



كلية التربية  
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

# **فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل المنتجة في خفض التجول العقلي غير الوظيفي وتنمية الشغف الأكاديمي المتناغم لدى الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية من طلبة الجامعة**

## **إعداد**

أ.د/ محمد إبراهيم محمد عطا الله

أستاذ مساعد الصحة النفسية

كلية التربية بجامعة المنصورة - والتقنية والعلوم

التطبيقية بالبرستاق - سلطنة عمان

تاريخ استلام البحث : ١١ أبريل ٢٠٢٢ م - تاريخ قبول النشر: ١٧ أبريل ٢٠٢٢ م

**DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2022.**

## الملخص :

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل المنتجة في خفض التجول العقلي ، وتنمية الشغف الأكاديمي المتناغم لدى الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية من طلبة الجامعة ، وقد تكونت عينة الدراسة من مجموعتين : إحداها تجريبية ، والأخرى ضابطة ، عدد كل منهما (١٢) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية بالرسناق ، جامعة التقنية والعلوم التطبيقية بسلطنة عمان ، طبق عليهم الأدوات الآتية: مقياس التجول العقلي غير الوظيفي، ومقياس الشغف الأكاديمي المتناغم ، وبرنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل المنتجة (وجميعها إعداد الباحث)، وقد تمت معالجة فروض الدراسة باستخدام اختبار مان ويتنى للقياسات المستقلة ، واختبار ويلكوكسون للقياسات المرتبطة . وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية : وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياسي : التجول العقلي غير الوظيفي ، والشغف الأكاديمي المتناغم في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية . وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياسي : التجول العقلي غير الوظيفي، والشغف الأكاديمي المتناغم في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي . عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياسي : التجول العقلي غير الوظيفي ، والشغف الأكاديمي المتناغم في القياسين البعدي والتبعي . فعالية البرنامج التدريبي القائم على بعض عادات العقل المنتجة في خفض التجول العقلي غير الوظيفي ، وتنمية الشغف الأكاديمي المتناغم لدى الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية من طلبة الجامعة .

الكلمات المفتاحية : برنامج تدريبي - عادات العقل - التجول العقلي - الشغف الأكاديمي .

***The effectiveness of a training program based on some productive habits of mind in reducing non-functional mind wandering and developing harmonious academic passion among university students under academic observation***

**Prepare:**

**Dr/ Mohamed Ibrahim Mohamed Atallah**

Assistant Professor, Faculty of Education - Mansoura University, University of Technology and Applied Sciences Rustaq,

**Abstract:**

The current study aimed to verify the effectiveness of a training program based on some productive habits of mind in reducing non-functional mind wandering and developing harmonious academic passion among those under academic observation. The study sample consisted of two groups: one experimental and the other control, each number (12) students from the College of Education in Rustaq, University of Technology and Applied Sciences in the Sultanate of Oman. The following tools were applied: non-functional mind Wandering scale, and Harmonious Academic Passion scale, a training program based on some productive habits of mind (all of which are prepared by the researcher). The study hypotheses were addressed using the Mann Whitney test for independent measurements, and the Wilcoxon test for related measurements: There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental and control groups in the post test measurement on the two scales: mind wandering, and harmonious academic passion in favor of the experimental group. There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group on the two scales: non-functional mind Wandering, and Harmonious Academic Passion in the pre-test and post-test measurements in favor of the post test. There are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group on the two scales: non-functional mind wandering, and harmonious academic passion in the post test and follow up test. The effectiveness of a training program based on some productive habits of mind in reducing mind wandering and developing harmonious academic passion among university students under academic observation.

**key words:** Training program - Habits of Mind - Mind wandering - Academic passion.

## مقدمة :

يشكل وقوع الطالب تحت الملاحظة مشكلة تواجه المؤسسات التعليمية الجامعية ؛ لما يترتب عليه من مشكلات تربوية ، وأكاديمية خطيرة للطالب ، وللجامعة ، وللمجتمع بشكل عام ، نظرا لما يمثله ذلك من إهدار لكافة الجهود التعليمية ، والتربوية المبذولة في سبيل الإرتقاء بأداء الطالب ، واستثمار إمكانياته ، وطاقاته أفضل استثمار .

وقد اهتم الباحثون بالتعرف على أسباب وقوع الطلبة تحت الملاحظة الأكاديمية ، وكيفية مساعدتهم على الخروج منها ، وتحقيق أفضل النتائج ؛ لما لذلك من آثار نفسية وتربوية خطيرة على الطالب ، والنظام التعليمي ، والمجتمع ككل ، وقد أشارت نتائج دراسة المحروقية وكرادشة (٢٠١٦) إلى أن أهم أسباب وقوع الطلبة تحت الملاحظة ترجع إلى عدم الاستذكار الجيد عند الامتحانات ، وعدم تنظيم الوقت ، وضعف التركيز ، والاستيعاب أثناء المحاضرات .

وقد يرجع إخفاق الطالب في تحقيق الإنجاز الأكاديمي إلى تدنى دافعيته ، وعدم قدرته على الاعتماد على نفسه في عملية التعلم ، وعدم قدرته على تحديد أهدافه ، وعدم قدرته على تنظيم وقته ، وعدم تركيزه وانتباهه بشكل جيد ، وعدم استخدامه طرقا مختلفة في الاستذكار ، كما أن العادات العقلية السلبية قد تؤثر في عملية التعلم ، وتتسبب في تدنى الإنجاز الأكاديمي للطلاب (المنيزل، ١٩٩٨).

ويعانى الطلبة الواقعون تحت الملاحظة من ضعف القدرة على التذكر ، والاستنتاج ، والتحليل ، واللامبالاة ، والتراخي ، وعدم الاكتراث بالدراسة ، وعدم الاهتمام بالاستذكار ، وعدم القدرة على إدارة الوقت ، وضعف التركيز أثناء المحاضرة ، وافتقارهم إلى المثابرة ، ونقص التعاون والمشاركة ، ونقص الدافعية ، وانخفاض تقدير الذات ، وعدم الاتزان الانفعالي ، والشعور بالضغط الأكاديمية والنفسية ، وقلق الامتحان ، والاعتمادية ، والعوانية ، والتسويق ، والخوف من الفشل ، وعدم القدرة على تحمل الإحباط ؛ مما يزيد من اتجاهاتهم السلبية تجاه الذات والآخرين ، ويبعث على ضعف الثقة بالنفس لديهم ، وصعوبة ضبط الذات ، ويضعف مستوى الطموح الأكاديمي ، والاتجاه نحو التعلم ، ويجعلهم غير قادرين على اتخاذ القرار (المحروقية وكرادشة ، ٢٠١٦ ؛ الخولى ، ٢٠١٢ ؛ نصار وعبدالرحمن ، ٢٠١٦) . فهؤلاء الطلبة تنقصهم المعرفة بعادات العقل ولاسيما الاستماع ،

والإنصات الجيد ، والتفكير التبادلي ، والتحكم فى التهور ، والمثابرة ، وانتشار سلوك المقاطعة أثناء الحوار ، وغياب روح التحدى ، وغياب التروى فى إصدار الأحكام ، وانتشار العمل الفردى ، والنجاح فيه أكثر من العمل الجماعى (حسن ، ٢٠٠٨) ؛ مما يؤدي إلى معاناة هؤلاء الطلبة من التشبث الذهني أثناء المحاضرات ، والتركيز على أشياء غير مهمة ، وزيادة التجول العقلي لديهم . وتدنى الدافعية للإنجاز ، وعدم حب المذاكرة ، وتدنى الشغف الأكاديمي لديهم ( Thomson et al , 2014 ; Xu et al., Wammes et al ., 2016 ; 2017).

ويؤثر التجول العقلي سلبا على أداء الطالب فى عملية التعلم ، وبناء المخططات المعرفية ، ويعطل القدرات العقلية كالذكاء ، والذاكرة ، وحل المشكلات ، واتخاذ القرار ، والإبداع ، واليقظة العقلية كما يوجد ارتباط موجب بين التجول العقلي ، والضغط النفسى ، والمزاج السلبى للطالب (الفيل ، ٢٠١٨ ؛ البهنساوى ، ٢٠٢٠). وتزداد خطورة التجول العقلي غير الوظيفي فى الجانب الأكاديمي نظرا لما يتطلبه النشاط الأكاديمي مثل : حضور المحاضرات أو استذكار الدروس ، وتركيز الانتباه ، وقد يترتب على إخفاقات الانتباه أثناء مهام التعلم تبعات أكثر خطورة من تلك الإخفاقات التى تحدث أثناء أنشطة الحياة اليومية (عرفان ، ٢٠٢٢) . وعلى الرغم من خطورة ظاهرة التجول العقلي على الأداء الأكاديمي للطلبة - وخاصة الواقعين تحت الملاحظة - إلا أنها لم تلق الاهتمام البحثي الكافي .

وتظهر أهمية الشغف الأكاديمي فى أنه يدفع الطلبة نحو المثابرة ، واندماجهم فى أنشطة ومهام التعلم ، ومواجهة الضغوط الأكاديمية بكفاءة ، ويولد لديهم الالتزام والممارسات الإيجابية ، ومن ثم يؤثر إيجابيا فى شعور الطلبة بالسعادة ، والرضا عن الدراسة ، ويحسن من المخرجات الأكاديمية الإيجابية (الضبع ، ٢٠٢١) . وقد تسمح التجارب والفرص الجديدة التي توفرها الجامعة لزيادة الشغف الأكاديمي لدى هؤلاء الطلبة ، وأن ينمو بشكل أقوى ، وبالرغم من ذلك فقد يشعرون بأن الدراسة مملة أو أن هناك ضغطاً مفرطاً لتحقيق درجات مرتفعة ؛ مما يؤدي إلى انخفاض شغفهم الأكاديمي .

(Vallerand, 2010; Schellenberg & Bailis, 2015)

ولعادات العقل دور حيوي فى نجاح الطلبة ، وتقدمهم داخل المؤسسات التعليمية وخارجها لأن أداءهم فى المهارات الأكاديمية والحياتية هو نتاج تفكيرهم ، وبموجبه يتحدد نجاحهم وإخفاقهم ، كما تلعب عادات العقل دورا بارزا لدى الطلبة فى أداء التكاليفات

والفعاليات على نحو فعال (الجيزاني وعباس ، ٢٠١٨) . إذ أن التصرف التلقائي في مواجهة الحياة الأكاديمية أو الحياة بصفة عامة يوقع الفرد في بعض الأخطاء؛ لأن الطالب يقيس الأشياء على غير وجهها الصحيح ، فإكساب الطالب العادات العقلية يجعله أكثر وعياً ، وقدرة على مواجهة المشكلات (خشبة والبدوي ، ٢٠٢٠) . وعادات العقل هي أنماط عقلية ذكية يستخدمها الطالب في كل مواقف حياته ، وليس فقط عندما تقابله مشكلة ، ولذلك لابد من تدريب وتعويد الطلبة على ممارسة المهارات العقلية المختلفة ، كي تصبح عادة لديهم . وفي ظل المتغيرات السريعة التي تحدث حولنا ، وجب على المربين تسليح الطلبة بالمهارات والعادات العقلية المنتجة ، وتدريبهم عليها كي يتمكن كل طالب من التوافق مع دراسته ، وتحقيق أهدافه (عابدين ، ٢٠١٦) .

وتساعد عادات العقل المنتجة الطلبة على تنظيم معلوماتهم بطريقة جيدة ، والنظر إلى الأشياء بطريقة غير مألوفة ، وتنظيم بنية العقل للتمكن من أداء المهام ، وحل المشكلات بطريقة مختلفة ، فهي تقوم ضمناً بتنمية مهارات التفكير الإبداعي (قطامي، ٢٠٠٧ ؛ المطرفي، ٢٠١٩ ؛ Ariyati et al., 2020; Elyousif & Abdelhamied, 2013).

وتشير نتائج دراسة نصار وعبدالرحمن (٢٠١٦) إلى فاعلية إكساب الطلبة المتعثرين أكاديمياً استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم ، ومنها الاستراتيجيات المعرفية : كالتسميع والتفصيل ، والتنظيم . والاستراتيجيات ما وراء المعرفية كالتخطيط ، والمراقبة الذاتية ، والتقييم الذاتي ، والمكافأة الذاتية . واستراتيجيات إدارة مصادر التعلم كإدارة الوقت ، وتنظيم الجهد ، وإدارة بيئة التعلم .

ولذلك تظهر حاجة ماسة ، وضرورية لإعداد البرامج التدريبية ، والإرشادية اللازمة لدعم هؤلاء الطلبة ، وتزويدهم بالمهارات التي تمكنهم من الارتقاء بأدائهم الأكاديمي ، وذلك لعدة أسباب يذكرها كل من : (عابدين ، ٢٠١٦ ؛ عبدالعزيز ، ٢٠١٨ ؛ البنا وبدوي ، ٢٠٢٠) ، ويمكن تلخيصها فيما يأتي :

- يمثل طلبة المرحلة الجامعية ثروة بشرية وطنية ، باعتبارهم قوة دافعة نحو التقدم ، والازدهار ، ومن ثم وجب الاهتمام بهم ورعايتهم ، واستثمار طاقاتهم ، وإكسابهم العادات العقلية المنتجة.

- قلة الاهتمام بتنمية عادات العقل من جانب المعلمين ، وقد يصل الأمر إلى تخرج بعض الطلبة دون أن يكون لديهم القدرة على استخدام تلك العادات العقلية المنتجة .
- تعد تنمية عادات العقل المنتجة لدى الطلبة هدفاً من أهداف التربية ، وذلك من خلال مساعدة الطلبة على تعلم الخبرات التي يحتاجونها في المستقبل ، وأن يصبحوا متعلمين مدى الحياة ، كما تساعدهم اكتساب العديد من السلوكيات الإيجابية ، وحل المشكلات ، واتخاذ القرارات الصائبة
- أصبح من الضروري في ظل الحياة المعاصرة إكساب الطلاب مرونة معرفية تمكنهم من استيعاب أكبر كم من المعارف وتطبيقاتها ، ولذلك فإن امتلاك الطالب لبعض عادات العقل المنتجة يساعده على تنظيم أفكاره ، والتغلب على الصعوبات التي تواجهه وشعوره بالرفاهية النفسية
- كما تأتي الدراسة الحالية استجابة للعديد من الأبحاث والدراسات السابقة ( السواح ، ٢٠١١ ؛ الزكري والجبير ، ٢٠٢٠ ؛ المطرفي ، ٢٠١٩ ) والتي أوصت بضرورة الاهتمام بتنمية عادات العقل المنتجة لدى طلبة الجامعة .

### مشكلة الدراسة :

من الضروري لأي نظام تعليمي زيادة الاهتمام باستثمار إمكانيات وقدرات الطلاب ، والعمل على حل مشكلاتهم ، وتحسين أوضاعهم ، لزيادة العائد التربوي وتقليل الفاقد . ويعد الاهتمام بالطلبة الواقعيين تحت الملاحظة أولوية لتحسين كفاءة المخرجات التعليمية ، والارتقاء بنواتج التعلم المستهدفة .

ومن خلال عمل الباحث كعضو هيئة تدريس في كلية التربية بالربستاق ، وعضويته للجنة الإرشاد الأكاديمي بالكلية ، لاحظ وجود بعض المشكلات الأكاديمية لدى بعض الطلبة ، ومنها : ضعف المثابرة ، وتذمر بعض الطلبة من تقديم التكاليفات ، والأعمال ، والأنشطة الأكاديمية في وقتها المحدد ، ورغبتهم في تأجيل مواعيد تلك الأنشطة والأعمال ، وعدم الالتزام بالوقت المحدد ، وضعف الأداء الأكاديمي ؛ مما يتسبب في وقوعهم تحت الملاحظة الأكاديمية . وبمراجعة أعداد الطلاب الواقعيين تحت الملاحظة من خلال مراجعة القبول والتسجيل بالكلية لاحظ الباحث زيادة أعداد الطلبة الواقعيين تحت الملاحظة .

وبمراجعة الأدبيات والدراسات السابقة اتضح معاناة الطلبة الواقعين تحت الملاحظة من الضغوط الأكاديمية ، والشعور بالإجهاد النفسى ، والقلق ، والتوتر ، والخوف من الفشل ، وقلق المستقبل ، والشعور بالعجز ، وتدنى الثقة بالنفس ، والعدوانية ، وضعف القدرة على اتخاذ القرار ، والتوقع الدائم للفشل فى الدراسة ، والضجر الأكاديمى ، وتدنى الثقة بالنفس ، وانخفاض مستوى الطموح ، وانخفاض المرونة النفسية ( الحلبي ، ٢٠١٨ ؛ خشبة والبديوى ، ٢٠٢٠ ؛ الخولى ، ٢٠١٢ ؛ المنتشرى ، ٢٠٢٠ ) يضاف إلى ذلك ما يعانيه طلبة الجامعة - وطلبة كلية التربية بصفة خاصة - من كثرة المعلومات التى يتلقونها أثناء دراستهم ، وكثافة المقررات ، وضغط التكاليفات ، والمهام الموكلة إليهم ؛ مما يؤدى إلى فتور همتهم ، وشعورهم بالقلق ، والإحباط ، والتشاؤم ( عبدالعزيز ، ٢٠١٨ ) .

كما فرضت جائحة كورونا اعتبارات جديدة ، وظروف استثنائية لم تكن موجودة من قبل ، وتحول التعليم التقليدى إلى التعليم عن بعد أو التعليم الإلكتروني ؛ ولذلك فإنه من المحتمل أن تزداد التأثيرات السلبية للتجول العقلى ، وتدنى الشغف الأكاديمى لدى بعض الطلبة الواقعين تحت الملاحظة ؛ مما يضر بنواتج التعلم المستهدفة ( عرفان ، ٢٠٢٢ ) .

وعلى الرغم من استخدام مداخل إرشادية ، وتدريبية متنوعة لتحسين مستوى الطلبة الواقعين تحت الملاحظة ، ومنها : الإرشاد العقلانى الانفعالى (الخواجة ، ٢٠١١) ، والتفكير الإيجابى (الخولى ، ٢٠١٢) ، واستراتيجيات التنظيم الذاتى (نصار وعبدالرحمن، ٢٠١٦) ، والإرشاد الانتقائى (الحلبى ، ٢٠١٨) ، (حماد ، ٢٠١٩) ، والتعلم الاجتماعى الوجدانى (الزغبى ، ٢٠١٨) ، والعلاج القائم على التعقل (أبو رياح ، ٢٠٢٠) ، واستراتيجيات التعلم الذاتى (النجار ، ٢٠٢٠) ؛ إلا أنه لم تهتم الدراسات السابقة باستخدام عادات العقل المنتجة لتحسين مستوى الطلبة الواقعين تحت الملاحظة . كما أنه على الرغم من استخدام الدراسات السابقة للعديد من البرامج التعليمية أو التدريبية أو الإرشادية لخفض التجول العقلى ، ومنها : التعلم القائم على السيناريو (الفيل ، ٢٠١٨) ، واليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتى (البهنساوى ، ٢٠٢٠) ، واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا (عرفان ، ٢٠٢٢) ؛ إلا أنه لم تهتم تلك الدراسات باستخدام عادات العقل المنتجة فى خفض التجول العقلى غير الوظيفى ، وتنمية الشغف الأكاديمى المتناغم لدى طلبة الجامعة .

ومن ناحية أخرى يشير مارزانو ( Marzano, 1992 ) إلى أن عادات العقل الضعيفة تؤدي إلى تعلم ضعيف ، فكثير من الطلبة لديهم معرفة ومهارة فى موضوع معين ، ولكنهم لا يعرفون كيف يتصرفون فى المواقف الجديدة ؛ ولذلك فإن إكساب هؤلاء الطلبة لعادات عقلية منتجة يجعلهم يمتلكون القدرة على تنظيم معارفهم وتنظيمها ؛ مما يساعدهم على النجاح ، والتغلب على ما يواجههم من مشكلات وعقبات . وهى كما يذكر الحميدى واليوسف (٢٠١٩) من المتطلبات المهمة لتأهيل الطلبة للمستقبل ، واكسابهم مهارات القرن الحادى والعشرين ؛ ولذلك استهدفت الدراسة الحالية فحص فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل المنتجة فى خفض التجول العقلى غير الوظيفى ، وتنمية الشغف الأكاديمى المتناغم لدى هؤلاء الطلبة ، نظرا لأهمية تعلم ، واكتساب تلك العادات .

يتضح مما سبق أهمية التدخل مع هؤلاء الطلبة لمساعدتهم على تخطى هذا التعثر من خلال إعداد برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل المنتجة فى خفض التجول العقلى غير الوظيفى ، وتنمية الشغف الأكاديمى لدى الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية من طلبة الجامعة .

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية فى السؤال الرئيس الآتى :

ما فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل المنتجة فى خفض التجول العقلى غير الوظيفى ، وتنمية الشغف الأكاديمى المتناغم لدى الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية من طلبة كلية التربية بالرساق ؟

وتتحدد مشكلة الدراسة الحالية فى الأسئلة الفرعية الآتية :

١- ما دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على

مقياس التجول العقلى غير الوظيفى فى القياس البعدي ؟

٢- ما دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على

مقياس الشغف الأكاديمى المتناغم فى القياس البعدي ؟

٣- ما دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس

التجول العقلى غير الوظيفى فى القياسين القبلي والبعدي ؟

٤- ما دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس

الشغف الأكاديمى المتناغم فى القياسين القبلي والبعدي ؟

- ٥- ما دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التجول العقلى غير الوظيفى فى القياسين البعدي والتتبعى ؟
- ٦- ما دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشغف الأكاديمى المتناغم فى القياسين البعدي والتتبعى ؟

### أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى :

- خفض التجول العقلى غير الوظيفى ، وتنمية الشغف الأكاديمى المتناغم لدى الواقعين تحت الملاحظة من طلبة كلية التربية بالرساق بجامعة التقنية والعلوم التطبيقية بسلطنة عمان من خلال تقديم برنامج تدريبي قائم على تنمية بعض عادات العقل المنتجة.
- الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على تنمية بعض عادات العقل المنتجة فى خفض التجول العقلى غير الوظيفى ، وتنمية الشغف الأكاديمى المتناغم لدى الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية من طلبة كلية التربية بالرساق بعد انتهاء البرنامج .
- التحقق من مدى استمرارية فعالية البرنامج التدريبي بعد انتهاء تطبيقه .

### أهمية الدراسة :

- يعد الاهتمام بتنمية عادات العقل المنتجة ، وأثره فى خفض التجول العقلى غير الوظيفى، وتنمية الشغف الأكاديمى المتناغم لدى الطلبة الواقعين تحت الملاحظة من الموضوعات المهمة التى تؤثر فى نواتج العملية التعليمية ، لما لها من أثر كبير فى تحسين قدرات وإمكانات هؤلاء الطلبة فى مختلف الأنشطة الأكاديمية ، والحياتية التى يمارسونها .
- أهمية عينة الدراسة وهم الطلبة الواقعون تحت الملاحظة الأكاديمية ، والذين يحتاجون مزيدا من الرعاية والاهتمام لتحسين أوضاعهم التعليمية والأكاديمية ، وتوفير كافة السبل لتحسين إمكاناتهم ، وقدراتهم ، واستثمارها إلى أقصى حد ممكن . وخاصة فى ظل توجه المؤسسات التربوية والتعليمية الحديثة لإكساب منتسبيها طرق واستراتيجيات لتعلم أكثر استمرارية ، وأكثر استدامة مدى الحياة فإنه من المهم تعظيم العائد وتقليل الهدر التعليمى من خلال إكساب طلبة الجامعة وخاصة الطلبة الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية لعادات العقل المنتجة .

- ندرة الدراسات العربية - فى حدود اطلاع الباحث - التى اهتمت بخفض التجول العقلى غير الوظيفى، وتنمية الشغف الأكاديمى المتناغم لدى الطلبة الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية من خلال برنامج قائم على عادات العقل المنتجة .
- تقديم الدعم ، والمساندة الإرشادية للطلبة الواقعين تحت الملاحظة من خلال إكسابهم بعض عادات العقل المنتجة ، وخفض التجول العقلى غير الوظيفى ، وتنمية الشغف الأكاديمى المتناغم لديهم ؛ مما ينعكس إيجابيا على أدائهم الأكاديمى ، وأسلوب حياتهم بشكل عام .
- توجيه أنظار التريبيين ، ومتخذى القرار إلى ضرورة إعداد وتنفيذ البرامج الإرشادية ، والتدريبية اللازمة لخفض التجول العقلى غير الوظيفى ، وتنمية الشغف الأكاديمى المتناغم لدى الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية من طلبة الجامعة .

#### المفاهيم الإجرائية للدراسة :

- البرنامج التدريبي القائم على عادات العقل المنتجة : يعرفه الباحث إجرائيا بأنه : مجموعة من الأنشطة ، والإجراءات ، والمهام ، والخطوات العلمية المنظمة ، والتى تهدف إلى إكساب الطلبة عادات عقلية منتجة هى : ( المثابرة - التحكم فى الاندفاع - الإصغاء بتعاطف - التفكير المرن - التفكير ماوراء المعرفى - التساؤل وطرح المشكلات - استخدام جميع الحواس - التفكير التشاركى ) ، بهدف خفض التجول العقلى غير الوظيفى ، وتنمية الشغف الأكاديمى المتناغم لدى طلبة الجامعة الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية ، باستخدام بعض الفنيات كالمحاضرة ، والمناقشة والحوار ، والعصف الذهنى ، والمراقبة الذاتية ، والنمذجة ، ولعب الدور ، والتعزيز ، والتكليفات المنزلية وهذا البرنامج من إعداد الباحث .

#### - عادات العقل المنتجة :

يعرف كوستا وكاليك (Costa & Kallick , 2000) عادات العقل بأنها : أنماط الأداء العقلى الثابت والمستمر بهدف الوصول إلى إنتاج فعلى وسلوك ذكى لمواجهة المواقف المتنوعة بكفاءة واقتدار .

ويعرفها الجيزانى وعباس (٢٠١٨) بأنها : مجموعة من المهارات والاتجاهات والقيم التى تمكن الفرد من بناء تفضيلات من الأداءات أو السلوكيات الذكية ، بناء على المثبرات

والمنبهات التي يتعرض لها ، بحيث تقوده إلى انتقاء عملية ذهنية أو أداء سلوك من مجموعة خيارات متاحة أمامه لمواجهة مشكلة أو قضية ما .

ويعرف الباحث عادات العقل المنتجة بأنها : مجموعة من المهارات العقلية والخبرات والصفات الشخصية المتكررة ، والمستمرة التي تساعد الطالب على مواجهة المواقف المختلفة بطريقة إيجابية . وقد تم التركيز على بعض عادات العقل المنتجة ، وسوف يتبنى الباحث عادات العقل المنتجة عند (Costa & Kallick , 2000) كما يذكرها كل من : (البحيري ، ٢٠١٥ ؛ الرباعي ، ٢٠١٥ ؛ القحطاني ، ٢٠١٧ ؛ عبدالعزيز ، ٢٠١٨ ) كالتالي :

(١) المثابرة : وتشير إلى قدرة الطالب على بذل الجهد ، والصبر ، ، والتركيز ، والقدرة على التحمل ، والتغلب على الصعوبات والعقبات ، والاستمرار في إكمال المهام مهما كانت صعبة أو معقدة ، والعمل على إنجازها ، والانتهااء من تنفيذها في الوقت المناسب ، وعدم الاستسلام حتى الوصول إلى الهدف المنشود ، وتطوير استراتيجيات بديلة لحل المشكلات ، وتحديد الخطوات الواجب القيام بها ، والمعلومات اللازمة للقيام بذلك .

(٢) التحكم في الاندفاع : وتشير إلى قدرة الطالب على دراسة البدائل دراسة متأنية ، والتوقف عن إصدار أحكام فورية متسريعة ، والتفكير في العواقب والنتائج ، وجمع المعلومات المطلوبة لذلك . فالتحكم في التهور عادة عقلية تحث على التأني ، والصبر ، والتفكير ، والتخطيط قبل القيام بأي عمل ، والإصغاء للتعليمات قبل البدء في تنفيذ المهمة ، وفهم التوجيهات ، والاستماع لوجهات نظر الآخرين ، وفهمها جيدا قبل اتخاذ أي قرار .

(٣) الإصغاء بتعاطف : ويشير إلى الاستماع الجيد للآخرين دون مقاطعتهم ، وإدراك مشاعرهم ، ودوافعهم ، واحتياجاتهم ، والتعاطف مع وجهة نظرهم واحترامها .

(٤) التفكير المرن: وتشير إلى قدرة الطالب على تغيير رأيه عند تلقى بيانات إضافية ، وعدم تعصبه لطريقة معينة في معالجة المواقف ، والنظر إلى المشكلة من زوايا متعددة ، وإعطائها إطارا مختلفا .

(٥) التفكير ما وراء المعرفي : ويشير إلى قدرة الطالب على تحديد الاستراتيجيات ، والأساليب التي اتبعها لأداء عمل معين ، وتقييم تلك الأساليب لتطوير الأداء وتحسينه . كما تشير إلى تطوير خرائط عقلية أو خطط عمل ، مع إجراء تجارب عقلية قبل بدء الأداء ،

ومراقبة تنفيذ الخطط ، مع الوعي بالحاجة لإجراء تصحيحات فى منتصف الأداء إذا تبين أن الخطة لا تلبى توقعاته .

(٦) التساؤل وطرح مشكلات : ويشير إلى قدرة الطالب على طرح الأسئلة التى تعمل على سد الفجوات والتناقضات بين ما يعرفه وما لا يعرفه ، كما أن الطالب الذكى لا يتهرب من حل المشكلات التى تواجهه ، بل يشعر بوجود المشكلة قبل حدوثها .

(٧) استخدام جميع الحواس : وتعنى إدخال جميع المعلومات إلى الدماغ من خلال مداخل حسية ذوقية ، وشمية ، ولمسية ، وحركية ، وسمعية ، وبصرية ، للوصول إلى تصورات عقلية سليمة أو حلول لكل ما يحيط به من أحداث أو مشكلات .

(٨) التفكير التشاركى : وتشير إلى قدرة الطالب على فهم الآخرين ، والتواصل معهم ، وتقبل نقد الزملاء ، والعمل ضمن مجموعة بحيث يتم تبادل المعارف ، والخبرات بين أعضاء تلك المجموعة .

ويعرف الباحث عادات العقل المنتجة إجرائيا بأنها : الدرجة المرتفعة التى يحصل عليها الطالب على مقياس عادات العقل المنتجة (إعداد الباحث) .

#### - التجول العقلى غير الوظيفى :

يشير باتشاي وآخرون (Pachai et al., 2016) إلى أن التجول العقلى هو تحول الانتباه من مهمة التعلم الأساسية إلى الأفكار الشخصية الداخلية ، ويحدث بشكل متكرر مع زيادة الوقت الذى يقضيه الطالب فى المهمة.

ويعرف الباحث التجول العقلى غير الوظيفى بأنه : عملية عقلية يحدث فيها فقدان للتركيز ، وتحول الانتباه عن المهمة الأساسية ، والانشغال بمهام أخرى غير مرتبطة بالمهمة الأساسية . ويعرف التجول العقلى غير الوظيفى إجرائيا بأنها : الدرجة المرتفعة التى يحصل عليها الطالب على مقياس التجول العقلى غير الوظيفى (إعداد الباحث) .

#### - الشغف الأكاديمى المتناغم :

يعرف تشاو وآخرون (Zhao et al., 2021) الشغف الأكاديمى بأنه: حالة عاطفية قوية ومتفجرة ترتبط بشكل إيجابى بالممارسة ، ومستوى الاستغراق فى الأداء الأكاديمى.

ويعرف الضبع (٢٠٢١) الشغف الأكاديمى بأنه : الرغبة الملحة ، والدافعية الداخلية نحو التعلم ، وشعور الطالب بالطاقة ، والحيوية ، والمتعة أثناء ممارسة المهام ، والأنشطة

الأكاديمية ، إضافة إلى شعور الطالب أن الدراسة جزء من هويته الذاتية دون أن تؤثر على جوانب الحياة الأخرى .

ويعرف الباحث الشغف الأكاديمي المتناغم بأنه : شعور الطالب بالرغبة في إنجاز المهام والأنشطة الأكاديمية ، واستمتاعه ، واستغراقه في أدائها . ويعرف الشغف الأكاديمي المتناغم إجرائيا بأنه : بالدرجة المرتفعة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الشغف الأكاديمي المتناغم (إعداد الباحث) .

#### - الوقوع تحت الملاحظة الأكاديمية :

تعرف المحروقية وكرادشة (٢٠١٦) الملاحظة الأكاديمية بأنها : نظام يخضع له الطالب عند انخفاض مستواه الأكاديمي في المعدل الفصلي التراكمي ، حيث يقل معدله عن (٢) . وبالرجوع للنظام الأكاديمي لكليات العلوم التطبيقية الصادر بالقرار الوزاري رقم ٢٠١٧/٢٩ تعرف الملاحظة الأكاديمية بأنها: الحالة الأكاديمية التي يقع فيها الطالب في الفصل الدراسي الذي يلي انخفاض معدله التراكمي عن (٢) .

#### إطار نظري ودراسات سابقة :

##### أولا : الوقوع تحت الملاحظة الأكاديمية :

تعد ظاهرة وقوع بعض الطلاب تحت الملاحظة الأكاديمية من الظواهر الشائعة في كافة المؤسسات التعليمية، والتي تؤثر على مخرجات العملية التعليمية ، وتقلل من كفاءتها وفعاليتها . ولذلك فإنه من المهم السعي نحو تقديم الخدمات الإرشادية اللازمة للنهوض بمستواه الأكاديمي ، والتغلب على كافة الصعوبات ، والعقبات النفسية ، والأكاديمية التي تواجهه .

ويترتب على وقوع الطالب تحت الملاحظة ، وتعرّضه الأكاديمي إعاقه تحقيق أهداف النظام التعليمي الجامعي ، وإعاقه تنمية الموارد البشرية ، والقوى العاملة المدربة ، والمؤهلة لتلبية مطالب التنمية، وإهدار الموارد الاقتصادية ، وتفشي ظاهرة البطالة (حماد ، ٢٠١٩) . وتلخص عياصرة (٢٠١٩) أسباب وقوع الطلبة تحت الملاحظة الأكاديمية كما يأتي : الأسباب الذاتية : وتشير إلى قدرات الطالب ، وسماته العقلية ، والمزاجية ، واستعداداته للتعلم ، ودرجة نضج تلك الاستعدادات كالذكاء ، ودافعية الإنجاز ، والقلق ، وتقدير الذات . أما الأسباب الصحية ، والجسمية فتتمثل في : ضعف البنية الجسمية ، وتدهور صحة الطالب ؛

مما يحول دون قدرته على الانتباه ، والتركيز ، والمتابعة ، والتعرض للإصابة بالأمراض المختلفة التي تجعله يتغيب عن الدراسة ، ويهملها ، ولا يؤدي المهام والتكاليف المطلوبة منه . ومن الأسباب الأسرية والاجتماعية للتغيب الأكاديمي : عدم الاستقرار الأسري ، والوضع الاجتماعي ، والثقافي ، والاقتصادي للأسرة . ومن الأسباب التربوية : طبيعة المناهج الدراسية المقدمة للطالب ، وأساليب التدريس المتبع ، وموضوعية الاختبارات التحصيلية ، والتفاعل الإيجابي بين أفراد المجتمع الجامعي .

وقد توصلت نتائج دراسة أحمد (٢٠١٩) إلى وجود الكثير من العوامل التي تقود للتغيب الأكاديمي للطالب الجامعي، ووقوعه تحت الملاحظة الأكاديمية ، وتتمثل في: عوامل اجتماعية ، واقتصادية أهمها: قلة استثمار أوقات فراغ الطالب ، وكثرة الارتباطات الأسرية ، والاختلاط بأقران السوء . وعوامل شخصية ذاتية أهمها : التغيب المتكرر عن المحاضرات، والرغبة في العمل أكثر من الدراسة . وعوامل تدريسية تربوية أهمها : الخوف من الامتحانات ، ووجود أكثر من امتحان في نفس اليوم ، وصعوبة بعض المقررات الدراسية .

وقد أجريت العديد من البرامج التدريبية ، والإرشادية لتحسين مستوى الطلاب الواقعيين تحت الملاحظة وتطوير قدراتهم ، ومهاراتهم ، حيث تم استخدام مداخل إرشادية ، وتدريبية متنوعة للارتقاء بهؤلاء الطلبة ومنها : الإرشاد العقلاني الانفعالي ، التفكير الإيجابي ، واستراتيجيات التنظيم الذاتي ، الإرشاد الانتقائي ، التعلم الاجتماعي الوجداني ، العلاج القائم على العقل ، استراتيجيات التعلم الذاتي حيث استهدفت دراسة الخواجة (٢٠١١) استقصاء فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الضغط النفسي لدى عينة مكونة من (٢٦) طالبا من الطلاب الواقعيين تحت الملاحظة الأكاديمية الذكور في كلية التربية بجامعة السلطان قابوس . وقد تكونت عينة الدراسة من مجموعتين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة تكون كل منها من (١٣) طالبا . وقد أشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى الضغط النفسي لدى طلاب المجموعة التجريبية . وسعت دراسة الخولى (٢٠١٢) إلى فحص أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسيا . وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٧) طالبة متأخرة دراسياً قسمن إلى مجموعتين إحدهما تجريبية عددها (١٤) طالبة ، والأخرى ضابطة عددها (١٣) طالبة . وقد

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات اتخاذ القرار في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، كما أشارت النتائج إلي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الطموح الأكاديمي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية . بينما هدفت دراسة نصار وعبدالرحمن (٢٠١٦) إلى التعرف على أثر التدريب على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في التلكؤ الأكاديمي لدى المتأخرين دراسيا من طلاب الجامعة ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٨٠) طالبا من المتأخرين دراسيا ، قسموا بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية ، والأخرى ضابطة . وقد أشارت نتائج الدراسة إلى فعالية التدريب على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى الطلاب المتأخرين دراسيا . وأجرى على وإبراهيم (٢٠١٧) دراسة لفحص فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في خفض مستوى التسويف الأكاديمي لدى المتأخرين دراسيا من طلاب الجامعة ، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبا وطالبة من المتأخرين دراسيا ولديهم تسويف أكاديمي . وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم ، والتسويف الأكاديمي في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وقامت الحلبي (٢٠١٨) بفحص فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض حدة الإجهاد الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية المتعثرات دراسيا ، ورفع تقدير الذات . تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة . وقد توصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الإجهاد الأكاديمي ، ورفع تقدير الذات لدى الطالبات المتعثرات دراسيا . وقامت الزغبى (٢٠١٨) بالتعرف على تأثير برنامج قائم على التعلم الاجتماعي الوجداني في تحسين مستوى النهوض الأكاديمي لطالبات جامعة طيبة المتعثرات أكاديميا . وقد تكونت العينة من (٦٧) طالبة من المتعثرات أكاديميا ، تم تقسيمهن إلى مجموعتين الأولى تجريبية وعددها (٣٢) طالبة والثانية ضابطة وعددها (٣٥) طالبة . وقد أشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التعلم الاجتماعي الوجداني في تحسين مستوى النهوض الأكاديمي لدى الطالبات المتعثرات أكاديميا . واستهدفت دراسة حماد (٢٠١٩) التعرف على

فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى المتعثرين أكاديميا من طلاب الجامعة ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عدد كل منهما (٢٠) طالبا . وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي في تقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين أكاديميا . وهدفت دراسة أبو رياح (٢٠٢٠) إلى التعرف فاعلية مدخل العلاج القائم على التعقل في تحسين مهارات التعقل ، وخفض أعراض اضطراب الشخصية الحدية ، وصعوبات تنظيم الانفعال ، والاكنتاب لدى عينة من طلاب الجامعة المتعثرين دراسيا . وقد تكونت عينة الدراسة من (١٧) طالبا ، قسموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٨) طلاب ، وأخرى ضابطة وعددها (٩) طلاب ، وقد أسفرت الدراسة عن فاعلية مدخل العلاج القائم على التعقل في خفض أعراض اضطراب الشخصية الحدية ، وصعوبات تنظيم الانفعال ، والاكنتاب . كذلك استهدفت دراسة المنتشرى (٢٠٢٠) قياس مستوى جودة الحياة الأكاديمية ، والمرونة النفسية، والتعرف على طبيعة العلاقة بين جودة الحياة الأكاديمية ، والمرونة النفسية . وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٦٠) طالبا متعثرا أكاديميا . وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تمتع المتعثرين أكاديميا بمستوى متوسط من جودة الحياة الأكاديمية ، وبمستوى منخفض من المرونة النفسية . كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة بين جودة الحياة الأكاديمية ، والمرونة النفسية لدى المتعثرين أكاديميا . أما دراسة النجار (٢٠٢٠) فقد هدفت إلى الكشف عن فاعلية التدريب على استراتيجيات التعلم الذاتي باستخدام Web 2 في خفض الإخفاق المعرفي ، وتحسين الاندماج ، والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المتعثرين دراسيا . وقد تكونت عينة الدراسة من (١٥٦) طالبا من الطلاب المتعثرين دراسيا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ . تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تكونت من (٧٨) طالبا ، ومجموعة ضابطة تكونت من (٧٨) طالبا . وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في الإخفاق المعرفي ، والاندماج ، والأداء الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية . ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في الإخفاق المعرفي ، والاندماج ، والأداء الأكاديمي لصالح القياس البعدي .

يتضح مما سبق اهتمام الدراسات السابقة بالتدخل الإرشادي والتدريبي لتحسين مهارات وإمكانات الطلبة الواقعين تحت الملاحظة ، ولكنها لم تهتم - فى حدود اطلاع الباحث - بإكسابهم بعض العادات العقلية المنتجة التى تمكنهم من التغلب على التجول العقلى غير الوظيفى ، وتنمية الشغف الأكاديمى لديهم ، وهذا ما سعت الدراسة الحالية لتحقيقه .

### ثانيا : عادات العقل المنتجة :

ظهر مصطلح عادات العقل من خلال كتابات كوستا وكاليك Costa & Kellick عام (١٩٨٢) وتعد عادات العقل المنتجة من المتغيرات المهمة التى لها علاقة بالأداء الأكاديمى فى مراحل التعليمية المختلفة ولذلك ظهرت أهمية تعليم تلك العادات العقلية المنتجة للطلبة ، والعمل على تقويتها ، وتدعيمها ، وتقويمها حتى تصبح جزءا من بنيتهم الذاتية (عابدين ، ٢٠١٦ ؛ قطامى ، ٢٠٠٧) .

ويتسبب إهمال تنمية عادات العقل المنتجة لدى الطلبة فى قصور نتائج العملية التعليمية ؛ حيث يفتقد الطالب للقدرة على توظيف المعلومات والمعارف والمهارات التى يكتسبها . فالعادات العقلية سلوكيات قد يصعب استخدام الطلبة لها دون تدريب ، فالطلاب لا يهتمون بوضع الخطط المختلفة لإنجاز مهامهم ، كما لا يسعون إلى الدقة والوضوح نظرا لما يحتاجه ذلك من وقت وجهد (كوستا وكاليك، ١٩٩٣ ؛ Costa & kallick , 2000).

وتشير العادة العقلية إلى الطريقة أو السلوك الذى يستخدم ، ويطبق فيه الفرد تفكيره . وتمثل عادات العقل السلوكيات الفكرية المتعلمة التى يتم اختيارها فى أوقات معينة لممارسة التفكير ، بحيث تقود إلى فعل إنتاجى ، وتصبح طريقة اعتيادية نحو أفعال أكثر ذكاءاً (القضاة ، ٢٠١٤) .

وتعرف حمزة (٢٠١٨) عادات العقل المنتجة بأنها : مجموعة من العمليات المعرفية التى تساعد الفرد على تنظيم ذاته ، وبناء تفضيلات من الأداءات من خلال مجموعة من الخيارات المتاحة أمامه ، وتساعد على السلوك الناجح عند مواجهة مشكلة ما أو موقف معين ، وإنتاج المعرفة ، والتعلم المستمر .

ويعرفها البنا وبيدوى (٢٠٢٠) بأنها : أنماط السلوكيات الذكية التى تنظم العمليات العقلية ، وتتكون من خلال استجابة الطالب إلى أنماط معينة من المشكلات التى تحتاج إلى

تفكير ، ومن ثم تتحول تلك الاستجابات إلى عادات عقلية نتيجة ممارستها بشكل متكرر بسرعة ، وتلقائية عند مواجهة موقف معين .

وتستند عادات العقل إلى النظرية المعرفية من خلال تركيزها على العمليات التي تجرى داخل العقل كالتفكير ، والتخطيط ، واتخاذ القرارات أكثر من تركيزها على البيئة الخارجية للاستجابات الظاهرة، وتتيح عادات العقل الفرصة أمام الطلاب للإبداع من خلال طرح الأسئلة ، والتعبير عن أفكارهم ، والقدرة على إنتاج المعرفة أكثر من استرجاعها (القضاة ، ٢٠١٤) . ويتصف ذوو عادات العقل المنتجة بحب الاستطلاع ، والانتباه للتفاصيل ، ومرونة التفكير (المطرفي ، ٢٠١٩) . ويذكر كوستا وكاليك (Costa&Kallick,2000) خصائص الأفراد ذوي العادات العقلية المنتجة الأكثر كفاءة كما يأتي:

- الميول : وتشير إلى ميل الأفراد إلى التفكير في المشكلات التي يواجهونها باستخدام الموارد المتاحة اللازمة لاستخدام استراتيجيات تفكير جيدة .
- القيمة : حيث يؤمن هؤلاء الأفراد بأهمية التفكير الناقد كدراسة البدائل ، والتحقق من مصداقيتها ، والإصغاء إلى وجهات النظر المختلفة .
- الحساسية : وتشير إلى قدرة الطالب على التفكير واختيار الوسيلة المناسبة لمهمة معينة.
- القدرة : وتعنى قدرة الطلبة على تنمية ، واستخدام مهارات التفكير التي يحتاجونها في حل ما يواجههم من مشكلات .
- الالتزام : ويشير إلى حرص الطالب على استمرارية تعلم تلك العادات ، لتحسين أدائه باستمرار .

ويلخص الرابعي (٢٠١٥) أهمية تنمية عادات العقل فيما يأتي : توجيه وتنظيم عملية التعلم ، وتحمل مسئوليتها ، واستخدام مهارات التفكير لتحسين عملية التفكير. والمزج بين التفكير التفكير الناقد والإبداعى إضافة إلى قدرات التنظيم الذاتى . والتركيز على الاستقلالية ، وتحمل المسؤولية عند إنجاز المهمة . وإجادة التعامل مع المعلومات من مصادرها المختلفة لتحقيق أفضل أداء . وفهم الاتجاهات الإيجابية واستخدام المهارات الاجتماعية والتعاونية . والانتباه للتفاصيل ، والمرونة، والتواصل الجيد .

ويشير الجيزاني وعباس (٢٠١٨) إلى أن امتلاك الطلبة لعادات عقلية منتجة ذات دور حيوي في نجاحهم وتقديمهم داخل المؤسسات التعليمية لأن أداءهم لتلك المهارات الأكاديمية ، والتعليمية هو نتاج تفكيرهم وبموجبه يتحدد مدى نجاحهم وإخفاقهم ، إذ أن عادات العقل تعطى إحساسا بالسيطرة الواعية ؛ مما ينعكس على تحسين مستوى الأداء والثقة بالنفس لديهم .

ويمكن تنمية عادات العقل المنتجة لدى الطلبة من خلال عدة مداخل منها : استخدام القصص المعبرة عن حياة الشخصيات ، والمشكلات الأكاديمية ، والمناقشة والحوار ، والأساليب البصرية ، وطرح الأسئلة ، والعصف الذهني ، وحل المشكلات ، ولعب الأدوار ، ومدخل التدريس المباشر (الرابغى ، ٢٠١٥). وقد اهتمت الدراسات السابقة بتنمية عادات العقل المنتجة باستخدام البرامج التعليمية ، والتدريبية المختلفة ، ومنها دراسة عمور (٢٠٠٥) والتي استهدفت التعرف على أثر برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في مواقف حياتية لتنمية مهارات التفكير الإبداعي لدى طلبة المرحلة الأساسية . وقد تكونت عينة الدراسة من (١٦٠) طالبا وطالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة عدد كل منها (٨٠) طالبا وطالبة . وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج التدريبي القائم على عادات العقل في مواقف حياتية في تنمية مهارات التفكير الإبداعي لدى طلبة المرحلة الأساسية . وهدفت دراسة السواح (٢٠١١) إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض عادات العقل المنتجة لدى مجموعة من الطالبات الملمات برياض الأطفال . وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٦) طالبة . وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية عادات العقل المنتجة .

وأشارت دراسة عبدالرازق (٢٠١٥) والتي استهدفت التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في تنمية الكفاءة الذاتية بأبعادها الأكاديمية ، والوجدانية . وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٩) طالبا بجامعة الحدود الشمالية بالسعودية . وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في تنمية الكفاءة الذاتية بأبعادها الأكاديمية ، والوجدانية . واستهدفت دراسة العنزي (٢٠١٦) بناء برنامج تدريبي قائم على عادات العقل، وأثره في تنمية مهارات التفكير المنتج لدى طلاب الصفين الخامس الابتدائي، والأول المتوسط في المملكة العربية السعودية . وقد تكونت عينة الدراسة من (٨٨) طالبا، تم

تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة . وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التفكير المنتج لصالح أفراد المجموعة التجريبية . وهدفت دراسة عبدالعزيز (٢٠١٨) إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل المنتجة في خفض حدة التسويف الأكاديمي ، وقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية بجامعة الفيوم . وقد تكونت عينة الدراسة من (١٣٠) طالبا وطالبة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية ، بلغ عددها (٦٥) طالبا وطالبة ، والأخرى ضابطة ، عددها (٦٥) طالبا وطالبة . وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لكل من : التسويف الأكاديمي ، وقلق المستقبل لصالح المجموعة التجريبية . كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات المتكررة (قبلي- بعدي- تتبعي) لكل من مقياس التسويف الأكاديمي ، ومقياس قلق المستقبل لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي . وسعت دراسة المطرفي (٢٠١٩) للكشف عن أثر برنامج تدريبي مستند إلى عادات العقل المنتجة في تنمية التفكير الابتكاري ، وفهم المسعى العلمي ، والاتجاه نحو هذه العادات لدى الطلاب معلمي العلوم بجامعة أم القرى . وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، بواقع (٥٠) طالب لكل مجموعة . وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التفكير الابتكاري ، وفهم طبيعة المسعى العلمي ، والاتجاه نحو عادات العقل لصالح طلاب المجموعة التجريبية . أما دراسة الزكري والجبير (٢٠٢٠) والتي هدفت إلى تنمية عادات العقل المنتجة لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية من خلال برنامج تعليمي قائم على مدخل البناء المعرفي . وقد تكونت عينة الدراسة من (٧٢) طالبة . وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود أثر إيجابي دال إحصائيا للبرنامج التعليمي لدى الطالبات الجامعيات لعادة التفكير بمرونة ، وعادة التفكير في التفكير ، وعادة التساؤل وطرح المشكلات، وعادة تطبيق المعارف السابقة في أوضاع جديدة لصالح المجموعة التجريبية .

وأجرى البنا وبيدوى (٢٠٢٠) دراسة للتعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على الوعي بعادات العقل المنتجة في تنمية الرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وشارك

في هذه الدراسة (٦١) طالباً من طلاب الصف الأول الثانوي ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية مكونة من (٣١) طالباً، ومجموعة ضابطة مكونة من (٣٠) طالباً . وقد توصلت نتائج الدراسة إلى: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في الرفاهة النفسية لصالح المجموعة التجريبية . ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الرفاهة النفسية لصالح القياس البعدي . وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي في الرفاهة النفسية . ولذلك فإنه من المهم إكساب الطلبة عادات العقل المنتجة ، وتهيئة البيئة الصفية التي تشجعهم على استخدام تلك العادات (المطرفي ، ٢٠١٩ ) .

يتضح مما سبق أهمية إكساب طلبة الجامعة لعادات العقل المنتجة ؛ مما يمكنهم من مواصلة أداء أعمالهم ، وحل مشكلاتهم بكفاءة وفاعلية ، وتدعيم ممارستهم لتلك السلوكيات الذكية ، من خلال امتلاكهم للمعارف المعلومات اللازمة ، وطرق واستراتيجيات توظيف تلك المعارف والمعلومات . وينبغي الاهتمام بتنمية تلك العادات لجميع الطلبة ، وخاصة الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية لما لها من دور في تحسين أدائهم الأكاديمي ، وتمكينهم من التعلم مدى الحياة ، وزيادة قدرتهم على المثابرة ، وحل المشكلات، والمرونة في التفكير ، والعمل التشاركي .

### ثالثاً : التجول العقلي غير الوظيفي:

يعد التجول العقلي خبرة حياتية يعايشها كافة الأفراد بطريقة تلقائية نتيجة شروود الفرد عن المهمة المقصودة ؛ مما يؤثر على أداء الطالب تأثيراً سلبياً ، فيقل تركيزه ، ويتشتت انتباهه ، وينخفض أدائه الأكاديمي . وقد جذب هذا المصطلح مؤخراً انتباه العديد من الباحثين نظراً لانعكاساته الخطيرة على الطالب ، والعملية التعليمية بشكل عام .

ويحدث التجول العقلي غير الوظيفي عندما يتحول انتباه الفرد بعيداً عن المهمة الحالية أو الوضع الحالي لأفكاره ومشاعره الداخلية ، وغالباً ما تكون هذه الأفكار ناجمة عن محفزات داخل الفرد نفسه وليست ناجمة عن محفزات داخل البيئة ؛ حيث يفكر هؤلاء الأفراد في مخاوفهم الحالية ، وتميل أفكارهم إلى أن تكون موجهة نحو المستقبل (Oettingen &

Schworer, 2013)

وتتراوح تقديرات التجول العقلى خارج المهمة من ٣٠%-٥٠% من الوقت خلال حياتنا ، ومن ٢٠%-٤٠% من الوقت أثناء المهام التعليمية مثل : القراءة ، كما يحدث التجول العقلى بشكل متكرر مع زيادة وقت تلك المهام كالقاء محاضرة أو جلسة دراسية مطولة (Pachai et al., 2016).

ويشير بهنساوى (٢٠٢٠) إلى أن التجول العقلى تجربة يومية شائعة ينفصل فيها اهتمام الفرد عن المهمة الحالية ، وينجرف بعيدا نحو الأفكار الداخلية التى ليس لها علاقة بتلك المهمة ، ويحدث ذلك فى معظم الوقت دون نية أو قصد أو وعى ؛ مما يقلل من دقة وجودة الأداء.

وتعرف عرفان (٢٠٢٢) التجول العقلى بأنه : خبرة حياتية شائعة يحدث فيها تحول لانتباه الفرد بشكل مقصود أو غير مقصود عن البيئة الحاضرة إلى أفكار أو مشاعر داخلية غير مرتبطة بالمهمة الأساسية ؛ مما يقلل من تركيزه ، ويعوق أدائه . ويحدث التجول العقلى نتيجة لعدة أسباب منها : الحالة المزاجية السلبية للطلاب ، وتفكيره السلبي فى التحديات التى يمكن أن يواجهها فى المستقبل ، إضافة إلى طبيعة المهام ، فالمهام التى تتطلب انتباها مستمرا تتسبب فى ضغوط عقلية كبيرة تدفع العقل للهروب من تلك الضغوط المستمرة من خلال التجول العقلى ، كما أن صعوبة المهام والتى تتطلب التفكير ، والتخطيط الجيد تدفع الطلبة للتجول العقلى (Oettingen & Schwoerer, 2013) ؛ الفيل ، (٢٠١٨) .

ويمكن التمييز بين نوعين من التجول العقلى :

- التجول العقلى المرتبط بالمادة الدراسية (الوظيفي) : وهو انقطاع إجباري فى الانتباه إلى أفكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية ، ولكنها مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية المتعلمة .

- التجول العقلى غير المرتبط بالمادة الدراسية (غير الوظيفي) : وهو انقطاع إجباري فى الانتباه إلى أفكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية أو بموضوعات المادة الدراسية المتعلمة ( الفيل ، ٢٠١٨ ) .

ويصنف ليفنسون وسمالوود ودافيسون (Levinson et al ., 2012) الأفكار المرتبطة بالتجول العقلى إلى نوعين:

- أفكار غير مرتبطة بالمهمة : وهى أفكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية كالتفكير فى أحداث حياتية سابقة أو متوقعة ، والاهتمامات الشخصية ، وأحلام اليقظة .
  - أفكار مرتبطة بالمهمة : وهى أفكار مرتبطة بالمهمة كتقييم الطالب للمهمة ، والسعى نوع اكتساب المزيد من المعلومات حولها ، وتكون لدى الطلاب الخبراء أكثر من المبتدئين .
- يتضح مما سبق حداثة مصطلح التجول العقلى نسبيا ، واتفاق الباحثين على أنه تشتت فى الانتباه أو شرود للذهن وتحوله من التركيز على المهمة الرئيسة إلى أفكار غير مرتبطة بتلك المهمة ؛ مما يؤثر سلبيا على أداء الطالب وإنجازه الأكاديمي .
- وقد هدفت بعض الدراسات السابقة للكشف عن العلاقة بين التجول العقلى ، وبعض المتغيرات النفسية ، ومنها : دراسة محمد (٢٠٢١) والتي هدفت إلى تعرف طبيعة العلاقة بين التجول العقلى ، والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة قناة السويس . وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين بعد التجول العقلى (المرتبط بالموضوع) وأبعاد السعادة النفسية (الاستقلال الذاتى ، التمكين البيئي ، التطور الشخصي ، العلاقات الإيجابية ، الحياة الهادفة ، تقبل الذات) . ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين بعد التجول العقلى (غير المرتبط بالموضوع) وأبعاد السعادة النفسية (الاستقلال الذاتى، التمكين البيئي ، التطور الشخصي ، العلاقات الإيجابية ، الحياة الهادفة ، تقبل الذات) . كما استهدفت دراسة كريم (٢٠٢١) التعرف على العلاقة بين التجول العقلى ، والسيطرة الانتباهية لدى طلبة الجامعة . وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن طلبة الجامعة لديهم تجول عقلى مرتبط بالمهمة ، وتجلول عقلى غير مرتبط بالمهمة . وعدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين التجول العقلى المرتبط بالمهمة، والسيطرة الانتباهية لدى طلبة الجامعة . ووجود علاقة دالة سالبة بين التجول العقلى غير المرتبط بالمهمة ، والسيطرة الانتباهية .

بينما اهتمت بعض الدراسات السابقة باستخدام بعض البرامج التعليمية أو التدريبية أو الإرشادية لخفض التجول العقلى ، ومنها دراسة الفيل (٢٠١٨) والتي استهدفت تعرف تأثير برنامج لتوظيف أنموذج التعلم القائم على السيناريو فى التدريس فى تنمية مستويات عمق المعرفة ، وخفض التجول العقلى لدى طلبة الجامعة. وقد تكونت عينة الدراسة من (٩٠) طالبا وطالبة ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير لبرنامج توظيف أنموذج التعلم

القائم على السيناريو فى التدريس فى تنمية مستويات عمق المعرفة ، وخفض التجول العقلى . أما دراسة البهنساوى (٢٠٢٠) فقد استهدفت التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتى وأثره فى خفض التجول العقلى لدى طلاب الجامعة . وقد تكونت الدراسة من (٣٦) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بني سويف . وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس الضبط الذاتى لصالح المجموعة التجريبية ، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية فى القياس القبلى والبعدى على مقياس الضبط الذاتى لصالح القياس البعدى . وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس التجول العقلى لصالح المجموعة التجريبية . ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية فى القياس القبلى والبعدى على مقياس التجول العقلى لصالح القياس البعدى . وقامت عرفان (٢٠٢٢) بفحص فعالية التدريب على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا فى الحد من التجول العقلى لدى طالبات الجامعة منخفضات التحصيل الأكاديمي . وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٤) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، بواقع (٣٢) طالبة لكل مجموعة . وقد أسفرت نتائج الدراسة عن انخفاض مستوى التجول العقلى لدى المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى .

ويرى الباحث أنه من خلال تدريب الطلبة على عادات العقل المنتجة يمكن زيادة قدرتهم على تركيز الانتباه على المهام المقصودة ، والتحكم فى المتغيرات المشتتة ، والوعى بالمهام التى يكلفون بها ، وزيادة شعورهم بالسيطرة والتحكم ، والارتياح ، وتوجيه سلوكهم نحو العادات الإيجابية، والشعور بالقدرة على النجاح ، والرغبة فى التميز ، والسعى نحو تحسين الأداء ؛ مما يساعد فى خفض التجول العقلى غير الوظيفي ، وتنمية الشغف الأكاديمي المتناغم لديهم .

#### رابعاً : الشغف الأكاديمي المتناغم :

يعد مفهوم الشغف الأكاديمي من المفاهيم الحديثة نسبياً ، وخاصة في البيئة العربية ، وقد ازاد اهتمام الباحثين في الآونة الأخيرة بدراسة هذا المفهوم سواء على مستوى الدراسة الأكاديمية أو العمل المهني ، أو الرياضة .

ويعرف فاليراند وهولفورت (Vallerand & Houliort , 2003) الشغف بأنه : ميل قوي نحو نشاط معين يحبه الفرد ، ويقدره بشدة ، ويستثمر الوقت والطاقة فيه ، وهو جزء من هوية الفرد.

ويشير بونفيل- روسي وفاليراند وبوفارد (Bonneville-Roussy et al., 2013) إلى أن بعض الأنشطة المهمة التي يحبها الناس ويقدرونها ، ويكرسون وقتهم ، وطاقتهم لها ، تصبح ذاتية التحديد ، وتعتبر شغفاً. ولإدراج النشاط في الذات يجب أن يشعر الأشخاص المتحمسون أن نشاطهم جزء أساسي من هويتهم . فعلى سبيل المثال يرى طلاب الموسيقى المتحمسون للموسيقى أنفسهم موسيقيين .

وقد أشارت نتائج دراسة فريدريكس وآخرون (Fredricks et al ., 2010) أن الشغف لدى الموهوبين كان مرتبطاً بشكل أكبر بالمشاركة في الأنشطة غير الأكاديمية (مثل: الرياضة والفنون) ، حيث كان الشباب الموهوبين أكثر رغبة في القيام بأنشطتهم طوال الوقت ، وتجربة التدفق ، والتحرر العاطفي ، واستيعاب النشاط في هويتهم. كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن البيئة المدرسية ، وخاصة الفصول الدراسية العادية مقارنة بالفصول الدراسية الموهوبة والمتقدمة ، بدت وكأنها تقوض هذا الشغف.

وقد حظى مفهوم الشغف باهتمام واسع من جانب الباحثين في العقدين الماضيين في علم النفس الإيجابي ، حيث كشفت نتائج دراسة كلا من : (Zhou, Zhao et al. , 2021) أن الشغف المتناغم يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالحيوية ، والتدفق ، والمشاركة ، والرضا ، والرفاهية النفسية ، والصحة البدنية ، والإبداع ، والعلاقات الشخصية ، والازدهار الأكاديمي ، والنمو الذاتي ، والإنجاز. كذلك وجدت علاقة بين الشغف الأكاديمي المتناغم ، والرفاهية الذاتية ، والرضا عن الحياة ، والسعادة الذاتية & Yukhymenko-Lescroart (Sharma, 2019) ، والمثابرة ، والتفاني ، واعتماد الأهداف الموجهة للاتقان Vallerand (, 2008) .

ويمكن التمييز بين نوعين من الشغف: الشغف المتناغم ، والشغف الاستحواذي ، ويعرف الشغف المتناغم على أنه : ميل قوي لدى الفرد نحو شيء ما أو شخص ما ، أو نشاط معين يحبه ، ويستثمر فيه وقتًا ، وطاقة كبيرين في مشاركة طويلة الأمد بحيث يكون موضوع الشغف ذا مغزى ، ويصبح جزءًا من هوية الفرد . وتعتمد جودة مشاركة الفرد على نوع الشغف الذي تم تطويره لهذا النشاط . أما الشغف الاستحواذي فهو ضغط داخلي يجبر الأفراد على الانخراط في نشاطهم العاطفي بحيث يتحكم في أنشطتهم ويؤدي إلى صراعات في جوانب أخرى من حياتهم بسبب المكانة المفرطة التي يحتلها من حياتهم ؛ مما يقوض أدائهم الإيجابي في كافة مجالات الحياة (Belanger & Ratelle, 2021) .

ويرتبط الشغف المتناغم بالأداء الإيجابي في الأنشطة الترفيهية أو العمل أو الرياضة ، والرضا عن الحياة ، والتفكير الإيجابي ، والمشاركة الإيجابية . إنه قوة تحفيزية تدفع الأفراد إلى الانخراط في النشاط عن عمد ، هذه القوة تخضع لسيطرة الأفراد ، وتنسجم مع جوانب أخرى من حياتهم (Belanger & Ratelle, 2021). وقد طورت دراسة لين وآخرين (Lin et al., 2019) بناءً على النموذج الثنائي للعاطفة ، نموذجًا وسيطًا مشتركًا للتحقيق في آلية العاطفة المزدوجة في الازدهار الأكاديمي. وقد أجريت الدراسة على (٩٦٠) طالبًا جامعيًا صينيًا . وقد أظهرت النتائج أن الشغف المتناغم والوسواسي تنبأ بشكل إيجابي بالازدهار الأكاديمي ، مع تأثير أقوى للشغف المتناغم .

يلتحق الطلبة بالجامعة لأسباب مختلفة ، فمنهم من لا يهتمون بالناحية الأكاديمية في حد ذاتها ، لكنهم يلتحقون بالجامعة كطريقة للحصول على فرصة عمل ، أو تطوير العلاقات الاجتماعية ، أو لتجربة مغامرة جديدة . بينما يلتحق البعض الآخر بالجامعة لأنهم يجدون المتابعة الأكاديمية جزءًا ممتعًا وهدفًا وقيما من حياتهم ، ويرغبون في متابعة دراستهم على المستوى الجامعي (Schellenberg & Bailis, 2015) . وقد يشعر عدد كبير من طلبة الجامعة بالملل ، وعدم الحماس ، والعزلة ، ولذلك فإن إنشاء البيئات التي تسمح لهم بالازدهار ، وتطوير الشغف لديهم تجاه الأنشطة هو أحد السبل للمساعدة في مواجهة استياء الشباب واغترابهم (Fredricks et al., 2010) .

ويعد الشغف الأكاديمي من المحددات المهمة لدافعية الطالب نحو الدراسة ، واهتمامه بها ، وإقباله عليها ، وسعيه الدائم نحو الاستفادة من خبرات التعلم المختلفة . حيث يؤدي

الشغف الأكاديمي المتناغم إلى مزيد من الانفتاح ، والإيجابية . وذلك لأن الاستيعاب الذاتي للنشاط يقود الطالب إلى الانخراط في المهمة بطريقة أكثر مرونة ؛ مما يسهل التركيز ، والتدفق ، والانغماس في النشاط لتوقع وجود عوائد إيجابية (Bonneville-Roussy et al., 2013; Vallerand et al., 2007; Zhou, 2021).

ويؤدي تطوير الشغف إلى مزيد من التأثير الإيجابي ، وزيادة الدافع ، وتعزيز الرفاهية النفسية (Fredricks, et al., 2010) ، كما أنه يسهل العمليات المعرفية التكيفية مثل: الانفتاح ، والانتباه ، والتركيز والتدفق اليقظ (Vallerand & Verner-Filion, 2013) ؛ حيث يعزز الشغف المتناغم الدافعية لدى الطلبة ، وإدراك الأهداف الإيجابية سواء كان ذلك بدافع حب التعلم أو مدفوعاً بعوامل خارجية فمن المرجح أن يضع الأفراد أفضل الأهداف الأكاديمية الشخصية تحت تأثير الحوافز الداخلية والخارجية، وزيادة استثماراتهم في عملية تحقيق هذه الأهداف أو تجاوزها ؛ وبالتالي يختبرون مزيداً من الحيوية والتعلم (Zhou, 2021). وفي دراسة تشاو ولو وتشى (Zhao et al., 2021) والتي استهدفت تعرف التأثير الإيجابي للشغف الأكاديمي على الاندماج الأكاديمي ، والتأثير الوسيط للفاعلية الذاتية الأكاديمية ، ودور التغذية الراجعة للمعلمين كوسيط في العلاقة بين الشغف الأكاديمي ، والاندماج الأكاديمي. وقد تكونت عينة الدراسة من (١٠٢٩) طالباً جامعياً بالصين ، وقد أظهرت النتائج أن الشغف الأكاديمي كان مرتبطاً بشكل إيجابي بالاندماج الأكاديمي ، كما توسطت الكفاءة الذاتية الأكاديمية جزئياً العلاقة بين الشغف الأكاديمي ، والاندماج الأكاديمي ، كما ساهمت ردود الفعل التنموية للمعلم بشكل فعال في العلاقة بين الشغف الأكاديمي ، والاندماج الأكاديمي للطلاب . كما أشارت نتائج دراسة ستوبير وتشيلد وهيوارد وفيسست (Stoeber, et al., 2011) إلى أهمية الشغف الأكاديمي في تحسين الرفاهية النفسية للطلبة ، وزيادة اندماجهم الأكاديمي ، وخفض الانهاك النفسي لديهم.

وينتج الشغف المتناغم من الاستقلالية ، واستيعاب النشاط في هوية الطالب ، ويحدث الاستيعاب الذاتي عندما يقبل الطلبة بحرية على النشاط لأنه مهم بالنسبة لهم . وينتج عن هذا النوع من الاستيعاب القوة المحفزة للانخراط في النشاط عن طيب خاطر ، ويولد الشعور بالإرادة ، والتأييد الشخصي لممارسة النشاط (Vallerand et al., 2007) .

يتضح مما سبق أهمية تنمية عادات العقل المنتجة لدى الطلبة الواقعين تحت الملاحظة ؛ مما يعزز لديهم الجوانب الإيجابية فى الشخصية ، ويزيد من إقبالهم على التعلم باستخدام الأنشطة والفنيات الإرشادية والتدريبية المتنوعة كالمحاضرة ، والمناقشة ، والنمذجة ، ولعب الدور ، والتكليفات المنزلية ، والتعزيز الإيجابى ؛ مما يساعد هؤلاء الطلبة على المثابرة لتحقيق أهدافهم ، وتمتعهم بمرونة التفكير ، والتحكم بالتهور ، والإصغاء للآخرين بتعاطف ، والصمود أمام التحديات التى يواجهونها ، وامتلاك القدرة على التخطيط ، والتنظيم ، والتساؤل ، والبحث عن المعلومات ، والعمل فى فريق . فالاهتمام بتنمية عادات العقل المنتجة لدى الطلبة يحسن من مخرجات التعلم ، وينعكس إيجابيا على أدائهم الأكاديمى ، وأسلوب حياتهم بشكل عام . وقد أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى أهمية التدخل الإرشادى والتدريبى للطلبة الواقعين تحت الملاحظة ، حيث تم استخدام مداخل إرشادية ، وتدريبية متنوعة للارتقاء بهؤلاء الطلبة ، إلا أن تلك المداخل الإرشادية ، والتدريبية المستخدمة فى تلك الدراسات - فى حدود اطلاع الباحث - لم تتضمن التدريب على عادات العقل المنتجة كمدخل تدريبى ، ودراسة أثره فى خفض التجول العقلى غير الوظيفى ، وتنمية الشغف الأكاديمى المتناغم لدى الطلبة الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية، وهذا ما تسعى الدراسة الحالية لتنفيذه .

وتأسيسا على ماسبق يرى الباحث أنه يمكن التغلب على التجول العقلى لدى الطلبة من خلال تنمية عادات العقل المنتجة ، والتى يمكن أن تساعد فى تنمية الانتباه المستدام ، وتقليل الوجدانات السالبة لدى الطالب . كما أن تدريب الطلبة على بعض عادات العقل المنتجة يكسب هؤلاء الطلبة القدرة على مواجهة تشتت الأفكار ، والتركيز على المهمة ، وتحسين دافعيّتهم للتعلم ، والسعى نحو الإنجاز الأكاديمى ، ويزيد من رغبتهم فى مواصلة الدراسة ، وإقبالهم عليها ، واستمتاعهم ، وشغفهم بها ؛ ولذلك استهدفت الدراسة الحالية الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل المنتجة فى خفض التجول العقلى غير الوظيفى ، وتنمية الشغف الأكاديمى المتناغم لدى الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية من طلبة الجامعة .

## فروض الدراسة :

- فى ضوء الإطار النظرى والدراسات السابقة تمت صياغة الفروض الآتية :
- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التجول العقلى غير الوظيفى فى القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .
  - ٢- توجد فروق دالة دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الشغف الأكاديمى المتناغم فى القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .
  - ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس التجول العقلى غير الوظيفى فى القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .
  - ٤- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الشغف الأكاديمى المتناغم فى القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .
  - ٥- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس التجول العقلى غير الوظيفى فى القياسين البعدي والتتبعي .
  - ٦- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الشغف الأكاديمى المتناغم فى القياسين البعدي والتتبعي .

## إجراءات الدراسة

### أولاً : منهج الدراسة :

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي ، حيث يعتمد التصميم التجريبي للدراسة على مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وإجراء قياس قبلي وبعدي وتتبعي لمعرفة مدى تأثير المتغيرات التابعة (التجول العقلي غير الوظيفي ، والشغف الأكاديمي المتناغم) بالمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي القائم على بعض عادات العقل المنتجة) .

### ثانياً : عينة الدراسة :

- عينة التقنين : تكونت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من (٥٠) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة التقنية والعلوم التطبيقية بالرساتق من غير عينة الدراسة الأساسية .

- عينة الدراسة الأساسية : تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٤) طالباً من الطلبة الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية بكلية التربية ، جامعة التقنية والعلوم التطبيقية بالرساتق - سلطنة عمان . تراوحت أعمارهم الزمنية بين (٢٠-٢٢) سنة، قسموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية ، وعددها (١٢) طالباً ، والأخرى ضابطة ، وعددها (١٢) طالباً ، وذلك في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (٢٠٢٠/٢٠٢١) ، وقد بلغ متوسط العمر الزمني للطلبة (٢٠,٥٠) ، بانحراف معياري (٠,٥٨٩) .

هذا وقد قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مجموعة من المتغيرات وهي : العمر الزمني ، وعادات العقل المنتجة ، والتجول العقلي غير الوظيفي ، والشغف الأكاديمي المتناغم ، باستخدام اختبار "مان ويتني" Mann-Whitney Test لحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات مجموعتين مستقلتين (حسن ، ٢٠١١) ، ويوضح جدول (١) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في تلك المتغيرات .

### جدول (١)

قيمة (Z) ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة

| المتغير             | المجموعة  | ن  | متوسط الرتب | مجموع الرتب | U     | مستوى الدلالة |
|---------------------|-----------|----|-------------|-------------|-------|---------------|
| العمر الزمني        | التجريبية | ١٢ | ١٣,٢١       | ١٥٨,٥٠      | ٠,٥٥٩ | غير دالة      |
|                     | الضابطة   | ١٢ | ١١,٧٩       | ١٤١,٥٠      |       |               |
| عادات العقل المنتجة | التجريبية | ١٢ | ١٣,٠٤       | ١٥٦,٥٠      | ٠,٣٨٠ | غير دالة      |
|                     | الضابطة   | ١٢ | ١١,٩٦       | ١٤٣,٥٠      |       |               |
| التجول العقلي       | التجريبية | ١٢ | ١٢,١٧       | ١٤٦,٠٠      | ٠,٢٤٠ | غير دالة      |
|                     | الضابطة   | ١٢ | ١٢,٨٣       | ١٥٤,٠٠      |       |               |
| الشغف الأكاديمي     | التجريبية | ١٢ | ١٣,٠٤       | ١٥٦,٥٠      | ٠,٣٧٨ | غير دالة      |
|                     | الضابطة   | ١٢ | ١١,٩٦       | ١٤٣,٥٠      |       |               |

يتضح من جدول (١) تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني ، وعادات العقل المنتجة ، والتجول العقلي غير الوظيفي ، والشغف الأكاديمي المتناغم قبل تطبيق البرنامج الإرشادي .

### ثالثاً : أدوات الدراسة :

#### ١ - عادات العقل المنتجة ( إعداد الباحث ) :

تم إعداد هذا المقياس لانتقاء ، وتشخيص عينة الدراسة ، والتأكد من انخفاض استخدامهم لتلك العادات ، وقد مر إعداد مقياس عادات العقل المنتجة بالخطوات التالية:

- اطلع الباحث على بعض الدراسات والأطر النظرية التي تناولت عادات العقل ، ومنها : ( البنا وبيدوى ، ٢٠٢٠ ؛ حجات ، ٢٠٠٩ ؛ الرايفي ، ٢٠١٥ ) . كما تم الاطلاع على بعض مقاييس عادات العقل ، ومنها : ( الخفاف ، ٢٠١٥ ؛ الشخص وآخرون ، ٢٠١٥ ؛ شند وآخرون ، ٢٠١٩ ؛ الزكري والجبير ، ٢٠٢٠ ) ، وقد تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٢) مفردة ، موزعة على ثمانية أبعاد كما هو موضح بجدول (٢).

## جدول (٢)

أرقام مفردات مقياس عادات العقل المنتجة موزعة على الأبعاد

| الأبعاد                 | أرقام المفردات |
|-------------------------|----------------|
| المثابرة                | ٤-٣-٢-١        |
| التحكم في الاندفاع      | ٨-٧-٦-٥        |
| الإصغاء بتعاطف          | ١٢-١١-١٠-٩     |
| التفكير المرن           | ١٦-١٥-١٤-١٣    |
| التفكير ما وراء المعرفي | ٢٠-١٩-١٨-١٧    |
| التساؤل                 | ٢٤-٢٣-٢٢-٢١    |
| استخدام جميع الحواس     | ٢٨-٢٧-٢٦-٢٥    |
| التفكير التشاركي        | ٣٢-٣١-٣٠-٢٩    |

ويقرر الطالب من خلالها درجة موافقته على محتوى هذه المفردات من خلال اختيار البديل المناسب من خمسة بدائل هي ( موافق بشدة - موافق - محايد - غير موافق - غير موافق بشدة ) ، وتأخذ البدائل الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) حسب اتجاه المفردة ، وتدل الدرجة الأعلى على عادات العقل المنتجة، بينما تدل الدرجة المنخفضة على تدنى العادات العقلية المنتجة ، وتتراوح الدرجات على المقياس ما بين (٣٢-١٦٠) درجة .

- قام الباحث بحساب المؤشرات السيكمترية للمقياس كما يلي:

### أولاً - الصدق: تحقق الباحث من صدق المقياس من خلال :

(١) الصدق الظاهري : حيث عرض الباحث المقياس في صورته الأولية على (٦) محكمين من المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس التربوي لإبداء الرأي حول مدى صلاحية المقياس للاستخدام مع عينة الدراسة الحالية من طلبة الجامعة ، ومدى دقة المفردات وملامتها . وقد أخذ الباحث نسبة اتفاق تتراوح بين ٨٣-١٠٠ % .

(٢) الصدق التلازمي : تم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلبة على مقياس عادات العقل (أبو لطيفة ، ٢٠١٩) ، ودرجاتهم على مقياس عادات العقل المنتجة (إعداد الباحث) ، وذلك من خلال تطبيق المقياسين على عينة تقنين من غير عينة الدراسة الأساسية مكونة من (٥٠) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة التقنية والعلوم التطبيقية بالرساتاق ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٧١) ؛ مما يشير إلى تحقق الصدق التلازمي لمقياس عادات العقل المنتجة .

ثانياً : الثبات : قام الباحث بحساب معامل ثبات المقياس بطريقتي : ألفا كرونباخ ، وإعادة التطبيق ، كما هو موضح بجدول (٣) .

### جدول (٣)

قيم معاملات ثبات مقياس عادات العقل المنتجة

| طريقة<br>إعادة التطبيق | طريقة<br>ألفا كرونباخ | الأبعاد                |
|------------------------|-----------------------|------------------------|
| ٠,٧٧٤                  | ٠,٨٢١                 | المثابرة               |
| ٠,٨٣٤                  | ٠,٨٦٦                 | التحكم في الاندفاع     |
| ٠,٧٦٦                  | ٠,٨٦٩                 | الإصغاء بتعاطف         |
| ٠,٧٦٦                  | ٠,٧٦٧                 | التفكير المرن          |
| ٠,٧١٩                  | ٠,٧٣٠                 | التفكير ماوراء المعرفي |
| ٠,٧٤٤                  | ٠,٧٦٩                 | التساؤل وطرح المشكلات  |
| ٠,٧٩٠                  | ٠,٧٩٤                 | استخدام جميع الحواس    |
| ٠,٨٠٦                  | ٠,٨٧٥                 | التفكير التشاركي       |

يتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات الثبات بطريقتي : ألفا كرونباخ ، وإعادة التطبيق مرتفعة، ودالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

ثالثا : الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، وكذلك حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد ، والدرجة الكلية للمقياس على عينة بلغت (٥٠) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة التقنية والعلوم التطبيقية بالربستاق ، وجميعها قيم دالة ؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس، كما هو موضح بجدولي (٤ ، ٥) التاليين :

### جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

| المفردة                | معامل الارتباط | المفردة               | معامل الارتباط | المفردة             | معامل الارتباط | المفردة          | معامل الارتباط |
|------------------------|----------------|-----------------------|----------------|---------------------|----------------|------------------|----------------|
| المثابرة               | ٠,٧٨٠          | التحكم في الاندفاع    | ٠,٧٩١          | الإصغاء بتعاطف      | ٠,٧٩٨          | التفكير المرن    | ٠,٨٦٩          |
| ١                      | ٠,٧٨٠          | ٥                     | ٠,٧٩١          | ٩                   | ٠,٧٩٨          | ١٣               | ٠,٨٦٩          |
| ٢                      | ٠,٨٢١          | ٦                     | ٠,٨١٧          | ١٠                  | ٠,٧٢١          | ١٤               | ٠,٧١٠          |
| ٣                      | ٠,٨٤٥          | ٧                     | ٠,٧٤٨          | ١١                  | ٠,٧١٣          | ١٥               | ٠,٧٢١          |
| ٤                      | ٠,٨٠٠          | ٨                     | ٠,٧٦٩          | ١٢                  | ٠,٧٥٧          | ١٦               | ٠,٧٨٩          |
| التفكير ماوراء المعرفي | ٠,٧٩٨          | التساؤل وطرح المشكلات | ٠,٨٠٩          | استخدام جميع الحواس | ٠,٨٤١          | التفكير التشاركي | ٠,٧٩٤          |
| ١٧                     | ٠,٧٩٨          | ٢١                    | ٠,٨٠٩          | ٢٥                  | ٠,٨٤١          | ٢٩               | ٠,٧٩٤          |
| ١٨                     | ٠,٨١٧          | ٢٢                    | ٠,٨١٥          | ٢٦                  | ٠,٧٥٤          | ٣٠               | ٠,٨٨٧          |
| ١٩                     | ٠,٨١٩          | ٢٣                    | ٠,٧٢٩          | ٢٧                  | ٠,٨٣٢          | ٣١               | ٠,٨٨٥          |
| ٢٠                     | ٠,٧٩٦          | ٢٤                    | ٠,٧٢٣          | ٢٨                  | ٠,٧١٥          | ٣٢               | ٠,٨٤٤          |

جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ، والدرجة الكلية للبعد على مقياس عادات العقل المنتجة دالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (٥)  
معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد  
والدرجة الكلية لمقياس عادات العقل المنتجة

| الأبعاد                 | معامل الارتباط |
|-------------------------|----------------|
| المثابرة                | ٠,٨١٤          |
| التحكم في الاندفاع      | ٠,٧٦٧          |
| الإصغاء بتعاطف          | ٠,٩٢٦          |
| التفكير المرن           | ٠,٧٩٢          |
| التفكير ما وراء المعرفي | ٠,٧٩٨          |
| التساؤل وطرح المشكلات   | ٠,٨٨٩          |
| استخدام جميع الحواس     | ٠,٨٤٤          |
| التفكير التشاركي        | ٠,٨٠١          |

جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد ، والدرجة الكلية لمقياس عادات العقل المنتجة مرتفعة ، ودالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

#### ١- مقياس التجول العقلي غير الوظيفي ( إعداد الباحث ) :

مر إعداد مقياس التجول العقلي غير الوظيفي بالخطوات التالية:

- قام الباحث ببناء مفردات مقياس التجول العقلي في ضوء الاطلاع على الإطار النظري ، والمقاييس السابقة للتجول العقلي ومنها : (العتيبي ، ٢٠٢٠ ؛ Zhao et al ., 2016; Gray, 2016; ، ويتكون المقياس في صورته النهائية من (١٢) عبارة ، يقرر الطالب من خلالها درجة موافقته على محتوى هذه العبارة من خلال اختيار البديل المناسب من خمسة بدائل هي (موافق بشدة - موافق - محايد - غير موافق - غير موافق بشدة) ، وتأخذ البدائل الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) ، ويتم عكس الدرجات مع العبارات العكسية ، وتتراوح الدرجات على المقياس ما بين (١٢-٦٠) درجة ، وتدل الدرجة الأعلى على ارتفاع التجول العقلي غير الوظيفي لدى الطالب.

- قام الباحث بحساب المؤشرات السيكمترية للمقياس كما يلي:

أولاً- الصدق: تحقق الباحث من صدق المقياس من خلال :

١- الصدق الظاهري : حيث عرض الباحث المقياس في صورته الأولية على (٦) محكمين من المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية لإبداء الرأي في مدى صلاحية المقياس للاستخدام مع عينة الدراسة الحالية من طلبة الجامعة ، ومدى دقة المفردات وملائمتها . وقد أخذ الباحث نسبة اتفاق تتراوح بين ٨٣-١٠٠ % .

٢- الصدق التلازمي : تم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلبة على مقياس الفيل (٢٠١٨) ، ودرجاتهم على مقياس التجول العقلي غير الوظيفي (إعداد الباحث) ، وذلك من خلال تطبيق المقياسين على عينة تقنين من غير عينة الدراسة الأساسية مكونة من (٥٠) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة التقنية والعلوم التطبيقية بالرساتاق ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٧٣٠)؛ وهذا يشير إلى تحقق الصدق التلازمي لمقياس التجول العقلي غير الوظيفي لدى طلبة الجامعة (إعداد الباحث) .

ثانيا : الثبات : قام الباحث بحساب معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ فبلغ (٠,٩٢٢) ، كما تم حساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق بفواصل زمنية أسبوعين ، فبلغ (٠,٩٦٤) ، وهي معاملات دالة ومرتفعة عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يدل على ثبات مقياس .

ثالثا : الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس التجول العقلي غير الوظيفي على عينة بلغت (٥٠) طالبا وطالبة ، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٧٠٦-٠,٨٨٨) ، وهي قيم مرتفعة ودالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

٢- مقياس الشغف الأكاديمي المتناغم ( إعداد الباحث ) :

مر إعداد مقياس الشغف الأكاديمي المتناغم بالخطوات التالية:

- اطلع الباحث على بعض الدراسات والأطر النظرية التي تناولت الشغف الأكاديمي ومنها : (الجراح والربيع، ٢٠٢٠ ؛ الضيع، ٢٠٢١؛ Moeller, 2014; Zhao et al., 2015; marsh et al., 2013;

- في ضوء قراءات الباحث ، وضع تصورا للمقياس يتكون من (١٠) مفردات ، ويقرر الطالب من خلالها درجة موافقته على محتوى هذه المفردات من خلال اختيار البديل المناسب من خمسة بدائل هي (موافق بشدة - موافق - محايد - غير موافق - غير موافق بشدة) ، وتأخذ البدائل الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) حسب اتجاه المفردة ، وتدل

الدرجة الأعلى على ارتفاع الشغف الأكاديمي لدى الطالب، بينما تدل الدرجة المنخفضة على تدنى الشغف الأكاديمي ، وتتراوح الدرجات على المقياس ما بين (١٠-٥٠) درجة.

- قام الباحث بحساب المؤشرات السيكمترية للمقياس كما يلي:

أولاً- الصدق: تحقق الباحث من صدق المقياس من خلال :

(١) الصدق الظاهري : حيث عرض الباحث المقياس في صورته الأولية على (٦) محكمين من المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس التربوي لإبداء الرأي حول مدى صلاحية المقياس للاستخدام مع عينة الدراسة الحالية من طلاب الجامعة ، ومدى دقة المفردات وملائمتها . وقد أخذ الباحث نسبة اتفاق تتراوح بين ٨٣-١٠٠ % .

(٢) الصدق التلازمي : تم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلبة على بعد الشغف الانسجامي من مقياس ، الشغف الأكاديمي ( طه ، ٢٠٢٠ ) ، ودرجاتهم على مقياس الشغف الأكاديمي المتناغم (إعداد الباحث) ، من خلال تطبيق المقياسين على عينة تقنين من غير عينة الدراسة الأساسية مكونة من (٥٠) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة المنصورة ، فبلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٧٤٩) ؛ مما يشير إلى تحقق الصدق التلازمي لمقياس الشغف الأكاديمي المتناغم .

ثانيا : الثبات : قام الباحث بحساب معامل ثبات المقياس بطريقتي : ألفا كرونباخ ، ، وقد بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لبعد الاستمتاع (٠,٨٠٨) ، أما بعد الاستغراق فقد بلغ (٠,٨٣٢) ، بينما بلغ معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق لبعد الاستمتاع (٠,٩١٨) ، أما بعد الاستغراق فقد بلغ (٠,٨٦٢) ، وهي معاملات ثبات مرتفعة ، ودالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى ثبات مقياس الشغف الأكاديمي المتناغم .

ثالثا : الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الشغف الأكاديمي المتناغم على عينة بلغت (٥٠) طالبا وطالبة ، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٧٠١-٠,٨٣٥) ، وهي قيم مرتفعة ودالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس الشغف الأكاديمي المتناغم .

٣- البرنامج التدريبي القائم على بعض عادات العقل المنتجة ( إعداد الباحث ) :

- وصف البرنامج: تكون البرنامج التدريبي من (١٧) جلسة ، تم تقديمها للطلاب بواقع جلستين أسبوعيا، وقد تراوحت مدة الجلسة بين (٤٥-٦٠) دقيقة . وقد تم تطبيق البرنامج الكترونيا من خلال برنامج Google Meet .
- أسس بناء البرنامج : قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل المنتجة فى خفض التجول العقلى ، وتنمية الشغف الأكاديمى المتناغم لدى المتعثرين أكاديميا في ضوء الأسس التربوية والنفسية التالية : مراعاة الخصائص العامة للطلبة الجامعيين عينة الدراسة ، واختيار الأنشطة والفنيات والاستراتيجيات الى تتناسب مع طبيعة تلك المرحلة العمرية ، وتقبل الطلبة دون شروط أو قيود ، ومراعاة قابلية السلوك للتعديل والتغيير ، وأن يكون محتوى البرنامج التدريبي منظما ، ومرتبيا ومتصلا ، ومتنوعا في جميع مراحله ، مع توفير الزمن المناسب والكافي لكل جلسة من جلسات البرنامج بما يتيح للطلاب الحرية فى طرح تساؤلاته واستفساراته ، وضمان مشاركته الإيجابية خلال تنفيذ الجلسات التدريبية ، وتشجيع التفاعل والمشاركة بين الباحث والطلبة ، وبين الطلبة وبعضهم البعض . كما يعتمد البرنامج على بعض عادات العقل المنتجة وهى : المثابرة ، والتحكم فى التهور ، والإصغاء بتعاطف ، ومرونة التفكير ، والتفكير ما وراء المعرفى ، والتساؤل وطرح المشكلات ، واستخدام جميع الحواس ، والتفكير التبادلى .
- إعداد محتوى البرنامج : لاعداد محتوى البرنامج اتبع الباحث الخطوات التالية :
  - الاطلاع على ما توافر من إطار نظري ودراسات سابقة خاصة بتنمية بعض عادات العقل المنتجة لدى الطلبة ، ومنها دراسات: ( أحمد وآخرون ، ٢٠١٨ ، البحيرى ، ٢٠١٥ ، حجات ، ٢٠٠٩ ، ضارى ، ٢٠١٩ ، عبادى ، ٢٠١٩ ، عبدالرازق ، ٢٠١٥ ، العدل ، ٢٠١٨ ، القضاة ، ٢٠١٤ ، قطامى وعمور ، ٢٠٠٥ ) .
  - الاطلاع على بعض البرامج التدريبية والإرشادية ، والتي تناولت عادات العقل المنتجة وخفض التجول العقلى ، وتنمية الشغف الأكاديمى والاستفادة منها فى إعداد الإطار النظرى للبرنامج ، وأنشطته وفنياته ( البحيرى ، ٢٠١٥ ، البنا وبديوى ، ٢٠٢٠ ، البهنساوى ، ٢٠٢٠ ، الجيزانى ، ٢٠١٨ ، حسن ، ٢٠٠٨ ، حسن ، ٢٠١٦ ، حماد ، ٢٠٩ ، خشبة والبديوى ، ٢٠٢٠ ، الرباعى ، ٢٠١٥ ، الزكرى ، ٢٠٢٠ ، السواح ، ٢٠١١ ، عبدالعزيز ، ٢٠١٨ ، عرفان ، ٢٠٢٢ ، عمور ، ٢٠٠٥ ) .

- إعداد تصور للجلسات ، ومحتواها ، والأنشطة المستخدمة فيها .
- إعداد استمارة لتقييم كل جلسة ، واستمارة لتقييم البرنامج ككل .
- عرض البرنامج التدريبي على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس التربوي .

- صدق البرنامج : قام الباحث بعرض البرنامج في صورته الأولى على (٦) من السادة المحكمين المتخصصين في مجالي الصحة النفسية وعلم النفس التربوي ، وذلك بهدف التحقق من دقة الصياغة اللفظية والعلمية لمحتوى البرنامج ، ومدى مناسبة الأنشطة المستخدمة لتحقيق أهداف البرنامج ، ومدى مناسبة أنشطة ومهام كل جلسة لتحقيق أهداف الجلسة ، ومدى مناسبة الفترة الزمنية المحددة لكل جلسة من جلسات البرنامج ، ومدى مناسبة الأدوات المستخدمة لتنفيذ الجلسات ، وأية تعديلات أو مقترحات يراها السادة المحكمين . وقد قام الباحث بحصر آراء السادة المحكمين ، ومقترحاتهم ثم تم تعديل البرنامج حسب هذه الآراء والمقترحات ، وبذلك تم وصول البرنامج إلى صورته النهائية .

- مراحل تنفيذ البرنامج :

١. مرحلة البدء : وفيها يتم بناء العلاقة الإرشادية ، وتعريف الطلبة بأهداف البرنامج ، والاتفاق على شروط ، وقواعد العمل في البرنامج .
٢. مرحلة الانتقال : وفيها يتم تعرف الطلبة على مفهوم عادات العقل المنتجة ، ودورها في تحسين الإنجاز الأكاديمي .

- مرحلة البناء ( العمل ) : وفيها يتم إكساب وتدريب الطلبة عادات العقل المنتجة التالية : المثابرة ، التحكم في التهور ، الإصغاء بتعاطف ، مرونة التفكير ، التفكير ما وراء المعرفي ، التساؤل وطرح المشكلات ، استخدام جميع الحواس ، التفكير التشاركي .

٣. مرحلة الإنهاء : وفيها يتم إنهاء البرنامج ، والتحقق من فعاليته .
- الهدف العام للبرنامج : يتمثل في إعداد برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل المنتجة وأثره على خفض التجول العقلي ، وتنمية الشغف الأكاديمي المتناغم لدى الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية من طلبة الجامعة .

الأهداف الفرعية للبرنامج :

- تعريف الطلاب بمفهوم عادات العقل المنتجة وأهميتها .
- تدريب الطلاب على عادة المثابرة .
- تدريب الطلاب على عادة التحكم فى الاندفاع .
- تدريب الطلاب على عادة الإصغاء للآخرين بتعاطف .
- تدريب الطلاب على عادة التفكير المرن .
- تدريب الطلاب على عادة التفكير ما وراء المعرفى .
- تدريب الطلاب على عادة التساؤل وطرح مشكلات .
- تدريب الطلاب على عادة استخدام جميع الحواس .
- تدريب الطلاب على عادة التفكير التشاركى .
- الوسائل والمعينات المستخدمة فى البرنامج :
- حاسب آلى - شبكة الانترنت - بوربوينت - البيوتيبوب .
- الأساليب والفنيات المستخدمة فى البرنامج :
- الضبط الذاتى : ويشير إلى تدريب الطالب على التحكم فى انفعالاته وأفكاره ، من خلال القيام بالمراقبة الذاتية ، والتقييم الذاتى ، وتعزيز الذاتى للسلوك .
- الاسترخاء : حيث يتم تدريب الطالب على التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية للتخفيف من قلقه ، وتوتره ، ومخاوفه ، ومساعدته على التفكير فى مشكلاته بشكل إيجابى ، والعمل على حلها .
- الحديث الذاتى الإيجابى : وفيها يتم توجيه رسائل لفظية إيجابية من الطالب لذاته بهدف التخفف من حدة شعوره بالفشل ، وخيبة الأمل ، وإدراك إمكاناته وقدراته الحقيقية بشكل إيجابى ، والنظر إلى المواقف ، والأحداث ، والأشخاص بطريقة إيجابية ويزيد من مثابرته ، وإصراره على النجاح .
- المناقشة والحوار : ويتم من خلالهما تبادل الرأى حول موضوع الجلسة ، وتقديم المعلومات الخاصة بالجلسة ، وتعريف الطلاب على أفكارهم الخاطئة ، واستبدالها بأفكار أخرى إيجابية .
- العصف الذهنى : ويتم من خلالها توليد أكبر عدد ممكن من الأفكار والحلول حول مشكلة أو موضوع معين .

- النمذجة : وتهدف إلى تعديل وتغيير سلوك الطالب من خلال تقليد ، ومحاكاة ، وملاحظة النماذج الإيجابية ، وقد يكون المرشد نفسه نموذجا أو أحد زملاء الطالب أو من خلال النماذج الحية المصورة.
- لعب الدور : ويتضمن قيام الطالب بتمثيل دور أو حدث معين لزيادة فهمه لطبيعة المشكلات التي يواجهها ، وزيادة معاشته لها .
- التعزيز : من خلال تقديم المدعمات اللفظية أو المعنوية كالثناء والمدح عندما يجيب الطالب إجابة صحيحة على المهمة المطلوبة منه لتقوية وتدعيم السلوك المرغوب وتثبيته .
- التكاليف المنزلية : وهي مهام وتعيينات تقدم في نهاية كل جلسة يؤديها الطالب في المنزل كتطبيق عملي لما تعلمه خلال الجلسات ، بهدف انتقال أثر التدريب لما تعلمه الطالب داخل الجلسة إلى حياته الطبيعية .
- توزيع جلسات البرنامج : تكون البرنامج من (١٧) جلسة ، بواقع جلستين أسبوعيا بالفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ ، وقد تراوح زمن الجلسة الواحدة من (٤٥ - ٦٠) دقيقة . وقد تم إجراء القياس التتبعي بعد مرور شهر من انتهاء تطبيق البرنامج ، وفيما يلي ملخص لجلسات البرنامج كما يوضحها جدول(٦) كالآتي :

جدول (٦)

ملخص لجلسات البرنامج التدريبي القائم على تنمية عادات العقل المنتجة

| م     | عنوان الجلسة                             | الأهداف                                                                                                                                   | الفنيات                                                                                          | مدة الجلسة |
|-------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ١     | تعارف وتمهيد                             | التعارف بين الباحث والطلبة وتوضيح هدف البرنامج ومحتواه ، والاتفاق على المواعيد المناسبة لتطبيق جلسات البرنامج .                           | المحاضرة - المناقشة والحوار.                                                                     | ٤٥         |
| ٢     | عادات العقل المنتجة                      | مفهومها وأهميتها وخصائص ذوى العادات العقلية المنتجة ، أنواعها .                                                                           | المحاضرة - المناقشة والحوار- التعزيز .                                                           | ٤٥         |
| ٣-٤   | التدريب على عادة المثابرة                | التعرف على مفهوم المثابرة ، وخصائص المثابرين . طرق مواجهة الفشل وعدم الاستسلام وتحويل الفشل لنجاح - إدارة الوقت - التخطيط الجيد للأهداف . | المحاضرة - المناقشة والحوار- التعزيز - النمذجة - الحديث الذاتي الإيجابي - التكاليف المنزلية .    | ٦٠         |
| ٥-٦   | التدريب على عادة التحكم فى الاندفاع      | التعرف على مفهوم التحكم فى الاندفاع ، وخصائص المتحكمين فى اندفاعهم - إدارة الغضب .                                                        | المحاضرة - المناقشة والحوار- التعزيز - الاسـتـرخاء - النمذجة - الضبط الذاتى - التكاليف المنزلية. | ٦٠         |
| ٧-٨   | التدريب على عادة الإصغاء بتعاطف          | التعرف على مفهوم الإصغاء بتعاطف - مهارات الحوار الإيجابي .                                                                                | المحاضرة - المناقشة والحوار- التعزيز - النمذجة - لعب الدور - التكاليف المنزلية.                  | ٦٠         |
| ٩-١٠  | التدريب على عادة التفكير المرن           | التعرف على مفهوم التفكير المرن - فوائد مرونة التفكير .                                                                                    | المحاضرة - المناقشة والحوار- التعزيز - النمذجة - التكاليف المنزلية.                              | ٦٠         |
| ١١-١٢ | التدريب على عادة التفكير ما وراء المعرفى | التعرف على مفهوم التفكير ما وراء المعرفى - وإعداد خطة عمل - والتأمل فى طريقة تفكيره .                                                     | المحاضرة - المناقشة والحوار- التعزيز - النمذجة - العصف الذهنى . المراقبة الذاتية .               | ٦٠         |
| ١٣-١٤ | التدريب على عادة التساؤل وطرح مشكلات     | التعرف على مفهوم التساؤل وطرح مشكلات - والحصول على المعلومات                                                                              | المحاضرة - المناقشة والحوار- التعزيز - النمذجة                                                   | ٦٠         |

|    |                                        |                                                                                               |                                                                       |    |
|----|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----|
|    |                                        | من مصادر متنوعة - إثارة التفكير لمعرفة الجديد.                                                | - التكاليف - المنزلية.                                                |    |
| ١٥ | التدريب على عادة استخدام جميع الحواس . | التعرف على مفهوم استخدام جميع الحواس - توظيف الحواس في عملية التعلم .                         | المحاضرة - المناقشة والحوار- التعزيز - النمذجة - التكاليف - المنزلية  |    |
| ١٦ | التدريب على عادة التفكير التشاركي      | التعرف على مفهوم التفكير التشاركي - تقبل التغذية الراجعة من الأقران - التعاون ضمن المجموعة .  | المحاضرة - المناقشة والحوار- التعزيز - النمذجة - التكاليف - المنزلية. | ٦٠ |
| ١٧ | الجلسة الختامية                        | شكر الطلبة على التزامهم بالمشاركة وحضور جميع جلسات البرنامج ، وتطبيق استمارة تقييم البرنامج . | المناقشة والحوار- التعزيز .                                           | ٦٠ |

#### تقويم البرنامج :

تم تقويم البرنامج التدريبي من خلال :

- التقويم المبدئي : حيث تم تقييم أداء الطلبة قبلها على مقياسي : التجول العقلي غير الوظيفي ، والشغف الأكاديمي المتناغم .
- التقويم البنائي : في نهاية كل جلسة تدريبية يتم إجراء تقييم لمحتوى تلك الجلسة للتأكد من تحقيق أهداف الجلسة .
- التقويم الختامي : بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم تطبيق مقياسي : التجول العقلي غير الوظيفي ، ومقياس الشغف الأكاديمي المتناغم بعد تطبيق جميع الجلسات التدريبية .
- التقويم التتبعي : وذلك للتحقق من فعالية البرنامج ، واستمرار أثره بعد توقف تطبيقه ، ومرور شهر بعد التطبيق البعدي .

### خطوات الدراسة :

- تحديد الطلبة الواقعين تحت الملاحظة ، والذين يقل معدلهم التراكمى عن (٢) من خلال الرجوع لكشوف الطلبة بمركز القبول والتسجيل بالكلية ، وقد بلغ عددهم (٣٢) طالبا وطالبة .
- استبعاد الطلبة الذين ليست لديهم رغبة فى الاشتراك بالبرنامج ، كذلك تم استبعاد الطلبة غير الجادين فى المشاركة ، وبذلك بلغ العدد النهائى للطلبة (٢٤) طالبا وطالبة .
- تقسيم هؤلاء الطلبة لمجموعتين متساويتين فى العدد إحداها تجريبية ، والأخرى ضابطة عدد كل منها (١٢) طالبا ، وتم التحقق من تكافؤ المجموعتين فى العمر الزمنى ، وعادات العقل المنتجة ، والتجول العقلى غير الوظيفى ، والشغف الأكاديمى المتناغم .
- تطبيق البرنامج التدريبى الكترونيا من خلال برنامج Google Meet على المجموعة التجريبية فقط بالفصل الدراسى الأول من العام الجامعى ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ ، بواقع جلستين أسبوعيا ، لمدة شهرين ونصف تقريبا ، تراوح زمن الجلسة من (٤٥-٦٠) دقيقة ، مع عدم تطبيق البرنامج على المجموعة الضابطة . ويعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم إجراء القياس البعدى لمجموعتى الدراسة على مقياسى : التجول العقلى ، والشغف الأكاديمى المتناغم .
- إجراء القياس التتبعى بعد مضى شهر من التطبيق البعدى للبرنامج .
- جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا للتحقق من فروض الدراسة ، وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة .
- استخلاص النتائج ، ومناقشتها ، وتفسيرها فى ضوء الإطار النظرى والدراسات السابقة .

## نتائج الدراسة

### نتائج الفرض الأول :

ينص الفرض الأول على : " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التجول العقلي غير الوظيفي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية " وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات الطلبة على مقياس التجول العقلي باستخدام اختبار " مان ويتني " Mann Wettney Signed Ranks للقياسات المستقلة، وجاءت النتائج كما هو موضح بجدول (٧) .

جدول (٧)

قيمة U ودالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التجول العقلي في القياس البعدي

| المجموعة  | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة U | مستوى الدلالة |
|-----------|-------|-------------|-------------|--------|---------------|
| التجريبية | ١٢    | ٦,٧١        | ٨٠,٥٠       | ٤,٠٣٥  | ٠,٠١          |
| الضابطة   | ١٢    | ١٨,٢٩       | ٢١٩,٥٠      |        |               |

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التجول العقلي غير الوظيفي في القياس البعدي عند مستوى دلالة ٠,٠١ لصالح المجموعة التجريبية ؛ مما يعني تحسن درجات الطلبة أفراد المجموعة التجريبية بعد التعرض للبرنامج التدريبي على مقياس التجول العقلي غير الوظيفي مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتعرضوا للبرنامج ، وهو ما يشير إلى تحقق الفرض الأول .

### نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على : " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الشغف الأكاديمي المتناغم ( الأبعاد والدرجة الكلية) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية " . وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات الطلبة على مقياس الشغف الأكاديمي ثم حساب دلالة باستخدام اختبار " مان ويتني " Mann Wettney Signed Ranks للقياسات المستقلة ، وجاءت النتائج كما هو موضح بجدول (٨) .

#### جدول (٨)

قيمة U ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الشغف الأكاديمي المتناغم في القياس البعدي

| الأبعاد       | المجموعة  | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة U | مستوى الدلالة |
|---------------|-----------|-------|-------------|-------------|--------|---------------|
| الاستمتاع     | التجريبية | ١٢    | ١٨,٥٠       | ٢٢٢,٥٠      | ٤,١٧٥  | ٠,٠١          |
|               | الضابطة   | ١٢    | ٦,٥٠        | ٧٨,٠٠       |        |               |
| الاستغراق     | التجريبية | ١٢    | ١٨,٥٠       | ٢٢٢,٥٠      | ٤,١٨٦  | ٠,٠١          |
|               | الضابطة   | ١٢    | ٦,٥٠        | ٧٨,٠٠       |        |               |
| الدرجة الكلية | التجريبية | ١٢    | ١٨,٥٠       | ٢٢٢,٥٠      | ٤,١٦٩  | ٠,٠١          |
|               | الضابطة   | ١٢    | ٦,٥٠        | ٧٨,٠٠       |        |               |

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الشغف الأكاديمي المتناغم (الأبعاد والدرجة الكلية) في القياس البعدي عند مستوى دلالة ٠,٠١ لصالح المجموعة التجريبية ؛ مما يعنى تحسن درجات الطلبة أفراد المجموعة التجريبية الذين تلقوا البرنامج التدريبي على مقياس الشغف الأكاديمي المتناغم مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا البرنامج التدريبي ، وهو ما يشير إلى تحقق الفرض الثاني .

نتائج الفرض الثالث :

ينص الفرض الثالث على : " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس التجول العقلي غير الوظيفي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي " . وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات الطلبة عينة الدراسة على مقياس التجول العقلي باستخدام اختبار " ويلكوكسون " Wilcoxon Signed Ranks للقياسات المرتبطة ، وجاءت النتائج كما هو موضح بجدول (٩) .

#### جدول (٩)

قيمة z ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية (ن=١٢) على مقياس التجول العقلي في القياسين القبلي والبعدي

|                           | الرتب     | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|---------------------------|-----------|-------|-------------|-------------|--------|---------------|
| التجول العقلي غير الوظيفي | السالبة   | ١٢    | ٦,٥٠        | ٧٨,٠٠       | ٣,٠٦٨  | ٠,٠١          |
|                           | الموجبة   | ٠     | ٠,٠٠        | ٠,٠٠        |        |               |
|                           | المتساوية | ٠     | -           | -           |        |               |
|                           | المجموع   | ١٢    | -           | -           |        |               |

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس التجول العقلي غير الوظيفي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وهو ما يشير إلى تحقق الفرض الثالث ، حيث حدث تحسن ملحوظ على مقياس التجول العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تعرضهم للبرنامج التدريبي ؛ مما يدعم كفاءة البرنامج الإرشادي في خفض التجول العقلي غير الوظيفي.

وللكشف عن حجم تأثير البرنامج في خفض التجول العقلي غير الوظيفي قام الباحث بحساب حجم تأثير البرنامج في خفض التجول العقلي غير الوظيفي من خلال حساب معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة الذي يتم حسابه من المعادلة الآتية :

$$r_{prb} = \frac{4(T1)}{n(n+1)} - 1$$

حيث  $r_{prb}$  = قوة العلاقة (معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة )  
 $T1$  = مجموع الرتب ذات الإشارة السالبة (طبقا لاتجاه التحسن).  
 $n$  = عدد أزواج الدرجات.

ويتم تفسير ( $r_{prb}$ ) كما يلي :

- إذا كان ( $r_{prb}$ )  $> 0,4$  ، فيدل على علاقة ضعيفة أو حجم تأثير ضعيف .
- إذا كان ( $r_{prb}$ )  $\geq 0,4$  ،  $> 0,7$  ، فيدل على علاقة متوسطة أو حجم تأثير متوسط .
- إذا كان ( $r_{prb}$ )  $\geq 0,7$  ،  $> 0,9$  ، فيدل على علاقة قوية أو حجم تأثير قوى .
- إذا كان ( $r_{prb}$ )  $\leq 0,9$  ، فيدل على علاقة قوية جدا أو حجم تأثير قوى جدا ( حسن ، ٢٠١١ ) .

$$r_{prb} = \frac{4(78)}{12(13)} - 1 = 1,0$$

مما يدل على حجم تأثير قوى للبرنامج الإرشادي في خفض التجول العقلي لدى الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية من طلبة الجامعة .

#### نتائج الفرض الرابع :

ينص الفرض الرابع على : " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الشغف الأكاديمي المتناغم ( الأبعاد والدرجة الكلية) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي " . وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب

الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الشغف الأكاديمي المتناغم ( الأبعاد والدرجة الكلية) قبل البرنامج الإرشادي وبعده باستخدام اختبار " ويلكوكسون Wilcoxon Signed Ranks " للقياسات المرتبطة ، وجاءت النتائج كما هو موضح بجدول (١٠) .

جدول (١٠)

قيمة Z ودلالاتها للفروق بين القياسين القبلي والبعدي  
للمجموعة التجريبية على مقياس الشغف الأكاديمي المتناغم

| الأبعاد       | الرتب     | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|---------------|-----------|-------|-------------|-------------|--------|---------------|
| الاستمتاع     | السالبة   | ٠     | ٠,٠٠        | ٠,٠٠        | ٣,٠٦٨  | ٠,٠١          |
|               | الموجبة   | ١٢    | ٦,٥٠        | ٧٨,٠٠       |        |               |
|               | المتساوية | ٠     | -           | -           |        |               |
|               | المجموع   | ١٢    | -           | -           |        |               |
| الاستغراق     | السالبة   | ٠     | ٠,٠٠        | ٠,٠٠        | ٣,٠٦٥  | ٠,٠١          |
|               | الموجبة   | ١٢    | ٦,٥٠        | ٧٨,٠٠       |        |               |
|               | المتساوية | ٠     | -           | -           |        |               |
|               | المجموع   | ١٢    | -           | -           |        |               |
| الدرجة الكلية | السالبة   | ٠     | ٠,٠٠        | ٠,٠٠        | ٣,٠٧٤  | ٠,٠١          |
|               | الموجبة   | ١٢    | ٦,٥٠        | ٧٨,٠٠       |        |               |
|               | المتساوية | ٠     | -           | -           |        |               |
|               | المجموع   | ١٢    | -           | -           |        |               |

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الشغف الأكاديمي المتناغم ( الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي ، وهو ما يعنى تحقق الفرض الرابع ؛ مما يشير إلى كفاءة البرنامج الإرشادي في تنمية الشغف الأكاديمي المتناغم لدى الطلبة أفراد المجموعة التجريبية .

وللكشف عن حجم تأثير البرنامج في تنمية الشغف الأكاديمي المتناغم قام الباحث بحساب حجم تأثير البرنامج في تنمية الشغف الأكاديمي المتناغم من خلال حساب معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة الذي يتم حسابه من المعادلة الآتية :

$$r_{prb} = \frac{4(T1)}{n(n+1)} - 1$$

حيث  $r_{prb}$  = قوة العلاقة (معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة )

$T1$  = مجموع الرتب ذات الإشارة الموجبة (طبقا لاتجاه التحسن).  $n$  = عدد أزواج

الدرجات.

ويتم تفسير ( $r_{prb}$ ) كما يلي :

- إذا كان ( $r_{prb}$ )  $> ٠,٤$  فيدل على علاقة ضعيفة أو حجم تأثير ضعيف .
- إذا كان ( $r_{prb}$ )  $\geq ٠,٤$   $> ٠,٧$  فيدل على علاقة متوسطة أو حجم تأثير متوسط .
- إذا كان ( $r_{prb}$ )  $\geq ٠,٧$   $> ٠,٩$  فيدل على علاقة قوية أو حجم تأثير قوى .
- إذا كان ( $r_{prb}$ )  $\leq ٠,٩$  فيدل على علاقة قوية جدا أو حجم تأثير قوى جدا ( حسن، ٢٠١١ ) .

$$r_{prb} = \frac{4(78)}{12(13)} - 1 = 1,0$$

وهذا يدل على حجم تأثير قوى للبرنامج الإرشادي في تنمية الشغف الأكاديمي المتناغم لدى الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية من طلبة الجامعة .

نتائج الفرض الخامس :

ينص الفرض الخامس على : " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس التجول العقلي غير الوظيفي في القياسين البعدي والتتبعي . وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس التجول العقلي غير الوظيفي باستخدام اختبار "ويلكوكسون " Wilcoxon Signed Ranks للقياسات المرتبطة، وجاءت النتائج كما هو موضح بجدول (١١) .

جدول (١١)

قيمة Z ودالاتها للفروق بين القياسين البعدي والتتبعي  
للمجموعة التجريبية على مقياس التجول العقلي

| الرتب     | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|-----------|-------|-------------|-------------|--------|---------------|
| السالبة   | ٢     | ١,٥٠        | ٣,٠٠        | ١,٣٤٢  | غير دالة      |
| الموجبة   | ٠     | ٠,٠٠        | ٠,٠٠        |        |               |
| المتساوية | ١٠    | -           | -           |        |               |
| المجموع   | ١٢    | -           | -           |        |               |

يتضح من جدول (١١) عدم وجود فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس التجول العقلي غير الوظيفي ؛ وهو ما يشير إلى تحقق الفرض الخامس ؛ مما يدعم كفاءة البرنامج الإرشادي ، واستمرار فاعليته ، وتأثيره الإيجابي في خفض التجول العقلي غير الوظيفي لدى طلبة المجموعة التجريبية .

## نتائج الفرض السادس :

ينص الفرض السادس على : " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الشغف الأكاديمي المتناغم (الأبعاد والدرجة الكلية) في القياسين البعدي والتتبعي". وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات الطلبة على مقياس الشغف الأكاديمي المتناغم ، ثم حساب دلالة الفروق باستخدام اختبار " ويلكوكسون " Wilcoxon Signed Ranks للقياسات المرتبطة، وجاءت النتائج كما هو موضح بجدول (١٢) .

جدول (١٢)

قيمة Z ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الشغف الأكاديمي المتناغم في القياسين البعدي والتتبعي

| الأبعاد       | الرتب     | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|---------------|-----------|-------|-------------|-------------|--------|---------------|
| الاستمتاع     | السالبة   | ٠     | ٠,٠٠        | ٠,٠٠        | ١,٧٣٢  | غير دالة      |
|               | الموجبة   | ٣     | ٢,٠٠        | ٦,٠٠        |        |               |
|               | المتساوية | ٩     | -           | -           |        |               |
|               | المجموع   | ١٢    | -           | -           |        |               |
| الاستغراق     | السالبة   | ٠     | ٠,٠٠        | ٠,٠٠        | ١,٦٣٣  | غير دالة      |
|               | الموجبة   | ٣     | ٢,٠٠        | ٦,٠٠        |        |               |
|               | المتساوية | ٩     | -           | -           |        |               |
|               | المجموع   | ١٢    | -           | -           |        |               |
| الدرجة الكلية | السالبة   | ٠     | ٠,٠٠        | ٠,٠٠        | ١,٨٤١  | غير دالة      |
|               | الموجبة   | ٤     | ٢,٥٠        | ١٠,٠٠       |        |               |
|               | المتساوية | ٨     | -           | -           |        |               |
|               | المجموع   | ١٢    | -           | -           |        |               |

يتضح من جدول (١٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الشغف الأكاديمي المتناغم (الأبعاد والدرجة الكلية) في القياسين البعدي والتتبعي؛ وهو ما يشير إلى تحقق الفرض الخامس ؛ مما يدعم استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي القائم على عادات العقل المنتجة في تنمية الشغف الأكاديمي المتناغم لدى طلبة المجموعة التجريبية .

## تفسير ومناقشة النتائج

### تفسير نتائج الفروض من الأول إلى الرابع :

أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التجول العقلي غير الوظيفي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية . كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس التجول العقلي غير الوظيفي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء جلسات البرنامج حيث تم تدريب الطلبة على عادة المثابرة ، واستمرار العمل على المهمة حتى تكتمل ، وعدم الهروب من المواقف الصعبة ، وضرورة المحافظة على التفكير الموجه نحو المهمة ، وعدم تشتت الانتباه خارج إطار المهمة . والقدرة على تحديد خطوات البدء ، وتحليل المهمة بوضوح ، وتحديد استراتيجية المعالجة ، وتحديد المعلومات المطلوبة ؛ مما ساعد هؤلاء الطلبة على التركيز ، ويخفف من تشتت الانتباه ، والتجول العقلي غير الوظيفي . كما تم تدريب الطلبة على عادة التحكم بالتهور من خلال : بناء خطة عمل مدروسة ومتأنية ، وتجنب الأحكام الفورية ، وعدم القفز إلى النتائج ، وفهم خصائص المهمة ، والدراسة المتأنية للبدائل ، وتقييم الحلول البديلة ، ودراسة أسباب الإخفاق في أداء العمل . وهذا يساعده بدوره في خفض التجول العقلي غير الوظيفي لدى هؤلاء الطلبة . وتدريب الطلبة على عادة الاستماع بتفهم وتعاطف ، من خلال تدريبهم على : الاستماع الجيد للآخرين ، وعدم مقاطعتهم أثناء الحديث ، والتفكير فيما يسمعون ، وفهم أفكار الآخرين ، واحترام أفكارهم ومشاعرهم . والقدرة على إعادة صياغة أفكار الآخرين . وذلك يمكن الطلبة من التركيز وعدم الابتعاد عن الموضوع أو الهدف الرئيس ؛ مما يساهم في خفض خفض التجول العقلي غير الوظيفي لديهم . كما تم تدريب الطلبة على عادة التفكير بمرونة من خلال : زيادة قدرتهم على التكيف مع المواقف المختلفة ، وكسر الأطر العقلية الجامدة ، وتوليد أطر جديدة . إضافة إلى تدريبهم على عادة التفكير في التفكير من خلال : تنمية وعيهم بالأفكار ، والتخطيط ، والتنفيذ ، والمراقبة الذاتية ، والتقييم الذاتي ، والمكافأة الذاتية ، والحديث عما يدور في عقولهم بدقة حينما يقومون بأداء مهمة معينة . كذلك تم تدريب الطلبة على عادة التساؤل وطرح المشكلات من خلال : التخطيط للأسئلة

الواجب طرحها فى موضوع ما ، وتنمية قدرة الطالب على توليد أسئلة يميز فيها بين التشابهات والاختلافات ، والموجود والممكن . وطرح أسئلة دقيقة ، وعميقة ، تستثير أفكار الآخرين ، وتربط بين الأشياء ، وتسد الفجوات ؛ مما ينعكس إيجابيا على خفض التجول العقلى غير الوظيفى . كما تم تدريب الطلبة على عادة استخدام جميع الحواس فى عملية التعلم من خلال : تنمية قدرتهم على تحليل الأشياء المسموعة ، والمرئية ، والمحسوسة . وتحديد الحواس الأكثر مناسبة لهم فى عملية التعلم. كذلك تم تدريب الطلبة على عادة التفكير التبادلى من خلال تدريبهم على تغليب المصلحة العامة على المصلحة الخاصة، ومشاركة الآخرين فى أفكاره ؛ مما يساهم فى توهج تلك الأفكار، وأن يغيروا وجهتهم الفكرية كى يتوافقوا مع زملائهم ، وأن يطوروا من مهارات التآنى الفكرى ؛ مما يؤدى إلى خفض التجول العقلى غير الوظيفى ، والتركيز على المهمة الرئيسة . وكما يشير القضاة (٢٠١٤) إلى أن تدريب الطلبة على العادات العقلية المنتجة يتيح أمامهم الفرصة للإبداع ، وطرح الأسئلة ، والتعبير عن أفكارهم ، وإنتاج المعرفة أكثر من استرجاعها.

إضافة إلى ما سبق فإنه يمكن تفسير تلك النتائج فى ضوء خصائص الطلبة ذوى العادات العقلية المنتجة ، فالتدريب على عادات العقل يجعل الطالب قادرا على التعبير عن رأيه بحرية ، ويزيد من ثقته بنفسه كما أسهم البرنامج فى تنمية الرغبة فى الاستكشاف ، والاستطلاع ، والتعرف على كل ما يثير التساؤل والتفكير من خلال : طرح الأسئلة ، والبحث عن حلول للمشكلة . كما كان لاستخدام المناقشة والحوار أثر إيجابى فى الاستفادة من خبرات الطلاب بعضهم البعض ، كما ساهمت التكاليفات المنزلية فى ممارسة الطلاب لعادات العقل فى المواقف الطبيعية ، وبالتالي تم التركيز على المهام المكلفين بها ؛ مما ساعد على خفض التجول العقلى غير الوظيفى لديهم .

كما أن المشاركة الإيجابية والتفاعل البناء لطلاب المجموعة التجريبية ، وحريةهم فى التعبير عن آرائهم وأفكارهم ساهم فى تدعيم ثقتهم فى أنفسهم وزيادة دافعيتهم للإنجاز ، وزيادة تركيزهم ، والإصغاء لزملائهم كما حرص الباحث على توفير جو نفسى مشجع ومريح أثناء تنفيذ جلسات البرنامج التدريبي ؛ وهذا بدوره ساهم فى تشجيع الطلبة ، وزيادة ثقتهم بأنفسهم ، وزيادة دافعيتهم ، وخفض من تشتت الطالب، وتجوله العقلى غير الوظيفى .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة راندل (٢٠١٥ ، Randall) والتي أشارت إلى فعالية التعلم المنظم ذاتيا في خفض التجول العقلي ، ودراسة عثمان (٢٠١٦ ، Osman) والتي أشارت إلى فعالية برنامج عادات العقل في تنمية التفكير الإيجابي ، ودراسة العدل (٢٠١٨) والتي أشارت إلى أن تدريب الطلاب على عادات العقل يوفر للطلاب الراحة النفسية والحرية في التعبير عن آرائه وأفكاره دون خجل أو تردد ؛ مما يزيد من ثقة الطالب بنفسه في المواقف المختلفة . كما أن ممارسة الطلبة لعادات العقل المنتجة زادت من قدرات هؤلاء الطلبة على توظيف المعارف والمعلومات واستثمارها أفضل استثمار ، وبالتالي انخفض التجول العقلي غير الوظيفي لديهم . كذلك تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة عبدالعزيز (٢٠١٨) والتي أشارت إلى فاعلية عادات العقل المنتجة في خفض التسويف الأكاديمي ، وقلق المستقبل نظرا لزيادة رغبة الطلبة في القيام بالمهام الأكاديمية في الحال وعدم تأجيلها ، واستبدال اليأس بالأمل ، وأن يصبح الطالب فاعلا بدلا من أن يكون اتكاليا ، وتعزيز الشعور بالمشاورة في أداء المهام والتكليفات ، وتخصيص وقت أطول للدراسة والاستذكار ، وتعزيز قدرة الطالب على التغلب على المشكلات ، والتغلب على الشعور باليأس حتى عند الفشل .

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة بهنساوي (٢٠٢٠) والتي أشارت إلى فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في الحد من التجول العقلي لدى طلبة الجامعة . كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة خشبة والبديوي (٢٠٢٠) والتي أشارت إلى فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل في تحسين السلوك الإيجابي ، وخفض الضجر الأكاديمي . كذلك تتفق مع نتائج دراسة البنا وبديوي (٢٠٢٠) والتي أشارت إلى فاعلية في تحسين الرفاهة النفسية ، حيث ساهم تدريب الطلبة على عادات العقل في وضع خطط واقعية ، والعمل على تنفيذها ، والنظرة الإيجابية للذات ، والثقة في الإمكانيات الشخصية ، ومقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة ، والنظر للحياة بتفاؤل ، وتحمل الطلبة لمسئولية أعمالهم . كما تتفق مع نتائج دراسة عرفان (٢٠٢٢) والتي أشارت إلى فعالية استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا في خفض التجول العقلي لدى طالبات الجامعة ذوات التحصيل الأكاديمي المنخفض .

كما أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الشغف الأكاديمي المتناغم

لصالح المجموعة التجريبية . كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشغف الأكاديمي المتناغم لصالح القياس البعدي.

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء جلسات البرنامج والتي ساهمت في أن يصبح الطالب أكثر استمتاعا بإنجاز أعماله الأكاديمية ، كما أنه أصبح يحب دراسته أكثر من الأوقات السابقة ، ولديه رغبة داخلية لإنجاز أعماله الأكاديمية في وقتها ، وأصبح أكثر حرصا على أداء مهامه الأكاديمية مهما كانت الظروف ، ويسعى لإنجاز أعماله الأكاديمية بكفاءة . كما أصبح الطالب أكثر استغراقا في إنجاز أعماله الدراسية بحماس ، وأكثر استفادة من تجاربه الأكاديمية في حياته العادية ، وأصبح أكثر شعورا بالراحة النفسية عندما يتابع مهامه الأكاديمية ، وأكثر اندماجا في أنشطته الأكاديمية.

فقد ساهم تدريب الطلبة على عادة المثابرة وبذل الجهد ، والصبر ، والتركيز ، والقدرة على التحمل، والتغلب على الصعوبات والعقبات ، والاستمرار في إكمال المهام مهما كانت معقدة ، وعدم الاستسلام حتى يتم تحقيق الأهداف المنشودة . مما ساهم في زيادة استمتاع الطالب واستغراقه في الأداء.

كما ساهم التدريب على التحكم في الاندفاع في زيادة قدرة الطالب التأملي ، والتفكير قبل القيام بأى عمل ، ودراسة البدائل ، وجمع المعلومات اللازمة ، وفهم التوجيهات ، والاستماع لوجهات نظر الآخرين قبل اتخاذ أى قرار . كما ساهم التدريب على الإصغاء بتعاطف إلى الاستماع الجيد للآخرين ، والتعاطف مع مشاعرهم ، وأفكارهم ، وآرائهم ، واحترامها . وساهم التدريب على التفكير المرن على زيادة قدرة الطالب على النظر إلى المشكلة من زوايا متعددة ، والتفكير في المشكلة بأكثر من طريقة ، وعدم الجمود والتشبث برأى واحد فقط دون غيره . وساهم التدريب على التفكير ما وراء المعرفى على زيادة قدرة الطالب على تطوير استراتيجيات وخطط العمل ، ومراقبة تنفيذ تلك الخطط ، والعمل على تعديلها وقت الحاجة ، وساعد التدريب على التساؤل وطرح مشكلات على زيادة قدرة الطالب على طرح الأسئلة لسد الفجوات والتناقضات المعرفية ، ومواجهة المشكلات بدلا من التهرب منها ؛ مما ساهم في زيادة الشغف الأكاديمي لدى الطالب . كما ساعد التدريب على استخدام جميع الحواس في الوصول إلى تصورات عقلية سليمة أو حلول لكل ما يحيط به من مشكلات ؛ مما ساعد

الطالب على الاستغراق والاستمتاع بأداء المهام الأكاديمية ، ومن ثم زيادة شغفه بأدائها . كذلك ساهم التدريب على التفكير التشاركي فى زيادة قدرة الطالب على فهم الآخرين ، والتواصل معهم ، وتقبل نقد زملائه له ، والعمل ضمن مجموعة ، وبالتالي ازداد حماسه وشغفه الأكاديمي .

ويتفق ذلك مع ما ذكره زاهو (Zhou , 2021) حيث أشار إلى أن الطلبة المتحمسين بشكل متناغم يضعون أهدافا أكاديمية أفضل في ظل دافع مستقل قوي ، ونمو إيجابي ، ومن ثم يقومون بالمشاركة الإيجابية فى الأنشطة الأكاديمية المتوقعة .

#### تفسير نتائج الفرضين الخامس والسادس :

أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياسى : التجول العقلى غير الوظيفى ، والشغف الأكاديمي المتناغم في القياسين البعدي والتتبعي .

ويمكن تفسير هذه النتائج فى ضوء استمرار الأثر الإيجابي للبرنامج بعد انتهاء فترة تطبيق البرنامج بشهر ؛ ويرجع ذلك لاكتساب الطلبة عادات عقلية منتجة ، حيث أصبح الطلبة قادرين على التفكير بطريقة سليمة أكثر إيجابية وإنتاجا ، كذلك فإن التزام الطلبة بحضور جلسات البرنامج ، ومشاركتهم الفاعلة فى أنشطته ، وتنفيذهم للتكليفات المنزلية المطلوبة فى وقتها، ورغبتهم فى التخلص من الوقوع تحت الملاحظة الأكاديمية من خلال اكتساب عادات عقلية سليمة ومنتجة ؛ مما ساهم بشكل كبير فى استمرارية عملية التحسن بعد توقف تطبيق البرنامج التدريبي .

كما يمكن تفسير هذه النتائج فى ضوء اكتساب الطلبة لبعض العادات عقلية المنتجة ، وسعيهم لتطبيقها وتنفيذها فعليا فى حياتهم الأكاديمية والطبيعية ، كالتدريب على عادة المثابرة ، وعادة التحكم فى الاندفاع ، وعادة الإصغاء بتعاطف ، وعادة التفكير المرن ، وعادة التفكير ماوراء المعرفى ، وعادة التساؤل وطرح المشكلات ، وعادة استخدام جميع الحواس ، وعادة التفكير التشاركي . حيث ساهمت جلسات البرنامج فى إكساب الطلبة المثابرة لإكمال المهمة ، ومواجهة الفشل ، وعدم الاستسلام بسهولة للعقبات والصعوبات التى يمكن أن تواجههم خلال عملية التعلم . والإدارة الجيدة للوقت ، وحسن استثماره، مع تحديد الأهداف ، والأولويات ، والتخطيط لها، والإصرار على النجاح . والتفكير بمرونة فى مواجهة المواقف

الحياتية المختلفة . وإنتاج أفكار ورؤى متنوعة لحل المشكلات ، وتغيير آرائهم عندما يحصلون على معلومات تثبت لهم عدم صحة آرائهم . والتأني ، والتحكم في التهور من خلال الفهم الدقيق للمشكلة ، وجمع المعلومات حولها ، وإدارة الانفعالات ، والتخلص من مشاعر الغضب والاندفاع والتهور . والإصغاء للآخرين ، والتعاطف معهم ، والشعور بمشكلاتهم ، والتعاطف مع معاناتهم . كما تدربوا على التخطيط ، والمراقبة الذاتية ، والتقييم الذاتي ، والمكافأة الذاتية ، كما تم تدريبهم على التساؤل للوصول إلى المعلومات الصحيحة ، والاستفادة من خبراتهم السابقة في حل المشكلات الحالية التي يواجهونها . كذلك تدربوا على الاستماع الجيد إلى آراء الآخرين ، ومشاركتهم أفكارهم ؛ مما ساهم في زيادة شغفهم الأكاديمي ، واهتمامهم بعملية التعلم ، والبحث العلمي .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة عبدالعزيز (٢٠١٨) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي في كل من التسويق الأكاديمي ، وقلق المستقبل لدى المجموعة التجريبية . ودراسة خشبة والبدوي (٢٠٢٠) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياسي السلوك الإيجابي ، والضجر الأكاديمي . كما تتفق مع نتائج دراسة البنا وبدوي (٢٠٢٠) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الرفاهة النفسية .

### توصيات الدراسة :

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يوصي الباحث بما يلي:

- تحفيز الطلبة الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية - والطلبة عامة - على ممارسة عادات العقل المنتجة ، والعمل على إكسابهم تلك العادات من خلال المقررات الأكاديمية المتنوعة ؛ لما لها من أثر إيجابي في خفض التجول العقلي غير الوظيفي ، وتنمية الشغف الأكاديمي المتناغم ، وتوجيه أعضاء التدريس نحو دمج وتضمين تلك العادات العقلية في المقررات الدراسية سواء بشكل مباشر أو غير مباشر من خلال الأنشطة ، والتطبيقات في المقررات المختلفة .
- إعداد الدورات وورش العمل للطلبة ، ولأعضاء هيئة التدريس للتعرف على عادات العقل المنتجة ، وكيفية ممارستها ، وطرق تنميتها .

- توفير بيئات تعلم إيجابية داعمة ، تنمى الشغف الأكاديمي ، وتخفف من التجول العقلي غير الوظيفي لدى الطلبة الجامعيين .
- توجيه المختصين ، والمرشدين الأكاديميين ، والأساتذة الجامعيين إلى ضرورة الاهتمام بتدريب الطلبة على تركيز الانتباه على المهام الأكاديمية ، وعدم الانشغال بالمشتتات المختلفة ، وتوفير كافة السبل الداعمة لذلك .

### بحوث ودراسات مقترحة :

- في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن اقتراح إجراء البحوث التالية:
- فعالية برنامج تدريبي قائم على تنظيم الانفعالات في خفض التجول العقلي غير الوظيفي ، وتنمية الشغف الأكاديمي لدى الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية من طلبة الجامعة .
- فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي غير الوظيفي ، وتنمية الشغف الأكاديمي لدى الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية من طلبة الجامعة .
- فعالية برنامج تدريبي قائم على تنمية عادات العقل المنتجة في خفض التجول العقلي غير الوظيفي ، وتنمية الشغف الأكاديمي لدى المتعثرين أكاديميا من طلبة المراحل التعليمية المختلفة .
- فعالية برنامج تدريبي لتنمية عادات العقل المنتجة في خفض التجول العقلي غير الوظيفي ، وتنمية الاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة .
- فعالية برنامج تدريبي لتنمية عادات العقل المنتجة في تحسين فاعلية الذات الأكاديمية ، ومهارات اتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة .
- نمذجة العلاقات السببية بين عادات العقل المنتجة ، والتسويق الأكاديمي ، وفاعلية الذات الأكاديمية لدى الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية طلبة الجامعة .

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- أبو رياح ، محمد مطاوع . (٢٠٢٠) . فعالية مدخل العلاج القائم على التعقل فى خفض أعراض اضطراب الشخصية الحدية وصعوبات تنظيم الانفعال لدى الطلاب المتعثرين دراسيا . *المجلة التربوية ، كلية التربية ، جامعة سوهاج ، ٧٧ ، ٢٠٦٧ - ٢١٢١* .
- أبو لطيفة ، لؤى حسن . (٢٠١٩) . عادات العقل لدى طلبة الدراسات العليا فى كلية التربية بجامعة الباحة . *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية ، رفاد للدراسات والبحوث . ٥ (٣) ، ٢٧٩ - ٢٩٦*
- أحمد ، رانيا والكامل ، حسنين وغنيم ، محمد . (٢٠١٨) . عادات العقل وعلاقتها بعادات الاستذكار لدى طلاب المرحلة الإعدادية . *دراسات تربوية واجتماعية ، كلية التربية ، جامعة حلوان . ٢٤ (٣) ، ١٢٨٥ - ١٣١٢* .
- أحمد ، ياسر الرئيس . (٢٠١٩) . التعثر فى التحصيل الأكاديمي للطلاب الجامعي الأسباب والحلول: جامعة الأمير سطام بواى الدواسر . *مجلة البحث فى التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة المنيا . ٣٤ (٣) ، ٦٦٠ - ٦٩٥* .
- البحيرى ، محمد رزق . (٢٠١٥) . بعض عادات العقل المنتجة كمحددات للإيجابية لدى عينة من الأطفال المتفوقين عقليا ذوى نقص الانتباه والنشاط الزائد . *المجلة المصرية للدراسات النفسية . ٢٥ (٨٩) ، ٣٩٩ - ٤٥٦* .
- البنا ، عادل السعيد ويديوى ، أحمد (٢٠٢٠) . فعالية برنامج تدريبي قائم على الوعي بعادات العقل المنتجة في تنمية الرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية . *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية . كلية التربية ، جامعة دمنهور ، ١٢ (٣) ، ١٧٩ - ٢١٥* .
- البهنساوى ، أحمد فكرى . (٢٠٢٠) . برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتى وأثره فى خفض التجول العقلى لدى طلاب الجامعة . *مجلة البحث العلمى فى التربية ، جامعة عين شمس ، ٢١ (٥) ، ٢٢٧ - ٢٦٧* .
- الجراح ، عبدالناصر والربيع ، فيصل . (٢٠٢٠) . الشغف الأكاديمي وعلاقته بالاحترق الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك . *المجلة الأردنية فى العلوم التربوية . ١٦ (٤) ، ٥١٩ - ٥٣٩* .
- الجزائى ، محمد وعباس ، إلهام (٢٠١٨) . أثر برنامج تدريبي مستند إلى عادة العقل (المثابرة) فى تنمية الإدراك الحس حركى لتحسين التحصيل الدراسى لدى طلبة المرحلة الإعدادية . *مجلة الطريق للتربية والعلوم الاجتماعية . ٥ (٢) ، ٣٣ - ٧٠* .

حجات ، عبدالله إبراهيم . (٢٠٠٩) . *عادات العقل والفعالية الذاتية* . الأردن : دار جليس الزمان  
حسن ، رمضان على . (٢٠١٦) . برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل في تنمية التفاؤل لدى  
نوي صعوبات التعلم من تلاميذ المرحلة الابتدائية . *مجلة كلية التربية ، جامعة بنها* .  
٢٧ (١٠٧) ، ٣٠٣-٣٦٧ .

حسن ، محمود شبيب . (٢٠٠٨) . أثر استخدام برنامج تدريبي في تنمية بعض عادات العقل لدى عينة  
من طلاب كلية التربية بقنا . *مجلة العلوم التربوية ، كلية التربية بقنا ، جامعة جنوب الوادي ،*  
(١١) . ٤٢-١ .

الحلي ، حنان خليل . (٢٠١٨) . فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض حدة الإجهاد الأكاديمي وأثره  
على تقدير الذات لدى عينة من الطالبات المتعثرات دراسيا دراسيا بجامعة القصيم . *المجلة  
الدولية للعلوم التربوية والنفسية . المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية* . ١٦ . ١٢ -  
٦٧ .

حماد ، أيمن عبدالعزيز . (٢٠١٩) . فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتعزيز المناعة النفسية  
لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة . *مجلة الإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين  
شمس* . (٥٩) ، ١ ، ٦٩-١١٨ .

الحميدى ، حسن واليوسف ، هيفاء . (٢٠١٩) . الضجر الأكاديمي وعلاقته بعادات العقل لدى طلبة  
جامعة الكويت . *المجلة التربوية الدولية المتخصصة* . دار سمات للدراسات والأبحاث ، ٨ (٢)  
١٧٨-١٩٧ .

خشبة ، فاطمة والبديوى ، عفاف . (٢٠٢٠) . فعالية التدريب على بعض عادات العقل في السلوك  
الإيجابي والضجر الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر . *المجلة المصرية للدراسات النفسية .  
الجمعية المصرية للدراسات النفسية* . ٣٠ (١٠٩) ، ١٧٩-٢٥٤ .

الخفاف ، إيمان والتميمي ، نور . (٢٠١٥) . *عادات العقل وعلاقتها بمستوى الأداء المهني لدى  
معلمات رياض الأطفال* . عمان : مكتبة المجتمع العربي .

الخواجة ، عبدالفتاح . (٢٠١١) . فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض الضغوط النفسية التي تواجه  
طلاب الملاحظة الأكاديمية الذكور في جامعة السلطان قابوس . *مجلة جامعة الشارقة للعلوم  
الإنسانية والاجتماعية* ، ٨ (٢) ، ١٩٩-٢١٩ .

الخولى ، منال على . (٢٠١٢) . أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات  
اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات أكاديميا . *دراسات  
عربية في التربية وعلم النفس . رابطة التربويين العرب* ، ٤٨ (٢) . ١٩٦ - ٢٤٢ .

الرايغى ، خالد بن محمد . (٢٠١٥) . *عادات العقل ودافعية الإنجاز* . الأردن . مركز دبيونو لتعليم التفكير

الزغبى ، أمل . (٢٠١٨) . تأثير التعلم الاجتماعي / الوجداني في تحسين النهوض الأكاديمي للمتغيرات أكاديميا في جامعة طيبة بالمدينة المنورة . *مجلة كلية التربية ، جامعة أسيوط* ، ٣٤ (٦) ، ٤٤٦-٣٩٠ .

الزكري ، محمد والجبير ، تهاني . (٢٠٢٠) . تصميم برنامج تعليمي قائم على البناء المعرفي وقياس فاعليته في تنمية عادات العقل المنتجة لدى الطالبات الجامعيات . *مجلة العلوم التربوية والنفسية* ، ٢١ (٢) ، ٧١ - ١١٦ .

السواح ، منار . (٢٠١١) . الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض عادات العقل المنتجة لدى مجموعة من الطالبات الملمات برياض الأطفال . *مجلة العلوم التربوية* ، ١٩ (٣) ، ٥٥ - ٩٧ .

الشخص ، عبدالعزيز والطنطاوى ، محمود والشمراني ، ظافر . (٢٠١٥) . مقياس عادات العقل لمرحلة المراهقة . *مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس* . (٣٩) ، ٤ ، ٤٥٥-٤٩٠ .

شند ، سميرة وإبراهيم ، إيمان والزحلان ، وسام . (٢٠١٩) . الخصائص السيكمترية لمقياس عادات العقل لطلبة المرحلة الثانوية . *مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس* . (٥٧) ، ٣١١-٣٤٠ .

الضبيع ، فتحى عبدالرحمن . (٢٠٢١) . النموذج الثنائي للشغف الأكاديمي لدى طلبة برنامج الماجستير في التربية الخاصة بجامعة الملك خالد في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية . *المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة* . ١٢٢-٩٧ ، (١٦)٥ .

طه ، رياض . (٢٠٢٠) . الاندماج الأكاديمي وعلاقته بالشغف الأكاديمي والتفاؤل والرجاء لدى طلاب الجامعة . *مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس* . (٣)٤٤ ، ٢٩١-٣٧٢ .

عابدين ، حسن . (٢٠١٦) . الإسهام النسبي لعادات العقل والأفكار اللاعقلانية في التنبؤ بالتكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة . *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية ، كلية التربية ، جامعة دنهور* ، ٨ (٣) ، ١٩ - ١٢٦ .

العبادى ، ضارى خميس . (٢٠١٩) . سيكولوجية عادات العقل والسلوكيات الذكية (التعود العقلى) . بغداد : مكتب اليمامة .

عبدالرازق ، محمد مصطفى . ( ٢٠١٥ ) . فاعلية برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في تنمية الكفاءة الذاتية للطلاب بقسم التربية الخاصة . مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس . ٣ (٣٩) ٤٧٥ - ٥٧٦ .

عبدالعزیز ، أسماء حمزة . (٢٠١٨) . برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل المنتجة وأثره في خفض التسويف الأكاديمي وقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية . دراسات نفسية ، ٢٨ (٣) ، ٥٥٧ - ٦٤٣ .

العتيبي، سالم معيض حميد (٢٠٢٠) . التنبؤ بالتجول العقلي في ضوء ما وراء التعلم وقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة الجامعة (رسالة دكتوراه غير منشورة) ، كلية التربية جامعة أم القرى ، مكة المكرمة .

العدل ، عادل محمد . (٢٠١٨) . عادات العقل وعلاقتها بكل من التفكير التأملی والذكاء الأخلاقي . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، ٢٨ (١٠٠) ، ٣٣-٦٦ .

عرفان ، أسماء عبدالمعزم . (٢٠٢٢) . فعالية التدريب على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا في الحد من التجول العقلي لدى طالبات الجامعة منخفضات التحصيل الأكاديمي . المجلة المصرية للدراسات النفسية . الجمعية المصرية للدراسات النفسية . ٣٢ (١١٤) . ٢١-٨٦ .

علام ، حسن أحمد . (٢٠٠٧) . فعالية برنامج تعليمي مقترح في استراتيجيات التعلم لرفع الكفاءة الأكاديمية لدى المتعثرين دراسيا من طلاب الجامعة . مجلة الثقافة والتنمية ، جمعية الثقافة من أجل التنمية ، ٨ ، ٢١ ، ٤٦٥ - ٥١٩ .

على ، عبدالمعزم حسين وإبراهيم ، خالد عبدالعال . (٢٠١٧) . فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في خفض مستوى التسويف الأكاديمي لدى المتأخرين دراسيا من طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية ، جامعة أسيوط ، ٣٣ (١٠) ، ٢٢٣ - ٢٦٢ .

عمور ، أميمة . (٢٠٠٥) . أثر برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في مواقف حياتية لتنمية مهارات التفكير الإبداعي لدى طلبة المرحلة الأساسية . (رسالة دكتوراه غير منشورة) . جامعة عمان العربية، الأردن .

العنزي ، سالم . (٢٠١٦) . أثر برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في تنمية مهارات التفكير المنتج لدى طلاب الصفين الخامس الابتدائي والأول المتوسط في المملكة العربية السعودية . مجلة العلوم التربوية والنفسية ، جامعة القصيم ، ٩ (٣) ، ٧٦٣-٨٢٨ .

- عياصرة ، وفاء . ( ٢٠١٩ ) . أسباب التعثر الأكاديمي لدى الطالب الجامعي دراسة حالة : طالبات جامعة حائل . *المجلة الدولية للتربية المتخصصة* ، ٨ ( ٢ ) ، ١٥ - ٢٥ .
- الفيل ، حلمي محمد . ( ٢٠١٨ ) . برنامج مقترح لتوظيف أنموذج التعليم القائم على السيناريو في التدريس وتأثيره في تنمية مستويات المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الاسكندرية . *مجلة كلية التربية ، جامعة المنوفية* ، ٣٣ ( ٢ ) ، ٦٦-٢ .
- القحطاني ، عبدالله . ( ٢٠١٧ ) . عادات العقل وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة شقراء . *مجلة الفتح ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى بالعراق* ، ٧٢ ، ٢٤١ - ٢٧٦ .
- القضاة ، محمد . ( ٢٠١٤ ) . عادات العقل وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى طلاب كلية التربية بجامعة الملك سعود . *المجلة العربية لتطوير التفوق* ، ٥ ( ٨ ) ، ٣٣ - ٥٩ .
- قطامي ، يوسف . ( ٢٠٠٧ ) . *عادات العقل* . عمان : مركز ديونو لتعليم التفكير .
- قطامي ، يوسف وعمور ، أميمة ( ٢٠٠٥ ) . *عادات العقل والتفكير ( النظرية والتطبيق )* . عمان : دار الفكر .
- كرادشة ، منير ورحمة ، المحروقية . ( ٢٠١٨ ) . تأثير العوامل المعرفية وطرق الدراسة في وقوع الطلبة تحت الملاحظة الأكاديمية على طلبة جامعة قابوس : دراسة ميدانية . *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية* ، ١٥ ( ١ ) ، ٣٦ - ٧٠ .
- كريم ، ياسمين علوان . ( ٢٠٢١ ) . التجول العقلي وعلاقته بالسيطرة الانتباهية لدى طلبة الجامعة . *مجلة البحوث التربوية والنفسية* . مركز البحوث التربوية والنفسية ، جامعة بغداد . ( ٧٠ ) ، ٥٣٣-٥٠٠ .
- كوستا ، آرثر وكاليك ، بينا . ( ٢٠٠٣ ) . *استكشاف عادات العقل* . ترجمة : حاتم عبدالغنى ، مدارس الظهران الأهلية . الرياض : دار الكتاب التربوي .
- المحروقية ، رحمة وكرادشة ، منير . ( ٢٠١٦ ) . الأسباب المؤدية لوقوع طلبة جامعة السلطان قابوس تحت الملاحظة الأكاديمية . *دراسات ، العلوم الإنسانية والاجتماعية* . ٤٣ ( ٣ ) ، ٢٣٤٣ - ٢٣٦٠ .
- محمد ، هالة عمر . ( ٢٠٢١ ) . التجول العقلي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة . *مجلة الاستواء ، مركز البحوث والدراسات الإندونيسية ، جامعة قناة السويس* . ( ٢١ ) ، ٢٤ - ٦٠ .
- المطرفي ، غازي . ( ٢٠١٩ ) . أثر برنامج تدريبي مستند إلى عادات العقل في تنمية التفكير الابتكاري وفهم طبيعة المسعى العلمي والاتجاه نحو هذه العادات لدى الطلاب معلمي العلوم بجامعة أم القرى . *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية* . ( ٢ ) ، ١٥ - ١٠٠ .

المنتشرى ، محمد . (٢٠٢٠) . أبعاد المرونة النفسية كعوامل منبئة بجودة الحياة الأكاديمية لدى المتعثرين دراسيا من طلاب المرحلة الثانوية . *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية* . كلية التربية ، جامعة دمنهور ، ١٢ (١) . ٢٣١-١٨٦ .

المنيزل ، عبدالله فلاح . (١٩٩٨) . عادات الدراسة لدى الطلبة المتفوقين والطلبة الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية بجامعة السلطان قابوس . *دراسات ، العلوم التربوية* ، الجامعة الأردنية . ٢٥ (٢) ، ٢٣٤-٢١٥ .

النجار ، حسنى زكريا . (٢٠٢٠) . فعالية التدريب على استراتيجيات التعلم الذاتى باستخدام Web2 فى خفض الإخفاق المعرفى وتحسين الاندماج والأداء الأكاديمى لدى طلاب الجامعة المتعثرين دراسيا . *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية* ، كلية التربية ، جامعة دمنهور ، ١٢ (٣) ، ٢١٧ - ٢٨٦ .

نصار ، عصام جمعة وعبدالرحمن ، عبدالرحمن محمد (٢٠١٦) : أثر التدريب على بعض استراتيجيات التنظيم الذاتى للتعلم فى التلكؤ الأكاديمى لدى المتأخرين دراسيا من طلاب الجامعة . *مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس* ، السعودية ، (٧٧) ، ٣٤٧ - ٣٨٣ .

### ثانياً: المراجع الاجنبية:

- Amemiya, R., & Sakairi, Y. (2019). The effects of passion and mindfulness on the intrinsic motivation of Japanese athletes. *Personality and Individual Differences*, 142, 132-138.
- Ariyati, E. & Susilo, H. & Suwono, H. & Rohman, F. (2020). Habits of mind potency of students of prospective biology teacher. *Journal of Physics: Conference Series*. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1567/2/022048>.
- Barron,E., Riby,l., Greer,J., & Smallwood,J.,(2011). Absorbed In Thought: The Effect of Mind –Wandering on the Processing of Relevant and Irrelevant Events. *Psychological Science*, 22, 596-601.
- Belanger, C. & Ratelle, C. (2021). Passion in university: The role of the Dualistic Model of Passion in explaining students' academic functioning. *Journal of Happiness Studies*, 22(5), 2031-2050.
- Bonneville-Roussy, A., Vallerand, R., & Bouffard, T. (2013). The role of autonomy support and harmonious and obsessive passions in educational persistence. *Learning and Individual Differences*. 24. 22-31.
- Costa, A. & Kallick, B. (2003). *Integrating and Sustaining Habits of Mind*. Association for Alexandria. Virginia, Association for Supervision and Curriculum Development., U.S.A.

- Costa, A. L., & Kallick, B. (2000). *Assessing & Reporting on Habits of Mind. A Developmental Series*, Book 3. Association for Supervision and Curriculum Development, Alexandria, U.S.A.
- Elyousif, Y.A., & Abdelhamied, N.E. (2013). Assessing Secondary School Teachers' Performance in Developing Habits of Mind for The Students. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2, 168-180.
- Fredricks, J. A., Alfeld, C., & Eccles, J. (2010). Developing and fostering passion in academic and nonacademic domains. *Gifted Child Quarterly*, 54(1), 18-30.
- Frontini, R., Sigmundsson, H., Antunes, R., Silva, A., Lima, R., & Clemente, F. (2021). Passion, grit, and mindset in undergraduate sport sciences students. *New Ideas in Psychology*, 62, 100870.
- Gray, C. (2016). Eyes Up, Down, all around: Mind Wandering and Reading in Adolescents with ADHD. *Master Thesis*, University of Calgary.
- Hollis, R., & Was, C., (2010). Mind Wandering and Online Learning: How Working Memory, Interest, and Mind Wandering Impact Learning From Videos, In *Proceedings Of the 36th Annual Meeting of the Cognitive Science Society*, Quebec city, Canada, jul 23-26.  
<https://doi.org/10.1080/01443410.2011.570251>.
- Leung, L., & Zhang, R. (2016). Predicting tablet use: A study of gratifications sought, leisure boredom, and multitasking. *Telematics and Informatics*, 33, 331-341.
- 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*, 23(4), 375–380.  
<https://doi.org/10.1177/0956797611431465>.
- Li, X., Han, M., Cohen, G. L., & Markus, H. R. (2021). Passion matters but not equally everywhere: Predicting achievement from interest, enjoyment, and efficacy in 59 societies. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(11).
- Lin L., Yang L., Yang X. (2019). On the relationship between academic passion and learning input. *Acad. Degr. Grad. Educ.* 2, 30–34.  
10.16750/j.adge.2019.02.006
- Marsh, H. W., Vallerand, R. J., Lafrenière, M. A. K., Parker, P., Morin, A. J., Carbonneau, N. & Paquet, Y. (2013). Passion: Does one scale fit all? Construct validity of two-factor passion scale and psychometric invariance over different activities and languages. *Psychological assessment*, 25(3), 796.

- Marzano,R.(1992). *A different Kind of Classroom Teaching with dimensions of Learning*. Alexandria Victoria: Association for supervision and Curriculum Development.
- Moeller, Julia. (2014). Passion as concept of the psychology of motivation. Conceptualization, assessment, inter-individual variability, and long-term stability.
- Oettingen, G., &Schworer,B.(2013).Mind wandering via mental contrasting as a tool for behavior change. *Frontiers in Psychology*,4, 1-5.
- Osman, A. (2016). Effect of habits of mind program on the development of positive thinking and the level of learning basic soccer skills among students of the Faculty of Physical Education. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 16(2),228-235.
- Pachai, A., Acai, A., LoGiudice, A. & Kim, J. (2016). The mind that wanders: Challenges and potential benefits of mind wandering in education. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, 2(2), 134–146. <https://doi.org/10.1037/stl0000060> .
- Randall, J.G. (2015). Mind Wandering and Self-directed Learning: Testingthe Efficacy of Self-Regulation Interventions to Reduce Mind Wandering and Enhance Online Training. [Ph.D. Thesis, Rice University, Houston, Texas, USA]. Rice University Electronic Theses & Dissertations. Retrieved from: <https://scholarship.rice.edu/handle/1911/13110>.
- Schellenberg, B. J., & Bailis, D. S. (2015). Predicting longitudinal trajectories of academic passion in first-year university students. *Learning and Individual Differences*, 40, 149-155.
- Schooler, J., & Smallwood, J. (2015). The science of mind wandering Empirically navigating the stream of consciousness. *Annual Review of Psychology*, (66),487-5.
- St-Louis, A. C., Verner-Filion, J., Bergeron, C. M., & Vallerand, R. J. (2018). Passion and mindfulness: Accessing adaptive self-processes. *The Journal of Positive Psychology*, 13(2), 155-164.
- Stoeber, J., Childs, J. H., Hayward, J. A., & Feast, A. R. (2011). Passion and motivation for studying: Predicting academic engagement and burnout in university students. *Educational Psychology*, 31(4), 513-528.
- Sullivan, Y. (2016). Costs and Benefits of Mind Wandering in a Technological Setting: Findings and Implications. *PhD Dissertation*, University of North Texas.
- Thomson, D., Seli, P., Besner, D. & Smilek, D. (2014). On the link between mind wandering and task performance over time. *Consciousness*

- and cognition, 27, 14-26.  
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.04.001>.
- Vago, D. R., & Zeidan, F. (2016). The brain on silent: mind wandering, mindful awareness, and states of mental tranquility. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1),96–113.  
<https://doi.org/10.1111/nyas.13171>.
- Vallerand , R.J.(2010) . On passion for life activities: The Dualistic Model of Passion M.P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Academic Press, New York, NY (2010), pp. 97-193.
- Vallerand, R. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology*. 49(1), pp. 1 - 13. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.1>.
- Vallerand, R. J., & Houliort, N. (2003). "Passion at work: toward a new conceptualization," in *Research in Social Issues in Management*. Vol. 3, eds D. Skarlicki, S. Gilliland and D. Steiner (Greenwich: CT: Information Age Publishing Inc), 175–204.
- Vallerand, R. J., Salvy, S. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P. L., Grouzet, F. M., & Blanchard, C. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of personality*, 75(3),505–533.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00447.x>.
- Vallerand, R.& Verner-Filion, J. (2013). Making People's Life Most Worth Living: On the Importance of Passion for Positive Psychology. *Terapia Psicologica*. 31. 35-48. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082013000100004>.
- Vallerand, Robert. (2007). On the Psychology of Passion: In Search of What Makes People's Lives Most Worth Living. *Canadian Psychology-psychologie Canadienne - Can Psychol -Psychol Can*. 49. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.1>.
- Wammes, J. D., Seli, P., Cheyne, J. A., Boucher, P. O., & Smilek, D. (2016). Mind wandering during lectures II: Relation to academic performance. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*,2(1), 33-48. <https://doi.org/10.1037/stl0000055>.
- Xu, M., Purdon, C., Seli, P., & Smilek, D. (2017). Mindfulness and mind wandering: The protective effects of brief meditation in anxious individuals.*Consciousness and cognition*, 51, 157-165.
- Yoshida,H., Tani, S., Uchida,T., Masui,J., Fukushima, &Nakayama,A.(2016). Development and validation of the online cooperative learning anxiety scale. *International Journal of Information and Education Technology*, 6 (5), 357-364.
- Yukhymenko-Lescroart, M. A., & Sharma, G. (2019). The relationship between faculty members'passion for work and well-being. *Journal of*

- Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 20(3), 863–881. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9977-z>.
- Zhao, H., Liu X. & Qi, C. (2021). “Want to Learn” and “Can Learn”: Influence of Academic Passion on College Students' Academic Engagement. *Front.Psychol.* 12: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.97822>.
- Zhao, X., St- Louis, A., Vallerand, R. (2015). On the Validation of the Passion Scale in Chinese. *Psychology of Well-Being*, 5(3),1-11.
- Zhou J. (2021). How Does Dualistic Passion Fuel Academic Thriving? A Joint Moderated-Mediating Model. *Frontiers in psychology*, 12, 666830. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.666830>.