

## اثر اسلوب اعادة البنية المعرفية في خفض التجول العقلي لدى طالبات المرحلة الاعدادية فاقدى الوالدين

أ.م.د أميرة مزهر حميد

مديرية تربية ديالى-معهد الفنون الجميلة للبنات /الصباحي -ديالى

ameerameera678@gamil.com

### الملخص

يهدف البحث الحالي الى معرفة اثر اسلوب اعادة البنية المعرفية في خفض التجول العقلي لدى طالبات المرحلة الاعدادية فاقدات الوالدين ، وجرى اختيار عينة عشوائية والتي بلغت 350 طالبة لعينة التحليل الاحصائي و80 طالبة لعينة البحث من طالبات المرحلة الاعدادية فاقدات الوالدين احدهما او كليهما ، وقامت الباحثة ببناء مقياس التجول العقلي على وفق نظرية الموارد المعرفية ، وقد تكون المقياس بصيغته النهائية من 20 فقرة وامام كل فقرة اربع بدائل ، وتم استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس و طبق بصيغته النهائية على عينة البحث الاساسية والبالغة (80) طالبة وجرى اختيار 20 طالبة من اللواتي حصلن على اعلى الدرجات على مقياس التجول العقلي تم توزيعهم بشكل بشكل الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وبواقع 10 طالبات لكل مجموعة ، و للتحقق من الصدق الظاهري للبرنامج تم عرضه على مجموعة من الخبراء ومختصين في مجال الارشاد والذين اكدوا صلاحية البرنامج والاسلوب وعناوين الجلسات للبرنامج للتطبيق وبلغت جلسات البرنامج بواقع 14 جلسة ، و اسفرت نتائج البحث الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية قبل وبعد البرنامج أي ان البرنامج ساهم في خفض التجول العقلي لدى الطالبات و وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، وقد خرج البحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات والتي تسهم مستقبلا في الحد من هذه الظاهرة

**الكلمات المفتاحية:** اعادة البنية المعرفية ، التجول العقلي

### **The effect of the cognitive restructuring method in reducing mental wandering among female middle school students who have lost parents**

Assist. Prof. Amira Mizhar Hameed -ameerameera678@gamil.com

Directorate of Education in Diyala Institute of Fine Arts for Girls / Morning  
Study –Diyala

The current research aims to find out the effect of the cognitive restructuring method in reducing mental wandering among female middle school students who are missing parents. A random sample was chosen, which amounted to 350 female students for the statistical analysis sample and 80 female students for the research sample of middle school female students who are missing one or both of their parents. The researcher built the mental wandering scale on According to the theory of cognitive resources, the scale in its final form consisted of 20 items, with four alternatives in front of each item. The psychometric properties of the scale were extracted and applied in its final form to the basic research sample of (80) female students. 20 female students were selected from those who obtained the highest scores on the wandering scale. The students were divided into two groups, an experimental group and a control group, with 10 female students in each group. To verify the apparent validity of the program, it was presented to a group of experts and specialists in the field of counseling,



who confirmed the validity of the program, the method, and the session titles for the program for application. The program sessions amounted to 14 sessions, and the results of the research resulted in the presence of statistically significant differences between the post-test scores of the experimental group before and after the program, i.e. The program contributed to reducing mental wandering among female students and the presence of statistically significant differences between the post-test scores of the control and experimental groups and in favor of the experimental group. The research came out with a set of recommendations and proposals that will contribute in the future to reducing this phenomenon

**keywords** Cognitive Structu, mind wandering

## الفصل الاول

**مشكلة البحث:** ان فقد شخص عزيز علينا هو بحد ذاته سنة فرضتها الحياة علينا ، فهو يترك اثار نفسية واجتماعية وانفعالية ، قد تستمر تلك الاثار لدى البعض طوال حياته في حين نرى ان البعض يتمكن من التكيف لتلك المواقف ، لقد اشارت ادبيات علم النفس في هذا السياق الى ان صدمة الفقد هي من اكبر الصدمات التي يتلقاها الانسان وخاصة فقد الوالدين ، والتي تؤثر على تفكيره وعلى قدرته على التركيز والانتباه في جميع المواقف وخاصة المواقف الدراسية (الخالدي ، 2018 : 234 )

ان الطلبة بشكل عام وفاقد الوالدين بشكل خاص يعيشون في عصر ازدادت ضغوط ومشاكل في كافة المجالات الاجتماعية والشخصية والدراسية التي شكلت عبء على الطلبة الذين باتوا يفكرون في امورهم اليومية والدراسية وضرورة التوفيق بينهما ، وهذا يؤثر على قدرتهم على التركيز فحين ينشغل العقل بمهمة معينة يبدا العقل هنا بالابتعاد عن المهمة المكلف بها ويبدا الدماغ هنا بالتفكير باشياء بعيدة عن مهمته ( Taatgn,et: 68 )

ان تشتت انتباه الطلبة داخل حجرات الدرس يعتبر من اكثر المشاكل التي يواجهها الطلبة ، والذين يكونون غير منتبهين للمادة المقدمة من قبل المدرس وقد اشار (المراعي ، 2020 ) ان التشتت يحدث اثناء الدرس وكذلك عند قيامهم بنشاط يعيق اداء المهام والتعلم والذي يعرف بالتجول العقلي ، وهو تحول الانتباه وفقدان التركيز على المادة الدراسية والذي يشكل من اهم المعوقات التي تواجه تعلم الطلبة وبالتالي يضعف مستوى تحصيلهم الدراسي، وتسمى هذه العملية بالتجول العقلي وهو من المصطلحات الحديثة في مجال التربية وعلم النفس والتي تؤثر بشكل مباشر على عمية التعلم والتعليم ، وهو نشاط عقلي يحدث لدى الافراد سواء كان الامر متعلق بالتعلم او ليس له علاقة مما يضعف المقدرة على التركيز ( المراعي ، 2020 : 51 )، والذي يشكل عائق سلبي على نتائج المنظومة التعليمية لانه يعمل على اعاقه تحقيق الاهداف التعليمية الخاصة بالطلبة وان سبب التجول الرئيسي هو في سعة الذاكرة العاملة والتي تعمل على فسخ المجال للتركيز على اشياء ليس لها علاقة بالمهمة المطلوبة اذ يقضون بين 30-50% من وقتهم في امور غير مرتبطة بما يمارسونه ( Levinson.al,2012: )،

لقد ازدادت الحاجة الى البحث عن هذه المشكلة بسبب تزايد مشتتات الانتباه وكثرة مشاكل التي تواجه الطلبة مما دعى الى الحاجة لبناء برامج ارشادية تساهم في خفض التجول العقلي وهذا ماوصت به دراسة ( العتيبي ، 2020 ) ودراسة ( محمد وعبد ، 2022 ) نتيجة للاثار السلبية على عملية التعلم ، من هنا ظهرت مشكلة البحث الحالي والتي سعت الباحثة الى دراستها من خلال الاجابة على التساؤل الاتي  
س/ هل اسلوب البنية المعرفية يساهم في خفض التجول العقلي لدى طالبات المرحلة الاعدادية فاقدات الوالدين احدهما او كليهما ؟

**اهمية البحث:** يسعى الارشاد النفسي الى تقديم الخدمات الارشادية للاشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية ، اجتماعية ، انفعالية ، واكاديمية ، ومن اجل الحد من تلك المشاكل وتقليل اثارها السلبية، ويشير



مونرو في هذا الصدد الى اهمية العمل الارشادي وذلك لايمان المرشد بان لدى الافراد حاجات يرمون الى تحقيقها ولا يتمكنون من ذلك الا عن طريق الارشاد، فهم بحاجة الى المساعدة في سبيل تحقيق توافقهم النفسي والاجتماعي ولكي يكون دور الارشاد فعال هنا لابد ان يعمل على تغيير او تعديل سلوك الفرد نحو الافضل والتدخل بشكل فعال من اجل الوصول الى حل لتلك المشاكل التي يعاني منها الفرد ( عبد الرزاق ، 2009 : 13)

ان العملية الارشادية تحدث عن طريق البرامج الارشادية لانها الواجهة الرئيسية للارشاد النفسي ، والذي حصل فيه تقدم وتطور في الاساليب والفنيات المستخدمة ، فهو عنصر مهم واساسي في تنظيم العملية التعليمية والذي يسهم في تكوين جماعة يسودها الحب والالفة بالاضافة الى قدرته على مساعدة الجماعة الارشادية في مواجهة الازمات والمشكلات (رضا وعذاب ، 2011: 46) ان نجاح البرنامج الارشادي يعتمد بالدرجة الاساس على تعاون ادارة المدرسة والهيئات التعليمية والمؤسسات ذات الصلة بالمدرسة ، لمساعدة الطلبة بشكل عام والطلبة فاقد الوالدين بشكل خاص نظرا لكم المشاكل والاثار الذي تركها فقد الوالدين احدهما او كلاهما على الجانب النفسي والاجتماعي والمدرسي ، وعليه رأت الباحثة ان الاسلوب الارشادي المعرفي هو الافضل في هذا البحث، لان له تأثير فعال وهذا ماشارت اليه دراسة ( الدفاعي ، 2016 ) ودراسة ( حسون ، 2022 ) فهو من الاساليب الحديثة التي تهتم بالمدخل المعرفي لاي اضطراب وتهدف الى توفير ما يحتاجه المسترشد من خلال معرفة المفاهيم الخاطئة ، ويرى ميكنبوم هنا بان تغيير سلوك الفرد يتطلب ان يقوم الفرد بعملية التمثل السلوك البديل عن السلوك القديم والمراد تغييره ، فلاحداث التكامل هنا يجب على الفرد ان يبقي بعض ابنيته المعرفية القديمة الى جانب بنائه الجديد فالبناء المعرفي هنا يحدد طبيعة الحوار الداخلي والخارجي الذي يعمل على تغيير في البناء المعرفي بطريقة تم تسميتها من قبل ميكنبوم بالدائرة الخيره والتي تساهم في خروج ماموجود من افكار داخلية الى سطح الابنية المعرفية (بطرس ، 2008 : 181)، في هذا الصدد فقد اشار (sullivan,2016) ان التجول هو التحول المفاجيء في الانتباه من المهمة التي يفكر فيها الفرد نتيجة خروج افكار من البنية المعرفية العميقة الى البنية المعرفية السطحية وهذه الافكار غير مرتبطة بالمهمة ولكنها تشغل تفكير الفرد في وقت ما (sullivan,2016:197) ، فالتجول العقلي من العوامل التي تؤثر على أداء المتعلم أكاديميا خلال عملية التعلم، و من المفاهيم التي اهتم بها علماء النفس والارشاد والتربية نظرا لأهميتها، وخطورتها على عملية التعلم، وأداء المتعلم، لانه من العمليات المعرفية دائمة الحدوث، التي تحول بين الفرد وبين أداء مهامه المطلوبة ومع زيادة ضغوطات الحياة امام الفرد انتشرت ظاهرة التجول العقلي في السنوات الأخيرة بشكل ملحوظ، حيث تعتبر هذه الظاهرة نشاطا عقليا، يحدث على المستوى الأكاديمي وغير الأكاديمي (Randall, et al.,2014:1425). فالتجول العقلي خبرة حياتية يعيشها كافة الأفراد بطريقة تلقائية نتيجة شروء الفرد عن المهمة المقصودة ؛ مما يؤثر على أداء الطالب تأثيرا سلبيا ، فيقل تركيزه ، ويتشتت انتباهه ، وينخفض أدائه الأكاديمي.

ومن خلال اطلاع الباحثة على الدراسات التي تخص التجول العقلي لم تعثر على اي دراسة تهدف الى خفض التجول العقلي عن طريق البرامج الارشادية وبما انه خبرة حياتية يعيشها كافة الأفراد بطريقة تلقائية نتيجة شروء الفرد عن المهمة المقصودة ؛ مما يؤثر على أداء الطالب تأثيرا سلبيا ، فيقل تركيزه ، ويتشتت انتباهه ، وينخفض أدائه الأكاديمي، لابد من بناء برنامج يساهم في خفض التجول العقلي ومن هنا تتضح اهمية البحث في جانبين

#### اولا: الجانب النظري

- 1- دور التجول العقلي وتأثيره السلبي على العملية التعليمية مما يقتضي دراسته
- 2- تعرف الباحثون في وزارة التربية والمربين على مفهوم التجول العقلي للاستفادة منه
- 3- ان هذا البحث يعتبر اضافة للمكتبة العراقية بشكل خاص والعربية بشكل عام
- 4- يتناول البحث شريحة مهمة وهم الطلبة فاقد الوالدين احدهما او كليهما

#### الجانب التطبيقي

- 1- يقدم هذا البحث مقياس التجول العقلي يستفاد منه المرشد التربوي في تشخيص الطلبة الذين لديه تجول عقلي

- 2- تهيئة برنامج ارشادي يستفاد منه المرشدين في المدارس بشكل عام
- اهداف البحث :** التعرف على " اثر اسلوب اعادة البنية المعرفية في خفض التجول العقلي لدى طالبات المرحلة الاعدادية فاقدى الوالدين"، من خلال التحقق من الفرضيات الصفرية الاتية :
- 1- "لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدى وعند مستوى دلالة 5%"
- 2- "لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدى وعند مستوى دلالة 5%"

- 3- "لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى وعند مستوى دلالة 5%"

#### حدود البحث

يركز البحث الحالي على طالبات المرحلة الاعدادية الفاقات احد الوالدين او كليهما للمدارس التابعة لمركز مدينة بعقوبة، وللدراسة الصباحية، وللعام الدراسي 2022-2023

#### تحديد المصطلحات

اولا : "البنية المعرفية"

عرفه (maiknbum,1990)

"هي الطرائق والاساليب التي تعمل على تحويل افكار المسترشد عن طريق اظهار الاعتقادات الخاطئة الغير مستندة على ادلة مما يظهر عدم واقعية تفسيرهم للادداث وتعليمهم مهارة معرفية للتغلب والتكيف مع المشكلات التي تحدد والوصول الى حلول مناسبة" (العزة ، 2001 : 15 )

-**التعريف النظري:** لقد تبنت الباحثة تعريف (maiknbum,1990) لانه تعريف الاسلوب الارشادي المعتمد في هذا البحث

-**التعريف الاجرائي :** هي مجموعة من الانشطة والفنيات ( ملاحظة الذات ، رصد وعزل الافكار ، السهم الهابط، التغذية الراجعة ، التدريب البيئي )

**ثانيا :- "التجول العقلي" عرفه كل من**

(Smallwood & Schooler,2006)بانه : " تحول تلقائي عفوي للانتباه ينقل الفرد من التركيز في أداء مهمة يقوم بها إلى أفكار ومثيرات داخلية غير متعلقة بهذه المهمة، وتؤثر سلبا على أداء الفرد ، وتزيد من تشتته" ((Smallwood & Schooler,2006:951).

(Kane,2007) "هو تحويل الانتباه بعيدا عن المعلومات الخارجية الى افكار ومشاعر داخلية ليس لها علاقة بالمهمة المطلوبة" (Kane,2007: 95)

(Randali, 2014)"هو الفشل في الاحتفاظ في التركيز على الافكار والانشطة التي تخص المهمة الحالية بسبب المؤثرات الداخلية والخارجية التي تعمل على جذب الانتباه بشكل بعيد عن المهمة الاساسية" (Randali,2015: 22)

(sullivan,2016) "هو التحول المفاجيء في الانتباه من المهمة التي يفكر فيها الفرد نتيجة خروج افكار من البنية المعرفية العميقة الى البنية المعرفية السطحية وهذه الافكار غير مرتبطة بالمهمة ولكنها تشغل تفكير الفرد في وقت ما " (sullivan,2016 : 197)

- **التعريف النظري :** لقد تبنت الباحثة تعريف (Smallwood & Schooler,2006)

- **التعريف الاجرائي :** الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال اجابتها على مقياس التجول العقلي والمعد من قبل الباحثة

- **المرحلة الاعدادية :** " هي مرحلة من مراحل التعليم العم تأتي بعد المرحلة المتوسطة ويقبل بها الطلبة بعد اجتيازهم الامتحان الوزاري ومدة الدراسة فيها ثلاث سنوات" ( وزارة التربية ، 1977 )

فاقدى الوالدين

عرفه ( الامام واخرون ، 1993 )

انهم الابناء او البنات الذين فقدوا احد الوالدين او كليهما قبل ان يبلغوا سن الرشد ( الامام و اخرون ، 1993 : 286 )

## الفصل الثاني

### الاطار النظري

اولا : التجول العقلي :

النظريات التي فسرت التجول العقلي :

#### 1- نظرية الانموذج العصبي

يرتبط هذا النموذج بالتعديل العصبي عبر نظام النورينفرين، وهو نموذج عصبي يرتبط بين نظامين في اطار تكاملي من خلال شرح الطريقة التي تشرح كيف تؤدي التغيرات الدينامية في انظمة الدماغ الى ظهور تجربة ذاتية. في التجول العقلي ، ويتضمن كذلك تميز عصبي ومفاهيمي بين حالة التجول العقلي الخارجية عن تركيزه وحالته النشطة، كما توفر اساساً عصبياً لما يعرف بالنظريات الادراكية للتجول العقلي (Londeree,2020:103).

فعندما يقوم احد المشاركون في أداء المهمة التجريبية، فالفعاليات المحفزة عالية في البداية، وان شبكات دماغ الانسان ضرورية ، وذلك للعمل بجدارية لحل تلك المهمة ، في حين نرى شبكات اخرى والتي تحتوي على وظائف غير مرتبطة باداء المهمة يتم انهاء تنشيطها ( Bondetal، 2015:433). وتزداد احتمالية انخراط الأفكار التي لا ترتبط بهذه المهمة ( التجول العقلي ) ، وقد يحدث هذا مثلاً عندما تتجاوز هذه الأفكار القضية الملحة ، والذاتية لانخفاض الدافعية والسبب هو طول المهمة والملل . وهنا يكون التركيز على الهدف الداخلي اكثر من الخارجي أثناء تجول العقلي . Forster & (Lavie,2009:111)

2- نظرية الموارد المعرفية : في ظل هذه النظرية يمكن ان نلخص الامور الاساسية التي اكدت عليها هذه النظرية

1- وجود علاقة سلبية بين الموارد المعرفية والتجول العقلي

2- ارتباط التجول العقلي بانخفاض المهام

3- الزيادة في التفكير ترتبط بزيادة الاداء

4- العلاقة السلبية بين التجول والاداء يكون واضح في المهمات المعقدة

5- التجول العقلي هو موقف تنتقل فيه الرقابة التنفيذية من المهمة الاساسية الى معالجة الاهداف الشخصية دون ادراك العقل لذلك

6- تركيز هذه النظرية على اضرار التجول العقلي بدل من الفوائد (Engle& kane,2007:199)

#### مراحل التجول العقلي حسب نظرية الموارد المعرفية

المرحلة الاولى : تسمى مرحلة البداية للتجول من تركيز المهمة الى تركيز خارج المهمة

المرحلة الثانية : تسمى هذه المرحلة بمرحلة الصيانة والتي تمثل التجارب المعرفية خارج المهمة) بهسناوي، 2020: 230 (

#### الفرضيات التي وضعها ( Smallwood ) :

الفرضية الاولى : التجول العقلي يحدث بسبب تركيز الاهتمام بتجار ومخاوف الافراج ذات دافع شخصي ، فالتجول في بداية المهمة يحدث مهما كانت الاسباب وتكون الحوافز مهمة هنا

الفرضية الثانية: تنص هذه الفرضية الى ان التجول العقلي يكون منفصل عن البيئة وبالتالي تتنامى بشكل مستقل مع البيئة الخارجية وهنا يتم اعادة تخصيص الانتباه من المهام الخارجية الى المهام الداخلية، ان اهم ما يميز هذه النظرية هو تاكيدها على صيانة تجربة التجول العقلي للحفاظ على التفكير خارج المصدر لقد حدث جدل واسع حول هذه الفرضية وهو ان ممارسة الرقابة التنفيذية للحفاظ على تحول الفكر هل هو راحة لا نستخدم فيها الرقابة التنفيذية

الفرضية الثالثة : تسمى هذه الفرضية بفرضية الفشل التنفيذي والذي يقترح ان التجول هو الهاء وعدم المحافظة على درجة معينة من الانتباه وان اداء المهمة يتدهور الى درجة يكون فيها التجول غير مقصود

**الفرضية الرابعة :** تسمى فرضية الاوعي وهي مراقبة ذاتية ديناميكية ، يتمكن الافراد من خلالها التعرف متى انحرفت الافكار عن اداء المهمة ويمكن هنا تعبئة الموارد الانتباه الى التفكير من اجل تثبيط التجول العقلي مستقبلا وتحدث هذه الفرضية عند الاشخاص الذين يكونون اكثر وعيا بعقليتهم الحالية ( Levinsonetal,2012:23)

وقد تبت الباحثة نظرية الموارد المعرفية في بناء مقياسها

ثانيا: اسلوب اعادة البنية المعرفية ( ميكنبوم )

انطبق هذا الاسلوب من النظرية المعرفية ، وتقوم فكرة هذا الاسلوب على ان الاشياء التي يقولها الناس هي التي تحدد افعالهم ، اذ يركز هذا الاسلوب على فرضية وهي ان المسترشد لديه افكار خاطئة وهي موجودة في ذاكرته الطويلة الامد وانها تعمل بشكل الي مهمتها الاساسية هي تصفية المعلومات والاحتفاظ بعدد قليل من الماهر السلبية لاي حالة يتعايش بها الفرد ( الشمري والتميمي ، 2012 : 428 )

، وقد اعتمد هذا الاسلوب على فرضيتين :

1- تطوير الافكار الخاطئة وغير عقلانية لدى الفرد

2- العبارات التي تكون هازمة للذات الموجودة في تفكير الفرد الخاطيء

**اهداف اسلوب اعادة البنية المعرفية**

1- يجب على الفرد ان يكون واعي لافكاره ، وهنا اوصى ميكنبوم بسؤال المسترشد مجموعة من الاسئلة تكون مرتبطة بافكاره ومشاعره وهنا يتمكن المرشد من ان يساعد المسترشد في استخدام اعادة بناء تصوري للوصول الى افكار محددة ويستطيع المسترشد ان يتصور بالعرض البطيء بحيث يمكن وصف افكاره ومشاعره والاحاطة بكل تفاصيل الموقف

2- يحتاج المسترشد الى تغيير في افكاره ويتحقق ذلك عن طريق معرفة وتعلم الطريقة التي يتمكن من خلالها على تغيير افكاره ، وهنا يكون دور المرشد في تقديم المساعدة للمسترشد من خلال ادراكه للاجراءات المتبعة بتغيير الافكار ويمكن تطبيقها عن طريق اجراء عملية تقييم للافكار والمعتقدات واكتشاف البدائل وكذلك مناقشة المنطق الخاطيء

3- المرشد هنا بحاجة الى التجربة في اكتشاف وتغيير الافكار ويتحقق ذلك من خلال جعل المسترشد بتنفيذ تجاربه الشخصية فب البيئة العلاجية والانتقال الى الموقف الحقيقي عندما يكون المسترشدا مستعدا لذلك ( Lawrence&oriver,1997:476)

**مراحل العملية الارشادية وفق اتجاه ميكنبوم :**

**المرحلة الاولى ( ملاحظة الذات )**

في هذه المرحلة يتم تحديد الاحاديث السلبية ، ويكون التركيز هنا على ردود الافعال الفسيولوجية ، ويكون الحوار للمسترشد هنا داخلي عبارة عن تصورات ذاتية سلبية ويكون التركيز هنا على زياد وعي وانتباه المرشد لملاحظة ردود الافعال الفكرية والانفعالية والجسمية كي يتم صياغة مفاهيم وتصورات تعطي معنى جديد لتلك الافكار والمشاعر (Meichenbaum,1990:291)

**المرحلة الثانية : توليد سلوكيات جديدة تتنافر مع السلوكيات القديمة :**

يتم هنا ادراك المسترشد بان مايردد من احاديث مع نفسه يجب ان تولد لديه سلوكيات جديدة تبعد عن تلك السلوكيات غير متوافقة، يرى ميكنبوم هنا بانه ليس المهم هنا ان نركز على حالة التدريب في سبيل تعلم مهارة بل ان يكون التركيز على ماتقوله الحالة عن نفسها حول السلوكيات المتغيرة التي تم تعلمها وكذلك على النتائج التي سوف تساهم في تغيير السلوك ( محمد ، 2000 : 77 )

**المرحلة الثالثة : المعرفة المرتبطة بالتغيير**

يتم هنا استبدال الموقف بحوار جديد ينتج سلوكيات متكيفة وبناء معرفي جديد لدى المسترشد بدلا من الس هنا يقوم المسترشد بتادية المهام الجديدة التي تعلمها في حياته اليومية والحوار مع ذاته حول تادية نتائج تلك الاعمال فعند ميكنبوم ليس المهم ان يكون تركيز الفرد على السلوكيات المتغيرة وعلى نتائجها وانما يكون التركيز هنا على مايقوله الفرد عن نفسه فيكون عمل الارشاد هنا في تعلم مهارات وحوارات وابنية معرفية جديدة فالعمل الارشادي هنا يكون بتحديد السلوك القديم المراد تغييره والحوار السلبي المتعلق به (ابو اسعد، 2011 : 320 )

### خطوات اسلوب اعادة البنى المعرفية

هناك سبع خطوات يجب على المرشد اتباعها عند استخدام اسلوب اعادة البنى المعرفية مع المسترشدين

- 1- جمع معلومات كاملة عن المرشد وخلفيته لكي نعتمد عليها في التعامل مع مشاكله التي حدثت في الماضي ومشاكله الحالية
- 2- مساعد المسترشد في ان يكون واعيا لعملية التفكير من خلال مناقشة امثلة حية قريبة منه تدعم استنتاجاته
- 3- فحص عملية التفكير العقلاني من خلال التركيز على عملية التفكير وتأثيرها على المسترشد وهنا يستطيع المرشد ان يبالغ في التفكير غير العقلاني لجعل النقطة اكثر وضوحا
- 4- قدم المساعدة للمسترشد لكي يتمكن من تقييم معتقداته حول ذاته والآخرين
- 5- مساعدة المسترشد كي يتعلم كيف يغير معتقداته وافتراساتها الداخلية
- 6- راجع مع المسترشد عملية التفكير غير العقلاني ولكن في هذه المرة المسترشد يكون مدرب على الجوانب المهمة في حياته بالاستعانة بامثلة من الواقع
- 7- ادمج بين ايقاف التفكير والمثيرات والتدريب البيئي والاسترخاء الى ان يتم اعداد نماذج منطقية (برادلي وآخرون، 2012 : 115-118)

ثانيا : اولا : الدراسات السابقة التي تناولت التجول العقلي

#### - دراسة (sullivan,2016)

استهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التجول العقلي وقلق التكنولوجيا وتأثيراته البسيطة والمتوسطة والمعقدة ، تكونت عينة الدراسة على 50 طالبة من جامعة تكساس وقد اشارت نتائج الدراسة الى وجود تجول عقلي لدى الطلبة ووجود علاقة موجبة بين التجول واستخدام التكنولوجيا (1): (sullivan,2016)

#### دراسة ( العتيبي ، 2020 )

استهدفت الدراسة الى التعرف امكانية التنبؤ بالتجول ومعرفة الشكل السائد ، تكونت عينة الدراسة من 475 طالب وطالبة وقام الباحث ببناء مقياس من 30 فقرة، وتم التحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس وقد اسفرت نتائج الدراسة الى ان الشكل السائد للتجول هو الغير مرتبط بالمهمة وكذلك اشارت الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث ( العتيبي ، 2020 : 1-198 )

#### دراسة ( محمد وعبد ، 2022 )

استهدفت الدراسة الى التعرف الى التجول العقلي لدى طلبة الجامعة وهل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث وقد تبني الباحثان مقياس فلورنس والمعد وفق نظرية التحكم التنفيذي وطبق المقياس على 400 طالب وطالبة وقد اسفرت نتائج الدراسة الى ان افراد عينة الدراسة لديهم تجول عقلي ولا توجد فروق بين الذكور والاناث ( محمد وعبد ، 2022 : 13 )

ثانيا : الدراسات التي تناولت اسلوب اعادة البنية المعرفية

#### دراسة (الدفاعي ، 2016)

استهدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية اسلوب اعادة البناء المعرفي في خفض انفعال الغضب لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، وقد تكونت عينة الدراسة من 300 طالب ، وقام الباحث ببناء مقياس الغضب وبناء البرنامج الارشادي بالاعتماد على اسلوب اعادة البنى المعرفية وتم اختيار 20 طالب من الذين حصلوا على درجات اعلى من الوسط الفرضي وتقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين تجريبيية وضابطة وبواقع 10 طلاب لكل مجموعة وقد اسفرت نتائج الدراسة الى اثر اسلوب البناء المعرفي وفاعليته في خفض انفعال الغضب (الدفاعي ، 2016:1065 )

#### دراسة ( حسون ، 2022 )

هدفت الدراسة الى معرفة اثر اسلوب اعادة البنى المعرفية في تنمية الاستثارة الحسية لدى طالبات المرحلة الاعدادي ، وقد اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي وقامت بتبني مقياس الاستثارة الحسية ( عبد الحميد، 2010 ) ، طبق المقياس على عينة البحث وتم اختيار 30 طالبة من اللواتي حصلن على اقل

الدرجات وتم توزيعهم عشوائيا الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع 15 طالبة لكل مجموعة وقد اسفرت نتائج الدراسة الى اثر اسلوب اعادة البنى المعرفية في تنمية الاستثارة الحسية لدى الطالبات ( حسون ، 2022 : 455 )

### الفصل الثالث: اجراءات البحث

اولا :-منهجية البحث : استعانةالباحثة بالمنهج الوصفي لوصف مجتمع وبناء مقياس التجول العقلي ، و بالمنهج التجريبي لتحقيق اهداف بحثها ،فالبحث التجريبي و من ادق البحوث واكثرها صدقا في حل المشكلات النفسية والتربوية (عودة ، 2002 : 184 )

ثانيا: مجتمع البحث:" وهو مجموع الافراد الذين يمتلكون خصائص متشابهة بالامكان ملاحظتها ، ويتم من خلالها تعميم نتائج البحث" ، يتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الاعدادية فاقدتي احدالوالدين او كليهما وللعام الدراسي 2022-2023 ويتحدد مجتمع البحث الحالي ب :-

1-مجتمع المدارس :-والذي يشمل المدارس الاعدادية والثانوية للبنات في محافظة ديالى ، مركز مدينة بعقوبة واعداد الطالبات فاقدات الوالدين احدهما او كليهما وجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1) مجتمع البحث

| ت | اسم المدرسة       | المجموع | ت  | اسم المدرسة      | المجموع |
|---|-------------------|---------|----|------------------|---------|
| 1 | ع/ التحرير        | 42      | 7  | ع/ عائشة         | 70      |
| 2 | ع/ غيداء كمبش     | 15      | 8  | ع/ زينب الهلالية | 42      |
| 3 | ع/ ثوبية الاسلمية | 50      | 9  | ع/ ام حبيبة      | 34      |
| 4 | ع/ الخيزران       | 48      | 10 | ع/ سدره المنتهى  | 25      |
| 5 | ع/ القدس          | 40      | 11 | ع/ الزهراء       | 35      |
| 6 | ع/ العروة الوثقى  | 40      | 12 | ع/ امنية بنت وهب | 82      |
|   | المجموع           |         |    |                  | 505     |

2- مجتمع الطالبات :- يتكون من طالبات المرحلة الاعدادية الفاقدتي احد الوالدين او كليهما للمدارس الاعدادية ية التابعة لمديرية تربية ديالى مركز مدينة بعقوبة والبالغ عددهن ( 505 ) طالبة للدراسة الصباحية فقط ،وللعام الدراسي 2022-2023 كما موضح في جدول (1)

### ثالثاً: عينة البحث

،اذ قامت الباحثة باختيار عينة من طالبات المرحلة الاعدادية ، بالطريقة الطبقية والبالغة ، وجدول رقم (2) يوضح عينات البحث التي استعانت الباحثة بها في بحثها

جدول (2) عينات البحث التي تم استخدامها

| ت | اسم العينة            | العدد |
|---|-----------------------|-------|
| 1 | العينة الاستطلاعية    | 10    |
| 2 | عينة وضوح الفقرات     | 10    |
| 3 | عينة التحليل الاحصائي | 350   |
| 4 | عينة الثبات           | 20    |
| 5 | عينة تطبيق اداة البحث | 80    |

20

عينة تطبيق البرنامج

6

رابعاً :- التصميم التجريبي: ان اختيار التصميم التجريبي امر مهم ، يساعد على الحصول من خلاله على الاجابات اللازمة لفرضيات البحث ولطبيعة مشكلة البحث(دالين ، 2003 : 347 )، وقد اعتمدت الباحثة على التصميم ذو الضبط المحكم ذات الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة خامساً:- اجراءات التكافؤ:-

1- درجات الاختبار القبلي :- للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة ، فقد تم اجراء التكافؤ بينهما ، بالاستعانة باختبار مان وتني اذ بلغت القيمة المحسوبة ( 48 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة ( 23 ) عند مستوى دلالة 5% وهي غير دالة احصائيا مما يشير الى تكافؤ المجموعتين وجدول (3) يوضح ذلك

جدول (3) القيم الاحصائية لاختبار مان وتني في التكافؤ بين درجات الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة

| المجموعة  | العدد | مجموع الرتب | متوسط الرتب | قيمة U المحسوبة | قيمة U الجدولية | مستوى الدلالة 5% |
|-----------|-------|-------------|-------------|-----------------|-----------------|------------------|
| التجريبية | 10    | 103         | 10,3        | 48              | 23              | غير دالة         |
| الضابطة   | 10    | 107         | 10,7        |                 |                 |                  |

2- العمر:- للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة بالنسبة للعمر محسوبا بالشهور تم الاستعانة ب اختبار مان وتني ، فقد بلغت القيمة المحسوبة ( 45 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة ( 23 ) عند مستوى دلالة 5% ، وهي غير دالة احصائيا مما يشير الى تكافؤ المجموعتين وجدول (4) يوضح ذلك

جدول (4) القيم الاحصائية لاختبار مان وتني في التكافؤ في متغير العمر بالاشهر للمجموعتين التجريبية والضابطة

| المجموعة  | العدد | مجموع الرتب | متوسط الرتب | قيمة U المحسوبة | قيمة U الجدولية | مستوى الدلالة 5% |
|-----------|-------|-------------|-------------|-----------------|-----------------|------------------|
| التجريبية | 10    | 110         | 11          | 45              | 23              | غير دالة         |
| الضابطة   | 10    | 100         | 10          |                 |                 |                  |

سادسا اداتا البحث :

اولا-مقياس التجول العقلي( وخطواته)

اولاً:" تحديد المنطلقات النظرية لبناء مقياس التجول العقلي

تتم الاعتماد على نظرية الموارد المعرفية

ثانياً :-اجراءات بناء مقياس التجول العقلي

1-تحديد مفهوم التجول العقلي:

بعد إطلاع الباحثة على الاطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس الخاصة بمتغير الدراسة لم تجد مقياس يناسب عينة البحث بالاضافة الى ان المقاييس الموجودة اجنبية ولاتناسب البيئة العربية ، تبنت الباحثة تعريف ( Smallwood & Schooler,2006 )) تعريفا نظريا للتجول العقلي ( ينظر تحديد المصطلحات).

2-تحديد ابعاد مقياس التجول العقلي

حددت (نظرية الموارد المعرفية ) ابعاد التجول العقلي بما يلي :

- 1-البعد المرتبط بالمادة الدراسية: وهو انقطاع اجباري في الانتباه الى الافكار الغير مرتبطة بالمهمة الحالية ولكنها مرتبطة بموضوعات تخص المادة الدراسية وهي تحدث من تلقاء نفسها.
- 2-البعد الغير مرتبط بالمادة الدراسية: هو انقطاع اجباري في الانتباه الى الافكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية وكذلك غير مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية (الفيل ، 2018 : 223 )  
بعد تحديد تعريف التجول العقلي وتحديد ابعاده وتعريف كل بعد قامت الباحثة بصياغة فقرات المقياس والتي بلغت 30 بصيغتها الاولى
- 3--إعداد تعليمات المقياس وتحديد بدائله  
تم اعطاء تعليمات الاجابة على المقياس وشرح فكرة المقياس والهدف منه
- 4-تحديد بدائل الاستجابة  
تم الاعتماد مقياس ليكرت الرباعي بالدرجات ( 4 ، 3 ، 2 ، 1 ) والتي كانت بدائله (موافق جدا، موافق ، موافق الى حد ما ، غير موافق )
- 5-صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري):  
تم عرض المقياس بصيغته الاولى والبالغة (30) فقرة على مجموعة من الخبراء في العلوم النفسية (ملحق 1، حول صلاحية المقياس والابعاد وبدائل الاجابة ، وقد حصلت 25 فقرة على موافقة الخبراء
- 6-التطبيق الاستطلاعي للمقياس  
طبق المقياس على عينة (10) طالبة للتأكد من وضوح فقرات وبدائل المقياس ، واتضح ان التعليمات والفقرات واضحة.
- التحليل الاحصائي للفقرات  
اولا - تمييز الفقرات: لايجاد القوة التمييزية قامت الباحثة بالخطوات الاتية :  
1- تطبيق مقياس التجول العقلي على عينة التحليل الاحصائي والبالغ عددها 350 طالبة  
2- تم تصحيح اجابات الطالبات على استمارات المقياس وترتيبها تنازليا  
3- اختيار 27% من الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات والبالغة 95 استمارة وكذلك على الاستمارات الحاصلة على اقل الدرجات والبالغة 95 استمارة ، واصبحت مجموع الاستمارات المعدة للتحليل الاحصائي 190 استمارة  
4- الاستعانة بالاختبار التائي لعينتين مستقلتين لايجاد القيمة المحسوبة ومعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين وتبين ان جميع فقرات المقياس اعلى من القيمة الجدولية ، باستثناء الفقرة 5،7،11 والتي تم استبعادها لان القيمة المحسوبة اقل من القيمة الجدولية البالغة 1،96 عند مستوى دلالة 5% ودرجة حرية 188 وجدول (5) يوضح ذلك

جدول (5)

قيم معاملات التمييز لفقرات التجول العقلي بطريقة المجموعتين المتطرفتين

| القيمة<br>التائية | المجموعة الدنيا      |                  | المجموعة العليا      |                  | ت |
|-------------------|----------------------|------------------|----------------------|------------------|---|
|                   | الانحراف<br>المعياري | الوسط<br>الحسابي | الانحراف<br>المعياري | الوسط<br>الحسابي |   |
| 8،9               | 1،19                 | 2،6              | 0،54                 | 3،83             | 1 |
| 7،22              | 24،1                 | 81،2             | 0،46                 | 3،78             | 2 |
| 6،72              | 1،22                 | 2،64             | 0،78                 | 2،64             | 3 |
| 2،32              | 0،63                 | 2،66             | 0،62                 | 2،87             | 4 |
| 0،22              | 0،63                 | 3،35             | 0،64                 | 3،37             | 5 |
| 7،22              | 1،24                 | 2،81             | 0،46                 | 3،79             | 6 |
| 0،33              | 0،64                 | 2،61             | 0،68                 | 2،58             | 7 |



|      |      |      |      |      |    |
|------|------|------|------|------|----|
| 6,72 | 1,22 | 2,64 | 0,78 | 3,64 | 8  |
| 3,09 | 1,12 | 3,09 | 0,79 | 3,53 | 9  |
| 2,09 | 1,16 | 3,14 | 0,91 | 3,45 | 10 |
| 0,22 | 0,63 | 3,35 | 0,64 | 3,37 | 11 |
| 8,99 | 1,19 | 2,62 | 0,54 | 3,83 | 12 |
| 4,99 | 1,32 | 2,12 | 1,60 | 18,3 | 13 |
| 2,61 | 1,37 | 2,31 | 1,12 | 2,78 | 14 |
| 4,55 | 0,93 | 2,35 | 1,10 | 3,02 | 15 |
| 3,59 | 1,28 | 2,26 | 1,35 | 2,95 | 16 |
| 59,3 | 1,29 | 2,26 | 1,35 | 2,95 | 17 |
| 3,86 | 1,13 | 2,27 | 1,27 | 2,95 | 18 |
| 5,76 | 0,68 | 2,78 | 0,43 | 3,24 | 19 |
| 2,26 | 1,25 | 2,17 | 1,05 | 2,55 | 20 |
| 4,75 | 1,22 | 2,98 | 0,69 | 3,66 | 21 |
| 6,46 | 0,93 | 2,03 | 1,28 | 2,99 | 22 |
| 6,46 | 0,93 | 2,03 | 1,13 | 3,00 | 23 |
| 6,29 | 0,93 | 2,06 | 1,13 | 3,01 | 24 |
| 4,64 | 1,19 | 2,16 | 1,37 | 3,02 | 25 |

#### ثانياً- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

لحساب معامل ارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس استعانت الباحثة بمعامل ارتباط بيرسون ، وقد تبين ان معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس جميعها ذات دلالة احصائية باستثناء الفقرات الثلاث (5,7,11) والتي سقطت في التمييز لان قيمة معامل الارتباط المحسوب اكبر من القيمة الجدولية البالغة 0,113 وعند مستوى دلالة 5% ودرجة حرية 348 وجدول (6) يوضح ذلك

جدول (6) قيمة معامل ارتباط بيرسون لعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

| ت | قيمة معامل الارتباط | مستوى الدلالة | ت  | قيمة معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|---|---------------------|---------------|----|---------------------|---------------|
| 1 | 0,51                | دالة          | 13 | 0,42                | دالة          |
| 2 | 0,48                | دالة          | 14 | 0,37                | دالة          |
| 3 | 0,34                | دالة          | 15 | 0,123               | دالة          |
| 4 | 0,13                | دالة          | 16 | 0,26                | دالة          |
| 5 | 0,03                | غير دالة      | 17 | 0,28                | دالة          |
| 6 | 0,48                | دالة          | 18 | 0,12                | دالة          |

|      |      |    |          |      |    |
|------|------|----|----------|------|----|
| دالة | 0,33 | 19 | غير دالة | 0,03 | 7  |
| دالة | 0,41 | 20 | دالة     | 0,26 | 8  |
| دالة | 35,0 | 21 | دالة     | 0,16 | 9  |
| دالة | 0,15 | 22 | دالة     | 0,19 | 10 |
| دالة | 0,43 | 23 | غير دالة | 0,08 | 11 |
| دالة | 0,41 | 24 | دالة     | 0,48 | 12 |
| دالة | 0,35 | 25 | دالة     | 0,27 | 13 |

ثالثاً- علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس  
لمعرفة العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجة المجال ، استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية ، وقد تبين ان هناك علاقة ارتباطية عالية عند المقارنة بالقيمة الجدولية البالغة 0,113 و مستوى دلالة 5% ودرجة حرية 398 وجدول (7) يوضح ذلك

جدول (7) القيمة الاحصائية لعلاقة الدرجة الكلية للبعد بالدرجة الكلية للمقياس

| ت | البعد                              | معامل الارتباط | قوة العلاقة |
|---|------------------------------------|----------------|-------------|
| 1 | البعد المرتبط بالمادة الدراسية     | 0,473          | دالة        |
| 2 | البعد الغير مرتبط بالمادة الدراسية | 0,641          | دالة        |

3- علاقة درجة البعد بالابعاد الاخرى  
العلاقة الارتباطية الداخلية بين درجة كل بعد وعلاقته بالبعد الاخر وجدول (8) يوضح ذلك  
جدول (8) علاقة المجال بالمجالات الاخرى ( مصفوفة الارتباطات )

| البعد                              | التجول العقلي | البعد المرتبط بالمادة الدراسية | البعد المرتبط بالمادة الدراسية |
|------------------------------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|
| البعد المرتبط بالمادة الدراسية     | 0,77          | 1                              |                                |
| البعد الغير مرتبط بالمادة الدراسية | 0,61          | 0,37                           | 1                              |

الخصائص السايكومترية للمقياس: قامت الباحثة بايجاد نوعين من الصدق هما:

أولاً: الصدق الظاهري (Face Validity):

لقد تحقق الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص

ثانياً صدق البناء Construct Validity

تم التحقق من صدق البناء كما موضح في جدول (5,6,7,8 )

ثالثاً: الثبات



طبق مقياس التجول العقلي على عينة الثبات والبالغ عددها (20) طالبة ثم أعيد تطبيق المقياس بعد مرور إسبوعين، على عينة الثبات نفسها ، وتم استخراج قيمة معامل ارتباط "بيرسون" بين التطبيقين الأول والثاني إذ بلغ (0,87)، وهو معامل ثبات جيد نعتمد عليه في مقاييس الشخصية

#### تصحيح المقياس

الصورة النهائية للمقياس بلغت 22 فقرة وامام كل فقرة اربع بدائل تم اعطاء الاوزان الاتية لها وحسب التوالي (1،2،3،4) اذ بلغت اعلى درجة 88 واقل درجة 22 وبمتوسط فرضي 55 ، وملحق 2، يوضح ذلك

#### التطبيق النهائي للمقياس

تمت تطبيق المقياس بصيغته النهائية على عينة البحث البالغة 80 طالبة ،  
الوسائل الإحصائية : استعانت الباحثة باجراءات بحثها واستخراج النتائج برنامج (SPSS)

#### ثانيا :- بناء البرنامج الارشادي

لقد تبنت الباحثة نموذج بوردرز ودروري للاسباب الاتية  
شامل لجميع فقرات المقياس ، واقتصادي ونتمكن من ممارسة جميع الانشطة

- ( Border&dryer,1992:489 )

وتتلخص خطوات تخطيط البرنامج الارشادي ب

اولا :- تقدير حاجات المسترشدين وتحديد: طبق مقياس التجول العقلي على عينة البحث الاساسية والبالغة 80 طالبة ورتب درجات الطالبات تنازليا وتم اختيار 20 طالبة حصلن على درجات اعلى من الوسط الفرضي لتكون عينة البرنامج وقد تم الاعتماد على فقرات المقياس جميعها في صياغة عناوين الجلسات الارشادية وقدتم عرضها على الخبراء في مجال الارشاد التربوي وقد اخذت الباحثة بارائهم وتم اجراء التعديلات المناسبة وجدول ( 9 ) يوضح ذلك

#### جدول ( 9 )

تحويل فقرات مقياس التجول العقلي الى عناوين الجلسات البرنامج الارشادي

| العناوين                 | الفقرات                                                | ت  | تسلسل<br>الفقرة<br>في<br>المقياس |
|--------------------------|--------------------------------------------------------|----|----------------------------------|
| افكار لاعقلانية          | اعمل بشكل مستمر بالتفكير بما حدث في الماضي             | 1  | 22                               |
| تواصل اجتماعي            | اواجه صعوبة في تذكر مآدار بيني وبين زميلتي             | 2  | 11                               |
| اليقظة العقلية           | عند الدارسة اقوم بمراجعة الدرس اكثر من مرة<br>كي احفظه | 3  | 15                               |
| افكار لاعقلانية          | فكري مشغول بشكل مستمر باموري الشخصية                   | 4  | 1                                |
| حل المشكلات              | لاهتم بتفاصيل الاشياء في العمل والدراسة                | 5  | 7                                |
| اليقظة العقلية           | اعمل واجبي بدون وعي                                    | 6  | 16                               |
| الخوف من المستقبل        | انشغل في التفكير بما سيحدث لي بالمستقبل                | 7  | 21                               |
| الاسترخاء                | اجد صعوبة في النوم لكثرة التفكير في مستقبلي            | 8  | 13                               |
| حل المشكلات              | اكرر في التفكير في الاحداث الماضية                     | 9  | 19                               |
| افكار لاعقلانية          | افكر بالاشياء السيئة اكثر من الاشياء الايجابية         | 10 | 2                                |
| القدسية ونهاية<br>المصير | لا اتقبل فكرة وفاة والدي                               | 11 | 5                                |

|                    |                                                        |    |    |
|--------------------|--------------------------------------------------------|----|----|
| ادارة الانفعالات   | اواجه صعوبة في السيطرة على مشاعري                      | 12 | 14 |
| اليقظة العقلية     | اشعر بان العقل يتحدث معي اثناء النوم                   | 13 | 17 |
| تنظيم الافكار      | افكاري فوضوية                                          | 14 | 4  |
| حل المشكلات        | اسعى لايجاد ثغرات في مايقوله المدرس                    | 15 | 8  |
| التواصل الاجتماعي  | عندما يكون لدي موعد اعمل على التفكير به اثناء الدرس    | 16 | 10 |
| التواصل الاجتماعي  | انشغل بالتخيل بكل ماحدث اثناء الدرس                    | 17 | 9  |
| القدرة على الاصغاء | اسال زميلتي باستمرار عن ماتم الاستماع اليه اثناء الدرس | 18 | 12 |
| القدرة على الاصغاء | اواجه صعوبة في الانتباه الى الدرس                      | 19 | 18 |
| تحمل المسؤولية     | افراد عائلتي يشغلون تفكيري في جميع الاوقات             | 20 | 20 |
| التفكير الايجابي   | تفكيري يكون منصب على الاشياء التي تشعري بالذنب         | 21 | 3  |
| التفكير الايجابي   | افكر في مسالتين في نفس الوقت                           | 22 | 6  |

#### ثانيا: صياغة اهداف البرنامج الارشادي

أ- **الهدف العام :** ان تحقيق هذا الهدف يتم من خلال تحديد هدف البحث وفرضياته المراد تحقيقها وهو اثر اعادة البنية المعرفية في خفض التجول العقلي لدى طالبات المرحلة الاعدادية فاقدرات احد الوالدين او كليهما

ب- **الهدف الخاص :** ان كل جلسة ارشادية لديها هدف خاص مطلوب تحقيقه في نهايتها

ت- **الاهداف السلوكية :** هي مجموعة من الاهداف تكون قابلة للتقويم والقياس

**ثالثا: تحديد الاولويات :** تم تحويل جميع فقرات المقياس الى حاجات بالاعتماد على بوردرز ودروري للتخطيط للبرامج الارشادية تحمل عناوين مختلفة تسهم في خفض التجول العقلي لدى طالبات المرحلة الاعدادية فاقدرات الوالدين وقد تم عرض الفقرات والعناوين الى مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص

#### فنيات اسلوب اعادة البنية المعرفية

1- **ملاحظة الذات :** وهي من الفنيات التي تجمع الجانب السلوكي والمعرفي ودورها يكون بتعليم المسترشدين على مراقبة انفسهم وصولا الى تحديد السلوكيات الغير مرغوبة ليتم تصحيحها واستبدالها بسلوك مرغوب ودعمها التي تكون عن طريق استخدام اساليب التعزيز الداخلي والتغذية الراجعة التي تقدم من قبل الفرد لنفسه في سبيل تصحيح الاخطاء ودعم السلوك المرغوب (الظاهر ، 2004 : 242 )

2- **رصد عملية التفكير غير السوية :** ان هذا يدل على التفكير التخيلي والتي تعرف قدرة الفرد على التعامل مع خبرات الحياة بكفاءة وان أي تشويش للواقع يهدد الاستقرار الداخلي وتولد ردود افعال انفعالية تكون مؤلمة وعن طريق التدريب يكون الفرد اكثر وعي لتلك الافكار ( باترسون ، 1990 : 38 )

3- **عزل الافكار المادية المسيطرة ومناقشتها :** في بداية الامر نقوم بتعليم المسترشد على ملاحظة افكاره وجعله قادر على التمييز بينهما

4- **السهم الهابط :** تسمح هذه التقنية بجعل المسترشد يحكم على افكاره بانها غير صحيحة ويصعب عليه الحديث عنها فيجب عليه تبني موقف يخفف هذا الموقف عن طريق تلطيف الماساة فاذا لم يتمكن المسترشد من التحدث نعطيه فرصة ان يكتب افكاره او يقوم بتسجيلها

5- **التدريب البيتي :** تحدد مهمات منزلية قد تكون مكتوبة او تقدم بشكل شفوي ويجب على المسترشد ان يقوم بتاديتها وتسلم للمرشد بطريقة مكتوبة وتقييم في كل جلسة ( نصار ، 2007 : 116 )

### تقويم كفاءة البرنامج

اولا :التقويم التمهيدي الذي يتم اجراءه قبل تطبيق البرنامج والذي يتمثل في اجراءات الاختبار القبلي  
ثانيا :التقويم البنائي يقدم في كل جلسة ارشادية الغرض منه معرفة ايجابيات وسلبيات الجلسة واجراء التعديل المناسب لها

ثالثا:التقويم النهائي والذي يقدم بعد انتهاء البرنامج الارشادي والذي يتمثل باجراءات الاختبار البعدي  
صدق البرنامج الارشادي والذي تحقق من خلال عرضه لمجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص  
تطبيق البرنامج : لاختيار عينة البرنامج الارشادي قامت الباحثة بتطبيق مقياس التجول العقلي على 80 طالبة من الطالبات الفاقات الوالدين احدهما او كلاهما من مدرسة اعدادية امنة بنت وهب وتم تحديد 20 طالبة من اللواتي حصلن على اعلى الدرجات على مقياس التجول العقلي وتوزيعهم بشكل عشوائي الى مجموعتين تجريبية وضابطة

وطبق البرنامج الارشادي باسلوب البنية المعرفية ابتداء من 2022 /2/15 الى 2023/3/31 على عينة التجربة وتم اجراء الاختبار البعدي يوم الاحد 2023/12/3 وجدول ( 10 ) يوضح ذلك

جدول ( 10 ) عناوين جلسات البرنامج

| ت  | الجلسات الارشادية  | اليوم والتاريخ         | عنوان الجلسة          |
|----|--------------------|------------------------|-----------------------|
| 1  | الجلسة الاولى      | الثلاثاء 15 / 2 / 2022 | الافتتاحية            |
| 2  | الجلسة الثانية     | الخميس 2022 /2/17      | الافكار العقلانية     |
| 3  | الجلسة الثالثة     | الثلاثاء 2022/2/22     | التواصل الاجتماعي     |
| 4  | الجلسة الرابعة     | الخميس 2022/2/24       | اليقظة العقلية        |
| 5  | الجلسة الخامسة     | الثلاثاء 2022 /3/1     | حل المشكلات           |
| 6  | الجلسة السادسة     | الخميس 2022/3/3        | الخوف من المستقبل     |
| 7  | الجلسة السابعة     | الثلاثاء 2022/3/8      | الاسترخاء             |
| 8  | الجلسة الثامنة     | الخميس 2022 /3/10      | القدسية ونهاية المصير |
| 9  | الجلسة التاسعة     | الثلاثاء 2022/3/15     | ادارة الانفعالات      |
| 10 | الجلسة العاشرة     | الخميس 2022/3/17       | تنظيم الافكار         |
| 11 | الجلسة الحادية عشر | الثلاثاء 2022/3/22     | القدرة على الاصغاء    |
| 12 | الجلسة الثانية عشر | الخميس 2022/3/24       | تحمل المسؤولية        |
| 13 | الجلسة الثالثة عشر | الثلاثاء 2022/3/29     | التفكير الايجابي      |
| 14 | الجلسة الرابعة عشر | الخميس 2022/3/31       | الختامية              |
|    |                    | الاحد 2022/4/3         | الاختبار البعدي       |

وفيما يلي عرض لجلسة من جلسات البرنامج

الجلسة : الثالثة عشر عنوان الجلسة : التفكير الايجابي الزمن : 45 د

| الموضوع                   | التفكير الايجابي                                       |
|---------------------------|--------------------------------------------------------|
| الحاجات المرتبطة بالموضوع | التفكير الايجابي                                       |
| هدف الجلسة                | تنمية التفكير الايجابي لدى المسترشدين                  |
| الاهداف السلوكية          | -تعرف التفكير الايجابي<br>-توضح اهمية التفكير الايجابي |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| -تتمكن من التفكير بايجابية خلال الجلسات الارشادية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        |
| عزل الافكار – المناقشة- السهم الهابط                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | الاستراتيجيات والفنيات |
| <p>- في البداية تشكر المرشدة المسترشدات على الالتزام بالحضور</p> <p>- تعرف المرشدة التفكير الايجابي وتوضح من هو الشخص الذي يكون تفكيره ايجابي</p> <p>- تستخدم المرشدة عزل الافكار العقلانية ( انا غير قادرة على الانتباه للدرس ) فكرة غير عقلانية يتم استبدالها بالفكرة الاتية ( انا قادرة على الانتباه للدرس وقادرة على مواجهة ظروف )</p> <p>- تقوم المرشدة بتقسيم المجموعة الارشادية الى قسمين الاول يتمسك بالفكرة العقلانية والثاني تبني الفكرة العقلانية ومن خلال الحوار والمناقشة التي تدور بين الفريقين وبوجود المرشدة الى ان نصل الى تبني الفكرة العقلانية</p> <p>- مناقشة المرشدة الافكار السلبية والتي تؤثر على طريق التفكير ويتم استبدالها بافكار ايجابية من خلال اعادة البنى المعرفية</p> <p>- الاستعانة بتقنية السهم الهابط والذي يتم من خلاله تسجيل الافكار السلبية واستبدالها بافكار ايجابية</p> | الانشطة المقدمة        |
| تلخيص مآدار في الجلسة من خلال اعادة ماتم طرحه بالجلسة الارشادية عن طريق السؤال الاتي ماهي صفات الشخص الذي نصنفه ان تفكيره ايجابي                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | التقويم                |
| تطلب المرشدة من المسترشدات ذكر مواقف لهن في حياتهن اليومية كان تفكيرهم حينها ايجابي                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | التدريب البيئي         |

ادارة الجلسة الثالثة عشر : التفكير الايجابي

-الشكر على الحضور والالتزام بالموعد المحدد

- كتابة تعريف ( التفكير الايجابي ) على السبورة وهو القدرة على التعامل مع المواقف المزعجة بطريقة اكثر ايجابية والاعتقاد بان الافضل هو الذي يحدث وليس الاسوأ

- توضح المرشدة صفات الشخص الايجابي وهي

1- رؤية الامور بوضوح 2- التفاؤل 3- التركيز على وجود حل لاي مشكلة 4- الاستفادة من المواقف المزعجة واعتبارها خبرة سابقة نستفيد منها في المراحل اللاحقة

- 6- التفكير باليوم فقط7- الصبر8- التمتع بصحة جيدة
- تقوم المرشدة هنا بمناقشة هذه الصفات ومدى توفرها لدى البعض
  - تستخدم المرشدة عزل الافكار الاعقلانية ( انا غير قادرة على الانتباه للدرس ) فكرة غير عقلانية يتم استبدالها بالفكرة الاتية ( انا قادرة على الانتباه للدرس وقادرة على مواجهة ظروف )
  - تقوم المرشدة بتقسيم المجموعة الارشادية الى قسمين الاول يتمسك بالفكرة الاعقلانية والثاني تبني الفكرة العقلانية ومن خلال الحوار والمناقشة التي تدور بين الفريقين ووجود المرشدة الى ان نصل الى تبني الفكرة العقلانية
  - تستعين المرشدة هنا بفنية السهم الهابط والتي توضح تسلسل الفكرة غير العقلانية عن طريق عرضه على شكل لوحة ويتضمن :

- الخوف بشكل مستمر بان الامور تسير بعكس ما يريد
- الحظ له الدور الاكبر في حدوث الاشياء
- احساسني بانني افشل مخلوق

- مناقشة اول فكرة ان الانسان بطبيعته يخاف من المستقبل لانه مجهول ولكن لو قام بوضع هدف له ويكون هذا الهدف ممكن تحقيقه فان الامور في مثل هذه الحالة تكون طبيعية
- الفكرة الثانية والتي تشير ان الحظ هو الذي يحدد مصيرنا فهذه فكرة غير عقلانية لان الذي يحدد هي قدراتنا وامكانياتنا
- الفكرة الثالثة ان فكرة الفشل في موقف لا يعني الفشل في جميع المواقف قد تكون هناك ظروف هي التي ادت الى الفشل لذلك لا يمكن تعميم أي موقف للمواقف الاخرى
- التقويم والذي يتم من خلال تلخيص مآدار في الجلسة مع بيان الايجابيات والسلبيات
- التدريب البيئيالطلب من المسترشدات ذكر مواقف لهنفي حياتهم اليومية كان تفكيرهم في وقتها اكثر ايجابية

الوسائل الإحصائية: استعانت الباحثة باجراءات بحثها واستخراج النتائج برنامج ( SPSS )

#### الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها

##### اولا: عرض النتائج

هدف البحث وفرضياته : يهدف البحث الحالي الى

"اثر البنية المعرفية في خفض التجول العقلي لدى طالبات المرحلة الاعدادية فاقدى الوالدين"

وتحقق هذا الهدف من الفرضيات الاتية :

الفرضية الاولى "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (5%) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي " وعلى مقياس التجول العقلي ( لاختبار هذه الفرضية تم الاستعانة باختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي، والبعدي ،وقد بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة ( صفر ) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة ( 8 ) عند مستوى دلالة 5%، فنعمل على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ،اي هناك فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهذا يشير إلى أن اسلوبالبنى المعرفية قد ساهم في خفض التجول العقلي لدى طالبات المرحلة الاعدادية فاقدى الوالدين والجدول ( 11 ) يوضح ذلك

الجدول ( 11 ) قيمة اختبار ولكوكسن للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس التجول العقلي

| ت | المجموعة التجريبية | درجات | رتبة الفرق | الرتب الموجبة | الرتب السالبة | قيمة W | مستوى الدلالة |
|---|--------------------|-------|------------|---------------|---------------|--------|---------------|
|---|--------------------|-------|------------|---------------|---------------|--------|---------------|



| %5   |         |        |     |     |     | الفرق | درجات الاختبار البعدي | درجات الاختبار القبلي |       |
|------|---------|--------|-----|-----|-----|-------|-----------------------|-----------------------|-------|
|      | المحسوب | الجدول |     |     |     |       |                       |                       |       |
| دالة | 8       | صفر    |     | 4   | 4   | 29    | 41                    | 70                    | 1     |
|      |         |        |     | 6   | 6   | 33    | 34                    | 67                    | 2     |
|      |         |        |     | 7   | 7   | 34    | 32                    | 66                    | 3     |
|      |         |        |     | 2   | 2   | 27    | 42                    | 69                    | 4     |
|      |         |        |     | 2   | 2   | 27    | 48                    | 75                    | 5     |
|      |         |        |     | 2   | 2   | 27    | 46                    | 73                    | 6     |
|      |         |        |     | 8,5 | 8,5 | 37    | 43                    | 80                    | 7     |
|      |         |        |     | 10  | 10  | 39    | 45                    | 84                    | 8     |
|      |         |        |     | 5   | 5   | 32    | 51                    | 83                    | 9     |
|      |         |        |     | 8,5 | 8,5 | 37    | 49                    | 86                    | 10    |
|      |         |        | صفر | 55  |     |       |                       |                       | مجموع |

الفرضية الثانية " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التجول العقلي وعند مستوى دلالة 5% "

| مستوى الدلالة %5 | قيمة w   |          | الرتب السالبة | الرتب الموجبة | رتبة الفرق | درجات الفرق | المجموعة الضابطة      |                       | ت |
|------------------|----------|----------|---------------|---------------|------------|-------------|-----------------------|-----------------------|---|
|                  | الجدولية | المحسوبة |               |               |            |             | درجات الاختبار البعدي | درجات الاختبار القبلي |   |
| غير              | 8        | 14       | 2-            |               |            | 2-          | 74                    | 72                    | 1 |
|                  |          |          | 1-            |               |            | 1-          | 69                    | 68                    | 2 |
|                  |          |          |               | 1             |            | 1           | 70                    | 71                    | 3 |
|                  |          |          |               | 3             |            | 3           | 79                    | 82                    | 4 |
|                  |          |          | 8-            |               |            | 8-          | 84                    | 76                    | 5 |
|                  |          |          |               | 1             |            | 1           | 78                    | 79                    | 6 |
|                  |          |          |               | 1             |            | 1           | 80                    | 81                    | 7 |



|      |  |  |    |    |  |    |    |    |    |
|------|--|--|----|----|--|----|----|----|----|
| دالة |  |  | 4- |    |  | 4- | 68 | 64 | 8  |
|      |  |  |    | 2  |  | 2  | 85 | 87 | 9  |
|      |  |  |    | 6  |  | 6  | 71 | 77 | 10 |
|      |  |  | 15 | 14 |  |    |    |    | مج |

لاختبار صحة تلك الفرضية تمت الاستعانة باختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي ، فقد تبين ان القيمة المحسوبة ( 15 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية ( 8 ) عند مستوى دلالة 5%، وهذا يدل على قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة ، اي "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي" والجدول ( 12 ) يوضح ذلك

الجدول ( 12 ) قيمة اختبار ولكوكسن للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمقياس التجول العقلي

الفرضية الثالثة " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التجول العقلي وعند مستوى دلالة 5% "

تم الاستعانة باختبار مان وتني لعينات متوسطة الحجم لاختبار صحة الفرضية ، و لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي فقد ظهرت القيمة المحسوبة ( صفر ) وهي اصغر من القيمة الجدولية ( 23 ) عند مستوى دلالة 5%، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ، أي " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي" ولصالح المجموعة التجريبية والجدول ( 13 ) يوضح ذلك

الجدول ( 13 ) قيمة اختبار مان وتني (u) بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

| ت  | المجموعة التجريبية |        | المجموعة الضابطة |        | قيمة u   |          | مستوى دلالة 5%                |
|----|--------------------|--------|------------------|--------|----------|----------|-------------------------------|
|    | الدرجة             | الرتبة | الدرجة           | الرتبة | المحسوبة | الجدولية |                               |
| 1  | 41                 | 3      | 74               | 15     | صفر      | 23       | دالة لصالح المجموعة التجريبية |
| 2  | 34                 | 2      | 69               | 12     |          |          |                               |
| 3  | 32                 | 1      | 70               | 13     |          |          |                               |
| 4  | 42                 | 4      | 79               | 17     |          |          |                               |
| 5  | 48                 | 8      | 84               | 19     |          |          |                               |
| 6  | 46                 | 7      | 78               | 16     |          |          |                               |
| 7  | 43                 | 5      | 80               | 18     |          |          |                               |
| 8  | 45                 | 6      | 68               | 11     |          |          |                               |
| 9  | 51                 | 10     | 85               | 20     |          |          |                               |
| 10 | 49                 | 9      | 71               | 14     |          |          |                               |
| مج |                    | 55     |                  | 155    |          |          |                               |

وتشير هذه النتيجة بان هناك فرق ذات دلالة احصائية ولصالح المجموعة التجريبية التي تم تطبيق اسلوب اعادة البناء المعرفي ، وهذا يشير الى ان هذا الاسلوب قد ساهم بشكل كبير في خفض التجول العقلي لدى طالبات المرحلة الاعدادي فاقدرات الوالدين وهذا يتناسب مع ما جاء به ميكنوم ودول بان مساعدة المسترشد تتم من خلال وعيه بعملية تفكيره وهذا يتم من خلال توجيه مجموعة من الاسئلة تكون



مرتبطة بشكل مباشر بأفكاره ومشاعره ، وهذا يمكن مساعدته من خلال في إعادة بناء تصوري لوصول الى الافكار الايجابية لكي يتم من خلال ذلك استبدال الافكار السلبية والتي ساهمت بحدوث تلك السلوكيات ، وهذه الدراسة تتفق مع دراسة ( حسون ، 22) ودراسة ( الدفاعي ، 2016 )

#### ثانياً: الاستنتاجات

1- ان اسلوب البناء المعرفي كان له الاثر الكبير في خفض التجول العقلي لدى افراد عينة التجربة  
2- ان الانشطة التي تم تقديمها كان لها قد ساهمت بشكل كبير في تأثير فنيات اسلوب إعادة البناء المعرفي

3- ان مواضيع الجلسات الارشادية كانت قريبة من الواقع والتي اثرت بشكل كبير على نجاح البرنامج

#### ثالثاً: التوصيات

1- الاستفادة من مقياس التجول العقلي والمعد من قبل الباحثة في تشخيص الطلبة الذين يعانون من ضعف الانتباه

2- على كافة وحدات الارشاد التربوي ومديريات التربية ان تستفيد من البرنامج الارشادي من اجل المساهمة في خفض التجول العقلي لدى الطلبة وخاصة انه اصبح ظاهرة منتشرة لدى طلبتنا

3- الاهتمام بالطلبة فادي الوالدي ومساعدتهم في تجاوز اثار الفقد

4- عقد ندوات دورية في وزارة التربية حول انتشار ظاهرة التشتت وعدم التركيز لدى الطلبة  
5- على وحدات التربية الخاصة الاستفادة من البرنامج في خفض مستوى التجول وتشتت الانتباه لدى الاطفال الذين لديهم تشتت في الانتباه

#### رابعاً: المقترحات

1- اجراء دراسة اثر اسلوب البناء المعرفي في خفض التجول العقلي لدى التلاميذ بطيء التعلم .

2- اجراء دراسة علاقة التجول العقلي بالانجاز الدراسي لدى طلبة المراحل المنتهية

#### المصادر العربية

- العزة ، سعيد حسين (2001): الارشاد النفسي اساليبه وفنياته ، الدار العالمية للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن

- الامام، مصطفى محمود وآخرون (1993): علم نفس الخواص، وزارة التعليم العالي ، جامعة بغداد

- الخالدي ، أديب محمد (2018) علم النفس الإكلينيكي: المرضي، الفحص والعلاج، الطبعة الثانية،

الرياض: دار وائل للنشر

- الدوسري ، صالح جاسم (1985): الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد ،مجلة الخليج العربي ، العدد 15 ، السعودية

- الشمري، سلمان جودة والتميمي ، محمود كاظم (2012): الاساليب والبرامج الارشادية، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، العراق

- الظاهر، قحطان احمد (2004): تعديل السلوك ، عمان ، الاردن ، ط1

- بطرس ، حافظ (2008): المشكلات النفسية وعلاجها ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن

- بطرس ، حافظ بطرس (2008): المشكلات النفسية وعلاجها ، دار المسيرة للنشر والتوزيع عمان ، الاردن

- بهسناوي ، احمد فكري (2020): برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي واثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة ، مجلة البحث العلمي ، المجلد 5 ، العدد 21

- رضا ، كاظم كريم وعذاب ، نشعة كريم (2011): برامج الارشاد النفسي مفهوماً وخطوات بنائها ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، العراق

- محمد ، اياد هاشم وعبد فردوس كاظم (2022): التجول العقلي لدى طلبة الجامعة ، مجلة ديالى للعلوم الانسانية ، مجلد 1 العدد 91

- محمد ، عادل عبد الله (2000): العلاج السلوكي المعرفي اسسه وتطبيقاته ، دار الرشاد ، القاهرة ، مصر



- ابو اسعد ، احمد عبد الطيف (2004): المهارة الارشادية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، ط1
- الدفاعي ، كاظم علي (2016): فاعلية اسلوب اعادة البناء المعرفي في خفض انفعال الغضب ، مجلة كلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية ، المجلد 22، العدد 93
- العتيبي ، سالم معيفض حميد ( 2020): التنبؤ بالتجول المعرفي في ظل ماوراء التعلم وقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتورا ، كلية التربية ، جامعة ام القرى
- الفيل ، علي (2018): اثر برنامج مقترح لتوظيف SBL انموذج التعلم القائم على سيناريو التدريس وتأثيره في تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية ، جامعة الاسكندرية ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنوفية ، مجلد 33 ، العدد 2
- المراغي ، ايهاب (2002): استخدام عباءة الخبير في تدريس الهندسة باسلوب تكاملي على التحصيل وخفض التجول العقلي والبحث عن اسبابه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، مجلة تربويات الرياضيات ، مجلد 23 ، العدد الاول
- باترسون ، س.ه(1990): نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي ، دار القلم ، القسم الثاني ، الكويت ، ط1
- برادلي وآخرون (2012): 35 اسلوبا ارشاديا على كل مرشد معرفتها ، ترجمة صالح فاروق ، دار الراية للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن
- حسون ، سناء علي ( 2022 ): اثر اسلوب اعادة البنية المعرفية في تنمية الاستثارة الحسية لدى طالبات المرحلة الاعدادية ، مجلة نسق ، المجلد 35 ، العدد الاول
- دالين ، فان ( 1985 ): مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد سيف وسلمان الخضري ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة
- عبد الرزاق ، محمود شاكر ( 2009 ): اثر اسلوبين ارشاديين الهندسة النفسية والتقويم الذاتي في تنمية الذكاء الاخلاقي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، اطروحة دكتورا ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية
- عودة ، احمد سليمان ( 2002 ): القياس والتقويم في العملية التدريسية ، دار  
الامل ، عمان ، الاردن ، ط3
- نصار ، كرسين ( 2007 ): الوسواس ، شركة المطبوعات للنشر والتوزيع ، بيروت ، لبنان
- وزارة التربية العراقية ( 1977 ): نظام المدارس الثانوية ، رقم 2

#### المصادر الاجنبية

- Bond, M.; Buntins, K.; Bedenlier, S.; Zawachi-Richter, O.; & Kerres, M. ( 2020). Mapping research in student engagement and educational technology in higher education: a systematic evidence map. Int. J. Educ. Technol. High. Educ. , (17)
- Forster, S., & Lavie, N. (2014). **Distracted by your mind?** Individual differences in distractibility predict mind wandering. Journal experimental psychology. Learning, Memory, and Cognition, of experimental psychology. 'Learning, Memory, and Cognition
- Kane, M, J. Brown, (2007): **For whom the mind wanders, and when; An experience-sampling Stud of working memory and executive Control in daily life**. psychological
- Silverman, S. J. & Ennis, C. D. (2003). **Student learning in physical education** (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics

& Taatgen, N., van Vugt, M., Daamen, J., Katidioti, I., HuijserS  
40 (1).

**and mind-wandering.** Cognitive Systems Research

-Borders. I.D & Drory, M, D. ( 1992 ): **Comprehensive School counseling programs.** A review for Policy Markers and Development , vol 70

Borst, J. (2021). **The resource-availability model of distraction**

-Lawrence & Oliver (1997): **self- transcendence as measure of older** Australian twins twin research 2K81

-Levinson, D. B, Smallwood J & Davidson, R.J. (2012) "**The persistence of thought: Evidence for a role of working memory in the maintenance of task-unrelated thinking**". Psychological Science

-Londree, A. (2015). **Mindfulness and Mind – wandering in Older Adults: Implications for Behavioral Performance.** Master Thesis, Ohio State University

-Randall Jason G., Oswald Frederick L., and Beier Margaret E (2014): **Mind-Wandering, Cognition, and Performance: A Theory-Driven Meta-Analysis of Attention Regulation**

-Smallwood, J., & Schooler, J. (2006). **The restless mind.** Psychological bulletin 132(6)

### ملحق (1) اسماء السادة الخبراء

| ت  | اسماء الخبراء        | الاختصاص          | مكان العمل                           |
|----|----------------------|-------------------|--------------------------------------|
| 1- | أ.د عدنان محمود عباس | ارشاد نفسي        | كلية التربية للعلوم الانسانية/ ديالى |
| 2- | أ.د خنساء عبد الرزاق | علم النفس التربوي | معهد الفنون الجميلة للبنين / ديالى   |
| 3- | أ.م.د حسين زيدان     | ارشاد نفسي        | مديرية تربية ديالى                   |
| 4- | أ.م.د احلام مهدي     | علم النفس التربوي | معهد الفنون للبنات / ديالى           |

### ملحق (2) مقياس التجول العقلي

| ت | الفقرات                                         | موافق جدا | موافق | موافق الى حد ما | غير موافق |
|---|-------------------------------------------------|-----------|-------|-----------------|-----------|
| 1 | فكري مشغول بشكل مستمر باموري الشخصية            |           |       |                 |           |
| 2 | افكر بالاشياء السيئة اكثر من الاشياء الايجابية  |           |       |                 |           |
| 3 | تفكيري يكون منصب على الاشياء التي تشعرني بالذنب |           |       |                 |           |
| 4 | افكاري فوضوية                                   |           |       |                 |           |
| 5 | لا اتقبل فكرة وفاة والدي                        |           |       |                 |           |



|  |  |  |  |                                                        |    |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------|----|
|  |  |  |  | افكر في مسالتين في نفس الوقت                           | 6  |
|  |  |  |  | لاهتم بتفاصيل الاشياء في العمل والدراسة                | 7  |
|  |  |  |  | اسعى لايجاد ثغرات في مايقوله المدرس                    | 8  |
|  |  |  |  | انشغل بالتخيل بكل ماحدث اثناء الدرس                    | 9  |
|  |  |  |  | عندما يكون لدي موعد اعمل على التفكير به اثناء الدرس    | 10 |
|  |  |  |  | اواجه صعوبة في تذكر مدار بيبي وبين زميلتي              | 11 |
|  |  |  |  | اسال زميلتي باستمرار عن ماتم الاستماع اليه اثناء الدرس | 12 |
|  |  |  |  | اجد صعوبة في النوم لكثرة التفكير في مستقبلي            | 13 |
|  |  |  |  | اواجه صعوبة في السيطرة على مشاعري                      | 14 |
|  |  |  |  | عند الدارسة اقوم بمراجعة الدرس اكثر من مرة كي احفظه    | 15 |
|  |  |  |  | اعمل واجبي بدون وعي                                    | 16 |
|  |  |  |  | اشعر بان العقل يتحدث معي اثناء النوم                   | 17 |
|  |  |  |  | اواجه صعوبة في الانتباه الى الدرس                      | 18 |
|  |  |  |  | اكرر في التفكير في الاحداث الماضية                     | 19 |
|  |  |  |  | افراد عائلتي يشغلون تفكيري في جميع الاوقات             | 20 |
|  |  |  |  | انشغل في التفكير بما سيحدث لي بالمستقبل                | 21 |
|  |  |  |  | اعمل بشكل مستمر بالتفكير بما حدث في الماضي             | 22 |