

فعالية برنامج تدريبي قائم على الوعي بعادات  
العقل المنتجة في تنمية الرفاهة النفسية لدى طلاب  
المرحلة الثانوية

إعداد

أ.د. عادل السعيد البنا  
أستاذ ورئيس قسم علم النفس بكلية  
التربية - جامعة دمنهور

أ . أحمد محمد الطيب أحمد بديوي  
باحث لدرجة الدكتوراه في علم النفس  
التربوي " تخصص تربية خاصة"

مجلة الدراسات التربوية والانسانية . كلية التربية . جامعة دمنهور  
المجلد الثانى عشر - العدد الثالث - لسنة 2020



## فعالية برنامج تدريبي قائم على الوعى بعبادات العقل المنتجة في تنمية الرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية

أ. أحمد محمد الطيب أحمد بديوي

### الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى: التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على الوعى بعبادات العقل المنتجة في تنمية الرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وشارك في هذه الدراسة (61) طالبًا من طلاب الصف الأول الثانوي ممن تتراوح أعمارهم ما بين (16) عامًا إلى (17.5) عامًا بمتوسط عمري قدره (16.9) عامًا، وانحراف معياري قدره (0.8) شهرًا تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية مكونة من (31) طالبًا، ومجموعة ضابطة مكونة من (30) طالبًا، وتم استخدام اختبار المصفوفات المتتابعة: إعداد جون رافن، تعريب أحمد عثمان (1989)، مقياس الرفاهة النفسية: إعداد: عادل المنشاوي (2011)، وتوصلت الدراسة إلى: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى بالنسبة للرفاهة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى بالنسبة للرفاهة النفسية لصالح القياس البعدى، بينما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعي في الدرجة الكلية لمقياس الرفاهة النفسية وفي كل بعد من أبعاده.

## **Abstract:**

The recent study aimed to identify effectiveness of a training program based on mind habits in developing psychological well- Being of Al- secondary school students stage. The participation of the study consisted of (61) From secondary school students stage between the ages of (16-17.5) with an average age of (16.9) years and a standard deviation of (8) months, divided into two groups: Experimental group which consisted of (31) students and control group which consisted of (30) students. authors used : psychological well-being scale (prepared by: Adel Al-Menshawi, 2011), The results of the study found that: there are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in pre and post-test on psychological well-being scale and its sub-dimensions, The results also found that there are statistically significant differences between the mean scores of experimental group and control group on psychological well-being scale and its sub-dimensions, for experimental group. While the results found that there are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in pre-test and follow-up test on psychological well-being scale and its sub-dimensions.

### **Keywords :**

**(A program – mind habits - psychological well-being)**

## مقدمة الدراسة:

تقابل مرحلة التعليم الثانوي فترة المراهقة والتي تُعد من أخطر المراحل التي يمر بها الطالب لما لها من أثر هام في تشكيل شخصيته في هذه الفترة، وللدور المهم الذي تلعبه في تكوينه لكي يصبح مواطناً صالحاً وإعداده للحياة المنتجة، ولا شك أن مرحلة التعليم الثانوي من المراحل المتميزة في حياة الطالب الدراسية فهي التي تُعده لأن يكون طالباً صالحاً في مجتمعه، وإنساناً مستقيماً في سلوكه، واجتياز الطالب لهذه المرحلة بسلام يعني بأنه سوف يمضي في حياته متزناً في تصرفاته وانفعالاته ذو شخصية سوية، أما إذا تعثر فيها فإنه ينعكس على تكوينه النفسي وسلوكه الاجتماعي فيما بعد.

والرفاهة النفسية من المتطلبات الأساسية والهامة في مرحلة المراهقة لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية للأفراد، فمرحلة المراهقة بخصائصها ومعطياتها هي أخطر منعطف يمر به الشباب، وأكبر منزلق يمكن أن تزل فيه قدمه؛ إذا عُد التوجيه والعناية، ومن أبرز المخاطر التي يعيشها المراهقون في تلك المرحلة: فقدان الهوية والانتماء، وافتقاد الهدف الذي يسعون إليه، وتناقض القيم التي يعيشونها، فضلاً عن مشكلة الفراغ، حيث يؤكد استيفن (Steven,2000.22) علي أهمية هذه المرحلة في تشكيل الشعور بالرفاهة النفسية للأفراد.

ولقد أضحت عادات العقل مسار اهتمام كثير من الباحثين الداعيين إلى تعزيز وتطوير أساليب التعلم، فيشير كوستا (Costa, 1991, 21) أن عادات العقل ومهارات التفكير يجب أن يتم تعليمها للطلاب بصورة مباشرة وبيئة ثرية من خلال أهداف محددة.

ويشير يوسف قطامي (2005، 19) إلى أنه توجد علاقة بين التفكير البصري وعادات العقل؛ باعتبار أن هذه العادات هي تفكير منظم ومرتب يتضمن آليات واستراتيجيات مرتبطة بهدف ما تم التخطيط لتحقيقه بوعي، كما أن عادات العقل تعد مكون أدائي ظاهر أو خفي يعتمد على وضع مكونات تفكير الطالب

ومعالجته وإمكاناته وتفاعلهما معاً للوصول إلى ذلك الأداء الذي يحدد في ضوءه المستوى ومعايير النجاح ومؤشراته، ويرى كوستا، ويري (Costa, & Kallick, 2000) (54) أن إهمال عادات العقل يسبب الكثير من القصور في نتائج العملية التعليمية، فالعادات العقلية ليست امتلاك المعلومات بل هي معرفة كيفية العمل عليها واستخدامها أيضاً، فهي نمط من السلوكيات الذكية يقود الطالب إلى إنتاج المعرفة.

### أولاً: مشكلة الدراسة:

تتسم مرحلة التعليم الثانوي بالكثير من المشكلات والتحديات والمتاعب المتنوعة بدرجة تزيد كماً وكيفاً عن أي مرحلة من مراحل التعليم الأخرى، ويرجع السبب في ذلك إلى المرحلة العمرية التي يمر بها طالب الثانوية ألا وهي مرحلة المراهقة؛ حيث يعيش الطالب في هذه المرحلة رحلة بحث نفسية واجتماعية توصله إلى الاستقلال الشخصي والاجتماعي وتخرجه من دائرة الطفولة لتستقر به في عالم الكبار وخلال هذه الرحلة تظهر مجموعة من العقبات منها ما يتعلق بالطالب نفسه ومنها ما يتعلق بالمؤثرات والموانع المجتمعية ومنها ما يتعلق بشكل ونوعية العلاقة والاتصال والتفاعل بين الطالب وهذه المؤثرات، ولذلك فإنه يمكننا أن نطلق على هذه الرحلة ( رحلة النمو الشاقة) التي تخلق مزيداً من الصراعات والتوترات التي بدورها تفسح المجال لظهور مشكلات الطلاب.

ويرى فليب اسكاروس (2005، 105) أن التعليم الثانوي لا يزال عرضة للانتقادات بسبب قصوره في تحقيق أهدافه إضافة إلى أن المدرسة الثانوية تُعطي الاهتمام الكافي لميول الطلاب واحتياجاتهم الذهنية أو النفسية أو الاجتماعية، ويذكر حامد زهران (1995، 327) أن التوافق الشخصي الاجتماعي في المرحلة الثانوية من أهم متطلبات النمو الاجتماعي، ويعتبر من أهم مشكلات النمو في هذه المرحلة إذ يكون المراهق حساساً للمثيرات الاجتماعية إلى درجة كبيرة.

من هنا فقد برزت الحاجةُ لتنمية الرفاهة النفسية لهذه الفئة، وذلك عبر برنامج تدريبي يقوم على عادات العقل، ويذكر ارثر كوستا وبينا كاليك (1993، 63) أن العادات العقلية سلوكيات قد يصعب استخدامها بصورة تلقائية إذا لم يتدرب عليها الطالب وتتوافر له الفرصة لاستخدامها، فالطلاب بصفة عامة لا يحاولون كبح اندفاعهم ولا يهتمون بوضع الخطط المختلفة لإنجاز مهمة، كما لا يسعون إلى الدقة والوضوح، لأن ذلك يحتاج المزيد من الوقت والجهد لتحقيقه.

ويرى سويرتز (Swartz , 2006, 12) ضرورة التطوير المستمر للعادات العقلية لدى الطلاب، وممارستها في حياتهم داخل الفصول الدراسية وخارجها، بينما تشير ريم عبد العظيم (2009، 59) إلى أن العديد من الدراسات التي تناولت عادات العقل أكدت في معظمها على أنه لا يوجد اهتمام بتنمية عادات العقل لدى الطلاب، وأن المعلمين لا ينظرون على نحو واع إلى الأنشطة، والاستراتيجيات التي يستخدمونها لمساعدة الطلاب على تنمية عادات العقل، والتدريس بصورته الحالية يعوق التفكير ويضعف عادات العقل، ونتيجة لذلك كما تشير سمر أبوشعبان (2010، 11) ينهي العديد من الطلاب حياتهم الدراسية الجامعية وليس لديهم القدرة على التفكير وإعمال عادات العقل، **وتتحدد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:**

1- ما فعالية البرنامج التدريبي القائم على الوعي بعادات العقل المنتجة في تنمية الرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟

**ثانياً: أهداف الدراسة:** هدفت الدراسة بشكل أساسي في الكشف عن فعالية

البرنامج التدريبي القائم على الوعي بعادات العقل المنتجة في تنمية الرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

**ثالثاً: أهمية الدراسة:** تتمثل أهمية الدراسة في جانبين أساسيين، وهما الجانب النظري والجانب التطبيقي على النحو التالي:

### 1- الأهمية النظرية:

أ- تستمد الدراسة الحالية أهميتها من حيث تناولها لموضوعات عادات العقل المنتجة والرفاهة النفسية وهي من المتغيرات النفسية الهامة والجديرة بالدراسة لهذه المرحلة كما أنها تستمد أهميتها كذلك من الحداثة النسبية لموضوعاتها.

ب- تستمد هذه الدراسة أهميتها كذلك من أهمية الشريحة التي تناولتها وهي طلاب المرحلة الثانوية (المراهقة) فليهم القدرة على تكوين اتجاهات وجدانية، وإدراك المسؤوليات المتبادلة في تحقيق الأهداف المشتركة ومن هنا جاءت أهمية الدراسة الحالية في محاولة لتنمية الرفاهة النفسية عن طريق تنفيذ برنامج تدريبي لهم.

ج- تكوين خلفية نظرية لمتغيرات الدراسة (عادات العقل المنتجة، والرفاهة النفسية) وإثراء للمعرفة، والمكتبة النفسية العربية.

### 2- الأهمية التطبيقية:

أ- قد تفيد نتائج الدراسة في مساعدة الطلاب على التكيف النفسي السوي ورفع مستوى الرفاهة النفسية.

ب- تصميم برنامج تدريبي قائم على الوعي بعادات العقل المنتجة لطلاب المرحلة الثانوية مما يفيد القائمين على وضع المناهج، والعاملين في المجال التربوي وكذلك الآباء والأمهات لتلك الفئة العمرية الهامة.

ج- تقديم بعض التوصيات والمقترحات للمربين والعاملين والباحثين في الحقل التربوي والتي قد تساهم في تنمية والرفاهة النفسية لدى تلك الفئة العمرية.



## رابعاً: مصطلحات الدراسة:

### 1- عادات العقل المنتجة: Habits of mind

يُعرّف الباحث الوعى بعادات العقل المنتجة على أنها: معرفة الفرد بأنماط السلوكيات الذكية التي تدير وتنظم العمليات العقلية وتتكون من خلال استجابة الطالب إلى أنماط معينة من المشكلات التي تحتاج إلى تفكير؛ ومن ثم تتحول هذه الاستجابات إلى عادات عقلية نتيجة ممارستها بشكل متكرر بسرعة وتلقائية عند مواجهة موقف أو مشكلة جديدة.

### 2. الرفاهة النفسية: psychological well-being

يُعرّف عادل المنشاوي (2011) الرفاهة النفسية بأنها: الشعور الإيجابي المتكون لدى الطالب بحسن الحال، كما يُرشد بالمؤشرات السلوكية الدالة على ارتفاع رضا الطالب عن ذاته وتقبله لها، واعتماد الطالب على ذاته، وتنظيم السلوك أثناء التفاعل مع الآخرين، ويكون للطالب غرض في الحياة ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته، وقدرة الطالب على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها، وكفاءة الطالب فيما يقوم به من أعمال تؤدي إلى الإحساس العام بالسعادة والطمأنينة النفسية، وتتحدد الرفاهة النفسية: بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الرفاهة النفسية.

## خامساً: محددات الدراسة:

1.المحددات المكانية: المعاهد الثانوية الأزهرية بمراكز دمنهور وحوش عيسى وكفر الدوار بمحافظة البحيرة.

2.المحددات الزمانية: تم التطبيق خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي(2019 - 2020).

3.المحددات الموضوعية: قام الباحث بوضع برنامج تدريبي قائم على عادات العقل لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية ليساعدهم على التحرر من الأفكار السلبية التي تؤثر سلباً على عملياتهم العقلية ومن ثمّ يكونون

قادرون على التصور الذهني الفعال الذي يؤهلهم لتقديم أفضل ما عندهم في التعامل مع أنفسهم أو غيرهم ويساعدهم على حل المشكلات التي تقابلهم في حياتهم، ويزيد من نظرتهم الإيجابية لذواتهم وحياتهم ومستقبلهم والآخرين.

### الإطار النظري للدراسة:

أولاً: عادات العقل المنتجة: تناول الباحث عادات العقل المنتجة وفقاً للترتيب

التالي:

أ - مفهوم عادات العقل المنتجة: لقد تعددت تعريفات عادات العقل المنتجة

بتعدد وجهات النظر والاتجاهات التي تناولتها، ومن هذه التعريفات ما

يلي:

يرى بيركينس (Perkins, 2001, pp4-8) أن العادات العقلية نمط من السلوكيات الذكية يقود التلميذ إلى حلولٍ للمشكلات، وهي تتكون نتيجة لاستجابة التلميذ إلى أنماط معينة من المشكلات والتساؤلات شريطة أن تكون حلولاً للمشكلات أو إجابات على التساؤلات التي تكون بحاجة إلى تفكير وبحث وتأمل، ويرى (إبراهيم الحارثي، 2002، ص22) أن عادات العقل المنتجة تتضمن إجراء عملية اختيار أو انتقاء من بين عناصر موقف ما بناء على مبدأ أوقية معينة.

و يعرف الباحث عادات العقل المنتجة بأنها : أنماط من السلوكيات الذكية التي تدير وتنظم العمليات العقلية وتتكون من خلال استجابة التلميذ إلى أنماط معينة من المشكلات التي تحتاج إلى تفكير؛ ومن ثم تتحول هذه الاستجابات إلى عادات عقلية نتيجة ممارستها بشكل متكرر بسرعة وتلقائية عند مواجهة موقف أو مشكلة جديدة.

ب - الافتراضات التي تقوم عليها نظرية عادات العقل المنتجة:

يرى (يوسف قطامي، وأميمة عمور، 2005، ص ص22-24) أنه يوجد مجموعة من الافتراضات تشكل الأساس النظري للتدريب علي عادات العقل

المنتجة للوصول بالعقل إلي فاعلية عالية، وجعله يمتلك عادات ذهنية متقدمة تصل به إلى أقصى أداء وهي:

- العقل آلة التفكير يمكن تشغيلها بكفاءة عالية.
- جميعنا نمتلك العقل، ونستطيع إدارته كما نريد.
- لدينا القدرة الكافية للتوجيه الذاتي للعقل، وتقييمه ذاتيًا وإدارته وتعديله.
- يمكن تعليم عادات العقل للوصول إلى نتائج تشغيل الذهن وإدارته.
- يمكن تحديد مجموعة من العادات للوصول إلى أعلى كفاءة في الأداء في كل عادة.
- نستطيع أن نضيف أية عادة جديدة بتعاملنا مع العقل، ونستطيع أن نمده بالطاقة الذهنية لنتوقع أداءً أعلى.
- تتكون العادات العقلية نتيجة لاستجابة التلميذ إلى أنماط من المشكلات أو التساؤلات، شرط أن تكون حلول المشكلات وإجابات التساؤلات تحتاج إلي بحث واستقصاء وتفكير عميق.
- تركز عادات العقل علي النظرة التكاملية للمعرفة، والقدرة علي انتقال أثر التعلم، فهي قابلة للانتقال من مادة إلي أخرى، ومن سياق إلي آخر.
- يمكن الارتقاء بالعمليات والمهارات الذهنية من العادات والمهارات البسيطة إلي العادات الأكثر تعقيدًا حتي الوصول إلي مهارة إدارة التعلم.

### ج - الفوائد التربوية من تدريس العادات العقلية:

يشير (Tishman, 2000, 15) إلى أن أهمية تعلم العادات العقلية يرجع إلى الأسباب التالية:

- تنظر عادات العقل إلى الذكاء نظرة تركز على الشخصية وتؤكد المواقف والعادات وصفات الشخصية إضافة إلى المهارات المعرفية.
- تشتمل العادات على نظرة إلى التفكير والتعلم تضم عددًا من الأدوار المختلفة التي تؤديها العواطف في التفكير الجيد.

- تعترف عادات العقل بأهمية الحساسية التي تشكل سمة رئيسة من سمات السلوك الذكي مع أنها لا تحظى كثيراً بما تستحقه من اهتمام.
- تشكل عادات العقل مجموعة من السلوكيات الفكرية التي تدعم الفكر النقدي والإبداعي ضمن المواضيع المدرسية وعبرها وما بعدها.

### ثانياً: الرفاهة النفسية:

أ- مفهوم الرفاهة النفسية: لقد تعددت التعريفات التي تناولت الرفاهة النفسية وقد اختلف الباحثون في إطلاق تعريف جامع مانع على الرفاهة النفسية وقد يكون هذا بسبب حداثة المفهوم وقلة الاهتمام به من جانب الباحثين ويظهر ذلك جلياً من عرض تلك التعريفات فيعرف (عادل المنشاوي، 2011) الرفاهة النفسية بأنها: الشعور الإيجابي المتكون لدى الطالب بحسن الحال، كما يُرشد بالمؤشرات السلوكية الدالة على ارتفاع رضا الطالب عن ذاته وتقبله لها، واعتماد الطالب على ذاته، وتنظيم السلوك أثناء التفاعل مع الآخرين، ويكون للطالب غرض في الحياة ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته، وقدرة الطالب على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها، وكفاءة الطالب فيما يقوم به من أعمال تؤدي إلى الإحساس العام بالسعادة والطمأنينة النفسية. هذا وتعرف الرفاهة النفسية على أنها تحقيق الإمكانيات البشرية وحيات ذات معنى (Zessin, Dickhäuser & Garbade, 2015, 2)

ب- أبعاد الرفاهة النفسية: مصطلح الرفاهة النفسية يتسع ليشمل الكثير من المتغيرات النفسية والتي أصبحت فيما بعد من صميم موضوعات علم النفس الإيجابي مثل: التوافق؛ تنظيم الذات؛ تقدير الذات؛ الاستقلالية؛ الحياة الهادفة، العلاقات الاجتماعية الإيجابية (محمود عكاشة وعبد العزيز سليم، 2010)، ويرى فريق من الباحثين أن الرفاهة النفسية تتضمن ثلاث مكونات مترابطة هي: الشعور بالإيجابية، وغياب الشعور السلبي، والرضا عن الحياة، ويعزي المكونين الأولين إلى المظاهر الانفعالية والعاطفية، بينما يعزي المكون الثالث

إلى المظاهر المعرفية، ويتطلب الشعور بالسعادة الرضا عن الحياة بصفة عامة. بينما يرى فريق آخر من الباحثين أن الرفاهة النفسية تتضمن مكونات هي: تقدير الذات، الاكتئاب، الشعور الإيجابي، والرضا عن الحياة والذي يعتبر المكون المعرفي" (أماني عبد المقصود، 2006).

**ثالثاً: فعالية التدريب على عادات العقل المنتجة في تنمية الرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية:**

ليس هناك شك في أن علم النفس الإيجابي يركز على أوجه القوة في الإنسان بدلاً من أوجه القصور وتنشيط الكفاءة أكثر من التركيز على الاضطرابات وعلاجها ففي تنشيط الكفاءة حلاً ضمنياً للاضطرابات وأشار (Ruini, 2017, p.63) إلى أن التدريب على عادات العقل يعمل على استعادة الثقة والتفاعل مع الآخرين. كما أشار (Tishman, 2000, p.16) إلى أنه يؤدي لظهور تحسن في أداء التلاميذ الذين يعانون من قصور في الذاكرة والتركيز .

وأشار ( Beyer, 2003, p.266 ) إلى أن العادات العقلية يجب أن يمارسها المتعلم مرارًا وتكرارًا حتى تصبح جزءً من طبيعته وإن أفضل طريقة لاكتساب وتنمية هذه العادات هي تقديمها للتلاميذ وممارستهم لها في مهمات تمهيدية بسيطة ثم تطبيقها على مواقف أكثر تعقيدًا وقد ظهر الاهتمام بالعادات العقلية من خلال عدد من المشاريع التربوية التي اعتمدت عادات العقل كأساس للتطوير التربوي ومن هذه المشروعات مشروع الثقافة العلمية لكل الأمريكيين حتى عام 2061 لمؤسسة التقدم العلمي الأمريكي.

حيث حدد المشروع عددًا من العادات العقلية التي يجب التركيز علي تنميتها ومنها حب الاستطلاع، والاجتهاد، والتكامل، والانفتاح على الأفكار الجديدة، والتشكك المبني على المعرفة، ومهارات الاستجابة الناقدة، والتخيل، والعدالة، ، إلخ (AAAS, 1995, 90).

وفى دراسة قام بها ( Blau, 2003 ) هدفت إلى التعرف على مدى فهم الطلاب لعادات العقل وتحديد فاعلية تطبيق عادات العقل ضمن المناهج الدراسية وتكونت عينة الدراسة من 80 طالبًا قسموا إلى مجموعتين تجريبية 40 وضابطة 40 وتم توزيع بطاقات موضوعات الإنشاء المستندة إلى عادات العقل على الطلاب وتضمنت البطاقات عادات العقل الست عشرة وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين مستوى الكتابة قبل تطبيق بطاقات عادات العقل التي تساعد الطلاب على تحسين قدراتهم على التعبير والإنشاء هي المثابرة، والتحكم بالتهور، والكفاح من أجل الدقة، والتفكير حول التفكير، كما بينت نتائج الدراسة أيضًا أن عادات العقل تعمل على تحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى هؤلاء الطلاب.

ويعتقد كوستا وكالليك أن الأفراد الذين يمتلكون هذه العادة لديهم حب كبير للاستطلاع والتواصل مع العالم من حولهم ويتأملون في تشكيلاته المدهشة ولا يكتفون بتبنى موقف (أنا أستطيع حل المشكلة) بل يضيفون إليه موقف (أنا أستمتع بحلها) وتبلغ متعتهم ذروتها حين يسعون وراء المعضلات ليشعروا بالرفاهة النفسية (Costa & Kallick, 2009).

كما أشارت دراسة (Clement, 2012) أن امتلاك الفرد لبعض عادات العقل يساعده على تنظيمه لمهارات التفكير لديه حيث ينظر إلى التفكير الإيجابي فيما يسهم به من تفسير متفائل يؤدي إلى التغلب على الصعاب عندما يواجه الفرد مواقف صعبة معززًا الثقة بإمكانيات التعويض وتحسين توجيه الذات والشعور بالرفاهية النفسية.

#### رابعًا: أوجه الاستفادة من الإطار النظري والدراسات السابقة:-

1- أظهر الإطار النظري والدراسات السابقة قلة في الدراسات التي تناولت العادات العقلية المنتجة وقلة في البرامج التنموية التي تناولتها وتناولت قياس أثرها على المتغيرات التي استهدفتها الدراسة.

2-معظم الدراسات التي تناولت العادات العقلية المنتجة ركزت على تنمية هذه القدرات لدى طلاب الجامعة وأهملت تناول هذه العادات لدى طلاب المرحلة الثانوية مع أن هذه مرحلة مهمة يمكن فيها بدء تنمية هذه العادات.

3-أظهر الإطار النظري والدراسات السابقة قلة في الدراسات التي تناولت الرفاهة النفسية كمتغير بحثي حديث.

**إجراءات الدراسة:** عرض الباحث في هذه الجزئية وصفاً تفصيلياً للإجراءات التي اتبعتها الدراسة الراهنة، وذلك خلال العرض التالي:

**أولاً: منهج الدراسة:** اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين (التجريبية والضابطة) مع القياس القبلي - البعدي - التتبعي" القائم على استخدام مجموعتين من طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية.

**ثانياً: مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب الصف الأول الثانوي بمعاهد مركز دمنهور ومركز حوش عيسى ومركز كفر الدوار والبالغ عددهم (599) طالباً.

**ثالثاً: المشاركون في الدراسة:** تم اختيار المشاركين في الدراسة على النحو التالي:

**أ-المشاركون في الدراسة الاستطلاعية** وبلغ عددهم (150) طالباً من طلاب الصف الأول الثانوي الأزهرى، تتراوح أعمارهم ما بين (16) عاماً إلى (17.5) عاماً بمتوسط عمري قدره (16.9) عاماً، وانحراف معياري قدره (0.8) شهراً، وذلك للتحقق من الكفاءة السيكومترية لكل من اختبار الذكاء ومقياس الرفاهة النفسية.

**ب- المشاركون في الدراسة الأساسية** قام الباحث باختيار (61) طالباً من طلاب الصف الأول الثانوي الأدبي الأزهرى بمعاهد مركز دمنهور، تم

تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية قوامها (31) طالبًا، ومجموعة ضابطة قوامها (30) طالبًا، متوسط عمرهم الزمني (15.9) عامًا بانحراف معياري قدره (5.9) شهرًا. وللتأكد من التكافؤ بين المجموعتين " التجريبية والضابطة " في الذكاء، والرفاهة النفسية، قام الباحث بمقارنة متوسطات الدرجات الخام، ودرجات الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لتكافؤ المجموعتين في مقياس الذكاء، ومقياس الرفاهة النفسية، وقد استخدم الباحث اختبار (ت) للكشف عن دلالة الفروق قبل تطبيق البرنامج التدريبي، والجدول (1)، و(2)، توضح ذلك:

### جدول (1): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية

#### والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمتغير الذكاء

| نوع الدلالة | قيمة الدلالة عند 0.05 | قيمة ت | المجموعة الضابطة في القياس القبلي (ن=30) |       | المجموعة التجريبية في القياس القبلي (ن=31) |       | المتغير |
|-------------|-----------------------|--------|--|-------|--|-------|---------|
|             |                       |        | ع  | م     | ع  | م     |         |
| غير دالة    | 0.870                 | 0.16   | 3.20                                     | 41.65 | 4.43                                       | 41.48 | الذكاء  |

يتضح من الجدول (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمتغير الذكاء، مما يدل على تحقق شرط تكافؤ المجموعتين في متغير الذكاء.

### جدول (2): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية

#### والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمقياس الرفاهة النفسية

| نوع الدلالة | مستوى الدلالة عند | قيمة ت | المجموعة الضابطة في القياس القبلي (ن=30) | المجموعة التجريبية في القياس القبلي (ن=31) | مقياس الرفاهة النفسية |
|-------------|-------------------|--------|--|--|-----------------------|
|             |                   |        |  |  |                       |



|          | 0.05 |      | ع    | م     | ع    | م     |                               |
|----------|------|------|------|-------|------|-------|-------------------------------|
| غير دالة | 0.62 | 0.50 | 1.64 | 10.30 | 1.99 | 10.06 | الاستقلالية                   |
| غير دالة | 0.70 | 0.39 | 1.46 | 11.07 | 1.75 | 11.23 | العلاقات الإيجابية مع الآخرين |
| غير دالة | 0.45 | 0.76 | 1.49 | 9.67  | 1.68 | 9.35  | النمو الشخصي                  |
| غير دالة | 0.72 | 0.36 | 1.22 | 10.13 | 1.46 | 10.26 | الغرض من الحياة               |
| غير دالة | 0.33 | 0.98 | 1.07 | 8.50  | 1.57 | 8.16  | تقبل الذات                    |
| غير دالة | 0.58 | 0.56 | 1.22 | 8.40  | 1.31 | 8.58  | التمكن من البيئة              |
| غير دالة | 0.62 | 0.50 | 2.94 | 58.07 | 3.66 | 57.64 | الدرجة الكلية للمقياس         |

يتضح من جدول (2) السابق عدم وجود فروق داله إحصائيًا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي في جميع أبعاد مقياس الرفاهة النفسية والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على تحقق شرط تكافؤ المجموعتين في الرفاهة النفسية.

**رابعًا: أدوات الدراسة:** عرض الباحث أدوات الدراسة وكيفية إعدادها وتقنينها،

وذلك حسب ترتيب استخدامها في مراحل الدراسة على النحو التالي:

**1- اختبار المصفوفات المتتابعة: إعداد جون رافن، تعريب أحمد عثمان (1989)**

أ- **الهدف من الاختبار:** يهدف هذا الاختبار إلى تحديد المستوى العقلي العام للفرد، ويعد من أشهر اختبارات الذكاء المتحررة من أثر الثقافة، وذلك لأنه لا يعتمد على النواحي اللفظية في قياس الذكاء بل يعتمد على الأداء العملي،

وهذا الاختبار صالح للتطبيق في جميع المراحل الدراسية ما قبل الجامعية (الحلقة الابتدائية، والحلقة الإعدادية، والحلقة الثانوية).

ب- وصف الاختبار: يتكون الاختبار من (٦٠) مصفوفة وزعت على خمس مجموعات فرعية هي: أ، ب، ج، د، هـ، تتضمن كل منها (12) مصفوفة، مرتبة وفق مبدأ التدرج المتصاعد في الصعوبة، وقد أعد هذا الاختبار جون رافن، وبنروز، ويعد من أكثر مقاييس الذكاء غير اللفظية شيوعاً واستخداماً في قياس القدرة العقلية العامة، والهدف منه إتاحة فرص متكافئة للطلاب من ثقافات مختلفة في إجابتهم على الاختبار ومن ثم فهو من أفضل الأدوات التي تقيس الذكاء العام. (صلاح الدين علام، 2006، 396).

ج- طريقة تقدير الدرجات على الاختبار: ترصد درجة واحدة عن كل إجابة صحيحة، والدرجة الخام للطلاب هي مجموع عدد إجاباته الصحيحة على بنود الاختبار ولهذا يكون الحد الأقصى للأداء على الاختبار هو (60) درجة.

#### د- الخصائص السيكومترية للاختبار:

أولاً: الثبات: بطريقة إعادة الاختبار: للتحقق من ثبات الاختبار في البيئة المصرية قام مترجم الاختبار بحساب ثبات الاختبار بطريقة إعادة الاختبار: وذلك على عينة من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي قوامها (100) تلميذاً بفارق زمني قدره (15) يوماً، وقد كان معامل الثبات مساوياً (0.79) وهو معامل ثبات ملائم.

وقام الباحث في الدراسة الراهنة بالتحقق من ثبات اختبار المصفوفات المتتابعة عن طريق إعادة الاختبار على المشاركين في الدراسة الاستطلاعية (150) طالباً بفارق زمني قدره (15) يوماً، وتم التوصل إلى معامل ثبات مساوٍ (0.819) وهو معامل ثبات ملائم، ومن ثمّ يمكن الوثوق بهذا الاختبار.

**ثانيًا: الصدق:** قام الباحث في الدراسة الراهنة بالتحقق من صدق الاختبار عن طريق صدق المحك؛ حيث قام بتطبيق اختبار الذكاء المصور، أحمد ذكي (1978)، باعتباره محكًا لاختبار الذكاء الحالي، وذلك على المشاركين في الدراسة الاستطلاعية (150) طالبًا، فبلغ معامل الارتباط (0.792).

## 2 - مقياس الرفاهة النفسية: إعداد: عادل المنشاوي (2011)

**أ- الهدف من المقياس:** يهدف هذا المقياس إلى التعرف على مستوى الرفاهة النفسية لدى المرحلة الثانوية.

**ب- مصادر مفردات المقياس:** اعتمد معد المقياس في بنائه على الإطار النظري لمفهوم الرفاهة النفسية ومراجعة أدبيات المجال والاستفادة من نموذج رايف (Ryff, 2006) للعوامل الستة لقياس الرفاهة النفسية وهذه الأبعاد هي: (الاستقلالية - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - النمو الشخصي - الغرض من الحياة - تقبل الذات - التمكن من البيئة).

**ج- الخصائص السيكومترية للمقياس:** تحقق معد المقياس من الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية من خلال الثبات والصدق والاتساق الداخلي، وذلك وفقا لما يلي:

**1- ثبات المقياس:** تحقق معد المقياس من ثبات المقياس بطريقتين : الطريقة الأولى: عن طريق إعادة التطبيق بفواصل زمني قدره ثلاثة أسابيع؛ حيث تراوحت معاملات الثبات للأبعاد الفرعية للمقياس ما بين (0.65-0.71, 0) وبلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0.74, 0)، والطريقة الثانية: عن طريق معامل ألفا كرونباخ؛ حيث تراوحت معاملات ثبات الأبعاد ما بين (0.66 - 0.75 ) وبلغ معامل ثبات المقياس ككل (0.76) ويشير ذلك إلى ارتفاع معاملات المقياس.

**3- صدق المقياس:** تحقق معد المقياس من صدقه عن طريق: التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج ليزرل، وتشير النتائج إلى أن نموذج العامل الكامل الواحد قد حاز على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة؛ حيث كانت قيمة  $\chi^2$  غير

دالة إحصائية وأن معاملات الصدق الست -التشبع على العامل الكامن الواحد- دالة إحصائية عند مستوى (0.01).

**3- الاتساق الداخلي:** تحقق معد المقياس من الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الرفاهة النفسية؛ وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط مفردات كل بعد والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه؛ وتراوحت قيم معاملات الارتباط على بعد الاستقلالية ما بين (0,55 - 0,69)، وعلى بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين ما بين (0,58 - 0,69)، وعلى بعد النمو الشخصي ما بين (0,56 - 0,66)، وعلى بعد الغرض من الحياة ما بين (0,25 - 0,64)، وعلى بعد تقبل الذات ما بين (0,55 - 0,69)، وعلى بعد التمكن من البيئة تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0,56 - 0,65)، كما تحقق معد المقياس من الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0,55 - 0,69) وتشير هذه المعاملات إلى ارتفاع معاملات الارتباط.

وقام الباحث في الدراسة الراهنة بالتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية المستخدم في الدراسة الراهنة: من خلال الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وصدق المحك، واتساقه الداخلي، وذلك وفقا لما يلي:

**1- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:** تعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة المفردة، وحساب معامل ألفا للمقياس ككل، وجدول (3) التالي يبين قيم معاملات ألفا بعد حذف المفردة:

جدول (3): قيم معامل ألفا لمقياس الكفاءة لمقياس الرفاهة النفسية (ن = 150)

| رقم المفردة | معامل ألفا | رقم المفردة | معامل ألفا | رقم المفردة | معامل ألفا | رقم المفردة | معامل ألفا |
|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| 1           | 0.741      | 12          | 0.749      | 23          | 0.731      | 33          | 0.746      |
| 2           | 0.736      | 13          | 0.733      | 24          | 0.732      | 34          | 0.744      |

|       |    |       |    |       |    |       |    |
|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|
| 0.738 | 35 | 0.749 | 25 | 0.731 | 14 | 0.730 | 3  |
| 0.739 | 36 | 0.751 | 26 | 0.747 | 15 | 0.751 | 4  |
| 0.747 | 37 | 0.746 | 27 | 0.748 | 16 | 0.739 | 5  |
| 0.750 | 38 | 0.743 | 28 | 0.736 | 17 | 0.744 | 6  |
| 0.740 | 39 | 0.748 | 29 | 0.737 | 18 | 0.750 | 7  |
| 0.742 | 40 | 0.747 | 30 | 0.751 | 19 | 0.743 | 8  |
| 0.734 | 41 | 0.739 | 31 | 0.744 | 20 | 0.739 | 9  |
| 0.736 | 42 | 0.736 | 32 | 0.740 | 21 | 0.751 | 10 |
|       |    |       |    | 0.746 | 22 | 0.741 | 11 |

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل = 0.751

يتضح من جدول (3) السابق أن قيم معامل ألفا لجميع المفردات تُعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف المفردة في معظم المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً في بعض المفردات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل، وهذا يُشير إلى أن جميع مفردات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه، مما يُشير إلى أن مفردات المقياس تتسم بثبات ملائم.

**2- صدق المحك الخارجي:** قام الباحث في الدراسة الراهنة بالتحقق من صدق المقياس عن طريق صدق المحك حيث قام بتطبيق مقياس السعادة النفسية إعداد اسبرينجر وهوزيرد (Springer & Hauser, 2006) باعتباره محكاً لمقياس الرفاهة النفسية المستخدم في الدراسة الراهنة على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس (150) طالب، تتراوح أعمارهم ما بين (16) عام إلى (17.5) عام بمتوسط عمري قدره (16.9) عاماً، وانحراف معياري قدره (0.8) شهراً، فبلغ معامل الارتباط (0.754) بما يشير إلى صدق المقياس.

**3- الاتساق الداخلي:** اعتمد الباحث في حساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبُعد الذي تنتمي إليه، ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس؛ وجدول (4) التالي يوضح ذلك:

جدول (4) : الاتساق الداخلي لمقياس الرفاهة النفسية (ن = 150)

| معاملات الارتباط | النُبع الثالث | معاملات الارتباط | النُبع الثاني | معامل الارتباط | النُبع الأول  |
|------------------|---------------|------------------|---------------|----------------|---------------|
| **0.625          | 17            | **0.539          | 8             | **0.521        | 1             |
| **0.647          | 18            | **0.419          | 9             | **0.396        | 2             |
| **0.520          | 19            | **0.421          | 10            | **0.547        | 3             |
| **0.397          | 20            | **0.397          | 11            | **0.601        | 4             |
| **0.453          | 21            | **0.538          | 12            | **0.478        | 5             |
| **0.411          | 22            | **0.472          | 13            | **0.547        | 6             |
| *0.564           | 23            | **0.621          | 14            | **0.368        | 7             |
|                  |               | **0.547          | 15            |                |               |
|                  |               | **0.511          | 16            |                |               |
| معاملات الارتباط | النُبع السادس | معاملات الارتباط | النُبع الخامس | معامل الارتباط | النُبع الرابع |
| **0.603          | 37            | **0.405          | 31            | **0.714        | 24            |
| **0.559          | 38            | **0.702          | 32            | **0.528        | 25            |
| **0.471          | 39            | **0.674          | 33            | **0.603        | 26            |
| **0.528          | 40            | **0.382          | 34            | **0.471        | 27            |
| **0.369          | 41            | **0.543          | 35            | **0.524        | 28            |
| **0.471          | 42            | **0.509          | 36            | **0.473        | 29            |
|                  |               |                  |               | **0.422        | 30            |
| معامل الارتباط   | النُبع        | معامل الارتباط   | النُبع        | معامل الارتباط | النُبع        |
| **0.427          | الثالث        | **0.509          | الثاني        | **0.405        | الأول         |
| **547.0          | السادس        | **0.487          | الخامس        | **0.368        | الرابع        |

### \*\* دالة عند 0.01

يتضح من جدول (4) أن جميع مفردات المقياس ترتبط مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها، وجميع أبعاد المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية، مما يُشير إلى

ارتباط مفردات المقياس بأبعاده وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

**أ- وصف المقياس:** تكون المقياس من مجموعة من المفردات لقياس كل بُعد من الأبعاد الست، وكان في صورته الأولية مكون من (45) مفردة موزعة على الأبعاد الست للمقياس، وتم حذف ثلاث مفردات فأصبح المقياس في صورته النهائية (42) مفردة موزعة على أبعاد الرفاهة النفسية على النحو التالي :

- 1- الاستقلالية: ويُقاس هذا البُعد بالمفردات (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7) المجموع (7) مفردات.
- 2- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: ويُقاس هذا البُعد بالمفردات (8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16) المجموع (9) مفردات.
- 3- النمو الشخصي: ويُقاس هذا البُعد بالمفردات (17، 18، 19، 20، 21، 22، 23) المجموع (7) مفردات.
- 4- الغرض من الحياة: ويُقاس هذا البُعد بالمفردات (24، 25، 26، 27، 28، 29، 30) المجموع (7) مفردات.
- 5- تقبل الذات: ويُقاس هذا البُعد بالمفردات (31، 32، 33، 34، 35، 36) المجموع (6) مفردات.
- 6- التمکن من البيئة: ويُقاس هذا البُعد بالمفردات (37، 38، 39، 40، 41، 42) المجموع (6) مفردات .

**د- طريقة تقدير الدرجات:** تم استخدام مقياس ليكرت ثلاثي التدرج، وذلك بوضع ثلاث بدائل أمام كل مفردة هي: تنطبق تماما، تنطبق أحيائاً، لا تنطبق، وتقدر الدرجات (3-2-1) على الترتيب، تتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين (42-126) وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الرفاهة النفسية.

مما سبق يتبين تمتع مقياس الرفاهة النفسية بمعاملات ثبات وصدق واتساق داخلي عالية ودالة إحصائيًا مما يشير إلى صلاحية المقياس وإمكانية تطبيقه على المشاركين في الدراسة الراهنة.

### **البرنامج التدريبي القائم على عادات العقل المنتجة (إعداد / الباحث)**

**أولاً: أهداف البرنامج:** تنقسم أهداف البرنامج إلى هدف عام وأهداف إجرائية وذلك كالتالي:

**1. الهدف العام للبرنامج:** يهدف البرنامج التدريبي إلى معرفة أثر التدريب على عادات العقل المنتجة في تنمية الرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية.

**2. الأهداف التربوية:** تتحقق الأهداف التربوية من خلال العمل داخل الجلسات وتطبيق الفنيات المختلفة وتتلخص هذه الأهداف فيما يلي:

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي القائم على عادات العقل المنتجة في تنمية الرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية ذوي التسوية الأكاديمي.

- تنمية قدرة الطلاب على تغيير خطة العمل إذا لم تحقق التقدم نحو المطلوب.

- تنمية قدرة الطلاب على اختيار الاستراتيجية المناسبة.

- تنمية قدرة الطلاب على تقويم نجاحهم وتقديمهم .

**ثالثاً: محتوى البرنامج:** لإعداد محتوى مناسب للبرنامج قام الباحث بالخطوات التالية:

1- الاطلاع على التراث السيكلوجي الذي تناول عادات العقل المنتجة بصفة عامة، والاستراتيجيات المقترحة في البرنامج بصفة خاصة، والمتاحة في حدود الإمكانيات المتاحة للباحث.



- 2- الإطلاع على بعض البرامج التدريبية والإرشادية والتي تناولت متغيرات هذه الدراسة لتكوين الهيكل العام للبرنامج المقترح وكذلك الاستفادة من الأنشطة والفنيات المستخدمة وعدد الجلسات، ومدة كل جلسة ومن هذه البرامج:
  - فاعلية خرائط التفكير في تنمية بعض عادات العقل والتحصيل لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي في مادة العلوم (إبتهال عبد الهادي، 2008).
  - تطبيقات عملية في تنمية التفكير باستخدام عادات العقل (محمد بكر نوفل، 2009).
  - تنمية عادات العقل والتحصيل لدى تلميذات المرحلة الثانوية من خلال تدريس مادة التربية الأسرية (أيمان الصافوري، وزيزي عمر، 2011).
- 3- الإطلاع على الأدبيات السيكولوجية: اشتق الباحث الإطار العام للبرنامج ومادته العلمية والفنيات والاستراتيجيات التي استخدمت في كل جلسة من عدة مصادر منها:
  - إعداد وتنفيذ برامج التدريب في علم النفس والتربية (صفاء الأعسر، 1997).
  - برامج التدريب: محكات بنائها وتقييمها (صفاء الأعسر، 1999).
  - العادات العقلية وتتميتها لدى التلاميذ (إبراهيم الحارثي، 2002).
  - عادات العقل والتفكير (النظرية والتطبيق) (يوسف قطامي، وأميمة عمور، 2005)
  - التفكير (أساساته وأنواعه - تعلمه وتنمية مهاراته) (سناء سليمان، 2011).
- 3-إعداد مجموعة أوراق للأنشطة المنزلية التي يكلف بها الطلاب عقب كل جلسة ويتم تقييمها في الجلسة المقبلة.
- 4-وضع تصور زمني مبدئي للجلسات على حسب محتواها والنشاطات الموجودة بها.
- 5-إعداد استمارة تقييم الجلسة واستمارة تقييم البرنامج بأكمله.

6- عرض البرنامج التدريبي في صورته النهائية وأوراق العمل وأوراق النشاط المنزلية واستمارات التقييم على مجموعة من المحكمين المتخصصين في المجال لإبداء الرأي فيما يلي:

أ- محتوى البرنامج عموماً ومحتوى كل جلسة.

ب- الأساليب والفنيات والأنشطة المصاحبة والوسائل المستخدمة.

ج- مدى ملاءمة محتوى البرنامج لطلاب الصف الأول الثانوي.

د- مدى ملاءمة مدة البرنامج لتنفيذ محتواه، ومدى ملاءمة المدة الزمنية للجلسة لمحتواها.

هـ - أساليب تقييم الجلسات والبرنامج بأكمله؛ وذلك باستبانة ملحقة بخطاب موجه موضح فيه عنوان الدراسة والهدف منها والمفاهيم التي التزم بها الباحث.

7- تعديل البرنامج في ضوء آراء السادة المحكمين، وإعداد الصورة النهائية للبرنامج.

**رابعاً: تحكيم البرنامج:** بعد الانتهاء من إعداد البرنامج التدريبي المقترح، قام الباحث بعرضه على خمسة من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية؛ لإبداء الرأي فيه من خلال استمارة أعدها الباحث بهدف التحقق من صدق محتوى البرنامج، واشتملت على عدد من الفقرات التي يُجيب عنها السادة المحكمون إجابات متدرجة (مناسب، مناسب إلى حد ما، غير مناسب)، كما طلب منهم إجراء التعديلات التي يرونها مناسبة، بإضافة أو حذف أي جزء من البرنامج، واشتملت الاستمارة على العناصر التالية:

- مدى التزام الباحث بالإطار العام لبناء البرامج التدريبية في مجال عادات العقل المنتجة.

- دقة المحتوى التدريبي من الناحية العلمية.

- مناسبة البدائل المتاحة للمحتوى والعينة.

- مدى مناسبة الفنيات المستخدمة للمشاركين في الدراسة.  
واهتم الباحث بمقترحاتهم، حيث استرشد بها في إجراء التعديلات المناسبة على مكونات البرنامج.

**خامسًا: التجربة الاستطلاعية للبرنامج:** قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة صغيرة من طلاب الصف الأول الثانوي بمعهد دمنهور الثانوي الأزهرى الذين كان عددهم 6 طلاب، فقد قاموا بالاطلاع على البرنامج بجميع مكوناته، وذلك بهدف التأكد من سلامته، ووضوح مفرداته، وليس إتقان محتوى البرنامج؛ لذلك لم تستغرق هذه التجربة سوى أربعة أيام؛ بهدف تحديد ما يلي:

- وضوح أهداف البرنامج للطلاب.

- مناسبة أسلوب عرض المادة العلمية للطلاب.

- وضوح تعليمات البرنامج.

- سهولة استخدام البدائل.

وذلك بهدف تحديد آراء الطلاب في البرنامج التدريبي المقترح بكل مكوناته، من خلال قراءة كل جزء، وتحديد ما هو غامض أو غير واضح، وقد استفاد الباحث من ملاحظاتهم في إجراء التعديلات المناسبة داخل البرنامج، بما يجعله أكثر فائدة وملائمة لأفراد التجربة الأساسية، وبذلك أصبح البرنامج في صورته النهائية، ويصلح للتطبيق في التجربة الأساسية للدراسة.

**سادسًا: إجراءات تنفيذ الدراسة التجريبية:** يعتمد تنفيذ الدراسة التجريبية على عدة مراحل وخطوات، وتتطلب توفير بعض الأدوات والإمكانات المساندة واللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية، حيث يتطلب لإجراء كل منهما العديد من الخطوات والتجهيزات التي تُساعد على تحقيق الأهداف المرجوة منهما، وبشكل يُساعد على إجراء تجربة علمية تتسم بالدقة والحيادية، وضبط المتغيرات

الداخلية، مما يُساعد في تفسير النتائج ومناقشتها، وتتناول الباحث الإجراءات والخطوات التي تم إتباعها مع المجموعة التجريبية فيما يلي:

**1- الإجراءات المتبعة مع المجموعة التجريبية:** يعتمد تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية على إتباع العديد من الخطوات والإجراءات التي تتسم بالدقة والموضوعية، حيث إن البرنامج التدريبي القائم على عادات العقل المنتجة المقترح يهدف إلى الرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية، مما يُحتم ضرورة الاهتمام بإجراءات مثل هذه البرامج؛ حتى لا تُصبح نوعاً من العبث وإضاعة الجهد والوقت، وتتمثل هذه الإجراءات فيما يلي:

(أ) الاستعداد للتجربة:

(1) حصل الباحث على موافقة كتابية من الجهات المختصة على إجراء الدراسة التجريبية.

(2) تحديد المشاركين في الدراسة وتحديد المجموعة التجريبية وعددها: حدد الباحث بطريقة قصدية المجموعة التجريبية من طلاب الصف الأول الثانوي، ويتكون عددها من 31 طالباً.

(ب) تطبيق المقاييس قبلياً: تم تطبيق أدوات القياس تطبيقاً قبلياً على النحو التالي:

أ- تطبيق اختبار المصفوفات المتتابعة لجون رافن للذكاء.

ب- تطبيق مقياس الرفاهة النفسية.

وذلك للتحقق من تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الذكاء والرفاهة النفسية، قبل إجراء التجربة على المجموعة التجريبية حتى يتم التأكد من أن الفروق الناتجة في القياس البعدي ترجع إلي فعالية البرنامج التدريبي القائم على عادات العقل المنتجة، وليس بقدرات الطلاب.

**تنفيذ البرنامج:** مر تنفيذ البرنامج بعدة خطوات تتمثل في:

- **القسم الأول: الجلسة التمهيدية:** التق الباحث بطلاب المجموعة التجريبية داخل حجرة دراستهم المعتادة في جلسة تمهيدية، تم فيها التعارف بين الباحث والمجموعة التجريبية، وجمعا المعلومات عن ميولهم واهتماماتهم.

- **القسم الثاني:** ويتكون من (18) جلسة تم في الجلسات من الجلسة الثانية وحتى التاسعة عشر والتي يتم التدريب فيها على عادات العقل المنتجة.

- **القسم الثالث:** ويتكون من (1) جلسة تم فيها شكر الباحث المشاركين في الدراسة التجريبية على تعاونهم معه وحضورهم لجلسات البرنامج، وتم فيها تطبيق الأدوات تطبيقاً بعدياً على المجموعتين التجريبية والضابطة.

**نظم تقويم البرنامج:** بناءً على ما سبق، ومن خلال الهدف العام للبرنامج، والأهداف الإجرائية، وبناءً على الأسس النظرية التي يستند إليها البرنامج، كان التقييم على النحو التالي:

- **التقويم القبلي:** تم تقييم الأداء السابق للطلاب الذين طبق عليهم البرنامج، باستخدام مقياس الرفاهة النفسية.

- **التقويم البنائي:** تم من خلال تقييم أداء التلاميذ في نهاية كل جلسة من الجلسات، وذلك لقياس قدرة التلاميذ على تنفيذ الأداء المطلوب منه القيام به في نهاية الجلسة.

- **التقويم النهائي:** تم في النهاية إجراء تقييم شامل، وبعد ذلك قام الباحث بكتابة التقرير النهائي لكل طالب عن الأداء في مجموعة الجلسات الخاصة بالبرنامج.

#### **نتائج الدراسة:**

**4-الفرض الأول ونتائجه:** ينص الفرض الأول على أنه: " لا توجد فروق

ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس الرفاهة النفسية وفي كل بعد

من أبعاده". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار النسبة التائية للعينات المرتبطة، وجدول (5) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

**جدول (5): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في**

**القياسين القبلي والبعدي لمقياس الرفاهة النفسية**

| مستوى دلالة حجم الأثر | حجم الأثر | مستوى الدلالة | قيمة ت | المجموعة التجريبية في القياس البعدي |       | المجموعة التجريبية في القياس القبلي |       | مقياس الرفاهة النفسية        |
|-----------------------|-----------|---------------|--------|-------------------------------------|-------|-------------------------------------|-------|------------------------------|
|                       |           |               |        | ع                                   | م     | ع                                   | م     |                              |
| مرتفع                 | 0,61      | 0.01          | 12,10  | 1,65                                | 16,00 | 1,99                                | 10,06 | الاستقلالية                  |
| مرتفع                 | 0,71      | 0.01          | 17,87  | 2,79                                | 22,42 | 1,75                                | 11,23 | العلاقات الإيجابية مع البيئة |
| مرتفع                 | 0,66      | 0.01          | 15,30  | 1,12                                | 14,74 | 1,68                                | 9,35  | النمو الشخصي                 |
| مرتفع                 | 0,70      | 0.01          | 17,31  | 1,24                                | 16,29 | 1,46                                | 10,26 | الغرض من                     |
| مرتفع                 | 0,63      | 0.01          | 12,57  | 1,11                                | 12,81 | 1,57                                | 8,16  | تقبل الذات                   |
| مرتفع                 | 0,74      | 0.01          | 26,33  | 1,10                                | 15,29 | 1,31                                | 8,58  | التمكن من البيئة             |
| مرتفع                 | 0,84      | 0.01          | 48,08  | 3,65                                | 97,55 | 3,66                                | 57,64 | الدرجة الكلية                |

يتضح من جدول (5) السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس الرفاهة النفسية والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي. كما يتضح من الجدول السابق وجود حجم أثر للبرنامج على الرفاهة النفسية، وذلك الأثر مرتفع؛ حيث تراوح حجم الأثر ما بين (0,61 - 0,84)، وحيث إن جميع القيم أكثر من (0,20) فإن البرنامج المستخدم في تحسين الرفاهة النفسية ذو كفاءة معقولة.

**2-الفرض الثاني ونتائجه:** ينص الفرض الثاني على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة في القياس البعدي في الدرجة الكلية لمقياس الرفاهة النفسية وفي كل بعد من أبعاده"، ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار النسبة التائية للعينات المستقلة، وجدول (6) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (6): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس الرفاهة النفسية

| مستوى دلالة حجم الأثر | حجم الأثر | مستوى الدلالة | قيمة ت | المجموعة الضابطة في القياس البعدي (ن=30) |       | المجموعة التجريبية في القياس البعدي |       | مقياس الرفاهة النفسية         |
|-----------------------|-----------|---------------|--------|--|-------|-------------------------------------|-------|-------------------------------|
|                       |           |               |        | ع  | م     | ع                                   | م     |                               |
| مرتفع                 | 0,64      | 0.01          | 14,46  | 1,47                                     | 10,20 | 1,65                                | 16,00 | الاستقلالية                   |
| مرتفع                 | 0,71      | 0.01          | 20,12  | 1,31                                     | 11,13 | 2,79                                | 22,42 | العلاقات الإيجابية مع الآخرين |
| مرتفع                 | 0,69      | 0.01          | 16,76  | 1,19                                     | 9,77  | 1,12                                | 14,74 | النمو الشخصي                  |
| مرتفع                 | 0,72      | 0.01          | 21,34  | 1,03                                     | 10,03 | 1,24                                | 16,29 | الغرض من الحياة               |
| مرتفع                 | 0,69      | 0.01          | 16,37  | 0,97                                     | 8,43  | 1,11                                | 12,81 | تقبل الذات                    |
| مرتفع                 | 0,72      | 0.01          | 24,28  | 1,10                                     | 8,43  | 1,10                                | 15,29 | التمكن من البيئة              |
| مرتفع                 | 0,85      | 0.01          | 49,01  | 2,53                                     | 57,98 | 3,65                                | 97,55 | الدرجة الكلية                 |

يتضح من جدول (6) السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في جميع أبعاد مقياس الرفاهة النفسية والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي. كما يتضح من الجدول السابق وجود حجم أثر للبرنامج على الرفاهة النفسية، وذلك الأثر مرتفع؛ حيث تراوح حجم الأثر ما بين (0.64 - 0.85)، وحيث إن جميع القيم أكثر من (0.20) فإن البرنامج المستخدم في تحسين الرفاهة النفسية ذو كفاءة معقولة.

### 3- الفرض الثالث ونتائجه: ينص الفرض الثالث على أنه: " لا توجد فروق

ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس الرفاهة النفسية وفي كل بعد من أبعاده". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار النسبة التائية للعينات المرتبطة، وجدول (7) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (7): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في

القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الرفاهة النفسية

| مستوى<br>الدلالة | قيمة ت | المجموعة التجريبية في<br>القياس التتبعي (ن=31) |       | المجموعة التجريبية في<br>القياس البعدي (ن=31) |       | مقياس الرفاهة<br>النفسية         |
|------------------|--------|--|-------|---|-------|----------------------------------|
|                  |        | ع  | م     | ع   | م     |                                  |
| غير دالة         | 0,47   | 1,48   | 16,06 | 1,65  | 16,00 | الاستقلالية                      |
| غير دالة         | 0,33   | 1,99   | 22,32 | 2,79  | 22,42 | العلاقات الإيجابية<br>مع الآخرين |
| غير دالة         | 0,83   | 0,82   | 14,84 | 1,12  | 14,74 | النمو الشخصي                     |
| غير دالة         | 1,00   | 1,18   | 16,26 | 1,24  | 16,29 | الغرض من الحياة                  |
| غير دالة         | 0,81   | 1,06   | 12,87 | 1,11  | 12,81 | تقبل الذات                       |
| غير دالة         | 0,57   | 0,92   | 15,23 | 1,10  | 15,29 | التمكن من البيئة                 |
| غير دالة         | 0,08   | 2,68   | 97,58 | 3,65  | 97,55 | الدرجة الكلية                    |

يتضح من جدول (7) السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس الرفاهة النفسية والدرجة الكلية للمقياس.

تفسير نتائج الفرض الأول والثاني والثالث:

يتضح من جدول (5) السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الرفاهة النفسية لصالح



القياس البعدي، ووجود حجم أثر للبرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة في تحسين الرفاهة النفسية، كما يتضح من جدول (6) السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في الرفاهة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، ووجود حجم أثر للبرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة في تحسين الرفاهة النفسية.

ويمكن إرجاع ذلك إلى أن استخدام طلاب المجموعة التجريبية البرنامج لتحسين الرفاهة النفسية ساعدهم على وضع خطط واقعية واتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة لتطبيقها أو تنفيذها، والنظرة الإيجابية للذات، والثقة في الإمكانات الشخصية، ومقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة، والنظر بشكل أكثر إيجابية للموقف الضاغط، والنظر للحياة بشكل أكثر تفاؤلاً، والمثابرة ومواصلة بذل الجهود، وتحمل الطلاب لمسؤولية أعمالهم، وتنظيم الوقت وإدارته وحسن استثماره، كما أن البرنامج المستخدم في الدراسة الراهنة لتنمية وتحسين الرفاهة النفسية ساهم بشكل كبير في تشكيل البناء المعرفي لطلاب المجموعة التجريبية بعد تعرضهم للموقف الضاغط مما أثر على سلوكهم، مما أدى إلى تحسين الرفاهة النفسية لديهم.

بينما يتضح من الجدول (7) السابق عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي بالنسبة للمجموعة التجريبية في الرفاهة النفسية، وذلك بعد شهر ونصف من انتهاء تطبيق جلسات البرامج، أي أن البرنامج استمر في فاعليته، ويمكن تفسير ذلك بأن الطلاب تلقوا التدريب على أنشطة عديدة ومتنوعة، وأشتمل البرنامج على عدد كاف من الجلسات وخصص الباحث مدة زمنية كافية لكل جلسة، بالإضافة إلي أنه تم استخدام فنيات متنوعة وطرق مختلفة أثناء التدريب، كما كان الهدف من التقويم البنائي المستمر طوال جلسات التدريب، والتقويم الذي كان يتم في نهاية كل جلسة، والتقويم الذي كان يتم في نهاية مجموعة الجلسات هو تحديد مدى استفادة

الطلاب من التدريب الخاص بالبرنامج، وتحديد نقاط الضعف والتركيز عليها وبذل أقصى جهد للتخفيف من حدتها، وكذلك تحديد نقاط القوة لتدعيمها، كل ما سبق كان له أثر كبير في مشاركة الطلاب الإيجابية أثناء التدريب مما أدى إلى استمرار فاعلية البرنامج.

## المراجع

- 1 ابتهاج محمد عبد الهادي (2008). فاعلية خرائط التفكير في تنمية بعض عادات العقل والتحصيل لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي في مادة العلوم. ماجستير ، كلية البنات ، جامعة عين شمس.
- 2 إبراهيم الحارثي(2002). العادات العقلية وتنميتها لدى التلاميذ، الرياض: مكتبة الشقري.
- 3 أحمد عثمان صالح (1989). أثر عامل الثقافة في الاختبارات المتحررة من أثر الثقافة في ضوء تقنين اختبار المصفوفات المتتابعة على البيئة المصرية. مجلة كلية التربية بجامعة المنيا، 1(3) ، 210-219.
- 4 أرثر كوستا، وبيننا كالك (1993). عادات العقل سلسلة تنمية (ASCD). الملكة العربية السعودية : ترجمة مدارس الظهران الأهلية.
- 5 أماني عبد المقصود عبد الوهاب (2006) . السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، مصر (2) 253-307.
- 6 أيمن عبد الحكيم الصافوري ، وزيزي حسن عمر (2011). تنمية عادات العقل والتحصيل لدى تلميذات المرحلة الثانوية من خلال تدريس مادة التربية الأسرية . المؤتمر السنوي (العربي السادس - الدولي الثالث) تطوير برامج التعليم العالي النوعي في مصر والوطن العربي في ضوء متطلبات عصر المعرفة ، في الفترة من 13-14 إبريل ، 1645-1671.
- 7 حامد عبد السلام زهران(1995). علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، ط 4 القاهرة: دار المعارف.
- 8 ريم أحمد عبد العظيم (2009). فاعلية برنامج قائم على إستراتيجيات التفكير المتشعب في تنمية مهارات الكتابة الإبداعية وبعض عادات العقل لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة القراءة والمعرفة بجامعة عين شمس ، 94 ، 32-112.
- 9 سمر سليمان أبو شعبان (2010). مقومات البيئة الجامعية المثالية كما يراها تلميذات الجامعات الفلسطينية . بحث مقدم لندوة التعليم العالي للفتاة الأبعاد والتطلعات، جامعة طيبة، المملكة العربية السعودية، 1-20.

10 سناء محمد سليمان (2011). التفكير (أساساته وأنواعه ..تعلمه وتنميته ومهاراته). القاهرة: عالم الكتب.

ص

11

فاء يوسف الأعسر (1997). إعداد وتنفيذ برامج التدريب في علم النفس والتربية . القاهرة: دار قباء .

12 صفاء يوسف الأعسر (1999). برامج التدريب : محكات بنائها وتقييمها. القاهرة : دار قباء .

13 صلاح الدين محمود علام (2006ب). الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

14 عادل محمود المنشاوي (2011). الرفاهة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. بحث منشور في مؤتمر علم النفس السابع والعشرون في جامعة عين شمس في الفترة 7-8 مايو 1-35.

15 فليب اسكاروس (2005). جودة المدرسة الثانوية العامة من منظور الطلاب دراسة تحليلية . القاهرة : المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية.

16 محمد بكر نوفل (2009). تطبيقات عملية في تنمية التفكير باستخدام عادات العقل. مجلة التطوير العربي: دورية التطوير التربوي، عمان: وزارة التربية والتعليم، (52) 60-62.

17 محمود فتحي عكاشة ,وعبد العزيز سليم (2010) . العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية. ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمي السابع بكلية التربية بكفر الشيخ في إبريل 2010م.

18 يوسف محمود قطامي، وأميمة محمد عمور (2005): عادات العقل والتفكير(النظرية والتطبيق). الأردن: دار الفكر العربي.

American Association for the Advancement of Science. (1995). **Project 2061: Science literacy for a changing future: A decade of reform.** American Association for the Advancement of Science.

Beyer, B. (2003). Improving student thinking. **The Clearing House Journal**, 71(5),. 262-267.

Blau, S. (2003). Performative literacy: The habits of mind of highly literate readers. **Voices from the Middle**, 10(3), 18-22

- Clement, T. (2012). Multiliteracies in the undergraduate digital humanities curriculum: Skills, principles, and habits of mind. *Digital humanities pedagogy: Practices, principles and politics*, 365-388.
- Costa, A. L. (1991). **The School as A Home for The Mind: Teaching A Thinking Skill or Strategy Directly.**
- Costa, A. L., & Kallick, B. (2000). Getting into the Habit of Reflection. *Educational leadership*, 57(7), 60-62.
- Costa, A. L., & Kallick, B. (2009). **Habits of mind across the curriculum:** Practical and creative strategies for teachers. ASCD.
- Perkins, D. (2001) : Educating for insight. *Educational leadership Journal*, 49 (2), 4-8.
- Ruini, C. (2017). Positive psychology in the clinical domains: **Research and practice.** Springer
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best News Yet on the Six-Factor Model of Well-Being. *Science Direct*, 33, 1106-1119.
- Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social science research*, 35(4), 1080-1102.
- Steven ,A. (2000) . Emotional Intelligence ,Meaning ,and Psychological Well- Being. A Comparison between Early & Late Adolescence, **Thesis Master**, Trinity Western University.
- Swartz, R. (2006). Thinking-Based Learning Making the Most of What we Have Learned About Teaching Thinking in the Regular Classroom to Bring Out the Best in Our Students, available [http:// www.nctt.net/pdifs/leadership.Article-pdf](http://www.nctt.net/pdifs/leadership.Article-pdf), -21.
- Tishman, S. (2000) . Why Teach Habits of mind ? In Costa, A. & Kallick, B. (Eds.) **Discovering and exploring Habits of mind.** Alexandria, VA: Association for Supervision and curriculum Development.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.

