



فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية للحد من اضطراب نقص الانتباه لدى  
أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم

**Effectiveness of A Program Based on Mindfulness in  
Reducing Attention Deficit Disorder for Kindergarten  
Children At-Risk of Learning Disabilities**

د. نجوى وزير مراد

دكتوراه في علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة بني سويف

**Dr. Nagwa Wazir Mourad**

**PhD in Educational Psychology, Faculty of Education,  
Beni Suf University**

الاستشهاد المرجعي:

مراد، نجوى وزير د. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية  
للحد من اضطراب نقص الانتباه لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر  
صعوبات التعلم. مجلة بحوث ودراسات الطفولة. كلية التربية للطفولة  
المبكرة، جامعة بني سويف، ٤ (٧)، ج (١)، يونيو، ٢٧٠ - ٣٤١.



## ملخص البحث:

هدف البحث الحالي إلى الحد من اضطراب نقص الانتباه لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم، والتعرف على فاعلية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في الحد من اضطراب نقص الانتباه لدى الأطفال المعرضين لخطر صعوبات التعلم، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي؛ واشتملت عينة البحث على (١٤) طفلاً وطفلة من المعرضين لخطر صعوبات التعلم بالمستوى الثاني لرياض الأطفال من (٥-٦) سنوات بإدارة سمسطا التعليمية، بمحافظة بني سويف، بالفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١م، تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ مجموعة ضابطة وعددهم (٧) طفلاً وطفلة لم يتعرضوا للبرنامج التدريبي، ومجموعة تجريبية وعددها (٧) طفلاً وطفلة، تعرضوا للبرنامج التدريبي تم تطبيق الأدوات التالية: اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة لقياس الذكاء (جون رافن)(حسن، ٢٠١٦)، واختبار المسح النيولوجي السريع (كامل، ١٩٩٩)، وبطارية اختبارات لبعض المهارات قبل الأكاديمية لأطفال الروضة كمؤشرات لصعوبات التعلم(محمد، ٢٠٠٥)، ومقياس تشخيص حالات فرط الحركة ونقص الانتباه والاندفاعية لدى الأطفال (الخطيب، ٢٠٠٣) وبرنامج قائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحثة). وباستخدام اختبار "مان ويتي" واختبار "ويلكوكسون"، بينت النتائج فاعلية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في الحد من اضطراب نقص الانتباه لدى أطفال المجموعة التجريبية، ووجود بقاء لأثر البرنامج التدريبي.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، نقص الانتباه، أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم.



## Abstract:

The current research aimed at reducing attention deficit disorder for children at-risk of learning disabilities, and identifying the effectiveness of the program which is based on mindfulness in reducing attention deficit disorder for children at-risk of learning disabilities. To achieve the goal, the semi-experimental methodology has been used, and the sample consisted of 14 male/female KG-2 children at-risk of learning disabilities (age between 5-6 years old) at Samasta educational department, Beni Suef, during the first semester of 2020/21 AD school year. The sample was divided into two groups; the control group, which consisted of 7 children not subjected to the training program, and the experimental group, consisted of 7 children and subjected to the training program. The following tools were applied: Raven's Colored Progressive Matrices for IQ (John Raven) (Hassan, 2016), Quick Neurological Screening Test (Kamel, 1999), A test battery for some pre-academic skills for kindergarten children as indicators for learning disabilities (Mohammed, 2005), ADHD and Impulsivity Screening Scale for children (Al Khattib, 2003), and the program based on mindfulness (prepared by the researcher). Using Mann-Whitney and Wilcoxon tests, the results indicated the effectiveness of the program based on mindfulness in reducing attention deficit disorder for children of the experimental group and the continuous effect of the training program.

**Key Words:** Mindfulness – Attention Deficit – Kindergarten Children At-Risk of Learning Disabilities



## مقدمة:

يحتاج العديد من الأطفال الذين يتواجدون في رياض الأطفال إلى مزيدٍ من الرعاية والاهتمام، ومنهم فئة الأطفال المعرضين لخطر صعوبات التعلم. فقد أشار (محمد، ٢٠٠٦، أ) أن أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم أي الذين تصدر عنهم سلوكيات تعد بمثابة مؤشرات تنبأ بإمكانية تعرضهم اللاحق لصعوبات التعلم شأنهم في ذلك شأن أقرانهم ذوي صعوبات التعلم يبدون العديد من أوجه القصور في العمليات المعرفية المختلفة. لذلك يحتاج هؤلاء الأطفال إلى برامج للتدخل المبكر تسعى إلى تطوير قدراتهم المعرفية، حيث تعتبر مرحلة رياض الأطفال من مراحل النمو الحرجة التي يثمر التدريب المعرفي خلالها تطوراً ملحوظاً في تحسين استعدادات وقدرات الطفل المعرفية والاجتماعية والانفعالية (Willoughby, et al., 2017).

والانتباه يعتبر من أهم عناصر العمليات المعرفية، والتي يتم من خلالها انتقاء مثير من عدة مثيرات في البيئة المحيطة مع تجاهل باقي المثيرات الأخرى، كما يشير الانتباه إلى العملية التي يمكن أن نركز من خلالها على مجموعة محددة من المعلومات المتاحة لتحسين عملية المعالجة في المواقف التي نمر بها، وتتطور القدرة على تنظيم مستوى الانتباه تدريجياً عبر مراحل النمو المختلفة، مما يسهم في تحسين تواصل الطفل مع المحيط الذي يتواجد فيه (wright&lawrence,2008). كما للانتباه أهمية بالغة في تنمية تحكم المنبهات فإذا كان الطفل لا يعطي اهتماماً وانتباهاً للعلاقات التي تستخدم في التحكم في سلوكه، فهو لن يتعلم كيفية تحكم المنبهات (قاسم، ٢٠٠٧، ٦٤)، كما أشار (كفاي، الجمل، ٢٠٠٦، ٢١٦) أن الأطفال ذوي صعوبات التعلم لا يستطيعون التركيز على المثيرات التي تعرض عليهم بدرجة كافية أو درجة مماثلة لما يحدث عند الأطفال العاديين، فهم يعانون من ضعف الانتباه، وذلك لأن الأطفال ذوي صعوبات التعلم ينتبهون إلى رد فعل الآخرين أكثر مما ينتبهون إلى المهمة المطلوبة منهم لحاجتهم الشديدة إلى التغذية



الراجعة المشجعة من هؤلاء الآخرين. ولذا فهم يحتاجون إلى مدة أطول لإنجاز المهمة وكثيراً ما لا يكملونها. كما ذكر (محمد، ٢٠٠٦، ٣٢-٣٩، ب) أن الأطفال ذوي صعوبات التعلم هم أطفالاً يظهرون تباعداً دالاً بين أدائهم المتوقع وأدائهم الفعلي في المجالات الأكاديمية، ويرجع ذلك إلى اضطرابات في التركيز والانتباه والإدراك والتفكير، ويتطلب ذلك أساليب وطرائق تعلم خاصة حتى يتمكن من استخدام قدراتهم الفعلية الكامنة.

وتعتبر اليقظة العقلية من المتغيرات الحديثة وخاصة في مجال تعليم الطفولة المبكرة (Felver, et al, 2016). وتعد اليقظة العقلية حالة ذهنية تتميز بالمرونة والانفتاح والوعي بوجهات نظر وآراء الآخرين، كما تمثل مدخلاً هاماً لتحسين الانتباه والوظائف التنفيذية، بداية من مرحلة الطفولة وحتى الرشد، وهي الوعي والمراقبة المستمرة للخبرات الداخلية والخارجية الحاضرة دون الماضية أو المستقبلية، والانفتاح على الخبرات الجديدة، وتقبلها كما هي بالواقع، وبدون إصدار تقييمات أو أحكام (Rosenstreich & Ruderman, 2017) وتعرف اليقظة العقلية بأنها عملية تنطوي على عنصرين الأول: تحديد الأحاسيس والأفكار والمعتقدات والمشاعر التي يختبرها الطفل في اللحظة الراهنة دون الحاجة إلى الموافقة أو قبول ما يخطر في ذهنه إذ أن الهدف ببساطة أن يدرك الطفل ويقر بخبراته الداخلية، والعنصر الثاني: هو التعاطف فبالإضافة إلى بحث الطفل عن الحقيقة في كل لحظة في الوعي اليقظ يبحث أيضاً عن القدرة لإثارة مشاعر التعاطف والرحمة نحو ذاته والآخرين (Vavrichek, 2012, 104-105). كما تشير اليقظة إلى الوعي بالخبرة الآنية لحظة بلحظة مصحوبة بالاتجاه نحو القبول والانفتاح والحيادية وعدم التحديد وتتكون من مكونين الأول: زيادة الوعي بالمشاعر الخارجية والداخلية والأحاسيس مع القدرة على التصرف بوعي دون تشتيت للانتباه، والثاني: يشير إلى المواقف التي تجعل الطفل يشعر بزيادة الوعي، كما تتضمن المواقف التي تسمح للأفكار والأحاسيس أن تنشأ دون تحديد أو تقييم لها أو رد فعل تجاهها (Geiger, et al., 2018, 1).



كما تتضح أهمية التدريب على اليقظة العقلية للأطفال ذوي صعوبات التعلم في علاج العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية المختلفة وتمثل هذه الاضطرابات في انخفاض مستوى العدوان، وضبط النفس، وخفض مستوى المشكلات السلوكية والنفسية، وتحسين الذاكرة بالإضافة إلى تحسين المهارات الاجتماعية (Beauchemin, et al,2008; Ghasemi, & Musavi.,2017; Haydicy et al,2012). كما تهدف الأنشطة القائمة على اليقظة العقلية للأطفال إلى زيادة وعيهم وقدراتهم على التصرف بوعي دون الانجذاب إلى أفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم، وبالتالي تقليل استجاباتهم التلقائية، مما يسمح بتطوير مهاراتهم، كما أنها تعمل على تحسين القدرة على الحفاظ على الانتباه والتركيز، وانخفاض الاندفاع، والاسترخاء، وزيادة التسامح، والحد من التوتر (Huguet, 2017). كما أشار (الضبع، ٢٠١٦) إلى أهمية اكتساب الأطفال مهارات اليقظة العقلية من أجل مساعدتهم على تركيز الانتباه، وخاصة ما يرتبط بالأنشطة المرتبطة بالدراسة، وما يترتب على ذلك من سعادتهم الدراسية كمؤشر على إنجازهم الأكاديمي.

### مشكلة البحث:

نبعت مشكلة البحث الحالي من خلال ملاحظة الباحثة للأطفال أثناء عملها كمعلمة رياض الأطفال، فقد لاحظت أن أعداد الأطفال المعرضين لخطر صعوبات التعلم، أي الذين تصدر عنهم سلوكيات تعد بمثابة مؤشرات تنبأ بإمكانية تعرضهم للتحديات لصعوبات التعلم في ازدياد مستمر من عام إلى آخر، وقد لوحظ أن أهم السمات المميزة لهؤلاء الأطفال انخفاض في الانتباه للمهمة المطروحة، وعدم القدرة على متابعة التعليمات والإرشادات اللازمة من أجل إنجاز مهمة ما. وذلك يرجع إلى عدم قدرتهم على استخلاص المعاني من تلك المثيرات المختلفة التي تنتمي في الواقع إلى بعد معين وهو ما يؤدي بهم إلى عدم القدرة على التمييز، وما يترتب عليها من قصور في بعض المهارات قبل الأكاديمية خاصة ما يتعلق منها بقدرتهم على معرفة الأشكال، والألوان، أو حتى معرفة



شكل الأرقام، أو الحروف الهجائية، وفضلاً عن ذلك جعلهم غير قادرين على الانتباه للأصوات المختلفة أو ربطها بالحروف الهجائية مما يؤثر سلباً على الوعي أو الإدراك الفونولوجي فيتعرضون بالتالي إلى قصور في مهاراتهم تلك وهو الأمر الذي يجعلهم أكثر عرضة لخطر صعوبات التعلم اللاحقة(محمد، ٢٠٠٦- ج).

ويعتبر الانتباه من أهم المتطلبات الأساسية لعملية التعلم، وعند حدوث أي اضطراب بهذه العملية فإن ذلك يؤثر بلا شك في عملية التعلم الأكاديمي(الشخص، طنطاوي، ٢٠١١، ١٤). كما يمثل الانتباه عاملاً رئيسياً للفهم والتذكر، وأن تعلم مهارات ومعلومات جديدة من مثير ما يستلزم توجيه الانتباه واستمراره نحو هذا المثير، ومع ذلك فإن اكتساب المعلومات يعتبر مؤشراً حقيقياً لحدوث الانتباه، والتذكر المتمثل في التعرف أو الاستدعاء، أو إعادة بناء الأحداث تعتبر مؤشراً حقيقياً للفهم (يوسف، ٢٠١٠، ١٧١).

كما أشار (عبدالهادي، ٢٠١٢) إلى ضرورة التدخل المبكر لتنمية المهارات المعرفية لدى أطفال الروضة ذوي صعوبات التعلم النمائية. ومن هذا المنطلق تظهر الحاجة لتنمية الانتباه لأطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم وذلك من خلال برنامج قائم على أنشطة اليقظة العقلية. حيث أشارت العديد من الدراسات أن الأطفال الصغار قد استفادوا من التدريب على أنشطة اليقظة العقلية، حيث تبين أن الأطفال الصغار لديهم القدرة المعرفية والوعي للانخراط في أنشطة اليقظة العقلية، كما ساهمت تلك الأنشطة في تحسين الانتباه لديهم (Enoch,2015;Thompson &Gauntlett.,2008;Willis &Dinehart, 2014; Thierry., et al,2016; Razza, et al,2013; Garg, et al., Carelse, 2018; 2013; Adair & Bhaskaran, 2010; Haydicy, et al.,2012; Wellum,2019 Semple, et al.,2018; حماد، ٢٠١٨).



ومن هنا يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي، والتي يمكن صياغتها في التساؤل الآتي: ما فاعلية البرنامج القائم على اليقظة العقلية للحد من اضطراب نقص الانتباه لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم؟

وينبثق من التساؤل الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- هل توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاضطراب نقص الانتباه؟
- ٢- هل توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي لاضطراب نقص الانتباه لأطفال المجموعة التجريبية؟
- ٣- هل توجد فروق بين القياسين البعدي والتتبعي لاضطراب نقص الانتباه لأطفال المجموعة التجريبية؟

### أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى الحد من اضطراب نقص الانتباه لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم، وإعداد البرنامج القائم على اليقظة العقلية في الحد من اضطراب نقص الانتباه لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم، والتعرف على فاعلية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في الحد من اضطراب نقص الانتباه لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم.

### أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية:

- تتحدد أهمية هذا البحث في اطار اهتمام المجتمع بمرحلة رياض الأطفال بصفة عامة والأطفال المعرضين لخطر صعوبات التعلم بصفة خاصة باعتبار هذه المرحلة أساسية في تشكيل شخصية الأطفال.





- توجيه نظر القائمين على التربية والمهتمين بالتعليم إلى أهمية اليقظة العقلية وفوائدها التربوية التي تتحقق اثناء ممارستها.

- يعد موضوع البحث من الموضوعات الجديدة التي تتناول أنشطة اليقظة العقلية في تحسين اضطراب الانتباه لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم.

#### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- محاولة إيجاد طريقة عملية وفعالة لتحسين الانتباه لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم.

- مساعدة هؤلاء الأطفال على تحقيق أكبر قدر من الاستيعاب، والانتباه من خلال تطبيق أنشطة مشوقة.

- مساعدة القائمين على العمل مع الأطفال المعرضين لخطر صعوبات التعلم في تطوير طرق وأساليب تعليم هذه الفئة.

- تقديم برنامج تدريبي قائم على أنشطة اليقظة العقلية للحد من نقص الانتباه لدى الأطفال المعرضين لخطر صعوبات التعلم والذي يمكن أن يستفيد ويستخدمه المسؤولون أو المهتمون بالطفل من أولياء أمور ومعلمات وتربويين.

#### مصطلحات البحث:

##### ▪ البرنامج القائم على اليقظة العقلية:

هو مجموعة من الجلسات تتضمن عدد من الأنشطة القائمة على اليقظة العقلية والذي يتم من خلالها استخدام مجموعة من الفنيات والممارسات التأملية، والتي تركز على زيادة وعي الأطفال باللحظة الحالية، وتقبل الخبرات والمواقف الحياتية بدون إصدار أحكام مسبقة أو تقييمهم عليها، مع عدم تأثير مشاعرهم وأحاسيسهم على تركيزهم أثناء ممارسة الأنشطة، مما يساعد على تحسين الانتباه لديهم.



■ نقص الانتباه:

هو نمط لعجز أو قصور أو اضطراب يظهر في ضعف قدرة الطفل على التركيز مع تشتت انتباهه بسرعة بفعل المثيرات بشكل غير عادي مع عدم قدرته على اتمام المهام ومتابعة التفاصيل وتجنبه للمهام التي تتطلب جهداً عقلياً وانتباهاً وادراكاً (الخطيب، ٢٠٠٣) ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطفل في مقياس نقص الانتباه المستخدم بالبحث الحالي.

■ أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم:

هم أولئك الأطفال الذين يلتحقون بإحدى رياض الأطفال، والذين تتراوح أعمارهم ما بين ٥-٦ سنوات، والذين يعانون من قصور في المهارات قبل الأكاديمية والتي تتمثل في الوعي أو الإدراك الفونولوجي، والقدرة على معرفة الحروف الهجائية، والقدرة على معرفة الأعداد والأرقام، والقدرة على معرفة الأشكال المختلفة المتداولة، والقدرة على معرفة الألوان، والذين تتراوح نسب ذكائهم من (٩٠-١١٠) والحاصلين على درجات تتراوح من (٢٦-٥٠) على اختبار المسح النيولوجي السريع.

الإطار النظري والبحوث السابقة:

يتناول هذا الجزء من البحث الإطار النظري والبحوث السابقة المرتبطة بموضوع البحث، حيث تم تناول أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم، والانتباه لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم، ومفهوم الانتباه، واستراتيجيات تحسين الانتباه لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم، بالإضافة إلى مفهوم اليقظة العقلية، وأبعادها، مع توضيح العلاقة بين اليقظة العقلية والانتباه لدى الأطفال، وفيما يلي تفصيل ذلك:



## المبحث الأول: أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم:

يختلف تشخيص الأطفال المعرضين لخطر صعوبات التعلم في مرحلة رياض الأطفال عن تشخيص الأطفال ذوي صعوبات التعلم في سن المدرسة، حيث يجب أن يعتمد التشخيص في رياض الأطفال على معيار التباين، أو التأخر النمائي بعيداً عن الاعتماد على التباين في القدرة الأكاديمية والذي يناسب الأكبر سناً (الخطيب، الحديدي، ١٩٩٨، ١٧١).

يتم تحديد وجود صعوبات في التعلم لدى أطفال الروضة من خلال ملاحظة المؤشرات التالية: ايجاد صعوبة في الانتباه لفترة كافية لإتمام مهمة أو نشاط ما، وصعوبة تكوين صداقات جديدة مع الأطفال الآخرين، ونقص الثقة بالذات عند التعرض للنقد أو الإحباط، ورمي الأشياء بشكل متكرر على الأرض وكأنه لا يعرف أين جسده، وصعوبة في استخدام القلم والتلوين بالشكل الصحيح (داخل الخط)، والتحدث بصوت عال أو منخفض على الدوام، وعندما يتحدث يبدو عليه عدم القدرة على الثبات على موضوع ما، واستخدام جمل ناقصة أثناء الحديث وعدم القدرة على التمسك بالثبات على موضوع ما، واستخدام الخصائص المعرفية التي تميز الأطفال ذوي صعوبات التعلم الاضطراب في الانتباه- والاضطراب في الذاكرة-القصور في الإدراك الحسي السمعي والبصري أو إحداهما وقصور في مهارات ما وراء المعرفة أي قصور في العمليات العقلية النشطة وفي تنظيم النتائج وتناسق العمليات المعرفية والعقلية (كوافحة، ٢٠٠٧، ١١٣). كما ذكرت (الملاحه، ٢٠٢٠، ٩) إلى أن الأطفال المعرضين لخطر صعوبات التعلم يعانون من قصور في الوظائف التنفيذية التي تتحكم في إدارة النشاط المعرفي التي يعتمد عليها العديد من العمليات المعرفية الأساسية كالانتباه والإدراك والذاكرة؛ حيث تمثل الوظائف التنفيذية الجزء النشط الذي يفعل تلك العمليات ويربط بينها. ويعمل التدخل المبكر بتنشيط هذه الوظائف على تحسين فاعلية النشاط المعرفي وتوجيه الأفكار والسلوكيات للتوافق المرن مع المستجدات التي يفرضها التعامل مع متطلبات الأنشطة المعرفية والاجتماعية.



كما أشارت (Rose,2015) إلى بعض خصائص الأطفال ذوي صعوبات التعلم من أهمها صعوبة إنشاء صداقات وذلك ناتج عن تأثير العديد من العوامل منها نوعية الصداقة، اللغة، القدرات المعرفية، والمهارات الاجتماعية والشخصية من المساعدة، والتسامح. كما ذكرت دراسة (Bulotsky-Shearer, et al., 2011) المشاكل السلوكية المبكرة بالأنشطة التعليمية للأطفال ذوي صعوبات التعلم والتي من مظاهرها التدني في المخرجات التعليمية، والدوافع المنخفضة، والانتباه، وعدم تنظيم الذات. كما توصلت دراسة (Dominguez, 2010) إلى الارتباط بين السلوكيات الدالة على المثابرة والانتباه وبين السيطرة على بعض المهارات الأكاديمية عبر الوقت، كما أظهرت النتائج أن الأطفال ذوي المشكلات السلوكية أقل مثابرة وانتباهاً أثناء الأداء على أنشطة التعلم، ولديهم مؤشرات لل صعوبات الأكاديمية اللاحقة. كما ذكرت (بشقة، ٢٠١٦) أن هناك العديد من المشكلات السلوكية والأكاديمية التي يعاني منها الأطفال ذوي صعوبات التعلم مثل تشتت الانتباه والانسحاب والخجل الاجتماعي والعدوان وأنهم بحاجة إلى التدخل والإرشاد. كما ذكرت (الملاحه، ٢٠١٤) أن الأطفال المعرضين لخطر صعوبات التعلم، يعانون من صعوبات نمائية، ترتبط بقصور في العمليات النفسية الأساسية (الانتباه- الإدراك- الذاكرة)، وأن هذا القصور يرتبط بال صعوبات النمائية الثانوية والتي تظهر في العجز في المهارات اللغوية.

ولذلك فلقد اهتمت العديد من الدراسات بعمل برامج لعلاج صعوبات التعلم النمائية لدى أطفال الروضة مثل دراسة (الطنطاوي، ٢٠٠٦) والتي هدفت إلى معرفة أثر برنامج للتدخل المبكر على بعض صعوبات التعلم النمائية (الانتباه والإدراك والتذكر) لدى عينة من أطفال ما قبل المدرسة ذوو صعوبات التعلم، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طفلاً تراوحت أعمارهم الزمنية بين (٥.٨ - ٦.٦) سنوات، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج المستخدم في علاج صعوبات التعلم لدى أطفال المجموعة التجريبية. كما هدفت دراسة (الحربي، ٢٠١٢) إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي في علاج بعض مظاهر



صعوبات التعلم النمائية والمتمثلة في القصور المعرفي وقصور الأداء الحركي لدى عينة من أطفال الروضة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طفلاً وطفلة، وتراوحت أعمارهم ما بين (٤.٥ - ٥.٥) سنوات، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج المستخدم في علاج صعوبات التعلم لدى أطفال المجموعة التجريبية. كما هدفت دراسة (خميس، ٢٠٢٠) إلى تنمية بعض المهارات المعرفية (الانتباه- الإدراك- التذكر- التصنيف- التسلسل- تسمية العدد- المطابقة) والاجتماعية لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم النمائية من خلال برنامج الوسائط المتعددة، كما تكونت عينة الدراسة (١٠) أطفال في مرحلة الروضة ممن تم تشخيصهم بأنهم من ذوي صعوبات التعلم النمائية المتوسطة، وتم اختيار الفئة العمرية من (٥-٦) سنوات، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية الوسائط المتعددة في تنمية بعض المهارات المعرفية والاجتماعية لدى أطفال المجموعة التجريبية.

كما هدفت دراسة (أوشيش، ٢٠٢٠) إلى التعرف على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح للتدخل المبكر لعلاج صعوبات التعلم النمائية (انتباه، ادراك، ذاكرة، لغة) ومعرفة مدى فعاليته في علاج صعوبات التعلم الأكاديمية (قراءة، كتابة، حساب)، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة (٢٠) طفلاً وطفلة يبلغون من العمر (٥-٦) سنوات، وأسفرت النتائج على أن للبرنامج التدريبي المقترح دور في الوقاية من صعوبات التعلم الأكاديمية. كما هدفت دراسة (حسونة وأخرون، ٢٠٢٠) إلى قياس فاعلية برنامج قائم على المهارات الاجتماعية للحد من اضطراب تشتت الانتباه لدى أطفال ما قبل المدرسة ذوي صعوبات التعلم النمائية، وتكونت العينة من (١٠) أطفالاً من فئة صعوبات التعلم النمائية بالمستوى الأول مما يعانون من مظاهر تشتت الانتباه، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج المستخدم للحد من اضطراب تشتت الانتباه لدى أطفال المجموعة التجريبية.

كما هدفت دراسة (القماطي، ٢٠١٦) إلى إعداد برنامج إرشادي لتنمية بعض العمليات المعرفية (الانتباه- الإدراك) لدى أطفال الروضة ذوي صعوبات التعلم، وطبقت



الدراسة على عينة قوامها (١٠) أطفال تتراوح أعمارهم ما بين (٤ - ٦) سنوات، وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن هناك فرق بين درجات الأطفال قبل تطبيق جلسات البرنامج وبعد التطبيق لصالح القياس البعدي. كما هدف بحث (الملاحه، ٢٠١٤) إلى دراسة فاعلية برنامج للتدخل المبكر في تنمية بعض جوانب الاستعداد المدرسي (المهارات اللغوية- الكفاءة الاجتماعية) لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم، وتكونت عينة البحث من (٢٠) طفلاً وطفلة من أطفال الروضة، وتوصلت نتائج البحث إلى فاعلية البرنامج المستخدم في تنمية بعض جوانب الاستعداد المدرسي لدى أطفال المجموعة التجريبية.

### المبحث الثاني: الانتباه لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم:

#### مفهوم الانتباه:

يعد الانتباه حجر الزاوية في البناء المعرفي فهو استعداد معرفي عام وتهيؤ شامل للشخصية، إذ انه يلزم كل عملية معرفية لا بل يسبقها ويمهد لها، فهو يدخل في كافة العمليات العقلية (التعرف - التمييز - التفكير - الذاكرة) وعليه يتوقف بشكل مثمر وفعال، وبالمقابل فإن البناء المعرفي للطفل ومحتواه كماً وكيفاً وحسن تنظيمه يؤثر في زيادة فعالية الانتباه وسعته ومداه (جديد، منصور، ٢٠٠٥، ٣٣٥). يعرف (محمد، ٢٠١٠، ١٣٦) الانتباه بأنه قدرة الطفل على انتقاء المثيرات وثيقة الصلة بالموضوع من بين مجموعة كبيرة من المثيرات والاحساسات المتنوعة التي يتعرض الطفل لها كالمثيرات السمعية، والبصرية، واللمسية، وغيرها من المثيرات الحسية المختلفة التي يصادفها، والتركيز عليها للمدة الزمنية التي تتطلبها تلك المثيرات والاستجابة لها. كما عرف (قطامي، ٢٠١١، ١٤٧) الانتباه بأنه القدرة على حصر النشاط الذهني في اتجاه معين مدة من الزمن ويتطلب الانتباه القدرة على التحكم في النشاط الانفعالي، ويتحدد بمدى قدرة الطفل على التحرر من المنبهات الخارجية أو الداخلية المتعددة. كما عرفه (غزال، ٢٠١١، ٧٠) على أنه عملية انتقائية لجلب المثيرات ذات العلاقة وجعلها مركزاً للوعي.



وتتمثل أهم مظاهر صعوبات الانتباه في: شرود الذهن، تشتت الانتباه أثناء الاستماع أو المشاهدة، عدم القدرة على التركيز فيما يقال أو يحدث أمام الطفل، عدم الاستجابة للمثيرات البيئية المختلفة، الخمول والكسل، النشاط المفرط والاندفاعية، عدم القدرة على الاستمرار في أداء المهام المختلفة أو استكمالها، الانسحاب من المواقف والتفاعلات الاجتماعية، صعوبة الاستمرار في أنشطة اللعب، قصر مدى الانتباه، عدم القدرة على الانتباه لتسلسل المثير أو المثيرات التي يتم عرضها (الشخص، طنطاوي، ٢٠١١، Hallahan & Kauffman, 2003).

كما ذكر (العنوم، ٧٥، ٢٠٠٤) أن الانتباه كعملية معرفية يؤدي إلى وظائف محددة تترك أثرها على التعلم والإدراك وقدراتنا في التذكر ومن أهم وظائفه توجيه عمليات التعلم والتذكر والإدراك من خلال التركيز على المثيرات التي تساهم في زيادة فعالية التعلم والإدراك مما سوف ينعكس على زيادة فعالية الذاكرة، وتعلم عزل المثيرات التي تعيق التعلم والتذكر والإدراك من خلال عدم التركيز، وتوجيه الحواس نحو المثيرات التي تخدم عملية الإدراك لا عملية الانتباه وهي عملية مستمرة لاستمرار نجاح وفعالية عملية الإدراك لذلك لا بد من توجيه الانتباه من خلال حركة الرأس والعينين والأذنين والأطراف إلى مصادر المثيرات البيئية لضمان استمرار عملية الإدراك بفعالية عالية، ويعمل على تنظيم البيئة المحيطة للإنسان فالانتباه لا يسمح بتراكم المثيرات الحسية على حاسة واحدة.

وتعتبر صعوبات الانتباه من المشكلات الأكثر انتشاراً لدى الأطفال المعرضين لخطر صعوبات التعلم، لما لها من تأثير سلبي على العملية التعليمية لديهم.

**استراتيجيات تحسين الانتباه لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم:**

أشار (يوسف، ٢٠١٠، ١٨٧-١٩٠) إلى عدة إجراءات يجب أن نتخذها لكي نقوم بعلاج صعوبات الانتباه لدى هؤلاء الأطفال ومن هذه الإجراءات التدريب على تركيز



الانتباه، وزيادة مدة الانتباه، وزيادة المرونة في نقل الانتباه، وتحسين تسلسل عملية الانتباه، وعلاج النشاط الزائد، والاندفاعية لديهم. كما أن هناك عدد من الاستراتيجيات التي اثبتت فاعليتها في تنمية الانتباه لدى المعرضين لخطر صعوبات التعلم حيث توصلت دراسة (مصطفى، ٢٠١٣) إلى فاعلية ألعاب الكمبيوتر في تنمية مستوى الانتباه لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم والذين تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٥-٦) سنوات. كما أكدت دراسة (جمعة، ٢٠١٨) على فاعلية الألغاز والألعاب التعليمية في تحسين مهارات الانتباه السمعى والبصرى لأطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم. كما أكدت دراسة (حجازي، ٢٠١٣) فاعلية برنامج لتنمية مهارات الانتباه وعلاقته بالاستعداد للقراءة والكتابة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم النمائية. كما اثبتت دراسة (العسكري، ٢٠١٦) فاعلية البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة المتنوعة والمحبة لدى الأطفال في تحسين الانتباه لدى أطفال الروضة ذوي صعوبات التعلم. كما توصلت نتائج دراسة (يحيى، ٢٠١٦) إلى فاعلية استخدام اللعب في تنمية الانتباه لدى أطفال الروضة ذوي صعوبات التعلم من خلال التدريب على استخدام أكثر من حاسة في عملية التعلم من خلال اللعب. كما أكدت دراسة (واكل وأخرون، ٢٠١٨) على فاعلية برنامج سلوكي في علاج ضعف الانتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم.

كما يمكن تحسين مستوى الانتباه من خلال استخدام أساليب التعزيز المختلفة وهذا ما أكدته دراسة (عبد، ٢٠١٢) والتي هدفت إلى التعرف على أثر نوع التعزيز (المادى واللفظي والمعنوي) في انتباه أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم، وأكدت نتائجها على فاعلية البرنامج القائم على التعزيز في تحسين انتباه الأطفال. كما توصلت دراسة (خميس، ٢٠٢٠) إلى فاعلية استخدام الوسائط المتعددة في تنمية بعض المهارات المعرفية والاجتماعية لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم النمائية. كما أكدت دراسة (حسونة وأخرون، ٢٠٢٠) على فاعلية البرنامج القائم على المهارات الاجتماعية للحد من مظاهر تشتت الانتباه لدى أطفال ما قبل المدرسة ذوي صعوبات التعلم النمائية.





## المبحث الثالث: اليقظة العقلية:

### مفهوم اليقظة العقلية:

عرف (Bergomi, et al., 2013) اليقظة العقلية بأنها حالة من الوعي المتعمد للخبرات التي يمر بها الطفل لحظة وقوعها سواء كانت خبرات جسمية أو عقلية وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها. وهذا يتفق مع (Allen, et al., 2006) الذي عرفها بأنها الاندماج المقصود لخبرات أو الانفعالات التي تحدث في اللحظة الحاضرة دون إصدار أحكام عليها وذلك حتى يدركها الطفل على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع مما يؤدي إلى استبصاره بالموقف ككل. كما ينظر إلى اليقظة العقلية على أنها حالة من الاهتمام النشط مفتوحة على الحاضر، تمكنك من مراقبة أفكارك ومشاعرك من مسافة دون الحكم عليها هل هي جيدة أم سيئة، صحيحة أو خاطئة (حماد، ٢٠١٨، ٤٨).

ويشير (صبي، ٢٠١٤) إلى اليقظة العقلية على أنها التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام وعلى هذا الأساس فإن اليقظة العقلية تساعد على زيادة الوعي الانتباهي، والتركيز في اللحظة الحاضرة بدون إصدار أحكام تقييمية عليها. ويعرفها (Ruiz, 2014, 887) على أنها الوعي بالخبرات لحظة بلحظة دون إصدار حكم وبهذا المعنى ينظر لليقظة على أنها حالة وليست سمة ويمكن تتميتها من خلال ممارسة العديد من الأنشطة كالتأمل. حيث أشارت دراسة (Tihanyi, et al, 2016; Adair & Bhaskaran, 2010) إلى أن تدريبات التأمل ساهمت بشكل كبير في تحسين الوعي بالجسم الذي يمكن اعتباره وعي متعمد يركز على انفعالات الطفل وأفكاره ومشاعره حول جسمه. كما أن هناك العديد من الطرق التي تم من خلالها وصف اليقظة العقلية أو تعريفها، ومن هذه الطرق اليوجا حيث تعتبر من



ممارسات اليقظة العقلية الأكثر تحديداً للأطفال الصغار (Gaylord & Bubela, 2014؛ Garg, et al., 2013).

كما أشار (Peck et al., 2005) أن اليوجا وهي إحدى ممارسات اليقظة العقلية التي تستخدم لعلاج مشكلات الانتباه التي يعاني منها الأطفال. كما ذكر (Augustine & Ryan, 2017) أهمية ممارسة الأطفال لليوجا واليقظة العقلية حيث تساعدهم على تنمية شخصياتهم وعلى تنمية الخيال والابداع لديهم، كما تعمل على زيادة وعي الأطفال بأجسامهم. كما تساعدهم على التعاطف مع الآخرين. وكذلك الاسترخاء يعتبر من إحدى هذه الممارسات (Garg, et al., 2013; Kim & Lim, 2007). وكذلك تعتبر تمارين التنفس والحركة من ممارسات اليقظة العقلية (Peck et al., 2005; Scully, 2003). كما أشار (Zenner, et al., 2014) أن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية للأطفال تشمل على بعض الممارسات الأولية مثل تمارين التنفس، ومسح الجسم، والحركة اليقظة، والانتباه اليقظ، والإدراك الموجه.

كما يسهم التنفس اليقظ في تحسين الانتباه وتوفير الهدوء النفسي، الأمر الذي يسهم في خفض الضغوط النفسية التي يمر بها الطفل وذلك عن طريق توجيه الانتباه لعملية التنفس؛ وتتم هذه الفنية عن طريق جلوس الأطفال بشكل مريح مع وضع اليدين على الساقين ثم تركيز الانتباه على خبرة جسمية معينة، ومن ثم التدريب على عملية التنفس بطريقة صحيحة (شهيق- زفير) عن طريق الأنف والفم؛ مع توجيه انتباههم لحركة البطن عن طريق وضع أيديهم عليها أثناء عملية التنفس؛ حيث يساعد التنفس اليقظ على الاسترخاء التام الذي يؤدي إلى صرف الانتباه عن الأشياء المؤلمة (Blutth, et al, 2013; Harris, 2017). كما يمكن أثناء تدريب الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة على اليقظة العقلية استخدام الأنشطة القصصية، والدرامية وأنشطة الاسترخاء، وسرد القصص مع وجود دمي مما قد يساعد في تدعيم اليقظة العقلية والطاقة الايجابية لديهم



(Harris,2017). كما تعتمد تمارين اليقظة العقلية للأطفال على مجموعة متنوعة من الأنشطة الحسية البسيطة لزيادة الانتباه وجوانب الوعي: البصرية، والسمعية، واللمسية، والحسية، والحسية الحركية، والأحداث الداخلية كالأفكار والعواطف. كما يمكن تدريب الأطفال على إدراك حواسهم المختلفة عن طريق الأكل اليقظ حيث يتم تشجيعهم على التركيز على حواسهم المختلفة أثناء تناول الطعام بداية من الشعور بشكلها عن طريق اللمس ثم التركيز على رائحتها واخيراً تذوقها؛ حيث يتم توجيه انتباه الأطفال إلى التركيز على الطعام الموجد معهم وصرف انتباههم عن أي شيء آخر؛ وفي حالة ورود أفكار غير سارة إلى ذهنهم فعليهم ذكرها والاعتراف بها دون إصدار أي أحكام عليها، ثم العودة إلى الطعام مره أخرى (Brown, et al, 2013; Harris, 2017).

كما تتضمن جلسات التدريب على اليقظة العقلية للأطفال على الألعاب والأنشطة الحركية ويجب أن تكون الأنشطة أكثر تنوعاً على مدار البرنامج وتتناول الأنشطة الحسية المركزة، وتأملات قصيرة للتنفس، وتمارين الرسم، أو الكتابة والعد (Semple, et al., 2018) كما أشار (Mahmood, et al.,2016) إلى فاعلية تدريبات اليقظة العقلية المعتمدة على الكمبيوتر في تنمية اليقظة العقلية لدى الأطفال. كما أكد (Napoli,et al.,2005) على فاعلية تدريبات اليقظة العقلية في تحسين الانتباه الانتقائي لدى الأطفال.

من خلال العرض السابق يتضح أن اليقظة العقلية هي الوعي بالخبرات التي يمر بها الطفل عن طريق المراقبة المستمرة لها، مع التركيز على الخبرات الحالية بدلاً من الانشغال بالخبرات الماضية مع تقبلها كما هي دون إصدار أي أحكام تقييمية عليها.

### أبعاد اليقظة العقلية:

يعتمد البحث الحالي على نموذج "بير وأخرون" (Baer, et al., 2006) في اليقظة العقلية والتي تتحدد مكوناته فيما يلي:



- **الملاحظة:** وتعني الوعي بالمعارف والخبرات الداخلية والخارجية والتي تشمل المشاعر، والأحاسيس، والانفعالات.
- **الوصف:** ويعني وصف الخبرات الداخلية للطفل، والتعبير عنها.
- **التصرف بوعي:** ويعني التركيز في النشاط الذي يقوم به الطفل.
- **عدم إصدار الأحكام:** ويعني عدم إصدار الأحكام التقييمية على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية.
- **عدم التفاعل:** ويعني عدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز انتباه الطفل أثناء ممارسة النشاط.

**العلاقة بين اليقظة العقلية والانتباه لأطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم:**

أشارت العديد من البحوث أهمية ممارسة أطفال الروضة لأنشطة اليقظة العقلية حيث تساعد على تحسين العديد من المهارات لديهم مثل مهارة التركيز والانتباه (Adair & Willis & Dinehart, 2014). المهارات الاجتماعية/ العاطفية (Adair & Willis & Dinehart, 2014). وتحسين المهارات الجسدية والبدنية (Bubela Bhaskaran, 2010; Flook, 2015) & Gaylord, 2014). كما تعزز السلوك الاجتماعي لديهم (Kemeny, et al. 2012). كما تحسن ممارسات اليقظة الذهنية انتباه الأطفال والذاكرة العاملة والإبداعية والتفكير والمرونة المعرفية لديهم (Diamond, 2013; Flook, et al., 2015; Schonert-Reichl, et al., 2015; Thierry et al., 2016).

كما أشارت نتائج دراسة (حماد، ٢٠١٨) إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين اليقظة العقلية وصعوبات الانتباه، كما توصلت إلى فعالية البرنامج التدريبي لتنمية اليقظة العقلية في خفض صعوبات الانتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم والذين تراوحت



اعمارهم ما بين (١٠-١٢) عاماً. كما توصلت دراسة (Ghasemi & Musavi,2017) إلى فاعلية اليقظة العقلية في تحسين المهارات الاجتماعية و الكفاءة الذاتية لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم.

كما هدفت دراسة (Biegel ,et al,2009) إلى التعرف على فاعلية التدريب على يقظة العقل من خلال برنامج مدته (٨) أسابيع لدى مجموعة من الأطفال بعمر (٤-١٨) عام والذين لديهم أعراض نقص الانتباه والقلق والاكتئاب، وقد أشارت النتائج إلى انخفاض ملحوظ في القلق والاكتئاب، وتحسن مستوى الانتباه وزيادة الثقة بالنفس. كما أكدت دراسة (Viglas, 2017) على فاعلية التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في تحسين انتباه أطفال الروضة والتنظيم الذاتي لديهم، وخفض السلوك غير التكيفي المتمثل في النشاط الزائد وتعزيز السلوك الاجتماعي الايجابي المتمثل في التعاطف في مرحلة الطفولة المبكرة.

كما هدفت دراسة (Zelazo & Lyons,2012) إلى التعرف على فاعلية التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في تحسين الوظائف التنفيذية للأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة مثل المهارات المعرفية والتنظيم الانفعالي وذلك من خلال تنمية خمس عوامل لليقظة العقلية لديهم وهم: القدرة على مراقبة التجارب أو خبرات الطفل، والقدرة على وصف هذه التجارب أو الخبرات، والقدرة على التصرف بوعي، وإعادة النظر في الحكم على الأمور الداخلية، وعدم التفاعل مع الحالة الداخلية للطفل .

كما توصلت دراسة (Singh, et al,2013) إلى أن تدريب معلمات رياض الأطفال على اليقظة العقلية يغير من سلوكيات أطفالهن، حيث كان تدريب المعلمات فعالاً في تغيير التفاعل بين المعلمة والطفل بطرق مرغوبة. كما توصلت دراسة (Thierry., et al,2016) إلى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين التنظيم الذاتي والأداء الأكاديمي لدى أطفال ما قبل المدرسة. ولقد توصلت دراسة (Razza, et al,2013) إلى



فعالية تدخّل اليوجا القائمة على اليقظة العقلية في تعزيز التنظيم الذاتي لدى أطفال ما قبل المدرسة، والذين تراوحت أعمارهم ما بين (3-5) سنوات. وأشارت النتائج إلى أن الأطفال الذين كانوا أكثر عرضة لضعف التنظيم الذاتي استفادوا أكثر من التدخل العلاجي (اليوجا). كما هدفت دراسة (Viglas, & Perlman, 2018) إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تحسين التنظيم الذاتي والسلوك الاجتماعي الإيجابي وفرط النشاط، وتكونت عينة الدراسة (127) طفلاً وطفلة وتراوحت أعمارهم (4-6) سنوات، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأطفال مجموعة اليقظة العقلية أظهروا تحسناً أكبر في التنظيم الذاتي، وكانوا أكثر إيجابية.

كما هدفت دراسة (Poehlmann-Tynan, et al,2016) إلى التعرف على مدى تأثير الممارسات التأملية (اليقظة العقلية) على التعاطف والتنظيم الذاتي لدى أطفال الروضة المحرومين اقتصادياً، وتم تطبيق برنامج اليقظة العقلية على (14) طفلاً من أطفال الروضة ومدة البرنامج (12) أسبوع، كما أشارت النتائج إلى أن الأطفال مجموعة اليقظة العقلية أظهروا تحسناً أكبر في التنظيم الذاتي، كما زاد التركيز والانتباه لديهم.

كما هدفت دراسة (Viglas,2017) إلى التعرف على فعالية برنامج مدته 6 أسابيع قائم على اليقظة العقلية بفصول الطفولة المبكرة من حيث التأثير على الوظيفية الاجتماعية والوجدانية وتنظيم الذات لطفل الروضة، وتكونت العينة من (8) فصول بمرحلة الروضة تعمل بنظام اليوم الكامل في مدينة أونتااريو بكندا، حيث تم توزيعهم إلى مجموعتين: تجريبية (تكونت من 4 فصول للروضة عددهم 130 طفل حصلوا على التدريب عبر برنامج قائم على اليقظة العقلية على مدى 6 أسابيع)، ومجموعة ضابطة (تكونت من 4 فصول لأطفال الروضة عددهم 147 طفل لم تحصل على أي تدريب على اليقظة العقلية). كما أظهر الأطفال بالمجموعة التجريبية مهارات أقوى في تنظيم الذات بالمقارنة مع المجموعة الضابطة، وظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال



بالمجموعتين التجريبية والضابطة في كل من الوظيفية الاجتماعية والوجدانية خلال التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

كما تعد أنشطة اليقظة العقلية فعالة في تحسين الانتباه وأداء المهام (Brisbon, 2017). كما بينت نتائج العديد من البحوث وجود أثر لبرامج اليقظة العقلية في تركيز واستمرارية الانتباه، (Quach, Jastrowski & Alexander, 2016; Watier & Dubois, 2016; Anderson, et al, 2007). كما أشار (Rempel, 2012) إلى أن توظيف اليقظة العقلية في التربية في مراحل التعليم المختلفة يسهم في تعزيز الأداء المعرفي والأكاديمي للأطفال، كما أنها تؤثر في النمو الشامل لديهم من جميع جوانبه، كما أنها تزيد من قدرتهم على تركيز الانتباه حتى عندما تكون هناك مثيرات مشتتة له. كما أكدت دراسة (Beauchemin, et al, 2008; Haydicy, et al, 2012) إلى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وقد اشارت النتائج إلى انخفاض مستوى القلق وتحسين مستوى الانتباه والمزاج. كما توصلت دراسة Tarrasch, (2020) أن ممارسة اليقظة العقلية تحسن الوعي باللحظة الحالية وتقلل من عدم الانتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم. كما اكدت دراسة (Garg, et al., 2013) على فاعلية اليوجا في تحسين الانتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم.

كما تهدف تمارين اليقظة العقلية المستخدمة للأطفال إلى تعزيز اليقظة العقلية عن طريق تركيز الانتباه مراراً وتكراراً على الأحداث الداخلية والخارجية في أوضاع حسية محددة (البصر والصوت واللمس والذوق والشم والحركة)، وبالإضافة إلى ذلك، فإن تمارين الحركة الواعية تتناول احتياجات الأطفال للنشاط البدني (Semple et al., 2018).

كما أشار (Lim & Qu., 2017) إلى فاعلية تدريبات اليقظة العقلية القصيرة المعتمدة على (جلسة واحدة) في زيادة تركيز وانتباه الأطفال. كما أشار (Schenc, 2011)



بأنه يمكن تنمية اليقظة العقلية من خلال: تدريب الأطفال على التركيز على فكرة واحدة أو هدف واحد أو شيء واحد في نفس الوقت، ومن خلال تقبل الخبرة الراهنة والاستمتاع بها وعدم نقدها أو الحكم عليها في لحظتها بل يجب ملاحظة الخبرة والانتباه لها جيداً والتركيز عليها وتقبلها دون نقد.

كما أشار (Cho et al., 2016) إلى أن ممارسة اليقظة العقلية تعلم الطفل الانتباه إلى تجاربه الداخلية مثل التنفس والإحساس بحركة الجسم و التعاطف، كما أنها تعلمه أن يلاحظ دون إصدار حكم، بالإضافة إلى أنها تحسن من قدرة الطفل على تحمل المشاعر السلبية وتزيد من قدرته على التعامل معها بشكل فعال. وكما أشار كل من (Creswell & Lindsay, 2014) إلى أن اليقظة العقلية تعمل على زيادة تركيز الطفل على هنا والآن (Here & Now) أي التركيز على حاضره؛ لذا فإن الرجوع إلى الماضي أو العمل على اجتراره وكذلك القلق بشأن المستقبل يؤدي إلى انخفاض مستوى اليقظة العقلية.

كما بينت دراسة (Raffone & Srinivasan, 2017) أن تدريب الأطفال على أنشطة اليقظة العقلية يحسن من أدائهم، ويقلل من التشتت العقلي، ويجعل الحالة العقلية للأطفال مركزة على الحاضر. كما ذكر (Kabat-Zinn, 2003) أن اليقظة العقلية لدى أطفال الروضة تنطوي على سلسلة من الممارسات التي تهدف إلى تركيز الانتباه من أجل العيش في الوقت الحاضر، دون إصدار حكم، مع تعزيز وعي الطفل لذاته حتى يتمكن الطفل من تعديل سلوكياته على المدى الطويل. كما هدفت دراسة (Wellum, 2013) إلى التعرف على أثر التدريب على اليقظة الذهنية على الانتباه بالنسبة للأطفال الصغار في سن ما قبل المدرسة والذين تتراوح أعمارهم ما بين (٤-٦ سنوات)، وتوصلت النتائج إلى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين قدرات الانتباه.

كما أشارت دراسة (Carelse, 2018) إلى استكشاف كفاءة مشاركة الأطفال الصغار في برنامج قائم على اليقظة العقلية لتحسين مهارات الانتباه لديهم، كما شارك في





الدراسة عينة صغيرة تكونت من ٦ أطفال (متوسط العمر ٥ سنوات)، وأسفرت الدراسة عن ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات اليقظة العقلية بين التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس اليقظة الذهنية للطفل كنتيجة للمشاركة في البرنامج، وظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المشاركين خلال التطبيقين القبلي والبعدي لبطارية مهام الانتباه على الأطفال لصالح التطبيق البعدي، وارتباط اليقظة العقلية بقدرة الانتباه نظراً لأن اليقظة العقلية ساعدت الأطفال على الشعور بالهدوء والاسترخاء والسعادة وزيادة الوعي بالتفاصيل الدقيقة واستمرار الانتباه لفترات زمنية أطول.

كما هدفت دراسة (Felver, et al., 2019) إلى وصف نتائج تجربة لتطبيق برنامج لليقظة العقلية بمشاركة الآباء على الأطفال الصغار وانعكاساته على تحسين قدرة هؤلاء الأطفال على تنظيم الانتباه، وتكونت عينة الدراسة من ٤١ زوج من الآباء-الأطفال (٥-٦) سنوات بأحد مدن ولاية أوريغون الأمريكية، وتوصلت النتائج إلى أن أطفال المجموعة التجريبية الذين حصلوا على البرنامج القائم على اليقظة العقلية أظهروا تحسناً نظم توجيه والحفاظ على الانتباه بالمقارنة مع المجموعة الضابطة، كما توصلت إلى أن البرامج القائمة على اليقظة العقلية تُظهر كفاءة في تحسين تنظيم الانتباه بالنسبة للأطفال الصغار.

كما هدفت دراسة (Ricarte, et al., 2017) إلى مقارنة فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية على كل من حالة الانتباه والتركيز والحالة المزاجية للأطفال الصغار في سن ٦ سنوات، بأحد المدن الأسبانية (متوسط العمر ٦ سنوات). وأسفرت النتائج إلى ظهور تحسن في الحالة المزاجية والتركيز للأطفال، كما أكدت النتائج على فاعلية البرامج القائمة على اليقظة العقلية مع أطفال الروضة على المدى القصير مع الحاجة إلى إجراء دراسات أخرى لفترات أطول للتحقق من فاعلية مثل هذه البرامج.



كما أشارت دراسة ( Semple, etal.,2018 ) إلى فاعلية التدريب المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في تحسين انتباه الأطفال الصغار في سن الروضة والذين تتراوح أعمارهم (٥.٥-٦) سنوات، وتوصلت الدراسة الى ظهور تحسن عام في الانتباه بالنسبة للأطفال المشاركين في التجربة نتيجة للمعالجة المعرفية القائمة على التدريب على اليقظة العقلية، كما ارتبط التحسن في الانتباه لدى الأطفال بانخفاض عام في المشكلات السلوكية بالإضافة إلى انخفاض أعراض القلق، كما أظهرت النتائج أن التحسن في الانتباه ينعكس بالإيجاب على المرونة الاجتماعية العاطفية للأطفال من خلال مؤشرات انخفاض المشكلات السلوكية وأعراض القلق.

كما هدفت دراسة (Tarrasch,2017) إلى تقييم فاعلية ممارسة اليقظة العقلية ضمن السياسات التعليمية لأطفال الروضة في تحسين قدرة الأطفال على تنظيم الانتباه، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٢) طفلاً وطفلة بمرحلة الروضة (متوسط العمر ما بين ٤-٦ سنوات) يتعلمون في مدرسة تعمل على تكامل ممارسة اليقظة العقلية كجزء من نظام وخبرات العمل بالمدرسة. وأظهرت التحليلات ارتباط ممارسة اليقظة الذهنية كجزء من السياسات التعليمية للمدارس بالتحسن في قدرة الأطفال على تنظيم الانتباه.

#### تعقيب:

يتضح مما سبق أهمية ممارسة الأطفال المعرضين لخطر صعوبات التعلم لأنشطة اليقظة العقلية لما لها من أدوار في تنمية مهاراتهم الاجتماعية والجسدية والبدنية والفنية، وتنظيم الذات، وتحسين الذاكرة العاملة لديهم، والكفاءة الذاتية، وزيادة ثقتهم بأنفسهم، كما تعد فعالة في تحسين الانتباه لديهم، حيث تعلمهم الانتباه إلى تجاربهم الداخلية، كما تقلل من التشتت العقلي لديهم، بالإضافة إلى أنها تحسن من قدرتهم على تحمل المشاعر السلبية. حيث بينت نتائج العديد من البحوث وجود أثر لبرامج اليقظة العقلية في تركيز واستمرارية الانتباه، (Quach, Jastrowski & Alexander, 2016; Watier & Dubois, 2016;



(Anderson, et al, 2007). كما أكدت نتائج دراسة (حماد، ٢٠١٨، Felver, et al., 2019; إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين اليقظة العقلية وصعوبات الانتباه، وأن أنشطة اليقظة العقلية تعمل على تحسين قدرة هؤلاء الأطفال على تنظيم الانتباه.

### فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاضطراب نقص الانتباه (صورة المدرسة وصورة الأسرة) لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لاضطراب نقص الانتباه لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لاضطراب نقص الانتباه.

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

تم استخدام المنهج شبه التجريبي؛ لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث؛ حيث تمّ الاعتماد على تصميم المجموعتين؛ المجموعة التجريبية والتي تم تعريضها للبرنامج التدريبي، والمجموعة الضابطة والتي لم يتم تعريضها للبرنامج.

#### عينة البحث:

##### ■ العينة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٥٠) طفلاً وطفلة من أطفال الروضة بروضات مدرسة سمسطا بنات، ومدرسة أحمد زويل، ومدرسة مصطفى كامل، مدرسة عبدالرحمن بن عوف، وتتراوح أعمارهم ما بين (٥-٦) سنوات بمتوسط عمر زمني



(٥.٤٣) سنة وانحراف معياري (٠.٧٦٥) سنة، بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية.

#### ■ عينة البحث الأساسية:

اشتملت عينة البحث على (١٤) طفلاً وطفلة من المعرضين لخطر صعوبات التعلم بالمستوى الثاني لرياض الأطفال في سن ما بين (٥-٦) سنوات وملتحقين ببروزات مدرسة أحمد زويل الرسمية، ومدرسة مصطفى كامل، ومدرسة البنات الجديدة، مدرسة سمسطا بنين... التابعين لإدارة مركز سمسطا، محافظة بني سويف، بالفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١م، تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية وعددها (٧) طفلاً وطفلة، تعرضوا للبرنامج التدريبي ومتوسط أعمارهم (٥.٧٢) عاماً، وانحراف معياري (١.٠١)، ومجموعة ضابطة عددها (٧) طفلاً وطفلة، لم تتعرض للبرنامج ومتوسط أعمارهم (٥.٦٦) عاماً، وانحراف معياري (٠.٩٣٥).

#### أدوات البحث:

استخدمت الباحثة في البحث الحالي مجموعة من الأدوات لتحقيق أهداف البحث وهي:

- ١- اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة لقياس الذكاء (جون رافن)(حسن، ٢٠١٦).
- ٢- اختبار المسح النيولوجي السريع (التعرف على ذوي صعوبات التعلم) (كامل، ١٩٩٩).
- ٣- بطارية اختبارات لبعض المهارات قبل الأكاديمية لأطفال الروضة كمؤشرات لصعوبات التعلم (محمد، ٢٠٠٥).
- ٤- مقياس تشخيص حالات فرط الحركة ونقص الانتباه والاندفاعية لدى الأطفال (الخطيب، ٢٠٠٣)
- ٥- برنامج قائم على اليقظة العقلية للحد من نقص الانتباه لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم (إعداد الباحثة).



أولاً: اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة لقياس الذكاء (جون رافن (حسن، ٢٠١٦).

وصف الاختبار: ظهر هذا الاختبار لأول مرة عام (١٩٤٧) وتم تعديله عام (١٩٥٦) حيث استغرق إعداد وتطوير هذا الاختبار حوالي (٣٠) عاماً من عمر العالم الانجليزي جون رافن John Raven ويعتبر هذا الاختبار من الاختبارات العبر حضارية (Cross Cultural) الصالحة للتطبيق في مختلف البيئات والثقافات؛ فهو اختبار لا تؤثر فيه العوامل الحضارية، أي عندما يكون الهدف من التطبيق البعد عن أثر اللغة والثقافة على المفحوص للوصول إلى صورة كاملة للنشاط العقلي للفرد، وخاصة أن هذا الاختبار يهدف إلى قياس القدرة على إدراك العلاقات المكانية للفرد، ويقوم هذا الاختبار على نظرية العاملين لسبيرمان حيث وجد من خلال العديد من الأبحاث التي طبقت هذا الاختبار أنه متشعباً بالعامل العام.

المرحلة العمرية التي يطبق عليها هذا الاختبار: من (٤-١١) عاماً.

مكونات الاختبار: تحتوي بطاقات اختبار المصفوفات الملونة على عدد (٣٦) مصفوفة، حيث يتكون هذا الاختبار من ثلاث مجموعات وهي:

١- المجموعة (A): والنجاح فيها يعتمد على قدرة الطفل على إكمال نمط مستمر،

وعند نهاية المجموعة يتغير هذا النمط من اتجاه واحد إلى اتجاهين في نفس الوقت.

٢- المجموعة (AB): والنجاح فيها يعتمد على قدرة الطفل على إدراك الأشكال

المنفصلة في نمط كلي على أساس الارتباط المكاني.

٣- المجموعة (B): والنجاح فيها يعتمد على فهم الطفل للقاعدة التي تحكم التغيرات

في الأشكال المرتبطة منطقياً أو مكانياً، وهي تطلب قدرة الطفل على التفكير

المجرد.



وكل مجموعة من المجموعات السابقة تتكون من (١٢) مصفوفة، وكل مصفوفة تحتوي على (٦) مصفوفات صغيرة بحيث يختار المفحوص مصفوفة واحدة لتكون هي المكملة للمصفوفة التي بالأعلى، والمجموعات الثلاثة السابقة وضعت في صورة مرئية.

### تعليمات تنفيذ الاختبار المعطاة للطفل:

- تقوم المعلمة بكتابة اسم الطفل في ورقة الإجابة، ومن ثم تفتح كتيب الاختبار أمام الطفل (A1) وتقول له أنظر إلى هذا الشكل، وتشير إلى الشكل الأساسي في أعلى الصفحة قائلة: كما ترى فإن هذا الشكل قطع منه جزء؛ وهذا الجزء المقطوع موجود في أحد الأجزاء المرسومة أسفل الشكل، وتشير إلى الأجزاء أسفل الصفحة واحداً بعد الآخر ثم تقول: لاحظ أن واحداً فقط من هذه الأجزاء هو الذي يصلح لإكمال الشكل الأصلي، وبعد ذلك تقول: أنظر إلى الأشكال الصغيرة نجد أنه يشبه الشكل الأصلي في الألوان والشكل؛ ولكنه غير مكتمل إذن يوجد جزء واحد هو الذي يكمل الشكل الأصلي.

- بعد ذلك تتأكد المعلمة أن الطفل وضع أصبعه على الشكل الصحيح.
- ثم تقوم المعلمة بتسجيل الإجابة في الورقة المعدة لذلك.
- ثم تنتقل المعلمة بعد ذلك إلى الأشكال التالية، وتلقي نفس التعليمات.

### صدق وثبات المقياس:

يتمتع هذا الاختبار بصدق وثبات جيد، وذلك من خلال تتبع العديد من الدراسات السابقة التي قامت باستخدامه، حيث تراوحت معاملات الثبات ما بين (٠,٦٢ - ٠,٩١) ودراسات أخرى تراوحت ما بين (٠,٤٤ - ٠,٩٩) ودراسات أخرى تراوحت ما بين (٠,٥٥ - ٠,٨٢).



وفي البحث الحالي تم استخدام صدق المحك لقياس صدق الاختبار حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على اختبار رسم الرجل للذكاء كمحك ودرجاتهم في المقياس الحالي (٠.٨٠)، كما تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ لكل مجموعة وتراوحت قيم معاملات الثبات ما بين (٠.٧٥ إلى ٠.٨٦).

#### تصحيح الاختبار:

- بعد انتهاء الطفل من الإجابة عن الأسئلة؛ يتم سحب كراسة الاختبار وورقة الإجابة من الطفل.
- يتم وضع درجة واحدة لكل سؤال صحيح أجاب عنه الطفل.
- ولمعرفة الإجابات الصحيحة يكون هناك ورقة (مفتاح التصحيح) الخاصة بالطفل وهي مرفقة بكراسة الأسئلة.
- ثم تجمع الدرجات الصحيحة التي حصل عليها الطفل لمعرفة الدرجة الكلية في هذا الاختبار.

#### حساب نسبة الذكاء:

بعد معرفة الدرجة الكلية التي حصل عليها الطفل؛ نذهب لقائمة المعايير المئينية، وهي مرفقة مع الكراسة، لمعرفة ما يقابل هذه الدرجة الخام من درجة مئينية، وذلك مع مراعاة أن ينظر لدرجته تحت السن الذي يندرج فيه المفحوص، وبعد معرفة الدرجة المئينية المناسبة لعمر المفحوص؛ ننقل لمعرفة ما يقابل هذه الدرجة المئينية من توصيف للمستوى العقلي ونسبة ذكاء.



ثانياً: اختبار المسح النيولوجي السريع (للتعرف على ذوي صعوبات التعلم (كامل، ١٩٩٩).

وهو اختبار فردي يستخدم بهدف رصد الملاحظات الدالة على تكامل الوظائف النيورولوجية في علاقتها بالتعلم، ويتكون الاختبار من (١٥) مهمة، يتم تصنيف الدرجة عليها إلى ثلاثة مستويات، الدرجة التي تزيد عن (٥٠) تعبر عن معاناة الطفل من أحد المشكلات التعلم، والدرجة من (٢٦-٥٠) تشير إلى احتمال وجود اضطراب في الوظائف النيورولوجية، وهو ما يعني تصنيف الطفل ضمن فئة ذوي صعوبات التعلم، أما (٢٥) درجة فأقل فهي تعني حالة السواء لدى الطفل وعدم معاناته من مشكلات التعلم أو صعوبات التعلم.

#### صدق وثبات الاختبار:

وقد قام معرب الاختبار بحساب الصدق باستخدام مقياس تقدير سلوك التلميذ، تعريب (كامل، ١٩٩٩) كمحك، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط (-٠,٧٦-٠,٧٨)، كما تم حساب ثبات الاختبار عن طريق حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للاختبار ودرجات الأبعاد الفرعية، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠,٦٧-٠,٩٢) وهي قيم مرتفعة تدل على ثبات الاختبار، وقد قامت الباحثة في الدراسة الحالية بحساب ثبات الاختبار باستخدام معامل ألفا كرونباخ على عينة الكفاءة السيكومترية فتراوحت قيم معامل الثبات من ٠,٧٥ إلى ٠,٨٧ وهي مرتفعة تكفي لتقنة في ثبات الاختبار. كما تم حساب الصدق باستخدام مقياس تقدير سلوك التلميذ، تعريب (كامل، ١٩٩٩) كمحك، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (-٠,٦٩ : ٠,٧٥).





ثالثاً: بطارية اختبارات لبعض المهارات قبل الأكاديمية لأطفال الروضة كمؤشرات لصعوبات التعلم(محمد، ٢٠٠٥).

اختارت الباحثة بطارية اختبارات لبعض المهارات قبل الأكاديمية لأطفال الروضة كمؤشر لصعوبات التعلم. إعداد / محمد(٢٠٠٥) بهدف الكشف عن تلك السلوكيات التي تصدر عن الطفل باستمرار فضلاً عن تأثيرها في جوانب نموه المختلفة التي تتعلق بمهارات الطفل في الظروف العادية أي في غالبية المواقف ومع غالبية الأفراد وعند مزاولته للأنشطة اليومية المعتادة فالباحثة استخدمت المقياس للكشف عن قصور المهارات التي يعاني منها الطفل والتي تتمثل في (الوعي أو الإدراك الفونولوجي أو الحروف الهجائية- الأرقام - الأشكال- الألوان).

#### وصف بطارية الاختبارات:

أن البطارية تهدف إلى التعرف على قصور المهارات قبل الأكاديمية لأطفال الروضة والذي يضم خمس مقاييس فرعية تتمثل في مجملها على بطارية اختبارات لأطفال الروضة ومن نتائج هذه الاختبارات في هذا المجال يتم تحديد أطفال الروضة الذين توجد لديهم مؤشرات تدل على إمكانية تعرضهم لصعوبات تعلم أكاديمية لاحقة وذلك عندما يلتحقون بالمدارس الابتدائية ويشرعون في تلقي تعليمهم النظامي.

وتضم البطارية المقاييس الفرعية الخمسة التي تتألف منها هذه البطارية ما يلي:

- الوعي أو الإدراك الفونولوجي وتشمل العبارات من (١-٢٠) عبارة.
- التعرف على الحروف الهجائية وتشمل العبارات من (١-٢٠) عبارة.
- التعرف على الأرقام وتشمل العبارات من (١-٢٠) عبارة.
- التعرف على الأشكال وتشمل العبارات من (١-٢٠) عبارة.
- التعرف على الألوان وتشمل العبارات من (١-٢٠) عبارة.



ويتألف كل مقياس من هذه المقاييس الخمسة التي تتضمنها البطارية من عشرين عبارة تعكس ما يصدر عن الطفل من سلوكيات أو مظاهر سلوكية تعد بمثابة مؤشرات لصعوبات التعلم في هذا الجانب وذلك على أثر حصولهم على أقل من ٥٠ % من الدرجة المخصصة لأي من هذه المهارات أما إذا كانت الدرجة التي يحصل عليها الطفل تساوي ٣٠% أو أقل فإن ذلك يعد دليلاً قوياً على أنه يعتبر من المعرضين لخطر صعوبات التعلم.

### تعليمات البطارية:

يوجد أمام كل عبارة اختياران هما (نعم، لا) تحصل على (١، صفر) على التوالي حيث تسير العبارات في الاتجاه الإيجابي فتصبح الدرجة "صفر" بذلك تدل على قصور في المهارة التي تقيسها. بذلك فكلما قلت الدرجة التي يحصل عليها في أي مقياس فرعي عن ٥٠% من درجته التي تتراوح بين (صفر-٢٠) يصبح ذلك بمثابة مؤشرا لوجود قصور في هذه المهارة لدى الطفل، الدرجة العظمى لكل اختبار (١ × ٢٠) = ٢٠ والدرجة الصغرى (٠ × ٢٠) = صفر، والدرجة العظمى للمقياس = (٦ × ٢٠) = ١٢٠، والدرجة الصغرى (٦٠ × صفر) = صفر.

### صدق وثبات المقياس:

وفيما يتعلق بالخصائص السيكومترية للبطارية فقد تم حساب صدقها من قبل معدها بطريقة صدق المحكمين حيث وصلت نسبة اتفاق السادة المحكمين على عباراتها ٩٠% على الأقل، إضافة إلى الصدق التلازمي الذي بلغ قيمته لكل الاختبارات الفرعية (٠,٧٢، ٠,٨٤، ٠,٩٣، ٠,٩٠، ٠,٠٩) على التوالي، وهي قيم دالة عند مستوى (٠,٠١).

وفي الدراسة الحالية تم التحقق من صدق البطارية من خلال ايجاد قيمة تجانس الاختبار Test Homogeneity (خطاب، ٢٠٠٨، ١٣٥-١٣٦)، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للاختبار الفرعي، وتم التوصل إلى قيم معاملات ارتباط تراوحت ما بين (٠,٧٦-٠,٨٩) وجميعها دالة عند (٠,٠١).



كما تم حساب ثبات الاختبارات الفرعية للبطارية من قبل معدها بطريقة التجزئة النصفية والتي تراوحت ما بين (٠,٦٨-٠,٨٩)، وبطريقة ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠,٧٧-٠,٩٤) وهي قيم دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

وفي الدراسة الحالية تم حساب ثبات الاختبارات الفرعية للبطارية بطريقة ألفا كرونباخ حيث كانت القيم المتحصلة هي (٠,٨٥، ٠,٨١، ٠,٩١، ٠,٧٩، ٠,٨٧، ٠,٠) لكل من: الوعي أو الإدراك الفونولوجي، والتعرف على الحروف الهجائية، والتعرف على الأرقام، والتعرف على الأشكال، والتعرف على الألوان على التوالي، وهو ما يؤكد ثبات اختبارات البطارية

رابعاً: تشخيص فرط الحركة ونقص الانتباه والاندفاعية لدى الأطفال (المدرسة والأسرة):

يتكون المقياس من صورتين: صورة المدرسة وتتكون من (٥٥) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد: البعد الأول: نقص الانتباه ويتكون من (٢٠) مفردة، والبعد الثاني: فرط الحركة ويتكون من (١٩) مفردة، والبعد الثالث: الاندفاعية ويتكون من (١٦) مفردة، وصورة الأسرة تتكون من (٦١) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد الأول: نقص الانتباه ويتكون من (١٥) مفردة، والبعد الثاني: فرط الحركة ويتكون من (٢٨) مفردة، والبعد الثالث: الاندفاعية ويتكون من (١٨) مفردة، وبعد الإجابة عن المقياس بالنسبة للمعلمة، وكذلك بالنسبة للأبوين تعطى الدرجات التالية: عند اختيار نادراً تأخذ الدرجة (صفر)، وعند اختيار قليلاً تأخذ الدرجة (١)، وعند اختيار غالباً تأخذ الدرجة (٢)، وعند اختيار دائماً تأخذ الدرجة (٣)، وفي هذا البحث تم الاقتصار على الجزء الخاص باضطراب نقص الانتباه لكل من استبيان المدرسة والأسرة.

وقد قامت الباحثة في الدراسة الحالية بحساب ثبات الاختبار الجزء الخاص باضطراب نقص الانتباه باستخدام معامل ألفا كرونباخ على عينة الكفاءة السيكومترية وقد



بلغت قيمة معامل الثبات ٠.٨٢ وهي قيمة مرضية لثبات الاختبار. كما تم حساب صدق المحك مع مقياس انتباه الاطفال وتوافقهم (البحيري، وعجلان، ١٩٩٧) كمحك، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط ٠.٦٣ مع الجزء الخاص بالانتباه.

**خامساً: برنامج قائم على اليقظة العقلية للحد من اضطراب نقص الانتباه لأطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم:**

يمثل البرنامج في البحث الحالي مجموعة الأنشطة والممارسات المتنوعة القائمة على اليقظة العقلية للحد من اضطراب نقص الانتباه لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم، وتم تقديم هذه الأنشطة في عدد من الجلسات لأطفال المجموعة التجريبية، وذلك خلال فترة زمنية محددة

**أهداف البرنامج:**

**يهدف البرنامج المقترح إلى:**

- تنمية وعي الأطفال بضرورة ممارسة أنشطة اليقظة العقلية على أنها أنشطة تعليمية وليس فقط أنشطة ترفيهية.
- أن يمارس الأطفال التأمل كعادة يومية تساعدهم على التخلص من التوتر.
- أن يمارس الأطفال التنفس والاسترخاء اليقظ.
- أن يتعلم الأطفال الوعي بأفكارهم ومشاعرهم بطريقة تمنع النقد الذاتي.
- أن يستطيع الأطفال ملاحظة أجسامهم في اللحظة الحالية.
- تنمية قدرة الأطفال المعرضين لخطر صعوبات التعلم على الانتباه البصري والسمعي اليقظ.
- تنمية قدرة هؤلاء الأطفال على الانتباه للمسئ اليقظ.
- تنمية قدرة الأطفال على الانتباه الشمي.



### محتوى البرنامج:

يقصد بمحتوى البرنامج مجموعة من الأنشطة والتدريبات القائمة على أنشطة اليقظة العقلية(اليوجا- التنفس- التأمل- إدراك الحواس- الاسترخاء- تمارين الرسم- الأنشطة الحركية- الأنشطة القصصية- الواجب المنزلي) والتي بلغت (٥١) جلسة والتي تقدم لأطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم من أجل تحقيق أهداف البرنامج، وقد روعي عند اختيار محتوى البرنامج ما يأتي:

- ١- التنويع في الأنشطة لتجنب الملل.
- ٢- مناسبة الأنشطة لخصائص نمو الأطفال في هذه المرحلة.
- ٣- التنظيم والترتيب والإعداد الجيد للأنشطة.
- ٤- تحديد دور لكل طفل.
- ٥- استخدام أساليب متنوعة من التعزيز.
- ٦- استخدام المعينات المناسبة.
- ٧- التدرج في عرض الأنشطة من السهل إلى الصعب ومن العام إلى الخاص.

### تحكيم البرنامج:

تم عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين وعددهم سبعة محكمين "ملحق (١)"، وذلك لإبداء ملاحظاتهم حول البرنامج، ومدى مناسبة أنشطته للأطفال عينة البحث من حيث: الأهداف، والمحتوى، وملائمة المحتوى للأهداف. وقد تم عمل جميع ملاحظات السادة المحكمين من تعديل صياغة لبعض الأهداف، وإضافة بعض الجلسات، وإعادة لترتيب بعض الأنشطة.

وفيما يلي وصف للبرنامج في صورته النهائية من حيث الجلسات والأهداف

الإجرائية



### محتوى البرنامج وأهدافه الإجرائية:

تكون البرنامج من (٥١) جلسة موزعة على ستة مراحل أساسية، اشتملت على مجموعة من الأنشطة لتحقيق مجموعة من الأهداف الإجرائية، والتي تسهم في تحقيق الهدف العام للبرنامج، وذلك على النحو التالي:

#### - المرحلة الأولى: تمهيد وتعارف (جلستان)

اشتملت هذه المرحلة على جلستين، لتحقيق الأهداف الإجرائية التالية

- أن تتعرف الباحثة على الأطفال.
- أن يتعرف الأطفال على الباحثة.
- أن يتعرف الطفل على قواعد العمل الخاصة بجلسات البرنامج.

#### - المرحلة الثانية: الملاحظة (١٥ جلسة).

اشتملت هذه المرحلة على (١٥) جلسة، لتحقيق الأهداف الإجرائية التالية:

- أن يمارس الأطفال مهارة الانتباه اليقظ للبيئة المحيطة.
- أن يعبر الأطفال عن أنفسهم أثناء التنزه.
- أن يقوي الأطفال ذاكرتهم البصرية من خلال المشاهدة اليقظة.
- أن يتبع الأطفال التعليمات.
- أن يميز الأطفال صور الأشياء وفقاً (للون والشكل).
- أن يتمكن الأطفال من زيادة مدة انتباههم البصري عند أداء اللعبة .
- أن يطابق الأطفال بين الأشكال المتشابهة.
- أن يلاحظ الأطفال أثر القوة في تغيير حالة الجسم الساكن والمتحرك.



- أن يميز الأطفال العوامل المؤثرة في تحريك الأشياء.
  - أن يتعرف الأطفال أن للهواء أثراً في تحريك الأشياء.
  - أن يتواصل الأطفال بصرياً مع فقاعات الصابون المتحركة.
  - أن يتعرف الأطفال على الأجسام التي يجذب بالمغناطيس والتي لا تتجذب.
  - أن يجرب الأطفال عملياً تأثير كل نوع من أنواع القوة.
  - أن يتعرف الأطفال على مصادر الضوء.
  - أن يلاحظ الأطفال نفاذ الضوء خلال الأجسام المختلفة.
  - أن يميز الأطفال بين الجسم المعتم والمنفذ للضوء.
  - أن يتعرف الأطفال على المواد التي تذوب والتي لا تذوب.
  - أن يتعرف الأطفال على فصول السنة.
  - أن يصف الأطفال التفصيلات التي يلاحظها.
  - أن يذكر الأطفال مظاهر فصل الخريف.
  - أن يقلد الأطفال صوت الرياح في فصل الخريف.
- المرحلة الثالثة: الوصف ( ١٠ جلسات).

اشتملت هذه المرحلة على (١٠) جلسات، لتحقيق الأهداف الإجرائية التالية:

- أن يتعرف الأطفال على حاسة التذوق.
- أن يتعرف الأطفال على مذاق بعض الأطعمة ويصفوا هذه الخبرة.
- أن يصف الأطفال مذاق بعض الأطعمة والمشروبات.



- أن يميز الأطفال بين الروائح المختلفة.
- أن يركز الأطفال انتباههم من خلال حاسة الشم ويقوموا بوصف ملاحظاتهم.
- أن يحدد الأطفال الأفكار والمشاعر التي تثيرها روائح مختلفة.
- أن يركز الأطفال انتباههم على أحاسيسهم الجسمية الداخلية في حالة النشاط والاسترخاء.
- أن يصف الأطفال أحاسيسهم التي يشعرون بها.
- أن يركز الأطفال انتباههم من خلال حاسة اللمس ويقوموا بوصف ملاحظاتهم.
- أن ينتبه الأطفال لما يلاحظوا في البيئة المحيطة به.
- أن يعبر الأطفال عن ما يدور في مخيلتهم.
- أن يركز الأطفال انتباههم على التعبيرات الوجهية ويقوموا بوصف التفاصيل التي يلاحظونها.
- أن ينصت الأطفال لأحداث القصة.
- أن يعبر الأطفال عن مشاعرهم نحو أحداث ومواقف استمع إليها.
- أن يظهر الأطفال انفعالاتهم تجاه أحداث القصة من خلال الحوار.
- أن يستخدم الأطفال لغة الجسد في التعبير عن مشاعرهم.
- أن يراقب الأطفال دقات قلبهم ويمارسون التحكم في التنفس ومعدل ضربات القلب.
- أن يحدد الأطفال الأشياء التي يشعرون بالامتنان لها في حياتهم.
- أن يصف الأطفال بعض الحيوانات والطيور.





• أن يعبر الأطفال لفظياً عن المواقف المختلفة.

- المرحلة الرابعة: التصرف بوعي:

اشتملت هذه المرحلة على (٩) جلسات، لتحقيق الأهداف الإجرائية التالية:

- أن يركز الأطفال انتباههم على أصوات محددة والتعرف على هذه الأصوات.
- أن ينتبه الأطفال للسلوكيات المعروضة عليهم.
- أن يتبع الأطفال التعليمات الموجهة له.
- أن يحاكي الأطفال الحركات الموسيقية التي يشاهدونها .
- أن يعبر الأطفال بالحركة عن التدرج في اللحن من الوقوف إلى الحركة عند الاستماع إلي الأغنية.
- أن يضبط الأطفال طاقاتهم الحركية مع أداء الحركات الموسيقية.
- أن يمارس الأطفال تمارينات لتنمية الحركات الانتقالية.
- أن يساعد الأطفال الآخرين.
- أن يتعرف الأطفال على الجزء الناقص للأشكال.
- أن يشكل الأطفال الأشكال المختلفة بالورق..
- أن يتحكم الأطفال في حركات أطراف جسمه.
- أن يشكر الأطفال من يقدم له المساعدة.
- أن يظهر الأطفال العطف ويقوموا بأداء سلوكيات تعبر عنه.
- أن يقدر الأطفال قيمة التعاون مع الآخرين.



- أن يتأمل الأطفال مشاعرهم أثناء قيامهم بسلوكيات التعاطف.
- أن يركز الأطفال انتباههم لأحاسيسهم الجسمية أثناء الاسترخاء.
- أن يحدد الأطفال الأدوار المختلفة للشخصيات في القصة.
- أن يتحكم الأطفال بيقظة في توازنهم ويصفوا الأحاسيس التي يشعرون بها.

- المرحلة الخامسة: عدم التسرع في اصدار الأحكام

اشتملت هذه المرحلة (٧) جلسات، لتحقيق الأهداف الإجرائية التالية:

- أن يتعرف الأطفال على مكونات طبق الفاكهة.
- أن يصنف الأطفال الفواكه حسب اللون.
- أن يركز الأطفال انتباههم على محتويات الطبق (أثناء الأكل).
- أن يتعرف الأطفال على آداب الطعام.
- أن لا يتسرع الأطفال في الحكم على الشيء.
- أن يدرك الأطفال اختلاف وجهات النظر.
- أن يتقبل الأطفال الاختلاف في الآراء والأفكار.
- أن ينصت الأطفال جيداً لأحداث القصة.
- أن يطبق الأطفال التحدث من منظور شخص آخر في المواقف الاجتماعية.

- مرحلة السادسة: عدم التفاعل.

اشتملت هذه المرحلة على (٧) جلسات، لتحقيق الأهداف الإجرائية التالية:

- أن يتخيل الأطفال شخصيات القصة.



- أن يركز الأطفال انتباههم أثناء تمثيل القصة.
- أن يتعرف الأطفال على أجزاء أجسامهم.
- أن يحل الأطفال المشكلات التي تواجههم.
- أن يتعرف الأطفال على طرق ضبط النفس.
- أن يتمكن الأطفال من ضبط النفس.
- أن يعبر الأطفال عن مشاعرهم.
- أن يصل الأطفال إلى الهدف في الوقت المحدد.
- أن يعيد الأطفال تنظيم ذواتهم في مواجهة الفشل.
- أن يلتزم الأطفال بالوقت المحدد له.

#### الأدوات والوسائل المستخدمة:

تم استخدام العديد من الوسائل والأدوات المناسبة لأهداف كل جلسة، وهذه الوسائل هي: (أكواب بلاستيكية بها نعناع، صناديق تحتوي على (رمل ناعم، رمل خشن، عشب، حجارة) مكعبات، صلصال، حروف مجسمة، سيارات مجسمة، أرقام، نظارة، صابونة، بطاقات مصورة، أشكال مجسمة، قصص مصورة، مجسم للغزال، مراكب ورق، حوض به ماء، شفاطات، أطواق، حلقات الفقاعات، مسرح العرائس، عرائس، نشارة خشب، قطعة قماش، البذور، كراسات رسم، ألوان مائية، مغناطيس، مسامير، دبابيس، إبر، صابون سائل، أطباق بلاستيكية، مكرونة، مصباح كهربائي، شمعة، كشاف، تورطة مجسمة، صمغ، باللونات، خيوط، لوحات ورقية (الأزرق، الأبيض، الأحمر)، خرز، فيديو عن الحيوانات والطيور، كاسات زجاجية شفافة، ملاعق بلاستيكية، اسفنج، الكرات الملونة، فواكه، صور للفصول الأربعة، هدايا للأطفال، شرائط عريضة، كمبيوتر، أوراق عمل،



الصفارة، الجرس، علب فارغة، صمغ ملون، منضده، سجادة، اقلام رصاص، أشكال هندسية، مربى، حلاوة، فواكه، ليمون، سكر، بصل، ثوم، عطر، سمك، جوافة، شمام، ملح، جبنة، شوكولاتة، لبن، القهوة).

#### الفنيات المستخدمة في البرنامج:

اعتمدت الباحثة أثناء تطبيق البرنامج على العديد من الفنيات وهي (الحوار والمناقشة، إدراك الحواس، اليوجا، التنفس اليقظ، الاسترخاء، التأمل، التعزيز، الواجب المنزلي، المراقبة الذاتية، التغذية الراجعة، التعلم بالملاحظة، اللعب، النمذجة، لعب الأدوار، التخيل، الارتجال، حل المشكلات) ولقد استعانت الباحثة بهذه الفنيات بشكل متكامل في ضوء إجراءات الجلسة وما يتناسب معها من فنيات وأساليب.

#### مصادر اشتقاق البرنامج:

تم اشتقاق محتوى البرنامج بأنشطته المختلفة من الإطار النظري والدراسات السابقة التي اهتمت ببرامج اليقظة العقلية والانتباه مثل دراسات: (حماد، ٢٠١٨؛ يحيي، ٢٠١٦؛ مصطفى، ٢٠١٣؛ حجازي، ٢٠١٣؛ عبده، ٢٠١٢؛ الحربي، ٢٠١٢؛ جمعة، ٢٠١٨؛ القماطي، ٢٠١٦؛ خميس، ٢٠٢٠؛ حسونة وأخرون، ٢٠٢٠؛ وأكل وآخرون، ٢٠١٨). (Tarrasch, et al.,2020 ; Razza, et al,2013 ; Semple, et al., 2018; Ricarte, et al.,2017; Viglas, 2017 ; Carelse, 2018; Biegel ,et al.,2009 ; Lim & Qu., 2017; Diamond, 2013; Flook, et al., 2015).

#### الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم استخدام الأساليب الإحصائية اللابارامترية، والتي تمثلت في اختبار "مان ويتني" لدلالة الفروق بين المتوسطات غير المرتبطة واختبار "ويلكوكسون" للمتوسطات المرتبطة، وتمت المعالجات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS (22.



## حدود البحث:

تحدد نتائج البحث الحالي بعينة البحث، كما تتحدد بالأدوات، وبالأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث.

## خطوات السير في البحث:

للإجابة عن أسئلة البحث تم المرور بالخطوات التالية:

- 1- جمع الأدبيات المرتبطة بموضوع البحث من إطار نظري ودراسات سابقة.
- 2- تحديد وإعداد الأدوات اللازمة للبحث والمستخدمه فيه والتأكد من الصدق والثبات لها.
- 3- بالرجوع إلى تقديرات المعلمة تم اختيار الأطفال وتطبيق اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة لقياس الذكاء عليهم، وتم اختيار الأطفال التي نسبة ذكائهم تقع ما بين (٩٠-١١٠) وبلغ عددهم (٤٥) طفلاً وطفلة.
- 4- تم أخذ الأطفال التي تقع نسبة ذكائهم ما بين (٩٠-١١٠) والذين بلغ عددهم (٤٥) طفلاً وطفلة، وتم تطبيق اختبار المسح النيولوجي السريع على هؤلاء الأطفال وتم اختيار الأطفال الذين حصلوا على درجة كلية تقع ما بين (٢٦-٥٠) وبلغ عددهم (١٤) طفلاً وطفلة.
- 5- تم تطبيق بطارية اختبارات لبعض المهارات قبل الأكاديمية على الأطفال الذين بلغ عددهم (١٤) طفلاً وطفلة، وتم اختيار الحاصلين على أقل من (٥٠%) في اختبارات البطارية.
- 6- اختيار عينة البحث (ن=١٤) من أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم وتم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ تجريبية (ن=٧) وضابطة (ن=٧).



٧- التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في القياس القبلي للانتباه صورة المدرسة وصورة الأسرة: على النحو التالي: التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في القياس القبلي لاضطراب نقص الانتباه صورة المدرسة وصورة الأسرة:

يوضح جدول (١) التالي نتائج اختبار "مان ويتني" لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للانتباه (صورة المدرسة وصورة الأسرة):

جدول (١) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين المجموعتين

في القياس القبلي لاضطراب نقص الانتباه صورة المدرسة وصورة الأسرة

اضطراب نقص الانتباه	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
مدرسة - قبلي	التجريبية	٧	٧.٢٩	٥١.٠٣	٢٣	٠.١٩٣	٠.٨٤٧
	الضابطة	٧	٧.٧١	٥٣.٩٧			
الاسرة - قبلي	التجريبية	٧	٧.٨٦	٥٥.٠٢	٢٢	٠.٣٢٢	٠.٧٤٧
	الضابطة	٧	٧.١٤	٤٩.٩٨			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لاضطراب نقص الانتباه (صورة الأسرة وصورة المدرسة).

٨- تطبيق البرنامج التدريبي على أطفال المجموعة التجريبية في (٥١) جلسة بواقع خمس جلسات أسبوعياً، بدأت من ١٠/٢١، واستمرت حتى ١٢/٣٠ من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١، تراوح زمن الجلسة من (٣٠) إلى (٤٥) دقيقة، مع عدم تعريض المجموعة الضابطة لأي أنشطة تدريبية.

٩- تطبيق مقياس الانتباه على مجموعتي البحث تطبيقاً بعدياً.



- ١٠- تطبيق مقياس الانتباه على المجموعة التجريبية بعد مرور شهرين من الانتهاء من تطبيق البرنامج، حيث تم أخذ بيانات الأطفال للتواصل معهم للتطبيق التتبعي.
- ١١- جمع وتبويب البيانات ومعالجتها إحصائياً للتحقق من فروض البحث.
- ١٢- مناقشة وتفسير النتائج وتقديم التوصيات والبحوث المقترحة.

### نتائج البحث:

#### مناقشة الفروض وتفسيرها:

#### (١) نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاضطراب نقص الانتباه (صورة المدرسة وصورة الأسرة) لصالح المجموعة التجريبية، ويوضح الجدول التالي صحة الفرض

#### جدول (٢)

نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي لاضطراب نقص الانتباه صورة المدرسة وصورة الأسرة

الانتباه	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
مدرسة- بعدي	التجريبية	٧	٤	٢٨	٠.٠٠٠	٣.١٣١**	٠.٠٠١
	الضابطة	٧	١١	٧٧			
الأسرة - بعدي	التجريبية	٧	٤	٢٨	٠.٠٠٠	٣.١٣٤**	٠.٠٠١
	الضابطة	٧	١١	٧٧			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاضطراب نقص الانتباه (صورة المدرسة وصورة الاسرة) لصالح المجموعة التجريبية. كما يتضح من قيم متوسطات

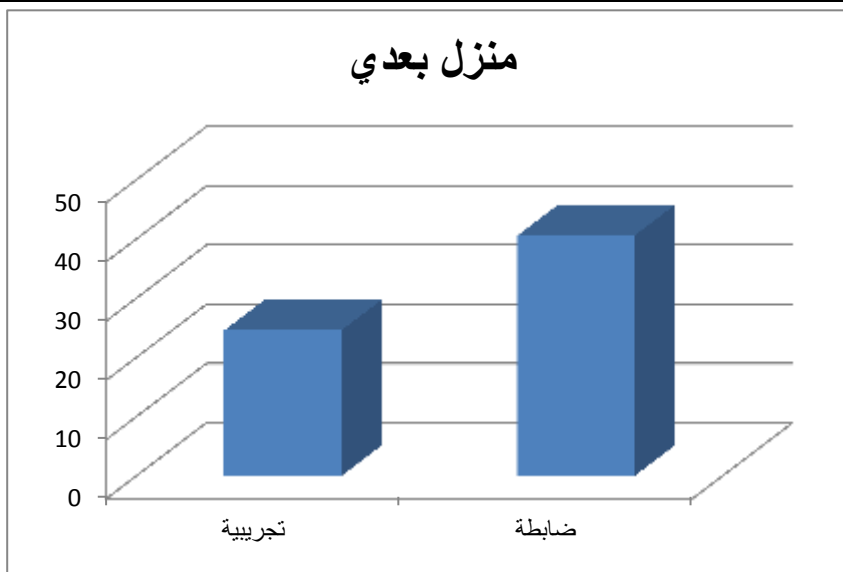


المجموعتين في جدول (٣) التالي:

جدول (٣)

قيم متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي  
لاضطراب نقص الانتباه صورة المدرسة وصورة الأسرة

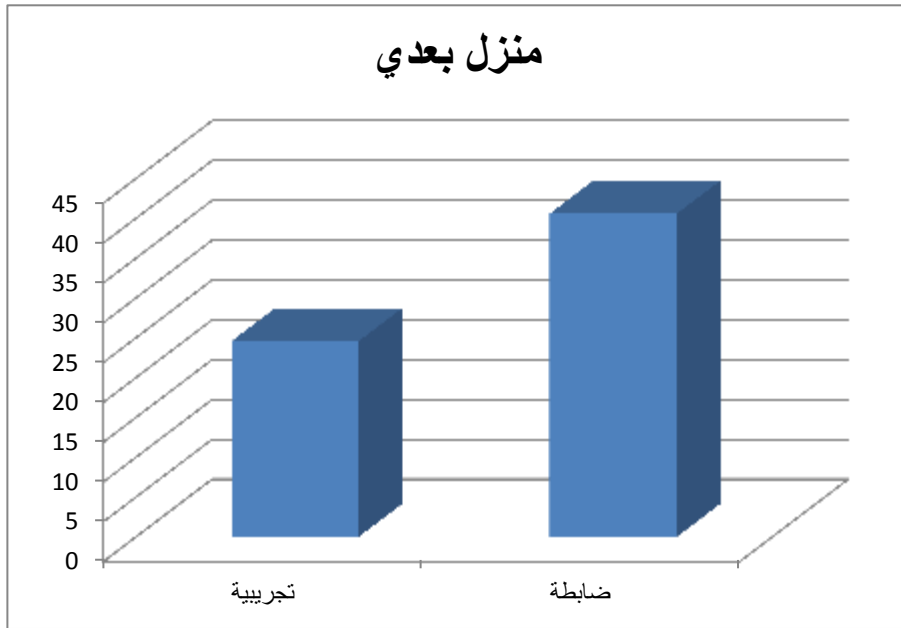
المجموعة		مدرسة قبلي	مدرسة بعدي	مدرسة تتبعي	منزل قبلي	منزل بعدي	منزل تتبعي
تجريبية	المتوسط	٥٣.٢٩	٣٧.٤٣	٣٧.٢٩	٣٩.٨٦	٢٤.٥٧	٢٤.١٤
	الانحراف المعياري	٣.٠٣٩	٣.٢٠٧	٢.٤٩٨	٣.٠٢٤	٣.٢٠٧	٣.٦٢٥
ضابطة	المتوسط	٥٣.٧١	٥١.١٤		٤٠.٢٩	٤٠.٥٧	
	الانحراف المعياري	٣.٠٣٩	٢.٤١		٣.٢	٣.٣٥٩	



شكل (١)

التمثيل البياني لمتوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة  
في التطبيق البعدي لاضطراب نقص الانتباه (صورة المدرسة)





شكل (٢)

التمثيل البياني لمتوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة  
في التطبيق البعدي لاضطراب نقص الانتباه (صورة الأسرة)

### (٢) نتائج الفرض الثاني

والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لاضطراب نقص الانتباه لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" للعينات المرتبطة ويوضح جدول (٤) التالي نتائج ذلك.

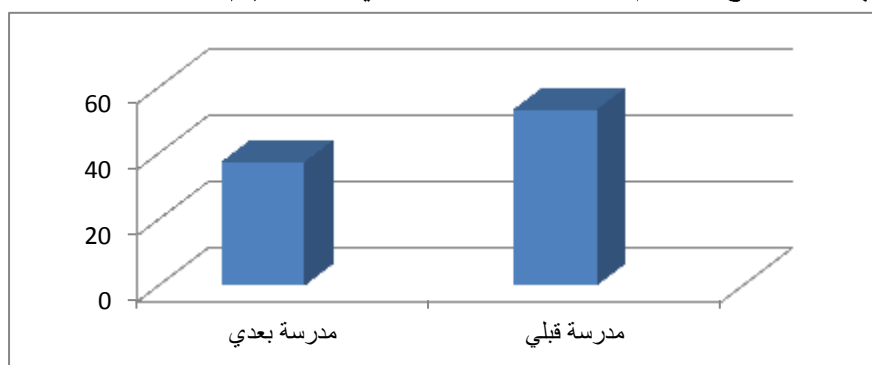


#### جدول (٤)

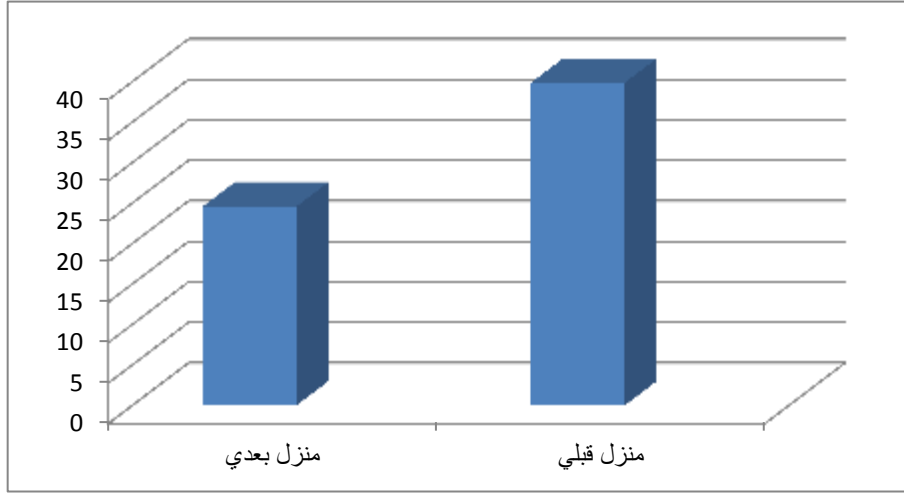
نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لاضطراب نقص الانتباه (صورة المدرسة وصورة الأسرة)

الأبعاد	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوي الدلالة
الانتباه (صورة المدرسة)	الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣٧٥	٠.٠٥
	الرتب السالبة	٧	٤.٠٠٠	٢٨.٠٠٠		
	الرتب المحايدة	٠				
	المجموع	٧				
الانتباه (صورة الأسرة)	الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣٨٤	٠.٠٥
	الرتب السالبة	٧	٤.٠٠٠	٢٨.٠٠٠		
	الرتب المحايدة	٠				
	المجموع	٧				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاضطراب نقص الانتباه (صورة الأسرة وصورة المدرسة) لصالح القياس البعدي كما يتضح من قيم متوسطات القياسين في جدول (٣) السابق.



شكل (٣) متوسطات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لاضطراب نقص الانتباه (صورة المدرسة)



شكل (٤)

متوسطات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي  
لاضطراب نقص الانتباه (صورة الأسرة)

### (٣) نتائج الفرض الثالث

والذي ينص على: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي لاضطراب نقص الانتباه. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" للعينات المرتبطة، ويوضح جدول (٥) التالي نتائج ذلك.



### جدول (٥)

نتائج اختبار "ويلكوكسون" لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعية لاضطراب نقص الانتباه صورة المدرسة وصورة الأسرة

الأبعاد	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوي الدلالة
الانتباه (صورة المدرسة)	الرتب الموجبة	٣	٤.٠٠	١٢.٠٠	٠.٣٢٢	٠.٧٤٨
	الرتب السالبة	٣	٣.٠٠	٩.٠٠		
	الرتب المحايدة	١				
	المجموع	٧				
الانتباه (صورة الأسرة)	الرتب الموجبة	٣	٣.٨٣	١١.٤٩	٠.٢١٣	٠.٨٣٢
	الرتب السالبة	٣	٣.١٧	٩.٥١		
	الرتب المحايدة	١				
	المجموع	٧				

يتضح من جدول (٥) السابق عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعية لاضطراب نقص الانتباه (صورة المدرسة وصورة الأسرة).

### مناقشة وتفسير النتائج:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على فاعلية اليقظة العقلية في الحد من نقص الانتباه لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم، حيث تم تطبيق البرنامج على عينة من أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم بلغ حجمها (٧) أطفال مثلوا المجموعة التجريبية، وللتعرف على أثر البرنامج التدريبي تم استخدام مجموعة ضابطة بلغ حجمها (٧) أطفال من المعرضين لخطر صعوبات التعلم ولم تتعرض للبرنامج



التدريبي، وباستخدام الأساليب الاحصائية الملائمة أظهرت نتائج البحث فاعلية اليقظة العقلية في الحد من نقص الانتباه لدى أطفال المجموعة التجريبية.

فقد أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لاضطراب نقص الانتباه لصالح المجموعة التجريبية، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لاضطراب نقص الانتباه لصالح القياس البعدي، كما بينت النتائج بقاء أثر فاعلية البرنامج اتضح هذا الأثر في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي لاضطراب نقص الانتباه بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج.

اليقظة العقلية تؤثر على العديد من الاستجابات النفسية بما في ذلك الانتباه والانفعالات، كما تقلل من اضطراب قصور الانتباه، وتحسين مستوى التركيز. وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Semple, et al.,2018) أن اليقظة العقلية تسهم في تحسن الانتباه كما ارتبط التحسن في الانتباه لدى الأطفال بانخفاض عام في المشكلات السلوكية بالإضافة إلى انخفاض أعراض القلق. وكلما كان الأطفال أكثر ممارسة لأنشطة اليقظة العقلية كلما تحسن لديهم الانتباه معنى ذلك أن الطفل كلما كان أكثر وعياً كلما زادت قدرته على الانتباه. وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة (Tarrasch, et al.,2020) أن ممارسة اليقظة العقلية تحسن الوعي باللحظة الحالية وتقلل من عدم الانتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم.

وهذا يتفق مع ما اشارت إليه دراسة (Raffone & Srinivasan, 2017) أن تدريب الأطفال على أنشطة اليقظة العقلية يحسن من أدائهم، ويقلل من التشبث العقلي، ويجعل الحالة العقلية للأطفال مركزة على الحاضر. كما ساهمت أنشطة اليقظة العقلية في



الحد من نقص الانتباه لدى الأطفال المعرضين لخطر صعوبات التعلم من خلال قدراتهم على ملاحظة خبراتهم، وقدراتهم على وصف تلك الخبرات، وإعادة النظر في الحكم على الأمور الداخلية، وعدم التفاعل مع مشاعرهم وانفعالاتهم، والتصرف بوعي تجاه المواقف المختلفة، والتصرف بوعي يشير إلى التركيز على الأهداف ومتطلبات إنجازها بهدف الإبقاء على الخبرة المباشرة التي تسمح بزيادة المعرفة بالأحداث العقلية الراهنة. وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Zelazo & Lyons, 2012 ; Cho et al., 2016 ; Schenc, 2011). ويتفق مع ما ذكره (Smith, 2006) أن اليقظة العقلية هي مراقبة الطفل للخبرات، مع التركيز على الخبرات الحالية بدلاً من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المتوقعة، وتقبل الخبرات والانفتاح عليها دون إصدار الأحكام.

والتدريب على ممارسات وفنيات وأنشطة اليقظة العقلية ساهمت في الحد من مظاهر نقص الانتباه لدى الأطفال المعرضين لخطر صعوبات التعلم، وأحد هذه الممارسات التأمل حيث ساهمت ممارسة التأمل الأطفال على وعيهم بذواتهم، ومشاعرهم وانفعالاتهم، والتعبير عنها دون إصدار أحكام تقييمية عليها. وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Tihanyi, et al, 2016 ; Adair & Bhaskaran, 2010 ; Poehlmann-Tynan, et al, 2016). كما ساهم التنفس الواعي الأطفال المعرضين لخطر صعوبات التعلم على زيادة تركيز الانتباه لديهم وذلك من خلال توجيه انتباههم لعملية التنفس، وكذلك تدريبهم على عملية التنفس بطريقة صحيحة. وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Blutth, et al, 2013; Harris, ) (2017) أن التنفس اليقظ يساعد على الاسترخاء التام الذي يؤدي إلى صرف الانتباه عن الأشياء المؤلمة.

وتضمن البرنامج فنية الاسترخاء الجسمي حيث تعتبر من الفنيات التي أثرت بشكل كبير في تنمية الانتباه لدى الأطفال المعرضين لخطر صعوبات التعلم حيث يبدأ الاسترخاء الجسمي من أطراف الأصابع إلى باقي أجزاء الجسم، حيث يعد الاسترخاء من



الفنيات التي ساهمت في وعي الأطفال بأجسامهم. وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة (عبدالمقصود، ٢٠١٥) إلى فاعلية الاسترخاء في خفض حدة اضطراب قصور الانتباه لدى الأطفال. كما يتفق مع ما أشار إليه (Garg, et al., 2013; Kim & Lim, 2007) أن الاسترخاء من ممارسات اليقظة العقلية التي ساهمت في علاج مشكلات الانتباه لدى الأطفال.

كما أن المهام التي تم تدريب الأطفال عليها تخاطب حواسهم (السمع، والبصر، واللمس، والشم، والتذوق) كلها مهام متعمدة تتطلب التركيز على ما يجري في اللحظة الحالية، وبالتالي أدت ممارستها إلى خفض مظاهر نقص الانتباه لدى أطفال المجموعة التجريبية وذلك من خلال تنوع أنشطة الانتباه (الانتباه السمعي، الانتباه البصري، الانتباه اللمسي، الشمي).

وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Brown et al, 2013; Harris, 2017) أن تمارين اليقظة العقلية تعتمد على مجموعة متنوعة من الأنشطة الحسية البسيطة لزيادة الانتباه وجوانب الوعي: البصرية، والسمعية، واللمسية، والحسية، والحسية الحركية، والأحداث الداخلية كالأفكار والعواطف. كما تضمنت جلسات البرنامج أنشطة قائمة على الألعاب والأنشطة الحركية مما ساهمت في تحسين الانتباه لدى أطفال المجموعة التجريبية، كما ساهم التنوع في أنشطة البرنامج في تحسين وزيادة وعي الأطفال بالحاضر بدلاً من الاستغراق في التفكير في الماضي، حيث أكدت أنشطة البرنامج على ضرورة تركيز الأطفال على شيء أو متغير واحد فقط في الوقت الراهن وعدم التشتت بأكثر من مثير في نفس الوقت أثناء أدائهم وتنفيذهم للمهام. وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة (حسونة، وآخرون، ٢٠٢٠) إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الحركية في الحد من مظاهر تشتت الانتباه لدى أطفال ما قبل المدرسة ذوو صعوبات التعلم.



وهذا يتفق مع ما أشار اليه ( Semple, et al., 2010 ) إلى أهمية تنوع أنشطة البرنامج بين السمعية والبصرية والحسية والحركية واستخدام الألعاب مما يسهم في زيادة وعي الأطفال. كما ساهمت الأنشطة الفنية في الحد من نقص الانتباه لديهم. وهذا يتفق مع ما أشار اليه (Bull & O'Farrell, 2012) أن الأنشطة الفنية توفر للأطفال ذوي صعوبات التعلم مدخلات حسية فريدة من نوعها وتحفيزاً للعقل والجسم، إذ تجمع بين التركيز البدني والعقلي عند أداء المهام. وهذا يتفق مع ما أشارت اليه دراسة(بدر، ٢٠١٨) إلى ضرورة تضمين العلاج بالفن ضمن الخطة العلاجية للأطفال ذوي صعوبات التعلم، نظراً لما تحدثه من تأثير فعال في خفض الاضطرابات الوظيفية لدى هؤلاء الأطفال. وقد اتاحت جلسات البرنامج الفرصة للإصغاء اليقظ، وقد تم ذلك من خلال التفاعل ما بين الباحثة والأطفال، ومن خلال الأنشطة القصصية المتنوعة التي ساعدتهم على التركيز والإصغاء اليقظ .

كما تعتبر فنية اليوجا من أنشطة اليقظة العقلية التي ساعدت على خفض اضطراب الانتباه لدى الأطفال المعرضين لخطر صعوبات التعلم. وهذا يتفق مع ما أشار اليه (Garg, et al., 2013; Peck,2005; Augustine & Ryan,2017) أن اليوجا تساعد على علاج مشكلات الانتباه لدى الأطفال، كما تعمل على زيادة وعيهم بأجسامهم.

كما تضمن البرنامج عدد من الواجبات المنزلية التي ساعدت في تدريب الأطفال على مهارات اليقظة العقلية وساهمت بشكل فعال في تعميم ما تم تعلمه خلال الجلسات في مواقف الحياة المختلفة، وتتميز هذه الفنية بكونها الفنية الوحيدة التي اشتركت في جميع الجلسات التدريبية حيث كان يتم الختام بها في نهاية كل جلسة، والبدء في مناقشة الأطفال بما تم فيها في الجلسات التالية، مما أدى إلى زيادة فاعلية البرنامج التدريبي. كما أن استخدام أسلوب التعزيز الإيجابي للأطفال المعرضين لخطر صعوبات التعلم عند أدائهم





الجيد في أثناء ممارستهم للأنشطة أدى إلى زيادة حماسهم وكسر حاجز الخوف، كما أدى إلى زيادة شعورهم في اعتمادهم على أنفسهم في جميع المهام المنوطين بها.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج العديد من البحوث التي اهتمت بعمل برامج تدريبية قائمه على ممارسات اليقظة العقلية لخفض اضطراب الانتباه لدى الأطفال ( ; Biegel ,et al.,2009; Ricarte, et Semple, et al.,2018 al.,2017;Haydicky,et al., 2012; Carelse, 2018).

### التوصيات:

في ضوء نتائج البحث الحالي، يمكن تقديم مجموعة من التوصيات على النحو التالي:

- تضمين أبعاد مفهوم اليقظة العقلية في البرامج التدريبية والإرشادية المقدمة لأولياء أمور ذوي الاحتياجات الخاصة.
- عقد ورش عمل لتوعية التربويين وأولياء الأمور بخصائص الأطفال المعرضين لخطر صعوبات التعلم وطرق التعامل معهم.
- ضرورة توفير بيئة مناسبة تحد من المثيرات الخارجية التي تؤدي إلى تشتت انتباه هؤلاء الأطفال.
- عقد ندوات لتوعية أولياء أمور الأطفال المعرضين لخطر صعوبات التعلم باليقظة العقلية، وتأثيراتها وطرق ممارستها.
- عقد دورات تدريبية لتدريب معلمات رياض الأطفال على تعلم ممارسات اليقظة العقلية وأساليب تنميتها لدى الأطفال المعرضين لخطر صعوبات التعلم.



## البحوث المقترحة:

في ضوء نتائج البحث الحالي، يمكن تقديم مجموعة من البحوث المقترحة

كالتالي:

- فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض المشكلات السلوكية لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم.
- فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تحسين الوظائف التنفيذية لدى أطفال الروضة ذوي قصور الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد.
- فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية التعاطف لدى أطفال الروضة.
- فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية (اليوجا) في تحسين التنظيم الذاتي لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم.



## المراجع

أوشيش، نسيمه تواتي (٢٠٢٠). برنامج تدريبي للتدخل المبكر لعلاج صعوبات التعلم النمائية لدى أطفال ما قبل المدرسة ودراسة فعاليته في الوقاية من صعوبات التعلم الأكاديمية. *مجلة دراسات العلوم الانسانية والاجتماعية*، مركز البحث وتطوير الموارد البشرية، ٣(٣)، ٣٣٤-٣٥٣.

البحيري، عبد الرقيب أحمد، عجلان، عفاف محمد (١٩٩٧). *مقياس انتباه الأطفال وتوافقهم*. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

الحربي، الاء محمد حسن (٢٠١٢). *أثر برنامج تدريبي في علاج بعض مظاهر صعوبات التعلم النمائية لدى أطفال الروضة*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.

الخطيب، جمال (٢٠٠٣). *تعديل سلوك الأطفال المعوقين*. عمان: دار الفالح.

الخطيب، جمال، الحديدي، منى (١٩٩٨). *التدخل المبكر. مقدمة في التربية الخاصة في الطفولة المبكرة*. عمان: دار الفكر.

الشخص، عبد العزيز، طنطاوي، محمود محمد (٢٠١١). *صعوبات التعلم النمائية*. القاهرة: مكتبة الطبري.

الضبع، فتحي عبد الرحمن (٢٠١٦). *اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٩١، ٣٢٥-٣٦٦.

الطنطاوي، محمود محمد (٢٠٠٦). *فعالية برنامج للتدخل المبكر في علاج بعض صعوبات التعلم النمائية لدى أطفال ما قبل المدرسة*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.



العتوم، عدنان يوسف (٢٠٠٤). علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق. عمان: دار المسيرة.

العسكري، ريهام محمد (٢٠١٦). فعالية برنامج لتنمية الانتباه لدى أطفال الروضة ذوي صعوبات التعلم. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ١(١٧). ١٠٦-٨٧.

القماطي، عمرو علي (٢٠١٦). برنامج إرشادي لتنمية بعض العمليات المعرفية (الانتباه - الإدراك) لدى أطفال الروضة ذوي صعوبات التعلم. مجلة التربوي، كلية التربية بالخمس، جامعة المرقب، ٨ع، ٢٠٤-٢٤٢.

الملاحه، حنان عبد الفتاح (٢٠٢٠). فعالية التدريب على بعض الوظائف التنفيذية في تحسين نظرية العقل والاتجاه نحو الروضة لدى الأطفال المعرضون لخطر صعوبات التعلم. مجلة البحث العلمي في التربية. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٦(٢١)، ١٨٦-٢٢٩.

الملاحه، حنان عبد الفتاح (٢٠١٤). فاعلية برنامج للتدخل المبكر في تنمية بعض جوانب الاستعداد المدرسي لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٤(٨٣)، ٣٣٥-٣٨١.

بدر، سها عبدالرازق (٢٠١٨). فاعلية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالفن لخفض اضطرابات الأداء الوظيفي للطلبة ذوي صعوبات التعلم. مجلة العلوم التربوية، ٤٥(١)، ١٢٣-١٣٨.

بشقة، سماح (٢٠١٦). المشكلات السلوكية لدى ذوي صعوبات التعلم الاكاديمية وحاجاتهم الإرشادية. مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر، ٣(١٧) - ١١٣، (١٨).



جديد، لبنى، منصور، علي (٢٠٠٥). الانتباه والتحصيل الدراسي: العلاقة بين مستويات تركيز ومستويات التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، ٢(٢١)، ٣٣٣-٣٥١.

جمعة، هاله بدير (٢٠١٨). فاعلية استخدام الأغاز والألعاب التعليمية في تحسين مهارات الانتباه السمعي والبصري لأطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.

حجازي، أحمد زكريا (٢٠١٣). برنامج لتنمية مهارات الانتباه وعلاقته بالاستعداد للقراءة والكتابة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم النمائية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة.

حسن، عماد أحمد (٢٠١٦). اختبار المصفوفات المتتابعة الملون للذكاء لجود رافن. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

حسونة، أمل محمد، البصال، ايناس السيد، عبد الرحمن، خلود محمد (٢٠٢٠). برنامج قائم على المهارات الاجتماعية للحد من مظاهر تشتت الانتباه لدى أطفال ما قبل المدرسة ذوي صعوبات التعلم النمائية. مجلة كلية رياض الأطفال، كلية رياض الأطفال، جامعة بورسعيد. ع١٦٤، ٨٢٤-٨٩٩.

حسونة، أمل محمد، البصال، ايناس السيد، عبد الرحمن، خلود محمد (٢٠٢٠). فعالية برنامج تدريبي قائم على استخدام الأنشطة الحركية للحد من اضطراب تشتت الانتباه لدى أطفال ما قبل المدرسة ذوي صعوبات التعلم. مجلة كلية رياض الأطفال، كلية رياض الأطفال، جامعة بورسعيد. ع١٦٤، ١-٦٧.



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

خطاب، على ماهر (٢٠٠٨). القياس والتقويم في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: المكتبة الأكاديمية.

خميس، إيمان أحمد (٢٠٢٠). استخدام الوسائط المتعددة في تنمية بعض المهارات المعرفية والاجتماعية لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم النمائية. بحوث ودراسات الطفولة، كلية التربية للطفولة المبكرة. جامعة بني سويف، ٢(٣)، ٥٧٤-٦٩٥.

صبحي، سيد محمد (٢٠١٤). اليقظة العقلية تهدي إلى الرشد. الأهرام المسائي، ٨٥٥١ لسنة (٢٤).

عبدالمقصود، أسماء عثمان (٢٠١٥). فاعلية الاسترخاء العضلي في خفض حدة اضطراب قصور الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى أطفال المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣١(٤)، ٥٠٩-٥٥٨.

عبدالهادي، سهير محمد (٢٠١٢). فاعلية برنامج للتدخل المبكر في تنمية المهارات المعرفية واللغوية لدى أطفال الروضة ذوي صعوبات التعلم النمائية في الطائف. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٢(٢٨)، ١١-٥٦.

عبده، سماح ربيع (٢٠١٢). أثر نوع التعزيز في تحسين انتباه أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بني سويف.

قاسم، ناجي محمد (٢٠٠٧). علم النفس التعليمي. كلية التربية: جامعة الإسكندرية.

قطامي، يوسف محمود (٢٠١١). نمو الطفل المعرفي واللغوي. الأردن: الأهلية للنشر.



- كامل، عبدالوهاب محمد (١٩٩٩). اختبار المسح النيولوجي السريع لتشخيص صعوبات التعلم عند الأطفال "كراسة التعليمات". القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- كفافي، علاء الدين، الجمل، جهاد(٢٠٠٦). موسوعة علم النفس التأهيلي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- كوافحة، تيسير مفلح (٢٠٠٧). صعوبات التعلم والخطة العلاجية المقترحة. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- محمد، عادل عبدالله (٢٠١٠). مقدمة في التربية الخاصة. القاهرة: دار الرشاد.
- محمد، عادل عبدالله (٢٠٠٦أ). بعض المتغيرات المعرفية لأطفال الروضة ذوي قصور المهارات قبل الأكاديمية كمؤشر لصعوبات التعلم، موقع أطفال الخليج
- محمد، عادل عبدالله (٢٠٠٦ب). المؤشرات الدالة على صعوبات التعلم لأطفال الروضة. دراسات تطبيقية. القاهرة. دار الرشاد النشر.
- محمد، عادل عبدالله (٢٠٠٦ج). النمو العقلي المعرفي لأطفال الروضة ذوي قصور المهارات قبل الأكاديمية كمؤشر لصعوبات التعلم. مؤتمر اعاقات الطفولة بكليات التربية جامعة الكويت ٢٠-٢٢/٣.
- محمد، عادل عبدالله (٢٠٠٥). قائمة صعوبات التعلم النمائية لأطفال الروضة. القاهرة: دار الرشاد.
- محمد، عادل عبدالله (٢٠٠٥). بطارية اختبارات لبعض المهارات قبل الأكاديمية لأطفال الروضة كمؤشرات لصعوبات التعلم. القاهرة: دار الرشاد.
- مصطفى، آمال أحمد (٢٠١٣). أثر ألعاب الكمبيوتر في تنمية الانتباه لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم. مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الاطفال، جامعة الإسكندرية، ٥(١٦)، ٤٠٩-٤٧٦.



واكل، بديعة، شوادرة، سماح، حاج، نسرين(٢٠١٨). فعالية برنامج سلوكي في علاج ضعف الانتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم. مجلة المرشد للعلوم النفسية والتربوية، بجامعة الجزائر، ٧(١)، ١٤٠-١٤٧.

يحيي، تامر عادل (٢٠١٦). برنامج قائم على اللعب لتنمية الانتباه لدى أطفال الروضة ذوي صعوبات التعلم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة القاهرة.

يوسف، سليمان عبدالواحد(٢٠١٠). المرجع في صعوبات التعلم النمائية والأكاديمية والاجتماعية والانفعالية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

Adair, J., & Bhaskaran, L. (2010). Meditation, rangoli, and eating on the floor: Practices from an urban preschool in Bangalore, India. *Young Children*, 65(6), 48–52.

Amanda,k.(2012). Dyspraxia: Developmental Co-ordination Disorder.43Great Russell Street. London WCIB3pD

Anderson, N. D., Lau, M. A., Segal, Z. V., & Bishop, S. R. (2007). Mindfulness-based stress reduction and attentional control. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14, 449–463.

Augustine, J. & Ryan. L.(2017).Yoga for the Youngest! Mindfulness and Movement for Shifting Culture and Practice. Conference-Quality Professional Development, *Early Childhood Investigations Webinars*,1-10.<http://www.earlychildhoodwebinars.com/>

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





- Beauchemin ,J., Patterson ,F.,& Hutchins, T.(2008). Mindfulness Meditation May Lessen Anxiety, Promote Social Skills, and Improve Academic Performance Among Adolescents With Learning Disabilities, *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 13(1),34-45.
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013). Measuring mindfulness: first steps towards the development of a comprehensive mindfulness scale. *Mindfulness*, 4(1), 18-32.DOI:10.1007/s12671-012-0102-9
- Biegel .G, Shapiro, S., Brown ,K.,& Schubert ,C.(2009).Mindfulness-Based Stress Reduction for the Treatment of Adolescent Psychiatric Outpatients: A Randomized Clinical Trial, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5):855-866. DOI: 10.1037/a0016241
- Bluth, K., Roberson, P. N., Billen, R. M.,& Sams, J. (2013). A Stress model for couples parenting children with autism spectrum disorders and the introduction of a mindfulness intervention. *Journal of Family Theory and Review*, 5(3), 194–213. doi: 10.1111/jftr.12015.from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4006932/>
- Bulotsky-Shearer, R. J., Fernandez, V., Dominguez, X., & Rouse, H. L. (2011). Behavior problems in learning activities and social interactions in Head Start classrooms and early reading, mathematics, and approaches to learning. *School Psychology Review*, 40(1),39-56.
- Bubela, D., & Gaylord, S. (2014). A comparison of preschoolers' motor abilities before and after a 6 week yoga program. *Journal of Yoga & Physical Therapy*, 4(2), 1–4.
- Bull, S., and O'Farrell, K. (2012). Art Therapy and Learning Disabilities: Don't guess my happiness. New York: Routledge.



- Brown, A., Marquis, A., & Guiffrida, D. (2013). Mindfulness- Based Interventions in Counseling. *Journal of Counseling & Development*, 91(1), 96-104. doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00077.x.from:https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/j.1556-6676.2013.00077.x
- Carelse, B.(2018). *Effectiveness of a Program Based on Learning Mindfulness to Help Young Children Develop their Attentional Skills*, PhD Thesis, University of East London:UK.
- Cho,H.,Ryu,S.,Noh,J.&Lee,J.(2016).The effectiveness of daily mindful breathing practices on test anxiety of students. *Plos One*, 11 (10), 1-10.
- Creswell,D. & Lindsay, E. (2014). How does mindfulness training affect health ? mindfulness- stress- buffering account . *Association For Psychological Science*,1-7.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64(1), 135-168.doi:10.1146/annurev-psych-113011-143750
- Domingues , M.(2010).*Risk and Resiliency in the Preschool classroom:Examining the Effects of Problem Behaviors and Adaptive learning Behaviors in Children's Early Achievement*, Ph.D. Thesis, University of Miami .
- Enoch, M.(2015).*Using mindfulness to increase direct attention, self-control, and psychological Flexibility in Children. in children*, unpublished Doctoral dissertation, southern Illinois university, Carbondale.
- Felver, C., Tipsord, M., Morris, J., Racer, H. & Dishion, J. (2019). The effects of mindfulness-based intervention on children's attention regulation. *Journal of Attention Disorders*, 21(10), 872-881.
- Felver, J.C., Celis-de Hoyos, C.E., Tezanos, K., & Singh, N. N. (2016). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness*, 7(1), 34-45.



- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental Psychology*, 51(1), 44–51. <https://doi.org/10.1037/a0038256>
- Garg, S., Buckley-Reen, A., Alexander, L., Chintakrindi, R., Ocampo Tan, L., & Patten Koenig, K. (2013). The effectiveness of a manualized yoga intervention on classroom behaviors in elementary school children with disabilities: A pilot study. *Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention*, 6(2), 158–164.
- Geiger, S., Otto, S. & Schrader, U. (2018). Mindfully green and healthy: an indirect path from mindfulness to ecological behavior. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-15.
- Ghasemi, M. & Musavi, F. (2017). Effectiveness of Child-Centered Mindfulness on Social Skills and Self-Efficacy of Children with Learning Disabilities. *Social Behavior Research & Health (SBRH)*; 1(2), 91-99.
- Groves, P. (2016). Mindfulness in psychiatry - where are we now?. *BJPsych Bulletin*, 40, 289-292. doi: 10.1192/bp.bp.115.052993. from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5353527/>
- Hallahan, D.P. & Kauffman, J.M. (2003). Exceptional learners; An Introduction to special education. (9th Ed) Boston: Allyn & Bacon.
- Harris, K. I. (2017). A Teacher's journey to mindfulness: Opportunities for joy, hope, and compassion. *Journal of Childhood Education*, 93(2), 119-127.



- Haydicky, J., Wiener, J., Badali, P Milligan., K& Ducharme., J. (2012). Evaluation of a Mindfulness-based Intervention for Adolescents with Learning Disabilities and Co-occurring ADHD and Anxiety, *Mindfulness*, 3(2), 151–164.
- Huguet, A., Ruiz, M., Haro, M., & Alda, A. (2017). A Pilot Study of the Efficacy of a Mindfulness Program for Children Newly Diagnosed with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: Impact on Core Symptoms and Executive Functions. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(3), 305-316.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. doi.org/10.1093/clipsy/bpg016
- Kemeny, M. E., Foltz, C., Cavanagh, J. F., Cullen, M., Giese-Davis, J., & Jennings, P. (2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion*, 12(2), 338–350. <https://doi.org/10.1037/a0026118>.
- Kim, E., & Lim, J. (2007). Eco-early childhood education: A new paradigm of early childhood education in South Korea. *Young Children*, 62(6), 42–45.
- Lancioni. E, Winton, A. S. Karazsia, B. T. & Singh, J. (2013). Mindfulness Training for Teachers Changes the Behavior of Their Preschool Students, *Journal Research in Human Development* , 10(3),211-233.
- Lim, X., & Qu, L. (2017). The effect of single-session mindfulness training on preschool children's attentional control. *Mindfulness*, 8(2),300–310. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0600-2>.
- Mahmood, L., Hopthrow, T., Randsley de Moura, G.(2016). A moment of mindfulness: Computer mediated mindfulness practice increases state mindfulness. *PLoS ONE*, 11(4), 1-12. doi:10.1371/journal.pone.0153923



- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *The Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99–125.
- Peck, H. L., Kehle, T. J., Bray, M. A., & Theodore, L. A. (2005). Yoga as an intervention for children with attention problems. *School Psychology Review*, 34(3), 415–424.
- Poehlmann-Tynan, J., Vigna, A. B., Weymouth, L. A., Gerstein, E. D., Burnson, C., Zabransky, M., . . . Zahn-Waxler, C. (2016). A pilot study of contemplative practices with economically disadvantaged preschoolers: children's empathic and self-regulatory behaviors. *Mindfulness*, 7(1), 46-58. doi: 10.1007/s12671-015-0426-3.
- Quach, D., Jastrowski, K., & Alexander, K. (2016). A Randomized controlled trial examining the effect of mindfulness meditation on working memory capacity in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 58(5), 489-496.
- Razza, A., Bergen-Cico, D. & Raymond, k. (2013). Enhancing Preschoolers' Self-Regulation Via Mindful Yoga, *Journal of Child and Family Studies*, 24(2). DOI: 10.1007/s10826-013-9847-6
- Rempel, K. (2012). Mindfulness for children and youth: A review of the literature with an argument for school-based implementation. *Canadian Journal of Counseling and Psychotherapy*, 46(3), 201-220.
- Ricarte, J. J.; Ros, L.; Latorre, J. M., & Beltrán, M. T. (2017). Mindfulness-Based Intervention for Young Children: Effects on Attention, Concentration and Mood, *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(3), 258–270.
- Rose, A. J. (2015). *The influence of temperament and social skills on quality of friendship in students with and without learning disabilities*, (Doctoral dissertation), The University of North Carolina at Greensboro).



- Rosenstreich, E. & Ruderman, L. (2017). A Dual-Process Perspective on Mindfulness, Memory, and Consciousness. *Mindfulness*, 8(2), 505-516.
- Ruiz, F. (2014). The relationship between low levels of mindfulness skills and pathological worry: *the mediating role of psychological inflexibility* . *Anales de Psicología* , 30 (3) , 887-897
- Schenck, L. (2011). How to develop mindfulness. Retrieved at 10/2/2017 from: <http://www.mindfulnessmuse.com/mindfulness-exercises/how-to-develop-mindfulness>.
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52-66.doi:10.1037/a0038454
- Scully, P. (2003). Teaching strategies. Time out from tension: Teaching young children how to relax. *Journal of Early Education and Family Review*, 10(4), 22–29.
- Semple, R. J.; Lee, J.; Rosa, D., & Miller, L. F. (2018). A randomized Trial of Mindfulness-Based Cognitive Intervention for Promoting Mindful Attention of Children: Impact for Enhancing Social-Emotional Resiliency, *Journal of Children and Family Studies*; 19:218–229.
- Smith, A. (2006). Like waking up from a dream: Mindfulness training for older people with anxiety and depression (pp. 191–215). In. R.
- Stapp, A. & Wolff, K. (2019). Young children's experiences with yoga in an early childhood setting. *Early Child Development and Care*, 189(9), 1397-1410.



- Tarrasch, R., Velicki, M. & Ovadia-Blechman, Z. (2020). The influence of mindfulness meditation on inattention and physiological markers of stress on students with learning disabilities and/or attention deficit hyperactivity disorder. *Research in Developmental Disabilities*. (100). <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103630>
- Tarrasch, R. (2017). Mindful Schooling: Better Attention Regulation Among Kindergarten Children Who Practice Mindfulness as Part of Their School Policy, *Journal of Cognitive Enhancement*; 14 (2).5-24.
- Thierry, K. L., Bryant, H. L., Nobles, S. S., & Norris, K. S. (2016). Two-year impact of a mindfulness-based program on preschoolers' self-regulation and academic performance. *Early Education and Development*, 27(6), 805-821. doi:10.1080/10409289.2016.114161
- Tihanyi, B. T., Böör, P., Emanuelsen, L., & Köteles, F. (2016). Mediators between Yoga Practice and Psychological Well-Being: Mindfulness, Body Awareness and Satisfaction with Body Image. *European Journal of Mental Health*, 11(1-2), 112 -127. DOI: 10.5708/EJMH.11.2016.1-2.7.
- from:[http://www.ejmh.eu/mellekletek/ejmh\\_2016\\_1\\_tihanyi\\_boor\\_emanuelsen\\_koteles\\_112\\_127](http://www.ejmh.eu/mellekletek/ejmh_2016_1_tihanyi_boor_emanuelsen_koteles_112_127).
- Thompson, M & Gauntlett-gilbert, J. (2008). Mindfulness with children and adolescent, Effective clinical application, *clinical child psychology and psychiatry*, 13(3), 395-407.
- Thomas, G. & Atkinson, C. (2019). Measuring The Effectiveness Of A Mindfulness-Based Intervention For Children's Attentional Functioning, *Educational & Child Psychology*; 33 (1), 51-64. doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00241.x
- Vavrichek, J. (2012). The Guide to compassion at assertiveness how to express your needs and deal with conflict while keeping a kind heart . USA, New Harbinger Publications, Inc.



- Viglas, M., & Perlman, M. (2018). Effects of a Mindfulness-Based Program on Young Children's Self-Regulation, Prosocial Behavior and Hyperactivity. *Journal of Child and Family Studies*, 27(4), 1150-1161
- Viglas, M. (2017). *Benefits of a Mindfulness-Based Program in Early Childhood Classroom*, (Doctoral dissertation). University of Toronto.
- Watier, N. & Dubois, M. (2016). The Effects of a Brief Mindfulness Exercise on Executive Attention and Recognition Memory. *Mindfulness*, 7, 745–753.
- Wellum, A. (2013). The Effects of Mindfulness Training on Young Children's Attention Skills, *Maastricht Student, Journal of Psychology and Neuroscience*; 4 (3),28-45.
- Willis, E., & Dinehart, L. (2014). Contemplative practices in early childhood: Implications for self-regulation skills and school readiness. *Early Child Development and Care*, 184(4), 487–499.
- Willoughby, M.; Magnus, B.; Feagans, L. & Blair, C. (2017). Developmental Delays in Executive Function from 3-5 years of Age Predict Kindergarten Academic Readiness, *J. of Learning Disabilities*, 50 (4), 359-372.
- Wright,R.&lawrence, w.(2008). *orienting of Attention*. oxford university press.
- Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The Potential Benefits of Mindfulness Training in Early Childhood: A Developmental Social Cognitive Neuroscience Perspective. *Child Development Perspectives*, 6(2), 154-160.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S. & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and met analysis. *Frontiers in psychology*, 5, 603.