



ISSN 2735-4822 (Online) \ ISSN 2735-4814 (print)



“Improving Mindfulness And Executive Functions To Reduce Symptoms Of Attention Deficient Hyperactivity Disorder In Children”

PhD. Sara Sayed Zaghloul Azzam

Psychology Department -Faculty Of Women For Arts, Science &Education
- Ain Shams University - Egypt

azzamsara018@gmail.com

Prof. Hamdy Mohamed Yasin

Psychology professor – Psychology Department
Faculty Of Women For Arts, Science &Edu-Ain Shams University -Egypt

hamdyyassin012@gmail.com

Receive Date: 26 July 2023, Revise Date: 7 September 2023

Accept Date: 18 September 2023.

DOI: [10.21608/BUHUTH.2023.225356.1536](https://doi.org/10.21608/BUHUTH.2023.225356.1536)

Volume 3 Issue 11 (2023) Pp.69- 116

Abstract

The present study aims to explore the effectiveness of mindfulness in improving executive functions among children with attention deficit hyperactivity disorder. The study sample includes 10 children (6 boys and 4 girls) aged between 6 to 12 years. The scales applied in the study are Barkley Deficits in Executive Functioning Scale (designed by t Barkely and translated by the researchers), and Mindfulness Scale (designed by the researchers), in addition to the mindfulness-based program (designed by the researchers), and which consists of 20 sessions: two forty five-minute sessions per week . The study sample has been applied in Kenz Center for Psychological and Educational Consultations. The study results prove the effectiveness of the suggested program in improving executive functions in self-time management and self-regulation: in addition to the improvement of mindfulness among children with ADHD Mindfulness improved components are observation, description, and mindfulness awareness in addition, symptoms of ADHD were noticeably reduced among the sample. In conclusion, recommendations and future research have been introduced.

Keywords: Executive functions, mindfulness, Attention deficit hyperactivity disorder.

تحسين اليقظة العقلية والوظائف التنفيذية لخفض أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لدى الأطفال

سارة سيد زغلول عزام

باحثة (دكتوراه) – كلية البنات - جامعة عين شمس

azzamsara018@gmail.com

أ.د/ حمدي محمد ياسين

أستاذ علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس

hamdyassin012@gmail.com

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الكشف عن فاعلية اليقظة العقلية في تحسين الوظائف التنفيذية ، وخفض أعراض اضطراب فرط الحركة ، وتشتت الانتباه لدى الأطفال من خلال تطبيق برنامج قائم على اليقظة العقلية. وقد تضمنت عينة الدراسة 10 أطفال (6 ذكور، 4 إناث) ، ممن تراوحت أعمارهم ما بين 6-12 عام من ذوي فرط الحركة و تشتت الانتباه. تم تطبيق مقياس باركلي للكشف عن القصور في الوظائف التنفيذية (من إعداد باركلي و ترجمة الباحثان) ، و مقياس اليقظة العقلية (من إعداد الباحثان) ، بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية (من إعداد الباحثان) ، و الذي تضمن 20 جلسة بواقع جلستان أسبوعياً و كانت مدة الجلسة الواحدة 45 دقيقة تقريباً، و قد تم التطبيق على عينة الدراسة في مركز كنز للاستشارات النفسية و التربوية في منطقة حلوان بالقاهرة. و قد خلصت نتائج الدراسة الحالية إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح حيث حدث تحسناً ملحوظاً في الوظائف التنفيذية في أبعاد مثل الاداره الذاتيه للوقت، التنظيم الذاتي و حل المشكلات، التثبيط الذاتي و تقييد الذات، التنظيم الذاتي للانفعالات. علاوة على ذلك، أكدت النتائج على حدوث تحسن ملحوظ في مستوى اليقظة العقلية لدى الأطفال، على سبيل المثال تحسنت أبعاد اليقظة العقلية مثل الملاحظة، الوصف، الوعي اليقظ. كما نتج أيضاً انخفاض دال في أعراض اضطراب نقص الانتباه و فرط الحركة. و في نهاية البحث تم عرض توصيات الدراسة و البحوث المستقبلية

الكلمات المفتاحية: الوظائف التنفيذية، اليقظة العقلية، اضطراب نقص الانتباه و فرط الحركة.

المقدمة:

أشارت الكتابات الحديثة التي تناولت الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه ، وفرط النشاط ؛ إلى أن الوظائف التنفيذية تمثل جوهر هذا الاضطراب وقد تكون الأعراض التي يتصف بها هؤلاء الأطفال ما هي إلا نتاج اضطراب الوظائف التنفيذية، ومن هنا تعددت اتجاهات علاج اضطراب نقص الانتباه، وفرط النشاط لدى الأطفال تبعاً لتعدد الأسباب المؤدية إليه من ناحية ، وتبعاً لتعدد اهتمامات المتخصصين والباحثين من ناحية أخرى، وبالتالي فإن الاتجاه نحو التفسيرات النظرية الحديثة تؤكد على أهمية المجال المعرفي العصبي ، التي تؤكد على أن هناك علاقة ارتباطية بين اضطراب نقص الانتباه، وفرط النشاط واضطراب الوظائف التنفيذية.

(ولاء

محمد، 2015، 87)

في ذات السياق ، تُعتبر اليقظة العقلية مفهوم نفسي يرتبط بعلم النفس الإيجابي حيث يُنظر إليه على أنه " يقوم على تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة ، والوعي بالخبرات لحظة بلحظة وقبولها ، دون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار أو تقييمها، والتصرف نحوها بعقل مفتوح، كما أن هناك بُعدين أساسيين في اليقظة العقلية وهما الوعي باللحظة الحالية ، وعدم إصدار أحكام مُسبقة (Siffredi, et al., 2020). لذا تسهم اليقظة العقلية في تحسين القدرات الانفعالية ، فضلاً عن زيادة تنظيم الانفعالات من خلال خفض مستويات الضغط والقلق والمشكلات الاجتماعية والسلوكية.

(Siffredi, et al., 2020)

لقد حقق العلاج عن طريق اليقظة العقلية نجاحاً كبيراً في الأونة الأخيرة كأحد أنواع العلاج الفعال في كثير من الاضطرابات النفسية ، وهو يختلف عن أنواع العلاجات التقليدية. والهدف من التدخل عن طريق يقظة العقل هو تعديل تفاعل الشخص مع بيئته التي يعيش فيها وتعليمه بالمحفزات الايجابية التي تكون في بيئته، كما قد يكون التدريب على اليقظة العقلية مفيد من خلال اكتساب مهارات وسلوكيات جديدة يمكن أن تفيد في تحسين تنظيم الذات والقدرة على تركيز الانتباه (Linehan, 2014). فهي من الأساليب العلاجية التي يسهل تقديمها وممارستها خلال الحياة اليومية مقارنةً بأساليب العلاج الدوائية او المعرفية الأخرى.

(Kretschmer, et al, 2022)

وبصورة عامة ، فقد اتضح أن أساليب التدخل العلاجي باستخدام اليقظة العقلية فعالة في علاج الاضطرابات المركزة داخلياً أو ذاتياً ، ولكن لم يتم إثبات فاعليتها في خفض الاضطرابات الخارجية. وعلى الرغم من ذلك فقد أوضحت بعض البحوث أن أساليب العلاج باليقظة العقلية كانت مفيدة في علاج اضطراب نقص الانتباه، وفرط الحركة .

(Cairncross &)

(Miller, 2015)

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تنبثق مشكلة الدراسة من رافدين أساسيين هما: الرافد الشخصي، والذي يتمثل في دوافع الباحث وإحساسه بالمشكلة، وتمثلت دوافع البحث في أهمية معرفة جوانب الضعف عند أطفال ذوي تشتت الانتباه، وفرط الحركة المتمثلة في القصور في الوظائف التنفيذية، فضلاً عن معايشة الباحثان لحالات من

هؤلاء الأطفال ، مما دفعهما لإرتياد المواقع البحثية ، والمكتبات ، وهذا يمثل الرافد البحثي. ومن خلال مراجعة التراث النظري المرتبط بمتغيرات الدراسة يمكن صياغة مشكلة الدراسة عبر الإشكاليات الفرعية التالية:

الإشكالية الأولى: اليقظة العقلية واضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه:

لقد دعمت بعض الدراسات فعالية التدريب على اليقظة العقلية في علاج اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة (Cairncross & Miller, 2015). وهذه الدراسات – رغم قلتها – تضمنت اعطاء تدريب موازى للوالدين باستخدام اليقظة العقلية (Van der Oord, Bogels, peijnenburg, 2012). وأوضحت فاعليتها في تحسن الانتباه لدى هذه الفئة.

وهذا ما أكدت عليه دراسة (Bueno, et al, 2015) والتي أكدت على حدوث تحسن دال في الانتباه المستمر أو الممتد والقدرة على الاكتشاف. وكذلك دراسة (Weijer-Bergsma, et al, 2012) في تحديد فعالية استخدام برنامج قائم على اليقظة العقلية مع مرهقين مصابين باضطراب نقص الانتباه، وفرط الحركة وكذلك تقديم تدريب قائم على اليقظة العقلية للوالدين. وأوضحت نتائج تقارير الأباء والمعلمين والتقارير الذاتية حدوث تحسن في الانتباه والأداء الفعلى الخاص بالمرهقين في الاختبارات.

وكذلك دراسة (Worth, 2013) والتي أوضحت نتائجها حدوث انخفاض دال في أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. وهذا يدعم فعالية وصلاحيه برنامج اليقظة العقلية مع هذه الفئة.

كما توصلت دراسة (Zylowska, et al, 2008) إلى حدوث تحسن ملحوظ ودال في الانتباه ، كما اتضح من التقارير الذاتية. كما أوضحت دراسة (Weijer-Bergsma, Formsma, deBruin, & Bogels, 2012) حدوث تحسن في الانتباه وانخفاض مستوى المشكلات السلوكية في عينة من المرهقين ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة.

في حين كان لدراسة (Haydicky, et al, 2015) موقف آخر ، حيث لم تُظهر تحسن ملحوظ في الانتباه لدى المرهقين بعد الانتهاء من التدريب، وعلى الرغم من ذلك فإن هناك العديد من الدراسات التي أشارت إلى أن الأطفال الصغار قد استفادوا من التدريب على يقظة العقل. (Thompson & Gauntlett-Gilbert, 2008)، (Monteiro, 2015)، (Enoch, 2015). (Kaunhoven & Dorjee, 2017)

فضلاً عما تقدم فقد أشار (Josefsson, 2013)، أن العديد من الاطفال الذين تعلموا مهارات يقظة العقل حدث لهم تحسن في الانتباه والوعى وهذا ما أكد عليه (Weiger-Bergsma, at al, 2012) من أن يقظة العقل هي شكل من أشكال التأمل ، والتركيز، والانتباه، ومن ثم فإن ممارسة الأنشطة اثناء التدريب على اليقظة العقلية تساهم في إعادة توجيه انتباههم بخاصة التمارين والأنشطة الخاصه بالتنفس والوعى والتركيز وكلما كان الأطفال أكثر ممارسه لليقظة العقلية كلما تحسن لديهم مستوى الانتباه ومن ثم تتضح مدى علاقه الارتباطية بين يقظة العقل والانتباه وهذا ما أكدت عليه دراسة كل من (Josefsson, 2013)، (Flook, et al., 2010)، (Weiger-Bergsma, at al, 2012)، (Semple, et al, 2010)، (Mak, Wittingham & Boyd, 2018)، (Felver, 2014)، (Monteio, 2015).

وعلى الرغم من أن ممارسات اليقظة العقلية قد يبدو أنها تصلح للبالغين فقط إلا أن هناك العديد من الدراسات التي أشارت إلى أن الأطفال الصغار قد استفادوا من التدريب على اليقظة العقلية ، إذ أن

الأطفال الصغار لديهم القدره المعرفيه والوعى للأنخراط في أنشطه اليقظه العقليه (Kaunhoven & (Thompson & Gauntlett-،(Monterio, 2015)،(Enoch, 2015)،(Dorjee, 2017)،(Gilbert,2008).

وفي ضوء ما سبق يمكن طرح السؤال الآتي:

1- ما مدى اختلاف كلاً من اليقظة العقلية واضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه للأطفال باختلاف القياسين القبلي والبعدي ، والبعدي والتتبعي؟
الإشكالية الثانية: الوظائف التنفيذية للأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه:
وتعزز هذه الإشكالية العديد من الدراسات والتي يمكن تناول بعضاً منها بشكل مختصر على النحو الآتي:

في دراسة (Wagih, 2018) أظهرت النتائج أن الأطفال الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه، وفرط الحركة أظهروا اضطراباً واضحاً للوظائف التنفيذية في معظم مكونات اختبار وسيكونسن بالمقارنة بالأطفال العاديين، كما أن هناك فروق ذات دلالة في معظم مكونات الاختبار، علاوة على ذلك فإن الأولاد والبنات المرضي أظهروا اختلافاً بسيطاً في اختلال الوظائف التنفيذية.

وهذا ما أكدت عليه دراسة (Colomer & Berenguer, 2017) والتي أظهرت نتائج تحليل الانوفا (ANOVA) أن ثمة فروقاً كبيرة بين الأطفال الذين يعانون من (ADHD) والأطفال العاديين في جميع سلوكيات التعلم ومدى تأثير الوظائف التنفيذية على الأداء.

في حين اختلفت نتائج دراسة (Bunford & Brandt, 2015: 133 - 147) والتي توصلت نتائجها إلى أن نقص الانتباه يتوسط العلاقة بين التثبيط والضعف الاجتماعي، بينما يتوسط فرط النشاط والارتباط بين الذاكرة العاملة ، والضعف الاجتماعي ؛ ومن هنا يتضح أن التثبيط والذاكرة العاملة ليست أساسية، بل هي عمليات معرفية مرتبطة ببعضها البعض وأنها معاً، ولكن لا تساهم بشكل مميز في فرط النشاط/ الاندفاع/ وعدم الانتباه.

وكذلك دراسة (أسماء محمد، 2015) التي أكدت على وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات عينة الدراسة من الأطفال ذوي نقص الانتباه، وفرط الحركة على مقياس الوظائف التنفيذية (الكف، المرونة، الذاكرة العاملة، والدرجة الكلية، مقياس القلق).

وأيضاً دراسة (Yongning & Yuji, 2014) التي توصلت إلى وجود اضطراب في الذاكرة العاملة والتخطيط والكف السلوكي والمرونة لدى الأطفال ذوي نقص الانتباه وفرط النشاط، ودراسة (Aly, 2014) التي اكدت على أن جميع الأنماط الثلاثة للاضطراب كان بها ضعف في جميع اختبارات الوظائف التنفيذية (الذاكرة العاملة) .

وكذلك دراسة (Gapin & Jenhifer, 2009) التي أكدت على أن ارتفاع مستوي النشاط البدني ينبأ بالأداء الأفضل في الوظائف التنفيذية، ولم يكن هناك نتائج دالة بالنسبة لأعراض (ADHD)، وأن النشاط البدني يرتبط بالوظائف التنفيذية وخاصة قدرات التخطيط ما بين الأطفال المصابين بـ (ADHD).

الإشكالية الثالثة: اليقظة العقلية والوظائف التنفيذية لدى الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه: ويعزز هذه الإشكالية العديد من الدراسات منها:

دراسة (Bigelow, et al, 2021) والتي أكدت على فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية والتأمل في خفض القصور في الوظائف التنفيذية وتحسين الرفاه النفسي والفعالية الذاتية للأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة.

ودراسة (Poissant, et al, 2020) والتي أظهرت نتائجها فعالية البرامج القائمة على اليقظة العقلية في خفض أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، وأعراض الاكتئاب، وخفض القصور في الوظائف التنفيذية.

وكذلك دراسة (Wood, et al, 2018)، التي هدفت لتقييم فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية (mini-mind) لمدة 12 جلسة خاص بالأطفال في سن ما قبل المدرسة . وأشارت إلى وجود تأثير متوسط غير دال على مقاييس الوظائف التنفيذية غير المباشرة في مجموعة العلاج، وأن البرنامج صالح للتطبيق على هذه الفئة العمرية.

وفي مراجعة للادبيات السابقة عن برامج اليقظة العقلية ، أوضح كل من (Mak, et al, 2018)، (Torsney, et al, 2014) أن برامج اليقظة العقلية تمثل أسلوباً واعداً فعالاً، وله تأثير دال في علاج اضطرابات الانتباه والوظائف التنفيذية لدى الأطفال والمراهقين. وأوضحت دراسة (Jansen, et al, 2016)، ودراسة (Tang, et al, 2012) أن التدخل العلاجي باستخدام اليقظة العقلية ينتج عنه تحسن دال في الوظائف التنفيذية مثل الانتباه والكبح والمرونة الانفعالية والذاكرة العاملة .

ودراسة (Huguet, et al, 2017) التي توصلت إلى تحسن ملحوظ في الوظائف التنفيذية مع خفض أعراض اضطراب ADHD . وخلصت الدراسة إلى فعالية برنامج باستخدام اليقظة العقلية في علاج اضطراب ADHD، وتحسين القصور السلوكي، والعصبي المعرفي. واتضح أن هذا العلاج باليقظة العقلية يعزز سرعة المعالجة والانتباه والتركيز وهذا بدوره يرتبط بنمو وتطور الكبح وتنظيم الذات.

وكذلك دراسة (Kiani, et al, 2017) والتي توصلت إلى تحسن الوظائف التنفيذية، من حيث ارتفاع مستويات (التخطيط والكبح) في مجموعة العلاج بعد تطبيق البرنامج مقارنة بالمجموعة الضابطة. كما انخفضت درجات المجموعة العلاجية في قصور تنظيم الانفعالات.

في ذات السياق، كانت دراسة (Chan, et al, 2018) التي خلصت إلى أن اليقظة العقلية كان لها تأثير دال على الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة ، وأنه حدث تحسن في انتباههم وسلوكياتهم وخفض الضغط الوالدي. وهذا يتفق مع دراسة (Zhang, et al, 2017) أن برنامج اليقظة العقلية " my mind " فعال وصالح للاستخدام مع الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه و فرط الحركة وابائهم.

وأيضاً دراسة (Cameron, 2017) التي أشارت نتائجها إلى فعالية استخدام برنامج لليقظة العقلية على ضبط الذات والسلوكيات الاجتماعية الموجبة للأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة.

وكذلك دراسة (Adams, 2015) التي أوضحت أن الأطفال ارتفع لديهم مستوى الوظائف التنفيذية وهذا من خلال تحقيقهم للأهداف المطلوبة أي حدوث تحسن مُدرك ذاتياً، مما جعلهم يشعرون بنحسن في الاداء في المدرسة، وفي الأداء الانفعالي، كما أوضح المعلمون تحسناً في قدرات الوظائف التنفيذية لديهم. مما يدل على انتقال الأطفال من مرحلة قصور الوظائف التنفيذية إلى تطوير مهارات الوظائف التنفيذية اللازمة لأداء أفضل.

وأيضاً دراسة (Soamya, 2014) التي أوضحت أن العلاج باستخدام اليقظة العقلية كان له تأثير موجب على الانتباه والتركيز لدى المراهقين ذوي اضطراب ADHD .
وفي ضوء ما تقدم نطرح السؤال التالي :

- 1- ما مدى الاختلاف في (الوظائف التنفيذية) لدى الأطفال المصابين بفرط الحركة وتشتت الانتباه باختلاف القياسين القبلي والبعدي ، البعدي والتتبعي؟
أهداف الدراسة : في ضوء السؤالين السابقين يمكن إجمال أهداف الدراسة فيما يلي :
- 1- الكشف عن تباين أداء العينة على مقياس اليقظة العقلية ، والوظائف التنفيذية ، اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه باختلاف القياسين القبلي والبعدي.
- 2- يختلف أداء العينة على مقياس اليقظة العقلية والوظائف التنفيذية واضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه باختلاف القياسين البعدي والتتبعي.

محددات الدراسة: تتحدد نتائج هذه الدراسة بعدة محددات ونتناولها علي النحو الآتي:

- 1- **أسئلة الدراسة:** قد سبق الإشارة إليها أثناء تناول مشكلة الدراسة.
- 2- **الإطار المكاني:** تم إجراء الدراسة على عينة بمرکز كنز لذوي الاضطرابات النفسية والسلوكية.
- 3- **الإطار الزمني للدراسة:** ويقصد به الفترة التي يستغرقها مدة تطبيق أدوات الدراسة، حيث طُبقت في شهر ديسمبر 2022.
- 4- **عينة الدراسة:** تعتبر العينة من المحددات الرئيسية لنتائج الدراسة، وتعتمد الدراسة علي عينة من الأطفال من ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة والأطفال(ن=10 ، 6 من الذكور، 4 من الإناث) .
- 5- **أدوات الدراسة:** اعتمدت الدراسة على مقياس باركلي للوظائف التنفيذية ، ومقياس اليقظة العقلية ، والبرنامج العلاجي. وهذه الأدوات من إعداد الباحثة والإشراف.
- 6- **منهج الدراسة:** تعتمد هذه الدراسة علي المنهج التجريبي . باعتباره من أكثر المناهج موائمة مع أهداف وأسئلة وفروض الدراسة.
- 7- **المعالجة الإحصائية:** تتباين نتائج الدراسة بتباين الوسائل الإحصائية التي يتم تحديدها في ضوء (حجم العينة – نوعية الفروض – طبيعة الأدوات).

أهمية الدراسة : تتبلور أهمية الدراسة من خلال المتغيرات التالية :

- 1- **أهمية المجال البحثي:** تتضمن هذه الدراسة عدة متغيرات تمثل كل منها مجال بحثي معين، حيث تمثل الوظائف التنفيذية مجال علم النفس العصبي، في حين تمثل اليقظة العقلية علم النفس الإيجابي، أما العينة فهي من أطفال اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، مما يعني إنتماء الدراسة لمجال ذوي الاحتياجات الخاصة، ويلاحظ تعددية المجالات البحثية يزيد من أهمية الدراسة.
- 2- **الأهمية السيكومترية:** تتمثل في اعداد مقياسين (الوظائف التنفيذية – واليقظة العقلية) علي عينة إكلينيكية بشكل يتلائم مع أهداف البحث ويتناسب مع عيناتها.

- 3- **الأهمية الإرشادية العلاجية:** تتمثل الأهمية العلاجية والإرشادية ؛ في إعداد برنامج قائم على اليقظة العقلية ؛ لتحسين أداء الوظائف التنفيذية، وخفض اضطراب ADHD وقد أشار (Maricle, et al, 2010) أن اجراء التطبيق بشكل تجريبي على الأفراد الذين يعانون من اضطراب الوظائف التنفيذية، وبشكل خاص ذوي نقص الانتباه وفرط النشاط ، يساعد على مواجهة الصعوبات التنفيذية المرتبطة بالأداء على المستوى المهني والاكاديمي والاجتماعي.
- 4- **الأهمية المنهجية :** تعتمد هذه الدراسة على المنهج التجريبي. والكشف عن فنيات لتحسين اليقظة العقلية من خلال برنامج علاجي تدريبي.
- 5- **أهمية العينة:** تظهر أهمية هذه الدراسة في اعتمادها على ذوي اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط باعتبارها من أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً في مرحلة الطفولة، فهؤلاء الأطفال يعانون من صعوبات في الانتباه والتحكم في الاندفاعية، بما يؤدي إلي إعاقة أدائهم الوظيفي في حياتهم اليومية بالفصول الدراسية وعلاقتهم بالرفاق وعلاقتهم الأسرية، علاوة علي ذلك، فإن هؤلاء الأطفال يكونون عرضة للخطر. (الدسوقي، 2006: 22)

التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة: ونوضح ذلك فيما يلي:

- أولاً: اليقظة العقلية:** في ضوء تحليل دراسة كل من: (Bigelow, et al., 2021)، (Paz & Wallander, 2017, p.2)، (Janssen, et al., 2015, p.2)، (Grover, et al, 2016, p.289). وكذلك تعريف كل من ، (Kretschmer, et al., 2022)، (Grandpierre, 2013)، (Gregory, 2014)، (Millett, et al., 2021)، (Kiani, et al, 2017)، (Sidhu, 2013)، (Black, at el, 2011)، (Riggs, et al, 2015)، (Adams, 2015).
- ويمكن صياغة التعريف الإجرائي لليقظة العقلية : بأنها استجابة الفرد لمثيرات (الملاحظة، الوصف، التصرف مع الوعي باللحظة الحالية، القبول، اللامركزية وعدم إصدار الأحكام) ويتمثل ذلك في الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المُعد لذلك.
- ثانياً: التعريف الاجرائي للوظائف التنفيذية:** في ضوء تعريف كل من: (Denckla, 2005)، (Gioia & isquith, Grawfara & Espy, 2005)، (Orm et al., 2023)، (Stern, et al., 2017).

- وتحليل محتوى مقاييس ونظريات كل من: ((Garner, Sullivan & Riccio, 2006)، (Prins, et al, 2009)، (Duan, et al, 2010)، (Baum, et al, 2003)، (Esquith, et al, 2005)، (Spinella, 2005)، (Roth, Gioia & isquith, Grawfara & Espy, 2005)، (Hamshire, et al, 2010)، (Maricle, et al, 2010).

وكذلك تحليل مضمون الدراسة الاستطلاعية، وقد أسفر ذلك عن عدة مفردات تم استبقاء المفردات التي حظيت بمعامل شيوع عالي ، وتتمثل في (الإدارة الذاتية للوقت ، التنظيم الذاتي/ حل المشكلات ، التثبيط الذاتي/ تقييد الذات ، الدافعية الذاتية ، التنظيم الذاتي للانفعالات) باعتبارها مهارات لانجاز هدف موجه أو حل مشكلة ما ، ومن ثم تم صياغة التعريف الإجرائي بأنه استجابة المفحوص لمثيرات (الإدارة

الذاتية للوقت ، التنظيم الذاتي/ حل المشكلات ، التثبيط الذاتي/ تقييد الذات ، الدافعية الذاتية ، التنظيم الذاتي للانفعالات ويتمثل ذلك في الدرجة التي يحصل عليها في المقياس المُعد لذلك.

الإطار النظري ودراسات سابقة:

ونتناول هنا متغيرات الدراسة على أن يتضمن كل متغير (المفاهيم المتداخلة، النظريات المرتبطة به، سبل القياس، فنيات تنميته، بعض الدراسات المرتبطة به) ، وهذا إجمال يعقبه تفصيل ذلك فيما يلي:

المحور الأول: الوظائف التنفيذية:

المفاهيم المتداخلة مع الوظائف التنفيذية: ومن هذه المفاهيم ما يلي:

التنظيم الذاتي Self-Regulation: يشير إلى العمليات التي تجعل الفرد قادراً على الاحتفاظ بأفضل مستويات الاستثارة الانفعالية والدافعية والمعرفية (Eisenberg, et al, 2007)، (Liew, 2011) ويتفق هذا التعريف مع تعريف الوظائف التنفيذية في أنه يُشير إلى الضبط وتنظيم الانفعالات والتحكم فيها مما يجعل البعض يخلط بينه وبين الكف في الوظائف التنفيذية (Mitchel & Ayduk, 2002)، (Eisenberg, et al, 2010).

صعوبات التعلم وتشتت الانتباه: وجد كلاً من مالتزر (Meltzer, 2018) أن الوظائف التنفيذية من شأنها التمييز بين مفهومي صعوبات التعلم وتشتت الانتباه وفرط الحركة ، وقد استمر الخلط بينهما لفترة طويلة في البحوث، فقد وجد أن ذوي تشتت الانتباه يظهر لديهم عامل الضعف في التثبيط مقارنةً باصحاب الصعوبة، كما لم تظهر فروق أخرى في باقي المكونات.

الانتباه الانتقائي Selective Attention: تم تقديم هذا المفهوم في السبعينات من القرن العشرين على يد كلاً من (Shifrin and Schneider, 1977). وتم ربطه بشكل كبير بمفهوم الوظائف التنفيذية؛ إذ أنه يُشير إلى أنه عملية معرفية يُركز فيها الشخص (تركيزه ، وانتباهه ، ووعيه) نحو هدف أو شيء محدد ، دون الأهداف أو الأشياء الأخرى.

الوظائف التنفيذية والذكاء: يُعد تعريف وكسلر للذكاء من أفضل ، وأشمل تعريفات الذكاء التي تم طرحها ، وهو أكثرها استخداماً حتى الآن؛ حيث يُعرف الذكاء على أنه قدرة الفرد الكلية أو التراكمية على التصرف الهادف والتفكير العاقل والتعامل الفعال مع البيئة. وهكذا نجد أن التداخل واضح بين مفهومي الوظائف التنفيذية و الذكاء.

النظريات المفسرة للوظائف التنفيذية: نُشير لأكثرها ارتباطاً بالمفهوم فيما يلي:

أ (الوظائف التنفيذية من منظور الذكاءات المتعددة:

في ضوء نظرية الذكاءات المتعددة، يعتبر الذكاء الشخصي، هي قدرة معرفية لمعالجة المعلومات، فهو يحلل ، ويربط القدرات والمعتقدات، والانفعالات ، والطموحات، والتمثيلات، ويوجهان لمسارين أحدهما الوعي الذاتي والآخر التكامل بين جوانب الذات المختلفة في المواقف، ويشير إلي الوظائف التنفيذية (Zelazo & Muller, 2002). وقسمت الوظائف التنفيذية إلى ثلاثة عناصر هي:

1- (Hil) وترمز أن هناك هدف واضح.

2- (Skill) وتعني أن هناك مهارات وتكنيكات مستخدمة لإنجاز الهدف.

3- (Will) الإرادة في البدء والمثابرة حتى يتم إنجاز الهدف.

(ب) **الوظائف التنفيذية من منظور نظرية باركلي (Barkley):**

اقترح باركلي (Barkley, 1997) نموذجاً لتفسير الوظائف التنفيذية ، في محاولة لتفسير علاقتها باضطراب قصور الانتباه المصحوب بفرط النشاط الحركي ، وهو يري أن عملية الكشف السلوكي كعملية تنفيذية هي عملية محورية أساسية ، وأنها بمثابة المنظم الأساسي لمختلف العمليات التنفيذية الأخرى ؛ والتي تؤثر في باقي السلوكيات بشكل مباشر ، علي أساس أنها أحد أشكال التوجيه والانتباه الذاتي للسلوك؛ والتي من وظيفتها أن تزيد من احتمالية ظهور الاستجابات الأفضل أو التي يمكن وصفها بالاستجابات السائدة، وتشير إلي أن عملية الكف السلوكي تعمل إجرائياً من خلال ثلاث وظائف هي:

1- **كف الاستجابات السائدة:** أن هذه الاستجابات التي سبق أن ارتبطت بوجود تدعيم ساعد علي إظهارها وتقويتها.

2- **ضبط المقاطعة:** وهي تعطيل الاستجابة المتنامية التي يثبت أنها خطأ من خلال الحساسية للأخطاء والقدرة علي اكتشافها.

3- **ضبط التداخل المعرفي:** يعمل علي حماية التفكير من التشتت، وحماية ، وحفظ الاستجابات المرغوب فيها من التدهور ، ومن تداخل المثيرات الداخلية ، وكف الاستجابات المتداخلة؛ التي من شأنها إعاقة الاستجابة الصحيحة.

4- **نموذج المراقبة الانتباهي:** يربط بادلي نموده بنموذج "نورمان وشاليس" (Norman & Shallice) الخاص بالتحكم الانتباهي، والذي يفترض أن غالبية الأفعال المستمرة يتم التحكم فيها بواسطة السلوك الروتيني القائم بالفعل، ويمكن كف هذا السلوك أو المخططات أو التسبب في حدوثه والتحكم فيه من خلال أحداث بيئية، وعندما تصبح هذه المخططات غير كامنة لتوليد نشاط مناسب يتدخل عند نظام أعلي في مستواه يطلق عليه نظام المراقبة الانتباهي، ويشمل التوافق مع الظروف الجديدة أو نشاط حل المشكلات.

(Swanson, 1999, 405)

ج) نظريات معالجة المعلومات والوظائف التنفيذية:

يفترض نموذج معالجة المعلومات أن المعلومات التي يتم معالجتها عبر سلسلة من المراحل ويذكر عدد من الباحثين مثل بوري وسكاي ويورك (Bork, woski & Burke, 1996) أن الوظيفة التنفيذية تمثل حدود الفروق في قدرات الأفراد، فالموهوبون يظهرون زيادة في العمليات التنفيذية، بينما تظهر المتأخرين عقلياً قليلاً من هذه العمليات، ويتفق معظم الباحثين أن الوظيفة التنفيذية تتكون من ثلاثة مكونات، أكثرها أهمية مكون تحليل المهمة، أما المكون الثاني فهو إستراتيجيات (الضبط والسيطرة والتحكم)، ويقسم هذا المكون إلي الاختبار والمراجعة وترتبط إستراتيجية المراجعة بإستراتيجية الاختبار وتلف هذا النظام يؤدي إلي التشتت بالمنبهات الخارجية. - (Borkowski & Burke, 1996: 235 - 240)

أما المكون الثالث: وهو إستراتيجيات المراقبة، حيث أنه يعتمد على الوظائف التنفيذية في شرح أو تفسير سلوكيات الأوامر العليا، وبخاصة في تعميم المهارات والإستراتيجيات الجديدة، وفي محاولة لتحديد الخصال التفاعلية المتعددة في معالجة المعلومات بشكل كفاء.

(Borkowski & Mutha kishna, 1992)

سبل قياس الوظائف التنفيذية: ونجمل أهم المقاييس المستخدمة في تشخيص الوظائف التنفيذية فيما يلي:

- 1- مقياس ويسكنسن مهمة تصنيف الكروت The Wisconsin Card Sorting Task (WCST) (Davis, 2011; Heaton et al, 1993). يتضمن هذا الاختبار 64 كارت، وتكون الكروت متنوعة على حسب اللون والعدد والشكل. ويُطلب من المفحوصين تصنيف الكروت من خلال الإشارة إلى أوجه التشابه بينها، وهذا الاختبار لا يزال يتم استخدامه حتى الآن ، ويُطلق عليه المعيار الذهبي لقياس مهام الوظائف التنفيذية.
- 2- اختبار بوم وآخرون: (Baum et al, 2008) EFPT قام بوم و كونر و موريسون و دروميريك وادوارد (Baum, Conner, Morrison, Dromerick & Edwards, 2008, 446) بإعداد اختبار بعنوان EFPT (اختبار أداء الوظائف التنفيذية) ، الذي يقيس الوظائف التنفيذية الأداية غير المعرفية على المستوى Macro-level ، وقدر ثباته ككل ب 0.94 ، ككل ، والمهام الادائية: 0.86 مهمة الطبخ، و 0.78 لمهمة دفع الفواتير، ومهمة الادوية 0.88، ومهمة التليفون 0.77. وهذه المهام صممت لقياس وتحديد المكونات النفسية الآتية: التثبيط- التخيل البصري- الاحساس بالوقت - الذاكرة العامة اللفظية-التحكم في الانفعال- التخطيط لحل المشكلات-الأداء الأمن-المبادأة والتسلسل والتتابع في الأداء.
- 3- اختبار ستروب لتداخل الكلمات: The Stroop Interference Test قام (J.Ridley , 1935, Stroop) بتطوير هذا الاختبار لقياس الانتباه الانتقائي والمرونة المعرفية ، وتم تحديثه، وأطلق عليه اختبار ستروب للكلمات والألوان (Davis, 2011; Golden & Freshwater, 2002). كلمات ملونة، ويجب على المفحوص كفا الاستجابة، بحيث لا يقرأ الكلمة، ولكن يذكر لون الكلمة.
- 4- اختبارات البرج Tower tests : وتتضمن اختبارات برج هانوى وبرج لندن و : D-KEFS Tower of Hanoi, Tower of London, and the newest version of Tower on the (Banich 2009; Davis, 2011; Delis, et al., 2001) ، هذا الاختبار من

الاختبارات النفسية الادائية ، وقيس بعدين هما (القدرة على التخطيط وحل المشكلات ، والقدرة على تغيير الاستراتيجيات). يتضمن برج هانوى الألغاز على ثلاثة قضبان، وعدد من الأقراص بأحجام مختلفة والتي يمكن أن تنزلق على أي من هذه القضبان. تبدأ الألغاز مع الأقراص مرتين في كومة بشكل تصاعدي من ناحية الحجم على قضيب واحد، الأصغر في الأعلى، مشكلةً بذلك شكلاً مخروطياً.

5- بطارية التقدير السلوكي للوظائف التنفيذية مقياس BRIEF: أعد هذه البطارية (Gioia, et al, 2000) ولها عدة أشكال منها ما يخص الوالدين ، ومنها ما يخص المعلمين، وأخرى تخص التقدير الذاتي للراشدين ، والأخيرة لمرحلة ما قبل المدرسة . وتتضمن مقاييس فرعية تقيس الكف، والتحويل ، والضبط الانفعالي ، والمبادأة ، والذاكرة العاملة ، والتخطيط وتنظيم الأشياء ، والمراقبة الذاتية.

6- مقياس BDEFS: ويظهر مفهوم الوظائف التنفيذية عند باركلي في مقياس BDEFS، والذي تم تصميمه لقياس القصور في الوظائف التنفيذية لدى الأشخاص المُشتبه إصابتهم باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. ويتضمن المقياس 89 بند موزعة على خمسة مكونات تقيس (ضبط أو تمالك النفس (الكف) ، تنظيم الانفعال، إدارة الوقت ، حل المشكلات/تنظيم الذات والدافعية). ويقوم المفحوصون بالاجابة على الأسئلة طبقاً للسؤال التالي: "كم عدد المرات تواجه أياً من هذه المشكلات؟"

فنيات إثراء و تحسين الوظائف التنفيذية:

1- وفي هذا الشأن اقترح (Stuss، Mateer، Sohberg, 1993) ثلاثة توجيهات مختلفة لإعادة تأهيل الوظائف التنفيذية تتمثل في:

- أ - تنمية المحيط واستعمال المساعدات الخارجية: تتضمن هذه الاستراتيجية:
 - توجيه خارجي: سواء من خلال تدخل شخص ما (والذي يساعده لفظياً، على التخطيط أو تنفيذ مهمة ما) أو من خلال وسائل خاصة مثل المذكرة (Check - list)
 - تنظيم المحيط أو المهمة قيد التنفيذ: (مثل تجنب التداخلات الصوتية أو سحب الأدوات الغير ضرورية للمهمة المنفذة)، والتي من شأنها جلب الإنتباه أو إبراز سلوكيات غير ملائمة.
 - التدريب على مهارات محددة مثل:
 - تعليم أو إعادة تعليم مخططات خاصة بتنفيذ المهام.
 - تعلم المهارات الخاصة لاستعمال نظام تعويضي.
 - تحسين بعض المهارات البراغماتية أو الاجتماعية المضطربة.
 - التدريب على بعض المهارات الميتافيزيقية.
- ب - ترميم العمليات التنفيذية: ويكون ذلك لترميم العمليات المضطربة والمسؤولة على الصعوبات التي تظهر في التخطيط، التنظيم، أو المراقبة الذاتية، ويعتمد هذا الاتجاه على واحدة أو عدة عمليات معرفية ؛ وذلك بتحقيق مهام هرمية أي مرتبة من المرحلة الأولى إلى المرحلة الأخيرة.
- ج- استعمال وسائل مساعدات خارجية:

- 1- التدريب المحوسب (باستخدام الحاسب الآلي)؛ أكدت الدراسات على فعالية استخدام الأنشطة والمهام باستخدام الحاسب الآلي في تحسين الوظائف التنفيذية من خلال ألعاب التفاعلية ومهام تتضمن استخدام التبديل أو التحويل بين المهام لقياس التحسن في الوظائف التنفيذية ومن هذه الدراسات (Thorell, et al. 2009)، (Bergman, et al. 2011)، (Mackey, et al. 2011)، (Karbach & Kray 2009)، (Holmes, et al. 2009).
- 2- الأنشطة البدنية والتمارين الرياضية: أوضحت عدة دراسات أن التمرينات البدنية والرياضية لها تأثير فعال في تحسين الوظائف التنفيذية مثل الايروبيكي واليقظة العقلية واليوجا ومناهج العقل الخاصة بالأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة ومناهج المنتسوري ((Davis, et al. 2011)، (Flook, et al. 2010)، (Kamijo, et al. 2011)، (Manjunath & Telles, 2001)، (Diamond, et al. 2007)، (Lillard & Else-Quest, 2006).
- 3- التدريب المعرفي: ومن أساليب التدريب المعرفية الأخرى المستخدمة في تحسين الوظائف التنفيذية أساليب التدريب المعرفي بمساعدة الحاسب الآلي مثل برنامج Armoni، والذي تم تطويره للتدريب على العديد من الوظائف المعرفية لعلاج المصابين بمشكلات أو قصور فكري وعقلي.
- 4- التدريب المعرفي السلوكي: يمكن تحسين الوظائف التنفيذية من خلال الأساليب السلوكية التالي:

أ - استخدام المكافآت و العقاب

ب - النمذجة في استخدام الوظائف التنفيذية

ج- التغذية الراجعة لتحسين الوظائف التنفيذية

الوظائف التنفيذية عند الاطفال المصابين بفرط الحركة وتشتت الانتباه: دراسات ميدانية، ونشير لأكثر الدراسات ارتباطاً بعينة الدراسة :

قام (Aly, 2014) بدراسة هدفت تقييم الوظائف التنفيذية علي الأطفال الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه، وفرط الحركة فقط ، وكذلك الأطفال الذين يعانون من عسر قراءة فقط، بالإضافة إلي الأطفال الذي يعانون الإثنين معاً، وللتحقق من ذلك طُبق عليهم مقياس وكسلر لذكاء الأطفال، اختبار كونرز، اختبار كيدي سات، مقياس التقدير الشخصية لصعوبات التعليم، بطارية الوظائف التنفيذية، اختبار الذاكرة العاملة، اختبار برج لندن، اختبار الأداء المستمر، اختبار بطاقة ويسكونسن، علي عينة تتكون من (N=90) طفلاً ممن تتراوح أعمارهم بين (8-12) سنة، وقد كشفت الدراسة عن: أن جميع الأنماط الثلاثة للاضطراب كانت ضعيفة في جميع اختبارات الوظائف التنفيذية (الذاكرة العاملة).

وكذلك دراسة (أسماء محمد، 2015) التي تناولت العلاقة بين بعض الوظائف التنفيذية والقلق لدي (60) طفلاً ذوي اضطراب نقص الانتباه، وفرط الحركة (30 من الذكور و 30 من الإناث في عمر "9-12") ، و (60) من العاديين في نفس المستوى العمري، طُبق عليهم مقياس المستويات الاقتصادي والاجتماعي والثقافي، مقياس انتباه الأطفال وتوافقهم إعداد (عبد الرحمن البحيري، عفاف محمود، 1997) – مقياس التقدير السلوكي للوظائف التنفيذية صورة المنزل (BPIEF) ، مقياس القلق للأطفال، مقياس ستانفورد بينيه، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات عينة الدراسة من الأطفال ذوي نقص الانتباه، وفرط الحركة علي مقياس الوظائف التنفيذية (الكف، المرونة، الذاكرة العاملة، والدرجة الكلية، مقياس القلق)، وجود فروق دالة إحصائياً بين ذوي نقص الانتباه، وفرط الحركة

والعاديين علي مقياس القلق الوظائف التنفيذية وذلك في اتجاه الأطفال العاديين، علاوة علي وجود فروق دالة إحصائياً بين ذوي نقص الانتباه، وفرط الحركة والعاديين علي مقياس القلق، الدرجة الكلية والأبعاد في اتجاه الأطفال ذوي نقص الانتباه وفرط الحركة.

وفي دراسة (Fenesy & Olee, 2017) تناولت العلاقة بين اضطراب نقص الانتباه، وفرط الحركة والوظائف التنفيذية بالاكْتئاب علي (N=225) طفل ممن تتراوح أعمارهم بين (5 - 8) سنوات 68% من الذكور (117) ذوي اضطراب (ADHD) وغير المصابين (108)، وتم استخدام تقييمات مختبرية للوظائف التنفيذية، وجمع تقارير الوالدين والمعلمين والشباب عن الاكْتئاب، أوضحت النتائج أن هناك ارتباطاً موجباً بين عدم الانتباه، ولا يوجد ارتباط بفرط النشاط والاكْتئاب عند الطفل.

أما دراسة (Miller and Mathias, 2017: 899-910) فقد هدفت فحص ما إذا كانت القصور في الوظائف التنفيذية تكمن في التعبير عن العدوان ما بين الأطفال الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه/ فرط النشاط، وإذا كان نوع الجنس يتوسط هذه المخاطر وكانت العينة تتكون من (N=124) ممن تتراوح أعمارهم بين (8-12) سنة 48% من الذكور، طُبّق عليهم بطارية اختبارات EF ثم جمع تقارير الوالدين والمعلم عن اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه واضطراب التحدي المعارض (ODO)، وتقارير المعلم عن المشاركة أو التورط في العدوان، وتوصلت نتائج الدراسة أن القصور أو الضعف في الوظائف التنفيذية مرتبطاً بشكل واضح بالعدوان الجسدي بصورة أكبر من خلال التعبير عن سلوكيات (ADHD).

وعن دراسة (Colomer & Berenguer, 2017) فقد هدفت المقارنة بين مكونات السلوكيات التعليمية المختلفة لدي الأطفال الذين تم تشخيص إصابتهم باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والعاديين، وكان الهدف الثاني هو تحليل العلاقات بين السلوكيات التعليمية، والوظائف التنفيذية وأعراض فرط النشاط/ الاندفاع في كلا المجموعتين، وشملت العينة (N= 35) طفلاً من ذوي اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه و (N= 37) طفلاً ممن تتراوح أعمارهم بين (7 - 11) سنة، ويتوافقون في العمر ودرجة الذكاء وقام المعلمون باستكمال مقياس لتصنيف الوظيفة/ التنفيذية (BRIEF)، ومقياس سلوكيات التعلم والذي يقيس (الكفاءة/ الدافع/ الاتجاه نحو التعلم/ الانتباه/ المثابرة/ الإستراتيجية/ المرونة) بالإضافة إلي ذلك قام أولياء الأمور والمعلمين باستكمال بيان معايير التشخيص من (DSM-5) لتشخيص (ADHD)، وأظهرت نتائج تحليل الانوفا (ANOVA) فروق كبيرة بين الأطفال الذين يعانون من (ADHD) والأطفال العاديين في جميع سلوكيات التعلم ومدى تأثير الوظائف التنفيذية علي الأداء.

أما دراسة (Alyagon & Forte & avahami, 2017) فقد تناولت أربعة عوامل مخاطرة (ADHD)، تعلق الطفل بالأب، تعلق الطفل بالأم) علي أساس أن ذلك يسهم في تفسير درجات الأطفال في المقاييس الاجتماعية الانفعالية/ السكوتية (سلوك خارجي/ داخلي، مهارات اجتماعية، تنظيم الزواج السلبي)، تكونت العينة من (N=100) طفل في الصفوف (5 - 6) الابتدائي ممن تتراوح أعمارهم (11 - 12) سنة المتوسط $M=11.45$ ، انحراف معياري $SD=5$ ، من بينهم (50) تم تشخيص إصابتهم باضطراب (ADHD)، و (50) طفل من العاديين، طُبّق عليهم مقاييس التقرير الذاتي للأطفال، وتقييم العاملين وأوضحت النتائج، إسهام الإصابة باضطراب (ADHD) ما بين الأطفال، والتعلق بالوالدين بصورة كبيرة ومشكلات الوظائف التنفيذية، وكذلك وجود عجز أكبر بشكل دال في مستوي التعلق غير الآمن بالأب، فضلاً عن شعور أقل بالثقة واقترب أكبر من الأم، ومن هنا ساهم القصور في الوظائف التنفيذية في سوء التوافق الداخلي للشخص.

كما قام (Wagih, 2018) بدراسة هدفت تقييم الوظائف التنفيذية في الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، بالإضافة إلي معرفة الفروق بين الجنسين ، ولتحقق من ذلك طبق مقياس كونرز لتقدير سلوك الطفل " تقدير الوالدين "، اختبار ستانفورد بنيه، اختبار وسكونسن لتصنيف الكروت، مقياس الفهم القرائي المعرفي علي عينة تجريبية (N=60) طفلاً مصرياً من تلاميذ المدارس الابتدائية من كلا الجنسين (30 ذكور، 30 إناث) ممن تتراوح أعمارهم بين (8 - 12) سنة ، مصابين باضطراب نقص الانتباه، وفرط الحركة وفقاً للدليل التشخيصي والإحصائي للجمعية الأمريكية للطب النفسي (الصورة الرابعة المراجعة) ، وقد تم تجميعهم بطريقة متوالية من العيادة علي أن يكون مستويات الذكاء أعلى من (85) ، ولا يعانون من أي مسببات عضوية للمرض، أو أي مرض مزمن أو ضعف سمعي أو بصري في حين كانت المجموعة ضابطة تتكون من (N=40) طفلاً مصرياً (20 ذكور، 20 أنثى) وتم اختيارهم متوافقين من حيث السن والجنس والذكاء التعليمي والاجتماعي وقد أظهرت النتائج أن الأطفال الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه، وفرط الحركة اظهروا اضطراباً واضحاً للوظائف التطبيقية في معظم مكونات اختبار روسيكونسن بالمقارنة بالأطفال العاديين، كما أن هناك فروق ذات دلالة في معظم مكونات اختبار، علاوة علي ذلك فإن الأولاد والبنات المرضي اظهروا اختلافاً بسيطاً في اختلال الوظائف التنفيذية.

المحور الثاني: اليقظة العقلية:

المفاهيم المتداخلة مع اليقظة العقلية: ثمة مفاهيم متداخلة مع اليقظة العقلية ، نتناول أهمها فيما يلي:

أولاً التعقل: Mentalization: قدم Fonagy هذا المصطلح وعرفه علي أنه القدرة علي تفسير وترجمة السلوك الخاص بالذات والآخرين علي ضوء الافكار والمشاعر والمعتقدات والرغبات والأهداف والأسباب. ويتداخل مفهوم التعقل مع مفاهيم أخرى مثل التعاطف واليقظة العقلية وما وراء المعرفة. (Bateman, 2006)

ويتفق كلا من اليقظة العقلية والتعقل في الملاحظة والوصف. ويختلف كلاً من التعقل واليقظة العقلية في ثلاث خصائص كالتالي:

- 1- الاهتمام بالتفاعل بين خبرة الشخص الخاصة به والأشياء الأخرى غير الحية (الجماد) وليس الأشخاص فقط.
- 2- ممارسة اليقظة العقلية تكون موجهة نحو الخبرة الحالية في حين أن التعقل يهتم بالماضي والحاضر والمستقبل.
- 3- تهدف اليقظة العقلية إلى قبول الخبرات الداخلية (الذاتية) في حين أن التعقل يركز علي بناء الرموز والمعاني المرتبطة بهذه الخبرات (إعطاء رموز ومعاني للخبر. Bateman, et al., 2008)

ثانياً: الوعي العاطفي (الوجداني): Affect Awareness تناول هذا المفهوم العلاقة بين تنشيط العواطف الأساسية، وقدرة الفرد علي الإدراك الواعي لهذه الخبرات الوجدانية ، وتأملها. ويتفق هذا المفهوم مع اليقظة العقلية في الاهتمام بالوعي ، والحضور ، في حين أنه يختلف عن اليقظة العقلية في التركيز علي التواصل البينشخصي بشكل كبير.

ثالثاً: التعاطف Empathy: هو أحد اشكال الاستنتاجات النفسية المعقدة يتم فيها دمج الملاحظة، والذاكرة ، والمعرفة ، والتفكير المنطقي من أجل استنتاج ، وإنتاج الرؤى حول الأفكار، والمشاعر الخاصة بالآخرين. ويختلف التعاطف عن اليقظة العقلية في أن التعاطف يمثل رد فعل وجداني لمشاركة الآخرين وجدانياتهم ، في حين ان اليقظة العقلية تتضمن عدم رد الفعل أو إصدار أحكام. (Cuff, et al., 2016)

رابعاً: التدبر النفسي: Psychological mindedness هو قدرة الفرد على رؤية العلاقات بين الأفكار ، والمشاعر، والأفعال بهدف تعلم معاني وأسباب خبراته ، وسلوكه. فهو الميل نحو تأمل المعاني، والدوافع وراء الأفكار، والمشاعر، والسلوكيات الخاصة بالذات و بالآخرين. كما انه يختلف عن اليقظة العقلية في أن اليقظة العقلية تركز على الذات في الأساس ، في حين يركز التدبر النفسي على العلاقات البيئشخصية. (Kreiselmaier, 2017)

نظريات وتصورات عن اليقظة العقلية: ونشير لأبرزها فيما يلي:

أولاً: نظرية كابات زين Kabat-Zinn, 2003، قدم (Zinn, 2003) نموذجاً قائماً على برنامج اليقظة العقلية؛ من اجل تيسير القدرة على التكيف مع الضغوط الحياتية، و التي تُصاحب الأمراض المزمنة، وكان قد سبق أن طور هذا في السبعينات من القرن العشرين، وهذا البرنامج عبارة عن تدخل علاجي لمدة ثمانية أسابيع تم تطبيقه على اشخاص يعانون من الألام المزمنة . يقوم البرنامج بتعليم المفحوصين كيفية تركيز انتباههم ؛ من خلال مجموعة من الميكانيزمات، أو الفنيات التأملية ، مثل التأمل من خلال مسح الجسم ، والتأمل في الجلوس، وفي المشي، واستخدام اليوجا وأوضاعها وحركاتها. وممارسات اليقظة غير الرسمية التي يقوم فيها المفحوص باستحضار الوعي والادراك اليقظ عن عمد وقصد عند القيام بالأنشطة اليومية (مثل الاستحمام ، الأكل ، التسوق).

ثانياً: نظرية لانجر (Langer, 1992) أوضحت هذه النظرية أن اليقظة العقلية، ليست مفهوم سهل التعريف، ولكن يمكن فهمها بشكل افضل على أساس أنها عملية خلق تمييزات جديدة، وأن هذه التمييزات هي التي تجعلنا نظل متصلين بالحاضر ، وأكثر وعياً بسياق تصرفاتنا وأفعالنا ووجهات نظرنا أكثر من الاعتماد على التمييزات والتصنيفات الماضية. وفي ضوء هذا، فإن وضع القوانين والروتين من الامور التي تحكم السلوك بغض النظر عن الظروف الحالية وهذا يُعتبر سلوك لا يتصف باليقظة العقلية.

(Langer & Moldoveanu, 2000a: 1-2)

واليقظة العقلية حالة من الوعي المستمر يكون الفرد واعياً ومدركاً بشكل ضماني بالسياق ومحتوى المعلومات. فهي تتضمن الانفتاح على كل ما هو جديد ويتطلب من الشخص وضع التصنيفات والتمييزات.

(Langer, 1992: 289)

وأوضحت لانجر إن السمات الأساسية لحالة اليقظة العقلية هي: خلق افكار جديدة، الانفتاح على المعلومات الجديدة، الوعي بأكثر من وجه نظر (أو توجه نظري).

(Langer, 1989: 62)

في حين اعتمد (Cañado, 2008) على توضيح أن اليقظة العقلية أحد مفاهيم الأركان الثلاثة الأساسية في البوذية (التعاطف ، اليقظة العقلية، الحكمة). فالمفهوم له جذوره في الفلسفة الشرقية. أنها تتضمن تأمل الفرد داخل ذاته والاستماع إلى الضوضاء ، والأصوات الداخلية، والتفكير في كيفية التعامل مع الانفعالات، وردود الأفعال وهذه عملية أساسية وجدلية. (Cañado, 2008: 213)

سُبل قياس اليقظة العقلية: ثمة سُبل عديدة لتشخيص وقياس اليقظة العقلية، من أهمها ما يلي:

استبانة اليقظة العقلية ذات الأوجه الخمسة (Baer et al., 2008) (FFMQ) و يتضمن 39 بند موزعة على خمسة مقاييس فرعية:

- أ - الملاحظة (8 بنود وهي القدرة على ملاحظة كلاً من المثيرات الداخلية والخارجية)،
- ب- الوصف (8 بنود وهو القدرة على التعبير عن الخبرات باستخدام الكلمات بسهولة)،
- ج- التصرف بوعي (8 بنود القدرة على الانتباه للنشاط الذي يتطلب الفعل والتصرف)،
- د - عدم الحكم على الخبرة الداخلية (8 بنود تقيس القدرة على قبول المدركات أو المعرفة والانفعالات)،
- هـ- عدم رد الفعل على الخبرة الداخلية (7 بنود تحدد القدرة على ملاحظة المدركات أو المعرفة والانفعالات).

1- مقياس كنتاكي لليقظة العقلية (Baer, et al., 2004) (KIMS) يهدف هذا المقياس لتشخيص الوعي المركز بدون إصدار أحكام نحو اللحظة الحالية، وهو يقيس أربع مهارات لليقظة العقلية هي الملاحظة والوصف والتصرف الواعي والقبول بدون إصدار أحكام.

2- مقياس Freiberg (FMI) ويتضمن 30 بند وزعت علي (مكونات معرفية، العمليات (المعالجة) ، القبول ، عدم إصدار الأحكام).

3- مقياس فلادلفيا لليقظة العقلية Philadelphia mindfulness questionnaire أعدده (Cardaciotto et al, 2008)، ويتكون من 20 عبارة موزعة على مكونين هما الوعي (acceptance والتقبل awareness).

4- مقياس الوعي/الانتباه اليقظ (Brown & Ryan, 2003) (MAAS)، ويُركز على بُعد الإدراك الواعي consciousness الذي يتضمن كلاً من الانتباه والوعي فقط دون تبرير هذا كما أنه يتضح أن اليقظة العقلية تنطوي على عوامل إضافية.

سبل تنمية اليقظة العقلية:

العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية mindfulness based cognitive therapy (MBCT) ويرجع هذا النوع العلاجي إلى (Segal, Williams, Teasdale, 2013)، ويتضمن التدريب على مهارات معرفية محددة مع عدم التركيز بشكل كبير على الحركات الجسدية، ويتم إجراء هذا العلاج على مجموعات صغيرة العدد. ويتضمن التركيز على المراقبة، وتحليل الخلل، أو الاضطراب في التفكير، وعلاقته بالحالة المزاجية.

برنامج خفض الضغوط باستخدام اليقظة العقلية mindfulness based stress reduction (MBSR) أعد هذا البرنامج (Kabat-Zinn, 1990) واليقظة العقلية طبقاً لهذا البرنامج تتضمن الوعي باللحظة الراهنة دون إصدار أحكام. وهذا البرنامج من الأدوات الأساسية التي اعتمدت عليها الباحثون في مجال اليقظة العقلية، وقد اعتمدت معظم التطبيقات الاكلينيكية على هذا البرنامج؛ حيث

كان الهدف الأساسي منه خفض الآلام المزمنة؛ باستخدام اليقظة العقلية من خلال عدة عوامل مثل الصبر، وعدم إصدار الأحكام، وعدم الجد.

العلاج بالقبول والالتزام acceptance & commitment وترجع هذه الفنيه (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999) إلى التحليل السلوكي الجذري للصعوبات التي يواجهها المريض. ويتضمن وظائف اليقظة العقلية و الإتصال باللحظة الحالية، والقبول، والانشطار المعرفي، وجعل النفس هي السياق.

العلاج السلوكي الجدلي (DBT) dialectical behavioral therapy ويرجع إلى (Linehan, 1993). والذي يرى أن من مكونات اليقظة العقلية " عدم التعلق بالظاهرة"، أي أنها الملاحظة غير المقيدة باصدار الاحكام للمثيرات الداخلية والخارجية ، فضلاً عن الاعتماد على الملاحظة، وليس رد الفعل والتعلق؛ مما يجعل الفرد يرى نفسه بوضوح ويبدأ عملية التغيير. وهذا العلاج مفيد بشكل خاص في علاج مشكلات الشخصية ، ومناسب للأشخاص الذين يعانون من صعوبات الانتباه. ويمكن تطبيقه بشكل جماعي أو فردي.

الوظائف التنفيذية واليقظة العقلية عند الاطفال المُصابين بفرط الحركة وتشتت الانتباه:
دراسات ميدانية، وتتناول فيما يلي بعض هذه الدراسات:

في دراسة (Sidhu, 2013) تناولت فعالية التدريب باستخدام اليقظة العقلية في زيادة مدى الانتباه عند الاطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة ، مقارنة باستخدام الأدوية الطبية. وتكونت العينة من (N=27) طفل ممن تراوحت أعمارهم ما بين 7 الى 12 عام مصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة . وتم قياس الانتباه باستخدام اختبار متغيرات الانتباه ونظام التقييم السلوكي للاطفال ومقياس كورنر للوالدين . وتم تطبيق التدريب لمدة أربعة أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً مدة الجلسة 45 دقيقة. وأوضحت النتائج حدوث زيادة في مدى انتباه الأطفال وارتفاع درجات الاداء المستمر وحدث انخفاض دال في درجات قصور الانتباه ومشكلاته.

وفي دراسة (Gregory, 2014) تم الكشف عن اثار استخدام التدخل العلاجي السلوكي باستخدام اليقظة العقلية على ثلاثة اطفال في المرحلة الابتدائية ممن يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة ، وأوضحت النتائج فعالية اليقظة العقلية في تحسن سلوكيات الأداء ، وزيادتها لدى الاطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه ، وفرط الحركة. وأن التدخل العلاجي باستخدام اليقظة العقلية مناسب في البيئة التعليمية.

وفي نفس الاتجاه، كانت دراسة (Adams, 2015) التي تناولت فحص التغييرات في الوظائف التنفيذية الناتجة من المشاركة في برنامج علاجي قائم على اليقظة العقلية. وتضمنت العينة 4 أطفال من الذكور (العمر 10 سنوات). وتم تجميع البيانات من خلال القياس القبلي والبعدي للوظائف التنفيذية باستخدام مقياس الوظائف التنفيذية نسخة المعلم ومقياس تحقيق الأهداف الخاص بالمفحوصين. وأوضحت النتائج أن الأطفال الأربعة ارتفع لديهم مستوى الوظائف التنفيذية .

وكذلك دراسة (Cameron, 2017) التي تناولت أثر استخدام برنامج لليقظة العقلية على ضبط الذات والسلوكيات الاجتماعية الموجبة للأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة الذين تتراوح أعمارهم ما بين 6 الى 8 سنوات. وتكونت العينة من (N=6) مفحوصين، وتم تطبيق برنامج لمدة ثمانية أسابيع بواقع جلسة أسبوعياً مدة الجلسة 30 دقيقة. كما طُبّق عليهم مقياس ضبط الذات للاطفال، ومقياس الانتباه اليقظ، والوعي للأطفال ، بالإضافة الى مهام سلوكية طُلب من الأطفال القيام بها لقياس

السلوكيات الاجتماعية الموجبة. وقام الآباء والمعلمون باستكمال استبانات لتقييم سلوكيات الطفل ، ومقياس الوظائف التنفيذية لتصنيف السلوك لقياس ضبط الذات ، واستبانة أوجه القوة والصعوبات لقياس السلوكيات الاجتماعية الموجبة . وأوضحت النتائج فعالية استخدام البرنامج مع الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة . فقد اتضح حدوث زيادة دالة في مستوى ضبط الذات و السلوكيات الاجتماعية الموجبة ، وحدث انخفاض في أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، كما حدث تحسناً في سلوكيات اليقظة بشكل دال. وعلاوة على ذلك اتضح أن اثنين من المفحوصين لم يصبحا تنطبق عليهما معايير اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة .

وعن دراسة (Huguet, et al, 2017) فقد هدفت الكشف عن مدى فعالية استخدام برنامج تدريبي يعتمد على اليقظة العقلية وتأثيره على أعراض بعض الاضطرابات والوظائف التنفيذية ما بين الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. تكونت العينة من 5 أطفال من الذكور تم تشخيص إصابتهم باضطراب ADHD ممن تراوحت أعمارهم ما بين 7 و12 عام. تم تطبيق برنامج علاجي باستخدام اليقظة العقلية لمدة 8 أسابيع بواقع جلسة اسبوعياً تستغرق الجلسة 75 دقيقة مع واجبات يومية. وتضمنت هذه الواجبات قياس قبلي وبعدي للأعراض النفسية والوظائف المعرفية، طُبّق عليهم مقياس سكورنرز لاضطراب ADHD ، ومقياس القلق، ومقياس الاضطرابات السيكوباتية ، واختبار ستروب. وأوضحت النتائج حدوث تحسن ملحوظ في الوظائف التنفيذية وأعراض اضطراب ADHD . وتم ملاحظة تحسن في الاعراض الكلية لاضطراب ADHD والكبح المعرفي وسرعة المعالجة وأعراض الاكتئاب. وخلصت الدراسة إلى فعالية برنامج باستخدام اليقظة العقلية في علاج اضطراب ADHD وتحسين القصور السلوكي والعصبي المعرفي. واتضح أن هذا العلاج باليقظة العقلية يعزز سرعة المعالجة والانتباه والتركيز وهذا بدوره يرتبط بنمو وتطور الكبح وتنظيم الذات.

أما دراسة (Ashe, et al, 2018) فقد تناولت الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، والسلوكيات الموجهة بهدف التي يحكمها الوظائف التنفيذية. وتكونت العينة من (30 =N) مفحوص (28 ذكور و 2 إناث) ، طُبّق عليهم استبانة التجنب والا ندماج للشباب (AFQ-Y) ، مقياس اليقظة العقلية للطفل والمراهق (CAMM) ، ومقياس الوظائف التنفيذية الشامل (CEFI) . وأشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة بين درجات (AFQ-Y) و (CAMM) ، وعلاقة دالة بين (CAMM) و (CEFI) ، وعلاقة دالة بين (AFQ-Y) ، ومقياس تنظيم الانفعالات الفرعي والذاكرة العاملة في مقياس (CEFI) ، ووجود علاقة دالة بين (CAMM) بين المقاييس الفرعية للتنظيم وتنظيم الانفعال والذاكرة العاملة. وقد خلصت الدراسة إلى أهمية استخدام اليقظة العقلية في التعامل مع الأطفال والمراهقين الذين يعانون من صعوبات ومشكلات في النمو.

وعن دراسة (Chan, et al, 2018) تناولت تقييم آثار استخدام التدخل العلاجي القائم على اليقظة العقلية على أطفال مصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة وأبائهم . وتكونت العينة من (140 =N) طفل، ممن تراوحت أعمارهم ما بين 8 الى 12 عام واحد أبائهم (عدد 140) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة (كل مجموعة 70 مفحوص). وتم تطبيق برنامج "my mind" على المجموعة العلاجية ، وحصلت المجموعة الضابطة على علاج سلوكي معرفي عادي، واستمر البرنامج لمدة 8 أسابيع بواقع جلسة أسبوعياً مدتها 90 دقيقة. وأوضحت النتائج أن اليقظة العقلية كان لها تأثير دال على الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة ، وأنه حدث تحسناً في انتباههم وسلوكياتهم

وخفض الضغط الوالدي. وهذا يتفق مع دراسة (Zhang, et al, 2017) من أن برنامج اليقظة العقلية "my mind" فعال وصالح للاستخدام مع الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة وأبائهم.

أما دراسة (Wood, et al, 2018)) فقد هدفت تقييم فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية (mini-mind) لمدة 12 جلسة خاص بالأطفال في سن ما قبل المدرسة . وتكونت العينة من 27 طفل (12 في مجموعة علاجية و15 في المجموعة الضابطة) ممن تراوحت أعمارهم بين 3 إلى 5 سنوات. وتضمن هذا التقييم تطبيق غير مباشر لمقاييس الوظائف التنفيذية قام باستكمالها المعلمون. كما قام الأباء والمعلمون والمساعدون بتقديم تغذية راجعة حول فعالية وصلاحيّة البرنامج. وأوضحت النتائج وجود تأثير متوسط غير دال على مقاييس الوظائف التنفيذية غير المباشرة في مجموعة العلاج وأن البرنامج صالح للتطبيق على هذه الفئة العمرية.

التعقيب على الإطار النظري والدراسات السابقة: ونجمه فيما يلي:

- 1- أشارت الدراسات إلى أن الأطفال ذوي نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد يواجهون قصور في الوظائف التنفيذية ((Shuai, 2017)، (Aly, 2014)، (Bunford & Brandt, 2015)، (Yanez, et al, 2012)، (Yonging & Yuji, 2014)، (Wagih, 2018)).
- 2- أغلب الدراسات أشارت إلى فاعلية استخدام برنامج اليقظة العقلية وتأثيرها بشكل فعال على بعض الوظائف التنفيذية ما عدا دراسة (Waniee, 2017) والتي توصلت إلى أن نواحي الوظائف التنفيذية لم تكن ترتبط ارتباطاً دالاً باليقظة العقلية ، بينما كان فعال ومؤثر في تحسين الصحة النفسية من خلال خفض أعراض القلق والاكتئاب.

أ - صياغة المفاهيم الإجرائية لمصطلحات الدراسة.

ب - بناء وإعداد مقياس الدراسة.

ج- تحديد فنيات البرنامج ، وعدد جلساته، وزمن كل جلسة.

د - اختيار العينة وتحديد خصائصها ، ومبررات ومنطق هذه الخصائص.

أوجه الاستفادة من الإطار النظري والدراسات السابقة: ويمكن إجمالها فيما يلي:

ولم يكن بالإمكان تحقيق أوجه الاستفادة سالفة الذكر إلا من خلال تحليل الأطر النظرية، والدراسات السابقة، فضلاً عن أن هذه الأطر ستمثل المعين الرئيسي لمناقشة نتائج الدراسة.

هـ - **صياغة فروض الدراسة:** وقد تم صياغتها في ضوء أسئلة الدراسة وتحديد أهدافها ويمكن إجمالها فيما يلي:

- 1- تختلف درجة كل من الوظائف التنفيذية واليقظة العقلية باختلاف القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة.
- 2- تختلف درجة كل من الوظائف التنفيذية واليقظة العقلية باختلاف القياسين البعدي والتتبعي لعينة الدراسة.

منهج وإجراءات الدراسة: تعتمد هذه الدراسة في تحقيق أهدافها على المنهج التجريبي، وذلك من خلال رصد التغيرات الناتجة عن ممارسة العينة لليقظة العقلية، ومدى تأثيرها على الوظائف

التنفيذية؛ من خلال تحديد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي/ والبعدي والتتبعي لدى اطفال مُصابين بفرط الحركة وتشتت الانتباه.

خصائص ومبررات ومنطق اختيار العينة: تم اختيار عينة الدراسة في ضوء الخصائص الأتية، وفي ضوء ما أقرته الدراسات والشواهد الميدانية.

خصائص العينة: نوضح في الجدول (1) خصائص عينة الدراسة كالتالي:

جدول (1)

خصائص عينة الدراسة

النوع	الذكور	الإناث
العدد	6	4
العمر	6-12	6-12

مبررات ومنطق اختيار العينة:

1- من حيث العمر الزمني: تم تحديد الفئة العمرية (6-12) في ضوء ما أكدت عليه العديد من الدراسات ، ومنها (Garland et al., 2007, Flag, 2014., Sibinga & Kemper, 2010, Carg, 2017, هبة عبدالحميد، 2019، محمد حماد، 2018)، فقد أكدت الدراسات على أن يكون أفراد العينة في المرحلة العمرية ما بين (6- 12) سنة وتم اختيارهم من فئة الأطفال في مرحلتي الطفولة المتوسطة والطفولة المتأخرة من الجنسين، حيث اضطراب نقص الانتباه، وفرط الحركة يصل إلي قمة ظهوره ما بين الثامنة والعاشر من العمر، أي منتصف مرحلة الطفولة المتأخرة بخلاف المرحلة السابقة
أو اللاحقة لها، ولذا تعد هذه مشكلة تستحق الدراسة والبحث في هذه الفترة. وتشير دراسة للأخصائيين النفسيين بالدول Anglo-Saxons بأن معظم الفحوصات الخارجية لأطفال المدارس أوضحت بأن لديهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بحيث تبلغ النسبة 50% من الأطفال بين 6-12 سنة.

(Gaucher, 2014)

2- من حيث حجم العينة: أُختيرت العينة (10=N) ذات الحجم الصغير ؛ في ضوء ما أشارت إليه دراسة كل من ((Huguet, et al, 2017)، (Flag, 2014)، (Carter, 2005)، من أن فاعلية علاج اليقظة العقلية يكون أكثر فائدة مع العينات صغيرة الحجم من ذوي اضطراب نقص الانتباه، وفرط الحركة.

أدوات الدراسة: وتتضمن ما يلي :

أولاً: مقياس اليقظة العقلية: تم إعداد هذا المقياس بمعرفة الباحثان ، وقد مر ذلك بعدة مراحل يمكن إيضاحها فيما يلي:

أولاً: مراجعة الأدبيات السابقة والأطر النظرية والمقاييس السابقة المرتبطة باليقظة العقلية ، وذلك بهدف تحديد مكونات المقياس ، والاستفادة من مفرداتها. وقد سبق إيضاح ذلك عند الإشارة لصياغة

المفهوم الإجرائي ، وأن ذلك لم يتم إلا في ضوء تحليل روافد المعرفة من تحليل (للتعريفات، المقاييس، النظريات... الخ)

ثانياً: تحديد مكونات المقياس: أسفر تحليل مصادر المعرفة السابق ذكرها (دراسات، مقاييس، نظريات، تعريفات، استنباه مفتوحة) عن عدة مفردات تم الإبقاء على المفردات التي حظيت بمعامل شيوع عالي وتمثل في (الملاحظة، الوصف، التصرف مع الوعي باللحظة الحالية، القبول، اللامركزية وعدم إصدار الأحكام).

ثالثاً: صياغة مفردات المقياس: تمت صياغة المفردات ، في ضوء مصادر المعرفة السابق ذكرها ، وقد تم مراعاة أن تكون صياغتها بلغة عربية فصحة ، سهلة، غير موحية، لا تكون مزدوجة المعنى ، وأن يراعي التحقق من متطلبات المرغوبة الاجتماعية، وقد بلغ عدد المفردات في الصورة النهائية إلى (52) مفردة.

رابعاً: صياغة الاستجابة وتصحيح المقياس: تراوحت صيغ الاستجابة على المقياس ما بين أربع استجابات هي (أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً) وتراوحت درجات الاستجابة ما بين (1 إلى 4) على التوالي. بحيث كلما ارتفعت درجات المفحوص على المقياس دل ذلك على ارتفاع مستوى اليقظة العقلية ، والعكس صحيح.

خامساً: الخصائص السيكومترية للمقياس: ويتضمن حساب الثبات - الصدق، القدرة على التمييز، ونوضح ذلك فيما يلي:

أولاً: حساب ثبات المقياس: تم حساب الثبات بأكثر من طريقة، على اعتبار أن مفهوم الثبات مفهوم معقد، ومن ثم وجب حسابه بأكثر من طريقة للوفاء بالمعنى الشمولي للثبات.

1- ثبات مكونات مقياس اليقظة العقلية بطريقتي التجزئة النصفية وألفا للكرونباخ: نوضح ذلك في الجدول (2).

جدول (2)

ثبات مكونات مقياس اليقظة العقلية بطريقتي التجزئة النصفية وألفا للكرونباخ

القيم الإحصائية المقياس ومكوناته	معامل ارتباط التجزئة النصفية	القيمة (ر) بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون	معامل ألفا للكرونباخ
الملاحظة	.671	.762	.735
الوصف	.578	.700	.746
التصرف مع الوعي باللحظة الحالية	.685	.792	.859
القبول	.651	.778	.787
اللامركزية وعدم إصدار الأحكام	.824	.924	.860
المقياس ككل	.683	.812	.912

2- حساب ثبات الإتساق الداخلي: تم حساب ثبات الإتساق الداخلي باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وذلك بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك الإرتباط بين المكون والدرجة الكلية للمقياس، ونوضح ذلك في جدول (3).

جدول (3)

ثبات الاتساق الداخلي للمقياس بين المفردة والدرجة الكلية

الملاحظة		الوصف		التصرف مع الوعي باللحظة الحالية		القبول		اللامركزية وعدم إصدار الأحكام	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
1	.884**	2	.795**	3	.832**	4	.620*	5	.758*
6	.806**	7	.756*	8	.668*	9	.742*	10	.603*
11	.713*	12	.614*	13	.754*	14	.620*	15	.836**
16	.613*	17	.679*	18	.631*	19	.684*	20	.762*
21	.691*	22	.732**	23	.961**	24	.775**	25	.653*

اللامركزية وعدم إصدار الأحكام		القبول		التصرف مع الوعي باللحظة الحالية		الوصف		الملاحظة	
.689*	30	.578	29	.753**	28	.765**	27	.619*	26
.847**	35	.639*	34	.739*	33	.776**	32	.728*	31
.914**	40	.733*	39	.618*	38	.640*	37	.685*	36
.770**	44	.847**	46	.619*	41	.617*	47	.733*	43
.721*	50			.870**	42	.650*	48	.852**	49
				.863**	45				
				.656*	51				
				.829**	52				

*دالة عند مستوى دلالة 0.05

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

وبتحليل ما ورد بجدول (2) معامل ألفا للكرونباخ، وثبات التجزئة النصفية، وجدول (3) ثبات الإتساق الداخلي نستخلص أن معاملات الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ تراوحت بين (.735، .912)، في حين كان معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية يتراوح ما بين (.578، .824)، وجميعها دالة عند مستوى الدلالة 0.01، مما يشير إلى ثبات المقياس.

ثانياً: حساب صدق المقياس: تم حساب الصدق بعدة طرق، وذلك للوفاء بالمعنى الشمولي للصدق ونوضح ذلك فيما يلي:

أ - **صدق البناء والتكوين:** تم حساب هذا النوع من الصدق في ضوء تحليل روافد المعرفة المختلفة من (نظريات- دراسات - تعريفات - مقاييس)، وكان نتيجة ذلك صياغة التعريف الإجرائي لمفهوم اليقظة العقلية، وكذلك الأمر لمكوناته، وصياغة مفرداته، ومن ثم فإن المقياس ومكوناته تم تكوينه وبنائه في ضوء التراث النظري، وهو ما يفيد أن المقياس صادق من حيث البناء والتكوين.

ب - **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على (3=N) من خبراء واختصاصي علم النفس، وقد أفادوا بعدة ملاحظات حيث حُذفت، وُعُدلت، وأضيفت بعض الفقرات، وقد أخذت ملاحظاتهم بعين الاعتبار، ومن ثم يصبح المقياس صادقاً من وجهة نظر المحكمين.

ج- **قدرة المقياس على التمييز:** بإعتباره مؤشر صدق، ويقصد بها حساب الفرق بين متوسط الدرجات فوق الوسيط ومتوسط الدرجات أسفل الوسيط، وتتم هذه المقارنة عن طريق حساب الدلالة

الإحصائية للفرق بين المتوسطين، فإذا كان هناك دلالة إحصائية يمكن القول أن المقياس صادقاً. ونوضح ذلك في الجدول (4).

جدول (4)

قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	المجموعة	القيم الإحصائية مكونات المقياس
.021	3.329	3.834	28.50	5	القيم الدنيا	الملاحظة
		5.477	37.60	4	القيم العليا	
.025	3.658	1.095	22.20	5	القيم الدنيا	الوصف
		2.872	27.75	4	القيم العليا	
.005	4.215	2.563	28.17	5	القيم الدنيا	التصرف مع الوعي باللحظة الحالية
		2.630	35.25	4	القيم العليا	
.010	4.194	2.401	18.17	5	القيم الدنيا	القبول
		3.862	27.25	4	القيم العليا	
.015	4.487	1.633	17.33	5	القيم الدنيا	اللامركزية وعدم إصدار الأحكام
		4.796	28.50	4	القيم العليا	
.021	1.372	24.633	117.00	5	القيم الدنيا	المقياس ككل
		12.527	133.25	4	القيم العليا	

ويلاحظ من قيم جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات، فإذا كانت القيمة أقل من ذلك تكون دالة، وأكثر من ذلك تكون غير دالة، وقد تبين أنها دالة، مما يعني أن المقياس قادر على التمييز بين المجموعات الطرفية، ويعتبر ذلك مؤشراً للصدق.

ثانياً : مقياس باركلي للقصور في الوظائف التنفيذية BDEFS:

أولاً: سبب اختيار المقياس تم اختيار مقياس باركلي لما له من قدرة على تقديم طريقة شاملة ومميزة لتحديد القصور في الوظائف التنفيذية لدى ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، وبالتالي

تم ترجمة المقياس ومراجعتها من قبل اختصاصيين في اللغتين العربية والانجليزية، وفيما يلي وصف المقياس وحساب الكفاءة السيكومترية.

ثانياً: بنود المقياس ومكوناته: يتضمن المقياس أربعة مكونات هي (الإدارة الذاتية للوقت، التنظيم الذاتي/ حل المشكلات، التثبيط الذاتي/ تقييد الذات، الدافعية الذاتية) وبعد تنقيح الترجمة وصلت بنود المقياس في صورته النهائية إلى (64) بند.

ثالثاً: الاستجابة على المقياس وتصحيحه: يتم اختيار الاجابة من بين أربعة بدائل: نادراً، أحياناً، غالباً، في كثير من الأحيان؛ تتراوح الدرجات ما بين 1 إلى 4 , تدل الدرجة المرتفعة على شدة القصور في الوظائف التنفيذية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

1- **ثبات المقياس:** تم حساب الثبات بأكثر من طريقة، لأسباب سبق الإشارة إليها عند عرض المقياس السابق، ونوضح ذلك في الجدول (5).

جدول (5)

ثبات مكونات مقياس باركلي للوظائف التنفيذية بطريقتي ألفا للكرونباخ والتجزئة النصفية

مكونات المقياس	القيم الإحصائية	معامل ارتباط التجزئة النصفية	القيمة (ر) بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون	معامل ألفا للكرونباخ
الإدارة الذاتية للوقت	.726	.841	.846	
التنظيم الذاتي/ حل المشكلات	.735	.892	.755	
التثبيط الذاتي/ تقييد الذات	.611	.760	.753	
الدافعية الذاتية	.615	.753	.863	
التنظيم الذاتي للإنفعالات	.700	.807	.766	
المقياس ككل	.780	.801	.911	

2- **حساب ثبات الإتساق الداخلي:** تم حساب ثبات الإتساق الداخلي باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وذلك بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك الإرتباط بين المكون والدرجة الكلية للمقياس، ونوضح ذلك في جدول (6).

جدول (6)

ثبات مقياس باركلي للوظائف التنفيذية بطريقة حساب الاتساق الداخلي بين المفردة والدرجة الكلية

الإدارة الذاتية للوقت		التنظيم الذاتي/ حل المشكلات		التثبيط الذاتي/ تقييد الذات		الدافعية الذاتية		التنظيم الذاتي للإنفعالات	
معامل الإرتباط	المفردة	معامل الإرتباط	المفردة	معامل الإرتباط	المفردة	معامل الإرتباط	المفردة	معامل الإرتباط	المفردة

.770*	8	.659*	6	.680*	9	.816**	1	.643*	3
.963**	10	.645*	7	.780*	20	.686*	2	.655*	13
.614*	12	.580*	22	.622*	30	.603*	4	.731*	14
.914**	15	.803**	24	.843**	40	.848**	5	.614*	21
.512	16	.815**	28	.613*	41	.750*	11	.766**	25
.712*	17	.645*	31	.619*	49	.613*	18	.636*	29
.488	26	.833**	32	.827**	55	.781*	19	.914**	33
.685*	27	.157	42	.625*	56	.705*	23	.615*	34
.640*	44	.626*	43	.700*	58	.566	36	.707*	35
.949**	45	.636**	51	.651*	61	.883**	37	.674*	46
.730*	52	.726*	59	.630*	62	.743*	38	.942**	48
.748**	53	.661*	60			.844**	39	.821**	50
.642*	57	.623*	63			.771**	47		
		.880**	64			.854**	54		

* دالة عند مستوى 0.05

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

3- ثبات الاتساق بين درجة المكون والدرجة الكلية للمقياس، ونوضح ذلك في جدول (7).

جدول (7)

معاملات الارتباط بين مكونات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

قيمة (ر)	المكونات
.926**	الإدارة الذاتية للوقت
.920**	التنظيم الذاتي/ حل المشكلات
.817**	التثبيط الذاتي/ تقييد الذات
.924**	الدافعية الذاتية

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

وبتحليل ما ورد عبر جدول (5) معامل ألفا للكرونباخ، ثبات التجزئة النصفية، و جدول(6)، و(7) ثبات الإتساق الداخلي نستخلص أن معاملات الثبات بطريقة ألفا للكرونباخ تراوحت بين(.755, 911)، في حين كان معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية يتراوح ما بين(.611, 780)، فيما انحصرت معاملات الارتباط بين مكونات المقياس والمقياس ككل بين(.717, 926)، وجميعها دالة عند مستوى الدلالة 0.01، مما يشير إلى ثبات المقياس.

4- **حساب صدق المقياس:** تم حساب الصدق بأكثر من طريقة لأسباب سبق الإشارة لها فيما يلي:

أ - **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على (3=N) من أساتذة علم النفس، فضلاً عن إثنتين من أساتذة اللغة الإنجليزية لمطابقة الترجمة من الإنجليزية إلى العربية. وقد أخذت ملاحظات المحكمين بعين الاعتبار حيث حُذفت، وُعُدلت، وأضيفت بعض الفقرات، ومن ثم يصبح المقياس صادقاً من وجهة نظر المحكمين.

ب - **القدرة على التمييز:** بإعتبارها مؤشر صدق، ويقصد بها حساب الفرق بين متوسط الدرجات فوق الوسيط ومتوسط الدرجات أسفل الوسيط، وتتم هذه المقارنة عن طريق حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين، فإذا كان هناك دلالة إحصائية يمكن القول أن المقياس صادقاً. ونوضح ذلك في الجدول (8).

جدول (8)

قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	المجموعة	القيم الإحصائية مكونات المقياس
.005	2.622	3.834	27.80	5	القيم الدنيا	الإدارة الذاتية للوقت
		6.557	37.50	4	القيم العليا	
.004	4.433	3.937	30.00	5	القيم الدنيا	التنظيم الذاتي/ حل المشكلات
		2.049	38.80	4	القيم العليا	
.010	3.350	3.130	27.60	5	القيم الدنيا	التثبيط الذاتي/ تقييد الذات
		3.286	34.40	4	القيم العليا	

.014	3.407	2.775	33.80	5	القيم الدنيا	الدافعية الذاتية
		5.215	42.80	4	القيم العليا	
.001	5.909	3.606	29.00	5	القيم الدنيا	التنظيم الذاتي للإنفعالات
		1.924	39.80	4	القيم العليا	
.003	4.291	12.896	150.60	5	القيم الدنيا	المقياس ككل
		16.643	191.00	4	القيم العليا	

ونستخلص من القيم الواردة في جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات، فإذا كانت القيمة أقل من ذلك تكون دالة، وأكثر من ذلك تكون غير دالة، وقد تبين أنها دالة؛ مما يعني أن المقياس قادر على التمييز بين المجموعات الطرفية، ويعتبر ذلك مؤشراً للصدق

البرنامج الإرشادي :

تم تصميم وبناء البرنامج في ضوء مفهوم كابات زين Kabat-zinn لليقظة العقلية؛ الذي يجسد ثلاث مسلمات أساسية لليقظة العقلية وهي (القصد أو العمد intention) ، و(توجيه الانتباه attention)، (والإتجاه attitude). وأطلق عليه نموذج المسلمات الثلاثة، كما ركزت نظريته على أهمية استخدام التأمل ، الوعي بال اللحظة الحالية . كما تم الاعتماد على نظرية لانجر Langer والتي أوضحت أن اليقظة العقلية ليست مفهوم سهل التعريف ، ولكن يمكن فهمها بشكل أفضل على أساس انها عملية خلق تمييزات جديدة ، وأن هذه التمييزات هي التي تجعلنا نظل متصلين بالحاضر وأكثر وعياً بسياق تصرفاتنا وأفعالنا ووجهات نظرنا أكثر من الاعتماد على التمييزات والتصنيفات الماضية.

الغنيات المستخدمة: أما عن الغنيات المستخدمة في البرنامج، والتي تم اشتقاقها من النظريات المشار إليها، علاوة على تحليل البرامج والدراسات السابقة، وكذلك مكونات مقاييس الدراسة، ونتيجة لما سبق تم تحديد هذه الغنيات ونجملها في (التأمل اليقظ - التنفس اليقظ-الاستماع اليقظ- الوعي بال لحظة الحالية - الملاحظة - الوصف - الانفتاح على الخبرات واللامركزية وعدم إصدار الأحكام- القبول- اللمس اليقظ- التدوق والأكل اليقظ- المشي اليقظ).

وفي ضوء ما سبق ، وفي ضوء التعريف الإجرائي لليقظة العقلية ، يمكن صياغة التعريف الإجرائي للبرنامج القائم على تنمية اليقظة العقلية بأنه مجموعة استراتيجيات تتضمن (التأمل من خلال السمع- التأمل التنفسي- تدريبات الوعي والادراك الحسي- الاستماع اليقظ-الأكل اليقظ- تأدية العمل بشكل آلي- العمل بالأفكار والانفعالات- إستكشاف الاحداث السارة وغير السارة- ربط اليقظة العقلية بتمارين الوعي في الحياة اليومية).

ويُمكن إبراز أهم ملامح البرنامج على النحو التالي:

- 1- الفئة التي صُمم لها البرنامج: تم تصميم البرنامج من أجل الأطفال ذوي تشتت الانتباه وفرط الحركة ممن تتراوح أعمارهم ما بين (6 - 12) سنة، ولا يعانون من أي إعاقات أخرى.
- 2- أهمية البرنامج: وتتمثل في :

أ - تحسين أداء الوظائف التنفيذية لدى الأطفال المصابون باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة.

ب - تحسين الانتباه وخفض اضطراب ADHD لدى هذه العينة.

ج- تحسين مهارات الإدراك الواعي والتأمل وإدراك الخبرات وملاحظتها في الوقت الحالي.

عدد جلسات البرنامج والمدة الزمنية للبرنامج: يتكون البرنامج من (20) جلسة ، تستغرق الجلسة الواحدة من 45 إلى 60 دقيقة بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً. ومن ثم فإن تطبيق البرنامج استغرق سبعة أسابيع، وبعد شهر تم تطبيق جلسة إضافية للمتابعة، كما أن القياس التبعي تم بعد شهر ونصف.

حدود تطبيق البرنامج العلاجي:

- الحدود المكانية: مركز كنز للاستشارات النفسية و التربوية في حي حلوان بالقاهرة.
- الحدود الزمنية: ابتداءً من (2022-12-1) حتى (2023-3-15).
- الحدود البشرية: ((10)) أطفال من ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة ممن حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس باركلي للقصور في الوظائف التنفيذية ودرجات منخفضة في مقياس اليقظة العقلية.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

الفرض الأول ينص على " تختلف درجة كل من الوظائف التنفيذية واليقظة العقلية باختلاف القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة ".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم معالجة استجابات العينة (ن=10) على مقياسي الدراسة (الوظائف التنفيذية، اليقظة العقلية)، باستخدام اختبار (ويلكسون Wilcoxon Signed ranks) لقياس الفروق بين المتغيرات البحثية لعينتين مرتبطتين، ونوضح ذلك في جدولين (9)، و (10).

جدول (9)

قيمة (Z) لحساب دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس الوظائف التنفيذية ومكوناتها

مستوى الدلالة	قيمة Z	الانحراف المعياري للرتب		متوسط الرتب		العينة			القيم الإحصائية مكونات المقياس
		بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	الرتب السالبة	الرتب الموجبة	المحايدة	
.007	-2.706	7.720	6.897	26.40	32.70	9	1	0	الإدارة الذاتية للوقت
.009	-2.686	8.066	5.502	31.20	34.40	7	3	0	التنظيم الذاتي/ حل المشكلات

.011	- 2.552	6.471	4.690	26.90	31.00	8	1	1	التثبيط الذاتي/ تقييد الذات
.008	- 2.722	6.657	6.165	35.90	38.30	7	2	1	الدافعية الذاتية
.024	- 2.257	5.363	6.310	28.90	34.40	9	1	0	التنظيم الذاتي للإنفعالات
.005	- 2.805	31.844	25.503	149.30	170.80	10	0	0	المقياس ككل

جدول (10)

قيمة (Z) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي العينة التجريبية بالقياسين القبلي والبعدي لمكونات اليقظة العقلية والدرجة الكلية

مستوى الدلالة	قيمة Z	الانحراف المعياري للرتب		متوسط الرتب		العينة			القيم الإحصائية مكونات المقياس
		بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	الرتب السالبة	الرتب الموجبة	المحايدة	
.005	-2.812	3.843	3.259	28.90	24.80	0	10	0	الملاحظة
.011	-2.533	4.940	3.755	27.80	24.10	0	8	2	الوصف
.174	-1.360	3.446	4.397	34.10	31.00	3	4	3	التصرف مع الوعي باللحظة الحالية
.078	-1.761	4.050	5.493	24.20	21.80	2	6	2	القبول
.038	-2.075	5.607	6.512	26.10	21.80	2	7	1	اللامركزية وعدم إصدار الأحكام
.005	-2.805	19.203	21.444	141.10	123.50	0	10	0	المقياس ككل

بمراجعة قيمة (Z) الواردة في الجدول (10)، يمكن استخلاص عدة قراءات نجلها فيما يلي:-

تبين أن قيمة Z بالنسبة للوظائف التنفيذية بلغت (-2.805)، وهي قيمة دالة عند مستوى (005)، مما يشير إلى أن الوظائف التنفيذية لدى العينة التجريبية تختلف باختلاف القياسين القبلي والبعدي، أما بالنسبة للمتغير الثاني وهو اليقظة العقلية كما هو موضح بالجدول (4)، فإن قيمة Z بالنسبة لليقظة العقلية بلغت (-2.805) عند مستوى الدلالة (005)؛ مما يشير إلى أن اليقظة العقلية لدى العينة

التجريبية تختلف باختلاف القياسين القبلي والبعدي، و من ثم فإن كل من الوظائف التنفيذية، واليقظة العقلية تختلفان باختلاف القياسين القبلي والبعدي، و ذلك بالنسبة للدرجة الكلية للمقاييس ككل و المقاييس الفرعية:.

ولتحديد اتجاه الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية تمت مقارنة متوسطات درجات الأفراد على مقياس باركلي للوظائف التنفيذية و مقياس اليقظة العقلية بين القياسين القبلي والبعدي، فقد بلغ متوسط درجات اختبار باركلي للوظائف التنفيذية القبلي (170.80)، في حين بلغ متوسط درجات اختبار الوظائف التنفيذية البعدي (149.30) عند مستوى الدلالة (.005)؛ كما بلغ متوسط درجات اختبار اليقظة العقلية القبلي (123.50)، في حين بلغ متوسط درجات مقياس اليقظة العقلية (141.10) عند مستوى الدلالة (.005)، مما يشير أن الفروق في إتجاه القياس البعدي بصدد كلاً من الوظائف التنفيذية واليقظة العقلية ومكوناتهما. مما يعني القائم على اليقظة العقلية له فاعلية وذو تأثير.

مناقشة نتيجة الفرض الأول: مما سبق نستخلص أن ثمة تحسناً في كلاً من القصور في

الوظائف التنفيذية واليقظة العقلية لدى الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. مما يدعونا للثقة في البرنامج وأنشطته ويمكن عزو ذلك للأسباب التالية:

1- استخدام الأنشطة والفنيات المناسبة لأفراد العينة في ضوء ما أكدت عليه الدراسات، والنظريات السابقة، أن مجال اليقظة العقلية فيه من الاتساع والعمق؛ بما يسمح بتقديم فوائد علاجية إرشائية عديدة، ومنها تحسين الانتباه، والوعي بالحظة الحالية، وقبول الذات والأخرين، والانفتاح على الخبرات الجديدة، وعدم اصدار الاحكام.

2- أن استخدام العلاج الجمعي؛ ساعد على تشجيع الأطفال على الانطلاق في التفكير، والتخيل والتركيز الواعي على اللحظات التي يعيشونها؛ مما اسهم في تحسين عمل الوظائف التنفيذية المختلفة مثل الإدارة الذاتية الجيدة للوقت، وتنظيم الذات والانفعالات، وكبح الاستجابات السلبية.

3- أن الاختيار الصحيح لأفراد العينة تم في ضوء احتياجهم لهذا التدخل العلاجي، بالإضافة الى مناسبة المكان محل عقد البرنامج، فضلاً عن أن توقيت تطبيق البرنامج كان مناسباً.

4- انتظام افراد العينة في الحضور وعمل الواجبات المنزلية؛ مما ساعد الباحثان على متابعتهم بشكل جيد ومما اسهم في تحسين نتائج القياس البعدي.

وقد اتفقت نتائج هذا الفرض مع العديد من الدراسات السابقة التي تناولت فاعلية البرامج القائمة على اليقظة العقلية خاصةً مع ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة مثل دراسة كل من (Worth, 2013)، (Weijer-Bergsma, et al, 2012)، (Moix, et al., 2021)، (Zylowska et al, 2008)، (Van de Weijer-Bergsma, et al., 2012)، (Mashhadi, et al., 2017)، (Herbert & Esparham, 2017)، (نجاة على، 2019).

في حين اختلفت معهم دراسة (Haydicky et al, 2015) أنه لم تُظهر تحسناً ملحوظاً في الانتباه لدى المراهقين بعد الانتهاء من التدريب. وعلى الرغم من ذلك فإن هناك العديد من الدراسات التي أشارت إلى أن الأطفال الصغار قد استفادوا من التدريب على يقظة العقل، إذ تبين أن الأطفال الصغار لديهم القدرة المعرفية والوعي للإنخراط في أنشطة اليقظة العقلية (Monteiro, 2015)، (Thompson & Gauntlett-Gilbert, 2008)، (Enoch, 2015)، (Kaunhoven & Dorjee, 2017).

وهذا ما أكدت عليه دراسة كل من (Pontifex et al., Van der Oord, et al., 2012) و (Cerrillo- Urbina, et al., 2013). حيث حدث انخفاض في قصور الانتباه وفرط الحركة.

وفيما يتعلق بتحسين الوظائف التنفيذية اتفقت نتيجة هذا الفرض مع دراسة كل من (Bigelow, et al., 2021)، (Butterfield & Roberts, 2022)، (Kiani, 2017)، (Greeson, et al., 2014)، (Wood, et al, 2018)، (Mak, et al, 2018)، (Kerusauskaitė & Raffone, et al., 2014)، (Torsney & Thurman, 2014)، (Ritter & Alvarez, 2020)، فقد أكدت أغلب الدراسات أن ثمة تحسناً ملحوظاً في الوظائف التنفيذية. وبشكل عام تؤكد هذه الدراسة والدراسات السابقة على أن برامج اليقظة العقلية تمثل أسلوباً فعالاً لنوعي تشتت الانتباه وفرط الحركة.

الفرض الثاني: وينص على " تختلف درجة كل من الوظائف التنفيذية واليقظة العقلية باختلاف القياسين البعدي والتتبعي لعينة الدراسة".

ولاختبار صحة هذا الفرض عولجت استجابات (ن=10) على مقياسي الدراسة باستخدام اختبار (ويلكسون Wilcoxon Signed ranks) لقياس الفروق بين المتغيرات البحثية لعينتين مرتبطتين، ويوضح جدول (11)، و جدول (12)، جدول (13)، جدول (14) نتائج هذا الإجراء، ونوضح ذلك فيما يلي:-

جدول (11)

قيمة (Z) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي العينة التجريبية بالقياسين البعدي والتتبعي لمكونات الوظائف التنفيذية

مستوى الدلالة	قيمة Z	الانحراف المعياري للرتب		متوسط الرتب		العينة			القيم الإحصائية مكونات المقياس
		تتبعي	بعدي	تتبعي	بعدي	الرتب السالبة	الرتب الموجبة	المحايدة	
.033	-2.134	6.402	7.720	20.90	26.40	8	1	1	الإدارة الذاتية للوقت
.005	-2.814	7.078	8.066	23.10	31.20	10	0	0	التنظيم الذاتي/ حل المشكلات
.011	-2.552	4.581	6.471	20.10	26.90	9	1	0	التثبيط الذاتي/ تقييد الذات
.005	-2.805	7.165	6.657	27.00	35.90	10	0	0	الدافعية الذاتية
.005	-2.814	6.697	5.363	22.20	28.90	10	0	0	التنظيم الذاتي للإنفعالات

جدول (12)

قيمة (Z) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي العينة التجريبية بالقياسين البعدي والتتبعي لمقياس الوظائف التنفيذية (الدرجة الكلية)

مستوى الدلالة	قيمة z	الانحراف المعياري للرتب	متوسط الرتب	ن	اتجاه الرتب	المتغيرات
.005	-2.803	31.844	149.30	10	الرتب السالبة	القياس البعدي للوظائف التنفيذية
				0	الرتب الموجبة	
		29.174	113.30	0	الرتب المتعادله	القياس التتبعي للوظائف التنفيذية
				10	المجموع	

جدول (13)

قيمة (Z) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي العينة التجريبية بالقياسين البعدي والتتبعي لمقياس لمكونات اليقظة العقلية والدرجة الكلية

مستوى الدلالة	قيمة Z	الانحراف المعياري للرتب		متوسط الرتب		العينة			القيم الإحصائية مكونات المقياس
		تتبعي	بعدي	تتبعي	بعدي	الرتب السالبة	الرتب الموجبة	المحايدة	
.008	-2.670	3.327	3.843	32.20	28.90	0	9	1	الملاحظة
.032	-2.145	5.095	4.940	31.80	27.80	3	7	0	الوصف
.005	-2.943	6.637	3.446	39.50	34.10	2	8	0	التصرف مع الوعي بال اللحظة الحالية
.033	-2.136	4.001	4.050	27.70	24.20	2	7	1	القبول
.005	-2.812	4.523	5.607	30.70	26.10	0	1	0	اللامركزية وعدم إصدار الأحكام

جدول (14)

قيمة (Z) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي العينة التجريبية بالقياسين البعدي والتتبعي لمقياس اليقظة العقلية (الدرجة الكلية)

المتغيرات	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	الإنحراف المعياري للرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
القياس البعدي لليقظة العقلية	الرتب السالبة	0	141.10	19.203	- 2.803	.005
	الرتب الموجبة	10				
القياس التتبعي لليقظة العقلية	الرتب المحايدة	0	161.90	21.294		
	المجموع	10				

بمراجعة قيمة (Z) الواردة في الجدول (13)، الجدول (14) يمكن استخلاص ما يلي:-

تبين لنا قيمة Z بالنسبة لمتغير (الوظائف التنفيذية) بلغت (-2.803) بمستوى دلالة (0.005)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً؛ مما يشير إلى أن الوظائف التنفيذية لدى العينة التجريبية تختلف باختلاف القياسين البعدي والتتبعي، أما بالنسبة للمتغير الثاني (اليقظة العقلية) كما هو موضح بالجدولين (13)، (14) تبين أن قيمة Z بالنسبة لليقظة العقلية بلغت (-2.803) عند مستوى الدلالة (0.005)، وهي قيمة دالة إحصائياً، مما يشير إلى أن اليقظة العقلية تختلف باختلاف القياسين البعدي والتتبعي، مما يؤكد صحة الفرض، وتشير النتائج إلى استمرار تأثير البرنامج الإرشادي.

مناقشة نتيجة الفرض الثاني: أكدت نتيجة الفرض الثاني على استمرارية تأثير البرنامج حتي بعد الانتهاء من تطبيقه، وبعد مرور شهر على القياس التتبعي؛ مما يؤكد على معالجة الكثير من المشكلات التي كانت تعاني منها العينة (مثل مشكلات التركيز، والانتباه، وتنظيم الذات، وفرط الحركة، وتحسن الوظائف التنفيذية لديهم).

ويمكن عزو ما سبق لعدة إعتبارات نوضحها فيما يلي :

1- كون البرنامج شامل، متكامل، مناسب لعينة الدراسة، وأنه يحتوي على فنيات وأنشطة قابلة للتطبيق، حتي بعد انتهاء البرنامج في أي وقت، وأي مكان، مثل أنشطة التأمل، والتركيز على اللحظة الحالية، وإدراك الامور والوعي بها علاوة على كونها أنشطة شيقة استثارت أفضل ما لدى العينة من طاقات، مثلاً فقد زادت من قدرتهم على التخيل، مثل تخيل الأحداث السيئة أوراق شجر تساقطت مع قليل من الرياح وتبقى فقط الأزهار الجميلة، هكذا حياتهم ينثرون منها الأحداث السلبية ومشكلاتهم بعيداً ويعيشون اللحظة الحالية بكل إيجابية وحب وقبول لما يتعرضون له من خبرات وأشخاص وأحداث.

2- تحسن قدرتهم على الانتباه وإدارة الوقت وتنظيم الانفعالات مع زملاء الدراسة ومع أفراد أسرهم بسبب اتباع التعليمات التي تعلموها خلال تطبيق البرنامج.

ولقد أكدت كثير من الدراسات على استمرارية تأثير برامج اليقظة العقلية على ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة واستمرارية تحسن وظائفهم التنفيذية من هذه الدراسات (Napoli, et al.,)

(2011)، (Millett, et al., 2021)، (Singh, et al., 2010)، (Mashhadi, et al., 2017)، (نجاة على، 2019)، (Moix, et al., 2021)، (هبة عبدالحميد، 2019).

وعلى الرغم من أن ممارسات اليقظة العقلية قد يبدو أنها تصلح للبالغين فقط، إلا أن هناك العديد من الدراسات التي أشارت إلى أن الأطفال الصغار قد استفادوا من التدريب على اليقظة العقلية، حيث أن الأطفال الصغار لديهم القدرة المعرفية والوعي للأنخراط في أنشطته اليقظة العقلية ((Enoch, 2015)، (Thompson & Gauntlett-Gilbert, 2008)، (Monterio, 2015)، (Kaunhoven & Dorjee, 2017).

وبالرغم مما تقدم، فإن ثمة دراسات لم تتفق مع نتيجة هذه الدراسة مثل دراسة (Barker & Banks, 2016) ودراسة (Amiri, et al, 2019) فقد أوضحت نتائجها أن تأثير اليقظة العقلية على الوظائف التنفيذية لم يصل إلى مستوى الدلالة، وقد يعزى ذلك أن هذه الدراسات تم تطبيقها على عينات لا تعاني من قصور واضح في الوظائف التنفيذية، وأن فعالية ودلالة تأثير برامج اليقظة العقلية تظهر بصورة أوضح وأفضل عند استخدامها في علاج قصور، ومشكلات الوظائف التنفيذية.

وفي نفس السياق أكدت دراسة (Li, 2022) أن العلاج عن طريق اليقظة العقلية حقق نجاحاً كبيراً في الأونه الأخيرة كأحد أنواع العلاج الفعال في كثير من الاضطرابات النفسية وهو يختلف عن أنواع العلاجات التقليدية، والهدف من التدخل عن طريق يقظة العقل هو تعديل تفاعل الشخص مع بيئته التي يعيش فيها وتعليمه بالمحفزات الإيجابية التي تكون في بيئته كما قد يكون التدريب اليقظة العقلية مفيد من خلال اكتساب مهارات وسلوكيات جديدة.

وهذا أيضاً ما أكدت عليه دراسة (Janssen, et al, 2018) والتي أوضحت حدوث تحسناً دالاً في الوظائف التنفيذية، وانخفاض دال في أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة وتحسن إيجابي في الصحة النفسية بشكل عام بعد تطبيق برنامج اليقظة العقلية.

الخلاصة:

أسفرت نتائج هذه الدراسة عن عدة نتائج يمكن إجمالها كما يلي:

- 1- اختلاف أداء العينة في كلاً من الوظائف التنفيذية واليقظة العقلية باختلاف القياسين القبلي والبعدي للبرنامج.
- 2- اختلاف أداء العينة في كلاً من الوظائف التنفيذية واليقظة العقلية باختلاف القياسين البعدي والتتبعي للبرنامج.
- 3- التحقق من فاعلية البرنامج واستمرارية تأثيره، علاوة على اتفاق هذه النتيجة مع الدراسات السابقة التي اعتمدت على برامج علاج قائمة على اليقظة العقلية.
- 4- تنمية مفاهيم جديدة لدى الأطفال مثل قبول الذات وقبول الآخر وبالتالي التعامل بإيجابية وحب وتعاطف كما تؤكد اليقظة العقلية.
- 5- تطور قدرة الأطفال على النظر للايجابيات وكبح السلبيات وتقبل جميع الخبرات والانفتاح عليها بشكل واعي.

توصيات – بحوث مُقترحة ، ونبورها فيما يلي:

أولاً: توصيات الدراسة، يمكن إجمالها فيما يلي:

- 1- عقد ورش عمل للتدريب على فنيات ، وأنشطة اليقظة العقلية في تحسين الوظائف التنفيذية للأطفال داخل المراكز المختصة بعلاجهم.
- 2- عقد دورات توعوية للتعريف باليقظة العقلية للأخصائيين النفسيين، والمهتمين بالأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه ، وفرط الحركة ويعانون من قصور في أداء الوظائف التنفيذية.
- 3- تصميم العديد من البرامج المعتمدة على اليقظة العقلية وتطبيقها في كافة المراحل العمرية (طفولة- مراهقة- رشد).

ثانياً:البحوث المستقبلية المقترحة: في ضوء نتائج هذه الدراسة، وما تتضمنه من أطر نظرية يمكن إقتراح بعض البحوث فيما يلي:

في ضوء ما تقدم من أدبيات ونظريات تفسر القصور في الوظائف التنفيذية ومستوى اليقظة العقلية لدى الاطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة يمكن اقتراح إجراء البحوث التالية في المستقبل:

- 1- اليقظة العقلية متغير وقائي لتحسين الذاكرة العاملة لدى الأطفال ذوي نقص الانتباه وفرط الحركة.
- 2- فعالية استخدام فنيات اليقظة العقلية لخفض الضغوط الوالدية لأباء الأطفال المصابون باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة.
- 3- تحسين الوظائف التنفيذية وفعالية الذات لدى ذوي اضطراب نقص الانتباه و فرط الحركة من خلال برنامج علاجي قائم على اليقظة العقلية.
- 4- تنمية القدرة على القبول والانفتاح على الخبرات لدى الأطفال ذوي نقص الانتباه وفرط الحركة باستخدام اليقظة العقلية.
- 5- علاج مشكلات الاجترار وقصور التنظيم الانفعالي بالاعتماد على برنامج قائم على اليقظة العقلية.

قائمة المراجع:

المراجع العربية

- أسماء محمد (2015): بعض الوظائف التنفيذية وعلاقتها بالقلق لدي عينة من الأطفال ذوي نقص الانتباه وفرط الحركة. ، المجلد/ العدد ع16، ح3 - 127 - 104 مجلة البحث العلمي في التربية- العدد السادس عشر، دار المنظومة.
- أمل خاطر (2013): الصعوبات التي يواجهها الأطفال الموهوبين، دراسة مقارنة، دكتوراه في دراسات الطفولة من قسم الدراسات النفسية.
- مجدي الدسوقي (2006): اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد: الأسباب - التشخيص - الوقاية والعلاج، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد حماد (2018): فعالية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية في تحسين مهارات تنظيم الذات وخفض صعوبات الإنتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم. مجلة كلية التربية 34(6)، (2018)، 43-115
- نجاة على(2019): فعالية برنامج لتنمية اليقظة العقلية في تحسين الوظائف التنفيذية لدى أطفال الروضة ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة. مجلة التربية وثقافة الطفل 11(1)، 499-561
- هبة عبدالحميد (2019): فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية للأطفال في تحسين الوظائف التنفيذية وخفض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية، 63(1)، 495-561
- ولاء محمد (2015): فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف حدة بعض اضطرابات الوظائف التنفيذية لدي عينة من الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

English References:

- Adams, A. (2015): Developing Executive Functions through Mindfulness Training in School-Aged Children. PCOM Psychology Dissertations. Paper 330.
- Aly, H. (2014): Excutive functions in attention deficit hyperactivity disorder and reading disability in Egyptians master thesis, Sohag University. Faculty of medicine.
- Arnsten, A. F. T. (2006): Fundamentals of attention-deficit/hyperactivity disorder: Circuits and pathways. The Journal of Clinical Psychiatry, 67 Suppl 8, 7. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16961424>
- Ashe, S. Cheyanne .(2018): The Relationship between Psychological Flexibility, Mindfulness, and Goal-Directed Behaviors Controlled by Executive Function Southern Illinois University at Carbondale, ProQuest Dissertations Publishing,.

- Barkley, R.A (1997): ADHD and the nature of self-control. The Guilford press, new York.
- Batman, A & Fonagy, p (2010): Mentalization based treatment for patients with borderline personality disorder world psychiatry, (9) 11-15.
- Baum, C. M, Morrison, T., Hahn, M., & Edwards, D. F. (2003): Executive Function Performance Test (EPFT) [Database record]. APA PsycTests.<https://doi.org/10.1037/t35081-000>
- Bigelow H, Gottlieb MD, Ogrodnik M, Graham JD and Fenesi B (2021): The Differential Impact of Acute Exercise and Mindfulness Meditation on Executive Functioning and Psycho-Emotional Well-Being in Children and Youth With ADHD. Front. Psychol. 12:660845. doi: 10.3389/fpsyg.2021.660845.
- Black, D. S., Semple, R. J., Pokhrel, P., & Grenard, J. L. (2011). Component Processes of Executive Function-Mindfulness, Self-control, and Working Memory-and Their Relationships with Mental and Behavioral Health. Mindfulness, 2(3), 179–185. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0057-2>
- Borkowski, J. G., & Burke. J.E (1996): theories, models, and measurements of executive functioning An in formation processing perspective in 1996 (Ed). In: Lyon, G Reid; Kranegor, Norman A; attention, memory, and executive function; 235 – 261, Baltimore, MD, Paul H. Brookes publishing Co, 1996, X Vii, 424.
- Budde, H., Voelcker-Rehage, C., Pietrak-Kendziorra, S., Ribeiro, P., & Tidow, G. (2008): Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents Neuroscience Letters, 441(2), 219-223.
- Bueno, V. F., Kozasa, E. H., da Silva, M. A., Alves, T. M., Louzã, M. R., & Pompéia, S. (2015): Mindfulness Meditation Improves Mood, Quality of Life, and Attention in Adults with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. BioMed research international, 2015, 962857. <https://doi.org/10.1155/2015/962857>
- Bunford, N., Brandt, N.E., Golden, C., Dykstra, J.B., Suhr, J.A., Owens, J.S. Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Symptoms Mediate the Association between Deficits in Executive Functioning and Social Impairment in Children (2015) Journal of Abnormal Child Psychology, 43 (1), pp. 133-147.
- Butterfield, K.M., Roberts, K.P. The Role of Executive Function in Children's Mindfulness Experience. Mindfulness 13, 398–408 (2022): <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01802-6>.

- Cairncross, M., & Miller, C. J. (2016): The effectiveness of mindfulness-based therapies for ADHD A meta-analytic review. *Journal of Attention Disorders*, 1087054715625301.
- Cairncross, Molly (2015): The Efficacy of Mindfulness-Based Therapies for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Meta-analytic Review University of Windsor (Canada), ProQuest Dissertations Publishing, 2015. 1602964.
- Cameron, L. (2017): Effect of a Mindfulness Intervention on Early Primary School Children with Subclinical ADHD . Hofstra University, ProQuest Dissertations Publishing,. 10284922.
- Carboni, A., "The Impact of Mindfulness Training on Hyperactive Behaviors Demonstrated by Elementary Age Children with a Diagnosis of Attention Deficit Hyperactivity Disorder." Dissertation, Georgia State University, 2012.
https://scholarworks.gsu.edu/cps_diss/72.
- Carter (2005): executive function and social competence in children with attention deficit hyperactivity disorder. Dissertation publishing university of Edinburgh (united kingdom).
- Chan, S.K.C., Zhang, D., Bögels, S.M., Chan, C.S., Lai, K.Y.C., Lo, H.H.M., Yip, B.H.K., Lau, E.N.S., Gao, T.T., Wong, S.Y.S. Effects of a mindfulness-based intervention (MYmind) for children with ADHD and their parents: protocol for a randomised controlled trial (2018) *BMJ open*, 8 (11), p. e022514.
- Chang, Y., Liu, S., Yu, H., & Lee, Y. (2012): Effect of acute exercise on executive function in children with attention deficit hyperactivity disorder. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 27(2), 225-237
- Clara S.C. Lee, Man-ting Ma, Hin-yui Ho, Ka-kei Tsang, Yi-yi Zheng, Zou-yi Wu.(2017): The effectiveness of mindfulness-based intervention in attention on individuals with ADHD: A systematic review. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy* (2017) 30, 33e41.
- Colomer, C., Berenguer, C., Roselló, B., Baixauli, I., Miranda, A. The impact of inattention, hyperactivity/impulsivity symptoms, and executive functions on learning behaviors of children with ADHD (2017): *Frontiers in Psychology*, 8 (APR), art. no. 540, . Cited 4 times. 2-s2.0-85018334451 Document Type: Article Source: Scopus
- Denckla, M.B. (2005): Executive Function. In: Gozal, D., Molfese, D.L.

- (eds) Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Contemporary Clinical Neuroscience. Humana Press. <https://doi.org/10.1385/1-59259-891-9:165>
- Duan, X., Wei, S., Wang, G., & Shi, J. (2010): The relationship between executive functions and intelligence on 11- to 12-year-old children. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 52(4), 419–431.
 - Enoch, M. (2015): Using mindfulness to increase direct attention, selfcontrol, and psychological Flexibility in Children. In children, unpublished Doctoral dissertation, southern Illinois university, Carbondale.
 - Felver, J. C., Frank, J. L., & McEachern, A. D. (2014): Effectiveness, acceptability, and feasibility of the soles of the feet mindfulness-based intervention with elementary school students. *Mindfulness*, 5(5), 589–597. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0238-2>.
 - Fishbach, Kimberly S. (2017): Mindfulness Awareness Practices as Treatment for School-Aged Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: An Analysis of Mindfulness Components and Rationale. The Chicago School of Professional Psychology, ProQuest Dissertations Publishing.
 - Flagg, A. (2014): The Relationships Between Executive Functioning Deficits Related to ADHD and Mindfulness. A Dissertation, Florida State University.
 - Flook, L; Smalley, L.; Kitil, M.; Galla M.; Kaiser-Greenland, S; Locke, J; Ishijima, E; Kasari, C. *Journal of Applied School Psychology*, v26 n1 p70-95 2010.
 - Gapin, J. (2009): associations among physical activity (ADHD) symptoms and university of North Carolina at green sboro, dissertation publishing.
 - Garner J. K. (2009): Conceptualizing the relations between executive functions and self-regulated learning. *The Journal of psychology*, 143(4), 405–426. <https://doi.org/10.3200/JRLP.143.4.405-426>.
 - Grandpierre, Zsuzsanna. (2013): Feasibility Study: Can Mindfulness Practice Benefit Executive Function and Improve Academic Performance? University of Ottawa (Canada), ProQuest Dissertations Publishing, 2013. MR87428.
 - Greeson JM, Garland E, Black D. Mindfulness: A transtherapeutic approach for transdiagnostic mental processes. In: Ie A, Ngnoumen CT, Langer EJ, editors. *The Wiley-Blackwell Handbook of Mindfulness*. Chichester, UK: Wiley; 2014. pp. 533–562
 - Gregory, L (2014): A mindfulness based alternative behavioral intervention for students with attention deficit hyperactivity disorder Saint Mary's

- College of California, ProQuest Dissertations Publishing, 2014. 1559843.
- Grover SL, Teo STT, Pick D, Roche M. Mindfulness as a personal resource to reduce work stress in the job demands-resources model. *Stress and Health*. 2017;33:426–436. <https://doi.org/10.1002/smi.2726436> GROVER ET AL.
 - Gully, Diann (2009): A study of the talent development of gifted individuals with attention deficit hyperactivity disorder. The college of William and Mary, dissertations publishing.
 - Hampshire, A., Chamberlain, S. R., Monti, M. M., Duncan, J., & Owen, A. M. (2010): The role of the right inferior frontal gyrus: inhibition and attentional control. *NeuroImage*, 50(3), 1313–1319. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2009.12.109>
 - Haydicky, J., Shecter, C., Wiener, J., & Ducharme, J. (2015): Evaluation of MBCT for adolescents with ADHD and their parent: Impact on individual and family. *Journal Child Family Studies*, 24, 76-94.
 - Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Castelli, D. M., Khan, N. A., Raine, L. B., Scudder, M. R., Kamijo, K. (2014): Effects of the FITKids randomized controlled trial on executive control and brain function. *Pediatrics*, 134(4), e1071.
 - Huguet A, Miguel-Ruiz D, Haro JM, & Ada JA (2017): Efficacy of a Mindfulness Program for Children Newly Diagnosed with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder. Impact on core symptoms and executive functions: a pilot study. *International Journal of psychology & psychological therapy*, 17, 305-316.
 - Iwaniec, Matthew. (2017): An Exploration of the Relationships Among Trait Mindfulness, Executive Function, and Alcohol Use Indiana University of Pennsylvania, ProQuest Dissertations Publishing, 2017. 10606248.
 - Jacobs, A (2011): Mindfulness-Based Attention as a Moderator of the Relationship Between ADHD and Comorbid Disorders (Master's thesis, Pacific University). Retrieved from: <http://commons.pacificu.edu/spp/232>.
 - Jansen, P., Schulz, A., Nottberg, C. Influence of mindfulness-based interventions on executive functions in childhood: A systematic review (2016) *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 48 (4), pp. 206-216.
 - Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., van der Heijden, B., & Engels, J.

- (2018): Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. *PloS one*, 13(1), e0191332. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191332>.
- John T. Mitchell, Elizabeth M. McIntyre, Joseph S. English, Michelle F. Dennis, Jean C. Beckham and Scott H. Kollins. A Pilot Trial of Mindfulness Meditation Training for ADHD in Adulthood: Impact on Core Symptoms, Executive Functioning, and Emotion Dysregulation. *Journal of Attention Disorders* published online 4 December 2013. <http://jad.sagepub.com/content/early/2013/12/04/1087054713513328>.
 - Josefsson, S., Kjellmark, M., Adenmark, P., Karlsson, E., Åstrand, R., & Trell, E. (2015): Memory Brought to Mind. Five-Year Follow-Up of Case Finding and Intervention of Dementia in a Swedish Primary Health Care District. *The journal of prevention of Alzheimer's disease*, 2(1), 17–23. <https://doi.org/10.14283/jpad.2015.43>.
 - Kamijo, K., Pontifex, M. B., O'Leary, K. C., Scudder, M. R., Wu, C., Castelli, D. M., & Hillman C. H. (2011): The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Developmental Science*, 14(5), 1046-1058.
 - Kang, Y., Gruber, J., Gray, J. R. (2012): mindfulness and de-automatization emotion review, 5(2), 192-201.
 - Kaunhoven, R. J., & Dorjee, D. (2017): How does mindfulness modulate self-regulation in pre-adolescent children? An integrative neurocognitive review. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 74(Pt A), 163–184. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.01.007>.
 - Kerusauskaitė, S & Raffone, A. (2022): Mindfulness Interventions and Executive Functions: Cognitive and Clinical Implications for Children and Adolescents. 10.4018/978-1-7998-9075-1.ch010.
 - Kiani, B, Hadianfard H, and Mitchell, T. The impact of mindfulness meditation training on executive functions and emotion dysregulation in an Iranian sample of female adolescents with elevated attention- deficit / hyperactivity disorder symptoms. *Australian Journal of Psychology* 2017; 69: 273–282.
 - Klil-Drori, S., & Hechtman, L. (2016): Potential social and neurocognitive benefits of aerobic exercise as adjunct treatment for patients with ADHD. *Journal of Attention Disorders*
 - Kretschmer, C., Goz Tebrizcik, B., & Dommett, E. (Accepted/In press).

Mindfulness interventions for Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry International*

- Leyland, A., Emerson, L.-M., Rowse, G. Testing for an Effect of a Mindfulness Induction on Child Executive Functions (2018) *Mindfulness*, 9 (6), pp. 1807-1815.
- Mak, C., Whittingham, K., Cunnington, R., Boyd, R.N. Efficacy of Mindfulness-Based Interventions for Attention and Executive Function in Children and Adolescents—a Systematic Review (2018) *Mindfulness*, 9 (1), pp. 59-78.
- Maricle D. E., Johnson W., Avirett E. (2010): Assessing and intervening in children with executive function disorders. In Miller D. C. (Ed.), *Best practices in school neuropsychology: Guidelines for effective practice, assessment, and evidence-based interventions* (pp. 599–640). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.
- Moix, J., Cladellas, M., Gayete, S., Guarch, M., Heredia, I., Parpal, G., Toledo, A., Torrent, D., and Trujillo, A. (2021): Effects of a Mindfulness Program for University Students. *Clínica y Salud*, 32(1), 23 - 28. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a24>
- Monteiro, L. M., Musten, R.F., & Compson, J. (2015): Traditional and contemporary mindfulness: Finding the middle path in the tangle of concerns. *Mindfulness*, 6(1), 1–13. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0301-7>.
- Muse, Shylaleigh (2007): An examination of executive function and reading ability in children with a reading disability and attention deficit/ hyper activity disorder. The University of Tulsa, dissertations publishing.
- Neudecker, C., Mewes, N., Reimers, A. K., & Woll, A. (2015): Exercise interventions in children and adolescents with ADHD: A systematic review. *Journal of Attention Disorders* 1087054715584053.
- Orm, S., Andersen, P.N., Teicher, M.H. et al. Childhood executive functions and ADHD symptoms predict psychopathology symptoms in emerging adults with and without ADHD: a 10-year longitudinal study. *Res Child Adolesc Psychopathol* 51, 261–271 (2023). <https://doi.org/10.1007/s10802-022-00957-7>.
- Paz, Nikko & Wallander, Jan. (2017): Interventions that target improvements in mental health for parents of children with autism spectrum disorders: A narrative review. *Clinical Psychology Review*. 51. 1-14.

10.1016/j.cpr.2016.10.006.

- Poissant, H., Moreno, A., Potvin, S. et al. A Meta-analysis of Mindfulness-Based Interventions in Adults with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: Impact on ADHD Symptoms, Depression, and Executive Functioning. *Mindfulness* 11, 2669–2681 (2020). <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01458-8>
- Riggs, N.R., Black, D.S., Ritt-Olson, A. Associations Between Dispositional Mindfulness and Executive Function in Early Adolescence (2015) *Journal of Child and Family Studies*, 24 (9), pp. 2745-2751.
- Rosengren, Kents (2004): performance of intellectually gifted children of three measures of attention deficit hyperactivity disorder, George fox university, dissertations publishing.
- Roth, R. M., Isquith, P. K., & Gioia, G. A. (2005): BRIEF—A Behavior Rating Inventory of Executive Function. Australia: PAR.
- Sarkis, Stephanie (2002): self-regulation and inhabitation in children with comorbid attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): An evaluation of executive function. Dissertations publishing – university of florida. Pp 148.
- Schlob, s., Neff, Becker (2016): Executive functions in preschool children with increased risk of (ADHD): the role of mother – child relations ship praxisder kinder psychiatrie p.p (406 – 422).
- Shapiro, s.l., Carlson, LE, Astin, J.A, B Fredman, B (2006): Mechanism of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Sharma, A., & Couture, J. (2014): A review of the pathophysiology, etiology, and treatment of attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD). *Annals of Pharmacotherapy*, 48(2), 209
- Sidhu, P. (2013): The Efficacy of Mindfulness Meditation in Increasing the Attention Span in Children with ADHD (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses.
- Siebelink, N.M., Bögels, S.M., Boerboom, L.M., de Waal, N., Buitelaar, J.K., Speckens, A.E., Greven, C.U. Mindfulness for children with ADHD and Mindful Parenting (MindChamp): Protocol of a randomised controlled trial comparing a family Mindfulness-Based Intervention as an add-on to care-as-usual with care-as-usual only (2018) *BMC Psychiatry*, 18 (1), art. no. 237, .
- Siffredi, Vanessa & Liverani, Maria & Hüppi, Petra & Freitas, Lorena & Albuquerque, Jiske & Gimbert, Fanny & Merglen, Arnaud & Meskaldji,

- Djalel-Eddine & Borradori Tolsa, Cristina & Ha-Vinh Leuchter, Russia. (2021): The effect of a mindfulness-based intervention on executive, behavioural and socio-emotional competencies in very preterm young adolescents. *Scientific Reports*. 11. 10.1038/s41598-021-98608-2.
- Singh, N. N., Singh, A. N., Lancioni, G. E., Singh, J., Winton, A. S., & Adkins, A. D. (2010): Mindfulness training for parents and their children with ADHD increases the children's compliance. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 157-166
 - Soamya, R (2014): Effect of Mindfulness Therapy on Cognitive, Behavioural and Affective Well Being of Adolescents Manifesting Symptoms of Attention Deficit Hyperactivity Disorder. GURU JAMBHESHWAR UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, HISAR.
 - Spinella, M. (2005): SELF-RATED EXECUTIVE FUNCTION: DEVELOPMENT OF THE EXECUTIVE FUNCTION INDEX. *International Journal of Neuroscience*, 115, 649 - 667.
 - Stahl, S. M. (2010): Mechanism of action of stimulants in attention-deficit/hyperactivity disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 71(1), 12-13.
 - Stern, A., Pollak, Y., Bonne, O., Malik, E., & Maeir, A. (2017). The Relationship Between Executive Functions and Quality of Life in Adults With ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 21(4), 323–330. <https://doi.org/10.1177/1087054713504133>.
 - Sullivan, J. R., & Riccio, C. A. (2006). An empirical analysis of the BASC Frontal Lobe/Executive Control scale with a clinical sample. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 21(5), 495–501. <https://doi.org/10.1016/j.acn.2006.05.008>.
 - Tang, Y.-Y., Yang, L., Leve, L.D., Harold, G.T. Improving Executive Function and Its Neurobiological Mechanisms Through a Mindfulness-Based Intervention: Advances Within the Field of Developmental Neuroscience (2012) *Child Development Perspectives*, 6 (4), pp. 361-366.
 - Thierry, K.L., Vincent, R.L., Bryant, H.L., Kinder, M.B., Wise, C.L. A Self-Oriented Mindfulness-Based Curriculum Improves Prekindergarten Students' Executive Functions (2018) *Mindfulness*, 9 (5), pp. 1443-1456.
 - Thompson, M. & Gauntlett-Gilbert, J. (2008): Mindfulness with children and adolescents: effective clinical application. *Clinical Child Psychology and*

- Psychiatry, 13, 395-407. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/1359104508090603>
- Torsney, B.M., Makin, C., Toms, E., Thorberg, F.A., Samios C. Thurman, S.K. Lyvers, M., Meditation, mindfulness and executive functions in children and adolescents (2014) *Psychology of Meditation*, pp. 187-207.
 - Tuckman, B. W., & Hinkle, J. S. (1986): An experimental study of the physical and psychological effects of aerobic exercise on schoolchildren. *Health Psychology*, 5(3), 197.
 - Van der Oord, S., Bogels, S. M., & Peijnenburg, D. (2012): The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of Child and Family Studies*, 21(1), 139-147
 - Wagih, R (2010): Gender differences in executive functions and reading abilities in children with attention deficit hyperactivity disorder. Master thesis, Cairo University: faculty of medicine.
 - Warren, Amy. (2016): A Treatment Manual Using Mindfulness Practices to Improve Attention and Self-Regulation in Children with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder The Chicago School of Professional Psychology, ProQuest Dissertations Publishing, 2016. 10107184.
 - Wei & rongs etall (2005): cognitive function in children with (ADHD) subtypes, Chinese. *Journal of clinical psychology*, 13 (2), 187-189.
 - Weijer-Bergsma, E., Formsma, A. R., de Bruin, E. I., & Bogels, S. M. (2012): The effectiveness of mindfulness training on behavioral problems and attentional functioning in adolescents with ADHD. *Journal of Child and Family Studies*, 21(5), 775-787 doi:10.1007/s10826-011-9531-7.]
 - Wolf, M.E (2004): executive function processes: in hibition, working memory, planning and attention in children and youth with attention deficit hyperactivity disorder. PHD. Thesis, texas woman's university.
 - Wood, L., Roach, A.T., Kearney, M.A., Zabek, F. Enhancing executive function skills in preschoolers through a mindfulness-based intervention: A randomized, controlled pilot study (2018) *Psychology in the Schools*, 55 (6), pp. 644-660.
 - Worth, Donald E. (2013): Mindfulness Meditation and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Symptom Reduction in Middle School Students . Walden University, ProQuest Dissertations Publishing, 2013. 3599854.
 - Yonging, S & yuji, H (2014): executive and non – executive functions in

attention deficit hyper activity disorder of the inattentive type (ADHD) a cognitive profile. Journal of behavior and Brain science, 4 , (1-10).

- Zhang, D., Chan, S. K. C., Lo, H. H. M., Chan, C. Y. H., Chan, J. C. Y., Ting, K. T., Gao, T. T., Lai, K. Y. C., Bögels, S. M., & Wong, S. Y. S. (2017). Mindfulness-based intervention for Chinese children with ADHD and their parents: A pilot mixed-method study. *Mindfulness*, 8(4), 859–872. <https://doi.org/10.1007/s1267>.
- Zylowska, L., Ackerman, D. L., Yang, M. H., Futrell, J. L., Horton, N. L., Hale, T. S., Pataki, C., & Smalley, S. L. (2008). Mindfulness Meditation Training in Adults and Adolescents with ADHD: A Feasibility Study. *Journal of Attention Disorders*, 11(6), 737–746. <https://doi.org/10.1177/1087054707308502>.

Improving Mindfulness And Executive Functions To Reduce Symptoms Of Attention Deficient Hyperactivity Disorder In Children

Sara Sayed Zaghoul Azzam
PhD Researcher- Psychology Department
Faculty Of Women For Arts, Science & Edu-Ain Shams University -Egypt

azzamsara018@gmail.com

Prof/ Hamdy Mohamed Yasin
Psychology professor – Psychology Department
Faculty Of Women For Arts, Science & Edu-Ain Shams University -Egypt
hamdyyassin012@gmail.com

Abstract

The present study aims to explore the effectiveness of mindfulness in improving executive functions among children with attention deficit hyperactivity disorder. The study sample includes 10 children (6 boys and 4 girls) aged between 6 to 12 years. The scales applied in the study are Barkley Deficits in Executive Functioning Scale (designed by t Barkely and translated by the researchers), and Mindfulness Scale (designed by the researchers), in addition to the mindfulness-based program (designed by the researchers), and which consists of 20 sessions: two forty five-minute sessions per week . The study sample has been applied in Kenz Center for Psychological and Educational Consultations. The study results prove the effectiveness of the suggested program in improving executive functions in self-time management and self-regulation: in addition to the improvement of mindfulness among children with ADHD Mindfulness improved components are observation, description, and mindfulness awareness in addition, symptoms of ADHD were noticeably reduced among the sample. In conclusion, recommendations and future research have been introduced.

Key words: Executive functions, mindfulness, Attention deficit hyperactivity disorder