بعض الأحداث الإيجابية التي حدثت له خلال اليوم. أن يكتسب مهارة تسجيل رسائل الشكر.	الحوار والمناقشة - اللعب – التعزيز- النشاط المنزلي.
التاسعة عشرة	إدراك ووصف المشاعر والخبرات الداخلية.	أن يسمى الطفل الانفعالات المختلفة بطريقة صحيحة(سعيد – حزين – غضبان – مندهش – يبكي...) أن يعبر الطفل عن الانفعال الذى يعرض عليه بطريقة صحيحة. أن يصف الطفل ما يشعر به في أثناء تمثيله للانفعالات المختلفة.	اللعب – الحوار والمناقشة.
العشرون	وصف وإدراك المشاعر والخبرات الداخلية.	أن يذكر الطفل موقف يدل على انفعال معين.(حزين – سعيد – مندهش..) أن يعبر الطفل بالكلمات عن انفعاله تجاه موقف حدث له.	الحوار والمناقشة – التعزيز.
الحادية والعشرون	وصف المشاعر والخبرات الداخلية.	أن يعبر الطفل عن المشاعر التي يشعر بها في الوقت الراهن. أن يعرف الطفل نوع انفعاله تجاه موقف محدد.	الحوار والمناقشة – العصف الذهني.
الثانية والعشرون	وصف الخبرات الداخلية.	أن يبدي الطفل اهتمامًا بما يقال له. أن يعبر الطفل عن إحساسه تجاه موقف معين.	الحوار والمناقشة – العصف الذهني.

الثالثة والعشرون	وصف الخبرات الداخلية.	أن يصف الطفل مشاعر الأشخاص في البطاقات التي تعرضه عليه.	الأسلوب القصصي – التعزيز.
الرابعة والعشرون	قبول الخبرات دون التفاعل معها.	أن يطابق الطفل صورة الانفعال مع الموقف المناسب له. أن يذكر الطفل شعوره(إحساسه) نحو المواقف التي تعرض عليه.	الحوار والمناقشة – التعزيز- التغذية الراجعة.
الخامسة والعشرون	قبول الخبرات دون التفاعل معها.	أن يبدي الطفل تقبلاً للخبرات السلبية التي يتعرض لها.	الحوار والمناقشة – الأسلوب القصصي
السادسة والعشرون	قبول الخبرات دون التفاعل معها.	أن يبدي الطفل تقبله للفوز أوالهزيمة. أن يهنئ الطفل زملاءه في الفريق المنافس.	الحوار والمناقشة - اللعب- التعزيز.
السابعة والعشرون	قبول الخبرات دون التفاعل معها.	أن يبادر الطفل بالمشاركة في المهام المختلفة. أن يبدى قبول للخبرات المختلفة التي يتعرض لها.	الأسلوب القصصي – التعزيز.
الثامنة والعشرون	قبول الخبرات دون التفاعل معها.	أن يبدي الطفل قبوله للآراء المخالفة له دون ضجر. أن يبدى الطفل استمتاعه بما يقوم به.	الأسلوب القصصي – التعزيز.
التاسعة والعشرون	قبول الخبرات دون التفاعل معها.	أن يشارك الطفل في اللعب الجماعي مع زملائه.	اللعب – الحوار والمناقشة – التعزيز.
الثلاثون	قبول الخبرات دون التفاعل معها.	أن يتقن الطفل المهمة المكلف بها بشكل صحيح.	اللعب – الحوار والمناقشة – التعزيز.
الحادية والثلاثون	قبول الخبرات دون التفاعل	أن يعبر الطفل لفظيًّا عما يشعر به بطريقة صحيحة	الحوار والمناقشة – التعزيز –التغذية

	معها.	تجاه مواقف معينة. أن يختار الطفل الانفعال المناسب لكل موقف يعرض عليه. أن يصف الطفل إحساسه عند التعرض لمواقف معينة.	الراجعة.
الثانية والثلاثون	ختامي	أن تعزز الباحثة الأطفال على مشاركتهم معها طوال فترة البرنامج.	الحوار والمناقشة – اللعب.

٤) **كيف؟(طريقة التنفيذ):** قامت الباحثة بتطبيق جلسات البرنامج على الأطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة عن طريق تنظيم المكان المخصص لذلك وتهيئته،وتهيئة جلسة الأطفال،وتشويقهم لمحتوى النشاط الذي يعرض عليهم، ثم القيام بعرض محتوى النشاط على الأطفال باستخدام الوسائل والأدوات والنماذج الخاصة به، وعرضها على الأطفال على حدة، وأخيرًا تقوم بعملية التقويم.

٥) **متى؟(وقت التطبيق):** تم تطبيق البرنامج على(أفراد العينة) خلال فترة تتراوح بين ثمانية أسابيع أي مدة(شهرين) بواقع يومين في الأسبوع، ساعتين يوميًّا، بواقع أربع جلسات في الأسبوع، وتراوحت مدة كل نشاط(٣٠) دقيقة، وإجمالي عدد الجلسات(٣٢) جلسة.بحيث كانت الجلستان الأولى والثانية للتهيئة والتعارف على الأطفال وتعريفهم محتوى البرنامج وأهدافهم،والجلسة الأخيرة كانت جلسة ختامية، وكانت باقي الجلسات لتنمية أبعاد اليقظة العقلية.

خامسًا:الأدوات والوسائل المستخدمة في البرنامج:

راعت الباحثة عند تصميم وإعداد البرنامج والأدوات والوسائل المستخدمة فيه خصائص الطفل ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة المعرفية العقلية والتعليمية والسلوكية،كما راعت الباحثة عند اختيار الأدوات والوسائل أيضًا بعض الشروط مثل:

١- ألا تكون الوسيلة المقدمة للطفل بها الكثير من التفاصيل حتى لا تكون مشتته للطفل ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة، ومن ثم راعت الباحثة أن تتسم الوسائل بالبساطة، والتركيز على الهدف الأساسي من النشاط دون

إظهار تفصيلات فرعية ليس لها علاقة مباشرة بموضوع النشاط أو الهدف منه.

٢- مراعاة عوامل الأمن والأمان في الوسيلة حتى لا تسبب أذى للطفل.

٣- جاذبية الألوان ومناسبتها من حيث الحجم.

سادسًا:الفنيات المستخدمة:

استخدمت الباحثة في جلسات البرنامج عدد من الفنيات والمتمثلة في الفكاهة والمرح، النمذجة، أسلوب الملاحظة، العصف الذهني، التعزيز المادي والمعنوي، النشاط المنزلي، والحوار والمناقشة، والأسلوب القصصي، واللعب، والعمل داخل مجموعات– التغذية الراجعة- الأسلوب الغنائي.

سابعًا:صلاحية البرنامج:

للتأكد من صلاحية البرنامج تم عرضه على(١٠) من السادة المحكمين من المتخصصين في علم النفس، والتربية الخاصة، والصحة النفسية، للتأكد من مناسبة جلساته، وما تحتويه من مفاهيم للأطفال، وكذلك للتأكد من مدى مناسبة الإستراتيجيات المستخدمة من خلال الجلسات لتحقيق الهدف من استخدامها، وكذلك مدى مناسبة النصوص المستخدمة لمستوى أطفال العينة، والوقت المخصص لكل جلسة، وقد حكم السادة المحكمون بصلاحية الجلسات المصممة، مع اقتراح بعض التعديلات والملاحظات التي تم الأخذ بها، وتعديلها في الصورة النهائية للبرنامج، وقد أشار بعض المحكمين إلى ضرورة توحيد زمن جميع أنشطة البرنامج، وحذف بعض الجلسات المتشابهة، وإضافة بعض الفنيات.

ثامنًا:الدراسة الاستطلاعية للبرنامج:

قامت الباحثة بعمل تجربة استطلاعية،وذلك بتطبيق بعض جلسات البرنامج على عينة مكونة من(٦) أطفال من الأطفال ذوى تشتت الانتباه وفرط الحركة في المرحلة العمرية من(٦-٧) سنوات،وهدفت الدراسة الاستطلاعية إلى التحقق من ملاءمة إجراءات وأدوات الدراسة المتمثلة في أنشطة البرنامج الإرشادى، وصلاحية جلسات البرنامج وملاءمة محتواها وعددها، والوقت المخصص لكل جلسة من جلسات البرنامج، ومدى مناسبتها لعمر الأطفال عينة الدراسة، ومدى استجابة الأطفال لأنشطة البرنامج.

كما هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى التعرف على مدى مناسبة الفنيات المستخدمة وأدوات البرنامج الإرشادى، ومدى مناسبته لتحقيق الأهداف السلوكية ولخصائص العينة التي سيتم التطبيق عليها.

وتوصلت الباحثة من خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي:

١) إضافة بعض الأنشطة في بعد الانتباه للحظة الراهنة، وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة الخاصة بتركيز الانتباه في الخبرات الحسية(اللمسية، السمعية، الشمية، التذوقية)حتى يتمكن الطفل من الإحساس والاندماج في كل ما يقوم به من أفعال،حتى يتمكن من اكتساب مكونات اليقظة العقلية، وتصبح أسلوبًا يقوم به في جميع المهام والأنشطة التي يمارسها خلال سلوكه العادي في حياته اليومية.

٢) إضافة بعض الفنيات التي ساعدت في اكساب الأطفال لمكونات اليقظة العقلية مثل فنية النمذجة، والفكاهة والمرح التي من شأنها أن تساعد على جذب انتباه الطفل ذوى تشتت الانتباه والحركة المفرطة لموضوع الجلسة أو النشاط المقدم له، كما تساعده على الاسترخاء، وإبعاده عن عوامل التوتر والتركيز فيما يقدم له.

تاسعًا:تقويم البرنامج:

قامت الباحثة بإجراء تقويم مستمر خلال عقد جلسات البرنامج، وذلك على مدى تحقق الأهداف السلوكية الخاصة بكل جلسة، وقد استخدمت الباحثة التقويم البنائي منذ بداية تطبيق البرنامج على الأطفال حتى نهايته، وقد تم هذا النوع من التقويم عن طريق ما يلي:

أ) تقدم الباحثة تطبيقات تربوية لكل طفل بعد الانتهاء من الجلسة للتعرف على مدى تحقق الأهداف المطلوبة، وممارسة الطفل للمهارة التي قد تعلمها خلال أنشطة البرنامج المختلفة.

ب) ملاحظة الباحثة لسلوك الأطفال اليومي في أثناء تأدية أنشطة البرنامج، بهدف التعرف على مدى استيعاب وإدراك الأطفال للخبرة المقدمة لهم، ومدى التدريب على اليقظة العقلية، وتأثيرها على سلوكياتهم فيما يقومون به من مهام ونشاطات خلال حياتهم اليومية.

ثالثًا:تفسير النتائج واختبار صحة الفروض:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه:توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس اليقظة العقلية لصالح القياس البعدي.

و للتحقق من صحة ذلك الفرض،قامت الباحثة باستخدام اختبار(ولكوكسنWilcoxon) لإيجاد الفروق بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس اليقظة العقلية، كما يتضح في جدول(٧).

جدول(٧)

الفروق بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس اليقظة العقلية **ن=١٥**

المتغيرات	القياس القبلي- البعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	اتجاه الدلالة
الانتباه للحظة الحالية.	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية إجمالى	- ١٥ - ١٥	- ٨	- ١٢٠	٣,٤١٣	دالة عند مستوى ٠,٠١	في اتجاه القياس البعدي
وصف المشاعر الداخلية.	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية اجمالى	- ١٥ - ١٥	- ٨	- ١٢٠	٣,٤١٥	دالة عند مستوى ٠,٠١	في اتجاه القياس البعدي
قبول الخبرات دون التفاعل معها.	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية اجمالى	- ١٤ ١ ١٥	- ٧,٥	- ١٠٥	٣,٣٠١	دالة عند مستوى ٠,٠١	في اتجاه القياس البعدي
الدرجة الكلية	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية إجمالي	- ١٥ - ١٥	- ٨	- ١٢٠	٣,٤١٧	دالة عند مستوى ٠,٠١	في اتجاه القياس البعدي

Z = ٢,٥٨ عند مستوى ٠,٠١ Z = ١,٩٦ عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول(٧)وجود فروق دالة إحصائيًّا عند مستوى ٠,٠١ بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس اليقظة العقلية في اتجاه القياس البعدي.
كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي على اختبار اليقظة العقلية بعد تطبيق البرنامج على الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة كما يتضح في جدول(٨).

جدول(٨)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي على اختبار اليقظة العقلية بعد تطبيق البرنامج على الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة.

ن= ١٥

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن
الانتباه للللحظة الحالية.	١٢,٧٣	٢٢,٦٠	٪٤٣,٦٧
وصف المشاعر الداخلية.	١٤,٦٠	٢٥,٠٠	٪٤١,٦
قبول الخبرات دون التفاعل معها.	١٥,٢٠	٢٤,٣٠	٪٣٧,٤
الدرجة الكلية	٤٢,٥٣	٧١,٩٠	٪٤٠,٨

تفسير نتائج الفرض الأول:

يتضح مما سبق تحقق الفرض الأول، حيث كانت قيمة(**z**) لدلالة الفروق بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوى تشتت الانتباه وفرط الحركة في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس اليقظة العقلية في اتجاه القياس البعدي؛ مما يشير إلى فعالية برنامج اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة، والذي أدى إلى ارتفاع متوسط رتب درجات الأطفال على أبعاد مقياس اليقظة العقلية(الانتباه إلى اللحظة الحالية، وصف المشاعر الداخلية، قبول الخبرات دون التفاعل معها)، وكذلك الدرجة الكلية للمقياس، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى فعالية البرنامج المستخدم في الدراسة، حيث حرصت الباحثة عند إعداد البرنامج أن تكون الأنشطة التي يتضمنها تساعد الطفل على تركيز الانتباه، فكانت عدد كبير من جلساته تحتوى على أنشطة تعزز لدى الطفل ضرورة الانتباه والتركيز على مثيرات معينة،وملاحظة وتركيز الانتباه على مثيرات حوله توجد في البيئة المحيطة به، والحرص على دعم توجيه انتباهه باستمرار إلى المثير موضوع

الاهتمام حينما يجول العقل الى مثيرات أخرى غير ذات صلة، ومن ثم أسهم ذلك في دعم استخدام المستقبلات الحسية بشكل مستمر. وهذا من شأنه أسهم بدوره في تدريب حواس الطفل على أن تصبح في حالة يقظة مستمرة لما يعرض عليه من مهام، وللمثيرات الموجودة في البيئة المحيطة به. ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة(Lim, 2017) التي هدفت إلى التعرف على أثر التدريب الفردى لليقظة العقلية على التحكم في مدة انتباه الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة. وأوضحت نتائج الدراسة أن التدريب على اليقظة العقلية قد ساعد على زيادة مدة انتباه هؤلاء الأطفال عينة الدراسة، وكذلك محتوى الانتباه لديهم.

كما أوضحت دراسة(Zelazo, 2011) التي هدفت إلى التدريب على اليقظة العقلية في مرحلة الطفولة المبكرة، أن ممارسة اليقظة العقلية يساعد الفرد على تركيز انتباهه على جانب معين من التجربة الحالية، والتدريب على إعادة تركيز الانتباه مرة أخرى بعد أن يجول العقل. فمن خلال ممارسة اليقظة العقلية يصبح من السهل الحفاظ على انتباه الفرد الكامل لفترات زمنية طويلة.

كذلك تعزى الباحثة فعالية البرنامج إلى احتواء جلساته على فنيات وإستراتيجيات من شأنها تساعد الطفل على التدريب على مهارات اليقظة العقلية ومنها:(المرح والفكاهة، العصف الذهني، النشاط المنزلي، التعزيز) والتي من شأنها تساعد الطفل على الإقبال والتركيز فيما يقوم به من مهام؛ حيث إنه يسهل على الفرد التعلم بشكل أسرع من خلال المواقف الإيجابية التي تبنى على الفكاهة، كما يدفعنا ذلك إلى تركيز الانتباه فيما نقوم به وهذا كان له أثر كبير في تدريب الأطفال وجذب انتباههم لما يقومون به من أنشطة، ولما تقدمه لهم الباحثة من مهام. وهو ما يتفق مع ما أشار إليه **(**King, 1999:10**)**. الذى أوضح أنه عندما تكون المشاعر سلبية كالحزن والخوف والقلق أو الملل فهنا يحدث " فوضى نفسية " في العقل، وهي حالة لا تمكننا من الانتباه بدرجة كافية للتعامل مع المهمات الخارجية، على حين أن المشاعر الإيجابية مثل القوة أو اليقظة والسعادة تؤدي إلى حالة من الاستقرار النفسى Psychic negentropy؛وذلك لأنه عندما نوظف انتباهنا في مهمة ما فنحن بذلك نكون قد كونا نية أو وضعنا هدفًا لأنفسنا؛ لذا فإن الأهداف والنوايا والمثيرات تكون من مظاهر الاستقرار النفسي،حيث تتركز الطاقة النفسية، وتتكون الأولويات، وهذا بدوره يخلق النظام في الشعور، ويتفق هذا مع ما

جاءت به دراسة(Smidl, 2006) التي أوضحت أهمية استخدام إستراتيجية الفكاهة وخاصة للأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، كما تؤكد الدراسة على قيمة الفكاهة والضحك في العديد من المجالات كتحسين الصحة النفسية، وتحسين العلاقات الاجتماعية، وتسهيل عملية التعلم، وفهم تفكير الأطفال، وتقليل الخوف والقلق. كما استخدمت الباحثة فنية النشاط المنزلي حتى لا يتوقف التدريب على مهارات وأبعاد اليقظة العقلية على الأنشطة التي تقدمها لهم الباحثة فقط في قاعة النشاط، بل ليستمر آثارها والتدريب عليها في أوقات وممارسات أخرى وكي تصبح عادة في سلوك الطفل ونمط حياته اليومية وخاصة أن الأطفال ذوي تشتت الانتباه والحركة المفرطة دائمًا ما يميزهم الاندفاعية، وعدم التأني والتململ مما يقومون به. كما تعزى الباحثة فعالية البرنامج أيضًا إلى أن استخدام فنية العصف الذهني التي من شأنها تساعد الأطفال على التأمل والتفكير والمرونة المعرفية، وهذا كان له دور كبير في تنمية الانتباه للحظة الحالية كبعد من أبعاد اليقظة العقلية والتركيز في الخبرات الحالية.

هذا وقد حرصت الباحثة على استخدام فنية التعزيز التي من شأنها ساعدت على حث الأطفال وتشجيعهم على وصف مشاعرهم، والتعبير عما بداخلهم دون قلق أو خوف، وممارسة الأنشطة والتعبير عن الخبرات المختلفة وتقبلها دون الخوف من نتائجها. فقد عرضت الباحثة الأطفال خلال البرنامج لمجموعة من الأنشطة التي تتطلب وضعه في مواقف مختلفة، وتشجيعه على التعبير عما بداخله. واشتملت جلسات أخرى على مسابقات وأنشطة تحث الطفل وتدعم روح التنافس، وتقبل النتيجة والخبرة التي يتعرض لها أيًّا كانت مع دعمه، وحثه بأن هناك أنشطة وألعاب أخرى خلال البرنامج يمكنه القيام بها والفوز فيها،وأوضحت لهم الباحثة أنه لا داعي للإحباط والوقوف عند خبرات الهزيمة والفشل، بل تعزيزه وتشجيعه على ضرورة تقبلها وعدم التفاعل معها أو جعلها تأخذ الكثير من وقته للتفكير بها. وعليه بدلًا من ذلك محاولة إدارة انفعالاته، والتعرف على أسباب خبرات الهزيمة التي يمكن أن يتعرض لها ومحاولة تفاديها والتغلب عليها في المرات اللاحقة. ويتفق ذلك مع ما جاءت به نتائج دراسة كل من(zelazo & Lyons, 2012) التي هدفت إلى توضيح الفوائد المحتملة للتدريب على اليقظة العقلية في مرحلة الطفولة التي أشارت إلى أن التدريب على اليقظة العقلية باستخدام الأنشطة

المناسبة للمرحلة العمرية يساعد الأطفال على ممارسة التفكير والتركيز على الخبرات التي تحدث فاللحظة الراهنة، كما أوضحت نتائج الدراسة أن ممارسة اليقظة العقلية من شأنه يدعم ويعزز تطوير ونمو مهارات التنظيم الذاتي للتعلم، ويساعد على التقليل من الاضطرابات كالقلق والإجهاد، ويخلق الظروف المؤدية إلى التفكير سواء من خلال حل المشكلات أو التفكير بطرق استكشافية أكثر مرحًا. وهذا ما أشارت إليه دراسة(Rempel, 2012) التي أضحت أهمية اليقظة العقلية للأطفال والبالغين؛ حيث أشارت الدراسة إلى أن استخدام الأنشطة المستندة على اليقظة العقلية من شأنه يعمل على تعزيز وتسهيل تعلم الأطفال ودعم نموهم النفسي والاجتماعي والفسيولوجي؛ ولذا فاليقظة العقلية تُعد بديلًا مفيدًا لتزويد الأطفال بطريقة فعالة لمواجهة ضغوط الحياة في عالم مشحون للغاية.

وعلى ذلك فكان برنامج اليقظة العقلية قائم على تدريب الطفل على الوعي بما يحدث حوله في اللحظة الحالية، بالإضافة إلى تعليمه فنيات اليقظة العقلية لممارستها والاستفادة منها وحتى تصبح أسلوب حياته فيما بعد.

كما ترجع الباحثة فعالية البرنامج أيضًا إلى نوعية الأدوات والوسائل المستخدمة في برنامج الدراسة، فقد حرصت الباحثة على أن تكون الوسائل بسيطة، وأن تتناسب هذه الوسائل مع خصائص الأطفال عينة البحث؛ ولذا فقامت الباحثة بإعداد الوسائل بحيث تكون جذابة ومنبهات جديدة سواء صوتية أو صور لجذب انتباهه حتى تجذب انتباه الطفل وتدفعه للتركيز على محتواها، كما راعت الباحثة التقليل من المثيرات المحيطة بالطفل، لتجنب تشتت انتباهه، والتدرج في عرض المثيرات، واختيار الأنشطة التي تناسب ميول الطفل والمرحلة العمرية والعقلية وإعطائه الوقت الكافي للانتباه، وتقديم الأنشطة في مهام متتالية يسهل على الطفل إنجازها مع استخدام التعزيز والتشجيع المستمر.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه:توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة قبل تطبيق البرنامج وبعده على اختبار الوظائف التنفيذية لصالح القياس البعدي.

وللتحقق من صحة ذلك الفرض،قامت الباحثة باستخدام اختبار(ولكوكسنWilcoxon) لإيجاد الفروق بين متوسط رتب درجات

الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة قبل تطبيق البرنامج وبعده على اختبار الوظائف التنفيذية، كما يتضح في جدول(٩).

جدول(٩)

الفروق بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة قبل تطبيق البرنامج وبعده على اختبار الوظائف التنفيذية

ن=١٥

المتغيرات	القياس القبلي- البعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	اتجاه الدلالة
الكف	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية إجمالي.	- ١٥ - ١٥	- ٨	- ١٢٠	٣,٤٢٥	دالة عند مستوى ٠,٠١	في اتجاه القياس البعدي.
المرونة المعرفية	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية اجمالي	- ١٤ ١ ١٥	- ٧,٥	- ١٠٥	٣,٣٣٠	دالة عند مستوى ٠,٠١	في اتجاه القياس البعدي.
المبادأة	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية اجمالي	٢ ١٠ ٣ ١٥	٣ ٧,٢	٦ ٧٢	٢,٦١١	دالة عند مستوى ٠,٠١	في اتجاه القياس البعدي.
الذاكرة العاملة	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية اجمالي	١ ١١ ٣ ١٥	٣,٥ ٦,٧٧	٣,٥ ٧٤,٥	٢,٨٤٦	دالة عند مستوى ٠,٠١	في اتجاه القياس البعدي.
التخطيط	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية اجمالي	١ ١٢ ٢ ١٥	١,٥ ٧,٤٦	١,٥ ٨٩,٥	٣,١١٣	دالة عند مستوى ٠,٠١	في اتجاه القياس البعدي.
المراقبة	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية اجمالي	- ١٤ ١ ١٥	- ٧,٥	- ١٠٥	٣,٣١٧	دالة عند مستوى ٠,٠١	في اتجاه القياس البعدي.
التنظيم	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية اجمالي	٣ ١١ ١ ١٥	٤,٦٧ ٨,٢٧	١٤ ٩١	٢,٤٣١	دالة عند مستوى ٠,٠٥	في اتجاه القياس البعدي.
الدرجة الكلية	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية اجمالي	- ١٥ - ١٥	- ٨	- ١٢٠	٣,٤٠٩	دالة عند مستوى ٠,٠١	في اتجاه القياس البعدي.

Z = ٢,٥٨ عند مستوى ٠,٠١ Z = ١,٩٦ عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول(٩)وجود فروق دالة إحصائيًّا عند مستوى ٠,٠١ بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة قبل تطبيق البرنامج وبعده من حيث الكف، والمرونة المعرفية، والمبادأة، والذاكرة العاملة، والتخطيط، والمراقبة، والدرجة الكلية على اختبار الوظائف التنفيذية في اتجاه القياس البعدي.

كما يتضح وجود فروق دالة إحصائيًّا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة قبل تطبيق البرنامج وبعد من حيث التنظيم على اختبار الوظائف التنفيذية في اتجاه القياس البعدي.

كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي على اختبار الوظائف التنفيذية بعد تطبيق البرنامج على الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة، كما يتضح في جدول(١٠).

جدول(١٠)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي على اختبار الوظائف التنفيذية بعد تطبيق البرنامج على الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة

ن=١٥

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن
الكف.	١١,٢٠	١٥,٢٠	٪١٩,٧٣
المرونة المعرفية.	١٢,١٠	١٤,٤٠	٪١٥,٩
المبادأة.	٧,٢٠	٩,٤٠	٪٢٣,٤
الذاكرة العاملة.	٩,٧٠	١٠,٨٠	٪١٠,١
التخطيط.	٦,٦٠	٨,٦٠	٪٢٣,٢
المراقبة.	١٤,٢٠	١٩,٤٠	٪٢٦,٨
التنظيم.	١٤,٤٠	١٦,٥٠	٪١٢,٧٢
الدرجة الكلية.	٧٥,٤٠	٩٤,٧٠	٪٢٠,٣٨

تفسير نتائج الفرض الثاني:

يتضح مما سبق تحقق الفرض الثاني؛ حيث كانت قيمة(z) لدلالة الفروق بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوى تشتت الانتباه وفرط الحركة في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الوظائف التنفيذية في اتجاه القياس البعدي؛ بما يشير إلى أن برنامج اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة كان له تأثير إيجابي

وفعال على ارتفاع متوسط رتب درجات الأطفال على جميع أبعاد الوظائف التنفيذية:(الكف،المرونة المعرفية، المبادأة، الذاكرة العاملة، التخطيط، المراقبة، التنظيم) وكذلك الدرجة الكلية للمقياس.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن تدريب الطفل على ممارسة اليقظة العقلية من شأنه يساعد على الفرد على مراقبة أفكاره؛ ومن ثم مراجعتها وعدم التمركز حول فكرة واحدة؛ مما يتيح الفرصة أمامه لملاحظة الأفكار والانفعالات والسلوكيات التي يصدرها خلال المواقف المختلفة؛ ومن ثم كف وكبح غير المناسب منها،كما يساعده على أن يكون واعيًا تمامًا بانفعالاته وعملياته المعرفية، وما وراء المعرفة التي يمكن للفرد استخدامها في إدارة انفعالاته.ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه(Mace, 2008: 110) حيث أوضحت أن اليقظة العقلية تساعد الأفراد على إدراك الواقع بشكل أكثر وضوحًا، كما تمكن الأفراد من فهم أنفسهم، وتساعدهم على التمتع بحياة أكثر رفاهية، كما تستخدم اليقظة العقلية لعلاج مجموعة واسعة من الاضطرابات الجسدية والنفسية، وخفض الاكتئاب والضغوط المختلفة. كما تستخدم لعلاج بعض الاضطرابات كالقلق المزمن، والعديد من المشكلات السلوكية.

وبالتدقيق في نسب التحسن لأبعاد مقياس اليقظة العقلية نجد أن بُعد المراقبة جاء في مقدمة أبعاد الوظائف التنفيذية من حيث الزيادة في نسبة التحسن؛ حيث وصلت نسبة التحسن فيه إلى(٢٦,٨٪) يليه بُعد المبادأة الذى وصلت نسبة التحسن فيه إلى(٢٣,٤٪) يليه بُعد التخطيط الذي وصلت نسبته إلى(٢٣,٢٪) يليه بُعد الكف الذى بلغت نسبة التحسن فيه(١٩,٧٣٪) يليه بُعد المرونة المعرفية، والذي بلغت نسبته إلى(١٥,٩٪) يليه بُعد التنظيم الذي بلغت نسبة تحسن(١٢,٧٢٪) وأخيرًا بُعد الذاكرة العاملة الذي وصلت نسبته إلى(١٠,١٪).

وترجع الباحثة الزيادة الكبيرة للتحسن في بُعد المراقبة إلى أن أنشطة التدريب على اليقظة العقلية قد ساعد بشكل فعال على التحكم الانتباهي للفرد من خلال مساعدة الفرد على إبقاء تركيزه على الموقف الراهن والوعي الحسي من خلال التركيز على الأفكار والمشاعر والسلوكيات(وتدريب الفرد على أن يعيد تركيزه مرة أخرى على الموضوع مركز الاهتمام)، وكذلك مراقبة تصرفاته وأفعاله مع المحيطين به، ومراقبة أدائه في أثناء المهمة المكلف بها وعند الانتهاء منها. فقد حرصت الباحثة على إعداد أنشطة تساعد الطفل على

التدريب على المراقبة الذاتية من خلال عمل وتدوين بعض المواقف السارة التي حدثت خلال يومه، وتسجيل رسائل الشكر والامتنان للخبرات الحياتية والمواقف الإيجابية التي حدثت له خلال يومه.

وقد اتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من(Segal, Williams & Teasdale, 2002)؛ حيث أوضحوا أن اليقظة العقلية تساعد على التأمل والتركيز ومساعدة الفرد على مراقبة ذاته ومشاعره وسلوكياته وأفكاره في الوقت الحاضر. كما ساعدت أنشطة البرنامج على زيادة نسبة تحسن بُعد المبادأة، فقد بلغت نسبة التحسن فيه(٢٣,٤٪) وهو يقيس(قدرة الطفل على بدء النشاط أو المهمة المكلف بها بشكل مستقل من تلقاء نفسه دون توجيه من أحد) وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى أن تدريب الأطفال على اليقظة العقلية قد ساعد الأطفال على قبول الخبرات التي يتعرض لها وتدريبه على تقبل الخبرات الإيجابي منها والسلبي وإكسابهم روح المبادرة وتقبل الخبرات والنتائج تقبلًا غير مشروط دون التفاعل معها. ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه(Langer, 1997) التي أوضحت أن ممارسة اليقظة العقلية تساعد الفرد على أن يكون متقبلًا لوضعه الراهن حتى وإن كان يتعرض للضغط الانفعالي والألم النفسي، فهو يواجه الموقف بدلًا من تجنبه، ويساعد هذا التقبل الفرد على حماية نفسه من حدوث يقظة القلق المفرط تجاه الحالات الفسيولوجية، المصاحبة للانفعالات. كما تعزى الباحثة هذه النتيجة إلى تقديم التعزيز والدعم الدائم للأطفال عينة الدراسة في جميع أنشطة البرنامج، وحثهم على قبول الخبرات الحياتية المختلفة الإيجابي منها والسلبي دون إصدار أحكام عليها؛ ولذا اشتملت جميع جلسات البرنامج على فنية التعزيز حتى في حالة عدم نجاح الطفل أو إخفاقه، فقد كانت الباحثة تعززه أيضًا وتشجعه بأن هناك جلسات وألعابًا أخرى يجب عليه أن يحاول النجاح بها. كما أسهم برنامج اليقظة العقلية في زيادة نسبة تحسن بُعد التخطيط حيث بلغت نسبة تحسنه(٢٣,٢٪) وهو يقيس(قدرة الطفل على وضع خطوات لتنفيذ مهمة ما بطريقة منظمة). وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن ممارسة الطفل لمهارات اليقظة العقلية من شأنه قد ساعد الأطفال على الوعي والتركيز فيما يقومون به من مهام، كما يساعد التدريب على اليقظة العقلية أيضًا على تعزيز مهارات التنظيم الذاتي لدى الأطفال، والتي تساعد الطفل على التركيز على الوقت والخبرة الحاضرة ومعرفة كيفية إدارة الوقت بشكل صحيح والعمل على وضع أهداف كلها

مهارات أساسية وفرعية لمهارة التخطيط. ويتفق ذلك مع ما جاءت به دراسة كل من(Flook, Goldberg, Pinger & Davidson, 2014) والتي هدفت الى التعرف على فعالية برنامج لتنمية السلوك الاجتماعي ومهارات التنظيم الذاتي لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة من خلال المنهج القائم على اليقظة العقلية، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج في تعزيز مهارات التنظيم الذاتي والسلوك الاجتماعي لدى أطفال المجموعة التجريبية. وأوصت الدراسة بضرورة إجراء البرامج القائمة على اليقظة العقلية عبر بيئات متنوعة.

كما أثرت أنشطة برنامج اليقظة العقلية على زيادة نسبة التحسن في بُعد الكف الذي بلغت نسبة التحسن فيه(١٩,٧٣٪) وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى أن أنشطة برنامج اليقظة العقلية من شأنها ساعدت الأطفال على التركيز على الخبرات موضوع الاهتمام، ومراقبة أفكارهم وسلوكياتهم وما يقومون به من مهام، وما يجري حولهم من أحداث، ومن ثم ساعدهم ذلك على كف وكبح الأفكار والسلوكيات غير المناسبة؛ حيث إن ممارسة اليقظة العقلية يساعد الفرد على تغيير أساليب تفكيره التي يستخدمها في ضبط انفعالاته، بحيث يدرك أن الأفكار السلبية اللاعقلانية التي تتزامن مع المزاج السيئ لا تمثل سوى أفكار وليست انعكاسًا حقيقيًّا للموقف، وأن هذا الموقف لا يتطلب سوى إدارة ذاته بصورة واعية. وهذا يؤدى إلى الاستبصار، كما ساعدت أنشطة البرنامج على تدريب الأطفال على التفكير والتدبر والتأمل، وقد أدى ذلك إلى تنمية قدرة الأطفال على التحكم في عمليات التفكير وتنمية قدراتهم على طرد وإيقاف الأفكار الهدامة السلبية؛ وذلك في جوٍّ يسمح بالتأمل الذهني والتخيل الإيجابي والتحكم في درجة الوعي وعمليات التفكير المختلفة. كما راعت الباحثة في أثناء جلسات وأنشطة البرنامج تعزيز ومدح السلوكيات والأفكار الإيجابية لدى الأطفال، وتجاهل السلوكيات والأفكار السلبية المحبطة لديهم.

ووصلت نسبة التحسن في بُعد المرونة المعرفية(١٥,٩٪) وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى أن جلسات برنامج اليقظة العقلية اشتملت على أنشطة وفنيات تساعد الفرد على اكتساب طرق وأساليب جديدة للتفكير مثل فنية العصف الذهني والتأمل في فهم الموقف من جميع جوانبه، وعد التمركز حول فكرة أو رؤية واحدة للموقف، وهذا من شأنه أن يسهم في تحسن المرونة لدى الأطفال. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من(Langer & Moldoveanu, 2000)؛

حيث إن التدريب على اليقظة العقلية يساعد الفرد على الوعى بوجهات النظر المتعددة: ويقصد به رؤية الموقف من زوايا متعددة، وعدم التمسك بوجهة نظر واحدة، فعند وصول الفرد إلى حالة الإدراك والوعي بالأفكار يبدأ بتمييز كل فكرة على حدة، ثم يتمكن من استيعاب هذه الأفكار جميعها، ويؤدي هذا في النهاية إلى بناء فكرة أكثر منطقية. وبلغت نسبة التحسن في بُعد التنظيم(١٢,٧٢) وهي نسبة معقولة أيضًا حققها برنامج اليقظة العقلية في ضوء الخصائص التي يتسم بها الأطفال ذوو تشتت الانتباه وفرط الحركة من ضعف قدرتهم على النظام والالتزام بنظام أو بقواعد معينة. وهو ما أشار إليه(إبراهيم، ٢٠٠٧: ٢٩) الذي أوضح أن الأطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة كثيرًا ما يقومون بحركات جسمية كثيرة معظمها حركات عشوائية غير هادفة، ولا يستقرون في مكان واحد، وبرغم من هذه الحركات الزائدة فإنهم لا يقبلون على الألعاب الرياضية؛ لأنهم لا يرغبون الالتزام بقواعد أو نظام. أما بُعد الذاكرة العاملة فجاء في الترتيب الأخير؛ حيث بلغت نسبة التحسن به(١٠,١٪) وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى استخدام الباحثة لأدوات ووسائل تعليمية خالية من المشتتات، كما حاولت الباحثة تنظيم البيئة المحيطة بالأطفال بحيث كانت خالية من أية مشتتات تشغل انتباههم عن الأهداف التي كانت تسعى الباحثة من خلال الأنشطة لتحقيقها، واستخدام الحواس بصورة متكاملة من خلال استخدام منبهات سمعية وبصرية؛ مما ساعدهم ذلك على تركيز انتباههم وتيسير عملية التذكر. كما تعزى الباحثة هذه النتيجة إلى استخدام فنية الفكاهة والمرح، وهذا من شأنه ساعد على اكتساب الأطفال للخبرات والمعلومات بشكل أكثر تنظيمًا وثباتًا في الذاكرة. فما تم تعلمه باستخدام أسلوب المرح والفكاهة يسهل الاحتفاظ به؛ ومن ثم القدرة على استرجاعه، أما ما يتم تعلمه من خلال مواقف وخبرات تعليمية ضاغطة، فيصعب الاحتفاظ به واسترجاعه. وهذا ما أشار إليه(King, 1999:10) الذي أوضح أنه عندما تكون المشاعر سلبية كالحزن والخوف والقلق أو الملل فهنا يحدث " فوضى نفسية " في العقل، وهي حالة لا تمكننا من الانتباه بدرجة كافية للتعامل مع المهمات الخارجية؛ على حين أن المشاعر الإيجابية مثل القوة أو اليقظة والسعادة تؤدي إلى حالة من الاستقرار النفسي.

مما سبق نجد أن برنامج اليقظة العقلية كان له تأثير إيجابي وفعّال على أبعاد الوظائف التنفيذية لدى الأطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة، ويتفق هذا مع ما جاءت به دراسة(Parker, 2006)؛ حيث أشارت إلى أن اليقظة العقلية تدعم بشكل فعال الوظائف التنفيذية للأطفال والتنظيم العاطفي، وهما عاملان مهمان في الصحة الأكاديمية والعاطفية في المستقبل.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه:لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اليقظة العقلية.

وللتحقق من صحة ذلك الفرض،قامت الباحثة باستخدام اختبار(ولكوكسنWilcoxon) لإيجاد الفروق بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اليقظة العقلية، كما يتضح في جدول(١١).

جدول(١١)

الفروق بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اليقظة العقلية ن=١٥

المتغيرات	القياس البعدي والتتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	اتجاه الدلالة
الانتباه للللحظة الحالية.	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية إجمالي	٧ ٧ ١ ١٥	٩,٦٤ ٥,٣٦	٦٧,٥ ٣٧,٥	٠,٩٦٣	غير دالة	-
وصف المشاعر الداخلية.	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية إجمالي	٩ ٥ ١ ١٥	٨,٦١ ٥,٥	٧٧,٥ ٢٧,٥	١,٥٩٤	غير دالة	-
قبول الخبرات دون التفاعل معها.	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية إجمالي	٥ ٩ ١ ١٥	٥,٩ ٨,٣٩	٢٩,٥ ٧٥,٥	١,٤٦	غير دالة	-
الدرجة الكلية.	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية إجمالي	٧ ٧ ١ ١٥	٨,٧١ ٦,٢٩	٦١ ٤٤	٠,٥٣٧	غير دالة	-

Z = ٢,٥٨ عند مستوى ٠,٠١ Z = ١,٩٦
عند مستوى ٠,٠٥
يتضح من جدول(١١)عدم وجود فروق دالة إحصائيًّا بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اليقظة العقلية.

تفسير نتائج الفرض الثالث:

مما سبق يتضح تحقق الفرض الثالث حيث كانت قيمة(**z**) لدلالة الفروق بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة في التطبيق البعدي والتتبعي(بعد مرور أسبوعين من تطبيق البرنامج) على مقياس اليقظة العقلية غير دالة؛ مما يدل على استمرار تأثير برنامج اليقظة العقلية على الأطفال عينة الدراسة فيما بعد تطبيق البرنامج خلال فترة المتابعة.

وهذا يشير إلى فعالية البرنامج في تنمية اليقظة العقلية حتى بعد الانتهاء من التطبيق، و في أثناء فترة المتابعة، ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما أكسبه البرنامج للأطفال من طرق جديدة للتفكير؛ حيث ساعدت أنشطة البرنامج على تدريبهم على مهارات الانتباه وتوظيف حواسهم المختلفة وفقًا للمثيرات التي تعرض عليهم،والوعي بالخبرات المختلفة التي يتعرضون لها وتقبلها دون التفاعل معها أو جعلها تأخذ من تفكيرهم وأوقاتهم وخاصة السلبي منها، بل الاستفادة منها دون التفاعل معها. كما ساعد برنامج التدريب على اليقظة العقلية على إكساب الأطفال طرقًا جديدة للتفكير تمكنهم من استخدام وتعميم مهارات اليقظة العقلية التي اكتسبوها خلال جلسات وأنشطة البرنامج في التعامل مع المواقف والخبرات الحياتية المختلفة التي يتعرضون لها. كما تعزى الباحثة فعالية البرنامج إلى استخدام إستراتيجيات فعالة خلال الأنشطة المختلفة للبرنامج مثل إستراتيجة النشاط المنزلي التي أسهمت في تدريب الأطفال على مهارات اليقظة العقلية وإكسابهم العديد من المهارات مثل مهارة التفكير التأملي، والتي ساعدتهم على التفكير في الموقف من زوايا ورؤى مختلفة، والتأمل والتدريب على الانتباه الانتقائي حتى في أوقات أخرى غير أوقات تطبيق البرنامج؛ الأمر الذي جعلها نمطًا وأسلوب حياة لديهم. كما ساعدت أنشطة وجلسات البرنامج على تدريبهم على التركيز على الخبرات الحياتية المختلفة وتقبلها كما هي(الإيجابي منها والسلبي)، وتأمل الخبرات الإيجابية والتركيز علها والامتنان لها.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة(Rempel, 2012) التي أكدت على أهمية استخدام الأنشطة المستندة على اليقظة العقلية؛ حيث تعمل على تعزنز وتسهيل تعلم الأطفال ودعم النمو النفسي والفسيولوجي والاجتماعي لديهم، فاليقظة العقلية تعد بديلًا مفيدًا لتزويد الأطفال بطريقة لمواجهة ضغوط الحياة والمعيشة في عالم اليوم المشحون للغاية.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه:لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الوظائف التنفيذية.

وللتحقق من صحة ذلك الفرض،قامت الباحثة باستخدام اختبار(ولكوكسنWilcoxon) لإيجاد الفروق بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة في القياسين البعدي والتتبعي على اختبار الوظائف التنفيذية، كما يتضح في جدول(١٢).

جدول(١٢)

الفروق بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة في القياسين البعدي والتتبعي على اختبار الوظائف التنفيذية

ن=١٥

المتغيرات	القياس البعدي والتتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	اتجاه الدلالة
الكف.	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية إجمالي	٦ ٥ ٤ ١٥	٥,٢٥ ٦,٩	٣١,٥ ٣٤,٥	٠,١٣٨	غير دالة	-
المرونة المعرفية.	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية اجمالى	٥ ١ ٩ ١٥	٣,٦ ٣	١٨ ٣	١,٦٦٧	غير دالة	-
المبادأة.	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية إجمالي	١ ٣ ١١ ١٥	٢,٥ ٢,٥	٢,٥ ٧,٥	١	غير دالة	-
الذاكرة العاملة.	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية إجمالي	١ ٣ ١١ ١٥	٢,٥ ٢,٥	٢,٥ ٧,٥	١	غير دالة	-
التخطيط.	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية إجمالي	٢ ٢ ١١ ١٥	٣ ٢	٦ ٤	٠,٣٧٨	غير دالة	-
المراقبة.	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية إجمالي	٣ ١ ١١ ١٥	٢,٥ ٢,٥	٧,٥ ٢,٥	١	غير دالة	-
التنظيم.	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية إجمالي	٢ ٥ ٨ ١٥	٤,٥ ٣,٨	٩ ١٩	٠,٨٧٧	غير دالة	-
الدرجة الكلية.	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية إجمالي	٦ ٥ ٤ ١٥	٥,٣٣ ٦,٨	٣٢ ٣٤	٠,٠٩٠	غير دالة	-

Z = ٢,٥٨ عند مستوى ٠,٠١٢ Z = ١,٩٦ عند مستوى ٠,٠٥
يتضح من جدول(١٢)عدم وجود فروق دالة إحصائيًّا بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة في القياسين البعدي والتتبعي على اختبار الوظائف التنفيذية.

تفسير نتائج الفرض الرابع:

مما سبق يتضح تحقق الفرض الرابع حيث كانت قيمة(**z**) لدلالة الفروق بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة في التطبيق البعدي والتتبعي(بعد مرور أسبوعين من تطبيق البرنامج) على مقياس الوظائف التنفيذية غير دالة؛ الأمر الذي يدل على استمرار تأثير برنامج اليقظة العقلية على الوظائف التنفيذية لدى الأطفال عينة الدراسة فيما بعد تطبيق البرنامج خلال فترة المتابعة.

وترجع الباحثة هذه النتيجة- وهي استمرار فعالية برنامج اليقظة العقلية في تحسن الوظائف التنفيذية لدى الأطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة خلال فترة المتابعة- إلى تأثير أنشطة برنامج اليقظة العقلية على طريقة تفكير الأطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة وتحسين الوظائف التنفيذية لديهم، حيث عملت أنشطة البرنامج على تدريبهم على الانتباه لما يقومون به من مهام وسلوكيات؛ ومن ثم ملاحظة المناسب منها والذي يجعلهم ينالون دائمًا التعزيز والدعم والبعد عن الأفكار والسلوكيات غير المناسبة والتي تجعلهم يتعرضون للتعزيز السلبي وعدم الاستحسان سواء من الباحثة أو من خلال الآخرين المحيطين به، فالسلوك الذي يلقى الإثابة والتعزيز يقوي ويستمر ويتم تكراره، والتمسك به أكثر من السلوك الذي يلقى العقوبة. وهو ما يتفق مع ما ذكره(سكنر Skinner) في نظرية التعلم السلوكي؛ حيث يرى أن التعزيز الموجب يعمل على استمرار أداء الاستجابة المرغوبة، ويؤكد على هذا النوع من التعزيز في تعديل السلوك المضطرب، على حين تعتبر المعززات السالبة بمثابة منفرات يعمل الكائن الحي على تجنب السلوكيات التي تصدر عنها، وتؤدي المعززات السالبة إلى انطفاء السلوك الصادر عنها وتجنبه.(**أحمد، ٢٠٠٣: ٥٠٦-٥٠٧**).

وتعزى الباحثة استمرار فعالية البرنامج أيضًا على الأطفال إلى أنها حاولت أن توفر للأطفال بيئة تعليمية آمنة خالية من التهديد والقلق، حيث كانت تشجع الأطفال على ممارسة التفكير ووصف مشاعرهم دون قلق أو خوف من

أن يتعرضون للنقد أو الاستخفاف بأفكارهم من قبل زملائهم، كما كانت تشجعهم على روح المبادرة وتقبل النتيجة كما هي دون التفاعل معها في المواقف والأنشطة والمسابقات المختلفة التي يقومون بها خلال جلسات البرنامج، فمثل هذا السلوك التعليمي يساعد الأطفال على إنتاج أفكار ذات معنى، ويشجعهم على الاستمرار في التفكير والتعبير عن أفكارهم، ويدفعهم إلى المبادرة كبعد من أبعاد الوظائف التنفيذية. ويتفق ذلك مع ما أكدت عليه " نظرية التعلم الدماغى"ففي ضوء مبادئ هذه النظرية ترى أن التعلم لكي يحدث لابد من إتاحة(الانتباه الاسترخائي Orchestrated Immersion) للمتعلمين، والذي يقوم على إعداد بيئة تعليمية آمنة مع العمل على إزالة المخاوف ومشاعر القلق عند مواجهتهم للتحديات والحرص على بيئة التعلم بمواصفات خالية من مواقف التهديد.(الزغول، ٢٠١٠: ٢٦٨).

ويتفق ذلك مع ما جاء به(هارى ستاك سوليفان Sullivan) في تأكيده على فكرة أن عدم توافر الأمان الاجتماعي يسبب القلق؛ حيث ينظر للقلق على أنه حالة مؤلمة للغاية تنشأ من معاناة عدم الاستحسان في العلاقات البينشخصية. فالقلق في نظر "سوليفان" هو أحد المحركات الأولية في حياة الفرد. وقد يكون القلق بناءً أو هدمًا في الوقت نفسه، فالقلق البسيط يمكن أن يغير الإنسان ويبعده عن الخطر، أما القلق الشامل الكلي فإنه يؤدي إلى اضطراب كامل في الشخصية، ويجعل الشخص عاجزًا عن التفكير السليم أو القيام بأي عمل عقلي.(أحمد، ٢٠٠٣: ١٩٦). كما ترجع الباحثة هذه النتيجة أيضًا إلى استخدام الباحثة خلال جلسات البرنامج لعدد من الفنيات:(كالانتباه الانتقائي، والتأمل، والمرح والفكاهة) التي تساعد على تدريب الأطفال على الوعي بما يقومون به ومراقبة ذواتهم والتركيز والاستمتاع بما يقومون به، وكل ذلك من شأنه قد أسهم في تحسين بعد المراقبة كبعد من أبعاد الوظائف التنفيذية لدى الأطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة وخاصة أن هؤلاء الأطفال، ولما يتسمون به من خصائص الاندفاعية، وعدم التركيز، والتشتت، والحركة المفرطة، ونظرًا لتعرضهم الدائم للنقد والنبذ بسبب ما يقومون به من سلوكيات ومشكلات تعليمية، فهم يحتاجون أكثر من غيرهم إلى بيئة تعليمية هادئة تمنحهم جوًّا هادئًا خاليًا من الصراعات والمشتتات، يساعد على تهدئة ما بداخل ذهنهم من ضوضاء، ويمكنهم من اكتساب طرق وأساليب جديدة للتفكير في بيئة تتسم بالتأمل والهدوء والاسترخاء وجو مليء بروح المرح والفكاهة يشجعه على وصف أفكاره ومشاعره وتقبل ذاته وخبراته المختلفة كما هي تقبلًا غير مشروط.

ويتفق ذلك مع ما جاءت به دراسة(Jennings, 2014) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الرفاهية واليقظة العقلية والتعاطف الذاتي لدى معلمين مرحلة الطفولة المبكرة بجودة الفصول الدراسية وموقفهم تجاه الأطفال الذين يظهرون سلوكيات مضطربة، وأوضحت نتائج الدراسة ارتباط اليقظة العقلية والتعاطف الذاتي والفعالية الشخصية مع الدعم العاطفي في حين ارتبط الإرهاق العاطفي بالاكتئاب.

رابعًا:التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الراهنة،تقدم الباحثة عددًا من التوصيات التي من الممكن الاستفادة، بها وهي:

١- ضرورة تدريب الأطفال منذ مرحلة الطفولة المبكرة على ممارسة اليقظة العقلية.
٢- ضرورة تدريب المعلمات أنفسهن على ممارسة اليقظة العقلية؛ مما ينعكس ذلك بدوره على طريقة تعاملهم مع أطفالهم.
٣- استخدام اليقظة العقلية كإستراتيجية تعليمية، وتوظيفها في طرائق التعليم المختلفة من خلال ممارسة الأنشطة التي تسمح لهم بالاكتشاف، والتأمل، والاسترخاء، والابداعية.
٤- إجراء دراسات تتناول اليقظة العقلية لدى فئات مختلفة في مرحلة ما قبل المدرسة.
٥- استخدام اليقظة العقلية والاستفادة من تمريناتها كمدخل لمواجهة الضغوط والمواقف التي تثير القلق.

خامسًا:البحوث المقترحة:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج تقترح الباحثة إجراء الدراسات التالية:

١- اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى معلمات التربية الخاصة في مرحلة ما قبل المدرسة.
٢- برنامج قائم على اليقظة العقلية لتنمية مهارة حل المشكلات لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم في مرحلة ما قبل المدرسة.
٣- فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض حدة الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة.
٤- برنامج قائم على اليقظة العقلية لتحسين الوظائف التنفيذية لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم النمائية في مرحلة ما قبل المدرسة.
٥- اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة والإحساس بالسعادة لدى معلمات رياض الأطفال.

قائمة المراجع:

إبراهيم،(علا).(٢٠٠٧). *علاج النشاط الزائد لدى الأطفال باستخدام برامج تعديل السلوك*. القاهرة: دار الكتب.

أبو زيد،(أحمد).(٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكى جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، ٥١، ١-٦٩.

أحمد،(سهير).(٢٠٠٣). ***أساليب تربية الطفل بين النظرية والتطبيق***. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.

إسماعيل،(عيناد).(٢٠١٦). *دراسة استكشافية وقائية للاضطراب ما وراء المعرفي لدى الأطفال المصابين بفرط النشاط الحركي مع قصور في الانتباه*. رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد.

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

البحيري،(عبد الرقيب)، والضبع،(فتحي)، و طلب،(أحمد)، والعواملة،(عائدة).(٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٣٩، ١٢٠-١٦٨.

برسوم،(دينا).(٢٠١٥). *فاعلية برنامج لتحسين الوظائف التنفيذية(معرفية – انفعالية) لدى عينة من أطفال صعوبات القراءة(الديسلكسيا)*. دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

الجعافرة،(حاتم).(٢٠٠٨). *الاضطرابات الحركية عند الأطفال*. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

حمدي،(نزيه)، هارون،(رمزي)، أبو طالب،(صابر).(٢٠١٠). *مشكلات الأطفال وطرق علاجها*. القاهرة: الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات.

داود،(أحمد).(٢٠١٧). *القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والتعاطف الذاتي بالخلل الوظيفي لدى مرضى الاكتئاب*. ماجستير، كلية الآداب والعلوم، جامعة عمان الأهلية.
داود،(أحمد). *القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والتعاطف الذاتي بالخلل الوظيفي لدى مرضى الاكتئاب*. رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم، جامعة عمان الأهلية.
الرفاعي،(فاطمة).(٢٠١٦). *برنامج لتحسين الوظائف التنفيذية ومهارات التواصل للأطفال الذاتويين*. رسالة ماجستير، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة القاهرة.
الزارع،(نايف).(٢٠٠٧). *اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد(دليل عملي للآباء والمختصين)*. عمان: دار الفكر.
الزغول،(عماد).(٢٠١٠). ***نظريات التعلم***. عمان: دار الشروق.
الضبع(فتحي)، وطلب،(أحمد)(٢٠١٣). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في خفض الأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*،جامعة عين شمس، ٣٤، ١-٧٥.
الضبع،(فتحي).(٢٠١٦). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من الأطفال من تلاميذ المرحلة الابتدائية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ٩٢، ٣٢٥-٣٦٦.
الضبع،(فتحي)، طلب(أحمد)، و سليمان،(عمرو).(٢٠١٦). الوالدية اليقظة عقليًّا وعلاقتها بكفاءة المواجهة لدى آباء وأمهات الأطفال الذاتويين والمعاقين عقليًّا. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، جامعة عين شمس، ٤٠(٤)، ١٦١-٢٦٣.
عبد الرحمن،(سعد).(٢٠٠٨). القياس النفسي(النظرية والتطبيق). القاهرة: هبة النيل العربية للنشر والتوزيع.
عبد الرحمن،(محمد).(٢٠١٦). *مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
فليك،(جراد).(٢٠١١).ترجمة: ألفت كحلة. *اضطراب ضعف الانتباه*. القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر.
القمش،(مصطفى) والمعايطة،(خليل).(٢٠٠٧). *الاضطرابات السلوكية والانفعالية*. عمان: دار المسيرة.

النجار،(فاطمة الزهراء).(٢٠١١). *مشكلات الأطفال السلوكية والانفعالية*. الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.

Ackerman, D & Krauss, A.(2017). Preschoolers Executive Function: Importance, Contributors, Research Needs and Assessment Options. *Policy In formation Reportand ETS Research Report Series ISSN 2330-8516.*

Ager, K., Albrecht, N. J., & Cohen, M.(2015). Mindfulness In Schools Research Project: Exploring Students' Perspectives of Mindfulness-What are Students' Perspectives of Learning Mindfulness Practices at School?. *Psychology*, 6, 896-914.

Amore, Charles & Louv.(2015). *Thriving through Nature: Fostering Children 's Executive Function Skills. Children & Nature Network* www.childrenandnature.org.

Baum, C, Morrison, T, Hahn, M & Edwards, M.(2007). *Executive Function Performance Test*. Phd, School of Medicine, Washington University.

Bear, R., Smith, G., & Allen, K.(2004). Assessment of Mindfulness by Self-reports: the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11, 191-206.

Benard, P & Dreyer, M.(2006). *The Diagnosis and Management of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Preschool Children: The State of Our Knowledge and Practice*. Mosby: New York.

Borrill, J.(2000). *All About ADHD A booklet for those wanting to know more about Attention Decit Hyperactivity Disorder*. London: The Mental Health Foundation.

Brown, K & Ryan, R.(2003). The Benefits of Being Present:
Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 4, pp. 822-848.

Cardaciotto, L. A., Herbert, T. D., Forman, E. M., Moitra, E. & Farrow, V.(2008). The assessment of present–moment awareness and acceptance: the philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15, PP.204-223.

Cardaciotto, L., Herbert, T. D., Forman, E. M., Moitra, E. & Farrow, V.(2008). The assessment of present–moment awareness and acceptance: the philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15, 204-223.

Chung, H, Weyandt, L & Swentosky, A.(2014). *The Physiology of ExecutiveFunctioning*. New York, Springer Science.

Davis, T.(2012). Mindfulness-Based Approaches and their potential for educationa psychology practice. *Educational Psychology in Practice*, Vol.28, No.1, pp.31-46.

Diamond, A & Lee, K.(2011). Interventions Shown to Aid Executive Function Development in Children 4 to 12 Years Old. *SCIENCE*, VOL 333, PP. 959-964.

Diamond, A, Barnett, W, J & Munro1, S.(2007). Preschool Program Improves Cognitive Control. *SCIENCE*, Vol, 318, pp. 1387- 1388.

Diamond, A.(2013). Executive Functions. Annu. Rev. *Psychology*, Vol. 64, pp.135- 168.

Droutman, V, Golub, I, Oganesyan, A & Read, S.(2018). Development and initial validation of the Adolescent

and Adult Mindfulness Scale(AAMS). *Personality and Individual Differences*, VOL. 123, PP34- 43.

Ferreira, L, Zanini, D & Seabra, L.(2015). Executive Functions: Inflence of Sex, Age and Its Relationship With Intelligence. *Paidéia*, Vol. 25, No. 62, pp.383-391.

Fewell & Deutscher.(2002). Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Very Young Children:Early Signs and Interventions. *Inf Young Children*, Vol.14,(3), pp.24-32.

Fisher, R.(2006). Still thinking: The Case for Meditation with Children. *Thinking Skills and Creativity*, 1(2), 146-151.

Flook, L, Goldberg, S, Pinger, L & Davidson, R.(2014). Promoting Prosocial Behavior and Self-Regulatory Skills in Preschool Children Through a Mindfulness-Based Kindness Curriculum. *American Psychological Association*, Vol.٥١, No.1, pp.44-51.

Greco, L, Baer, R, & Smith, G.(2011). Assessing Mindfulness in Children and Adolescents: Development and Validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure(CAMM). *Psychological Assessment*, 23(3), 606–614.

Hill, E.(2006). *Evaluating the theory of executive dysfunction in autism. London, Goldsmiths Research Online*. www.elsevier.com/locate/dr

Hoseini, B, Ajilian, M, Moghaddam, H, Khademi, G & Saeidi, M.(2014). Attention Deficit Hyperactivity Disorder(ADHD) in Children: AShort Review and

Literature. *International Journal of Pediatrics*, Vol, 2,(4), PP. 443- 450.

Hughes, C & Graham, A.(2002). Measuring Executive Functions in Childhood:Problems and Solutions?. *Child and Adolescent Mental Health*, Vol. 7, NO.3, PP. 131- 142.

Huizinga, M, Baeyens, D & Burack.(2018). *EXECUTIVE Function and Education*. Canada, Frontiers in Psychology.

Jennings, P.(2014). Early Childhood Teachers' Well-Being, Mindfulness, and Self-Compassion in Relation to Classroom Quality and Attitudes Towards Challenging Students. *Mindfulness*, Vol. 10, pp.1-12.

Kabat-Zinn, J.(2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.

King,L.(1999).*Flow-Featured software:an empirical investigation of the effect of a flow- featured*. Ph.D; Faculty of business and public management,The George Washington University.

Kuby, A, Mclean & Allen, K.(2015). Validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure(CAMM) with Non-Clinical Adolescents. *Mindfulness*, Vol.6, pp. 1448- 1455.

Kuo, F & Taylor, A.(2004). A Potential Natural Treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: *Evidence From a National Study. American Journal of Public Health*, Vol, 94,(9), pp. 1580- 1586.

Langer, E & Moldoveanu, M.(2000). The Construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, Vol. 56, No. 1, pp. 1–9.

Langer, E.(1997). *The Power of mindful Learning*. New York: Addison- Wesley Publishing.

Lillard, A.(2011). Mindfulness Practices in Education: *Montessori's Approach. Expected publication*,Vol.2 No.2, PP.1-12.

Lim, x.(2017). The Effect of Single-Session Mindfulness Training on Preschool Children' s Attentional Control. *Mindfulness*, Vol.8, pp.300-310.

Mace, C.(2008). *Mindfulness and Mental Health*. New York: Routledge.

Malow, M.,& Austin, V.(2016). Mindfulness for students classified with emotional /behavioral disorder.*Insights into Learning Disabilities*, 13(1), PP.81-93.

Mark,L & Wolraich, M.(2006). Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Can It be Recognized and Treated in Children Younger Than 5 Years*?*. *Infants & Young Children*, Vol. 19,(2), pp.86-93.

Miranda, A, Berenguer, C, Colomer, C & Roselló, R.(2014). Influence of the symptoms of Attention Deficit Hyperactivity Disorder(ADHD) and comorbid disorders on functioning in adulthood, *Psicothema*, Vol.26,(4), pp471-476.

Mount, R.(2016). Mindfulness-based approaches for Young People with Autism Spectrum Disorder and their Caregivers: Do these Approaches Hold Benefis

for Teachers?.*Australian Journal of Teacher Education*, Vol.41, No.6, pp.1-20.

Nieminen ,S & Sajaniemi, N.(2016). Mindful awareness in early childhood educatin. *South African Journal of Childhood Educatin*, 2223-7682.

Parker, L.(2006). *Mindfulness in Early Childhood Education: Supporting Cognitive and Social-Emotional Well-being in Primary Classrooms*. Master Of Education, Faculty Of Education, University Of Victoria.

Peacock, J.(2015). *Mindfulness Practices and Children's Emotional and Mental Well-Being: Activities to Build and Strengthen Everyday Resilience Adapted for Primary School Teachers*. Master of Education, Faculty of Education, Brock University.

Rantanen, H.(2014). *Using the Mindfulness Method in With Children. Thesis towards* B.Ed. degree, Faculty of Teacher Education, University of Iceland.

Rempel, K.(2012). Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, Vol. 46, No. 3, PP. 201-220.

Robinson, M.(2012). *A Self Portrait of Generation Next: A Correlational Study of Cognitive Mindfulness and Identity Development in Emerging Adulthood*. Ph.D, Dissertation, The Faculty of the Graduate School of Education, The George Washington University.

Serpell, Z & Esposito2, A.(2016). Development of Executive Functions: Implications for Educational

Policy and Practice. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, Vol. 3(2), pp.203-210.

Ventrella, M.(2016). *MINDFULNESS REFLECTIVE PRACTICE AND CREATIVE NOVELTY AMONG LEADERS*. Ph.D, Dissertation, Harold Abel School of Social and Behavioral Sciences, Capella University.

Waters, L.(2016). The Relationship between Child Stress, Child Mindfulness and Parent Mindfulness. *Psychology*, Vol. 7. Pp. 40-51.

Yagon, M.(2018). Models of child–parent attachment in attention defiit hyperactivity disorder: Links to executive functions. *Journal of the International for relationship Research*, Vol. 25, pp. 280- 298.

Zelazo, M.(2011). Mindfulness Training in Childhood. *Human Development*, Vol. 54, pp.61-65.

Zelazo, P &Lyons, K.(2012). The Potential Benefits of Mindfulness Training in Early Childhood: A Developmental Social Cognitive Neuroscience Perspective. *The Society for Research in Child Development*, Vol. 0, No.0, PP.1-7.

Segal, Z, Williams, J, Teasdale, J.(2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: Guilford Press.

الملخص:

"فعالية برنامج لتنمية اليقظة العقلية في تحسين الوظائف التنفيذية لدى أطفال الروضة ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة"

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فعالية برنامج لتنمية اليقظة العقلية في تحسين الوظائف التنفيذية لدى أطفال الروضة ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة، وقد استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي ذا المجموعة الواحدة، وتكونت عينة الدراسة من(١٥) طفلًا من الأطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة في المرحلة العمرية من(٦-٧) سنوات. واستخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس اليقظة العقلية(إعداد الباحثة)، ومقياس الوظائف التنفيذية(إعداد الباحثة)، وبرنامج اليقظة العقلية(إعداد الباحثة).

وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس اليقظة العقلية لصالح القياس البعدى.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة قبل تطبيق البرنامج وبعده على اختبار الوظائف التنفيذية لصالح القياس البعدي.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي تشتت الانتباه و فرط الحركة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اليقظة العقلية.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الأطفال ذوي تشتت الانتباه و فرط الحركة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الوظائف التنفيذية. وتم تفسير النتائج في ضوء الإطار النظري للدراسة ودراساتها السابقة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية – الوظائف التنفيذية – الأطفال ذوو تشتت الانتباه وفرط الحركة.

ABSTRACT:

Effectiveness of a Program for Mindfulness Development in Improving Executive Functions for Kindergarten Children with ADHD

The current study aimed at identifying the effectiveness of a program for mindfulness development in improving executive functions for kindergarten children with Attention Deficits/Hyperactivity Disorder(ADHD). Quasi-experimental methodology with one group was utilized by the researcher, and the sample consisted of15 children with ADHD ranging between 6-7 years old. In the current study, tools included The Mindfulness Scale(prepared by the researcher), the mindfulness-based program(prepared by the researcher). It was found statistically significant differences between mean degrees of children with ADHD before and after applying the program on the Mindfulness Scale in favor of post measurement. Additionally, there were statistically significant differences between mean degrees of children with ADHD before and after applying the program on the Executive Functions Scale in favor of post measurement. Moreover, there were statistically significant differences between mean degrees of children with ADHD on post and follow-up measurements on the Mindfulness Scale. Finally, there were no statistically significant differences between mean degrees of children with ADHD on post and follow-up measurements on the Executive Functions scale. Findings of the current study are discussed according to theoretical framework and literature review.

Key Words: Mindfulness - Executive Functions- ADHD.