



كلية التربية
مجلة دراسات في مجال الارشاد النفسي والتربوي

=====

” أثر برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض درجة تباطؤ الإيقاع
المعرفي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم ”

إعزازي

د/ محمد عبد العظيم

مدرس بقسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة اسيوط

أ.د/ عماد أحمد حسن

أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة اسيوط

زينب خميس توني علي

باحثه ماجستير - برنامج خاص

« المجلد السادس - العدد الرابع - اكتوبر ٢٠٢٣ م »

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى خفض درجة تباطؤ الإيقاع المعرفي لدى صعوبات التعلم، كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في خفض تباطؤ الإيقاع المعرفي بعد تطبيق البرنامج التدريبي ولتحقيق ذلك مرت الدراسة بمجموعة من الإجراءات تمثلت في اختيار عينة بطريقة قصدية وكان عددها (٣٠) تلميذ وتلميذة من ذوي صعوبات التعلم من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي، وطبقت عليهم أدوات الدراسة (مقياس تباطؤ الإيقاع المعرفي، وبرنامج قائم على اليقظة العقلية)، وذلك باستخدام المنهج شبه التجريبي ذوي المجموعتين، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في خفض تباطؤ الإيقاع المعرفي لصالح المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي، وهذا يؤكد فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في خفض درجة تباطؤ الإيقاع المعرفي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، تباطؤ الإيقاع المعرفي، صعوبات التعلم.

Abstract:

The study aimed to reduce the degree of cognitive slowdown in learning disabilities and also aimed to identify the differences between the two control and experimental groups' average scores in reducing cognitive slowdown after the application of the training programme. To this end, the study went through a series of procedures, namely, the selection of a sample in an intentional manner. (30) A pupil and a pupil with learning disabilities from the pupils in the fourth grade of primary school, with study tools applied to them (cognitive rhythm slowdown scale, mental mindfulness based program), using the semi-experimental two-group curriculum and the study found that there are statistically significant differences between the averages of the control and experimental groups' scores in reducing the slowing of cognitive rhythm in favour of the control group after the application of the training programme, This confirms the effectiveness of the mindfulness-based training programme in reducing the degree of cognitive slowing among primary students with learning disabilities.

Keywords: mental alertness, cognitive slowdown, learning difficulties

مقدمة:

تعتبر صعوبات الانتباه من المشكلات الأكثر انتشاراً لدى الأطفال ذوى صعوبات التعلم، لما لها من تأثير سلبي على العملية التعليمية لديهم، ويتضح ذلك من خلال ما يعانيه هؤلاء الأطفال من صعوبة في التركيز، وسعة الانتباه المحدودة، وصعوبة إنهاء التكاليفات التي تطلب منهم، وتتسم أعمالهم بضعف الدقة، كما انهم لديهم صعوبة في القراءة والفهم والتحليل، مع صعوبات متعلقة بالذاكرة، بالإضافة إلى صعوبة في الإدراك بشكل عام، وتتداخل صعوبات التعلم مع تباطؤ الإيقاع المعرفي من خلال مظهر العجز في التنظيم الذاتي وحل المشكلات وكذلك في الوظائف التنفيذية الأخرى. (Camprodon et al, 2013, 151)

ويعبر التباطؤ الإيقاع المعرفي عن بنية تتضمن أعراض البطء أو التشتت العقلي، وأحلام اليقظة المفرطة، وانخفاض الدافع والنعاس وترتبط أعراض الإيقاع المعرفي بضعف كبير في العلاقات الأكاديمية والشخصية يتجاوز تأثير أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. (Smith, 2020, 575-583)

وتعد اليقظة العقلية أحد العلاجات التي تبنتها (الموجة الثالثة) من العلاج النفسي، والتي اشتقت مبادئها من العلاج المعرفي السلوكي والتحليل النفسي، حيث ظهر العديد من أنواع العلاجات من خلال هذه الموجة مثل العلاج النفسي المبني على العلاج السلوكي المعرفي، والعلاج السلوكي الجدلي، والعلاج التخطيطي، والعلاج بالتقبل والالتزام، والعلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية (Hayes et al, 2004, 151-164).

ويأتي البحث الحالي لمحاولة الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والانتباه والإدراك لخفض تباطؤ الإيقاع المعرفي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

مشكلة البحث:

تحدد مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي:

ما أثر برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض درجة تباطؤ الإيقاع المعرفي لدى طلاب صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية؟

ويتفرغ من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية فى خفض تباطؤ الإيقاع المعرفى لصالح المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى مقياس الإيقاع المعرفى؟
- ٣- هل لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي فى مقياس الإيقاع المعرفى (بعد تطبيق البرنامج)؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى:

- ١- الكشف عن أثر برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لخفض درجة تباطؤ الإيقاع المعرفى لدى صعوبات التعلم.
- ٢- التعرف على الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية فى خفض تباطؤ الإيقاع المعرفى لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
- ٣- التعرف على الفروق بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى مقياس الإيقاع المعرفى.
- ٤- التعرف على الفروق بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي فى مقياس الإيقاع المعرفى (بعد تطبيق البرنامج).

أهمية البحث:

تأتى أهمية البحث من أنه:

- يقدم البحث برنامج تدريبي منبى على اليقظة العقلية لخفض درجة تباطؤ الإيقاع المعرفى.
- قد يساعد نتائج هذه البحث فى تقديم مقترحات للمختصين والمسؤولين عن التعليم بصفة عامة والقائمين على برامج التربية الخاصة بصفة خاصة فى حثهم على تضمين بعض ممارسات أنشطة اليقظة العقلية ضمن بعض المقررات والأنشطة المدرسية، مما يسهم فى تحسين جوانب النمو للأطفال بشكل عام وذوي صعوبات التعلم بشكل خاص.
- قد يفيد البحث المختصين والقائمين على برامج التربية الخاصة نحو تعميم هذا البرنامج فى حال ثبوت فاعليته لدى أفراد المجموعة التجريبية على عينات أخرى من الطلاب ذوي صعوبات التعلم، مما ينعكس بشكل ايجابي على كافة الأنشطة والسلوكيات وعمليات التعلم لديهم.

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي وذلك لمناسبته للبحث الحالي والقائم علي استخدام التصميم ذو المجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

محددات البحث:

اقتصرت الدراسة الحالية على المحددات الآتية:

أ- محددات موضوعية: تتحدد في أدوات الدراسة، وهي اختبار الذكاء الملون لرأف، ومقاييس تقدير الخصائص السلوكية للطلاب ذوي صعوبات التعلم، ومقياس تباطؤ الإيقاع المعرفي، والبرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية.

ب- محددات بشرية: تتحدد في تلاميذ الصف الرابع الابتدائي ذوي صعوبات التعلم بمحافظة أسيوط، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠ تلميذاً وتلميذة.

ج- محددات مكانية: تتحدد في بعض المدارس الابتدائية (مدرسة أسامة بن زيد بعرب الجهامة- مدرسة السلام بعرب الجهامة- مدرسة القوصية الابتدائية الجديدة- مدرسة القوصية الابتدائية المشتركة) بأدارة القوصية التعليمية بمحافظة أسيوط.

د- محددات زمانية: تتحدد في فترة تطبيق أدوات الدراسة، حيث تم التطبيق خلال الفصل الدراسي الأول لعام ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م.

مصطلحات البحث الاجرائية:

تناول البحث المصطلحات التالية:

أ- البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية:

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه "خطة محددة ودقيقة تشتمل على مجموعة من الفنيات والأنشطة مبنية على كل من: الوعي النشط، والتقبل المستمر للخبرات الحاضرة؛ من خلال جلسات محددة تهدف إلى تحسين الإيقاع المعرفي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم في المرحلة الابتدائية خلال وقت محدد.

ب- تباطؤ الإيقاع المعرفي :

ويعرف إجرائياً بأنه "حالة قصور في الإدراك والانتباه تتميز بأحلام اليقظة، والشرود وضعف التفكير، وتؤدي إلى ضعف وانعدام المبادرة، وصعوبة وبطء في اكمال المهام، وتمثل

بالدرجة التى يحصل عليها الطالب على مقياس تباطؤ الإيقاع المعرفى المستخدم فى الدراسة الحالية"

ج- نوى صعوبات التعلم:

ويعرف إجرائياً: بأنهم الاطفال الذين يعانون من صعوبات تعلم أكاديمية أو نمائية وضعف فى العمليات المعرفية والذين تم تشخيصهم بناء على الدرجة فى المقياس المستخدمة فى الدراسة مثل (أختبار المصفوفات المتتابعة الملونة ل"Raven -مقياس تقدير الخصائص السلوكية إعداد فتحي الزيات، ٢٠٠٠)

الإطار النظرى للبحث

أولاً- اليقظة العقلية:

١- مفهوم اليقظة العقلية:

هى الوعى الكامل بالخبرة فى لحظة حدوثها تماماً دون اصدار أى أحكام عليها سواء من الشخص ذاته أو من الآخرين، والتدريب على اليقظة العقلية ويتضمن مجموعة من الجلسات تهدف إلى تعليم الشخص مهارات اليقظة العقلية (أحمد جاد الرب، ٢٠١٧، ٨)

٢- مكونات اليقظة العقلية:

يرى حلمى الفيل (٢٠١٩، ٢٨٦) أن مكونات اليقظة العقلية تتمثل فى:

أ- الانتباه والملاحظة الآتية: قدرة الفرد على الملاحظة الدقيقة المستمرة والانتباه المنظم والمقصود لكل ما يحدث فى اللحظة الآتية.

ب- التعامل الواعى والتاملى: قدرة الفرد على التعامل مع كل ما يحدث فى اللحظة الآتية وأحداثها الراهنة التى يعايشها بكل تفاصيلها ومكوناتها.

ج- القبول واستبعاد الحكم: قدرة الفرد على قبول كل ما يحدث فى الموقف الآتى أو اللحظة والانصياع له بدون وجود حكم منه على طبيعة الأحداث الجارية.

٣- فوائد اليقظة العقلية:

أ- تعمل على زيادة الارادة وتسهم بتعزيز الوعى و ملاحظة الذات.

ب- تعمل على توسيع الرؤية وزيادة الفرص وتتسم بالمرونة وبالمقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد فى البيئة

ت- تساعد فى تحويل النفس من حالة ردة الفعل المستمرة إلى حالة الوعى للأفعال.

ث- تحسن من شعور الفرد بالتماسك، وتمنح مزيداً من التركيز.

ج- يمكن استخدام اليقظة العقلية لتنمية الوعى فى ما وراء المعرفة

(حيدر معن ٢٠١٩، ٥٠-٥٣).

٤- خصائص اليقظة العقلية:

- أ- الموافقة: الفرد متفتح لرؤية الأشياء ومعرفتها كما هي في اللحظة الحاضرة لفهمه بحيث يكون الفرد أكثر فاعلية في الاستجابة.
- ب- التعاطف: يتصف الفرد بمشاعر يستطيع من خلالها أن يتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وردود أفعالهم .
- ت- النفتح: الفرد الأشياء من حوله كما لو أنه أراها لأول مرة فيتولد احتمالات من خلال التركيز على التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة. (وردة عثمان، ٢٠١٦، ٦٢٥)
- ٥- مزايا التدريب على اليقظة العقلية:
 - أ- ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى:
 - ب- عدم التسرع في الحكم على النفس والآخرين والأحداث عند وقوعها.
 - ت- غرس الثقة بالنفس والآخرين.
 - ث- الاستمتاع بجمال وحدث كل لحظة يمر بها الفرد.
 - ج- الاهتمام بكل ما هو صحيح بدلا من السعي وراء أشياء أخرى.
 - ح- قبول الأشياء كما هي. (أسماء نوري، ٢٠١٢، ٢٠٦)

ثانيا: تباطؤ الإيقاع المعرفي:

١- تعريف تباطؤ الإيقاع المعرفي:

مجموعة من الأعراض السلوكية التي تتميز بالتشوش العقلي والغموض، وببطء السلوك والتفكير، والخمول والنعاس، والإفراط في أحلام اليقظة (Becker et al, 2020, 391).

٢- أعراض تباطؤ الإيقاع المعرفي:

وهو عبارة عن بنية تتضمن أعراض البطء والارتباك أو التشتت العقلي، وأحلام اليقظة المفرطة، وانخفاض الدافع، والنعاس، وترتبط أعراض اضطراب تباطؤ الإيقاع المعرفي بضعف كبير في العلاقات الأكاديمية والشخصية يتجاوز تأثير أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (Smith, 2019).

- أ- عرضة لأحلام اليقظة.
ب- مشوش عقلياً أو سهل الارتباك.
ج- يحدق كثيراً.
د- بطيء الحركة أو متباطئ.
د- شرود؛ يبدو أن عقله فى مكان آخر ولا ينتبه إلى ما يدور حوله.
ز- لديه مشكلة فى البقاء منتبهاً أو واعياً.
هـ- كسول، أكثر تعباً من الآخرين أو يفتقر إلى الطاقة.
ي- يبدو عليه عدم الفهم ويبدو عليه النعاس أو مظهره نائم.
٣- قياس تباطؤ الإيقاع المعرفي:

تم قياسه من خلال استخدام قوائم التقدير السلوكي من خلال الوالدين والمعلمين أو كليهما، وعند القياس من خلال المعلم روعي أن يكونوا مدرسين خصوصيين home room (Penny et al, 2009, 384)، أو أنهم كانوا يتفاعلون مع التلاميذ لمدة أشهر على الأقل، وتم التقييم بناء على الشهر الأخير (Lee et al, 2014, 12).

٤- التدريب والعلاج:

هناك دراستان لطرق تعديل السلوك وتم ذلك مع أفراد يعانون من اضطراب فرط حركة وتشتت انتباه، كثيرون منهم يعاني من تباطؤ الإيقاع المعرفي أشارت النتائج إلى استجابة جيدة من الأطفال الذين يعانون من أعراض تباطؤ الإيقاع المعرفي مع الطرق التقليدية لإدارة المنزل والمدرسة عندما تستهدف الأعراض المحددة لتباطؤ الإيقاع المعرفي (Barkley, R.A, 2018, 24-25).

ثالثاً: صعوبات التعلم

١- تعريف صعوبات التعلم:

عرف محمد النوبي (٢٠١١، ٢٤) الأطفال ذوي صعوبات التعلم هم الأطفال الذين يظهرون تباعداً واضحاً بين إمكانياتهم المتوقعة كما تقاس باختبارات الذكاء وأدائهم الفعلي كما يقاس بالاختبارات التحصيلية في مجال أو أكثر من المجالات الأكاديمية، حيث يلاحظ على الطفل قصور في أداء المهام مقارنة بأقرانه في نفس المستوى العقلي والزماني والمستوي

الدراسي. وتستنثني من فئة ذوي صعوبات التعلم الأطفال ذوي الإعاقات الحسية وكذلك المتأخرين عقليا والمضطربين انفعاليا والمحرومين ثقافيا واقتصاديا.

٢- أسباب صعوبات التعلم: انها تتضمن الأسباب التي تؤدي إلى خلل في أداء وظائف الدماغ (عجز وظيفي) وتنقسم إلى:

أ- عوامل ما قبل الولادة كنقص تغذية الأم الحامل خلال فترة الحمل، والأمراض التي تصيب الأم الحامل والتي تؤثر على سلامة الجنين كالحصبة الألمانية وتناول الأم الحامل للكحول والخدرات وبعض العقاقير الطبية وتعرضها للإشعاع والمواد السامة.

ب - عوامل اثناء الولادة: كتعسر الولادة، والولادة المبكرة، ونقص الاوكسجين، وجروح الرأس نتيجة استعمال أدوات الولادة.

ج- عوامل ما بعد الولادة: اصابات الرأس نتيجة تعرض الطفل لحادث، الأصابة بالأمراض كالتهاب السحايا والحمي القرمزية، والحصبة الألمانية والاختلال في افرازات الهرمونية كزيادة افراز الغدة الدرقية. (مصطفى نوري، ٢٠٠٧، ١٧٩)

٣- تصنيف صعوبات التعلم: تصنف إلي ما يلي

١- صعوبات التعلم النمائية: وهي تلك الصعوبات التي تتعلق بالعمليات العقلية الأساسية والتي تعتبر مسؤولة عن اي نشاط عقلي يقوم به الإنسان لذا فهي تمثل اللبنة الأساسية الأولى لغيرها من العمليات الأخرى التي تؤثر فيها وتنقسم صعوبة التعلم النمائية إلى:

أ- صعوبات تعلم أولية: كصعوبات الانتباه، والأدراك، والذاكرة.

ب- صعوبات تعلم ثانوية: كالتفكير، والكلام والفهم واللغة الشفوية. (محمد النوبي، ٢٠١١، ٥٧)

٢- صعوبات التعلم الأكاديمية: وهي وثيقة الصلة بصعوبات التعلم النمائية وتنتج عنها، وترتبط هذه الصعوبات بالموضوعات الدراسية الأساسية كصعوبة القراءة، وصعوبة الكتابة، وصعوبة اجراء العمليات الحسابية بالإضافة إلى صعوبة التهجئة (سليمان عبد الواحد، ٢٠١٠، ١٥٦)

٤- خصائص صعوبات التعلم:

- ١- اضطرابات في الإصغاء: وتتمثل في (شرود الذهن، العجز عن الانتباه، والميل للتشتت نحو المثيرات الخارجية) ولا يستطيعون متابعة الانتباه لنفس المثير إلا لوقت قصير جدا.
- ٢- الحركة الزائدة: هو رد فعل للمثيرات المفاجئة والتي لا تؤدي إلى استجابة مريضة له، مما يؤدي إلى ظهور استجابة غير صحيحة أو نشاط حركي في بعض المواقف.
- ٣- الاندفاع والتهور: بعضهم يتميزون بالتسرع في إجاباتهم وردود فعلهم وسلوكياتهم العامة دون تفكير مسبق على العوائق المترتبة على ذلك.
- ٤- صعوبات في فهم التعليمات: التعليمات التي تعطي لفظيا لمرة واحدة من قبل المعلم عقبة أمام هؤلاء الطلبة بسبب مشاكل ضعف التركيز والذاكرة.
- ٥- الانسحاب المفرط: وذلك بسبب عجزهم في الاستجابة لمتطلبات التعلم في مواقف خاصة، مما يؤدي إلى الإحباط والذي يؤدي بهم إلى عدم الرغبة في الظهور والاندماج مع الآخرين، فهو يعزف عن المشاركة في النشاطات الصفية الداخلية والخارجية. (نور بطانية وزليجا أمين، ٢٠٠٦، ٣٣)
- ٥- محكات تشخيص صعوبات التعلم:

ويعتمد التشخيص على مجموعة من المحكات تتمثل فيما يلي:

- أ- محك التباعد أو التفاوت: ويتمثل في الفرق بين امكانيات الفرد وقدراته العقلية وبين انخفاض مستوي أدائه في العمل المدرسي.
- ب- محك الاستبعاد: ويعتمد هذا المحك على استبعاد الحالات التي يرجع السبب فيها إلى إعاقات عقلية أو حسية أو اضطرابات انفعالية شديدة أو حرمان بيئي أو ثقافي أو حالات نقص فرص التعلم.
- ج- محك المؤشرات السلوكية المميزة لذوي صعوبات التعلم: ويقوم على أساس وجود خصائص سلوكية مشتركة بين ذوي صعوبات التعلم مثل النشاط الزائد والاندفاعية وقصور الانتباه وسلوك العزلة والانطواء.
- د- محك التربية الخاصة: ويقوم على أساس أن فئة ذوي صعوبات التعلم يحتاجون إلى طرق خاصة في التعلم تتناسب مع صعوباتهم وتختلف عن الطرق العادية في التعلم المقدمة لأقرانهم العاديين. (سليمان عبد الواحد، ٢٠١٠، ١٣٠-١٣٩).

الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

أجرت نجلاء ابراهيم أبو الوفا (٢٠٢١) دراسة هدفت إلى دراسة فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي لدى ذوى صعوبات التعلم بالمرحلة الاعدادية، وقد أسفرت النتائج عن فعالية البرنامج التدريبي في تحسين التنظيم الانفعالي بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الانفعال في القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب مجموعة الذكور ومجموعة الإناث في القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس تنظيم الانفعال في القياسين البعدي والتتبعي.

وأجري عادل محمد صادق (٢٠٢١) دراسة هدفت إلى قياس فاعلية استخدام برنامج تدريبي قائم على أنشطة "تيتش" في خفض درجة تباطؤ الإيقاع المعرفي لدي ذوي اضطراب أسبيرجر وذلك من خلال دراسة تجريبية تستخدم المنهج التجريبي، وأسفرت النتائج عن فاعلية استخدام البرنامج التدريبي القائم على أنشطة "تيتش" في خفض درجة تباطؤ الإيقاع المعرفي لدي ذوي اضطراب أسبيرجر.

وأجري (Becker et al (2020) دراسة هدفت إلى دراسة أعراض تباطؤ الإيقاع المعرفي المقاس من خلال التقدير الذاتي وعلاقته بمجموعة من المجالات الوظيفية الداخلية والعاطفية لدي عينة من المراهقين من ذوي وغير ذوي قصور الانتباه والنشاط الزائد، وتوصلت النتائج إلى أن اعراض تباطؤ الإيقاع المعرفي يمكن تمييزه عن قصور الانتباه والنشاط الزائد - نمط قصور الانتباه، مع وجود تباين بين المراهقين ذوي وغير ذوي قصور الانتباه والنشاط الزائد.

وأجري (Tayloret et al (2020) دراسة هدفت إلى دراسة تأثير تباطؤ الإيقاع المعرفي وعدم التنظيم العاطفي على العلاقة بين قصور الانتباه والنشاط الزائد، وتم جمع المعلومات الديموغرافية من خلال أولياء الأمور، وكانت نتائج الدراسة أن عدم التنظيم العاطفي وأعراض تباطؤ الإيقاع المعرفي وسيطان للعلاقة بين أعراض اضطراب قصور الانتباه والنشاط الزائد.

وأجرى عادل محمد العدل (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى دراسة فعالية برنامج ارشادي قائم على اليقظة العقلية في زيادة الانتباه وتخفيف حدة الضغوط النفسية بالمرحلة الثانوية، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، ولا توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

فى درجات مقياس الضغوط النفسية، ولا توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى درجات مقياس الضغوط النفسية.

كما أجرت آمال باظة وأخرون (٢٠١٩) دراسة هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية عادات العقل المنتجة لدى الطلاب المراهقين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج التدريبي فى تنمية عادات العقل لدى أفراد عينة الدراسة، وأيضا استمرار فعالية البرنامج وتحسن أفراد عينة الدراسة حتى بعد مرور شهر من الانتهاء من تطبيق البرنامج.

ومن خلال استعراض الدراسات السابقة قد تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة فى الآتي:

- (أ) تتفق الدراسات السابقة فى استخدامها المنهج شبه التجريبي لتحقيق الهدف المرجو منها.
 - (ب) أشارت بعض الدراسات إلى أهمية لقاء الضوء على فاعلية اليقظة العقلية مع بعض المتغيرات
 - (ج) فقد تناولت معظم الدراسات السابقة عينة من الجنسين.
 - (د) انفقت الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية في انها أجريت علي المرحلة الإعدادية.
- وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة فى الآتي:

- (أ) اختلفت جميعها عن هدف الدراسة الحالية وهو وضع برنامج لتحسين درجو تباطؤ الإيقاع المعرفي لدي ذوي صعوبات التعلم.
- (ب) ستقوم الدراسة الحالية بدراسة فاعلية برنامج قائم علي اليقظة العقلية في خفض درجة تباطؤ الإيقاع المعرفي لدي ذوي صعوبات التعلم لدي المرحلة الابتدائية.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بإدارة القوصية بمحافظة أسيوط بطريقة مقصودة من خلال تطبيق اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة ل"Raven"، مقاييس تقدير الخصائص السلوكية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم، مقياس تباطؤ الإيقاع

المعرفي، ووجهة نظر المعلمين من خلال التعامل المباشر ومن ذلك يمكن تحديد عينة الدراسة.

أدوات الدراسة:

- 1- اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة ل"Raven" (إعداد عماد أحمد حسن، ٢٠٢٠)
- 2- مقاييس تقدير الخصائص السلوكية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم (إعداد فتحي الزيات، ٢٠٠٠)
- 3- مقياس تباطؤ الإيقاع المعرفي. (إعداد الباحثة)

الخصائص السيكومترية للمقياس: -

أولا صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بالطرق الآتية: -

أ- صدق المحكمين:

تم عرض مقياس تباطؤ الإيقاع المعرفي في صورته المبدئية على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية لتحديد مدى صلاحية كل عبارة لقياس الإيقاع المعرفي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي، واختيرت العبارات التي لا تقل نسبة اتفاق المحكمين على كل عبارة منها عن ٨٥%، وأصبح عبارات المقياس النهائية بعد تعديل عباراته طبقاً لآراء المحكمين إلى (٣٠) عبارة.

ب- صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

للتحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه، والدرجة الكلية على المقياس، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية على البعد الذي تنتمي إليه، وجاءت النتائج على النحو الموضح في الجدول التالي.

البعد الاجتماعي		البعد الوجداني(النفسي)		البعد المعرفي	
الارتباط بالبعد	ال فقرات	الارتباط بالبعد	ال فقرات	الارتباط بالبعد	ال فقرات
.239**	Q21	.444**	Q11	.320**	Q1
.591**	Q22	.447**	Q12	.606**	Q2
.678**	Q23	.181*	Q13	.462**	Q3

.726**	Q24	.386**	Q14	.474**	Q4
.483**	Q25	.381**	Q15	.423**	Q5
.564**	Q26	.482**	Q16	.498**	Q6
.395**	Q27	.495**	Q17	.438**	Q7
.356**	Q28	.006	Q18	.549**	Q8
.581**	Q29	.504**	Q19	.200**	Q9
.300**	Q30	.485**	Q20	.666**	Q10
ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس = .832**		ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس = .849**		ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس = .805**	

* دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠٥) ** دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥ ، ٠,٠١) والذي يؤكد صدق الاتساق الداخلي للفقرات مع القياس، وهذا يعني أن المقياس بوجه عام صادق ويمكن الاعتماد عليه

ثانياً ثبات المقياس:

ثبات ألفا كرونباخ:

وتم حساب ثبات مقياس تباطؤ الإيقاع المعرفي بطريقة " الفاكرونباخ" على العينة الاستطلاعية، وكانت معاملات ألفا فيما يخص أبعاد المقياس تراوحت بين (.353، .694)، بينما بلغت قيمة ألفا للمقياس ككل (.784). وهي معاملات دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) مما يؤكد ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق على العينة الأساسية. وجدول يوضح ذلك.

المقياس	م	أبعاد مقياس تباطؤ الإيقاع المعرفي	عدد الفقرات	معامل الثبات (الفا كرونباخ)
مقياس تباطؤ الإيقاع المعرفي	١	البعد المعرفي	١٠	.598
	٢	البعد النفسي	١٠	.353
	٣	البعد الاجتماعي	١٠	.694
		المقياس ككل	٣٠	.784

ويتضح من الإجراءات التي قامت بها الباحثة أن المقياس صادق وثابت بدرجة مطمئنة في قياس تباطؤ الإيقاع المعرفي، وهو يقيس ما وضع لقياسه.

فروض الدراسة : تحاول الدراسة الحالية التحقق من الفروض التالية:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في خفض تباطؤ الإيقاع المعرفي لصالح المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مقياس الإيقاع المعرفي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي في مقياس الإيقاع المعرفي (بعد تطبيق البرنامج).
- ٤- البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية له فاعلية في خفض درجة تباطؤ الإيقاع المعرفي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي ذوي صعوبات التعلم.

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في خفض تباطؤ الإيقاع المعرفي لصالح المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي "

وللتحقق من صحة هذا الفرض قمت بإجراء اختبار (ت) للعينات المستقلة Independent Samples T-Test لمتوسطات درجات التلاميذ المجموعتين الضابطة والتجريبية في خفض درجة تباطؤ الإيقاع المعرفي لذوي صعوبات التعلم بعد تطبيق البرنامج، وبعد التأكد من فرضيات الاختبار وشروطه كانت النتائج كالتالي:

أختبار "ت" للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية	قيمة "η ² "	حجم التأثير
الضابطة	١٥	٦٩	١٠.٤	٢٨	٦.٥٦٧	٠.٠٠٠	دالة إحصائية	.606	تأثير كبير
التجريبية	١٥	٤٧.٤	٧.٣						

يتضح من بيانات الجدول السابق أن: -

المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ قيمته (٦٩) بانحراف معياري (١٠.٤)، وهو أعلى من متوسط المجموعة التجريبية البالغ (٤٧.٤) بانحراف معياري (٧.٣)؛ كما

جاءت نتيجة قيمة (ت) المحسوبة (٦.٥٦٧) أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى الدلالة (٠.٠٥)؛ وهذا يدل على أنه يوجد فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة وبالتالي نقبل الفرض: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في خفض درجة تباطؤ الإيقاع المعرفي لصالح المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

كما يتضح أن قيمة " η^2 " لتأثير البرنامج على المجموعة التجريبية كانت (٠.٦٠٦) مرتفعة تقع نطاق حجم التأثير الكبير لمستويات حجم التأثير. مما يدل على أن البرنامج له تأثير كبير في خفض درجة الإيقاع المعرفي لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج. وذلك بسبب ما تم ممارسته في الجلسات أثناء البرنامج التدريبي. واستخدام الباحثة لبعض فنيات اليقظة العقلية والتدريب عليها بما يؤدي إلى أدراك العلاقة بين هذه الأفكار والسلوك، كما ساهمت بعض الفنيات في البرنامج في زيادة وعى التلاميذ في المجموعة التجريبية بأنفسهم من خلال إمدادهم بالمعلومات الضرورية التي يحتاجها التلاميذ ذوي صعوبات التعلم عن كيفية اكتساب تلك المهارات، وتنوع الأنشطة المستخدمة في الجلسات الخاصة بكل مهارة والتي تؤدي إلى خفض درجة الإيقاع المعرفي.

وتتفق هذه النتيجة في نتائج العديد من الدراسات السابقة والتي استخدمت البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية مثل دراسة (هبة جابر، محمد عبد العظيم، 2019)، ودراسة (محمد أحمد حماد، ٢٠١٨)،

وهذا ما يوكده علم النفس الغربي في تعريفه لليقظة العقلية باعتبارها تنمية التركيز والانتباه، وعدم إطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، ولكن التعايش معها والبحث عن الأفكار والمشاعر السلبية والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها المتعدد بدلاً من النظر إليها من زاوية أو رؤية واحدة. والاعتراف بالمشاعر والأفكار مهما كانت سلبية ومؤلمة. كما ذكر Klingbcil أن اليقظة العقلية هي عملية سلوكية تتضمن تدريب الفرد على تركيز

انتباهه على المثيرات المحيطة به في اللحظة الراهنة، والانتباه لأحدى تلك المثيرات دون التسرع في إصدار أحكاما عليها.

رابعاً- توصيات البحث:

- 1- ضرورة الاهتمام باستخدام فنيات اليقظة العقلية لعلاج العديد من مشاكل صعوبات التعلم.
- 2- إجراء المزيد من البحوث باستخدام فنيات اليقظة العقلية لعلاج العديد من مشاكل والإضطرابات لدى الطلاب العاديين.
- 3- التركيز على بحوث حول تباطؤ الإيقاع المعرفي مع الطلاب العاديين ومع الفئات المختلفة.
- 4- تنظيم دورات تدريبية لمعلمي التربية الخاصة لتعريفهم باليقظة العقلية واستراتيجياتها وفوائد استخدامها بالنسبة لهم ولطلابهم.

مراجع البحث:

1. أحمد جاد الرب (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب، مجلة الارشاد النفسي جامعة عين شمس، ٥٥(١)، ٦٨ - ١.
2. أسماء نوري (٢٠١٢). أثر أبعاد اليقظة العقلية في الابداع التنظيمي، دراسة ميدانية في عدد من كليات الجامعة جامعة بغداد، مجلة العلوم الاقتصادية والادارية، ١٨(٦٨)، ٢٠٦-٢٣٦.

٣. أمال باظة، محمد فتحي عبد العزيز، فريد عبد الغنيم السماحي (٢٠٢٠). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية لتنمية عادات العقل المنتجة لدي المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ - كلية التربية، ٢٠ (٢).
٤. حلمي الفيل (٢٠١٩). متغيرات تربوية حديثة على البيئة العربية (تأصيل وتوطين)، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
٥. حيدر معن (٢٠١٩). اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسهما. العراق، بغداد: دار كلكامش للطباعة والنشر.
٦. سليمان عبد الواحد (٢٠١٠). المرجع في صعوبات التعلم النمائية والأكاديمية والاجتماعية والانفعالية، ط١، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، مصر.
٧. عادل محمد العدل (٢٠٢٠). فعالية برنامج ارشادي قائم على اليقظة العقلية في زيادة تركيز الانتباه وتخفيف حدة الضغوط النفسية بالمرحلة الثانوية العامة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣٠ (١٠٨)، ١-١٨.
٨. عادل محمد الصادق (٢٠٢١). خفض درجة تباطؤ الإيقاع المعرفى باستخدام أنشطة "تيتش" لدى ذوي اضطراب أسبيرجر: دراسة تجريبية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١٢)، ١١٣-٣٦٥.
٩. فتحي الضبع (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسي، ٣٤، ١-٧٥.

١٠. محمد النوبي (٢٠١١). صعوبات التعلم بين المهارات والاضطرابات، ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

١١. مصطفى نوري (٢٠٠٧). سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات مقدمة في التربية الخاصة، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

١٢. نجلاء إبراهيم (٢٠٢١). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي لدي ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الإعدادية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣١(١١٢)، ٤٤٥-٥٠٢.

١٣. نور البطانية، وزليجا أمين (٢٠٠٦). صعوبات التعلم لذوي الاحتياجات الخاصة، الاردن، عمان، جدار للكتاب العالمي.

١٤. وردة عثمان عرفة (٢٠١٦). العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلا من الغضب وادارته، مجلة البحث العلمي في التربية، ١٧(٤)، ٦٢٥ - ٦٥٠.

15. Barkley, R. A. (2018). Barkley Sluggish Cognitive Tempo Scale-- Children and Adolescents (BSCTS-CA). New York: The Guilford Press.

16. Becker, S. P., Burns, G. L., Smith, Z. R., & Langberg, J. M. (2020). Sluggish cognitive tempo in adolescents with and without ADHD: Differentiation from adolescent-reported

- ADHD inattention and unique associations with internalizing domains. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 48(3), 391-406.
17. Camprodón, E., Duñó, L., Batlle, S., Estrada, X., Aceña, M., Marrón, M., ... & Ribas-Fitó, N. (2013). El tempo cognitivo lento: Revisión de un constructo x. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 18(2), 151-168.
18. Camprodón, E., Duñó, L., Batlle, S., Estrada, X., Aceña, M., Marrón, M., ... & Ribas-Fitó, N. (2013). El tempo cognitivo lento: Revisión de un constructo x. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 18(2), 151-168.
19. Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665.
20. Lee, S., Burns, G. L., Snell, J., & McBurnett, K. (2014). Validity of the sluggish cognitive tempo symptom dimension in children: Sluggish cognitive tempo and ADHD-inattention as distinct symptom dimensions. *Journal of abnormal child psychology*, 42(1)

21. Penny, A. M., Waschbusch, D. A., Klein, R. M., Corkum, P., & Eskes, G. (2009). Developing a measure of sluggish cognitive tempo for children: Content validity, factor structure, and reliability. *Psychological assessment*, 21(3), 380.
22. Smith, Z. (2019). Do sluggish cognitive temp symptoms improve with school-based ADHD intervention? Theses and Dissertations Virginia commonwealth university.
23. Smith, Z. R., & Langberg, J. M. (2020). Do sluggish cognitive tempo symptoms improve with school-based ADHD interventions? Outcomes and predictors of change. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(5), 575-583.