



TEL AVIV **אוניברסיטת**  
UNIVERSITY **תל אביב**

הפקולטה למדעי החברה - החוג לפסיכולוגיה

**חשיבותם של ערך עצמי והערכה עצמית בקרב ילדים עם הפרעת קשב והאפשרות**

**של פעילות מוזיקלית להוות כלי להעלאתם**

**עבודת סמינר**

**יאיר ויהראוך**

305623688

התמודדות הורים ומורים עם אלימות ילדים

פרופ' חיים עומר, אירית ספיר שור

סמסטר ב' תשע"ט

## פרק ראשון – הפרעת קשב, ריכוז והיפראקטיביות – הגדרתה ותסמינים נלווים

הפרעת קשב, ריכוז והיפראקטיביות, או בקיצור הפרעת קשב, הינה ההפרעה הנורולוגית-התנהגותית הנפוצה ביותר בקרב ילדים ומתבגרים בעלת שכיחות של כ-3 עד 9 אחוזים בארה"ב ובאירופה (Merikangas et al. 2010; Polanczyk et al. 2007). ההפרעה מאופיינת בפגיעה ביכולות הקשב והריכוז, היפראקטיביות ואימפולסיביות (American Psychiatric Association 2013). ילדים ונערים עם ההפרעה נוטים להיות בעלי קושי בוויסות רגשות. קושי זה בא לידי ביטוי במהירות ובעוצמה בה רגשות נחווים, בהתנהגות התגובתית ובמשך הזמן שלוקח למערכת שלהם לחזור לאיזון. מאפיינים אלו, בקרבם, עשויים לגרום לקושי בהתמודדות עם תסכולים ולחוסר סבלנות ובעקבות כך להימנעות מהתמודדות עם הקשיים (Barkley, 2014; Bunford et al., 2015).

מחקרים רבים מצאו כי ילדים ונערים עם הפרעת קשב הם בעלי כישורים חברתיים ירודים ונוטים לחוות יותר חוויות חברתיות שליליות, כגון דחייה על ידי הילדים בסביבתם וקשיים ליצור חברויות חדשות (Mikami, 2010). בנוסף, מחקרים מראים כי ישנו קשר בין ההפרעה לבין חוסר הצלחה בלימודים (Loe & Feldman, 2007) וכי לעיתים רבות ההפרעה ממשיכה גם לבגרות ועלולה להוביל להתנהגויות מסוכנות, פשיעה ובעיות בזוגיות ובמשפחה (Mannuzza et al., 2004; Johnston & Mash 2001). כתוצאה מבעיות וקשיים רבים אלו, נמצא כי גם בקרב צעירים ומבוגרים ישנה נטייה מוגברת לדיכאון ולחרדה (Henriksen, 2016; Kita & Inoune, 2017).

הקשיים כמו גם החוויות השליליות אשר ילדים עם הפרעת קשב חווים כבר מגיל צעיר עלולים לפגוע באספקטים שונים בתפיסה העצמית שלהם. באופן כללי, ניתן להסיק ממחקרים כי ילדים המרבים לחוות כישלונות או חוויות שליליות אחרות, נמצאים בסיכון גבוה יותר להיות בעלי הערכה עצמית נמוכה (Gentschel & McLaughlin, 2000). מחקרים רבים עסקו בקשר בין הפרעת קשב והערכה עצמית. הממצאים מצביעים על קשר מובהק בין הפרעת הקשב לבין הערכה עצמית נמוכה בקרב ילדים ונוער. עם זאת, בעקבות תופעה המתקיימת בקרב ילדים עם הפרעת קשב, ישנו חוסר עקביות בתוצאותיהם של מחקרים; ילדים עם הפרעת קשב נוטים לדרג את רמת איכות חייהם גבוה יותר מאשר שהוריהם מדרגים אותה עבורם (Danckaerts et al, 2010). בנוסף, הם נוטים לעשות הערכת יתר של היכולות הקומפוטנטיות שלהם (Owens, 2007). על אף חוסר העקביות בממצאים, רוב המחקרים מראים כי תחושת ההערכה העצמית של ילדים עם הפרעת קשב נוטה להיות נמוכה יותר משל ילדים שאינם בעלי הפרעת קשב (Danckaerts et al, 2010; Harpin et al., 2013). תופעה זו של דירוג והערכת יתר, אינה מתקיימת אצל מבוגרים והמחקרים מצביעים באופן עקבי על הערכה עצמית ירודה בקרב מבוגרים אלו ביחס למבוגרים שאינם בעלי הפרעת קשב (Cook et al, 2014). בהתאם לכך, מעריכים החוקרים כי במהלך שנות הנערות, עקב החוויות השליליות של נערים בעלי הפרעת קשב, חלה הידרדרות בתחושת הערך העצמי וההערכה העצמית אשר מעצבת את תחושתם כמבוגרים (Kita & Inoune, 2017).

## פרק שני – ערך עצמי, הערכה עצמית והשפעותיהם על איכות החיים

ערך עצמי (self-worth) והערכה עצמית (self esteem) הינם מושגים שונים בהגדרתם, אך עם זאת דומים ולרוב משפיעים זה על זה. במחקרם של Swan ו-Pelham הם מגדירים הערכה עצמית כאומדן של האדם את היכולות הכלליות של עצמו בתחומים שונים. הגדרה זו כוללת אלמנט רגשי אשר מבטא את תחושת שביעות הרצון שלו מעצמו ומיכולותיו. מדובר בתפיסה סובייקטיבית שלא בהכרח תואמת את יכולותיו בפועל. הערכה עצמית תיחשב חיובית כאשר האדם מעריך בצורה חיובית את יכולותיו וכאשר הוא מרוצה מהן ואוהב את מי שהוא. לעומת זאת, תחושת הערך העצמי מתפתחת מוקדם יותר ומהווה את התחושה של אדם כי הוא 'שווה' ובעל ערך ללא תלות ביכולותיו. ערך עצמי יושפע יותר מהתפיסה של האדם את עצמו כערכי וטוב לב ופחות יושפע מתפיסתו את עצמו כבעל כישורים גבוהים ואינטליגנציה (Pelham & Swann, 1989).

על אף שמדובר בשני מושגים שונים, במחקרים אליהם התייחסתי במאמר, לא נראה שהשימוש בכל אחד ממושגים אלה נעשה באופן שנאמן להגדרתו המקורית, אלא, ההגדרות בהן משתמשים החוקרים לתאר את המושגים האלה דומות, לעיתים זהות וחורגות מהגדרתו המקורית של כל מושג. במאמר זה אשתמש בכל פעם במושג כפי שהוצג במאמרים עליהם אתבסס ואתייחס לחשיבות הגדולה של שני המושגים הללו לחיים של האינדיבידואל. בנוסף, מושגים נוספים המוצגים במחקרים כגון דימוי עצמי, תפיסה עצמית ותחושת יעילות עצמית קרובים באופן השימוש בהם למושגים הראשונים אותם הצגתי ומתייחסים גם הם לצורה והדרך בה האדם תופס ומעריך את עצמו. לכן, נראה כי לכל אלו יש חשיבות בהתפתחות נפשית תקינה ובאיכות חיים גבוהה (Erol & Orth, 2011; Birkeland et al., 2012). הספרות בתחום חקרה מדדים שונים של ערך עצמי והערכה עצמית כאשר חלקם התמקדו בתחומים או נושאים ספציפיים כגון יכולות אינטלקטואליות וכישורים חברתיים, אך חלקם בחנו את הערך העצמי וההערכה העצמית הכלליים. במאמר זה אבחן ערך עצמי והערכה עצמית כלליים, מכיוון והפרעת קשב מייצרת תסמינים וקשיים בתחומים שונים ועל כן סביר שתשפיע על הערך העצמי וההערכה העצמית במספר רב של תחומים (Barkley, 2014).

מחקרים מראים שהערכה עצמית משפיעה רבות על התפתחות נפשית תקינה. נמצא כי הערכה עצמית משפרת עמידות נפשית (resilience) לתסמינים של חרדה ודיכאון (Henriksen, 2016; Dvorsky & Langberg, 2016). המשמעות של המונח עמידות נפשית היא יכולתו של אדם להתגבר על מצבים של לחץ ומצוקה, יכולת בעלת תפקיד משמעותי וחשוב בהשלכות הפסיכולוגיות שיהיו למצבים בהם אדם צריך להתמודד עם מצבי לחץ ומצוקה (Rutter, 2007). מחקרים רבים בדקו את הקשר בין הערכה עצמית לבין מגוון רחב של רגשות, כמו גם את הקשר להצלחות ולהופעתם של תסמינים שונים בקרב צעירים ומבוגרים. ממחקרים שנעשו בבתי ספר ובקהילות שונות עולה קשר בין תחושת הערכה עצמית לבין שביעות רצון, אושר ובריאות פיזית (Birkeland et al., 2012; Erol & Orth, 2011). בנוסף, נראה כי צעירים בעלי הערכה עצמית חיובית מראים יכולות חברתיות גבוהות יותר וקשרים טובים יותר עם אחרים (Preckel et al., 2013). לעומת זאת, הערכה עצמית שלילית מנבאת תופעות שליליות כגון דיכאון, חרדה ובעיות ביחסים בין אישיים (Preckel et al., 2013; Birkeland et al., 2012).

## פרק שלישי – ערך עצמי והערכה עצמית בקרב בעלי הפרעת קשב

על אף שהספרות מצביעה על כך שהפרעת קשב מובילה לתחושת ערך עצמי והערכה עצמית נמוכה, ממחקרים בשנים האחרונות עולה הטענה כי מתקיימת שונות גדולה בתחושת הערך העצמי וההערכה העצמית בין אנשים שונים בעלי הפרעת קשב, מבוגרים כמו נערים (Dvorsky & Langberg, 2016; Dvorsky et al., 2018). כפי שצוין במאמר זה, ילדים ונערים עם הפרעת קשב נמצאים בסיכון גבוה לפתח מספר רב של בעיות רגשיות, חברתיות והתנהגותיות והערך העצמי וההערכה העצמית יכולים להשפיע על מימושו או אי מימושו של אותו סיכון. מחקר מ-2016 הראה כי ערך עצמי היה במתאם שלילי עם תסמינים של חרדה ודיכאון בקרב מתבגרים עם הפרעת קשב. מחקר זה מצא שערך עצמי גבוה מנבא פחות תסמינים של חרדה ודיכאון ובנוסף, בעוצמה נמוכה יותר גם פחות תסמינים של קשיי קשב (Henriksen, 2016). מאמר סקירה שבחן את הגורמים שמחזקים עמידות נפשית לתסמינים בקרב צעירים עם הפרעת קשב מצא שהגורם האישי המשמעותי ביותר הוא תפיסה עצמית גבוהה בתחומים שונים כגון חברתי, אקדמי, התנהגותי ותחושת מסוגלות כללית (Dvorsky & Langberg, 2016). מאמר המשך של חוקרים אלו מהשנה שעברה התמקד בשונות הבין אישית בתפיסת הערך העצמי והתפתחותו לאורך שנות ההתבגרות של נערים בעלי הפרעת קשב. מאמר זה מצא כי ככל שתפיסת הערך העצמי יורדת, תסמינים של חרדה, דיכאון, קשיים חברתיים והתנהגותיים עולים (Dvorsky et al., 2018). ממצא ממאמר זה הראה כי 44% מהנבדקים הראו תחושת ערך עצמי גבוהה ובמגמת עלייה. ממצא זה מהווה ראייה לכך שתחושת ערך עצמי גבוהה שכיחה גם בקרב קבוצת הסיכון של ילדים ונערים בעלי הפרעת קשב. אותם נבדקים הראו תסמינים מופחתים בכלל המדדים. ממצאים אלו והקודמים מדגישים את החשיבות הרבה שיש לערך עצמי והערכה עצמית ביכולת להשפיע על תסמינים רבים של אנשים עם הפרעת קשב, על הדרך בה אתגרים וקשיים, אשר נפוצים בחייהם של אותם האנשים, ייחוו ועל ההשלכות הפסיכולוגיות שיותירו.

החשיבות הרבה של ערך עצמי והערכה עצמית בחייהם של בעלי הפרעת קשב מעלה את הצורך בהבנה רחבה וטובה יותר של הגורמים שיכולים להשפיע על הערך העצמי וההערכה העצמית. כפי שצוין לעיל, חוויות שליליות וכישלונות עלולים להוביל לפגיעה בתחושת ההערכה העצמית. בהתאמה, חוויות חיוביות והצלחות תורמות להעלאתה. עם זאת, נראה כי ההערכה העצמית איננה תוצר ישיר של יחס הצלחות-כישלונות בלבד, אלא מושפעת גם מהדרך בה האדם מתמודד עם כישלונותיו. לכן, פיתוח יכולת התמודדות טובה עם כישלונות ועמידות נפשית גבוהה, תהווה דרך חשובה להעלאת תחושת ההערכה העצמית בקרב ילדים עם הפרעת קשב (Gentschel & McLaughlin, 2000).

הערכה עצמית מושפעת גם מהתפיסה הסובייקטיבית של האדם את הצדדים החזקים והחלשים שבו והחשיבות שהוא מקנה להם (Pelham & Swann, 1989). כפי שצוין, מאפייניה של הפרעת הקשב פוגעים ביכולות ובכישורים רבים ומכך שילדים ונערים עם הפרעת קשב ייטו לתפוס את עצמם בצורה שלילית יותר. תפיסה זו עלולה להוביל להערכה עצמית נמוכה. לכן, מציאת תחומי עניין ועיסוק בהם יחוו הצלחות, ירגישו את עצמם

כבעלי כישורים גבוהים, ימצאו בהם עניין רב ומשמעות ויראו בהם חלק משמעותי בחייהם, תהיה בעלת פוטנציאל משמעותי להעלאת הערך העצמי וההערכה העצמית שלהם. קיימות מגוון דרכים לחזק את תחושת הערך העצמי וההערכה העצמית בקרב ילדים עם הפרעת קשב ומכאן עולה הצורך להבין אילו כלים הינם בעלי פוטנציאל לממש את האופציות הנזכרות בפרק זה.

#### **פרק 4 – פעילות מוזיקלית ככלי להעלאת ערך עצמי והערכה עצמית**

מחקרים רבים התמקדו בשימוש של עולם המוזיקה באופן כללי ובפעילות מוזיקלית אקטיבית באופן ספציפי, ככלי תרפויטי למגוון רחב של הפרעות, בניהן גם הפרעת קשב (Gold et al., 2004). בפרק זה אבחן את האפשרות של הפעילות המוזיקלית להוות כלי שאינו רק תרפויטי, בתוך סיטואציה טיפולית עם מטפלת, אלא כלי שדרכו ניתן לשפר ולפתח את הערך העצמי וההערכה העצמית של ילדים ונערים בעלי הפרעת קשב. החשיבות של אפשרות זו טמונה בטענה שכבר צוינה קודם לכן במאמר, כי העלאת הערך העצמי וההערכה העצמית עשויה להשפיע על תחומים נרחבים נוספים.

מחקרים הראו כי מוזיקה משפרת הערכה עצמית בקרב תלמידים ממגוון אוכלוסיות (Dixon et al., 2009), בקרב תלמידים עם נטייה גבוהה ללחץ (Sharma & Jagdev, 2012) ובקרב תלמידים עם נטייה גבוהה להתנהגות אגרסיבית (Choi et al., 2010). מחקרים, אשר בחנו את משך הזמן הנדרש על מנת שהפעילות המוזיקלית תשפר את ההערכה העצמית, מצאו כי החל מתוכניות קצרות טווח של שבעה שבועות של מפגשים שבועיים, כבר ניתן לראות שיפור (shin, 2001). עם זאת, על מנת לפתח יכולות מוזיקליות גבוהות ומקיפות, מומלץ לערוך 2-3 מפגשים שבועיים ולמשך תקופה של שנה או יותר (Music Educators National Conference [MENC], 1994). פיתוח של יכולות גבוהות, צפוי לשפר עוד יותר את ההערכה העצמית (Culp, 2016). מחקר אשר בחן פעילות עם כלי נגינה ואת הדרכים בהן היא פועלת על הרווחה הנפשית מצאו כי השתתפות בפעילות מוזיקלית מאפשרת לחוות תחושת הצלחה, שיפור הביטחון, התמדה בהתמודדות עם תסכולים בעת קושי בלמידה, משמעת עצמית ומהווה אמצעי לביטוי עצמי. הערכת המחקר היא שכל אלו תורמים רבות לשיפור ההערכה עצמית. בנוסף, חוויות חיוביות במהלך הפעילות המוזיקלית יכולות להעלות את המוטיבציה להמשיך ולעסוק בתחום ואת המוטיבציה ללמוד באופן כללי ובכך יכולים להוסיף ולשפר הערכה עצמית (Hallam, 2010).

חוקרים בחנו את ה'סביבה' בה מבוצעת הפעילות המוזיקלית, על מנת להתאים אותה בצורה הטובה ביותר למטרה של העלאת ההערכה העצמית. בסביבה, אני מתייחס לסוג המדריך / מורה, להדרכה עצמה ולסוג ומגוון התרגולים השונים. מחקר מקיף שנעשה בשנת 2016 ע"י Culp הציע כי על המורה להיות מומחה בתחום אותו מלמד ולהדריך באופן כזה שיתמקד בתלמיד. כלומר, על מנת לבנות את ההערכה העצמית, המשימות והתרגילים הנלמדים צריכים להיות מותאמים באופן אישי לילד כך שיאתגרו אותו, אך שתהיה לו אפשרות לצלוח אותם. בנוסף, חשוב שתהיה הכוונה לפיתוח הכישורים המוזיקליים שמעניינים ומסקרנים את הילד ואשר מתאימים ליכולות שלו. על המדריך לייצר סביבה נעימה ללמידה בכך שייתן פידבקים חיוביים, יתייחס לחוזקות של הילד

ויעודד אותו להתאמץ. השיפוט של הפעילות צריך להתייחס למאמץ והשתתפות במקום שיפוט של הצלחה או כישלון. כדוגמא, במקום להגיד לילד שהביצוע לא היה מדויק מספיק, על המדריך לעודד אותו על הניסיון ולהזכיר לו שטעויות הן חלק בלתי נפרד מתהליך הלמידה. דבר נוסף שהתגלה הוא, שחשוב שיצירה תהיה חלק מהותי בתהליך הלמידה. בעזרת השימוש בכלים שלמדו, יכולים הילדים להשתתף בפעילות יצירה שתאפשר להם להרגיש את היכולות שלהם באות לידי מימוש. תהליכים אלו של הלמידה חשובים בהעלאת הערכה עצמית (Choi et al., 2010; Dixon et al., 2009; Shin, 2011).

במאמר זה סקרתי ממצאים מהספרות המראים כי פעילות מוזיקלית הינה שיטה יעילה להעלאת ערך עצמי והערכה עצמית בקרב ילדים ונערים עם הפרעת קשב. עם זאת, במאמרו של Hallam מ-2010 ניתן לראות שישנה חשיבות גבוהה לכך שהילד יחוה את הפעילות המוזיקלית כמהנה ומתגמלת. בפסקה הקודמת ציינתי את האלמנטים החשובים שיכולים לתרום לכך. למרות שכל אלו יכולים להעלות את הסיכויים שהפעילות תיחוה באופן חיובי, תמיד קיימת האפשרות שהילד לא יתחבר לפעילות ולא ירצה להמשיך. לכן, ישנה חשיבות גדולה במציאה של פעילויות נוספות, אשר דרך אותם מנגנונים יוכלו לתרום להעלאת הערך העצמי וההערכה העצמית בקרב הילדים והנערים בעלי הפרעת הקשב. ניתן לראות כי חלק נרחב מהמנגנונים שפועלים להעלאת הערך העצמי וההערכה העצמית אינם ספציפיים ובלעדיים לפעילות מוזיקלית בלבד. מחקרים מראים כי פעילות ספורטיבית אשר נעשית בסביבה ובצורה נכונה גם מאפשרת העלאת הערכה עצמית (Liu et al., 2015). מעבר לכך ולסיום אציין, כי להערכת מגוון רחב של תחביבים נוספים ופעילויות נוספות יכולים לעזור לשיפור העלאת הערך העצמי וההערכה העצמית בקרב ילדים עם הפרעת קשב במידה ויישומו העקרונית החשובים שצוינו במאמר זה. לטובת בחינה של הערכה זו נדרשים מחקרים נוספים שירחיבו ויעמיקו את ההבנה של המנגנונים דרכם משפרת המוזיקה את הערך העצמי וההערכה העצמית בקרב ילדים ונערים ובפרט בקרב בעלי הפרעת קשב. בנוסף, נדרשים מחקרים אשר יבחנו את ההשפעה של פעילויות נוספות על הערך העצמי וההערכה העצמית בקרב ילדים ונערים.

### **ביבליוגרפיה:**

1. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistica manual of mental disorders: DSM-5. Washington, DC: American Psychiatric Publication.
2. Barkley, R. A. (Ed.). (2014). Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment. Guilford Publications.
3. Birkeland, M. S., Melkevik, O., Holsen, I., & Wold, B. (2012). Trajectories of global self-esteem development during adolescence. *Journal of adolescence*, 35(1), 43-54.
4. Bunford, N., Evans, S. W., Wymbs, F. (2015). ADHD and emotion dysregulation among children and adolescents. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 18, 185-217.

5. Choi, A. N., Lee, M. S., & Lee, J. S. (2010). Group music intervention reduces aggression and improves self-esteem in children with highly aggressive behavior: A pilot controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 7(2), 213-217.
6. Cook J, Knight E, Hume I, Qureshi A. The self-esteem of adults diagnosed with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD): a systematic review of the literature. *Atten Defic Hyperact Disord* (2014) 6: 249–68.
7. Culp, M. E. (2016). Improving self-esteem in general music. *General Music Today*, 29(3), 19-24.
8. Danckaerts M, Sonuga-Barke EJ, Banaschewski T, Buitelaar J, Dopfner M, Hollis C, et al. The quality of life of children with attention deficit/hyper-activity disorder: a systematic review. *Eur Child Adolesc Psychiatry* (2010) 19: 83–105.
9. Dixon, T. L., Zhang, Y., & Conrad, K. (2009). Self-esteem, misogyny and afrocentricity: An examination of the relationship between rap music consumption and African American perceptions. *Group Processes & Intergroup Relations*, 12(3), 345-360.
10. Dvorsky, M. R., & Langberg, J. M. (2016). A review of factors that promote resilience in youth with ADHD and ADHD symptoms. *Clinical child and family psychology review*, 19(4), 368-391.
11. Dvorsky, M. R., Langberg, J. M., Becker, S. P., & Evans, S. W. (2018). Trajectories of Global Self-Worth in Adolescents with ADHD: Associations with Academic, Emotional, and Social Outcomes. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 1-16.
12. Erol, R. Y., & Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study. *Journal of personality and social psychology*, 101(3), 607.
13. Gentschel, D. A., & McLaughlin, T. F. (2000). Attention deficit hyperactivity disorder as a social disability: Characteristics and suggested methods of treatment. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 12(4), 333-347.
14. Gold, C., Voracek, M., & Wigram, T. (2004). Effects of music therapy for children and adolescents with psychopathology: a meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(6), 1054-1063.
15. Hallam, S. (2010). The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. *International Journal of Music Education*, 28(3), 269-289.
16. Harpin V, Mazzone L, Raynaud JP, Kahle J, Hodgkins P. Long-term outcomes of ADHD: a systematic review of self-esteem and social function. *J Atten Disord* (2013) 20(4): 295–305.
17. Henriksen, I. O. (2016). Self-Esteem as a Resilience Factor for Symptoms of Anxiety, Depression, and Attention Problems: Evidence from A Clinical Population of Adolescents (Master's thesis, NTNU).
18. Johnston, C., & Mash, E. J. (2001). Families of children with attention-deficit/hyperactivity disorder: review and recommendations for future research. *Clinical child and family psychology review*, 4(3), 183-207.
19. Kita, Y., & Inoue, Y. (2017). The direct/indirect association of ADHD/ODD symptoms with self-esteem, self-perception, and depression in early adolescents. *Frontiers in psychiatry*, 8, 137.

20. Liu, M., Wu, L., & Ming, Q. (2015). How does physical activity intervention improve self-esteem and self-concept in children and adolescents? Evidence from a meta-analysis. *PloS one*, *10*(8), e0134804.
21. Loe IM, Feldman HM. Academic and educational outcomes of children with ADHD. *J Pediatr Psychol* (2007) *32*(6): 643–54.
22. Mannuzza, S., Klein, R. G., Abikoff, H., & Moulton Iii, J. L. (2004). Significance of childhood conduct problems to later development of conduct disorder among children with ADHD: a prospective follow-up study. *Journal of abnormal child psychology*, *32*(5), 565-573.
23. Merikangas, K. R., He, J. P., Brody, D., Fisher, P. W., Bourdon, K., & Koretz, D. S. (2010). Prevalence and treatment of mental disorders among US children in 2001–2004. *Pediatrics*, *125*(1), 75–81.
24. Mikami AY. The importance of friendship for youth with attention-deficit/ hyperactivity disorder. *Clin Child Fam Psychol Rev* (2010) *13*(2): 181–98.
25. Music Educators National Conference. (1994). Opportunity to learn standards for music instruction: Grades PreK-12. *General Music Today* *29*(3) 12. Reston, VA: The National Association for Music Education. Retrieved from [www.nafme.org/opportunity-to-learn-standards-for-music-instruction-grades-prek-12/](http://www.nafme.org/opportunity-to-learn-standards-for-music-instruction-grades-prek-12/)
26. Owens JS, Goldfine ME, Evangelista NM, Hoza B, Kaiser NM. A critical review of self-perceptions and positive illusory bias in children with ADHD. *Clin Child Fam Psychol Rev* (2007) *10*: 335–51.
27. Pelham, B. W., & Swann, W. B. (1989). From self-conceptions to self-worth: On the sources and structure of global self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, *57*(4), 672.
28. Polanczyk, G., de Lima, M. S., Horta, B. L., Biederman, J., & Rohde, L. A. (2007). The worldwide prevalence of ADHD: A systematic review and metaregression analysis. *The American Journal of Psychiatry*, *164*(6), 942–948.
29. Preckel, F., Niepel, C., Schneider, M., & Brunner, M. (2013). Self-concept in adolescence: A longitudinal study on reciprocal effects of self-perceptions in academic and social domains. *Journal of Adolescence*, *36*(6), 1165-1175.
30. Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping.
31. Sharma, M., & Jagdev, T. (2012). Use of music therapy for enhancing self-esteem among academically stressed adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, *27*, 53–64.
32. Shin, J. (2011). An investigation of participation in weekly music workshops and its relationship to academic self-concept and self-esteem of middle school students in low income communities. *Contributions to Music Education*, *38*(2), 29–42.