

فاعلية الإرشاد باستخدام تقنية الحديث الذاتي الإيجابي لتنمية عادات العقل لدى طلاب الإعدادية

أ.م.د. عيدان شرف كرم الله

المديرية العامة لتربية بغداد الرصافة الثالثة/ العراق

eidan9785@gmail.com

التقديم: 2021-11-13

القبول: 2021-12-07

النشر: 2022-09-15

Doi: <https://doi.org/10.36473/ujhss.v61i3.2049>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المستخلص:

يستهدف هذا البحث التعرف على فاعلية الإرشاد باستخدام تقنية الحديث الذاتي في تنمية عادات العقل لدى طلاب الإعدادية عن طريق اختبار الفرضيات المهمة، واختار الباحث التصميم التجريبي للمجموعتين (التجريبية - الضابطة). ثم اعتمد تصنيف "كوستا وكالليك Costa & Kallick" وأعد مقياس عادات العقل وتكون من (64) فقرة، وبعد التأكد من الخصائص السايكومترية للمقياس، قام الباحث بتطبيقه على عينة البحث (487) طالباً من طلاب الإعدادية. واشتملت عينة التطبيق البالغ عددهم (20) طالباً من الطلاب الذين حصلوا على أوطاً الدرجات بعد استجابتهم على المقياس، وتم اختيارهم بطريقة قصدية لغرض تطبيق التجربة قام بتقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية وعددها (10) طلاب، وكذلك المجموعة الضابطة، وقام الباحث بتطبيق الجلسات الإرشادية (12) جلسة باستخدام تقنية عادات العقل على المجموعة التجريبية (المتغير المستقل)، ولم تحظى المجموعة الضابطة بهذا التطبيق وفي نهاية الجلسات قام الباحث بالاختبار البعدي لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين وفق الفرضيات المحددة أظهرت نتائج اختبار "مان وتني" وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (مجموعة تطبيق تقنية الحديث الذاتي)، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة في الاختبارين، القبلي والبعدي على مقياس عادات العقل. وفي ضوء هذه النتائج يمكن أن نعزو هذه الفروق إلى فاعلية البرنامج الإرشادي ثم وضع الباحث عدداً من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الحديث الذاتي الإيجابي، عادات العقل، الإرشاد

التعريف بالبحث

أولاً : مشكلة البحث

يعد التفكير من العوامل الأساسية في حياة الإنسان، إذ أن التفكير يساعد على توجه حياة الطالب وتقدمها، كما أنه يساعد على حل العديد من المشكلات وتجنب الكثير من المخاطر، وإن سيطرة التفكير السلبي الذي يبحث عن الأخطاء ويحاول تضخيمها ويعمل على حجب الإيجابيات، ويصدر أحكام إنفعالية وتبريرات غير واقعية، وتقييم الأمور تحت تأثير عدم الثقة بالنفس وبالأخرين يؤدي إلى الكثير من المخاطر، والفكر أول أنواع التحدث مع الذات، إذ يكون ذو قوة شديدة، ومن الممكن أن يؤدي إلى نتائج خطيرة (الفقي، 2000، ص 27) (Al-Fiqi, 2000, p. 27)، وركز "ميكنبوم 1974 - Meichenbaum" على أهمية الحوار الداخلي عند الإنسان وتأثيره على العمليات الإدراكية، ويمكن عن طريقه تغيير التفكير والمشاعر و تعديل السلوك غير المرغوب فيه الناتج عن الإنفعال، ويركز على أهمية اللغة بوصفها موجهاً للسلوك، وهو مبني على إفتراضي مؤداه "إن ما يقوله الفرد لنفسه هو العامل الأساس في توجيه سلوكه" (الخطيب، 1995، ص 260) (Al-Khatib, 1995, p. 260). وإن للحديث الذاتي تأثير كبير على الأبنية المعرفية " Cognitive Structures" وإمكانية تغييرها، والبنية المعرفية تمثل الجانب التنظيمي من التفكير الذي يراقب ويوجه ويختار الطريقة لتنفيذ الفكرة إلى سلوك (الشناوي، 1994، ص 35) (Al-Shennawi, 1994, p. 35)، ومن ذلك نرى أن الخدمات الإرشادية التي تقدم للطلاب في مدارس عالمنا اليوم أخذت تنمو وتتطور بسرعة كبيرة وفائقة في الدول المتقدمة لتناسب مع التطور والتقدم العلمي عندما تسخر هذه العمليات للقضاء على المشكلات والصعوبات التي يواجهها الطلاب (الدوسري، 1985، ص 235) (Al-Dosari, 1985, p. 235)، ولذلك نجد ضرورة لدور الإرشاد النفسي الذي تقع عليه مهمة وضع البرامج الإرشادية واستخدام تقنياتها لاستثمار طاقاتهم العقلية وتوظيف الظروف من أجل تنمية عاداته العقلية المتقدمة (قطامي، 2005، ص 35) (Qatami, 2005, p. 35). ومن إحساس الباحث بهذه المشكلة لعمله في الميدان مع الطلاب في المرحلة الإعدادية، لاسيما وأن مدارسنا تعاني من مشكلة التفكير التقليدي للطلاب وهم بحاجة ماسة إلى امتلاك قدرات تستند إلى "عادات العقل Habits of mind" في حل المشكلات، لذا فإن مشكلة هذا البحث تقتصر في الإجابة عن التساؤل :

(ما فاعلية الإرشاد باستخدام تقنية الحديث الذاتي لتنمية عادات العقل لدى طلاب الإعدادية؟).

ثانياً: أهمية البحث:

وتتبع أهمية هذا البحث من الأهمية التي تحظى بها شريحة طلاب المرحلة الإعدادية في حياة الطلاب أنفسهم والمجتمع، إذ أنها تعد مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، كما تعد مرحلة انتقالية إلى الدراسة الجامعية ومن أجل أن تتم عملية الانتقال هذه بشكل سليم على المراهق أن يوفق بين مطالبه العديدة ومنها اكتساب معارف ومهارات أو عادات جديدة تمكنه من التوافق مع هذه المواقف (معوض، 1985، ص 286) (Moawad, 1985, p. 286)، إن الإرشاد النفسي يقدم المساعدة للطلاب ليساعد نفسه عن طريق فهم نفسه

وتتمية شخصيته ليحقق التوافق مع بيئته ويستثمر إمكانياته، حتى يصبح أكثر نضجاً (زهران, 1998, ص251) (Zahran, 1998, p. 251), ويعد الإرشاد المعرفي السلوكي المدخل الرئيس الذي يركز على تعديل أو تنمية السلوك وتطوره لدى الأطفال والمراهقين وكذلك الكبار, ويحدث هذا التعديل أو التغيير بطرق واضحة عدة منها (الحديث الذاتي Self-Talk) وبالنظر لقلة البحوث والدراسات التي تناولت هذا المفهوم تزداد أهميته في هذا البحث, وقد ركزت الدراسات العديدة على أهمية الحديث الإيجابي مع الذات, وأثبتت نتائجها تأثيراته الفاعلة على المستوى السلوكي (الأدائي) ومنها دراسة (أراكي وآخرون, 2006, Araki & et al), كما وجدت دراسة (زوربانوس وآخرون, 2009, Zourbanos & et al) بأنه يزيد من الثقة بالنفس ويقلل من القلق, كما توصلت دراسة (كرم الله 2010) (Karamallah, 2010) أن هناك تأثير للحديث الذاتي الإيجابي في تعديل البنى المعرفية, وتزداد أهمية هذا المتغير عند استخدام تقنية مثل (الحديث الذاتي) في تنمية عادات العقل لدى طلاب المرحلة الإعدادية لندرة البحوث والدراسات السابقة التي تناولت هذين المتغيرين على حد علم الباحث, لاسيما وأن العادات العقلية سلوكيات قد يصعب استخدامها بطريقة تلقائية إذا لم يتدرب الطلاب عليها, فإن الطلاب يمكن أن يطوروا معرفتهم ويحسنونها, وتكون لديهم عادات عقلية ترتبط بمهارات التفكير العليا, لاسيما عندما يواجهون مواقف تجبرهم على طرح التساؤلات, والبحث عن حلول للمشكلات التي يواجهونها (الحارثي, 2002, ص20) (Al-Harthy, 2002, p. 20), إذ تؤكد "كامبل 2000 Campbell" على ضرورة أن يفهم المرشدون بعمق معنى عادات العقل, والممارسات الخاصة بهذه العادات حتى يتمكنوا من غرسها في سلوك طلابهم, وتقييمها (Campbell, 2000, P:3).

ثالثاً: أهداف البحث: يستهدف هذا البحث التعرف على :

1. الفروق ذات الدلالة الإحصائية لمتغير عادات العقل لدى الطلاب في المرحلة الإعدادية.
 2. فاعلية الإرشاد باستخدام تقنية الحديث الذاتي الإيجابي لتنمية عادات العقل لدى طلاب الإعدادية عن طريق اختبار الفرضيات الآتية:
- أ- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد (المجموعة التجريبية) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس عادات العقل.
- ب- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد (المجموعة الضابطة) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس عادات العقل .
- ت- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) في الاختبار البعدي على مقياس عادات العقل.

رابعاً: حدود البحث:

يقتصر البحث على الطلاب في المرحلة الإعدادية في المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية بغداد الرصافة الثالثة للعام الدراسي الحالي (2020/2019).

خامساً: تحديد المصطلحات

أولاً: الإرشاد **Counseling**: وقد عرفه :

- أبو أسعد (2009) " العملية المهنية الفنية المتخصصة التي تتم وفق خطوات محددة محكومة بزمان ومكان محددين, يتم من خلالها مساعدة المسترشد في النمو والوصول بإمكانياته إلى أقصى درجة ممكنة, وفقاً لحاجاته وميوله وإتجاهاته وقدراته من خلال علاقة تفاعلية دافئة بينه وبين المرشد المؤهل, القادر على تقدير المساعدة الفنية بهدف تطوير سلوك المسترشد وفهمه لنفسه ومشكلاته وأساليب تعامله مع الظروف والمواقف والمشكلات تحقيقاً لصحته النفسية " (أبو أسعد ، 2009 ، ص15) (Abu) .asaad,2009,p.15

ثانياً : تقنية الحديث الذاتي (self-talk technique) وقد عرفه:

1- ميكنبوم (Meichenbaum , 1974) :

- "الكلام الداخلي أو الذاتي الذي يأتي من آلية النشاط السلوكي غير المتوافق ويزودنا بأساس لتقديم سلوك جديد متوافق " نقلاً عن (باترسون ، 1990 ، ص122) (Paterson,1990,p.122).
- 2- الشناوي 1994: تستند فكرة الإرشاد بالحديث الذاتي أو التعليمات الذاتية على فرض مؤداه أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد باقي الأشياء التي يفعلونها, فإن سلوك الإنسان يتأثر بالجوانب المختلفة لأنشطته والتي توجه بتكوينات متنوعة مثل الاستجابات الفيزيولوجية , وردود الأفعال الوجدانية, والجوانب المعرفية, والتفاعلات الاجتماعية, وتعد الأحاديث الداخلية أحد هذه الأنشطة والتكوينات(الشناوي,1994,ص126) (El-Shennawy ,1994 , p.126).
- **التعريف النظري** : بالنظر لتبني الباحث نظرية العالم "ميكنبوم 1974" لذا فإنه قد تبني تعريفه تعريفاً نظرياً لبحثه.
- **التعريف الإجرائي**: الإجراءات والأنشطة التي تستند الى تقنية الحديث الذاتي والتي تم تنفيذها في (12) جلسة إرشادية , ويتضح أثرها من دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في الاختبارين (القبلي- البعدي).

ثالثاً: عادات العقل " **Habits of mind** " وقد عرفه كل من:

- 1- كوستا وكالليك (Costa & Kallick 2000) : " نزعة الفرد إلى التصرف بطريقة ذكية عند مواجهة مشكلة ما عندما تكون الإجابة أو الحل غير متوفر في أبنيته المعرفية, إذ قد تكون المشكلة على هيئة موقف محير أو لغز أو موقف غامض. إن عادات العقل تشير ضمناً إلى توظيف السلوك الذكي عندما لا يعرف الفرد الإجابة أو الحل المناسب "

2- أحمد 2015:

" اتجاه عقلي لدى الفرد يعطى سمة واضحة لنمط سلوكه ويقوم هذا الإتجاه على استخدام الفرد للخبرات السابقة والاستفادة منها للوصول إلى تحقيق الهدف المنشود" (أحمد , 2015, ص72) (Ahmed,2015,p.72).

- **التعريف النظري:** اعتمد الباحث تعريف "كوستا وكالليك Costa & Kallick 2000" تعريفاً نظرياً في بناء مقياس عادات العقل وتفسير نتائجه.
- **التعريف الإجرائي:** الدرجة التي يحصل عليها الطلاب (عينة البحث) بعد استجابتهم على مقياس (عادات العقل) (العقل) المتبنى لأغراض هذا البحث.

رابعاً: (المرحلة الإعدادية):

"مؤسسات تربوية تقبل الطلبة بعد اجتيازهم الامتحانات الوزارية في المدارس المتوسطة، مدة الدراسة فيها ثلاث سنوات بعد الدراسة المتوسطة، ومهمة هذه المؤسسات تمكين الطلبة من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة والمهارة مع تنويع بعض الميادين الفكرية والتطبيقية، وتؤهلهم الدخول إلى الجامعة" (وزارة التربية، 1981، ص9) (p.9, 1981, Ministry of education).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

1- **الاتجاه السلوكي المعرفي:** يعد الاتجاه السلوكي المعرفي أحد النماذج العلاجية المهمة في الإرشاد النفسي، إذ يعمل على تعديل سلوك الأفراد ومعتقداتهم وتصوراتهم عن الأحداث (مرسي، 2002، ص147) (Morsi, 2002, p.147)، وإن الاتجاه السلوكي المعرفي مبني على ما يفكر فيه الناس أو ما يقولونه عن أنفسهم وعن اتجاهاتهم وتصوراتهم في مجالات التقليد والسلوك والمشاعر عن طريق عملية النموّ يكتسب الأفراد مخزوناً واسعاً من المعلومات والمفاهيم التي يستخدمونها في التعامل مع المشكلات النفسية الحياتية التي تستخدم أثناء ملاحظة الفروض وتطويرها واختبارها وأثناء إصدار الأحكام ويجعل الفرد يتصرف كعالم عملي. ومن الميراث الثقافي والتربية والخبرة يتعلم الأفراد استخدام أدوات المنطق لحلّ الصّراعات، وقد تحدث المشكلات النفسية نتيجة للعمليات الموقفية العامة مثل التعليم الخاطئ، وعمل الاستنتاجات غير الصحيحة على أساس معلومات غير صحيحة، ونتيجة لعدم التمييز الكافي في الخيال والحقيقة، ويمكن أن يكون التفكير سلبياً بسبب أنه مشتق من مقدمات خاطئة، كما أن السلوك يمكن أن يكون سلبياً أو قاصراً أو مؤدياً للفشل لأنه مبني على اتجاهات غير معقولة (باترسون، 1990، ص28-29) (Paterson, 1990, p. 28-29).

2- نظرية "ميكنبوم 1974 Meichenbaum":

يرى "دونالد ميكنبوم" إن عملية الإرشاد النفسي في التعليم والتعلم لا يمكن أن تنحصر في مثير واستجابة كما ترى النظرية السلوكية بل أنه إذا أردنا تعديل سلوك الفرد لابد أن يتضمن معتقداته ومشاعره وأفكاره؛ فإن الأفكار هي التي تدفع الفرد إلى السلوك. واستنتج "ميكنبوم" أن التفكير والمعتقدات والمشاعر والحديث الإيجابي مع النفس وتوجيهاته لنفسه لها دور كبير في عملية التعلم وتعديل السلوك (بطرس، 2008، ص178) (Boutros, 2008, p.178). ومن مفاهيم نظريته المهمة ما يأتي:

أولاً: مفهوم الحديث الذاتي: إن أحد وظائف الحديث الذاتي تغيير الوجدان والتفكير والسلوك عن طريق التأثير على عمليات الانتباه والتقييم، أما الوظيفة الثانية للحديث الذاتي الداخلي هي التأثير في البنى المعرفية وتغييرها، فالبنية المعرفية تقدم نظاماً من المعاني والمفاهيم التي تزيد من الأحاديث الذاتية وقد يحدث التعلم أو التغيير من غير تغيير في البنية ولكن تعلم مهارة جديدة يتطلب تغييراً في البنية المعرفية والتغيرات البنوية تقع عن طريق الامتصاص والتي يحدث فيها تتكامل للبنى الجديدة مع القديمة وبوساطة هذا التكامل الذي تستمر فيه أجزاء من البنى القديمة موجودة ضمن بنية جديدة شاملة أو عن طريق الإزاحة والتي تستمر فيها البنى القديمة مع البنى الجديدة، فالبنى المعرفية تجدد طبيعة الحديث الذاتي للفرد، والحديث الذاتي يغير في البنى المعرفية ويسميه "ميكنوم" الدورة الفعالة أو الدائرة الخيرة (الشناوي، 1994، ص124-128)، (El-Shennawy, 1994) p. 124-128 . ويقسم الحديث الذاتي الى ثلاثة مراحل هي:

المرحلة الأولى: مراقبة الذات وتشتمل هذه المرحلة تحديد البنى المعرفية المراد تغييرها أو تعديلها ، ومراقبة الطلاب لسلوكهم والعمل على زيادة الحساسية والوعي اتجاه أفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم وردود الفعل الفسيولوجية وطرق التفاعل مع الآخرين (Cory,2009,p:296).

المرحلة الثانية : بعد المراقبة الذاتية يبدأ الحديث الذاتي الجديد يكتشف الطلاب بأن الحديث الجديد لا يتناسب مع الحديث السابق المسؤول عن معاناتهم وسلوكياتهم غير المتوافقة، وإن الحديث الجديد يمكن أن يغير من الأبنية المعرفية السابقة (غير المتوافقة) لديهم، ويعمل على إعادة تنظيم الخبرات والمفاهيم الجديدة ، ويجعلها أكثر تكيفاً (بطرس، 2010، ص183)(Boutros,2010,p.183) .

المرحلة الثالثة: إن إعادة البناء المعرفي تساعد الطلاب على تغيير بناهم المعرفية القديمة أو تعديلها بما يجعلهم أكثر استعداداً لممارسة الأنشطة المرغوبة واستمرارهم بالحديث الذاتي الجديد بالعبارات المناسبة لتعلم بنى معرفية أكثر توافقاً ومراقبة ذاتهم ومن ثم تقييم نتائج سلوكهم الجديد (Cory,1996,p:347). ومن ذلك فإن عملية الإرشاد تبدأ بتحديد السلوك المراد تغييره أو تعديله والبنى المعرفية المتصلة به، والاستبصار بالحديث الذاتي السلبي المصاحب له، واستبداله بحديث ذاتي أكثر توافقاً ويمكن أن يساعد الطلاب على إعادة البناء المعرفي القديم أو تكوين أبنية معرفية جديدة مناسبة لإحداث سلوك أكثر توافقاً (أبو أسعد وعربيات، 2012، ص320) (Abu Asaad & Arabiyat, 2012, p.320). ولذلك تبني الباحث نظرية "ميكنوم 1974 Meichenbaum" في بناء البرنامج الإرشادي وفي تفسير نتائج بحثه .

ثانياً: عادات العقل : تنوعت التوجهات النظرية في دراسة عادات العقل، فظهرت بذلك تصنيفات عدة، كان من أبرزها تصنيف "كوستا وكاليك Costa & Kallick"، وسوف نعتمد هذا التصنيف في بحثنا؛ إذ يعد تصنيف "كوستا وكاليك" لعادات العقل من أكثر التصنيفات إقناعاً في شرح وتفسير وتطبيق العادات العقلية؛ لاعتماده على نتائج دراسات بحثية أكثر من التصنيفات الأخرى (نوفال، 2008، ص90) (Nofal, 2008, p.90) وقد صنف "كوستا وكاليك Costa & Kalic" عادات العقل على النحو الآتي:

1- المثابرة: وتعني مزاولة المهمات التعليمية الصعبة والإصرار حتى الوصول إلى الهدف.

2- التحكم بالتهور: التأني والتفكير قبل الإقدام على حل أي مشكلة أو إصدار الأحكام.

- 3- الإصغاء بالتفهم والتعاطف :وتعني القدرة على إظهار الفهم والتعاطف مع الآخرين.
- 4- المرونة في التفكير :و تشتمل والقدرة على تعديل الأفكار أو عند استقبال معلومات جديدة.
- 5- التفكير فوق المعرفي: ادراك الفرد لأفعاله وتأثيرها على الآخرين والبيئة والقدرة على التخطيط.
- 6- الكفاح من أجل الدقة : أخذ الوقت الكافي في تفحص الأمور , ومراجعة القواعد التي ينبغي الالتزام بها.
- 7- المشكلات وطرح التساؤل: وتمثل القدرة على تحديد المشكلات وحلها وطرح الأسئلة التي من شأنها أن تملأ الفجوات القائمة بين ما يعرفه الفرد وما لا يعرفه.
- 8- تطبيق - المعرفة السابقة على أوضاع جديدة: يتطلب من المرشد أن يعطي الطلاب وقتاً كافياً لدعم التعلم الجديد، وبناء هيكل معرفي جديد لدمج المعلومات السابقة والجديدة.
- 9- التفكير والتواصل بوضوح ودقة: سعي المتعلم لتوصيل ما يريد قوله بدقة كتابياً أم شفويًا، واستعمال لغة دقيقة وتعبيرات محددة وواضحة وصحيحة.
- 10- جمع البيانات من الحواس: إدخال المعلومات عن الحواس المختلفة وإشنتاج معظم أنواع التعلم اللغوي والثقافي والمادي من البيئة .
- 11- الاتيان بالجديد - التخيل - الابتكار: تصور حلول المشكلات بطريقة مختلفة وتفحص الامكانات البديلة من زوايا عدة .
- 12- الاستجابة بدهشة ورهبة : الشعور بالابتهاج عند تحديد المشكلات وحلها، والاستمتاع في مواجهة تحدي آخر وإيجاد الحلول لمواصلة التعلم مدى الحياة.
- 13- إيجاد الدعابة: الميل إلى الدعابة ووضع قيمة أكبر لملك روح المرح وإلى الاستحسان وتفهم دعابات الآخرين.
- 14- التفكير التبادلي: القدرة على اختبار صلاحية استراتيجيات الحلول عند الآخرين.
- 15- الاستعداد الدائم للتعلم المستمر: البحث المتواصل عن طرق أحدث وأفضل، والكفاح الدائم من أجل التحسين والنمو والتعلم والتعديل .
- 16- الإقدام على مخاطر مسؤولة: تجريب استراتيجية أو أسلوب تفكير جديد لأول مرة , واستعدادهم للقيام باختبار فرضية جديدة(كوستاوكالك, 2003, ص 32-41)(Costa & Callick, 2003,p.32).

41.

دراسات سابقة :

أولاً: الدراسات تتعلق باستخدام تقنية (الحديث الذاتي) :

- 1- دراسة زين الدين(2016): استهدفت الدراسة معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى القلق لدى الطالبات من أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في القياس البعدي والتتبعي. بعد أن قامت الباحثة بتصميم البرنامج الإرشادي الذي يعتمد على فنية الحديث الإيجابي مع الذات وأعدت الباحثة مقياس القلق, تكونت عينة البحث من(30) طالبة من الأيتام بواقع (15) طالبة لكلا المجموعتين من الطالبات اللواتي حصلن على أعلى الدرجات بعد استجابتهن على مقياس القلق, واستخدمت الباحثة

طريقة العينة القصدية في اختيارها للعينة واعتماد المنهج التجريبي في دراستها، ومن نتائج الدراسة المهمة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية عند مستوى (0.05) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي (زين الدين، 2016، ص1-246) (Zain El-Din, 2016, p.p ; 1-246) .

2- دراسة صالح والصبيحاي (2019) : استهدفت الدراسة التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنية الحديث الإيجابي مع الذات عن طريق اختبار الفرضية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في الاختبارين (القبلي - البعدي). تكونت عينة البحث من (20) طالباً من الطلاب الذين تراوحت درجاتهم بين (140 - 160)، وبواقع (10) طلاب في كل مجموعة اعتمد الباحث على نظرية ميكنوم في بناء (8) جلسات، استخدم فيها الفعاليات والأنشطة تعتمد على فنية (الحديث الذاتي)، استعمل الباحث اختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة فروق الاختبارين (القبلي والبعدي)، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي (صالح والصبيحاي، 2019، ص22-36) (Salih&Al-Sabihawi, 2019, p.p22-36) .

ثانياً: الدراسات تتعلق بعادات العقل:

1- دراسة سيد (2018) استهدفت الدراسة التعرف على ما وراء الذاكرة وعادات العقل المنتجة لدى طلبة المدارس الثانوية المتميزين والعلاقة بينهما، تألفت عينة البحث من (400) طالب وطالبة تبني الباحث مقياسي البحث (مقياس ما وراء الذاكرة ل"Trover & Rich 2002") ، ومقياس (عادات العقل ل"السعداوي 2016") الذي إعتد إنموذج "مارزونا" يتكون من ثلاث مجالات (عادات القدرة على تنظيم الذات ، عادات لقدرة على التفكير الناقد ، عادات القدرة على التفكير الإبداعي)، ويتضمن (30) موقفاً سلوكياً ، وإستعان الباحث بالحقيبة الإحصائية للعلوم النفسية والإجتماعية (spss) في معالجة بيانات بحثه ، ومن نتائجه المهمة أن الطلبة (عينة البحث) يتمتعون بما وراء الذاكرة وعادات العقل توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المتغيرين المدروسين وطبقاً للنتائج التي توصل إليها البحث تبلورت بعض التوصيات والمقترحات (سيد، 2018، ص1-101) (Sayed, 2018, p.1-101) .

2- دراسة أحمد (2019): يستهدف البحث إعداد مقياس عادات العقل لطلاب المرحلة الإعدادية، وتكون المقياس من ستة عشر بعداً على وفق تصنيف "كوستا وكاليك Costa & Kalic"، وقد تم التحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس عادات العقل على عينة قوامها (281) طالبة من طالبات الصف الأول الإعدادي، تتراوح أعمارهم من (11 - 13) سنة ، وقد أظهرت النتائج أنه على درجة جيدة من الصدق والثبات والقابلية للتطبيق. (أحمد، 2019، ص318-347) (Ahmed, 2019, p.347) .

منهجية البحث وإجراءاته:

يشتمل إجراءات البحث والمنهجية العلمية المتبعة في اختيار التصميم التجريبي، ووصف المجتمع وعينة البحث وأدوات الدراسة، والإجراءات المتعلقة في الاختبارين (القبلي - البعدي) ، وتحديد الوسائل الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث ويمكن وصفها كما يأتي:

أولاً : التصميم التجريبي: من الإجراءات المهمة أن يحدد الباحث فرضيات بحثه، وأن طبيعة البحث تلزم الباحث باختيار نوع التصميم التجريبي (عودة، 1992، ص128) (Odeh, 1992 , p.128). وعند الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة، قام الباحث باختيار التصميم التجريبي للمجموعتين (التجريبية - الضابطة). كما أنه يعد من التصميمات ذات الضبط المحكم والجدول (1) يوضح ذلك.

المجموعة التجريبية	إختبار قبلي	المتغير المستقل (تقنية الحديث الذاتي).	الإختبار البعدي
المجموعة الضابطة	إختبار قبلي	-----	الإختبار البعدي

ثانياً :مجتمع البحث: يتألف مجتمع هذا البحث من (طلاب الصف الخامس الإعدادي) للفرعين (العلمي- الأدبي) في مدارس المديرية العامة لتربية بغداد الرصافة الثالثة .

ثالثاً: عينة البحث : وتشتمل على (عينة التحليل الإحصائي) والبالغ عددهم (487) طالباً من طلاب المرحلة الإعدادية تم إختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من (مجتمع البحث) والجدول (2) يوضح ذلك .

ت	المدرسة	العدد
1-	إعدادية الوارثين	237
2-	إعدادية قباء	150
3-	إعدادية البراق	100
	المجموع	487

واشتملت على عينة التطبيق، والبالغ عددهم (20) طالباً من الطلاب الذين حصلوا على أوطاً الدرجات بعد إستجابتهم على مقياس عادات العقل المعد لأغراض هذا البحث، وتم إختيارهم بطريقة قصدية لغرض تطبيق التجربة، بعدها أجرى الباحث عملية التكافؤ بين أفراد المجموعتين على وفق رتب درجاتهم بعد استجابتهم على مقياس (عادات العقل). ثم قام بتقسيمهم الى مجموعتين أحدهما تجريبية وعددها (10) طلاب، وكذلك المجموعة الضابطة، من الطلاب الذين أبدوا استعدادهم للانخراط في الجلسات الإرشادية.

التكافؤ بين المجموعتين: تم توزيع عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة الى مجموعتين (التجريبية - الضابطة) ؛ من أجل ضبط المتغيرات الدخيلة وضمان السلامة الداخلية لسير التجربة، لذا قام الباحث بالتحقق من التكافؤ بين المجموعتين عن طريق درجاتهم على مقياس عادات العقل، وقد تم استخدام تحليل التباين من الدرجة الأولى ل"مان ويتني" ومن ذلك تبين أن قيمة U المحسوبة (49.500) عند مستوى الدلالة (0.970) أكبر من (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائياً (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين) ، وإن هذه النتيجة تشير الى تكافؤ المجموعتين في المتغير قيد الدراسة .

أداتا البحث :

بعد إطلاع الباحث على البحوث والدراسات العديدة في هذا المجال، قام بمجموعة من الإجراءات الميدانية في إعداد وتصميم أداتا البحث ، ويمكن وصفها على النحو الآتي:

أولاً: مقياس عادات العقل: لغرض تحقيق أهداف هذا البحث ، وبعد اطلاع الباحث على العديد من البحوث والدراسات والمفاهيم النظرية المتبناة المعرفية السلوكية للعالم (ميكنوم 1974, Meichenbaum) والنماذج المختلفة لبناء مقاييس عادات العقل وبناء على الأسباب التي ذكرها الباحث في الفصل الثاني هذا البحث اعتمد تصنيف "كوستا وكالليك Costa & Kallick" لمقياس عادات العقل، وبالنظر لكثرة أبعاده وفقراتها في البحوث والدراسات السابقة قام الباحث بإعداد مقياس لعادات العقل عدد فقراته قليل لتجنب حالات الملل لدى الطلاب (أفراد عينة البحث) مع الإبقاء على أبعاده الستة عشر، وتكون المقياس من (64) فقرة، وقد راعى الباحث فيها إمكانية قياس عادات العقل.

تصحيح المقياس: يتكون المقياس من (64) فقرة الملحق (1)، تتراوح الدرجات التي يحصل عليها المبحوث من (64- 256) درجة، وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (160)، وكانت بدائل إستجابة المفحوصين على المقياس هي (أبداً ، أحياناً ، غالباً ، دائماً) وتعطى الدرجات بالتدريج (1, 2, 3, 4).

رابعاً: الخصائص السايكومترية لمقياس (عادات العقل):

أ- الصدق الظاهري: لغرض التعرف على صلاحية فقرات المقياس وملائمتها لتحقيق اغراض البحث، عرض الباحث المقياس بصورته الاولى على مجموعة من الخبراء المحكمين في مجال التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي الملحق (4)، للتأكد من صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت لاجله وفي ضوء آرائهم تم التأكد من صلاحيته في قياس سمة "عادات العقل" لدى الطلاب في المرحلة الإعدادية. وقد تم الإبقاء على جميع الفقرات، إذ أنها حصلت على نسبة إتفاق (80 %) وتعديل وإعادة صياغة الفقرات بحسب آراء المحكمين.

أ- مؤشرات صدق البناء: ومن مؤشرات التحقق من صدق البناء إعتد الباحث ما يأتي:

1- القوة التمييزية: في هذا البحث استخدم الباحث أسلوب المجموعتين المتطرفتين لحساب القوة التمييزية، بعد أن قام الباحث بتطبيق مقياس عادات العقل على عينة البحث البالغة (487) طالباً وقام بترتيب الاستثمارات بحسب درجات أفراد العينة ترتيباً تنازلياً، واختيار (27%) من أعلى الدرجات والبالغ عددها (132) استثماراً تمثل (المجموعة العليا) ، وكذلك (27%) من الاستثمارات التي حصل مستجوبوها على أدنى الدرجات وعددها (132) استثماراً لتمثل (المجموعة الدنيا)، وبذلك بلغ مجموع الاستثمارات للمجموعتين (العليا والدنيا) (264) استثماراً لتمثلان أكبر حجم وأقصى تمايز (Anastasi, 1976, p; 208). واستخدم الباحث "الاختبار التائي t.test" لعينتين مستقلتين لغرض المقارنة بين متوسط درجات المجموعة العليا) و (متوسط درجات المجموعة الدنيا) واعتمد على القيمة التائية مؤشراً للتمييز بين درجات المجموعتين، وقد تراوحت القيمة التائية المحسوبة لهذه الفقرات (3,476-7.919) بعد مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (262) ومستوى دلالة (0.05)، وأظهرت نتائجها أن الفقرات جميعها مميزة، وبذلك بلغت فقرات المقياس (64) فقرة .

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: إن ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني أنهما يقيسان المفهوم ذاته، وهذا الارتباط مؤشر لصدق المقياس في قياس السمة (Allen&Yen, 1974, p; 124), فقد تم استعمال " معامل ارتباط بيرسون " لحساب هذه العلاقة. ومن نتائجه تبين أن معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (0.628 - 0.195) دالة عند مستوى دلالة (0.05) .

ثبات المقياس: يعد الثبات أحد الشروط الأساسية التي تؤكد صدق الاختبار (ثورندايك وهيغن, 1989, ص 15) (Thorndike& Haegan, 1989, p.15) استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية في استخراج معامل الثبات لمقياس عادات العقل، وقام بتقسيم فقرات المقياس إلى نصفين متعادلين، يمثل النصف الأول الفقرات الفردية وعددها (32) فقرة، بينما يمثل النصف الآخر الفقرات الزوجية وعددها (32) فقرة، وبعد تطبيق معادلة ألفا كرونباخ لإيجاد معامل الثبات الذي بلغ (0.87). وبذلك أصبح المقياس بصيغته النهائية الملحق (3) جاهز للتطبيق.

الوسائل الإحصائية

1- إختبار مان ويتني لإجراءات التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) وإختبار فرضيات هذا البحث. وإختبار " ولكوكسون Wilcoxon " لإختبار عينتين مترابطتين لكل من (التجريبية - الضابطة) في الإختبار القبلي والبعدي.

2- الإختبار التائي لعينتين مستقلتين لتمييز فقرات مقياس عادات العقل.

3- معامل ارتباط بيرسون لإيجاد صدق ارتباط درجة الفقرة والمجال بالدرجة الكلية لمقياس عادات العقل.

4- الوسط المرجح والوزن المئوي لتحديد الإحتياجات والأولويات (المشكلات) التي تعوق عادات التفكير لدى الطلاب (أفراد عينة البحث).

ثانياً :البرنامج الإرشادي:

الإرشاد بإستخدام تقنية (الحديث الذاتي) : يعد البرنامج الإرشادي أحد العناصر الجوهرية في العملية التربوية، من المعلوم أن الأبنية المعرفية لها تأثير كبير على سلوك الطلاب، إذ يعتقد " ميكنوم Meichenbaum 1974 " أن الأبنية المعرفية تعطي نسق من المعاني والمفاهيم أو التصورات التي تمهد لمجموعة من الجمل أو العبارات الذاتية (الشناوي, 2005, ص 35) (El-Shennawy, 2005, p.35) وإن حدوث التفاعل بين الحديث الداخلي والأبنية المعرفية تعد سبباً في تغيير سلوكهم، فإن عملية التغيير تتطلب منهم أن يقوموا بإمتصاص السلوك الجديد بدلاً من السلوك القديم، وإن عملية التكامل تتطلب إبقاء الأبنية القديمة لتتفاعل مع الأبنية الجديدة (الشناوي, 1996, ص 39) (El-Shennawy, 1996, p.39). إعتد الباحث هذه التقنية لأنها من التقنيات الإرشادية الرئيسة في العلاج المعرفي السلوكي، ولغرض تحقيق الهدف منها في (تنمية عادات العقل) لدى طلاب الإعدادية، كما أن الباحث استعان ببعض التقنيات (المحاضرة في تقديم الموضوعات، مراقبة الذات، المناقشة، الحوار الذاتي، التعليمات الذاتية) ويمكن توضيحها وفق الآتي:

1- تحديد الاحتياجات: قام الباحث بجمع المعلومات عن إحتياجات الطلاب في المرحلة الإعدادية لتنمية عادات العقل لديهم عن طريق استجابتهم على فقرات مقياس عادات العقل ثم تم ترتيب الفقرات ترتيباً تصاعدياً بحسب نتائج (الوسط المرجح والوزن المؤي) .

1- تحديد الأولويات: ومن نتائج الوسط المرجح والوزن المؤي التي تم ترتيبها ترتيباً تصاعدياً , قام الباحث بتحديد الأولويات (مشكلات الطلاب) بالاعتماد على درجة القطع التي يقل وسطها المرجح عن (2.5), إذ تعد الفقرة التي حصلت على أقل وسط مرجح ووزن مؤي (62.5) تمثل حاجة لتنمية عادات العقل لدى طلاب المرحلة الإعدادية. ومن نتائجه حدد أن هناك (47) فقرة من الأبعاد المختلفة للمقياس تم تحويلها الى حاجات ثم الى موضوعات للجلسات الإرشادية , وقد وضعت الحاجات (الفقرات) التي تنتمي للموضوع نفسه في عنوان جلسة إرشادية موحدة, وتم عرضها على المتخصصين في الإرشاد النفسي الملحق (4) لإبداء آرائهم في صلاحية البرنامج الإرشادي . ومن نتائج الوسط المرجح والوزن المؤي قام الباحث بتحديد الموضوعات التي يعتقد أنها يمكن أن تعمل على تنمية عادات العقل لديهم والتي يمكن توضيحها في الجدول (3).

المشكلة	الموضوع	المشكلة	الموضوع
*أبدأ بتحليل وتنظيم أجزاء المشكلة قبل الشروع في حلها .	تحليل المشكلة	*أسأل عن الموضوعات التي تتطلب المزيد من الإحتمالات.	التساؤل
*أعتمد التخطيط لستراتيجيات من أجل الحصول على المعلومات الضرورية في حياتي.	التخطيط	*أتابع تطوير ذاتي باستمرار .	تطوير الذات
*أتجنب التعميمات للموضوعات الخاصة .	تجنب التعميم للموضوعات الخاصة	*أحرص على إثراء معلوماتي من زيادة خبراتي التعليمي .	الإستعداد الدائم للتعلم المستمر
*أدي قدرة على إدارة إنفعالاتي في جميع المواقف.	التحكم بالتهور وإدارة الإنفعالات	*أعتمد على التخيل والتأمل أثناء التفكير في حل مشكلة ما.	التخيل والتأمل
*أدرك تأثير أفعالي على نفسي وعلى الآخرين.	تقييم نتائج السلوك	*أستمتع بالمواقف الغريبة والتجارب الغامضة التي تتطلب تحديات فكرية .	الإتيان بالجديد

2- تحديد الأهداف: حدد الهدف العام ل" الإرشاد بإستخدام تقنية الحديث الذاتي من أجل تنمية عادات العقل لدى طلاب المرحلة الإعدادية" والأهداف الفرعية الخاصة التي تتلائم مع كل جلسة من الجلسات الإرشادية. **صدق البرنامج الإرشادي:** تم عرض البرنامج الملحق (2) على مجموعة من الخبراء المتخصصين في الإرشاد النفسي الملحق (4). وبعد موافقتهم أصبح البرنامج جاهزاً للتطبيق, وتخصيص وقت لكل جلسة إرشادية (45) دقيقة, وتحديد مكان غرفة الإرشاد في إعدادية الوارثين من أجل عقد الجلسات الإرشادية فيها, وتحديد الموضوعات لكل جلسة إرشادية من أجل تطبيقها على المجموعة التجريبية البالغة (10) طلاب, وكما هو موضح في الجدول (4).

ت	الجلسة الإرشادية	موضوع الجلسة	اليوم والتاريخ	ت	الجلسة الإرشادية	موضوع الجلسة	اليوم والتاريخ
1-	الأولى	العلاقة الإرشادية	الأحد 2019/10/20	7	السابعة	تقييم نتائج السلوك	الأحد 2019/11/10
2-	الثانية	ملاحظة الذات.	الثلاثاء 2019/10/22	8	الثامنة	إستخدام تقنية التساؤل	الثلاثاء 2019/11/12
3-	الثالثة	تحليل المشكلة.	الأحد 2019/10/27	9	التاسعة	الدافع ما وراء المعرفة.	الأحد 2019/11/17
4-	الرابعة	التخطيط .	الثلاثاء 2019/10/29	10	العاشرة	الإستعداد الدائم للتعليم المستمر	الثلاثاء 2019/11/19
5-	الخامسة	تحديد التعميمات للموضوعات الخاصة	الأحد 2019/11/3	11	الحادية عشرة	الإتيان بالجديد	الأحد 2019/11/24
6-	السادسة	إدارة الإنفعالات	الثلاثاء 2019/11/5	12	الثانية عشرة	إنهاء البرنامج - الإختبار البعدي	الثلاثاء 2019/11/26

تطبيق البرنامج : بعد التأكد من الخصائص السايكومترية في (الصدق - الثبات) لمقياس عادات العقل الملحق(3) وصدق برنامج الإرشاد باستخدام تقنية (الحديث الذاتي) الملحق (2) في تنمية عادات العقل لدى الطلاب (أفراد عينة البحث) قام الباحث بإجراءات تطبيقه في الزمان والمكان المحددين الملحق (5) ويمكن إستعراض الجلسات الثلاث الأولى منه:.

الموضوع: التمهيد للبرنامج

الجلسة الأولى.

الإرشادي.

مدة الجلسة / 45 دقيقة

اليوم : الأحد الموافق : 20 / 10 / 2019

المفردات	التفصيلات
الحاجات	_ تهيئة أفراد المجموعة لتقبل التفاعل مع محتوى البرنامج الإرشادي عن طريق: _ التعرف بين الباحث وأفراد المجموعة الإرشادية. و التعرف على أهداف البرنامج الإرشادي . كما يتم التعرف على زمان ومكان انعقاد الجلسات الإرشادية .
الأهداف	أن يتمكن أفراد المجموعة من (تقبل محتوى البرنامج الإرشادي والتفاعل بجدية وحرص مع نشاطاته , و تنمية العلاقات الإيجابية على أساس الإحترام المتبادل - معرفة أهداف هذا البرنامج . - معرفة زمان ومكان انعقاد الجلسات الإرشادية .
التقنيات المستعملة	* المحاضرة - التغذية الراجعة - نشاط معرفي - التدريب البيئي.
إدارة الجلسة	يقوم الباحث بتعريف نفسه إلى أفراد المجموعة ، ثم يعطي فكرة واضحة عن الإرشاد النفسي ودوره في مساعدة الطلبة في المرحلة الإعدادية لغرض تنمية عادات العقل والعادات المعرفية، وتوضيح الإرشاد بالحديث الذاتي، والتقنيات الحديثة التي يمكن

للباحث استعمالها، والأسس النظرية التي يستند عليها هذا الأسلوب، وإن البرنامج الإرشادي يضم عدداً من الجلسات الإرشادية يتم الإتفاق عليها، ففي كل جلسة منه سيتم تناول احد المشكلات التي شخصت عن طريق مقياس (عادات العقل) الذي تم توزيعه عليكم قبل البرنامج، ثم يعطي الباحث أفراد المجموعة فرصة للتعرف، فيقوم كل منهم بتعريف نفسه والمرحلة الدراسية، ويذكر أهم هواياته، ويذكر الأشياء المهمة في حياته، ويحاول الباحث أن يشجعهم على اعتماد الصراحة التامة أثناء الجلسات الإرشادية عن طريق التقدير والاحترام لكل ما يقوله كل منهم ، حتى يشعر أفراد المجموعة بأن ما يقوله موضع إحترام وتقدير الآخرين دون نقد أو لوم .ويقوم الباحث بكسر أجواء الروتين السائدة في العمل المدرسي بتوزيع الحلوى والعصائر على أفراد المجموعة ، وللتقريب بينهم وبين الباحث ولزيادة فاعليتهم أثناء التعامل مع مضامين البرنامج الإرشادي. يقوم الباحث بتوضيح الهدف العام من البرنامج الحالي (تنمية عادات العقل لدى أفراد المجموعة التجريبية)، وإن هذا البرنامج يقوم أساساً على أسس وضوابط ، والتي يجب على الجميع مراعاتها وتتمثل بالتعامل مع معلومات البرنامج بسرية تامة .وأن يمارس أفراد المجموعة حرية التعبير عن آرائهم وأفكارهم بكل صراحة ووضوح.والإلتزام بالحضور والتفاعل الجدي مع موضوعات هذا البرنامج. - يطلب الباحث من أفراد المجموعة رواية (نكتة) أو مفارقة حدثت له أو لأحد زملائه في أحد الدروس داخل غرفة الصف.	
هل يرغب أحدكم الابتعاد عن المشاركة في البرنامج الإرشادي ؟ .أبدى جميع المشاركين رغبتهم في المشاركة الفعالة في البرنامج الإرشادي .	التقويم البنائي
كيف تقوم بترتيب أفكارك عندما يطلب منك مناقشة موضوع معين ؟.	التدريب البيئي

الجلسة الثانية

الموضوع : ملاحظة الذات لتفحص (المثابرة).

مدة الجلسة /45 دقيقة.

الموافق 22 / 10 / 2019

اليوم: الثلاثاء

المفردات	التفصيلات
الحاجات	_ ملاحظة الأفكار التي تعمل على تنمية المثابرة على أنها عادة من عادات العقل لدى أفراد العينة.
الأهداف	أن يتمكن أفراد المجموعة من تركيز انتباههم لملاحظة الأفكار التي تستند الي (المثابرة)على أنها عادة من عادات العقل.
التقنيات المستعملة	ملاحظة الذات - التعليمات الذاتية - المناقشة والحوار - التغذية الراجعة .

إدارة الجلسة	- يقوم الباحث بجمع استجابات أفراد المجموعة على التدريب البيتي ، والتحاور معهم في الاستجابات الصحيحة لتشخيص نقاط القوة في استجاباتهم وتقديم التعزيز الملائم (التعزيز المعنوي ، وتحديد نقاط الضعف في استجاباتهم والتحاور معهم لمعرفة الأفكار التي تستند الى المثابرة على أنها عادة من عادات العقل في المستقبل . ثم يدخل الباحث إلى موضوع هذه الجلسة ويقدم المعلومات والتوضيحات اللازمة لتوضيح مفهوم (ملاحظة الذات) ، وتركيز انتباههم نحو الاستجابات أو ردود الأفعال التي تظهر لديهم، سواء كانت فكرية أو انفعالية أو جسمية ، أثناء تفاعلهم مع مواقف البيئة المختلفة. وتشتمل على تفحص الأفكار التي تستند الى المثابرة على أنها عادة من عادات العقل، وتعني مزاولة المهام التعليمية الصعبة والإصرار على أدائها وعدم الاستسلام حتى الوصول إلى الهدف المراد تحقيقه، وسيتم توضيح ذلك في المثال الآتي : (اعتقد بأنني أفكر بطريقة صحيحة) ، يقوم الباحث باستعمال تقنية (التعليمات الذاتية) في ملاحظة الذات عن طريق تفحص هذه الفكرة ، ثم يوجه الباحث التعليمات الذاتية لنفسه (لاحظ هذه الفكرة) ، ثم (ركز انتباهك) في ملاحظة هذه الفكرة ، ترى ما هي ملاحظاتك عنها ثم يعيد الكرة ثانية لكي يسجل الملاحظات بدقة ، ومعها يوجه التعليمات الذاتية (قف- تمنع وتفحص- حل الفكرة- صحح الفكرة - إختبر النتائج في الواقع) . - مناقشة الأفكار التي تستند الى تفحص (المثابرة) على أنها عادة من عادات العقل.
التقويم البنائي	1. هل يمكنك تفحص أفكارك التي لا تستند الى المثابرة على أنها عادة من عادات العقل ؟، وكيف ؟.
التدريب البيتي	يوجه الباحث لإفراد المجموعة السؤال الآتي : 1- كيف تتفحص الفكرة التي تستند الى المثابرة على أنها عادة من عاداتك العقلية؟.

الجلسة الثالثة الموضوع : المرونة عند التفكير.

مدة الجلسة / 45 دقيقة .

اليوم : الأحد الموافق 2019 / 10 / 27

المفردات	التفصيلات
الحاجات	_ الى المرونة عند التفكير في حل المشكلة .
الأهداف	أن يتمكن أفراد المجموعة من إستخدام المرونة عند التفكير في حل المشكلات على أنها عادة من عادات العقل .
التقنيات المستعملة	-المناقشة - الحوار الداخلي - نشاط التأمل -إسلوب حل المشكلات - التغذية الراجعة .

إدارة الجلسة	يقوم الباحث بجمع استجابات أفراد المجموعة حول التدريب البيئي والتحاور معهم في تشخيص نقاط القوة ومحاولة تعزيزها عن طريق التعزيز اللفظي (المعنوي)، ومعرفة نقاط الضعف في إستجاباتهم والمناقشة معهم لمعرفة الأخطاء أو القصور في إتمام هذا التدريب وباستعمال (التغذية الراجعة). ثم يقوم الباحث بتوضيح المفاهيم (تحليل المشكلة) وتعني (التحكم بالتهور) وتعني التأني والتفكير قبل الإقدام على حل أي مشكلة أو إصدار الأحكام. (الإصغاء بالتحكم والتعاطف) وتعني القدرة على إظهار الفهم والتعاطف مع الآخرين، وأما (المرونة عند التفكير) ويعني القدرة على تعديل الأفكار إذا تطلب الموقف ذلك أو عند استقبال معلومات جديدة ، مثال ذلك أن الطالب الذي يواجه مشكلة عليه أن يتذكر قبل حلها أنه بحاجة الى القدرة على التحكم بالتهور والإنفعال الذي قد يصاحب الموقف الذي حدثت فيه المشكلة ويكون هادئاً قدر الإمكان ويتقهم ظروف الآخرين والتعاطف معهم، وأن تكون لديه المرونة الكافية في تحديث أفكاره ، ثم يقوم الباحث باستعمال تقنية (الحوار الداخلي) في (لدي مشكلة)، ويبدأ (الحوار الذاتي) باستعمال نشاط (التأمل) تأمل هذه الفكرة جيداً ، ثم ركز ماذا يجب عليك فعله . يأتي الجواب من الداخل (تحكم في كل تهور يعوق حل المشكلة) ثم (إصغ الى كل أطراف المشكلة) وفكر في (المرونة التي تساعدك على اجتياز المشكلة) وكيف تعدل أفكارك إتجاه هذه المشكلة. هناك حوار داخلي يؤكد على أن (الصلابة الفكرية تعني أنني جامد الفكر ولا يمكن أن أتقبل أية فكرة أخرى وهو أمر يضر بي كثيراً إذ سيجعلني منحسراً في أرائي وأفكاري ويعوق حل مشكلتي. ثم يطلب الباحث من أفراد المجموعة استعمال هذه التقنية (الحوار الداخلي) في تعديل بعض الأفكار التي تساعدهم على تحليل المشكلة وإتباع (خطوات حل المشكلة)، ويتابع الباحث سيرة هذا الحوار ويقدم التصحيحات والتوضيحات والمعلومات التي تجعله يسير باتجاه تحقيق الهدف وعن طريق إستعمال (التغذية الراجعة) .
التقويم البنائي	كيف تقوم بتحليل المشكلة التي تواجهك في موقف معقد؟.
التدريب البيئي	- ما التدابير العقلية اللازمة لتحليل المشكلة التي يمكن أن تستند إليها عند مواجهة أية مشكلة؟.

ولإطلاع الجلسات كاملة الملحق (5).

عرض النتائج وتفسيرها: سيعرض الباحث النتائج التي توصل إليها وفق الأهداف المحددة :

1. **الهدف الأول:** تعرف الفروق ذات الدلالة الإحصائية لمتغيرات العنصر لدى الطلاب في الإعدادية. ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحث الإختبار التائي لعينة مستقلة واحدة، ومن نتائجه أن الوسط الحسابي (165.170) والانحراف المعياري (41.359) وبلغت القيمة التائية المحسوبة (2.759) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (486)، والجدول (5) يوضح ذلك.

مستوى الدلالة (0,05)	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	1.96	2.759	41.359	160	165.170	487

وتشير هذه النتيجة أن الطلاب (عينة البحث) يتمتعون بسمعة عادات العقل وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (سيد2018) (Said,2018) ودراسة (أحمد 2019) (Ahmed219), ويمكن أن يعزوا الباحث هذه النتيجة الى أساليب التربية والتعليم التي تلقوها في المدرسة والتي عززت عادات العقل لديهم , إلا أن هناك بعض الطلاب كانت درجاتهم منخفضة عن المتوسط الحسابي لأقرانهم وهم بحاجة ماسة لتطبيق البرنامج الإرشادي وعلى وفق ماتم وصفه في إجراءات البحث عند إختيار عينة التجربة .

الهدف الثاني : التعرف على فاعلية الإرشاد بإستخدام تقنية الحديث الذاتي الإيجابي في تنمية عادات العقل لدى طلاب الإعدادية عن طريق إختبار الفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين (القبلي والبعدي) على مقياس عادات العقل بعد تطبيق الإرشاد باستخدام تقنية الحديث الذاتي الإيجابي. استخدم الباحث اختبار (ولكوكسون Wilcoxon) لغرض التعرف على دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين (القبلي- البعدي), وأظهرت نتائج الاختبار أن القيمة المحسوبة (0.000) أقل من القيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة (0.05), لذا يمكن رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة لوجود فروق ذات دلالة إحصائية, والجدول (6) يوضح ذلك.

الدلالة 0.05	قيمة ولكوكسون Wilcoxon		متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	الاختبار	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	8	0.000	10.55	105.50	10	القبلي	التجريبية
			15.50	155.00	10	البعدي	

يعتقد الباحث أن الفروق التي أظهرتها نتائج الاختبار تعزى الى تطبيق البرنامج الإرشادي (الإرشاد باستخدام تقنية الحديث الذاتي) الذي تم تطبيقه المجموعة التجريبية.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الإختبارين القبلي والبعدي على مقياس عادات العقل. استخدم الباحث اختبار (ولكوكسون Wilcoxon) للتعرف على دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة الضابطة بين الاختبارين (القبلي- البعدي), وأظهرت نتائج هذا الإختبار أن قيمة (ولكوكسون) المحسوبة (55.000) غير دالة عند مستوى دلالة (0.05), لذا يمكننا قبول الفرضية الصفرية, لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الإختبارين (القبلي-البعدي) , والجدول (7) يوضح ذلك.

المجموعة	الاختبار	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة Wilcoxon		الدالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
الضابطة	القبلي	10	104.50	10.45	55.000	8	غير دالة
	البعدي	10	55.00	5.50			

إن النتيجة أعلاه لم تظهر فروقاً جوهرية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ويمكن أن نعزوا ذلك أن أفراد هذه المجموعة لم يتلقوا خدمات إرشادية (تتعلق بتنمية عادات العقل لديهم) .

الفرضية الثالثة : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في الاختبار البعدي على مقياس عادات العقل بعد تطبيق الإرشاد باستخدام تقنية الحديث الذاتي. استخدم الباحث اختبار (مان وتي) للتعرف على دلالة هذه الفروق , وتبين من نتائج الاختبار أن قيمة (U) المحسوبة (0.000) عند مستوى دلالة (0.05), لذا نرفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين (التجريبية - الضابطة), والجدول (8) يوضح ذلك.

المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة U		الدالة 0.05
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	10	155.00	15.50	0.000	23	دالة
الضابطة	10	55.00	5.50			

أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) بعد استجابتهم على مقياس عادات العقل, ولصالح المجموعة التجريبية, ويمكن أن نعزوا هذه الفروق الى البرنامج الإرشادي. كما تشير هذه النتيجة الى أن الإرشاد باستخدام تقنية (الحديث الذاتي) عمل على تنمية عادات العقل لدى أفراد (المجموعة التجريبية) التي حظيت بهذه الخدمات الإرشادية ولم تحظى بها (المجموعة الضابطة) .

مناقشة النتائج :

في ضوء نتائج البحث يمكن مناقشة نتائجه على وفق ما يأتي:

- 1- تبين من نتائج البحث أن الطلاب عينة البحث بصفة عامة يتمتعون بسمه (عادات العقل) إلا أن هناك بعض الطلاب لا يتمتعون بها وفقاً للمقياس المعد لأغراض هذا البحث.
- 2- إن دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعتين تشير الى فاعلية الإرشاد باستخدام تقنية الحديث الذاتي الإيجابي في تنمية عادات العقل لدى أفراد العينة التجريبية.

الاستنتاجات:

- ومن النتائج والإجراءات في هذا البحث يمكن استنتاج ما يأتي:
1. إن عادات العقل قوة كامنة لدى الأفراد الأسوياء يمكن تعلمها أو تنميتها عن طريق الوسائل الإرشادية، لاسيما الأساليب المعرفية السلوكية .
 2. إن تطبيق الإرشاد باستخدام تقنية الحديث الذاتي على أنه متغير مستقل له من الفاعلية والتأثير على عادات العقل على أنها متغير تابع، ويمكن أن نلاحظ بوضوح الفروق الإحصائية بين رتب درجات المجموعات التجريبية بعد إجراءات التجربة وضبطها .
 3. إن تقنية الحديث الذاتي الإيجابي ساعدت الطلاب أفراد العينة التجريبية على تنمية معارفهم في الجوانب العقلية المختلفة، ومنها عادات العقل .

التوصيات: وفي ضوء نتائج البحث قام الباحث بتوجيه بعض التوصيات على النحو الآتي:

1. على المرشدين والباحثين الاستفادة من أدوات هذه الدراسة في العملية الإرشادية أو البحثية .
2. ضرورة الاهتمام في العمل الإرشادي بالتنموي في مجال التربية ومؤسساتها .
3. يمكن الباحثين الاستشهاد بنتائج هذا البحث على أنه دراسة علمية قامت على البحث والتجربة. والإفادة من هذا البرنامج الإرشادي في تنمية متغيرات معرفية أخرى.

المقترحات : ومن الإجراءات وبعد استخراج نتائج البحث يقترح الباحث ما يأتي:

1. إجراء دراسة مقارنة لمتغيرات هذا البحث لدى طالبات المرحلة الإعدادية أو شرائح اجتماعية أخرى لمقارنتها مع نتائج هذه الدراسة .
2. تطبيق البرنامج الإرشادي باستخدام تقنية الحديث الذاتي لتنمية أو تعديل بنى معرفية أخرى.

المصادر

- أبو أسعد ، أحمد عبداللطيف (2009) تعديل السلوك الإنساني، ط1، دارالمسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، الأردن .
- أبو أسعد أحمد عبداللطيف، وعريبات أحمد عبدالحليم (2012) نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- أحمد ، آمنة إبراهيم حسين (2019) الخصائص السيكمترية لمقياس عادات العقل لدى طالبات المرحلة الإعدادية، كلية التربية، جامعة حلوان.
- أحمد على الشريم، زياد كامل (2015) التعلم المنظم ذاتياً والدافعية العقلية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة قسم التربية الخاصة بجامعة القصيم، مجلة كلية التربية، ج 1 ، العدد (164)، جامعة الأزهر.
- باترسون، س.هـ (1990) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، ج 2 ، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.

- بطرس، حافظ بطرس (2008) المشكلات النفسية وعلاجها، ط1، دارالمسيرة للنشر والتوزيع والطباعة عمان ، الأردن.
- بطرس، حافظ بطرس (2010) تعديل سلوك الطفل ، ط 1 ، دار المسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان .
- ثورندايك ، روبرت وهيجن، أليزابيث (1989) القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ترجمة عبدالله الكيلاني وعبدالرحمن عدس، مركز المكتب الأردني، عمان.
- الحارثي، إبراهيم(2002)العادات العقلية وتنميتها لدى التلاميذ، مكتبة الشقيري ،الرياض.
- الخطيب، جمال(1995)تعديل السلوك الإنساني، ط3، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- الدوسري، صالح جاسم(1985)الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد ، مجلة رسالة الخليج العربي ،العدد(15).
- زين الدين ،صباح خالد محمود (2016) فاعلية برنامج إرشادي في الحديث الإيجابي مع الذات لتخفيف من أعراض القلق لدى الطالبات الأيتام .رسالة ماجستير كلية التربية ،الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين.
- سيد ،ضاري خميس كعيد(2018)ما وراء الذاكرة وعلاقته بعادات العقل المنتجة لدى طلبة المدارس الثانوية المتميزين،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية أبن الهيثم ،جامعة بغداد ، العراق.
- السيد عبد العزيز الشخص، ظافر مشيب الشمراني، محمود الطنطاوي (2019) مقياس عادات العقل لمرحلة المراهقة، مجلة كلية التربية، ج4، العدد(39)، جامعة عين شمس، مصر .
- الشناوي، محمد محروس (1996) العملية الإرشادية والعلاجية : دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة.
- الشناوي، محمد محروس (1994) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبدالعزيز الفقي. ط1، دار غريب للطباعة والنشر ، المملكة العربية السعودية.
- صالح والصبيحاي، عياد إسماعيل، وحيد عقال ضمد (2019) بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على فنية الحديث الإيجابي مع الذات لدى طلاب مرحلة الدراسة الإعدادية ،بحث مستل ،كلية التربية ،جامعة البصرة ،العراق.
- عبد الحفيظ ، أخلص محمد عبد ، وباهي مصطفى حسن (2000) طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- عودة ،أحمد سليمان وملكاوي، فتحي حسين(1992)أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، إربد،كلية التربية،جامعة اليرموك،مطبعة الجامعة، الأردن.
- الفقي ، إبراهيم (2000) : قوة التحكم بالذات ، دار منار للطباعة ، دمشق .
- القحطاني واليوسف، عثمان علي، يحيى عبد الخالق(2015) فاعلية برنامج إثرائي قائم على عادات العقل المنتجة في تنمية القدرات الابتكارية لدى الطلاب السنة التحضيرية بجامعة تبوك ، المجلة العربية لتطوير التفوق، المجلد(6) العدد (8)،الرياض.

- قطامي، يوسف (2005) ثلاثون عادة عقل، دار ديونو للنشر والتوزيع، عمان.
- كرم الله، عيدان شهدف (2010) أثر إرشاديين (التحدث الذاتي- إعادة البناء المعرفي) في تعديل البنى المعرفية للشخصية المميزة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- كوستا، آرثر، وكالك، بين (2003) استكشاف وتقصي عادات العقل (ج 1) ترجمة مدارس الظهران الأهلية. دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، الرياض.
- مرسي، أبو بكر (2002) أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- معوض، خليل ميخائيل (1985) سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، ط2، دار الفكر الجامعي، القاهرة.
- نوفل، محمد بكر (2008) تطبيقات عملية في تنمية التفكير باستخدام عادات العقل، ط 1، دار المسيرة: الأردن.
- وزارة التربية، العراق (1981)، التعديل الأول نظام المدارس الثانوية رقم (2) لسنة (1977) من قانون وزارة التربية رقم (124) لسنة (1971).

References :

- Abu Asaad, Ahmed Abdel Latif (2009) Modifying Human Behavior, 1st Edition, Dar Al Masirah for Publishing, Distribution and Printing, Jordan.
- Abu Asaad Ahmed Abdel Latif, & Arabiyat Ahmed Abdel Halim (2012) Theories of Psychological and Educational Guidance, 2nd Edition, Dar Al Masirah for Publishing and Distribution, Amman.
- Ahmed, Amna Ibrahim Hussein (2019) Psychometric characteristics of the Habits of Mind scale among middle school students, Faculty of Education, Helwan University.
- Ahmed Ali Al-Shuraim, Ziyad Kamel (2015) Self-organized learning and mental motivation and their relationship to academic achievement among students of the Department of Special Education at Qassim University. Journal of the College of Education, Volume 1, Issue (164), Al-Azhar University.
- Patterson, S.H (1990) Theories of Counseling and Psychotherapy, translated by Hamed Abdel Aziz Al-Fiqi, Volume 2, Dar Al-Qalam for Publishing and Distribution, Kuwait.
- Boutros, Hafez Boutros (2008) Psychological Problems and Their Treatment, 1st Edition, Dar Al Masirah for Publishing, Distribution and Printing, Amman, Jordan.
- Boutros, Hafez Boutros (2010) Modifying the Child's Behavior, 1st Edition: Dar Al Masarah for Publishing, Distribution and Printing, Amman.

- Thorndike, Robert and Haegan, Elizabeth (1989) Measurement and Evaluation in Psychology and Education, translated by Abdullah Al-Kilani and Abdul Rahman Adas, Jordan Office Center, Amman.
- Al-Harthy,, Ibrahim (2002) Mental habits and their development among students, Al-Shugairi Library, Riyadh.
- Al-Khatib, Jamal (1995) Modifying Human Behavior, 3rd Edition, Al-Falah Library for Publishing and Distribution, Kuwait.
- Al-Dosari, Saleh Jassim (1985) Scientific trends in planning guidance and counseling programmes, The Arabian Gulf Message Journal, No (15).
- Zain El-Din, Sabah Khaled Mahmoud (2016) The Effectiveness of a Counseling Program in Positive Self-talk to Reducing Symptoms of Anxiety for Orphaned Female Students. Master's Thesis, College of Education, Islamic University, Gaza, Palestine.
- Sayed, Dari Khamis Kaid (2018) Beyond Memory and its Relationship to the Productive Habits of Mind among Distinguished High School Students, Unpublished Master's Thesis, College of Education, Ibn Al-Haytham, University of Baghdad, Iraq.
- Alsaid AbdelAziz Al-shKhas, Dhafer Mushabab Al-Shamrani, Mahmoud Al-Tantawi (2019) The Habits of Mind Scale for Adolescence, Journal of the College of Education, Volume 4, Issue 39), Ain Shams University, Egypt.
- El-Shennawy, Mohamed Mahrous (1996) the counseling and therapeutic process: Ghareeb House for Printing and Publishing, Cairo.
- Al-Shennawi, Muhammad Mahrous (1994) Theories of Counseling and Psychotherapy, translated by Hamid Abdulaziz Al-Faki. I 1, Gharib House for Printing and Publishing, Kingdom of Saudi Arabia.
- Al-Sabihawi, Waheed Aqal Damad (2019) Building a suggested counseling program based on the technique of positive self-talk among students of the preparatory stage, independent research, College of Education, University of Basra, Iraq.
- Abdel Hafeez, Ikhlal Mohamed Abdel, and Bahi Mustafa Hassan (2000) Methods of Scientific Research and Statistical Analysis in the Educational, Psychological and Sports Fields, Al-Kitab Center for Publishing and Distribution, Cairo.
- Odeh, Ahmed Suleiman and Malkawi, Fathi Hussein (1992) Fundamentals of Scientific Research in Education and Human Sciences, Irbid, College of Education, Yarmouk University, University Press, Jordan.
- Al-Fiqi, Ibrahim (2000): The Power of Self-Control, Manar Publishing House, Damascus.
- Al-Qahtani and Al-Yousef, Osman Ali, Yahya Abdel-Khaleq (2015) The effectiveness of an enrichment program based on productive habits of mind in developing the innovative abilities of preparatory year students at the University of Tabuk, The Arab Journal for the Development of Excellence, Volume (6), Issue (8), Riyadh.

- Qatami, Youssef (2005) Thirty Habits of Reason, Debono House for Publishing and Distribution, Amman.
- Karamallah, Idan Shahf (2010) The effect of two guiding methods (self-talk - cognitive reconstruction) in modifying the cognitive structures of the distinctive personality, unpublished doctoral thesis, College of Education, Al-Mustansiriya University, Baghdad.
- Costa, Arthur, Calic, Ben (2003) Exploring and Investigating Habits of the Mind (C1) Translated by Dhahran National Schools.: Dar Al-Kitab Al-Tabeebiyyah for Publishing and Distribution, Riyadh.
- Morsi, Abu Bakr (2002) Identity Crisis in Adolescence and the Need for Psychological Counseling, The Egyptian Renaissance Library, Cairo.
- Moawad, Khalil Mikhail (1985) The Psychology of Childhood and Adolescence Development, 2nd Edition, Dar Al-Fikr Al-Jamii, Cairo.
- Nofal, Muhammad Bakr (2008) Practical applications in developing thinking using habits of mind, 1st Edition, Dar Al Masirah: Jordan.
- Ministry of Education (1977), Secondary School System No. (2), Article (57) of the Interim Constitution and Article (21) of Ministry of Education Law No. (124) for the year (1971).

The Effectiveness of Counseling on Using the Technique of Positive Self-talk to Develop the Habits of Mind Among Secondary School Students

Asst. Prof. Idan Shahif Karamallah

The General Directorate of Education, Baghdad, Al-Rusafa 3rd / Iraq

eidan9785@gmail.com

Abstract :

This research aims to identify the effectiveness of counseling by using the technique of self-talk in developing the habits of mind among middle school students by testing important hypotheses, and choosing the experimental design for the two groups (experimental - control). The classification of "Costa & Kallick" was adopted to measure the habits of the mind, and the scale consisted of (64) items, and after confirming the psychometric properties of the scale, the researcher applied it to the research sample (487) students from middle school students. One of the students who got the lowest marks after answering the scale. purpose of applying the experiment. He divided them into two groups, one of them is experimental (10) students, as well as the control group. At the end of the sessions conducted a post-test to find out the significance of the differences between the two groups and according to the specific hypotheses. The results of the "Man-Whitney" test showed that there are statistically significant differences between the grades of the experimental group members (the group of applying self-talk technique), as well as the absence of statistically significant differences between the grades of the control group members, and the presence of statistically significant differences between the grades of the group's individuals. The first experimental and the control group in the two tests, the pre and post, on the scale of habits of mind. In light of these results, we can attribute these differences to the effectiveness of the counseling program. The researcher put forward a number of recommendations and proposals.

Keywords: positive self-talk technique, habits of mind, counseling