

فاعلية برنامج في تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى عينة من أطفال الروضة

إيمان العربي محمد محمد
أ.د. ليلى أحمد كرم الدين
أستاذ علم النفس المتفرع كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس
أ.د. محمد رزق البحري
أستاذ علم النفس وكلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس

المخلص

المشكلة: وتثير مشكلة الدراسة السؤالين التاليين: هل يساعد البرنامج الإرشادي الذي سيعقد في هذه الدراسة في تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى عينة من أطفال الروضة. وهل تستمر فاعلية البرنامج في تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى عينة الدراسة بعد شهر من انتهاء تطبيقه (فترة القياس التتبعي).

الهدف: هدفت هذه الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي لتحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى عينة من أطفال الروضة، وبيان تأثير البرنامج في تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى عينة من أطفال الروضة-عبر الزمن- في القياس التتبعي.

المنهج: اعتمدت هذه الدراسة على المنهج التجريبي والتصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة و(القياس القبلي، البعدي، التتبعي)، بهدف اختبار فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى عينة أطفال الروضة.

العينة: تكونت عينة الدراسة من ٢٠ طفلاً من أطفال الروضة، مقسمون بالتساوي في مجموعتين ١٠ أطفال للمجموعة التجريبية و١٠ أطفال للمجموعة الضابطة، اختبروا بطريقة قصديّة ووزعوا عشوائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة وتراوح أعمارهم ما بين (٥-٦) سنوات.

الأدوات: مقياس الانتباه إلى اللحظة الراهنة لأطفال الروضة (إعداد الباحثون)، ومقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي (إعداد: محمد سعفان ودعاء خطاب، ٢٠١٦)، واختبار مصفوفات المتتابعة الملونة جون رافن، وتعديل وتقنين عماد أحمد حسن (٢٠٢٠)، وبرنامج تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى طفل الروضة (إعداد الباحثون).

النتائج: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الانتباه إلى اللحظة الراهنة للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس بعد تطبيق إجراءات البرنامج، وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية، وتوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى المجموعة التجريبية في القياسين قبل تطبيق البرنامج وبعده، وذلك في اتجاه القياس البعدي، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من أطفال الروضة في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الانتباه إلى اللحظة الراهنة للأطفال، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من أطفال الروضة في القياسين البعدي والتتبعي للبرنامج على مقياس الانتباه إلى اللحظة الراهنة للأطفال.

The Effectiveness of A Program in Improving the Attention of the current moment to A Sample of Kindergarten Children

Background: The study drives to Preparing a counseling program for improving the Attention to the current moment in a sample of the kindergartens.

Sample: The research sample consists of 20 children, aged (5- 6) yrs. old, selected purposely from Zahrat Al-Madaaen School (El-Nozha directorate) and divided equally into the control group (n=10) and the experimental group (n=10).

Tools: The research tools was Scale of Attention to the Present moment for the Kindergartens (by researchers), and The Socio-economic Cultural Level Scale (by Mohamed Safaan & Duaa Khatab, 2016), and The Colored Subsequent Arrays Test (by John Ravin), A Counseling Program for Improving Attention to the current moment Kindergarten Children' (by researchers).

Result: The experimental group's average scores are higher than the average scores of the control group regarding the post-measurement of the program on the scale of mindfulness for children (awareness and description, acceptance and non-judgment, attention to the current moment); The experimental group's average scores are higher than the average scores of the control group regarding the pre/ post measurement of application of the program on the scale of mindfulness for children (awareness and description, receptivity and non-judgment, attention to the current moment, and the full score).

Results: The convergence of the mean scores of the control group regarding the (pre/ post) measurements of the program on the scale of mindfulness for children (awareness and description, receptivity and non-judgment, attention to the current moment, and the full score); which confirms the verification of the validity of the third hypothesis; The convergence of the average scores of the experimental group regarding the post/ follow up measurements of the program regarding the scale of mindfulness for children (attention, receptivity, awareness, and the full score).

ب. تحدد الدراسة مدى تأثير تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لطفل الروضة على تعديل تفاعله تجاه البيئة والأحداث.

ج. تبرز الدراسة أهمية تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لطفل الروضة وزيادة الدافعية للإنجاز.

٢. الأهمية التطبيقية:

أ. قد تقيد الدراسة المختصين والقائمين على برامج التربية نحو تعميم برنامج تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى أطفال الروضة في حال ثبوت فاعليته مما يعكس على كافة الأنشطة والسلوكيات والعمليات التعليمية لدى الأطفال ومن ثم استغلال تنمية الانتباه إلى اللحظة الراهنة في كثير من البرامج والأنشطة التربوية.

ب. ما تسفر عنه الدراسة من نتائج وتوصيات قد يفيد في إعداد برامج أخرى في مجال علم النفس القائم على تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة والتي أثبتت فاعليتها ونجاحها في العديد من الدراسات السابقة.

ج. لفت نظر القائمين بتربية الطفل لأهمية تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لطفل الروضة لما لها من أثار إيجابية في تعزيز الثقة بالنفس وزيادة الدافعية للإنجاز.

مفاهيم الدراسة:

Program: هو مجموعة من الإجراءات التي يحكمها مجموعة من الأسس والمبادئ ومحكات معينة تساعد على التقييم وتحتوي على مجموعة من الأنشطة والخبرات والمواقف المترابطة والمتكاملة المناسبة لطبيعة وخصائص العينة، وذلك من خلال مجموعة من الفئات والأساليب العلمية المحددة، وذلك بهدف تنمية وإكساب الأطفال مجموعة من المهارات الإيجابية ودحض السلوكيات السلبية (محمد البحري، ٢٠٠٧).

التعريف الإجرائي للبرنامج: مجموعة من الأنشطة والممارسات التي تنفذ مع أطفال الروضة باستخدام الأدوات والأساليب اللازمة لتحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لديهم (إعداد الباحثون).

الانتباه إلى اللحظة الراهنة: أن الانتباه للحظة الحالية يشمل الانتباه للمناظر والروائح والأصوات والطعم وأسلوبك في التعامل مع الأشياء، بالإضافة إلى الأفكار والمشاعر التي تحدث من لحظة إلى أخرى وعندما يصبح أكثر انتباه للحظة الآتية نقف مع أنفسنا، وبدأ من جديد بتجربة العديد من الأساليب في التعامل مع العالم من حولنا، بدلا من ردود الفعل العشوائية، وزيادة الملاحظة الداخلية ندرك بأن الأفكار ببساطة نتاج خبرات سابقة ليس بالضرورة أن تكون صحيحة لهذا الحدث، في حين أنها كانت مناسبة لأحداث سابقة، فلا ندفعها تسيطر علينا. (William, 2008: 725)

التعريف الإجرائي للانتباه إلى اللحظة الراهنة Attention to the Present Moment: هو قدرة طفل الروضة على التركيز على ما يمر به من خبرات أو ممارسات الآن دون الانشغال بما فعله الماضي أو ما سيفعله في المستقبل مما يزيد من إنجازهم (إعداد الباحثون).

محددات الدراسة:

المحددات المنهجية: اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على المنهج التجريبي والتصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة و(القياس القبلي، البعدي، التتبعي)، بهدف اختبار فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى عينة أطفال الروضة.

المحددات البشرية: تكونت عينة الدراسة من ٢٠ طفلا من أطفال الروضة، مقسمون بالتساوي في مجموعتين ١٠ أطفال للمجموعة التجريبية و١٠ للمجموعة الضابطة، اختيروا بطريقة قصدية وزعوا عشوائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة وتراوح أعمارهم ما بين (٥-٦) سنوات.

المحددات المكانية: أجريت هذه الدراسة في مدرسة الشهيد إسلام مشهور التابعة

يعتبر الانتباه من أهم عناصر العمليات المعرفية، التي يتم من خلالها انتقاء مثير من عدة مثيرات في البيئة المحيطة مع تجاهل باقي المثيرات الأخرى، كما يشير الانتباه إلى العملية التي يمكن أن نركز من خلالها على مجموعة محددة من المعلومات المتاحة لتحسين عملية المعالجة في المواقف التي نمر من خلالها على مجموعة محددة من المعلومات المتاحة لتحسين عملية المعالجة في المواقف التي نمر بها، وتتطور القدرة على تنظيم مستوى الانتباه تدريجيا عبر مراحل النمو المختلفة، مما يسهم في تحسين تواصل الفرد مع المحيط الذي يتواجد فيه. (Wright & Lawrence, 2008)

إن زيادة التطور المعرفي، في ظل الكم الهائل من التطور التكنولوجي، وانتشار مشتتات الانتباه، وكثرة الضغوط دفع الباحثين في مجال علم النفس إلى البحث عن العوامل التي تساعد على تطوير الفرد، وإبقائه متيقظا، وتساو على التركيز، وحسن التواصل مع الآخرين (فيصل الربيع، ٢٠١٩: ٧٩).

إن الأوقات التي تكون فيها منتبهين لما نفعه في اللحظة الحالية هي أوقات تمتاز بالكثير من التركيز والإنجاز وهي الأوقات التي سهل علينا تذكرها لأننا بكل تفكيرنا نننبه ونعني وننقل ما نفعه الآن، أن هذه الحالة من الانتباه والوعي والنقل هي الحالة التي نشهد لأن يكون بها أطفالنا في هذه المرحلة لضمان إنجازهم وتنمية انتباههم ولسلامة تقبلهم وتحسين وعيهم بما يحدث بدلا مما ينتشر في الآونة الأخيرة من سرعة وتشتت انتباه وعدم تذكر الطفل لما يتعلمه أو ما يحدث حوله في حياته اليومية مما له تأثيره في جميع جوانب حياة الطفل خاصة الصحة النفسية ستجرى هذه الدراسة للتحقق من فاعلية برنامج لتحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى عينة من أطفال الروضة.

مشكلة الدراسة:

أكدت الدراسات الحديثة على أهمية تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى أطفال الروضة وأثبتت نتائج فعالة مثل دراسة (Mancarella, 2010)، وكذلك دراسة (Viglas, 2015)، ودراسة (Enoch, 2015) كما أن من يتمتعون بالانتباه إلى اللحظة الراهنة يظهرون العديد من الصفات الإيجابية مثل: الرحمة، والتعاطف، والتسامح، وارتفاع الأداء الأكاديمي.

ولافتقار الدراسات السابقة على إمكانية تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى أطفال الروضة وندرة الدراسات التي تناولت تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى أطفال الروضة (في حدود ما طلعت عليه الباحثون) ستجرى هذه الدراسة، وتثير مشكلة الدراسة السؤاليين التاليين:

١. هل يساعد البرنامج الإرشادي الذي سيعد في هذه الدراسة في تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى عينة من أطفال الروضة.
٢. هل تستمر فاعلية البرنامج في تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى عينة الدراسة بعد شهر من انتهاء تطبيقه (فترة القياس التتبعي).

هدفا الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

١. إعداد برنامج إرشادي لتحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى عينة من أطفال الروضة.
٢. بيان تأثير البرنامج في تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى عينة من أطفال الروضة (عبر الزمن) في القياس التتبعي.

أهمية الدراسة:

تتحدد أهمية الدراسة في:

١. الأهمية النظرية:
- أ. تتضح الأهمية في متغيرات هذه الدراسة حيث نجد ندرة الدراسات التي تناولت تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى عينة من أطفال الروضة (في حدود ما طلعت عليه الباحثون) في البيئة العربية.

إدارة النزهة التعليمية بالقاهرة.

٢. المحددات الزمنية: استغرق تطبيق البرنامج شهرا ونصف في الفترة من ١١/١٠/٢٠٢٠ إلى ١٩/١١/٢٠٢٠ ثم تم إعادة التطبيق في ١٠/١٢/٢٠٢٠ للتأكد من استمرارية فاعلية البرنامج.

دراسات السابقة:

٢. دراسات تناولت الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى أطفال الروضة:

١. قام مانكاريليا (Mancarella, 2010) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر استخدام الممارسات القائمة على الانتباه إلى اللحظة الراهنة للتكيف مع ضغوط مرحلة الطفولة، واستخدمت الدراسة تصميم المناهج المختلفة القائمة على اليقظة كوسيلة لتكيف الأطفال ذوي الضغوط، وتكونت عينة الدراسة من الذكور والإناث تراوحت أعمارهم ما بين (٧- ١٤) عاما، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الممارسات القائمة على اليقظة جاءت مفيدة ومعززة لخفض الضغوط.

٢. وأجرت فيجلاس (Viglas, 2015) دراسة لبيان أثر فاعلية برنامج تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة داخل فصول الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، وطبقت الدراسة على مجموعة مكونة من ٨ أطفال في مرحلة رياض الأطفال، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج القائم على اليقظة زاد من تعاطف الأطفال وأظهرت المجموعة التجريبية مهارات أقوى لتنظيم الذات وسلوكيات اجتماعية أكثر تأييدا للمجتمع وسلوكيات أقل نسبيا في فرط الحركة وذلك مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تلقى البرنامج.

٣. وبحث انكوه (Enoch, 2015) أثر تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة في زيادة الانتباه المباشر، وضبط النفس، والمرونة النفسية لدى الأطفال، وفي التجربة الأولى درس أثر ٦ جلسات مدة الجلسة ١٢٠ دقيقة كوسيلة تدخل علاجي على الأطفال الذين يعانون من نقص الانتباه مقابل مجموعة أخرى عاديين وأثبت النتائج وجود فروق ذات دلالة على المهام المتعددة للانتباه حيث زاد الانتباه بعد إجراء هذه المهام، وزادت من المرونة النفسية والوعي التأملية وعدم وجود فروق بين القياس البعدي والتتبعي للعينة.

تقييم على الدراسات السابقة:

١. اختلاف المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة تبعاً لأغراض وعينات الدراسات.

٢. ندرت الدراسات التي تناولت تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى أطفال الروضة (في حدود ما طلعت عليه الباحثون) خاصة في البيئة العربية.

٣. أكدت الدراسات السابقة الأجنبية على أهمية تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى طفل الروضة وأوصت بتصميم دراسات لذلك وهذا ما تسعى الدراسة الحالية إلى تطبيقه مثل دراسة فيجلاس والتي أكدت أن التدريب على الانتباه إلى اللحظة الراهنة زاد من تعاطف الأطفال ومن مهارات تنظيم الذات لديهم وسلوكياتهم الاجتماعية التي أصبحت أكثر تأييدا للمجتمع كما في دراسة فيجلاس، وكذلك دراسة مانكاريليا التي تشير نتائجها إلى أن الممارسات القائمة على الانتباه إلى اللحظة الراهنة جاءت مفيدة ومعززة لخفض ضغوط مرحلة الطفولة.

٤. أثناء إعداد البرنامج أخذ الباحثون في عين الاعتبار تنوع الجلسات المقدمة لتحقيق الهدف منه وهو تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى طفل الروضة.

فروض الدراسة:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الانتباه إلى اللحظة الراهنة للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس بعد تطبيق إجراءات البرنامج، وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية.

٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى المجموعة التجريبية في القياسين قبل تطبيق البرنامج وبعده، وذلك في اتجاه القياس البعدي.

٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الانتباه إلى اللحظة

الراهنة لدى المجموعة الضابطة في القياسين قبل تطبيق البرنامج وبعده.

٤. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى المجموعة التجريبية في القياس بعد تطبيق إجراءات البرنامج والقياس التتبعي.

منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج التجريبي والتصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة والقياس القبلي، البعدي، التتبعي، بهدف اختبار فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى عينة أطفال الروضة. وتم إتباع الخطوات والإجراءات التجريبية لهذه الدراسة حيث:

١. تم اختيار العينة من أطفال الروضة بطريقة قصدية، وكذلك تحديد خصائصها.

٢. ثم تقسيم العينة عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.

٣. ثم محاولة تحقيق التجانس بين المجموعتين في كل من الذكاء، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي، والعمر.

٤. ثم القياس القبلي لليقظة العقلية من خلال مقياس الانتباه إلى اللحظة الراهنة المصمم لهذه الدراسة.

٥. ثم التدخل التجريبي من خلال تطبيق برنامج تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة على المجموعة التجريبية من أطفال الروضة عينة الدراسة، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.

٦. ثم قياس الانتباه إلى اللحظة الراهنة مرة أخرى لكلا المجموعتين للتأكد من فاعلية التدخل التجريبي وأثره على المجموعة التجريبية.

٧. ثم بعد ذلك بأسبوعين أعيد قياس الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى المجموعة التجريبية، وذلك للتأكد من بقاء أثر البرنامج.

عينة الدراسة:

٢. حجم العينة: بلغ حجم عينة الدراسة (ن= ٢٠) طفلا، مقسمين بالتساوي بطريقة عشوائية لمجموعتين (ن= ١٠) أطفال للمجموعة التجريبية ومقسمة (ن= ٥) من الذكور و(ن= ٥) من الإناث، وكذلك (ن= ١٠) أطفال للمجموعة الضابطة مقسمين (ن= ٥) من الذكور، و(ن= ٥) من الإناث.

٢. خصائص العينة: استعانت الباحثة بعينة من أطفال الروضة (ن= ٢٠) طفلا وتم اختيار العينة بطريقة قصدية من مدرسة الشهيد إسلام مشهور (إدارة النزهة التعليمية) التابعة لوزارة التربية والتعليم، تراوحت أعمارهم ما بين (٥- ٦) سنوات، وكان متوسط العمر للعينة الكلية ٥,٥١٥، بانحراف معياري ٠,٢٦٣، وكان العمر بالنسبة للمجموعة التجريبية (ن= ١٠) ومتوسط العمر ٥,٥٠١ بانحراف معياري ٠,١٩٤، وكانت المجموعة الضابطة (ن= ١٠) ومتوسط العمر ٥,٥٣٠ بانحراف معياري ٠,١٣٣.

٢. تم اختيار أفراد العينة وفقا للشروط التالية:

١. أن يتجانس أفراد العينة في مستوى الذكاء فكان ذكاء العينة الكلية من أطفال الروضة متوسطا، وكان متوسط ذكاء العينة الكلية ٩٣,٧٥٠ بانحراف معياري ١,٧١٢، وكان متوسط الذكاء للمجموعة التجريبية ٩٤,٠٠١ بانحراف معياري ١,٤٩٠، وكان متوسط الذكاء للمجموعة الضابطة ٩٣,٥٠٠ بانحراف معياري ١,٨٥٧.

٢. أن يكون أفراد العينة من الذكور والإناث؛ فقد تم اختيار المجموعة التجريبية (ن= ١٠) إلى ٥ أطفال من الذكور و ٥ أطفال من الإناث، وكذلك اختيار المجموعة الضابطة (ن= ١٠) إلى ٥ أطفال من الإناث و ٥ أطفال من الذكور.

٣. التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لليقظة العقلية.

أ. ألا يعاني أفراد العينة من إعاقة أو مرض مزمن.

ب. ألا يكون الوالدين منفصلين.

ج. ألا يقل المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي عن المتوسط.

العالمي، وذلك بحساب معامل الارتباط مع كل من مقياس ستانفورد بينية، ومقياس وكسلر، واختبار رسم الرجل، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٣٢، ٠,٨٦) وجميعها دالة عند مستوى ٠,٠٠١، وتم حساب الثبات باستخدام معادلة كودر ريتشاردسون وبلغت ٠,٨٥.

برنامج تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى طفل الروضة (إعداد الباحثون): أعد الباحثون بهدف تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى طفل الروضة (المجموعة التجريبية)، وذلك من خلال عدة أنشطة وممارسات متنوعة أهمها استخدام أفلام الكارتون، القصص التعليمية ومسرح العرائس، وأنشطة فنية وألعاب تعليمية، وتتوعد هذه الأنشطة والممارسات بحيث تتناول الجوانب المعرفية والوجدانية والنفسحركية، حتى تكون جوانب البرنامج متكاملة ومناسبة لطبيعة مرحلة العينة.

الأساليب الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة وحساب الكفاءة السيكمترية لمقياس الانتباه إلى اللحظة الراهنة، والتحقق من صدق فروض الدراسة استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار مان ويتني اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة للتحقق من صدق الفرض الأول.
- اختبار ويلكسون اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعة المرتبطة للتحقق من صدق الفروض الثاني والثالث والرابع.
- معامل الثبات بطريقة ألفا ومعامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس.
- حساب الثبات بالتجزئة النصفية ومعامل ألفا، الصدق التمييزي للمجموعات المتباعدة.
- حساب المتوسطات والانحراف المعياري لأفراد العينة، واختبار (ت) البارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة والتأكد من صدق مقياس الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى طفل الروضة.

نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الانتباه إلى اللحظة الراهنة للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس بعد تطبيق إجراءات البرنامج، وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية"، وقد حسبت الباحثة اختبار مان ويتني اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة للتحقق من صدق هذا الفرض، وجدول (٤) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٤) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (U) و(Z) ودلالاتها بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس بعد البرنامج على مقياس الانتباه إلى اللحظة الراهنة للأطفال

المجموعة والقيم	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
الانتباه إلى اللحظة الراهنة	١٥,٥	١٥٥	٥,٥	٥٥	٣,٨٥٣	٠,٠١	

أظهرت نتائج جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من أطفال الروضة في القياس بعد البرنامج على مقياس الانتباه إلى اللحظة الراهنة للأطفال وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية.

نتائج الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى المجموعة التجريبية في القياسين قبل تطبيق البرنامج وبعده، وذلك في اتجاه القياس البعدي". وقد حسبت الباحثة اختبار ويلكسون اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة للتحقق من صدق هذا الفرض، وجدول (٥) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

٤. التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة عينة الدراسة: حسبت الباحثة التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من أطفال الروضة في العمر باستخدام اختبار مان ويتني اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة ويحتوي جدول (١) على النتائج التي تم التوصل إليها.

المجموعة والقيم	تجريبية (ن=١٠)		ضابطة (ن=١٠)		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
العمر	١٠,٣٥	١٠٣,٥	١٠,٦٥	١٠٦,٥	٤٨,٥	٠,١٤٠	غيردالة
الذكاء	١١,٣	١١٣	٩,٧	٩٧	٤٢	٠,٦١٤	غيردالة
المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي	١٠,٨	١٠٨	١٠,٢	١٠٢	٤٧	٠,٢٢٨	غيردالة
قياس قبلي لمقياس الانتباه إلى اللحظة الراهنة	١٠,٩٥	١٠٩,٥	١٠,٠٥	١٠٠,٥	٤٥,٥	٠,٣٧٧	غيردالة

أدوات الدراسة:

استخدمت هذه الدراسة الأدوات الآتية:

مقياس الانتباه إلى اللحظة الراهنة لأطفال الروضة (إعداد الباحثون): أعد المقياس لتقدير درجات أطفال الروضة للانتباه إلى اللحظة الراهنة حسب الصدق بصدق التمييز بين المجموعات المتباعدة وحسب الثبات معامل ألفا ٠,٩٦٣، معامل التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس ٠,٨٣٧.

١. ثبات المقياس: حسب ثبات المقياس لعينة من أطفال الروضة، وذلك بطريقتين.

جدول (٢) طريقتي حساب ثبات مقياس الانتباه إلى اللحظة الراهنة للأطفال

طرق حساب الثبات	معامل الثبات	مستوى الدلالة
معامل ألفا	٠,٩٦٣	٠,٠١
معامل التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس	٠,٨٣٧	٠,٠١

٢. حساب الصدق:

أ. صدق التمييز بين المجموعات المتباعدة:

جدول (٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين الأطفال عمر (٥-٦) عاما والأطفال عمر (٩-١٢) عاما على مقياس الانتباه إلى اللحظة الراهنة

المجموعة	الأطفال عمر (٥-٦)		الأطفال عمر (٩-١٢)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
الانتباه إلى اللحظة الراهنة	٢١,٦٠١	١,٨٤٩	٣٣,٥٣٣	٤,٧١٠	١٢,٩١٦	٠,٠٠١

أظهرت نتائج جدول (٣) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الأطفال عمر (٥-٦) سنوات وعمر (٩-١٢) عاما على مقياس الانتباه إلى اللحظة الراهنة للأطفال، وذلك في اتجاه الأطفال عمر (٩-١٢) عاما؛ وهذا يوضح أن المقياس يتوافر فيه هذا الصدق.

مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي (إعداد محمد سعفان ودعاء خطاب، ٢٠١٦): أعد المقياس لتقدير المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي، وقد تم حساب معامل الثبات وكانت قيمته ٠,٨٥ بمعامل ألفا ٠,٨٦ للتجزئة النصفية، أما الصدق فقد حسب بالاتساق الداخلي وكانت النتائج تتحصر بين أقل درجة وأعلى درجة كالتالي المستوى الاقتصادي (٠,٤١ - ٠,٦٣)، المستوى الاجتماعي (٠,٦٥ - ٠,٨٢)، المستوى الثقافي (٠,٣٢ - ٠,٦٠) وكانت جميع القيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ماعدا حالة واحدة كانت دالة عند مستوى ٠,٠٥.

اختبار مصفوفات المتابعة الملونة (جون رافن، تعديل وتقنين عماد أحمد حسن ٢٠٢٠): وهو من الاختبارات غير اللفظية المتحررة من قيود (أثر) الثقافة لقياس الذكاء فهو مجرد مجموعة من الرسوم الزخرفية (التصميمات)، ويتكون من ثلاثة أقسام مترتبة الصعوبة هي (أ، أب، ب) ويشمل كل قسم ١٢ بنداً ويشمل الاختبار ٣٦ مصفوفة أو تصميم، أحد أجزاءه ناقصاً، وعلى الفرد أن يختار الجزء الناقص من بين ٦ بدائل معطاة، وتم تقنيه مره أخرى وحساب الزمن المناسب للفئات العمرية، تم حساب الصدق التلازمي، الصدق التنبؤي، الصدق

٣. الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لديهم.
٤. الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى الآباء والأمهات وعلاقتها باليقظة العقلية لدى أبنائهم من أطفال الروضة.

المراجع:

١. رقيقة يخلف (٢٠١٤). دور رياض الأطفال في النمو الاجتماعي. المجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، الجزائر: جامعة حسبية بن بوعلي، (١١)، ١٠-١٥.
٢. فيصل الربيع (٢٠١٩). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعي اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٥(١)، ٧٩-٩٧.
٣. محمد البحيري (٢٠٠٧). تنمية الذكاء الوجداني لخفض بعض المشكلات لدى عينة من الأطفال المضطربين سلوكياً. القاهرة: مجلة دراسات نفسية، ١٧(٣)، ٥٨٦-٦٤١.
4. Enoch, M. (2015). Using mindfulness to increase directed attention, self-control, and psychological flexibility in children. Southern Illinois University at Carbondale, ProQuest Dissertations Publishing.
5. Mancarella (2010). The use of mindfulness- based practices for coping with childhood stress, Chestnut Hill College.
6. Viglas, M. (2015). Benefits of a Mindfulness- Based Program in Early Childhood Classrooms, University of: Toronto Canada.
7. William, J. (2008). Mindfulness, depression and modes of mind cognitive therapy and research, 32(6), 721-7.
8. Wright, R.& Lawrence W. (2008). Orienting of Attention. Oxford University Press.

جدول (٥) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (U) و(Z) ودالاتها بين المجموعة التجريبية (ن=١٠) في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس اليقظة العقلية للأطفال

القياس والقيم البعده	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
الانتباه إلى اللحظة الراهنة	صفر	صفر	٥,٥	٥٥	صفر	٢,٨١٦	٠,٠١

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من أطفال الروضة في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الانتباه إلى اللحظة الراهنة للأطفال، وذلك في اتجاه القياس البعدي.

نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من أطفال الروضة في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الانتباه إلى اللحظة الراهنة للأطفال". وقد حسبت الباحثة اختبار ويلكوسون اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة للتحقق من صدق هذا الفرض، وجدول (٦) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها. جدول (٦) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (U) و(Z) ودالاتها بين المجموعة الضابطة (ن=١٠) في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الانتباه إلى اللحظة الراهنة للأطفال

المجموعة والقياس البعده	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
الانتباه إلى اللحظة الراهنة	٢,٧٥	١١	٥	١٠	١٠	٠,١٠٧	غيردالة

أظهرت نتائج جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من أطفال الروضة في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس اليقظة العقلية لدى طفل الروضة مقياس الانتباه إلى اللحظة الراهنة. نتائج الفرض الرابع: ينص الفرض الرابع على "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من أطفال الروضة في القياسين البعدي والتبقي للبرنامج على مقياس الانتباه إلى اللحظة الراهنة للأطفال". وقد حسبت الباحثة اختبار ويلكوسون اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة للتحقق من صدق هذا الفرض، وجدول (٧) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٧) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (U) و(Z) ودالاتها للمجموعة التجريبية (ن=١٠) بين القياسين البعدي والتبقي للبرنامج على مقياس الانتباه إلى اللحظة الراهنة للأطفال

القياس والقيم البعده	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
الانتباه إلى اللحظة الراهنة	٢	٤	٢	٢	٢	٠,٥٧٧	غيردالة

أظهرت نتائج جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من أطفال الروضة في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الانتباه إلى اللحظة الراهنة.

توصيات الدراسة:

- في ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج خرجت الباحثة بمجموعة من التوصيات:
- إعداد برامج إرشادية لتحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى الأطفال في المراحل التعليمية المختلفة.
 - ضرورة التركيز في الفترة المقبلة على التدريب على الانتباه إلى اللحظة الراهنة للأطفال وأن تكون جزء لا يتجزأ من العملية التربوية.
 - التوسع في تنمية وتحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة للأطفال داخل الروضات المختلفة وممارسة تمارين اليوجا والتأمل وتنظيم التنفس كأششطة أساسية يومية.
 - توفير أنشطة تعتمد على اللعب والفن والتمثيل تساهم في تحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى أطفال الروضة.

البحوث المقترحة:

- فاعلية برنامج لتحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى أطفال المرحلة الابتدائية.
- فاعلية برنامج لتحسين الانتباه إلى اللحظة الراهنة لدى معلمات الروضة.