

فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض الغناد والتحدى لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

إعداد

هند السيد محمود السيد الحفناوي

تخصص صحة نفسية

إشراف

الدكتور

ولاء علاء الدين الديب

مدرس بقسم علم النفس

كلية التربية – جامعة مدينة السادات

الأستاذ الدكتور

سليمان محمد سليمان

أستاذ علم النفس التربوي

كلية التربية – جامعة بني سويف

مستخلص الدراسة باللغة العربية

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض اضطراب العناد والتحدي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، وتكونت عينة الدراسة من (٥٧) تلميذ من تلاميذ الصف السادس الابتدائي تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية قوامها (٢٨) طالب ، ومجموعة ضابطة قوامها (٢٧) طالب ، متوسط عمرهم الزمني (١١.٩) عام وانحراف معياري قدره (٨) شهور ، وتم استخدام اختبار المصفوفات المتتابعة لجون رافن للذكاء (إعداد جون رافن، تعريب/ أحمد صالح ، ١٩٨٩)، ومقياس تشخيص اضطراب العناد والتحدي (إعداد/ الباحثة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية عند مستوى (٠.٠١) في القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لاضطراب العناد والتحدي لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند مستوى (٠.٠١) في القياس البعدي بالنسبة لاضطراب العناد والتحدي لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الدرجة الكلية لمقياس اضطراب العناد والتحدي وفي كل بعد من أبعاده.

الكلمات المفتاحية: (اليقظة العقلية - اضطراب العناد والتحدي).

Abstract of the study in English language

The present study aims at Identify the effectiveness of a training program based on Mindfulness in the reduction of Oppositional Defiant Disorder in the primary stage pupils. Participate in this (57) second grade pupils who were divided into two groups: an experimental group of (28) pupils. a control group of (3027) pupils. their average age (14.11) year with a standard deviation of (4.12) author used John Raven's successive matrices test for intelligence. (Prepared by John Raven. Arabization / Ahmed Saleh. 1989) and Oppositional Defiant Disorder Scale. (Prepared by researcher), The results of the study found that: There are statistically significant differences between average degrees in the pre-test and post-test measurement of experimental group At the level of (0.01) For Oppositional Defiant Disorder for post-test measurement, There are statistically significant differences between average degrees in the post-test measurement of experimental group and control group At the level of (0.01) For Oppositional Defiant Disorder for experimental group and There aren't statistically significant differences between average degrees in the post-test and follow-up measurement of experimental group of Oppositional Defiant Disorder scale and every sub skill from its skills.

Keywords : (Mindfulness - Oppositional Defiant Disorder).

■ مقدمة الدراسة:

يعد اضطراب العناد والتحدي أحد الاضطرابات السلوكية المنتشرة بين الأطفال، والتي تظهر في المنزل، أو في المدرسة أو كليهما ويؤدي إلى اختلال في الأداء الوظيفي للطفل، ومن أعراضه التمرد والتحد والسلوك العدواني الموجه نحو أنماط السلطة متمثلة في الوالدين في المنزل والمدرس في المدرسة؛ لذا فإن هذا الاضطراب يمثل مشكلة خطيرة لا تقتصر فقط على الطفل بل تمتد لتشمل الوالدين والإخوة بالمنزل والمعلم والأقران بالمدرسة.

كما يعد اضطراب العناد والتحدي سبباً مباشراً لحالات الميل للعنف والسلوك العدواني، وينتج عنه القلق والتعرض للتهديد، ويحاول الفرد المصاب باضطراب العناد الشارد أن يتوافق مع حالة العناد بأساليب أبرزها تتضمن السلوك العدواني، ويرجع التزايد في انتشار اضطراب العناد والتحدي إلى الكثير من العوامل والمتغيرات التي يتسم بها هذا العصر ومنها: زيادة حدة التوتر العالمي والشعور بالفوضى العالمية، والاعتداءات الدولية، إلى جانب الحروب الإقليمية والمحلية، وحروب التصفية العرقية، والتطرف والعنف والإرهاب (عبد الرحمن العيسوي، ١٩٩٨، ١٤٦).

وتعتبر اليقظة العقلية للتلاميذ أحد وأهم طرق التدخلات التربوية النفسية وشكلاً من أشكال الدعم المختلفة، ومطلباً ضرورياً من حيث حاجة الآباء إلى فهم طبيعة وأسباب وعلاج اضطراب العناد والتحدي بشكل علمي، ومعرفة خطورته وما قد يترتب عليه في حال إهماله، بالإضافة إلى ذلك، فقد نكر أهمية وجود الآباء في برامج إرشاد وتوجيه وعلاج ذويهم، والعمل على تدريبهم بكيفية التدخل بواسطة البرنامج الإرشادي (Cash & Whittingham. 2010. 179)

ويرى ديو (Deyo, 2006, 9) أنه يمكن تصور اليقظة العقلية كممارسة وكحالة من حالات العقل بالنسبة لممارسة اليقظة العقلية يتم دراستها عادة خلال التفكير وتتضمن التوجيه العمدي لانتباه الفرد نحو خبراته الداخلية والخارجية التي تحدث في اللحظة الحالية، ويمكن تعريف اليقظة العقلية كذلك أنها حالة من العقل مرادفه للوعي، حيث نمر بتجربة كل حدث يبرز فينا بفضول وتجاوزاً كما لو كانت التجربة لأول مرة. بينما يكون لدى العقل ميل طبيعي للاستقرار في الماضي أو القلق على المستقبل فإن اليقظة العقلية تنمي فينا نقله هادئة للعقل ليرجع إلى اللحظة الراهنة.

ويمكن تنمية اليقظة العقلية عن طريق عدة فنيات كلها تتضمن مكونات تفكيرية، كما أن اليقظة العقلية الشكلية (وهي عادة الجلوس لفترة أو الاضطجاع والتأمل)، هذه الفنيات تتضمن أيضاً اليقظة العقلية للحركات (مثل اليوجا والمشي) وفترات مختصرة من تأمل اليقظة العقلية لمدد قصيرة طوال اليوم. وهذه الفنيات أيضاً تجسد تصور اليقظة العقلية اليومية مثل أن تكون واعياً باللحظة الحالية بقدر الإمكان حتى

خلال المهام التي تبدو عادية مثل تنظيف الأسنان (Allen. 2006. 286) ، وسوف تسيّر الباحثة في تلك الدراسة وفقاً للترتيب التالي:

أولاً: مشكلة الدراسة:

يُعاني أباء الأبناء ذوي اضطراب العناد و التحدي من مستويات عالية من الضغوط والتوتر بسبب قلة معرفتهم وتدني معلوماتهم عن حالة ذويهم، وعدم معرفتهم بطرق الوقاية وكيفية التعامل مع المشكلات الناجمة عن تلك السلوكيات، ويترتب على ذلك مشكلات أخرى لذويهم مثل الاستبعاد الاجتماعي من الآخرين بسبب المشكلات الصادرة منهم نحو المجتمع الخارجي (Gehart. 2012. 47)، ويُولد انعدام اليقظة العقلية نظره أحادية الاتجاه وقطعية للأحداث التي يمر بها الفرد مما يؤدي به إلى الركود الفكري وعدم تقبل الرؤى الجديدة ، وهذا يجعله يتسم بالسلوك الآلي والدوران في حلقة مفرغة (أسمهان يونس، ٢٠١٥، ٢) ، والفرد في حاجة إلى تعرف انفعالاته ووصف مشاعره وحاجاته الداخلية وصفاً مناسباً ، مما ينفعه في تحقيق أهدافه الحياتية، وهذا ما تقوم به اليقظة العقلية لأنها تتضمن وعي الفرد بمشاكله بشكل أساسي وتأثيرها في الجوانب المعرفية (نجاح البياتي، ٢٠١٥، ٢) .

ومما سبق، فإن مشكلة الدراسة تتلخص في خفض اضطراب العناد والتحدى لتلاميذ الصف السادس الابتدائي، وذلك خلافاً لما تتطلبه حالة ذويهم من المعرفة الكاملة ومن ثم التعامل معها بشكل واع ومدرك من الآباء، ولذلك تسعى الباحثة في الدراسة الحالية إلى بناء برنامج قائم على اليقظة العقلية لخفض اضطراب العناد والتحدى لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وفي ضوء ذلك فإن مشكلة البحث تتمثل في الإجابة عن الأسئلة التالية:

- هل يختلف اضطراب العناد والتحدى لدى المجموعة التجريبية باختلاف القياسين القبلي والبعدي على مقياس تشخيص اضطراب العناد والتحدى لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟
- هل يختلف اضطراب العناد والتحدى بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على تشخيص اضطراب العناد والتحدى لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟
- هل يختلف اضطراب العناد والتحدى لدى المجموعة التجريبية باختلاف القياسين البعدي والتتبعي على مقياس تشخيص اضطراب العناد والتحدى لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

ثانياً: هدف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلي التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض اضطراب العناد والتحدى لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

ثالثاً: أهمية الدراسة:

١) الأهمية النظرية: استمدت الدراسة الحالية أهميتها النظرية من خلال النقاط التالية:

- إلقاء الضوء على أحد الاضطرابات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وهو اضطراب العناد والتحدى، التي أساسها ضعف المهارات الاجتماعية لديهم نتيجة معاناتهم من الفشل الأكاديمي وعدم قدرتهم على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، مما يساعد على تقديم معلومات مفيدة للعاملين في مجال الصحة النفسية وتمكينهم من تصميم برامج علاجية تساهم في خفض هذه الاضطرابات.
- الاهتمام بشريحة مهمة وحيوية من شرائح المجتمع ألا وهي شريحة تلاميذ المرحلة الابتدائية .
- تقديم تصور نظري لبرنامج قائم على اليقظة العقلية لخفض العناد والتحدى لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

٢) الأهمية التطبيقية: استمدت الدراسة الحالية أهميتها التطبيقية من خلال النقاط التالية:

- تشجيع التربويين والمهتمين بمرحلة التعليم الأساسي على تدريب تلاميذ المرحلة الابتدائية على التحكم في سلوكهم، باعتبار أن ضبط التلميذ الذاتي لنفسه يجعله قادراً على تنظيم استجاباته والتعبير عن مشاعره.
- كما يمكن أن تساهم نتائج هذه الدراسة من الناحية التطبيقية في تصميم برامج إرشادية وعلاجية تهدف إلى تدريب التلاميذ على كيفية التحكم في انفعالاتهم، وكيفية تحديدها بدقة، ووصفها للآخرين مما يساعد على إكسابهم خفض العناد والتحدى لديهم.
- إمكانية الاستفادة من أدوات الدراسة الحالية في دراسات أخرى لقياس هذه المتغيرات بأدوات تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.

رابعاً: المصطلحات الإجرائية للدراسة :

- ١- اليقظة العقلية **Mindfulness**: يعرفها محمد عبد الرحمن (٢٠١٤) بأنها حالة من الوعي بالأحداث الداخلية المصحوبة بالتقييم المستمر دون الاستجابة لها، وقد نشأ هذا المفهوم من التقاليد الروحية الشرقية التي تشير إلى أن اليقظة العقلية يمكن تطويرها من خلال الممارسة المنتظمة للتأمل والتي من المرجح أن تؤدي بدورها إلى صفات إيجابية في الشخصية الإنسانية مثل الوعي والبصيرة والحكمة والرحمة ورباطة الجأش.
- ٢- اضطراب العناد والتحدى **Oppositional Defiant Disorder** : هو السلوك السلبي والمنحرف والمتمرد والعدواني تجاه الأشخاص الممثلين للسلطة ويظهر في العديد من الأنماط السلوكية مثل: تعمد مضايقة الآخرين وإزعاجهم، والولع بالجدال، وتقلب الحالة المزاجية، وتدمير الممتلكات، ويتحدد إجرائياً بمقدار الدرجة الكلية التي يحصل عليها التلميذ في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

خامساً: محددات الدراسة: تتحدد محددات الدراسة في ضوء:

- ١- **المحددات المنهجية:** يتوقف اختيار منهج معين دون الآخر على أساس طبيعة مشكلة الدراسة ونوع البيانات المستخدمة، وقد فرضت طبيعة مشكلة الدراسة الحالية إتباع المنهج شبه التجريبي.
- ٢- **المحددات البشرية:** شارك في هذه الدراسة (١٧٢) تلميذ وتلميذة من طلاب الصف السادس الابتدائي تراوحت أعمارهم بين (١١.١) عام إلى (١٢.٤) عام بمتوسط عمري قدره (١١.٩) عام وانحراف معياري قدره (٨) شهر.
- ٣- **المحددات الزمنية:** تمت الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ .

سادساً: الإطار النظري ودراسات سابقة:

المحور الأول: اليقظة العقلية:

تعد اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي لها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية؛ فتساعد اليقظة العقلية علي زيادة الوعي وتركيز انتباه الطلبة للعملية التعليمية، وتعزز المرونة الذهنية لدي الأفراد وتبرز ما لديهم من قدرات وإمكانات للتوافق مع المواقف والظروف الصعبة والضاغطة التي تواجه الطلبة، والاستفادة من الخبرات ونقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية.

ولقد تعددت تعريفات اليقظة العقلية على الرغم من أنه حديث نسبياً في الدراسات العربية والأجنبية؛ حيث عرف كارداسيتو وهربيرت وفورمان وموتيرا وفارو (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, 2008, 208) اليقظة العقلية بأنها: التركيز على الخبرات الحاضرة والمراقبة المستمرة للخبرات، مع تقبل تلك الخبرات كما هي في الواقع، دون إصدار أحكام تقييمية عليها، وقد عرفت بايور (Baure, 2011, 22) اليقظة العقلية بأنها: القدرة على الإحضر المقصود للوعي بالخبرة في اللحظة الحاضرة مع الاتجاه للانفتاح ، وحب الاستطلاع، وعرفها كيتير (Ketter, 2013, 4) بأنها: طريقة في التفكير تؤكد على الانتباه إلى بيئة الطالب وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية .

ولليقظة العقلية فوائد متعددة ؛ حيث يذكر لانجير ومولدوفين (Langer & Moldoveanu, 2000) (6) أن اليقظة العقلية تيسر الانفتاح العقلي على المعلومات الجديدة ، والحساسية للسياق ، وزيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة لحل المشكلات، ومرونة الانتباه ، وتأجيل إصدار أحكام، وإثارة عضلات العقل بتساؤلات مثيرة للدهشة والتعجب، وتشجيع الطلاب على البحث والتأمل وتجاوز نطاق المعلومات المعطاه. ويرى برون وريان وكريسويل (Brown, Rayan & Creswell, 2007, 214) أن اليقظة العقلية تتميز بمجموعة من الخصائص هي:

- المرونة في الوعي والانتباه: المرونة خاصية من خصائص اليقظة العقلية والتي تعرف بأنها: المقدرة على تغيير الحالة العقلية بتغيير الموقف، وعدم الجمود على المألوف .
 - وضوح الوعي : أهم شيء يحدث فيما يتعلق باليقظة العقلية هو وضوح الوعي سواء للعوامل الداخلية أم الخارجية المحيطة بالفرد، بما في ذلك الأفكار والعواطف والأحاسيس والتصرفات والأمور المتعلقة به.
 - منحى الوعي بالحاضر: فالعقل يجيد التنقل بين أحداث الماضي وتجاربه وخطط المستقبل بصفة عامة بعيداً عن خبرة الحاضر وتجاهل الوجود في اللحظة الراهنة، بينما تركز اليقظة العقلية على اللحظة الحالية والوعي بها وإدراكها.
 - الوعي غير التمييزي: والذي يعني الاتصال المباشر بالواقع، انطلاقاً من فكرة عدم العيش في العالم فقط ، بل استعراضه وبناءه وتفسيره بشكل مختلف، فاليقظة العقلية تهتم بعدم تدخل الخبرة وذلك بالسماح لمدخلات الحاضر بدخول الوعي من خلال الملاحظة البسيطة لما يحدث.
 - الاستقرار أو الاستمرارية في الوعي والانتباه: إنها صفات للوعي والانتباه ، وهي غير معهودة تماماً عند معظم الأفراد، وتعتبر اليقظة العقلية عن المقدرة الكامنة لتلك الصفات لدى الأفراد، إلا أنها تتفاوت في قوتها لديهم، بحيث يمكن أن تكون عابرة أو نادرة ، أو متكررة ، أو مستمرة.
- ويميز بيشوب وآخرون (Bishop, et al., 2004, 235) بين مكونين لليقظة العقلية هما : التنظيم الذاتي للانتباه والذي يشير إلى تنظيم الطالب الذاتي للانتباه بهدف الإبقاء على الخبرة المباشرة التي تسمح بزيادة المعرفة بالأحداث العقلية في اللحظة الراهنة ، وتبني توجه خاص نحو خبرة الطالب في اللحظة الراهنة، ويتحدد في حب الاستطلاع والتقبل والانفتاح ، وعدم إصدار أحكام والتعاطف ، والاتجاه نحو الصدر المنشرح والفهم الاستبصاري ، وعدم التفاعل مع الخبرات ، وعدم التمرکز (بمعنى عدم التفاعل مع الخبرات والأفكار والمشاعر التي تختلف عن تلك الموجودة عند الطالب).
- ويرى باير وسميث وهوبكينز وكليميليري وتوني (Baer ; Smith; Hopkins; Krietemeyer & Toney, 2006, 31) أن اليقظة العقلية تتكون من خمسة عوامل هي:
- الملاحظة : وتشير إلى الانتباه بالتركيز على الخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح .
 - الوصف : ويقصد به التعبير بشكل لفظي عن الخبرات الداخلية.
 - التصرف بوعي: ويعنى التعامل بوعي مركز مع الحاضر.
 - عدم الحكم على الخبرات الداخلية: ويشير إلى عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية أو الخبرات الخارجية.

- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: ويعني متابعة الأفكار والتصورات والمشاعر التي تأتي وتعود دون تفاعل معها أو الابتعاد عنها.

المحور الثاني: اضطراب العناد المتحدى:

يعتبر هذا اضطراب العناد المتحدى واحدا من الاضطرابات السلوكية الأكثر شيوعا لدى الأطفال بصفة عامة حيث يتسمون بعدم الطاعة، ويظهرون حالة مزاجية قابلة للإثارة، والتهيج، والسلبية كما أنهم يتصفون بالعناد، والمعارضة (Rhodes, Park, Seth & Coghill, 2012, 130)، ويعد هذا الاضطراب أحد الاضطرابات السلوكية المنتشرة بين الأطفال، والتي تظهر في المنزل أوفى المدرسة، أو كليهما، ويؤدي إلى اختلال في الأداء الوظيفي للطفل، كما أن أعراضه من تمرد، وتحدي، وسلوك عدواني، وسلبى، تمثل مشكلة خطيرة لا تقتصر فقط على الطفل، بل تمتد لتشمل الوالدين والإخوة بالمنزل، والمعلم، والأقران في المدرسة (محمد حمدى، ٢٠١٢، ٢٥٧-٢٥٨).

ولم يستقر الباحثون على تعريف محدد لاضطراب العناد والتحدى ولا يعد هذا بالأمر المستغرب ألا يستقر الباحثون على هذا فمحور البحث حول العناد والتحدى في مرحلة الإضافة والبحث الدءوب حول مفهومه؛ حيث يعرف معجم مصطلحات الطب النفسي اضطراب العناد والتحدى بأنه: أحد الاضطرابات السلوكية في الأطفال يتميز بالعداء، والمقاومة، والتحدى، واستخدام الألفاظ القبيحة، وعدم الإصغاء للكبار ومعارضتهم، ومضايقتهم (لطفى الشربيني، ٢٠٠٢، ١٢٧-١٢٨).

وعرف بارديني وفريك وموفيتي (Pardini, Frick & Moffitt, 2010, 684) اضطراب العناد المتحدى على أنه "نمط مستمر من الغضب الموجه نحو العصيان، وسلوك التحدى المعادي والمعارض تجاه كافة أشكال السلطة التي تتجاوز حدود سلوك الطفولة الطبيعي، والتلاميذ الذين يعانون من هذا السلوك يبدون عنيدين جدا وغاضبين في كثير من الأحيان، ويعرفه مجدي الدسوقي (٢٠١٣، ١٤) بأنه: نمط من السلوك السلبي، والمنحرف، والمتمرد، والعدواني تجاه الأشخاص الممثلين للسلطة والذي يتضح في العديد من الأنماط السلوكية مثل تعمد مضايقة الآخرين، وإزعاجهم، والولع بالجدل، وتقلب الحالة المزاجية، وتدمير الممتلكات، والعدوان تجاه الآخرين، وتكون بداية هذا الاضطراب قبل وصول الطفل إلى الثامنة من العمر، ويعرفه أحمد أبوزيد وعبدالحميد وهبه (٢٠١٥، ١٧) أنه مصطلح يستخدم لوصف الأطفال الذين يغضبون بسرعة ويجادلون كثيرا، ويتصفون بالتحدى، والاعتراض وهذا النوع أكثر شيوعاً في الأطفال الأصغر سناً الذين يتحدون في كثير من الأحيان والديهم ومعلميهم، وعادة لا يوصف هؤلاء الأطفال بالقسوة، أو الترهيب، أو بالسلوك المضاد.

وقد يتخذ العناد والتحدى عدة أشكال منها: العناد كاضطراب سلوكي: يتجلى هذا الشكل من العناد

على شكل إصرار الطفل على العناد ومقاومة سلبية

متواصلة نحو مواقف وحاجات. فالطفل في هذه الحالة ينزع نحو معارضة الآخرين ومشاكستهم، ويكون في حالة تذمر وشكوى مستمرة من أوامر الآخرين (الوالدين أو غيرهم). التحدي الظاهر: ويكون هذا العناد على شكل إصرار الطفل على استكمال ما يريده (مثل مشاهدة فيلم تلفزيوني) بالرغم من إقناع والدته له بالنوم من أجل الاستيقاظ مبكرا للذهاب إلى المدرسة. ويكون عناده على شكل رفض لما يطلب منه، ويكون مستعدا لتوجيه إساءة لفظية أو الانفجار في ثورة غضب للدفاع عن موقفه. العناد الحاد: يتمثل هذا العناد في قيام الطفل بعكس ما يطلب منه، فالطفل الذي يطلب منه أن يهدأ يصرح بصوت عال، والذي يطلب منه أن يأكل يرفض الطعام بالرغم من حاجته إليه (أحمد محمود الزغبى، ٢٠٠١، ١٤٠).

كما يشاع اضطراب العناد والتحدي بشكل عام لدى الأسر التي يسودها اختلافات اجتماعية حادة، أو الأسر ذات المستوى الاقتصادي والاجتماعي المنخفض، وينتشر لدى الذكور أكثر من الإناث قبل سن البلوغ، ولكنها تكون نفس الأعراض في كلا الجنسين بعد ذلك، وهناك فروق بين الجنسين في ظهور العناد والتحدي قبل بداية البلوغ، والجدير بالذكر أن الأعراض هي نفسها في كل من الذكور والإناث، إلا أن سلوك المعارضة أكثر في الذكور وأعراضه أكثر ثبات مقارنة بالإناث (مجدي محمد الدسوقي، ٢٠١٣، ٥٦).

وهناك مستويات متعددة لاضطراب العناد والتحدي وحتى يتم تشخيص اضطراب العناد والتحدي لدى الطفل، فإن الدليل التشخيصي الإحصائي الأمريكي للاضطرابات الرابع والخامس قد حددا ضرورة توافر أربعة أو أكثر من الأعراض الثمانية المذكورة فيهما، وعلى أن يستمر ظهورها على الأقل مدة ستة أشهر ويتم تشخيص العناد والتحدي حسب شدته إلى :

- **البسيط:** وفيه تكون الأعراض قليلة ولكنها كافية للتشخيص، وهي نمط يتضمن سلوك سلبي معارض وعدواني ويتسم بالتحدي والعناد، ويتضمن الحدوث المتكرر لأربعة على الأقل من السلوكيات التالية أثناء تلك الفترة (ينتاب الفرد نوبات غضب وهياج، ويتجادل مع الكبار، يتحدى بقوة ويرفض الامتثال لأوامر الكبار، ويضايق الآخرين عن عمد، ويومهم على أخطائه وسوء سلوكه، ويتضايق بسهولة مع الآخرين، ويكون حاقدا ومحبا للانتقام).

- **المتوسط:** وتكون درجة الاضطراب فيه وسط بين الحاد والبسيط.

- **الحاد الشديد:** وفيه توجد أعراض عديدة، بحيث تؤثر سلبية على الأداء المدرسي والاجتماعي للفرد (American Psychiatry Association. 2013).

وهناك العديد من العوامل والأسباب التي تؤدي إلى ظهور اضطراب العناد والتحدي لدى التلاميذ، ومعرفة هذه العوامل يساعد على اتخاذ الإجراءات الكفيلة لتجنب وتقليل احتمال حدوث هذا الاضطراب بالإضافة إلى تقديم العلاج والرعاية المناسبة للطفل في الوقت المناسب بما يكفل عدم تدهور حالته إلى

اضطراب المسلك أو الجنوح أو الإدمان، وتنقسم العوامل المسببة لاضطراب العناد والتحدي إلى:

- **العوامل البيولوجية**: تتضمن العوامل البيولوجية الخارجية أمثلة متعددة منها: تناول السموم أو التدخين ونقص التغذية والفيتامينات والتي لها تأثيرات أيضا ولكنها غير ثابتة وتختلف في شدتها من شخص لآخر (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2007) هذا بالإضافة إلى تغير معدل إفرازات بعض الهرمونات مثل الكورتيزول، والتستوستيرون، والأدرينالين؛ حيث يزداد إفراز الغدة الكظرية من هرمون الأدرينالين لدى التلاميذ ذوي اضطراب العناد والتحدي عن التلاميذ الطبيعيين، كما أن للعوامل الفسيولوجية الداخلية في مرحلة ما قبل الولادة لها تأثيرها على اضطراب العناد والتحدي (Alvarez& Ollendick, 2003 , 101).

- **العوامل الفردية**: ينفرد كل طفل عن غيره بالعديد من السمات والخصائص والتمثلة في الميول والحالة المزاجية والحساسية البالغة والتقلبات الانفعالية والقلق المتواصل والسلبية ونقص الانتباه؛ حيث ترتبط بالعوامل البيولوجية وخاصة الاستعداد الفطري الوراثي، وهذه العوامل من دورها أن تؤثر في طريقة تفاعل الطفل ليس فقط مع بيئته ولكن أيضا مع الآخرين ومن ثم فهذه العوامل قد تتدخل في ظهور اضطراب العناد والتحدي (Capaldi& Eddy , 2005. 287).

- **العوامل البيئية والاجتماعية**: لا يرتبط اضطراب العناد والتحدي بخصائص البيئة المحيطة بالطفل مثل المدرسة والرفاق والجيران والحي بأكمله؛ فالعوامل الاجتماعية والاقتصادية لهذه البيئات مثل الفقر والافتقار إلى التنظيم وعنف الجماعة وزيادة معدلات الجريمة وعدم التجانس العرقي وكثرة التنقل بين الأحياء وأجهزة الإعلام والحضر والريف وخصائص الرفاق من عنف وعدوان وسلوك إجرامي وانتماءات عرقية لها أكبر الأثر في ظهور العديد من الاضطرابات السلوكية المختلفة (Gorman, 2003, 117).

- **العوامل الأسرية**: تشمل العوامل الأسرية قلة إشراف الوالدين، وقلة التفاعلات الإيجابية والاعتداء على التلاميذ والتعليمات المتناقضة والطباع الوالدية الحادة والخلافات الزوجية وكثرة النزاع والشجار الأسري، واستخدام العقاب الجسدي والمعنوي، هذا بالإضافة إلى تأثير كل من انخفاض المستوى التعليمي للوالدين ومستوى دخل الأسرة وقلة الدفء الأسري على ظهور وتطور اضطراب العناد والتحدي لدى التلاميذ (46) (Pardini& Lochman, 2006).

- **العوامل الوراثية**: ذكر علماء ألمان أن الأفراد الذين يتسمون بالعناد ولا يبدو أنهم يستفيدون من أخطائهم ربما يكون لديهم جين أو موروث جاء نتيجة طفرة جينية هو المسئول عن عنادهم، وقال الباحثون في معهد ماكس بلانك لعلوم المعرفة البشرية والمخ في لايبنتسج في ألمانيا أن نحو ثلث المجموعة التي جرى عليها البحث تعرضوا لمثل هذه الطفرة الجينية وربما تكون هذه الجينات هي السبب في أن بعض التلاميذ لا

يكون من إعادة المحاولة (أحمد ثابت، وناصر جمعة، ٢٠١٣، ١٩٧).

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة: اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج التجريبي ذي المجموعتين (التجريبية والضابطة) مع القياس القبلي - البعد - التتبعي."

ثانياً: عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة التجريبية من التلاميذ مرتفعي العناد والتحدي حسب إجاباتهم على أسئلة مقياس الدراسة وبلغ قوامها (٥٧) تلميذا وتلميذة تم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية قوامها (٢٨) تلميذا وتلميذة، ومجموعة ضابطة قوامها (٢٩) تلميذا وتلميذة وللتأكد من التكافؤ بين المجموعتين " التجريبية والضابطة " على مقياس الذكاء، ومقياس اضطراب العناد والتحدي.

جدول (١): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في

القياس القبلي لمتغير الذكاء

المقياس المستخدم	المجموعة التجريبية في القياس القبلي (ن=٢٨)		المجموعة الضابطة في القياس القبلي (ن=٢٩)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
الذكاء	٧٩.٨١	٢.٨١	٨٠.٠٧	٢.٦٧	٠.٣٦	غير دالة

يتضح من الجدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمتغير الذكاء، مما يدل على تحقق شرط تكافؤ المجموعتين في متغير الذكاء.

جدول (٢): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس

القبلي لمقياس تشخيص اضطراب العناد والتحدي

مقياس تشخيص اضطراب العناد والتحدي	المجموعة التجريبية في القياس القبلي (ن=٢٨)		المجموعة الضابطة في القياس القبلي (ن=٢٩)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
سلوكيات الغضب	٢٥.٥٠٠	٢.٠٠٩	٢٥.٧٢٤	١.٧٧١	٠.٤٤٧	غير دالة
التوتر الانفعالي	٢٣.٦٤٢	٢.٤٣٨	٢٣.٤٤٨	٢.١٣١	٠.٣٢١	غير دالة
الانتقامية	٢٤.٨٩٣	١.٦٨٥	٢٤.٧٩٣	١.٥٦٧	٠.٢٣٢	غير دالة

الدرجة الكلية	٧٤.٠٣٦	٣.٦٧٧	٧٣.٩٦٦	٣.٣١١	٠.٠٧٦	غير دالة
---------------	--------	-------	--------	-------	-------	----------

يتضح من جدول (٢) السابق عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي في جميع أبعاد مقياس تشخيص اضطراب العناد والتحدي والدرجة الكلية للمقياس ، مما يدل على تحقق شرط تكافؤ المجموعتين في اضطراب العناد والتحدي.

ثالثاً : أدوات الدراسة :

١- اختبار المصفوفات المتتابعة: إعداد جون رافن. تعريب أحمد عثمان صالح (١٩٨٩)

أ- الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى تحديد المستوى العقلي العام للمفحوص ، ويعد من أشهر اختبارات الذكاء المتحررة من أثر الثقافة لأنه لا يعتمد على النواحي اللفظية في قياس الذكاء بل على الأداء العملي ، وهذا الاختبار صالح للتطبيق في جميع المراحل الدراسية ما قبل الجامعية (الحلقة الابتدائية ، والحلقة الإعدادية، والحلقة الثانوية).

ب- الخصائص السيكومترية للاختبار : للتحقق من ثبات الاختبار في البيئة المصرية قام مترجم الاختبار بحساب ثبات الاختبار بطريقة إعادة الاختبار: وذلك على عينة من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي قوامها (١٠٠) تلميذاً بفارق زمني قدره (١٥) يوماً ، وقد كان معامل الثبات مساوياً (٠.٧٩) وهو معامل ثبات ملائم.

وقامت الباحثة في الدراسة الحالية بالتحقق من ثبات اختبار المصفوفات المتتابعة عن طريق إعادة الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية (١٠٠) تلميذ بفارق زمني قدره (١٥) يوماً، وتم التوصل إلى معامل ثبات مساوٍ (٠.٨٢) وهو معامل ثبات ملائم ، ومن ثمّ يمكن الوثوق بهذا الاختبار.

٢- مقياس تشخيص اضطراب العناد والتحدي: (إعداد / الباحثة)

أ - الهدف من المقياس: يهدف هذا المقياس إلى تقدير مستوى اضطراب العناد والتحدي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

ب- تحديد مصادر مفردات المقياس: تم اشتقاق مفردات المقياس من خلال المصادر التالية:

- الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت العناد والتحدي وقد وجدت الباحثة تنوعاً في هذه المقاييس ،ومن المقاييس التي تم الرجوع إليها : مقياس اضطراب العناد والتحدي (DuPaul. Power & Reid.2003)، ومقياس العناد والتحدي إعداد / مجدي الدسوقي (٢٠١٣). ومقياس اضطراب العناد والتحدي إعداد/ (Asghar&Tamkeen. 2016).

- التعريف الإجرائي للعناد والتحدي: ترى الباحثة أن العناد والتحدي نمط سلوكي يستمر لفترة زمنية مع التلميذ ويتميز بالنزعة نحو الغضب والعدوان والانتقام، والسلوك المتحدي، والاستياء من الآخرين وفقدان

الأعصاب، ولوم الآخرين على أخطائهم البسيطة، ومحاولة إزعاج الآخرين وعدم الامتثال للقواعد وطلبات الأغلبية، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ على مقياس اضطراب العناد والتحدي المعد لقياسه في الدراسة الحالية.

- عرض المقياس في صورته الأولية (٣٨) عبارة على (١٠) من المتخصصين في التربية وعلم النفس التربوي والصحة النفسية والتربية الخاصة، وقدمت الباحثة المقياس بأبعاده الثلاثة وتعليماته لهم وطلبت منهم إبداء الرأي في المقياس وأبعاده ومدى ملائمة عبارات المقياس ومدى تمثيل العبارات لكل بعد من الأبعاد الثلاثة، وإبداء الرأي في الصياغة اللغوية وأي حذف أو تعديل أو إضافات في صياغة عبارات المقياس، وحددت الباحثة نسبة اتفاق (٨٠٪) فأعلى كأساس لصلاحية هذا المقياس، وتبين أن نسب اتفاق المحكمين على مقياس العناد والتحدي، تتراوح ما بين (٨٠٪ - ١٠٠٪) ، ولقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات اللازمة والإضافات والصياغات الجديدة والتي أشار إليها السادة المتخصصين على المقياس، كما قامت بحذف (٣) عبارات لم يتفق عليها السادة المحكمون .

ومن خلال الاستفادة من الاستجابات التي نكرها التلاميذ، والاطلاع على المقاييس والأدوات المتاحة التي اهتمت بقياس العناد والتحدي ، وأهم ما خلصت إليه البحوث والدراسات السابقة، والتوصيات التي أدلى بها المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية وعلم النفس التربوي صاغت الباحثة عددا من المفردات التي رأت أنها ترتبط ب العناد والتحدي ، وكان عدد العبارات (٣٥) عبارة ، تمثل عبارات مقياس العناد والتحدي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

ز- الخصائص السيكومترية للمقياس: قامت الباحثة في الدراسة الحالية بالتحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في ضوء ثباته وصدقه واتساقه الداخلي ؛ وذلك كما يلي:

١- ثبات المقياس: اعتمدت الباحثة في حساب ثبات المقياس على طريقة ألفا كرونباخ: وتعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة العبارة، وحساب معامل ألفا للمقياس ككل. والجدول (٣) التالي يبين قيم معاملات ألفا بعد حذف العبارة:

جدول (٣) : قيم معامل ألفا بحذف درجة العبارة

رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا
١	٠.٧٦٢	١٣	٠.٧٤٧	٢٥	٠.٧٨٦
٢	٠.٧٥٩	١٤	٠.٧٩٠	٢٦	٠.٧٧٤
٣	٠.٧٧٤	١٥	٠.٧٤٩	٢٧	٠.٧٥٧
٤	٠.٧٤٨	١٦	٠.٧٥٤	٢٨	٠.٧٩١
٥	٠.٧٣٧	١٧	٠.٨٨٧	٢٩	٠.٧٤٩

٠.٧٧٥	٣٠	٠.٧٤٥	١٨	٠.٧٥٢	٦
٠.٧٥٤	٣١	٠.٧٣١	١٩	٠.٧٦٤	٧
٠.٧٧١	٣٢	٠.٧٤٨	٢٠	٠.٧٥٧	٨
٠.٨٥٩	٣٣	٠.٧٨٩	٢١	٠.٧٥٨	٩
٠.٧٨٢	٣٤	٠.٧٥١	٢٢	٠.٧٦٩	١٠
٠.٧٥٧	٣٥	٠.٧٦٠	٢٣	٠.٧٧٤	١١
		٠.٧٧٥	٢٤	٠.٧٦٠	١٢

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل = ٠.٧٩٠

يتضح من جدول (٣) السابق أن قيم معامل ألفا لجميع العبارات تُعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف العبارة في معظم المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً في بعض العبارات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل فيما عدا العبارة رقم (١٧) والعبارة رقم (٣٣) واللذان تم حذفهما، وهذا يُشير إلى أن جميع عبارات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه، مما يُشير إلى أن عبارات المقياس تتسم بثبات ملائم.

٢- **التحقق من صدق المقياس:** اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على صدق المحك الخارجي؛ حيث قامت بتطبيق مقياس العناد والتحدي إعداد مجدي الدسوقي (٢٠١٣) باعتباره محكاً لمقياس تشخيص اضطراب العناد والتحدي المعد للدراسة الحالية على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من والذين بلغ عددهم (١١٠) تلميذ، فبلغ معامل الارتباط (٠.٧٢٩) بما يشير إلى صدق المقياس.

١- **الاتساق الداخلي:** اعتمدت الباحثة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس؛ والجدول (٤)، (٥) التاليين يوضحان ذلك ذلك:

جدول (٤): الاتساق الداخلي لعبارات مقياس اضطراب العناد والتحدي

البعد الأول	معامل الارتباط	البعد الثاني	معاملات الارتباط	البعد الثالث	معاملات الارتباط
١	**٠.٤٩٣	٢	**٠.٤٧٤	٣	**٠.٥٧١
٤	**٠.٦٠٥	٥	**٠.٦٥٤	٦	**٠.٥٥٣
٧	**٠.٥٧٤	٨	**٠.٧٠٩	٩	**٠.٤٧٩
١٠	**٠.٥٧١	١١	**٠.٧٣٤	١٢	**٠.٥١٧
١٣	**٠.٧٣١	١٤	**٠.٦٥٧	١٥	**٠.٥٥١
١٦	**٠.٦٠٧	١٧	**٠.٦٩٩	١٨	**٠.٦٣٧
١٩	**٠.٥٣٣	٢٠	**٠.٤٨٦	٢١	**٠.٤٩٨

*.٧٧٤	٢٤	**٠.٥٣١	٢٣	**٠.٦٠٨	٢٢
**٠.٦٠٩	٢٧	**٠.٥٩٧	٢٦	**٠.٦٧٥	٢٥
**٠.٥٣١	٣٠	**٠.٤٩٩	٢٩	**٠.٥٧٠	٢٨
				**٠.٥٧٠	٣١
معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد
**٠.٥٥١	الثالث	**٠.٥٩٧	الثاني	**٠.٦٧٧	الأول

** دالة عند ٠.٠١

يتبين من جدول (٤) السابق أن جميع مفردات المقياس ترتبط مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

جدول (٥): الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس تشخيص اضطراب العناد والتحدي (ن = ١١٠)

معاملات الارتباط	البُعد	معاملات الارتباط	البُعد	معامل الارتباط	البُعد
**٠.٥٥١	الثالث	**٠.٥٩٧	الثاني	**٠.٦٧٧	الأول

** دالة عند ٠.٠١

يتبين من جدول (٥) السابق أن جميع أبعاد المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية للمقياس، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

و- طريقة تقدير الدرجات: يتضمن المقياس درجات لثلاثة جوانب لاضطراب العناد والتحدي، تُجمع لنحصل على الدرجة الكلية للمقياس، وتم وضع مفتاح لتصحيح المقياس وذلك على أساس اختيار أحد البدائل من ثلاثة بدائل على كل عبارة وهي (لا يحدث أبداً، يحدث أحياناً، يحدث دائماً) و تم احتساب الدرجات على المقياس بوضع الدرجة: (١) للاستجابة "لا يحدث أبداً"، والدرجة (٢) للاستجابة "يحدث أحياناً"، والدرجة (٣) للاستجابة "يحدث دائماً"، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٩٣) كحد أقصى، و(٣١) كحد أدنى وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى اضطراب العناد والتحدي لدى التلميذ، بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى اضطراب العناد والتحدي لدى التلميذ.

برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لخفض اضطراب العناد والتحدي لدى تلاميذ المرحلة

الابتدائية (إعداد / الباحثة)

يقوم البرنامج الحالي على المنهج الانتقائي الذي يدمج بين المداخل النفسية التكاملية وذلك من خلال

الدمج بين النظرية البنائية والنظرية الوظيفية، والعلاج العقلاني الانفعالي .

أولاً: أهداف البرنامج :

١. الهدف العام للبرنامج : يهدف البرنامج إلى خفض مستوى اضطراب العناد والتحدي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

٢. الأهداف الإجرائية : تتحقق الأهداف الإجرائية من خلال العمل داخل الجلسات وتطبيق الفنيات المختلفة.

ثانياً: أسس بناء البرنامج: يستند البرنامج الحالي على مجموعة من الأسس العامة والنظرية الفلسفية والنفسية والتربوية والاجتماعية التي من شأنها تدعيم البرنامج، ويمكن تلخيص الأسس التي يقوم عليها البرنامج الحالي فيما يلي:

١- الأسس العامة للبرنامج: تتمثل الأسس العامة للبرنامج في قابلية السلوك الإنساني والاتجاهات والمشاعر للتعديل، والمهارات للنمو والتحسين، ويجب عند تصميم البرامج مراعاة الأسس العامة الآتية:

- وضوح الأهداف التي يتم تنفيذ البرنامج في ضوءها.
- توفر المشاركة التفاعلية من جانب جميع الأفراد المشاركين في البرنامج.
- تحديد المدى الزمني والأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج.
- التقييم الموضوعي للبرنامج (سميرة عبد السلام، ٢٠١٠ ، ٥١).

٢- الأسس النظرية والفلسفية: تشمل الأسس النظرية لهذا البرنامج بعض الأساليب المستمدة من نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا مثل المحاضرة والتعليمات وتقديم التوجيهات المباشرة والمناقشة والحوار، وكذلك النظريات المعرفية السلوكية مثل أساليب التعليم الفعال المباشر والاستبصار والعصف الذهني والتعزيز وتعديل الأفكار والنمذجة والمناقشة الجماعية والحوار والتعليمات والتوجيهات والتغذية الراجعة وتصحيح التفسيرات الخاطئة وإقامة العلاقات التعاونية بين الباحثة والمشاركين التي تركز على حل المشكلات أكثر من تصحيح الأخطاء، كما راعت الباحثة أيضاً الأسس الفلسفية العامة التي تتضمن العلاج وتغيير السلوك إلى ما هو أفضل خفض اضطراب العناد والتحدي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ومن ثم تحقيق الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي مع المجتمع وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين.

٣- الأسس النفسية والتربوية: أخذت الباحثة في الاعتبار المظاهر المختلفة للنمو والفروق الفردية في مرحلة المراهقة.

٤- الأسس الاجتماعية: استخدمت الباحثة الأسلوب الجماعي، وذلك لاهتمامه بالشخص ككائن اجتماعي يتأثر ويؤثر في البيئة التي يعيش فيها، ويحقق الأسلوب الجماعي المزيد من التفاعل الاجتماعي بين الباحث والمشاركين، وبين المشاركين وبعضهم البعض.

ثانياً : مصادر بناء البرنامج: اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج على عدد من المصادر ، والتي تتمثل في :

- ١- الاطلاع على التراث الثقافي في بحوث ودراسات سابقة لبناء تصور عام عن خصائص الظاهرة موضوع الدراسة.
 - ٢- الاطلاع على بعض البرامج الإرشادية والإرشاد الأسري والتي تناولت متغيرات هذه الدراسة لتكوين الهيكل العام للبرنامج المقترح وكذلك الاستفادة من الأنشطة والفنيات المستخدمة وعدد الجلسات ، ومدة كل جلسة ومن هذه البرامج:
 - اثر برنامج معرفي سلوكي قائم علي اليقظة العقلية في بعض الاعراض النفسية (Deyo. 2006).
 - اثر برنامج معرفي سلوكي قائم علي اليقظة العقلية علي بعض الاعراض النفسية وعلي اجترار الافكار (Mckim. 2007).
 - بعنوان فعالية استخدام التدخلات القائمة علي اليقظة العقلية في تخفيف الاكتئاب (Jimenes. 2008).
 - فعالية الإرشاد الأسري في خفض اضطراب العناد والتحدي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية (عادل أحمد ، ٢٠١٣).
 - أثر العلاج المعرفي السلوكي في خفض اضطراب العناد الشارد لدى طالبات المرحلة الابتدائية (بسمة شامخ وهدية حسن ، ٢٠١٣).
 - ٣- **الأدبيات السيكلوجية:** اشتقت الباحثة الإطار العام للبرنامج ومادته العلمية والفنيات والاستراتيجيات التي استخدمت في كل جلسة من عدة مصادر منها:
 - إعداد وتنفيذ برامج التدريب في علم النفس والتربية (صفاء الأعسر ، ١٩٩٧).
 - برامج التدريب: محكات بنائها وتقييمها (صفاء الأعسر ، ١٩٩٩).
 - التوجيه والإرشاد النفسي (حامد زهران، ٢٠٠٢).
 - كيفية مواجهة المشكلات الشخصية والأزمات(سناء سليمان ، ٢٠٠٦).
- ثالثاً : الفنيات المستخدمة في البرنامج:** استخدمت الباحثة العديد من الفنيات في البرنامج مثل: العصف الذهني، تغيير التركيز، الحوار والمناقشة، تعديل الأفكار، التأمل، التمرين الذهني، التحكم الذاتي، والتعزيز، والتغذية الراجعة، والواجبات المنزلية .
- رابعاً: أسس ومبادئ تنفيذ البرنامج:** فيما يلي عرض لأسس ومبادئ خفض اضطراب العناد والتحدي التي روعيت في إعداده والتي تساعد في تحقيق أهدافه.

١. أن يتم تهيئة الجو النفسي للمشاركين في تنفيذ البرنامج الإرشادي الذي من خلاله يقبل المشاركون على المشاركة الإيجابية والتفاعل مع البرنامج الإرشادي.
٢. مرونة البرنامج وعدم التقيد بالتفاصيل الدقيقة وإنما يكون لمتطلبات الجلسة مع الالتزام بالمهام التدريبية المتضمنة بالبرنامج، ومراعاة التدرج في جلسات البرنامج.
٣. الاهتمام بالتقويم في كل جلسة من جلسات البرنامج وذلك لملاحظة مدى تقدم المسترشدين أثناء التدريب.
٤. عمل جلسة خاصة تقدم قبل جلسات البرنامج الإرشادي الحالي لمناقشة تلاميذ المجموعة التجريبية في الهدف من البرنامج وأهميته، للتعرف على أبعاد اليقظة العقلية الأساسية والفرعية، وذلك بهدف إمداد تلاميذ المجموعة التجريبية بفكر واضح عما يتعرضون له من خبرات مختلفة، وهذا بدوره سوف يعمل على زيادة اهتمام المشاركين بما يقومون به.

خامساً: مراحل تطبيق البرنامج: تم تطبيق البرنامج على أربعة مراحل كالآتي:

١- **مرحلة التهيئة وبداية البرنامج:** اهتمت الباحثة بتوفير قدرًا من الألفة والمودة والتماصك منذ اللحظات الأولى في أول جلسة بين الباحثة والمشاركين في البرنامج، وبين بعضهم البعض ، وزيادة التركيز على الاستراتيجيات التي يتم استخدامها في البرنامج لخفض اضطراب العناد والتحدي ، وقامت الباحثة بتطبيق مقياس تشخيص اضطراب العناد والتحدي على المشاركين في الدراسة النهائية في الجلسة الأولى التي تم فيها التعارف بين الباحثة والمسترشدين ، والتعرف على بعضهم البعض.

٢- **مرحلة التطبيق:** قامت الباحثة بتطبيق البرنامج وبعد القيام بالتطبيق القبلي لمقياس تشخيص اضطراب العناد والتحدي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، كما قامت الباحثة بتوزيع ورقة تحتوي على تعليمات عامة للتلاميذ لكي يلتزموا بها ، ويتبعوها أثناء الجلسات، كما قامت الباحثة في نهاية الجلسة بالاتفاق مع التلاميذ على موعد الجلسة القادمة ، واستمرت الباحثة في تنفيذ جلسات البرنامج وسط تفاعل التلاميذ وجديتهم التي أبهرت الباحثة حتى الجلسة الختامية ، وفق ما ورد في الجلسات التي تضمنها البرنامج ، حيث تم في الجلسة قبل الختامية توزيع استمارة تقييم البرنامج على التلاميذ ، وكانت تراجع جلسات البرنامج مع التلاميذ بصفة عامة ، وتحديد الجلسة التي كانوا يجدون فيها صعوبة في نقلها للحياة الواقعية من الاستراتيجيات التي تم استخدامها وتوضيحها من قبل التلاميذ بعضهم البعض والباحثة، وفي الجلسة الختامية تم توزيع مقياس تشخيص اضطراب العناد والتحدي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية "قياس بعدي" ، وفي نهاية الجلسة تم الاتفاق مع التلاميذ على موعد القياس التتبعي

٣- **مرحلة التقييم:** تم في هذه المرحلة معرفة مدى الانجاز الذي تحقق من البرنامج " مدى أثر البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية" وفاعليته في

خفض اضطراب العناد والتحدي لدى عينة الدراسة ، وذلك بعد التطبيق القبلي والبعدي والتتبعي لمقياس تشخيص اضطراب العناد والتحدي من خلال الأساليب الإحصائية المناسبة على البيانات الخاصة بدرجات المجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج عليها ، والمجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج.

٤- **مرحلة المتابعة:** بعد مرور شهر قامت الباحثة بالاتصال بأفراد العينة قبل الموعد المحدد بيومين للتأكد على الموعد المتفق عليه ، وقد حضر جميع التلاميذ إلى القاعة نفسها لضمان توافر الظروف نفسها ، وقد حضر أفراد المجموعة التجريبية ، وتم توزيع مقياس تشخيص اضطراب العناد والتحدي ، وبعد جمع الاستمارات الخاصة بالبطارية والمقياس قامت الباحثة بشكر أفراد العينة وسط رغبتهم في تكرار التجربة مرة أخرى ولكن في جوانب مختلفة.

نتائج الدراسة: تتناول الباحثة في هذا الجزء: نتائج الدراسة، وتفسير ومناقشة هذه النتائج في ضوء الأساس النظري للدراسة والتصميم التجريبي لها، ونتائج الدراسات السابقة.

١- الفرض الأول ونتائجه:

ينص الفرض الأول على أنه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس تشخيص اضطراب العناد والتحدي وفي كل بعد من أبعاده"، ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار النسبة التائية للعينات المرتبطة ، وجدول (٦) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (٦): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس تشخيص اضطراب العناد والتحدي

مستوى الدلالة	حجم الأثر	مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٢٨)		المجموعة التجريبية في القياس القبلي (ن=٢٨)		مقياس تشخيص اضطراب العناد
				ع	م	ع	م	
مرتفع	٠.٨٢٩	داله عند مستوى	١٧.٩٧٠	٢.٣٤٢	١٧.١٧٩	٢.٠٠٩	٢٥.٥٠٠	سلوكيات الغضب
مرتفع	٠.٨١٧	داله عند مستوى	١٦.٢٠٨	٢.٠٤٥	١٤.٥٣٦	٢.٤٣٨	٢٣.٦٤٢	التوتر الانفعالي

الانتقائية	٢٤.٨٩٣	١.٦٨٥	١٤.٧١٤	١.٦٧٥	٢٨.٨٤٩	داله عند مستوى	٠.٨٥٢	مرتفع
الدرجة الكلية	٧٤.٠٣٦	٣.٦٧٧	٤٦.٤٢٩	٤.٤٥٩	٣٢.٩٥١	داله عند مستوى	٠.٩١٩	مرتفع

يتضح من جدول (٦) السابق وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع ابعاد مقياس تشخيص اضطراب العناد والتحدي والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس القبلي. كما يتضح من الجدول السابق وجود حجم أثر للبرنامج على اضطراب العناد والتحدي، وذلك الأثر مرتفع؛ حيث تراوح حجم الأثر ما بين (٠.٨١٧ - ٠.٩١٩)، وحيث أن جميع القيم أكثر من (٠.٢٠) فإن البرنامج المستخدم في خفض اضطراب العناد والتحدي ذو كفاءة معقولة.

تفسير نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٦) السابق وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اضطراب العناد والتحدي لصالح القياس القبلي. كما يتضح من الجدول السابق وجود حجم أثر للبرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة في خفض اضطراب العناد والتحدي، ويمكن إرجاع ذلك إلى أن استخدام المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي ساعد على تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، كما ساعد على تحسين الشعور بالتماسك، والذي يعمل على تسهيل الانفتاح على الخبرات، والإحساس بها، كما ساعد على تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى، وتعزيز تنمية الذات، وتحسين الثقة بالنفس، وتعزيز الوصول إلى آفاق جديدة، والانفصال عن الاستجابات التلقائية للأفكار والسلوك، كما أن استخدام المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي قد ساعدهم على اتباع السلوك المرغوب اجتماعياً وأصول المعاملة والتعامل السليم مع الآخرين وأساليبه وفنياته، كما أن البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية ساعدهم على إدراك مشاعر الآخرين والتعرف على حالتهم النفسية من حديثهم وتفسير السلوك الصادر عنهم ودلالته الخاصة تبعاً للسياق الذي صدر فيه هذا السلوك وفهم التعبيرات الإنسانية من خلال إدراك دلالات الوجه، أو إيماءات اليد، أو أوضاع الجسم، أو غير ذلك من المؤشرات التعبيرية، كما أنه ساعدهم على التعامل بشكل لبق في الموقف الاجتماعية العادية والتعامل الناجح مع الآخرين والتأثير فيهم، كما أن استخدام البرنامج الإرشادي قد أتاح الفرصة لإبداء الآراء والمناقشات مع المعلم والزملاء، مما دعم الثقة بالنفس والوعي

بأهمية المهام التي ينجزونها ، وقد ساهم ذلك في جعل التلاميذ أكثر وعياً وتخطيطاً وتنظيماً ومراقبة لذاتهم قد ساهم في خفض اضطراب العناد والتحدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية.

٢- الفرض الثاني ونتائجه :

ينص الفرض الثاني على أنه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في الدرجة لمقياس تشخيص اضطراب العناد والتحدي وفي كل بعد من أبعاده"، ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار النسبة التائية للعينات المستقلة ، وجدول (٧) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (٧): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس تشخيص اضطراب العناد والتحدي

مستوى الدلالة	حجم الأثر	مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة الضابطة في القياس البعدي (ن=٢٩)		المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٢٨)		مقياس تشخيص اضطراب العناد
				ع	م	ع	م	
مرتفع	٠.٨٠١	داله عند ٠,٠١	١٥.٩٠٥	١.٧٤٧	٢٥.٨٦٢	٢.٣٤٢	١٧.١٧٩	سلوكيات الغضب
مرتفع	٠.٨١٢	داله عند ٠,٠١	١٦.٢٢٤	٢.٠٣٧	٢٣.٣١٠	٢.٠٤٥	١٤.٥٣٦	التوتر الانفعالي
مرتفع	٠.٨٥٦	داله عند ٠,٠١	٢٣.٣٨٩	١.٥٥٦	٢٤.٧٢٤	١.٦٧٥	١٤.٧١٤	الانتقامية
مرتفع	٠.٨٧٢	داله عند ٠,٠١	٢٦.٥٣٥	٣.٢٨٨	٧٣.٨٩٧	٤.٤٥٩	٤٦.٤٢٩	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٧) السابق وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في جميع أبعاد مقياس تشخيص اضطراب العناد والتحدي والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي. كما يتضح من الجدول السابق وجود حجم أثر للبرنامج على اضطراب العناد والتحدي ، وذلك الأثر مرتفع ؛ حيث تراوح حجم الأثر ما بين (٠.٨٠١ - ٠.٨٧٢) ، وحيث أن جميع القيم أكثر من (٠.٢٠) فإن البرنامج المستخدم في خفض اضطراب العناد والتحدي ذو كفاءة معقولة.

تفسير نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٧) السابق وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في اضطراب العناد والتحدي لصالح المجموعة الضابطة. كما يتضح من الجدول السابق وجود حجم أثر للبرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة في خفض اضطراب العناد والتحدي، ويمكن إرجاع ذلك إلى أن استخدام المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي قد ساعدهم على خفض الضغوط ، وأعراض الاكتئاب النفسي، والقلق، والتفكير الاجتزالي، والمخاوف المرضية، كما أنها تعمل على تحسين الذاكرة العاملة ، وعمليات الانتباه والرحمة بالذات ، والتسامح، والاستقرار النفسي ، والسعادة النفسية ، وتقدير الذات والرضا عن الحياة، على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل ، والتعاطف، والتطور العاطفي ، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء، والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة ومجالاتها فالتركيز الذي يأتي من اليقظة العقلية يحسن من مستويات الأداء في العمل، والقدرة على إدارة البيئة المحيطة، من خلال الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، والشعور بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح علي الخبرات والإحساس بها. والشعور بمعني الحياة واستكشاف معناها، و انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية، فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية، ووعي يربطه هذا الشعور بشكل أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص، وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح الذات نحو البعد الروحي، و زيادة الوعي الذاتي والقبول، وانخفاض ردود الفعل تجاه الأفكار والعواطف وتحسن المقدرة على اتخاذ خيارات تكيفية حول الاستجابة للتجارب، كما أن البرنامج الإرشادي ساعد المجموعة التجريبية على تنظيم المعلومات الاجتماعية وتوليد الأفكار ، بالإضافة إلى تنمية المرونة في أفكارهم من خلال توليد أكبر قدر ممكن البدائل المقترحة لحلول المشكلات وتفسير الظواهر الاجتماعية ، كما أن استخدام الطلاب للبرنامج التدريبي ساعدهم في حلول المشكلات بحيث تتميز بالتنوع ، وكذلك التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات الاجتماعية التي قد يواجهونها.

٣- الفرض الثالث ونتائجه :

ينص الفرض الثالث على أنه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس تشخيص اضطراب العناد والتحدي وفي كل بعد من أبعاده"، ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار النسبة التائية للعينات المرتبطة ، وجدول (٨) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (٨): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي

لمقياس تشخيص اضطراب العناد والتحدي

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة التجريبية في القياس التتبعي (ن=٢٨)		المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٢٨)		مقياس تشخيص اضطراب العناد والتحدي
		ع	م	ع	م	
غير دالة	١.٨٠٠	٢.٢٢٥	١٧.٢٨٦	٢.٣٤٢	١٧.١٧٩	سلوكيات الغضب
غير دالة	١.٨٠٠	١.٩٣٣	١٤.٤٢٩	٢.٠٤٥	١٤.٥٣٦	التوتر الانفعالي
غير دالة	١.٤٤١	١.٦١٥	١٤.٦٤٣	١.٦٧٥	١٤.٧١٤	الانتقامية
غير دالة	٠.٦٢٦	٤.١٤٧	٤٦.٣٥٧	٤.٤٥٩	٤٦.٤٢٩	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٨) السابق عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس تشخيص العناد المتحدي.

تفسير نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدول (٨) السابق عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي بالنسبة للمجموعة التجريبية في مهارات التعلم المنظم ذاتياً ، وذلك بعد شهر ونصف من انتهاء تطبيق جلسات البرامج، أي أن البرنامج استمر في فاعليته.

ويمكن تفسير ذلك بأن التلاميذ تلقوا التدريب على أنشطة عديدة ومتنوعة ، وأشتمل البرنامج على عدد كاف من الجلسات وخصص الباحث مدة زمنية كافية لكل جلسة ، بالإضافة إلي أنه تم استخدام فنيات متنوعة وطرق مختلفة أثناء التدريب ، كما أن التقويم البنائي المستمر طوال جلسات التدريب ، والتقويم الذي كان يتم في نهاية كل جلسة ، والتقويم الذي كان يتم في نهاية مجموعة الجلسات ، فكان الهدف منه هو تحديد مدى استفاضة التلاميذ من التدريب الخاص بالبرنامج ، وتحديد نقاط الضعف والتركيز عليها وبذل أقصى جهد للتخفيف من حدتها ، وكذلك تحديد نقاط القوة لتدعيمها ، كل ما سبق كان له أثر كبير في مشاركة التلاميذ الإيجابية أثناء التدريب مما أدى إلى استمرار فاعلية البرنامج.

وقد اتفقت نتائج الفرض الأول والثاني والثالث مع دراسة ريان دوجلاس ماك كيم (Mckim. 2007) والتي توصلت إلى وجود اثر للبرنامج المعرفي السلوكي القائم علي اليقظة العقلية علي بعض الاعراض النفسية وعلي اجترار الافكار، ودراسة "أتيللا" (Atilla 2009) والتي توصلت إلى فعالية العلاج النفسي لاضطراب العناد والتحدي باستخدام بعض الأدوية ذات الصلة، ودراسة نيكولاس وود (Wood. 2009) " والتي توصلت إلى وجود أثر ذا دلالة إحصائية للعلاج القائم علي اليقظة العقلية في خفض الاعراض الاكتئابية لدي عينة من المصابين بمرض الايدز، ودراسة

فرانكو وآخرون (Franco et al. 2011) والتي توصلت إلى وجود أثر ذا دلالة إحصائية لليقظة العقلية علي الأداء الاكاديمي والقلق ومفهوم الذات.

مراجع الدراسة:

- أحمد أبو زيد وهبة عبد الحميد. (٢٠١٠). اضطرابات السلوك الفوضوي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أحمد ثابت فضل رمضان و ناصر سيد جمعة (٢٠١٣). الألكسيثيميا واضطراب العناد المتحدى لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية ذوي صعوبات التعلم: دراسة تنبؤية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ٤١(٤)، ١٥١ - ٢٠٠.
- أحمد محمد الزغبى (٢٠٠١). الأمراض النفسية والمشكلات السلوكية والدراسية عند التلاميذ. الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- اسمهان عباس يونس (٢٠١٥). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير ، كلية التربية- جامعة واسط بالعراق.
- عبد الرحمن العيسوي (١٩٩٨). فن الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دار الراتب الجامعية.
- مجدى محمد الدسوقي (٢٠١٣). مقياس العناد والتحدى. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٤) العلاج المعرفي والميتا معرفي، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.
- نجاح حاتم البياتي (٢٠١٥). التنظيم العاطفي والهوية الأخلاقية وعلاقتها بالتفكير النفعي لدى معلمات المرحلة الإبتدائية . رسالة دكتوراه، كلية التربية- جامعة بغداد.
- Allen. N. B., Biaski, G. & Guilonc.E.(2006).Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations. empirical evidence and practical considerations [Abstract] *Australian and New Zealand Journal Psychiatry*,40,285- 294.
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (2007). Practice parameter for the assessment and treatment of children and adolescents with oppositional defiant disorder. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 46 (1), 126 — 141.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual for mental disorders*. 5th edition. text-revision. Washington. D.C.
- Bauer-Wu. S. (2011). *Leaves Falling Gently: Living Fully with Serious and Life-Limiting Illness through Mindfulness*. Compassion. and Connectedness . Canada: Raincoast Books.
- Bear, A.,smith.G.T.,Hopkins.J., Krietemeyer. J. 8Toney,L.(2006)using self-report assess ment me thods to explore facets of mind fulness Assessment,13,27-45.

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro. S., Carlson. L., Anderson. N.D., Carmody, J., Segal, Z .V., Abbey, S', Speca, M., Velting. D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 11. 230-241.
- Brown. W.; Rayan. M.& Creswell. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *An International Journal for The Advancement of Psychology Theory*, 18 (4), 211-237.
- Capaldi, D. & Eddy, M. (2005). *Oppositional defiant disorder and conduct disorder*. In T. Gullotta & G. Adams (Eds.). Handbook of adolescent behavioral problems evidence based approaches to prevention and treatment. New York: Springer.
- Cardacitto, L.A., Herbert, T.D., Forman, E.M., Moitra, E.& Farrow, V. (2008). The assessment of present –moment and acceptance :The Philadelphia mindfulness scale, *Assessment* ,15,204-223.
- Cash, M. & Whittingham, K. (2010). What facets of Mindfulness contribute to psychological well- being and depressive. Anxious And stress- related symptomatology?. *Mindfulness*, 1, 177-182.
- Deyo, M. (2006). Mindfulness and Rumination: Does mindfulness Training Lead to Reduction in The Ruminative Thinking Associated with Depression (AAT3277606).
- Gehart, D.(2012). Mindfulness. and acceptance in cou[le and family therapy. New Yourk: Springer Science . Business Media.
- Gorman. D. (2003). *The Social ecology of community. neighborhood. and risk for antisocial behavior*. In C. Essau (Eds.). Conduct and oppositional defiant disorders. epidemiology. risk factors and treatment. London. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Kettler, K. M. (2013). Mindfulness and cardiovascular risk in college students. Available:<http://onlinelibrary.wiley.com> .
- Langer, E. & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Socialssues*, 56(1), 1-9.
- Pardini, A., Frick, J. & Moffitt, E. (2010). Building an Evidence base for DSM-5 Conceptualizations of Oppositional Defiant Disorder and Conduct Disorder: Introduction to the Special Section. *Journal of Abnormal Psychology*, 119(4), 683-688.