

**برنامج قائم على إستراتيجية التعلم الممتع لخفض التجول  
العقلي عند طفل الروضة وأثره على مستوى الرفاهية  
النفسية لديه**

**A program based on fun learning to reduce mind  
wandering of kindergarten children and its effect  
on their level of psychological well-being**

إعداد

أ.م.د. / نجوان عباس محمد همام

أستاذ علم نفس الطفل المساعد

كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة أسيوط

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد الثامن - العدد الثالث

يناير ٢٠٢٣

**برنامج قائم على إستراتيجية التعلم الممتع لخفض التجول العقلي  
عند طفل الروضة وأثره على مستوى الرفاهية النفسية لديه  
A program based on fun learning to reduce mind  
wandering of kindergarten children and its effect on  
their level of psychological well-being**

□\*أ.م.د./ نجوان عباس محمد همام

**مستخلص البحث :**

هدف البحث الحالي إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على التعلم الممتع لخفض التجول العقلي عند طفل الروضة ببعديه: التجول العقلي المرتبطة بموضوع التعلم والتجول العقلي غير المرتبط بموضوع التعلم، ومعرفة أثر هذا البرنامج على مستوى الرفاهية النفسية للأطفال عينة البحث، وأبعادها الستة وهي: التمكين البيئي، النمو الشخصي، أهداف الحياة، تقبل الذات، الإستقلالية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتم تصميم أدوات البحث التالية: مقياس التجول العقلي المصور لطفل الروضة ومقياس الرفاهية النفسية لطفل الروضة، والتي طبقت على عينة قوامها (٤٥) طفلاً وطفلة بالمستوى الثاني في رياض الأطفال كعينة تجريبية، وتم قياسهم قبلياً وبعدياً ومقارنتهم مع (٤٥) طفلاً وطفلة بالمستوى الثاني في رياض الأطفال كعينة ضابطة، وتم التوصل إلى فروق دالة إحصائياً بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأدوات البحث لصالح المجموعة التجريبية، كما تم التوصل إلى فروق دالة

\* أستاذ علم نفس الطفل المساعد- كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة أسيوط

إحصائياً في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على أدوات البحث لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج في خفض التجول العقلي للمجموعة التدريبية، كما كان له أثر فعال على المرونة النفسية حيث تحسن مستوى المرونة النفسية للأطفال موضع البحث، كما توصلت الباحثة لوجود علاقة عكسية بين التجول العقلي والرفاهية النفسية، وتم التوصل إلى العديد من التوصيات مثل ضرورة تفعيل إستراتيجيات التعلم الممتع ضمن أنشطة منهج (٢٠٠) بما فيها من تنوع وإثراء وفائدة للعملية التعليمية أكاديمياً ونفسياً وإجتماعياً والعمل على تضمين إستراتيجيات التعلم الممتع ضمن الإعداد المهني قبل الخدمة للطالبات المعلمات نظرياً وتطبيقياً.

الكلمات المفتاحية: التعلم الممتع - التجول العقلي - الرفاهية النفسية - طفل الروضة

**Abstract:**

The current research aimed at identifying the effectiveness of fun learning based program to reduce mind wandering of kindergartech children with its both types: mind wandering related to the subject topic and mind wandering not relatd to subject topic. It aimed as well to identify the impact of this program on the psychological well being of these children with its six dimenstions: environmental mastery, personal development, life goals, self acceptance, independency and positive relationships with others. The researcher developed the research tools; pictured mind wandering scale for kindergarten children and psychological well being scale for kindergarten children. They were administered at (45) kindergarten children as an experimental group and (45) as controlled group. The research used qusai experimental design of both experimental and control group. The researcher reached the following results: statistical significant differences were found between pre and post testing of the experimental group of favoring post testing. Also, statistical significant differences were reached between both the experimental and control group at post testing favoring the experimental group. This indicated the effectiveness of the program to reduced the mind wandering of kindergarten children and the increasing level of their psycholical well being of the research group. Also, there was a negative relation between mind wandering and psychological well being. The paper ended with some recommendations such as: the importance of activating techniques of fun learing within the acitivities of (2.0) curriculum of kindergarten for their



varities and options and gain for the educational process at academical, psychological and social levels, and also including its strategies within preservice preparation courses of student' teachers both theoretically and practically.

**Keywords:** Fun Learning – Mind Wandering – Psychological Well Being – Kindergarteh children

**برنامج قائم على إستراتيجية التعلم الممتع لخفض التجول العقلي  
عند طفل الروضة وأثره على مستوى الرفاهية النفسية لديه  
A program based on fun learning to reduce mind  
wandering of kindergarten children and its effect on  
their level of psychological well-being**

\*أ.م.د. / نجوان عباس محمد همام

**مقدمة :**

يعد الأطفال هم الثروة الحقيقية لأي أمة، فهو الأساس الذي ترتكز عليه الدعائم الرئيسية لكل مستقبل، كما أن مرحلة الطفولة المبكرة من المراحل الحساسة والدرجة أيضا وذلك لما تتمتع به من نمو متلاحق وصقل مباشر لشخصية الطفل، فتنمو الإستعدادات الأساسية للطفل ولا يمكن إسترجاع أو إعادة كثير من أوجه النمو المطلوب إذا ما فاتت الفرصة، ومع التغيرات الحادثة التي يتعرض لها العالم من حولنا من كوارث طبيعية أو صناعية وتغيرات مناخية وبيئية، ولم يسلم الإنسان من هذه التأثيرات حتى تغير الفكر الإنساني نتيجة كثرة المثيرات والمشتتات التي يتعرض لها طوال اليوم، وليس الطفل بمنأى عن هذه التغيرات، وقد تكون هذه التغيرات نتيجة البيئة الخارجية أو البيئة الداخلية من أساليب تنشئة وضغوط نفسية وإقتصادية تؤثر على تشكيل شخصيته، حتى أصبح الإنسان عبر مراحل نموه فريسه للإضطرابات النفسية والعقلية وإمتلأت

\* أستاذ علم نفس الطفل المساعد- كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة أسيوط

عيادات الإرشاد النفسي ليتصدى لهذه الأعداد الكبيرة من محتاجي الخدمة للتعامل مع هذه الإضطرابات.

ومن جهة أخرى، يظهر علم النفس الإيجابي لبحث بين جنباته عن السمات الإيجابية التي تشدد من أزر الإنسان وتدعم إنسانيته وتعدده لحياة أفضل وتضفي عليه المزيد من السمات الإيجابية التي باتت مستبعدة على البحث، فهي التي تتفرد بها الشخصية الإنسانية التي لفتت أنظار العلماء الذين دعموا هذا الفرع من فروع علم النفس والذي يفتش عن أجمل ما هو موجود في الإنسان وأنبل ما فيه من مشاعر وأحاسيس (شعبان، ٢٠٢٠)، حيث دعا مؤسسه مارتن سيلجمان عام ١٩٩٩ إلى البحث في الجوانب الإيجابية السامية عند الإنسان كبدل للبحث في الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية الإنسانية.

وتأتي الرفاهية النفسية لتحظى بإهتمام الكثير من الباحثين، فهي أحد المتغيرات الرئيسية في علم النفس الإيجابي، حيث تهدف إلى تحقيق الرضا عن الحياة، دعم العلاقات الإيجابية مع الآخرين، إدارة وتنظيم الذات والعمل باستقلالية وفعالية، كما أنها تعكس إدراك الفرد لذاته وقبوله لها ولدوره في الحياة، وتدعم النمو والتطور الشخصي (Ayse, 2018; Iren & Arild, 2018)

وللرفاهية النفسية أهمية كبيرة على حياة الأفراد، فيسعى الجميع على إختلاف الأعمار والثقافات إلى الوصول إليها بإعتبارها الهدف الأسمى في الحياة، فهي ترتبط بالرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفاؤل حتى أن البعض يراها مرادفاً للصحة النفسية (إسماعيل وطه، ٢٠١٩)، كما أشار Eryilmaz & Sapsaglam (2018) إلى أهميتها في مرحلة الطفولة

المبكرة، حيث أن العمل على دعم وزيادة مستوى الرفاهية النفسية عند الأطفال من شأنه أن يؤدي إلى الصحة العقلية والبدنية لهم في المستقبل بصورة كبيرة، فهي الشعور بالسعادة والمتعة كما تعمل على توليد الكثير من المشاعر الإيجابية والممتعة أكثر من المشاعر السلبية غير السارة..

وعلى الرغم من ارتباط الرفاهية النفسية بصورة كبيرة بمستوى الرضا عن الحياة والصحة النفسية بصورة عامة، إلا أن القصور والمشكلات التي تربط بها تؤثر تأثيراً كبيراً على العديد من مناحي الحياة، منها الصحة البدنية والعديد من الأمراض مثل السكر والسرطان (الغداني وسيكامانا، ٢٠٢١)، أيضاً نظرة الفرد التأملية الجمالية للبيئة من حوله (الكناني وفالح، ٢٠٢١)، القدرة على التعامل مع الشدائد والأزمات بصورة إيجابية فعالة والعودة للحياة الوظيفية بصورة أسرع (الوافي وحمد، ٢٠٢٢)، وأيضاً الإنفعالات المرتبطة بالعملية التعليمية عند الأطفال (٢٠١٩)، فالمتسوى المنخفض من الرفاهية النفسية يؤثر على عملية التعلم والوصول للأهداف المعلنة من عملية التعلم وأيضاً العمليات المتطلبة للتعلم مؤدياً إلى مستوى عالى من التجول العقلي (محمد، ٢٠٢١).

وتشهد الحركة التربوية الكثير من التطورات السريعة والمتلاحقة وذلك مواكبة للثورة التكنولوجية التي يمر بها العالم من حولنا، حيث تؤكد التوجهات التربوية الحديثة على ضرورة البحث عن اساليب وإستراتيجيات جديدة، كما أن إتساع الفجوة بين خصائص وشخصيات الأطفال في هذه الأوقات، وبين الإعداد المهني للمعلم حث على ضرورة البحث عما هو جديد لدعم العملية التعليمية، ويأتي التعلم الممتع كأحد هذه التوجهات الجديدة، فهو عمل إستراتيجي يعمل على تطوير العملية التعليمية بطريقة منظمة وذلك من أجل الوصول لمتعة

المتعلم وزيادة دافعيه الفرد للتعلم وكسر مشاعر الملل والروتين التي تصاحب العمل الأكاديمي.

وأكد العديد من الباحثين على الدور الكبير الذي يمكن أن يلعبه التعلم الممتع في العملية التعليمية للتلاميذ بصورر عامة وللأطفال بصورة خاصة، فالأطفال إذا ما شعروا بهذه المتعة في الصغر، فإنهم سيصطحبونها معهم في حياتهم الدراسية لاحقاً، كما يمكن أن تتطور ثقتهم بأنفسهم عند دراسة المحتوى العلمي كلما شعروا بمتعته التعلم فيه، أيضاً تعلم متعة التعلم على دعم الجانب الأكاديمي مثل تحسين القدرة على تذكر المعلومات لفترات أطول وإمكانية نقلها إلى مواقف تعليمية أخرى (البركاتي، ٢٠١٨؛ السيد وآخرون، ٢٠٢٢؛ Holmes, 2018; Lomby, 2011;

وأشار Lucardie (٢٠١٤) إلى أن التعليم الممتع يعد مفتاح النظام التعليمي، حيث يعمل على إستثارة دافعية المتعلم نحو التعلم، وبناء العديد من المهارات الإجتماعية مثل العمل الجماعي والتعاون فيما بين المتعلمين، أيضاً الكثير من المهارات المعرفية مثل تنمية مهارة التفكير، فكلما كان الدماغ أكثر هدوءاً وإسترخاءاً وأقل إلتزاماً بالقواعد والقوانين، كلما كان أكثر إستعداداً للتعلم، فالمتعة جزء هام في العملية التعليمية وخاصة في المراحل الأولى من التعليم.

وتناول العديد من الباحثين التجول العقلي كأحد الظواهر الإنسانية التي تؤثر على عملية التعلم بصورة سلبية، ففي التجول العقلي، يتحول الفرد من الإلتباه والتركيز على المهمة المطلوبة إلى أفكار قد تكون مرتبطة بها أو غير مرتبطة، مما يؤثر على أدائه في هذه المهمة وبالتالي فاقد في العملية التعليمية،

حيث أشارت محمد (٢٠٢١) للعلاقة بين التجول العقلي ومستوى الرفاهية النفسية عند الأفراد.

ويعد التجول العقلي أحد المشكلات التي يواجهها النظام التعليمي، فهو يمثل عائقاً أمام تعلم الأطفال بصورة عامة، نتيجة لإنعكاساته وتأثيراته السلبية على تحصيل وإستيعاب الأفراد الصغار منهم والكبار، وذلك لما يحدثه من تشتت في الإنتباه ونقص في التركيز بما له من أثر على أدائهم في المهام المكلفين بها وإستمرار متابعتهم لعملية التعلم بصورة فعالة (خليفة وباسليم، ٢٠٢٢)، ونتيجة لذلك تناوله العديد من الباحثين في دراساتهم وأبحاثهم في محاولة منهم للحد منه لضمان حسن سير العملية التعليمية، عن طريق ربطه بالعديد من المتغيرات الأخرى (عبدالرحيم وآخرون، ٢٠٢١؛ سعيد وجابر، ٢٠٢٢؛ شلبي وآل معيض، ٢٠٢١؛ عثمان، ٢٠٢٢؛ Szpunar et al., 2013; Thomson et al., 2013; Wammes & Smilek, 2017; الإستراتيجيات المختلفة لذلك (حسن، ٢٠٢٢-؛ خليل وآخرون، ٢٠٢٢؛ سفلي، ٢٠٢٢؛ شمه، ٢٠٢٢؛ طه، ٢٠٢٢؛ عرفان، ٢٠٢٢؛ Smallwood & Schooler, 2015 Xu et al., 2017; Yildirim, 2017)

من هنا يقوم البحث الحالي بدراسة الطريقة التي يمكن بها خفض التجول العقلي وذلك عن طريق إستخدام بعض إستراتيجيات التعلم الممتع بما لهما من أثر على مستوى الرفاهية النفسية للأطفال.

### مشكلة البحث:

يعد التعلم الممتع هدفاً من الأهداف المعلنة لصناع السياسات التربوية والقائمين على العملية التعليمية، وتسابقت العديد من الدول لدعم الإستمتاع

بالتعلم كهدف من أهداف برامج الإصلاح التربوي في مؤسساتها، حيث يكون مصطلح "متعة التعلم" أو "الإستمتاع بالتعلم" مصطلحاً دائماً للإستخدام من قبل صانعي السياسات التربوية (الشريف، ٢٠١٦)، فهو كمفهوم مرتبط بالجوانب النفسية والعاطفية وتمثل لخبرات سارة بالنسبة للمتعلم وتثير حماسه للبحث والسعى بنفسه للوصول لمستويات أعلى في التعلم، ويمكن توليد هذه المتعة عن طريق إستخدام الإستراتيجيات المناسبة مع دعم المتعلم بالتشجيع المستمر وتقديم تغذية راجعة لضبط عملية التعلم، وتؤدي هذه المتعة لتقليل الملل وزيادة الدافعية وبالتالي زيادة الإقبال على التعلم، بل وبقاء أثر التعلم لفترة أطول.

وأشار العديد من الباحثين إلى أهمية العمل على تحقيق متعة التعلم بإستخدام العديد من الإستراتيجيات، كما أوصوا بأهمية تضمينها عند بناء المناهج التعليمية المختلفة (البركاتي، ٢٠١٩؛ الحارثي، ٢٠٢٢؛ الحناكي، ٢٠٢٢؛ السيد وآخرون، ٢٠٢٢؛ عزام وإسلام، ٢٠١٨؛ الغامدي، ٢٠١٩)، كما قام العديد بالبحث عن الإستراتيجيات التي من شأنها أن تحقق متعة التعلم فقد إستخدم السيد وآخرون (٢٠٢٢) المحفزات التعليمية لتحقيق متعة التعلم وتحسين مستوى الإنجاز لأطفال الروضة في مادة الرياضيات، كما إستخدمتها الزهراني (٢٠٢٢) لتنمية التحصيل الفوري والمرجأ والدافعية نحو التعلم مع الأطفال، كما قامت البركاتي (٢٠١٨) ببناء برنامج قائم على إستراتيجيات التعلم الممتع المختلفة وتدريب المعلمات عليه لما له من أهمية كبيرة في العملية التعليمية، في حين إستخدم أبو عودة وحلس (٢٠٢٢) مدخل الطرائف العلمية القائم على التعلم الممتع وذلك لإكساب الأطفال المفاهيم العلمية، أما أبو مخم (٢٠٢١) فقد قام بتفعيل بعض إستراتيجيات التعلم الممتع وذلك لتنمية المفاهيم الجغرافية والحس الفكاهي للتلاميذ، كما قام أبو مخم ببناء حقيبة تعليمية

قائمة على التعلم الممتع وذلك لتنمية مهارات التعلم الذاتي والثقافة الجغرافية وخفض العبء المعرفي للطلاب، في حين توصل Wang (٢٠١٧) لأهمية التعلم الممتع في إضافته لعناصر التشويق والشغف والتواصل والمرح وبذل الكثير من الجهد بالإضافة إلى تأكيد مشاركة كل الأطفال في عملية التعلم والحصول على نتائج تعلم ذات قيمة كبيرة ، وأوصت الهتير (٢٠٢١) بضرورة تفعيله في العملية التعليمية لما له من دور فعال في زيادة دافعية الأطفال، حيث يكون التعلم أفضل وأبقى أثراً في أذهانهم نتيجة مشاركتهم الفعالة في العملية التعليمية وضمان إنخراطهم فيه باستمرار والقضاء على العديد من المشكلات المرتبطة بالعملية التعليمية مثل تشتت الأطفال وعدم إقبالهم نحو العملية التعليمية وتشتتهم عنها وزيادة مستوى التجول العقلي لديهم.

ويعد التجول العقلي أحد الموضوعات الحديثة في علم النفس والتي حازت على إهتمام العديد من الباحثين النفسيين والتربويين مؤخراً، فالتجول العقلي هو ظاهرة إنسانية يكون فيها الفرد مشتتاً عن المهمة التي يقوم بها، فهي ذات تأثير على سلبى على عمليتي التعليم والتعلم (المراغي ٢٠٢٠)، كما أن لها انعكاسات سلبية على العديد من المتغيرات مثل التركيز والانتباه، مهارات الفهم القرائي، مهارة حل المشكلات بل والأداء الأكاديمي بصورة عامة (العمري والباسل، ٢٠١٩)، كما أشار الحنان (٢٠٢١) ووداعة (٢٠٢٠) على أنها تؤدي إلى ضعف في الأداء المرتبط بالمهام التي تحتاج إلى إنتباه، فينصرف الفرد عن التركيز على المهمة المنوط بها إلى أفكار قد ترتبط أو لا ترتبط بها، مما يؤثر على تحصيله وتركيزه، وإرتباطه بالبيئة الخارجية بطريقة هادفة، بينما أكدت محمد (٢٠٢٢) و Killingsworth & Gilbert (٢٠١٠) على أرتباط التجول العقلي بالضغوط والتوترات والمزاج السيئ للأفراد.



من هنا قام ينادي العديد من الباحثين بضرورة الإهتمام بكل ما هو ممكن من أجل العمل على إيجاد إستراتيجيات وطرق لتقليل التجول العقلي للحد من آثاره السلبية على الفرد والعملية التعليمية، حيث إستخدمت محمد (٢٠٢٠)، (أ) الأنشطة القائمة على منهج منتسوري لخفض التجول العقلي عند الأطفال، بينما إستخدم محمد (٢٠٢٠، ب) مدخل التعلم العميق وعمل على تنمية التفكير السابر وذلك لخفض التجول العقلي، في حين إستخدمت عيد (٢٠٢٢) نموذج الإستقصاء الدوري وتنمية التفكير التأملي لذات الغرض، كما توصل عمارة (٢٠٢٢) لخفض التجول العقلي عن طريق إستخدام بعض فنيات التجول العقلي مثل تأمل التخيل، وبعض التدريبات على التنفس والحركة وإدراك الحواس وأيضاً تنمية التدفق النفسي، وإستخدم عطاالله (٢٠٢٢) برنامجاً تدريبياً قائماً على بعض عادات العقل المنتجة مثل التفكير فيما وراء المعرفة، التحكم في الإندفاع والتفكير المرن وذلك في خفض التجول العقلي عند الطلاب، وقام خليفة بخفض التجول العقلي عند أطفال التوحد عن طريق التركيز على التكامل الحسي وتنمية الإنتباه الإجتماعية.

من هذا المنطلق، توجه العديد من الباحثين لدراسة الرفاهية النفسية في المراحل العمرية المختلفة، وعملوا على ربطها بالعديد من المتغيرات لسهولة دراستها والبحث عن أفضل الطرق للتوصل إليها وتحقيقها سواء بالإستراتيجيات المناسبة أو الخصائص الشخصية المختلفة، فقد ربطتها البقمي والغنامي (٢٠٢١) بالسمات الشخصية والأنشطة الإبداعية عند الطالبات، كما بين إسماعيل وطه (٢٠١٩) أنه يمكن الإستدلال عليها من الأداء الوظيفي المتفوق والرضا عن العمل والطمأنينة النفسية والتعامل مع المشكلات الوظيفية، حتى أن الحاتمي وآخرون (٢٠٢٢) يؤكدون أنه مع العمل على زيادة مستوى الرفاهية

النفسية عند الأفراد يمكن القضاء على السلوك الإنسحابي المرتبط بالعمل لديهم مثل التغيب أو التأخير عن العمل ونقص الإنتاجية، كما ربطها الختاتنة (٢٠١٩) بالأمراض السيكوسوماتية حتى أن الرفاهية النفسية تعمل على تخفيف حدة هذه الأمراض عند النساء، كما أكدت المقبل (٢٠٢٢) على أهميتها عند الأمهات ودورها في دعم السلوك الاجتماعي الإيجابي عند أطفالهن بمرحلة الروضة، بينما نادى جوهر (٢٠٢١) بالعمل على تنشيط المناعة النفسية لدورها لوسيط لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لما لها من دور كبير عند أمهات الأطفال في التعامل مع المشكلات المرتبطة بأطفالهن من ذوي الإحتياجات الخاصة، ثم بين حفني إرتباطها الإيجابي بالعديد من الإنفعالات الأكاديمية السارة مثل المتعة والأمل والفخر والسلبى مع الإنفعالات الأكاديمية السلبية مثل القلق والخزي والملل، وأوصى العديد من الباحثين بأهمية دراستها وتمييزها وتحسينها لما لذلك من نتائج إيجابية للفرد والمجتمع (أحمد، ٢٠٢٢؛ بن سميته، ٢٠١٩؛ الكنانى وفالح، ٢٠٢١؛ المغازي، ٢٠٢١، النجار، ٢٠١٨؛ الوافي ومحمد، ٢٠٢٢؛ Cramm & Nieboer, 2011; Dierendock, 2014; Wang & Zhou, 2017; Xiang et al., 2019;

ومن ثم تتبلور مشكلة البحث الحالي في التعرف على فاعلية ودور التعلم الممتع في خفض حدة التجول العقلي عند طفل الروضة وكيف يمكن أن يؤثر ذلك على الرفاهية النفسية له؟؟

### هدف البحث:

هدف البحث الحالي إلى خفض حدة التجول العقلي عند أطفال الروضة باستخدام إستراتيجيات التعلم الممتع والتعرف على أثر التجول العقلي على الرفاهية النفسية.

## أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي كما يلي:

## - الأهمية النظرية:

- يسهم البحث الحالي بإضافة محتوى نظري يجمع بين التعلم الممتع والتجول العقلي وعلاقته بالرفاهية النفسية عند أطفال الروضة في المكتبات العربية.
- يسهم أيضا في إلقاء الضوء على إستراتيجية التعلم الممتع كإستراتيجية حديثة تجمع بين طياتها العديد من الفنيات التي يمكن أن تثري العملية التعليمية.
- يعمل على إظهار فنيات التعلم الممتع وبيان أكثرهم أهمية وفاعلية عند الأطفال في مرحلة الروضة.

## - الأهمية التطبيقية:

- إتاحة المجال ببناء برامج تسهم في التقليل من التجول العقلي عند الأطفال.
- إعداد مقياس التجول العقلي المصور لطفل الروضة.
- إعداد مقياس الرفاهية النفسية لطفل الروضة.
- توجيه أنظار واضعي المناهج التربوية في مرحلة رياض الأطفال للتركيز على فنيات التعلم الممتع لما لها من جاذبية وفاعلية عند الأطفال.

○ إلقاء الضوء على فنيات التعلم الممتع عند معلمي رياض الأطفال والتي يمكن إستخدامها بما لها من أثار إيجابية على طفل الروضة والعملية التعليمية كلها.

#### مصطلحات البحث الإجرائية:

**التعلم الممتع Fun Learning:** ويعرف بأنه إكساب أطفال الروضة المعارف والمهارات والإتجاهات التربوية السليمة بطرق تحقق المتعة والتشويق والإثارة والبهجة والسعادة للأطفال، كما تزيد من دافعيتهم وتضمن مشاركتهم في العملية التعليمية عن طريق زيادة فرص الإنتباه ودعم الجوانب الوجدانية بما يعود بالنفع على إكتساب الخبرات الجديدة.

**التجول العقلي Mind Wandering:** هو تحول مركز إهتمام الطفل وإنتباهه من المهمة الأساسية المنوط بها إلى أفكار قد تكون مرتبطة بها أو غير مرتبطة بها مما يعكس سلباً على تحصيله الأكاديمي وإستيعابه للمفاهيم والمهام الأكاديمية، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطفل في مقياس التجول العقلي المستخدم في البحث.

**الرفاهية النفسية Psychological Well-being:** وتظهر في صورة مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تعبر عن رضا الطفل عن نفسه وعن حياته بشكل عام مما يظهر في شعوره بالإرتياح والتواصل الإيجابي مع الآخرين، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطفل في مقياس الرفاهية النفسية المصور لطفل الروضة المستخدم في البحث.

**حدود البحث:** يتحدد البحث الحالي بالمحددات التالية:

**الحدود البشرية:** وتحدد المجال البشري لهذا البحث في مجموعة من أطفال الروضة العاديين من الذكور والإناث.

**الحدود المكانية:** ويتحدد المجال المكاني بالروضة الملحقة بمدرسة --- التابعة لإدارة أسبوت التعليمية بمحافظة أسبوت والتي تم من خلالها تطبيق أدوات البحث الحالي عليهم.

**الحدود الزمنية:** تحدد المجال الزمني لتطبيق البحث بالفترة الزمنية التي إستغرقتها عملية تطبيق أدوات البحث والتي وصلت إلى ( ) جلسة بواقع (٣) جلسات أسبوعية.

**أدوات البحث ومادته:** تم إستخدام الأدوات التالية:

١. مقياس التجول العقلي المصور لطفل الروضة.
٢. مقياس الرفاهية النفسية لطفل الروضة.
٣. برنامج قائم على إستراتيجية التعلم الممتع لخفض حدة التجول العقلي عند طفل الروضة.

**منهج البحث:** لمعالجة فروض البحث تم إستخدام المنهج شبه التجريبي القائم على المجموعتين التجريبية والضابطة والذي يعتمد على القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث.

- إجراءات البحث: للإجابة على سؤال البحث الرئيس ونصه: ما فاعلية برنامج قائم على إستراتيجيات التعلم الممتع لخفض التجول العقلي عند طفل الروضة وأثره على الرفاهية النفسية له؟ تم إتباع الإجراءات الآتية:
- الإطلاع على البحوث والأدبيات والدراسات السابقة والمراجع المتخصصة المرتبطة بموضوع ومتغيرات البحث.
  - إعداد إطار نظري عن التعلم الممتع، التجول العقلي والرفاهية النفسية.
  - إعداد البرنامج القائم على التعلم الممتع للأطفال.
  - إعداد مقياسي التجول العقلي والرفاهية النفسية لطفل الروضة.
  - إجراء التجربة الإستطلاعية.
  - إختيار مجموعتي البحث.
  - إجراء التطبيق القبلي للمقياسين على المجموعتين التجريبيية والضابطة ورصد النتائج.
  - تطبيق البرنامج على مجموعة البحث.
  - إجراء التطبيق البعدي للمقياسين على المجموعة التجريبيية والضابطة ورصد النتائج.
  - معالجة البيانات إحصائيا وتحليلها وتفسيرها.

#### الإطار النظري ودراسات سابقة:

يتضمن الإطار النظري ثلاث محاور رئيسية هي: التعلم الممتع، التجول العقلي والرفاهية النفسية، يتم عرضها كما يلي:

المحور الأول: التعلم الممتع: ويتناول المحور الأول العديد من الجوانب الخاصة بالتعلم الممتع وهي: تعريفه، أهميته، أهدافه، مبادئه، خصائصه، إستراتيجياته، المعلم في ظل التعلم الممتع، إرشادات للمعلم أثناء تفعيله، عوائق تطبيق التعلم الممتع، وأساليب تقويمه، ويتم عرضها كما يلي:

مقدمه: ينادي الكثير من التربويين والباحثين بضرورة البحث عن أساليب جديدة تعمل على جذب إنتباه الأطفال نحو العملية التعليمية، وحثهم على المشاركة في العملية التعليمية بوصفهم مساهمين في عملية تعلمهم ولديهم دور فعال فيها مما يعمل على تنمية مهارات جديدة لديهم تساعدهم على التعامل مع مستجدات العصر الحديث، وهذا ما يقدمه التعلم بالمتعة (أبوزيد، ٢٠١٩؛

ويعد التعلم بالمتعة أحد التوجهات الحديثة في التعلم، حيث يقوم على إثراء الموقف التعليمي بخبرات تنمي لدى الأطفال المتعة، كما يقوم على دعم مشاركتهم في عملية الحصول على المعرفة والمهارات والخبرات الإتجاهات المطلوبة، حيث يتم تخطيطها بطريقة متناسقة بين الأهداف الأكاديمية والجوانب الوجدانية من مرح ومتعه، فتثير حماس الأطفال نحو التعلم ويشد إنتباههم.

### نشأته وتطوره:

ظهر مفهوم التعلم الممتع ليجمع بين التعلم والمتعة والبهجة، حتي يصبح التعليم أكثر متعه، وظهرت فكرة التعلم الممتع في عصر النهضة، ويعد "كومنسكي" من رواد هذا الإتجاه حيث أقترح ربط التربية بعناصر مبهجة، كما دعم مفهوم "المدرسة للعب"، كما يعد "بنيامين فرانكلين" و "ريتشارد ماناك" من أوائل التربويين الذين نادوا بإستخدام الجانب الترفيهي في التعليم وذلك بمزج

المحتوى الأكاديمي بالمحتوى الترفيهي عن طريق إضافة الألعاب كالألغاز إلى المجال التعليمي.

وأشار الحناكي (٢٠٢٢) أنه تم ربط مفهوم التعلم الترفيهي أو الممتع قديماً بالتلوين والأفلام التعليمية، وفي عام ١٩٢٢، قامت شركة ديزني بعمل أول فيلم تعليمي قصير لمعهد دينير للأسنان، ثم أنتشر دعم التعليم بالجانب الترفيهي مع دخول الولايات المتحدة الحرب العالمية الثانية، ثم قامت شركة ديزني بالتعاقد مع الحكومة الأمريكية لإنتاج المزيد من الأفلام التعليمية للأطفال، كما إنتشر التعليم الترفيهي في العديد من دول العالم مثل إنجلترا وأمريكا اللاتينية وذلك لمعالجة العديد من القضايا الإجتماعية والبيئية والصحية سواء على مستوى المدارس أو الجامعات.

وفي عام ١٩٥٤ تم استخدام ذات المفهوم لوصف سلسلة الحياة الحقيقية، وتم استخدامه عام ١٩٧٣ من قبل روبرت هيمن لإنتاج سلسلة أفلام وثائقية للجمعية الجغرافية الوطنية ثم عام ١٩٧٥ من قبل الدكتور كريس دانيلز لإنتاج مشروع الألفية (البركاتي، ٢٠١٨).

#### تعريفه:

يعرفه عبدالله والشوا (٢٠١٩) على أنه نوع من التعلم يتضمن إستراتيجيات تعتمد بشكل أساسي على تهيئة ظروف للإستمتاع لكلاً من المعلم والمتعلم أثناء عملية التعلم، وهو يهدف إلى الإستمتاع ويفضل أن يرافقه إتجاهات إيجابية مثل السعادة والمرح والحماس والشغف والدافعية نحو التعلم بمستوى معتدل نسبياً، أما ابو مغنم (٢٠٢١) فيعرفه على انه تعلم مرن قائم على تطوير الخبرة التعليمية من منظور نحقق المتعة في التعلم من خلال



إستراتيجيات تشمل المحاكاة، المنافسة، جمع البيانات وذلك بمشاركة الأطفال وفق تنظيم شامل متكامل لجميع عناصر العملية التعليمية بما يحقق أهدافها مما يعمل على تجنب الملل والإحباط في التعلم، في حين أضاف فراج (٢٠١٩) أبعاداً أخرى في تعريفه للتعلم الممتع حيث أشار إلى أنه نوعاً من النشاط الحر قائم على إستثمار الطاقة العقلية والبدنية في وقت واحد، ويحصل من خلاله الطفل على خبرة مركزة عملية، ولا يعتمد على وضوح الأهداف لدى الطفل أو حصوله على تغذية راجعه لنشاطه، ويقوم على إستثارة الفضول المعرفي للطفل من أجل الحصول على المتعة والإستمتاع بطريقة مباشرة وهو الهدف الرئيسي له وأشار إلى إختلاف أشكاله عند تطبيقه من مرحلة عمرية لآخري ومن مجتمع لآخر.

وفي أشارتها إلى التعلم الممتع بينت محمد (٢٠١٨) انه يقوم على اللعب الهادف، الإستماع، الممارسة والتطبيق، وحل المشكلات، كما أنه يقوم على الربط بين الجوانب الأكاديمية والوجدانية والإجتماعية من خلال التشويق، التعاون والتواصل والمرح والفكاهة، أما السيد وعلى (٢٠١٥) فقد أكدوا على الجانب الوجداني في تعريفهم للتعلم الممتع وعلى دور المتعلم حيث عرفوه على أنه يتم في بيئة تعلم نشطة يتفاعل فيها المتعلم ويمارس أنشطة ممتعة فيتولد لديه شعور داخلي بالمتعة، وتجعله محباً للمعرفة وتزيد من حماسه ودافعيته للتعلم، أما المعلم فيقدم تغذية راجعة مناسبة لتوجيه العملية التعليمية الوجهة المناسبة.

مما سبق ومن خلال عرض التعريفات السابقة، ترى الباحثتان أن التعلم الممتع لا يقتصر على إضافة عناصر المتعة والفكاهة والتسلية للموقف

التعليمي، ولكنه أعمق من ذلك؛ فهو يعد إستراتيجية تدعم التعلم النشط ويركز بصورة أكبر على دور الطفل ومشاركته في العملية التعليمية في جو من التفاؤل والمرح، كما يعد خروجاً عن البيئة التقليدية النمطية من كونه سلبياً متلقياً للمعلومة إلى مشاركاً فيها، حيث تتناسب وطفل الروضة، فالطفل كثير النشاط وله الكثير من الخصائص والإحتياجات التي تتناسب معه ويمكن تلبيتها عن طريقه، منها إشراك الطفل وقيامه بدور إيجابي في الموقف التعليمي، إضافة عناصر المتعة والمرح، تفعيل الجانب الوجداني، التأكيد على الجانب الأكاديمي، دعم العمليات النفسية المسئولة عن التعلم مثل الإنتباه والتذكر، تفعيل الجانب النفسي وزيادة دافعيته للتعلم وللموقف التعليمي ككل، حيث يأتي الطفل للروضة من بيئة غير مقيدة وحررة يتحرك ويتجول فيها وتكون قائمة على اللعب والمتعة لبيئة التعلم الرسمية، ومن ثم فإن التعلم بالمتعة يمكن أن يقلل من الفجوة بين بيئة المنزل وبيئة الروضة ويجعل الروضة بيئة محببة للطفل.

**خصائص التعلم الممتع:** هناك العديد من الخصائص التي تميز التعلم الممتع والتي أشار من الزهراني (٢٠٢٢) و السيد وآخرون (٢٠٢٢) و Winch (٢٠١٧) كما يلي:

❖ **تقليل الجهد التقليدي المبذول:** حيث يقوم التعلم الممتع بإستثمار قدرات الأطفال في خبرات تعليمية تدعم عملية التعلم من حيث زيادة دافعيتهم كما تثير المتعة والبهجة لديهم للتعلم.

❖ **الخبرات متعددة الحواس:** فمن خلال تنوع الخبرات التعليمية المقدمة للأطفال، يتم إختيار الخبرات والمواقف التي تخاطب حواسهم المختلفة،

مما يتناسب وطبيعة تعلم طفل الروضة، ومن ثم يقبل الطفل على التعلم ويبقى أثره لديه سواء على المستوى الأكاديمي أو النفسي والوجداني.

❖ **دعم الإستكشاف والخيال:** ففي الموقف القائم على التعلم الممتع، يشارك الطفل في خبرات ممتعة من شأنها أنها تتطلب منه إستكشاف المعرفة وتخيل العديد من المواقف، فالإستكشاف المقرون بالتخيل هو ما يميز الموقف هنا فهو ليس أكاديمي فقط وليس تخيلي فقط.

❖ **دعم القدرة على الإختيار:** ويكون الإختيار ليس فقط من جانب معلمة الروضة في إختيارها للخبرات والمواقف التي تتناسب والأطفال لديها وتثير متعتهم وبهجتهم، ولكن أيضا من جانب الطفل، فهناك العديد من البدائل المختلفة والتي تشكل مكونات الخبرات التعليمية للموقف التعليمي، فهي ليست خبرات مفروضة عليهم، فتدخل في النطاق الأكاديمي ولكنها تتناسب وميولهم ولها طابع فكاهي تعليمي ممتع أيضا مما يضمن مشاركة الطفل فيه بحماس ودافعيه.

❖ **مظاهر تعبيرية:** مثل الإبتسامة والتي تعبير عن الرغبة في التعاون والمشاركة في التعلم، ومشاعر الثقة والفرح والتي تظهر أثناء المشاركة الفعلية، كما يظهر على الطفل الحماس والدافعية أثناء العمل.

❖ **مظاهر فسيولوجية:** والتي تظهر نتيجة إحساس الطفل بالفرح والسرور والمتعة نتيجة مشاركته في نشاط محبب له ويتناسب وخصائصه مما يزيد من حماسه ودافعيته، وتظهر المظاهر الفسيولوجية في صورة زيادة معدل ضربات القلب وزيادة معدل التنفس.

## أهمية التعلم الممتع:

لمتعة التعلم أثر إيجابي كبير على الموقف التعليمي بجميع عناصره من معلم ومتعلم وأيضا العملية التعليمية؛ فهي تعمل على شحذ همة المتعلم وزيادة دافعيته للتعلم، ومن ثم يزيد من إقباله عليه فيشارك ويبادر بالحوار والمناقشة مع أقرانه ويتفاعل معهم، وتتحقق الأهداف التعليمية بطرق سهلة وبسيطة وغير تقليدية مما يقلل من المهام التقليدية المنوط بها المعلم وتدفع عجلة التقدم بالعملية التعليمية للأمام، وفيما يلي عرض لبعض من النقاط التي تعكس أهميته (الحارثي، ٢٠١٥؛ خليل، ٢٠١٨؛ رمضان وأبوسنينه، ٢٠٢٠؛ الزهراني، ٢٠٢٢؛ السيد وآخرون، ٢٠٢٢؛ محمد، ٢٠٢٠؛ Al-Shara, 2015; Halliday et al., 2017; Lucardie, 2014;

- يعمل كمحفز رئيس لعملية التعلم حيث يثير نشاط المتعلم للمشاركة في الأنشطة المقدمة.
- يقضي على الملل المترتب على رتابة الروتين اليومي جراء إستخدام طرق التدريس التقليدية.
- يعمل على تنمية الإتجاهات الإيجابية ويعزز من المشاركة المستمرة في أنشطة قاعة الفصل.
- يعمل على تحسين قدرة المتعلم على الحوار والمناقشة مع أقرانهم وبناء علاقات طيبة مع أقرانه ومع المعلم
- يدعم الإندماج في المهام ويزيد من التحدي والإصرار للعمل.

- يعمل على تسهيل إستخدام إستراتيجيات التعلم النشط ويحسن من نتائج التعلم.
- يعزز أداء المتعلم ويحسن العمليات المعرفيه والمهارات اللازمة للفهم والتعلم.
- يعد داعماً ومثيراً للإبداع من خلال العمل بحماس كما يزيد من التفاؤل بالنتائج والتي تجعل التعلم أكثر عمقاً وأطول أثراً.
- له آثار إيجابية كبيرة على التحصيل الأكاديمي والإنجاز.
- بناء بيئة تعليمية إجتماعية نفسية تدعم التعاون والتواصل البناء بين المتعلمين من خلال مشاركتهم معا وقبول آرائهم.
- دعم النمو النفسي للمتعلمين وذلك من خلال توفير طرق للتعلم في جو نفسي مريح قائم على المتعة والبهجة بعيداً عن سيطرة وهيمنة المعلم.
- زيادة فرص التعلم من خلال تنوع الأنشطة والمهام المستخدمة.
- يمكن إستخدامه كوسيلة علاجية تساعد في حل العديد من المشكلات الإجتماعية والنفسية والأكاديمية.
- يمكن إستخدامه كأداة تربوية تدعم التفاعل مع البيئة وكأداة تعبيرية للتعبير عن المشاعر والإنفعالات.

**أهداف التعلم الممتع:** هناك العديد من الأهداف التي يسعى التعلم الممتع كأحد إستراتيجيات التعلم النشط لتحقيقها أوردها كلاً من إبراهيم (٢٠١٧)، شحاته (٢٠١٨) ورشوان (٢٠٢٢) منها تشجيع المتعلمين على المشاركة الفعالة في عملية التعلم مما يحسن عملية التعلم ويزيد كفاءتها، أيضاً تحسين كفاءة

المعلم على إعداد أنشطة متنوعة تعليمية وتقويمية تدعم التعلم الممتع، زيادة وعي المتعلم بأهمية التعلم الممتع ومميزاته، تكوين فكر إيجابي نحو متعة التعلم وفائدته، دعم العملية التعليمية بإستراتيجيات إيجابية تزيد من كفاءتها وتعزز دور المتعلم، تهيئة الفرص أمام المتعلم لخلق بيئة تعلم أفضل يشعر فيها بالمتعة والبهجة والسرور، تحويل النظرة إلى التعليم كونه بيئة رسمية تخلو من المتعة والإثارة إلى مكان مفضل وممتع يثير حماس المتعلمين نحوه، تفعيل سبل التواصل بين المدرسة والمنزل وأيضا تنمية المهارات الحياتية للمتعلم وتفعيل مشاركته الإيجابية في المجتمع المدرسي.

**مبادئ التعلم الممتع:** هناك العديد من المبادئ والأسس النظرية التي يقوم عليها التعلم الممتع أوردتها إبراهيم (٢٠١٧)، ابوزيد (٢٠١٩)، وفراج (٢٠١٩) Liu et al., (2014); Schattner (2015) كما يلي:

- **خبرة التدفق:** ويعني التدفق ربط خبرتين ببعضهما البعض، وتعني هنا إنغماس المتعلم في الخبرة والمهمة أو النشاط الذي يقوم به حتى أنه لا يشعر بمرور الوقت أو التعرف جراء العمل، فالخبرتين هما العمل أو النشاط مع المتعة والسرور، ففي التعلم الممتع يقضي الفرد فترة طويلة في العمل مع شعوره بالمتعة والفرحة.
- **إقتصادية الخبرة:** فالخبرة هنا ليست تقديم المعرفة بصورتها المجردة، حيث ينظر إليها على أنها عروض إقتصادية يمكن الحصول عليها، وليس الأساس المعلومة ولكن الخبرة المحيطة بها وهي المتعة المغلفة المعلومة والمحيطة بها.

- **المقابل الجمالي:** حيث تعد المخرجات أو الأهداف المعرفية ليست هي الأساس في التعلم الممتع فقط، ولكن المخرجات أكثر قيمة من تلك، فهي معرفية، وجدانية وحسية وهذا هو المقابل الجمالي أو الخبرة الجمالية المستهدفة من التعلم الممتع.
- **الفضول المعرفي:** ويعد الفضول المعرفي هو أساس كل تعلم قائم، فإذا لم يشعر المتعلم بفضول وإحتياج للمعرفة فإنه لن يقبل عليها، وهذا ما تؤكدته النظريات النفسية في التعلم.
- **الدافعية النابعة من المتعلم:** لا يتلقي المتعلم في التعلم الممتع أي مكافآت أو جوائز في حالة أكماله المهمة أو ادائه النشاط، ولكن مشاركة المتعلم في هذه المهام يكون دافعها داخلي وهو الشعور بالمتعة واللذة، وقد تكون فردية أو جماعية، وقد تكون لها أبعاد متعددة قد تكون معرفية أو وجدانية أو حسية، وفي كل الحالات يكون دافع المتعلم للمشاركة هو الحصول على المتعة والبهجة أولاً.
- **التأثير الإيجابي:** للأثر الوجداني دور كبير في عملية التعلم، فدافعية المتعلم وإتجاهاته نحو العملية التعليمية تؤثر على مدى تحصيله وإستيعابه وإكتسابه للمعرفة، فإذا كانت هذه الدوافع سلبية احجم عن الموقف ولم يجتازه، أما الدوافع والإتجاهات الإيجابية والتي يقوم عليها التعلم الممتع ويستفيد منها، فإن لها تأثير إيجابي كبير على المتعلم سواء على الجانب المعرفي أو النفسي، وتتولد لدى المتعلم نتيجة المشاركة الإيجابية والتعاون والتنافس الإيجابي مع الأقران.

إستراتيجيات التعلم الممتع: هناك العديد من الطرق والإستراتيجيات التي تستخدم في العملية التعليمية تدرج تحت التعلم الممتع، وتعمل على تهيئة بيئة تعلم إيجابية ثرية ممتعة ومبهجة، منها ما يلي:

- **الطرائف العلمية:** وهي أنشطة إثرائية وعلمية تستخدم كمدخل في التعليم لإضفاء روح الإثارة والمتعة والتشويق في الموقف التعليمي، ومن مميزاتها أنها تتناسب والمستوى المعرفي للطفل، تراعي الفروق الفردية بين الأطفال، تعمل على بقاء أثر التعلم لفترة أطول، وتسهم في تحقيق الأهداف المعرفية والوجدانية والمهارية حيث تخفف من حدة الموضوعات والمفاهيم العلمية وجمود مصطلحاتها وتجعلها ممتعة وشيقة، وتقلل من الملل والرتابة في الموقف التعليمي، كما تستثير الطرائف العلمية حب الإستطلاع والميل للإكتشاف لما تعرضه من معلومات نادرة بطريقة ممتعة ومثيرة (أبو عودة وحلس، ٢٠٢٢).

- **القصص التعليمية:** القصة من الأنشطة المحببة للأطفال، حيث تعرض فيها الكثير من المفاهيم والقيم والمهارات، فهم يتمتعون بها وينجذبون إليها، فتقدمهم بحلول للمشكلات وتدعم الخيال لديهم، وتنمي لديهم التفكير العلمي والمنطقي بأسلوب سهل ومبسط، ويتم تقديم المفاهيم والمعلومات لهم ويزداد إقبالهم عليها، وتعمل القصص على تقديم صورة عن الواقع حتى يتم محاكاته بشكل محبب لهم، حيث تعمل على جذب إنتباههم وتكسبهم العديد من المعلومات والحقائق التاريخية والقيمية والأخلاقية بصورة شيقة وجذابة، كما تسهم في زيادة الحصيلة اللغوية للأطفال وتنمي



- معارفهم حول الماضي والحاضر والكثير من البيئات والشعوب وأيضا تنمي الحس الأدبي لديهم (عطيفي، ٢٠١١).
- **المسرح:** يعد المسرح أحد إستراتيجيات التعلم الهامة في مرحلة الطفولة المبكرة، فهو أداة تعليمية وتربوية ويسعى إلى توصيل رسائل تربوية وتعليمية تشكل ميولهم وشخصياتهم نفسياً وعلمياً وثقافياً، فهو وسيلة لتوصيل المعلومة للأطفال بطريقة مبهجة وتدخّل عليهم البهجة والسرور، كما يعمل المسرح كداعم نفسي للطفل فيعالج بعض المشكلات النفسية والسلوكية أيضاً، كما يهدف المسرح إلى تنمية العديد من المهارات الإجتماعية للطفل مثل التعاون وغرس قيم العمل الجماعي، فالمسرح يعد نوعاً من أنواع التعليم مضافاً إليه عنصر المتعة بما يتناسب مع طبيعة الطفل (إبراهيم، ٢٠٢٣).
- **لعب الأدوار:** وفي هذه الإستراتيجية يكتسب الطفل المفاهيم والقيم والسلوكيات الإيجابية المختلفة، وتستخدم في العملية التعليمية كموقف يتم التخطيط له وإعداده بحيث يقوم الطفل بتمثيل أدوار معينة محددة سلفاً من قبل المعلمة بحيث تقوم المعلمة بدور توجيهي وإرشادي وتوجيهي للطفل وفي نهاية الموقف يتم مناقشة الطفل فيه ويمكن تبادل أدوار الشخصيات، ويمكن أن تستخدم لتنمية العديد من القيم مثل قيم الإنتماء والولاء للوطن، أيضاً يمكن ترسيخ وتثبيت العديد من المفاهيم العلمية والتاريخية حيث تؤدي إلى زيادة القابلية للتعلم وكذا الكثير من الأهداف التربوية (محمد وآخرون، ٢٠٢٢).

- **التعلم بالأغاز:** تعد الأغاز مكون هام من مكونات التعليم الناجح، حيث أنها يمكن أن تدعم العديد من المهارات وفي ذات الوقت يشعر الطفل بالتسلية والمتعة، فهي تنمي التفكير والقدرة على التفكير المنطقي، التحليل، كما تسهم في تنمية التأزر البصري والإدراك المكاني، ويمكن أن تحقق الكثير من الأهداف التعليمية، ويكتسب الطفل الكثير من القيم التربوية، فهي تعمل على تنمية القدرات العقلية للطفل، فيتعلم كيف ينظر للمشكلة ويتعامل معها من كل الجوانب وفي ذات الوقت بصورة فكاوية، ومن ثم تعمل على زيادة الدافعية له وتحقيق الكثير من المميزات التربوية، التعليمية، النمائية، الجسمية والمعرفية (أبوزيد وآخرون، ٢٠١٨).
- **التعلم باللعب:** وهو أحد الإستراتيجيات التي تضيف بعد التسلية للتعلم وذلك لتشجيع الأطفال على مواصلة التعلم وتحفيز التفكير ودعم حب الإستطلاع وإثارة الفضول والإستكشاف مما يؤدي إلى زيادة الإنتاجية والتقدم نحو تحقيق الأهداف المرجوة، كما ان له دور كبير في علاج زيادة معدلات الإهمال والتسرب، حيث يشارك الأطفال في العملية التعليمية، من خلال تشجيعهم على المحاولة في جو آمن بدون ترك آثار سلبية على شخصياتهم، بما ينمي إتجاهاتهم الإيجابية نحو التعلم، كما يصقل مهارات التعلم الذاتي ويزيد من إمكانية بقاء أثر التعلم ونقله لمواقف أخرى، وزيادة الإنباه والتركيز لفترة أطول، أيضا إثارة الخيال وإكتساب العديد من المهارات الأكاديمية والإجتماعية (همام وسويفي، ٢٠٢٢).
- **التعلم بالترفيه:** وهو نشاط موجه لتنمية الإمكانيات والقدرات المعرفية والوجدانية والبدنية وسلوكيات الطفل، وفي ذات الوقت يحقق المتعة

والتسلية، ويكون فيه استثمار لإنشطة اللعب في إكتساب المعلومات وتوسيع أفاق المعرفة واستخدام إستراتيجيات تعليمية تسعى لتوليد الإثارة والنشاط داخل الطفل، وتهدف لرفع المستويات المعرفية والمهارات وتحفزهم على إنجاز المهام المنوطين بها، أيضا إيجاد حالة من التنافس بين الأطفال، ويدخل فيه التعلم باللعب والموسيقى والأنشطة الحركية وكل ما يخرج عن النمط التقليدي من التعليم إلى نمط محبب يبعث فيهم السعادة والترف والسرور (الغابري، ٢٠١٥؛ الهدلق، ٢٠١٩).

- **التعلم بالأناشيد والأغاني:** يعد أسلوب التعلم بالأغاني والأناشيد من الأساليب المحببة للأطفال وخصوصا أطفال الروضة، فهي تساعد في تنشئتهم بطريقة متكاملة، من حيث حيث تنمو بالمشاعر والأحاسيس، كما يتم توصيل الكثير من المعلومات والقيم والمفاهيم بطريقة سهلة ومبسطة وممتعة، حيث يكون الإستيعاب والفهم عن طريق الأغاني أسهل وأوضح ويفضله أكثر من الأساليب الأخرى، وذلك لما فيه من إمتاع وبهجة وترفيه لهم في المساعدة في العملية التعليمية والتربوية اعتمادا على عشق الأطفال للغناء والإيقاع، وأيضا تنوع المجالات التربوية التي يمكن أن تؤدي فيها الأغاني، كما أن معظمها يصاغ في قالب قصصي، كما أنها تحمل في طياتها قيمةً فنيةً وموسيقيةً ومعرفيةً ولغويةً، كما أنها تجمع بين إحتياجات ومطالب الأطفال، أهداف وقيم المجتمع وأهداف التربية والتعلم (عرنوس، ٢٠١٩؛ يوسف، ٢٠٢١).

- **التعلم التعاوني:** وهي أحد استراتيجيات التعلم النشط التي تجعل الأطفال أكثر فعالية حيث تحولهم من حالة السلبية والسكون إلى النشاط والحركة

والتحدث وطرح الأسئلة وممارسة الأنشطة، مما يؤدي إلى إكتساب الخبرات بطريقة فعالة وتكوين الشخصية المتكاملة سواء على المستوى الأكاديمي أو على مستوى المهارات الإجتماعية والشخصية والسلوكية، كما تنمي روح التعاون والتفاعل بين الأطفال بعضهم البعض، وهي أكثر فعالية وتأثيراً على الأطفال عند مقارنتها مع الإسلوب التقليدي، فتزيد من حماس ودافعية الأطفال للعمل ضمن الفريق (همام، ٢٠١٨).

- **الرسوم الكرتونية:** حيث تعتبر فناً هاماً يلعب دوراً كبيراً في تكوين شخصياتهم، فتقدم لهم المعلومة بطريقة شيقة وجذابة ومثيرة، كما يمكن إستخدامها لغرس العديد من القيم والموروثات للأطفال، ساهم في تغيير سلوكيات الأطفال وتكوين شخصياتهم، وتشكيل الإطار القيمي لهم، فهي من الأساليب المحببة معهم نتيجة شغفهم بالألوان والحركة الجميلة والصور المعبرة، فيرى الأطفال إمتداداً للعب والحركة والمغامرة وتطلق عنان الخيال لهم، كما تزودهم بمعلومات تسارع بالعملية التعليمية وتوسع آفاق التفكير لديهم، تعتمد الرسوم الكرتونية على حاسيت السمع والبصر وذلك من خلال دمج الصوت مع الصورة مما يساعد على تنمية مهارات الأطفال، ومن ثم يمكن إدماجها في العملية التعليمية لما لها من آثار إيجابية من خلال الرسالة التي يمكن أن تبثها (الجسار، ٢٠٢٢؛ عليوات، ٢٠١٨).

- **العصف الذهني:** وهو أحد إستراتيجيات المناقشة الجماعية والتي تقوم على إتاحة الفرصة لتوليد عدد كبير من الأفكار بشكل عفوي حر في جو مفتوح غير نقدي لا يحد من إطلاق الأفكار أو فحصها، حيث تعد طريقة لها

جاذبية بديهية نتيجة عدم مقاطعة تدفق الأفكار وإعطاء الطفل الفرصة والحرية الكاملة للتعبير عن أفكاره بغض النظر عن مستواها ومدى جديتها أو تفاهتها، كما أن لها وظيفة علاجية حيث تشجع الأطفال على التعبير عن أفكارهم وأرائهم دون مقاطعة، أيضا وظيفة تدريبية حيث تعمل على استثارة وتنشيط الخيال لديهم كما تعمل على تدريبهم على مهارات النقد والإبداع والتحليل للأفكار المطروحة بعد الإنتهاء من عملية عصف الأفكار (الصباغ والشحي، ٢٠١٩).

- **التعلم بالممارسة:** يعد التعلم بالممارسة أحد الإستراتيجيات الفعالة والتي يمكن تضمينها في العملية التعليمية، حيث وتقوم المعلمة فيه بوضع الأهداف وإختيار الأنشطة وتحديد ومتابعة هذه الأنشطة، وفيه يكون الطفل أكثر إيجابية، فهو يمارس ويطبق المفاهيم والقيم النظرية التي توضحها المعلمة، ويراعي الفروق الفردية بين الأطفال، ويوفر وقتاً لتطبيق المهارات المتعلمة، ويعطي فرصة للأطفال لتحقيق العديد من الأهداف مثل تحمل المسؤولية، الإعتماد على النفس، الإستقلالية والتفرد، إختيار فريق العمل في حالة العمل الجماعي، كما يساعد على دعم وتنمية القدرات المعرفية مثل الإنتباه والتذكر (المتولي، ٢٠١٧).

- **الإنفوجرافيك:** الإنفوجرافيك هو فن تحويل المعلومات والبيانات والمفاهيم إلى صور ورسوم يمكن فهمها وإستيعابها بسهولة ووضوح، وهو أحد التقنيات الحديثة التي يمكن دمجها في المناهج الدراسية حيث تساعد في تقديمها في شكل جذاب وشيق، فهي وسيلة لتجميع وعرض المعلومات في صورة جاذبة للتعلم، كما انها تعمل على تغيير أسلوب التفكير تجاه

المعلومات المعقدة، وعند استخدامه في العملية التعليمية، وجد أنه يعمل على جذب الإنتباه وزيادة الفهم والإحتفاظ بالمعلومات لفترة أطول، كما انه يعمل على تحسين جودة فهم المعلومات والمفاهيم، تطوير وتنظيم الأفكار، تحسين مهارات التفكير الناقد بالإضافة إلى إثارة دافعية الأطفال إلى التميز (صالح وبطيشه، ٢٠٢٠؛ العيد، ٢٠١٩؛ Yildirim, 2016)

**المعلم في ظل إستراتيجية التعلم الممتع:** للمعلم دور كبير في ظل هذه الإستراتيجية، فهو من يقوم بإختيار الأنشطة التي تعكس الإستراتيجية، وعليه أن يبين للمتعلم الأساس المنطقي لإستخدامها بالإضافة إلى مهمته في تغيير إتجاهات المتعلمين السلبية نحو التعلم وأنشطته وتحويل الصورة الذهنية لهم من كونها رسمية جافة إلى كونها ممتعة وجذابه، أيضا تبسيط اللغة المستخدمة لسهولة فهم المتعلمين لها ولضمان إستيعابهم للمهام الموكلة إليهم في ظلها وزيادة دافعيتهم نحوها لتأكيد نشاطهم فيها، كما يجب أن يكون المعلم قادراً على إحتواء موقف التعلم والسيطرة عليها، حيث أن المتعلمين قد يستخدمون الموقف بطريقة همجية حيث أنه ينطوي على أنشطة قد تكون غير رسمية من وجهة نظر المتعلمين، كما عليه أن يتحلي بالصبر والحكمة في التعامل مع المتعلمين ويشجعهم ويحمسهم للإستمرار في المهام (Wang, 2017)، وفي ذات الوقت أشارت السيد (٢٠١٦) أن المعلم يجب أن يكون له شخصية قيادية مؤثرة له مهارات تواصل جيدة مع المتعلمين، أيضا يتمتع بخصائص ديمقراطية، مشجع وتقديره لذاته مرتفع ويمتلك قدراً كافياً من الثقة بالنفس.

- إرشادات للمعلم في ظل التعلم الممتع: هناك العديد من الإرشادات التي قد تعين المعلم في عمله أثناء تفعيل فنيات وأساليب التعلم الممتع المختلفة حتى تحقق الأهداف الموجوة منها، وهي (Cox, 2016, 2018):
- تكليف المتعلم بالقيام بالمهام وإجراء الجوانب الأدائية بنفسه مثل إجراء التجارب والأنشطة حيث أن ذلك يساعد على زيادة متعة التعلم وبقاء اثره لفترة أطول.
  - تفعيل دور التكنولوجيا ودمجها في العملية التعليمية، مما يزيد من دافعية المتعلم وإقباله على التعلم، وهناك العديد من الأساليب مثل التلعيب (أي استخدام الألعاب التكنولوجية) أفلام الفيديو، ألعاب الإنترنت، الإستماع لقصص وأغاني وأفلام ذات طابع قصص.
  - تهيئة البيئة الصفية لإستقبال المتعة والمرح، ويكون ذلك بدمج أساليب المتعة والبهجة في التدريس، بحث يشعر المتعلم بالبهجة والفرح في القاعة الصفية، ويكون ذلك عن طريق إستخدام جو من التنافس الجماعي ثم إستخدام الألغاز أو المسابقات أو الألعاب.
  - تغيير أسلوب التدريس المعتاد وبيئة التعلم، ويمكن عمل ذلك عن طريق تفعيل الرحلات المعرفية، عمل زيارات ميدانية للمتاحف أو المكتبات العامة أو الحدائق أو غير ذلك مما يبعد عن المتعلم الملل والرتابة من الأساليب التقليدية المعتادة.
  - إستخدام أساليب غير تقليدية في التقييم بدلاً من التسميع والإختبارات فقط، للرسومات أو المسابقات أو الألعاب.

- تضمين أساليب أخرى في التعلم مثل التعلم التعاوني بما له من فائدة كبيرة تحصيلياً وإجتماعياً.

- وضع قواعد صافية للمتعلم للاختيار منها بدلاً من إحساسه بفرضها عليه.

**عوائق متعة التعلم:** وعلى الرغم من الدور الإيجابي الذي قد تحدثه إستراتيجية التعلم الممتع بأساليبها المختلفة سواء على المستوى التحصيلي، المهاري والوجداني، إلا أنه قد يصادفها العديد من العوائق التي تجعل تطبيقها صعباً داخل البيئة التعليمية (Hagenauer & Hascher, 2010)، فمنها ما يرتبط ببيئة التعلم الصافية (مثل عدم تنسيق البيئة الصافية لتناسب وأنشطة التعلم الممتع، عدم توفير إمكانات تساعد على تطبيق هذه الأنشطة سواء كانت مادية أو بيئية، عدم الإنضباط في البيئة)، المعلم (مثل طريقة تعامله مع المتعلم؛ ديكتاتورته وتسلفه وفرضه للأنشطة التي يراها مناسبة بدون توضيح ذلك للمتعلم أو بدون مراعاة إحتياجات المتعلم)؛ المتعلم (الملل والتعب وعدم الإهتمام أو الإقبال على الأنشطة ونقص دافعيته نحو الأساليب المستخدمة، عدم الرغبة في العمل التعاوني)، المناخ العام (الإنسياق وراء الأساليب التقليدية المعتادة والإتجاهات نحوها كأساليب مألوفة سواء في التدريس أو التقويم)، المادة التعليمية (صعوبة المادة التعليمية، كبر محتوى المنهج، عدم القدرة على تطويعها بإستخدام أساليب التعلم الممتع.

**أساليب تقويم التعلم الممتع:** هناك العديد من الأساليب التي أشار إليها الباحثين والتي من خلالها يمكن إستخدامها لقياس فعالية استخدام الإستراتيجيات المختلفة للتعلم الممتع، يمكن عرضها كما يلي (البركاتي، ٢٠١٨؛ الحناكي، ٢٠٢٢):



- **تقويم تشخيصي:** ويتم في البداية قبل البدء في التدريس، ويعمل على معرفة خبرات المتعلم السابقة ومستوى ادائه الحالي لتحديد نقطة الإنطلاق وإحتياجات المتعلم.
- **تقويم بنائي:** ويكون ذلك أثناء القيام بعملية التدريس، ومن خلاله يتعرف المعلم على تقدم المتعلم المستمر ومضيه قدوماً نحو تحقيق الأهداف الموضوعية، ومن أساليبه المقابلة.
- **تقويم ختامي أو نهائي:** ويكون بعد الإنتهاء من عملية التدريس سواء في نفس الجلسة أو بعد بضعة جلسات لمعرفة تحقيق الهدف النهائي من الجلسة أو الجلسات وقد يكون كمياً أو كيفياً.
- **تقويم الأداء:** وفيه يتم تفعيل المهارات التي تعلمها المتعلم بإسلوب التعلم الممتع في مواقف أخرى، وفيه يتم نقل أثر التعلم ويكون في مواقف تحاكي المواقف الأصلية ويكون ذلك في ضوء الأهداف التعليمية التي تم تحقيقها وقد يكون في صورة عروض تقديمية أو مواقف محاكاة.
- **تقويم ذاتي:** وقد يكون من قبل المعلم أو من قبل المتعلم، وفيه يقوم الفرد ذاته والتغير الذي طرأ عليه جراء إستخدام هذا الإسلوب في التعلم سواء كان على المستوى التحصيلي، المعرفي، المهاري أو الوجداني، ويتم ذلك بالتداخل مع أساليب التقويم الأخرى.
- **المشروع:** ويظهر فيه الجانب الإبداعي من جانب المتعلم، حيث يعمل المتعلم على إحداث تكامل بين أجزاء المعرفة المختلفة في صورة مشروع أو أي عمل بما فيه من تخطيط للمهمة وإنجازها، كما يتطلب أيضا العمل ضمن فريق في مواقف حياتية طبيعية.

- الورقة والقلم: وتهدف إلى قياس تحقيق العديد من الأهداف المعرفية، ويقاس مدى إمتلاك المتعلم من معلومات بالإضافة إلى تطبيقها في مواقف مختلفة، وهي جزء هام من عملية التقييم وقد تكون في صورة إختبارات تحصيلية.

- ملفات الإنجاز: أو البورتفوليو، وفيه يتم الإحتفاظ بصورة أو عينات من أعمال المتعلم قد تكون مكتوبة أو أشرطة أو رسومات أو فيديو أو عروض أو مشروعات أو أي اعمال قام بها وذلك للرجوع إليها وقياس مدى تطور المهارات عند المتعلم.

- الخرائط المفاهيمية: وهي أحد أساليب التقييم البصرية التي تعكس قدرة المتعلم على إدراك العلاقات السببية أو الإرتباطية أو الجزء والكل وتتطلب مستوى قدرات عقلية عالي.

- الوجه الملائم: وهو أسلوب تقييم ممتع للمتعم، حيث يختار المتعلم أحد الوجوه الموضوعه أمامه ما بين راضي وسعيد، محايد، حزين وغير راضي للتعبير عن إنطباعه عن أسلوب التعليم المستخدم ومدى رضاؤه عنه.

**المحور الثاني: التجول العقلي:** ويتناول هذا المحور تعريف التجول العقلي، أنواعه، اسبابه، مؤشرات، التوصلات النظرية المفسرة له، مراحل، علاقته ببعض المتغيرات، قياسه، الأثار الإيجابية له وطرق للحد من التجول العقلي، ويتم عرضه كما يلي:

**التجول العقلي:** يعد التجول العقلي أحد المتغيرات الحديثة في مجالي علم النفس والتربية، وهو أحد العوامل المشتركة في أنشطة العقل البشري، وقد

نال حظاً من الدراسة من قبل العديد من الباحثين الأجانب وأيضاً على الصعيد العربي ولكن بصورة أقل، حيث له آثار سلبية على المتعلم وعلى الأهداف المتوخاة من العملية التعليمية أيضاً، فهو يعد عائقاً أمام تعلم الأفراد من حيث تشتت الانتباه وفقدان التركيز والتأثير أيضاً على الذات الأكاديمية (سعيد وجابر، ٢٠٢٢)، وقد إنبثق المفهوم من نظريات التحكم التنفيذي، والتي تفسر قدرة الفرد على تنظيم موارد المعرفية والتحكم فيها من أجل تحقيق الأهداف وإنجاز المهام وذلك في مواجهة أي تدخلات أو تشوهات، ومن ثم يقوم بتعطيل الهدف وجذب الانتباه بعيداً عن المهام الأساسية (Roley et al., 2015).

**تعريفه:** تناول العديد من الباحثين مفهوم التجول العقلي وأشاروا إليه في الكثير من كتاباتهم، مما يعكس أهميته وإتساع أبعاده، حيث عرفه Smallwood (٢٠١٣) على أنه موقف تتحول فيه السيطرة التنفيذية من المهمة الرئيسية إلى معالجة الأهداف الشخصية، كما عرفه الفيل (٢٠١٨) وحسن (٢٠٢٢) على أنه عملية عقلية معرفية يتم فيها تحول تلقائي في الانتباه من المهمة الأساسية إلى أفكار أخرى خارجية أو داخلية سواء كانت هذه الأفكار ترتبط بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة بها، أما وداعه (٢٠٢٠) و محمد (٢٠٢٠) فعرفاه على أنه فشل في الإحتفاظ بالتركيز على الأفكار والأنشطة الخاصة بالمهمة نتيجة مثيرات داخلية وخارجية التي تتدخل لتشتت الانتباه بعيداً عن المهمة الأساسية، كما أشارت عرفان (٢٠٢٢) إلى أن التجول العقلي هو خبرة حياتية تحدث بصورة كبيرة بحيث تتضمن تحويل انتباه الفرد عن البيئة المحيطة إلى أفكار أو مشاعر داخلية لا ترتبط بالمهمة الحالية، مما يعيق تركيزه على أهدافه ويعيق أدائه، وأخيراً أضاف Smallwood & Schooler (2015)

أنه يعني فصل العمليات التنفيذية لمعالجة المعلومات من تلك المرتبطة بالمهمة إلى مشكلات شخصية أكثر عمومية مما يؤدي إلى قصور الأداء في المهمة.

وتنقسم الأفكار التي تشكل محتوى التجول العقلي إلى نوعين؛ أفكار تتداخل مع المهمة الأساسية: وهي قد تكون أفكاراً إيجابية أو سلبية، وتتضمن الأفكار التي تشغل الفرد عن الاندماج في المهمة الأساسية وتزداد عند الأفراد المبدعين بصورة أكبر من ذوي القدرات الأقل، أما الأفكار الأخرى فهي تلك غير المرتبطة بالمهمة الأساسية: وهي تشكل الأفكار التي ليس لها علاقة بالمهمة التي يقوم بها الفرد وقد تكون مرتبطة بالأحداث الحالية أو السابقة للفرد أو التي تشغل حيز تفكيره ولكنها ليست مرتبطة بما ينشغل به الفرد (سرحان، ٢٠٢٣).

**أنواع التجول العقلي:** كما صنف عبدالرحيم وآخرون (٢٠٢١) التجول العقلي إلى: **تجول عقلي منتج:** ويعكس قدرة المتعلم على أن يتجول ويتحرك بذهنه وينتج أفكاراً جديدة ومبدعة وتكون هذه الأفكار مرتبطة بالمهمة التي يقوم بها، أيضاً **تجول عقلي غير منتج:** وهو يعكس قدرة المتعلم أن يتجول عقلياً حول المهمة بدون الوصول إلى أفكار إبداعية كما إن ارتباط هذا التجول ارتباطاً ضعيفاً بالمهمة التي يقوم بها المتعلم، أما النوع الثالث فهو **التجول العقلي المشتت:** وفي هذا النوع يتجول المتعلم بذهنه حول أفكار غير إبداعية وفي نفس الوقت غير مرتبطة بالمهمة ويرتبط بالقلق والإحباط عنده، أما العنزي (٢٠٢٢) والعزب (٢٠٢٢) فقسماه إلى **تجول عقلي مرتبط بالمهمة أو موضوع التعلم:** وفيه يستغرق المتعلم بأفكار لا تؤدي إلى إنشغال عن أداء النشاط المطلوب في المهمة، وقد يكون إيجابي (مثل الإنشغال بتقييم المهمة) أو سلبي،

أما النوع الآخر فهو غير مرتبط بالمهمة أو موضوع التعلم: وفيه يستغرق المتعلم في أفكار غير مرتبطة بالمهمة التي يؤديها مثل أحداث سابقة أو لاحقة أو بشخصيات ما بدلاً من الأفكار أو الأهداف المتعين عليه تحقيقها.

مما سبق يتضح أن التجول العقلي هو مظهر من مظاهر النشاط العقلي الإنساني، وهو حالة عقلية معرفية يتحول فيها الفرد بتركيزه من المهمة الأساسية التي يقوم بها ويفترض أن يكون بكامل تركيزه عليها إلى أفكار أخرى خارج نطاق هذه المهمة وغير مرتبطة بها، وقد يكون هذا بسبب استثارة داخلية من الفرد أو خارجية من البيئة المحيطة وكلاهما يؤثر سلبياً على تحقيق الهدف الذي يسعى الفرد إليه وهو إنجاز المهمة الأساسية.

أسباب التجول العقلي: هناك العديد من الأسباب التي رصدها الباحثين والتي تؤدي إلى التجول العقلي (سرحان، ٢٠٢٣؛ العتيبي، ٢٠٢٠، عيد، ٢٠٢٢؛ الفيل، ٢٠١٨؛ المراغي، ٢٠٢٠؛ المصري، ٢٠٢٢؛ ، من بينها:

- تركيز الانتباه لفترة طويلة: فهناك العديد من المهام التي يصادفها الأفراد في يومهم والتي تتطلب تركيز الانتباه لفترة مستمرة وطويلة، مما يشكل ضغطاً مستمراً على الفرد، فيميل العقل إلى الهروب منها وتحويل مركز التفكير إلى موضوع آخر وأفكار أخرى، في محاولة لتقليل هذه الضغوط أو الهروب منها فيلجأ العقل للتجول العقلي.
- السعة العقلية المحدودة: ويكون السبب في ذلك انخفاض مستوى الوظائف التنفيذية " مثل الانتباه - الذاكرة العاملة - التحويل - التفسير - التخطيط - التنظيم الذاتي - الضبط الانفعالي"، بالإضافة إلى انخفاض مطالب المهمة مما يزيد من فرصة التجول العقلي.

- مزاج الفرد: تعد الحالة المزاجية للفرد سواء السلبية منها والإيجابية لها دلالة بالنسبة للتجول العقلي، فالحالة السلبية أكثر ارتباطاً من الإيجابية بالأداء على المهمة.
- التفكير السلبي في المستقبل: يعد هذا السبب من أكثر التحديات التي تسبب التجول العقلي وتؤدي له، فكلما إنغمس الفرد أكثر في ذلك التفكير السلبي كلما كان تشتتته أكبر عن التركيز في المهمة ولفترة أطول.
- الحالة الصحية: وما يرتبط بها من أجهاد أو تعب أو أي ضغوط يعاني منها الفرد وتؤثر على أدائه في المهمة أو النشاط مما تؤدي بالفرد إلى الهروب من المهمة وذلك بالإنصراف إلى أفكار داخلية بعيدة عن المهمة التي يمارسها.
- مستوى صعوبة المهمة: فالمهمة من حيث سهولتها أو صعوبتها لها أثر على مستوى التجول العقلي، فكلما كانت المهمة صعبة كلما إنغمس الفرد في تفكير عميق يرتبط بكيفية حلها أو أدائها مما يزيد من فرصة حدوث التجول العقلي.
- الحالة المزاجية: فالحالة المزاجية ترتبط ارتباطاً طردياً مع التجول العقلي، فكلما إزدادت سوءاً مثل النعاس أو التعب أو الضيق والقلق كلما زاد تشتت الفرد عن المهمة التي يركز إنتباهه فيها، ومع الحالة المزاجية الإيجابية من سعادة وتفاؤل وإحساس الفرد بالمتعة في القيام بالمهمة يقل التجول العقلي.
- سعة الذاكرة العاملة: فكلما كانت سعة الذاكرة العاملة صغيرة ومحدودة، كلما إزدادت محدودية الوظائف التنفيذية، مما يؤثر على قدرة الفرد على التعامل مع المهمة فيزداد التجول العقلي.

- **الإشغال بالمستقبل:** كلما كان الفرد كثير التفكير بالمستقبل والأفكار الخارجية كلما كان ذلك أدعي بإنشغال الفرد بهذه الأفكار وتشتته بعيداً عن المهمة وإزدادت فرصة حدوث التجول العقلي.

- وقد يلعب المعلم دوراً في زيادة ظاهرة التجول العقلي من خلال إستخدامه لأساليب التعلم التقليدية أو عدم مراعاة تقديم المحتوى العلمي بصورة تسلسلية مشوقة، أو التركيز على الجانب اللفظي فقط، أو سيطرته على الموقف التعليمي كاملاً بدون تفعيل دور المتعلم وتفاعله مع الدرس والأنشطة، مما يزيد من ملل المتعلم وتقليل دافعيته نحو الموقف برمته، ومن ثم زيادة فرصة التجول العقلي (عمارة، ٢٠٢٢).

**مؤشرات التجول العقلي:** هناك ثلاث مؤشرات يمكن النظر إليها بعين الإعتبار عند الحكم على التجول العقلي وتعد دليلاً على حدوثه (المراغي، ٢٠٢٠؛ Kane et al., 2007) وهي:

- **المؤشرات الإيجابية:** وهي مؤشرات تدل على إنعكاس المتعلم عن المهمة التي يقوم بها وقد تكون مرتبطة بها أو غير مرتبطة، وهي ترجع إلى طبيعة تفكير المتعلم وقدرته على السيطرة على عملية معالجة المعلومات لديه، ولا تستغرق وقتاً طويلاً، وقد تؤدي إلى زيادة دافعية المتعلم نحو التعلم وزيادة رغبته في العمل والنشاط المنوط به لإكمال المهمة مثل الفرح والسعادة والإحساس بالكفاءة والتمتع بالأشياء من حوله.

- **المؤشرات السلبية:** ويكون تأثيرها سلبي على أداء المتعلم ونشاطه، ويستمر لفترة طويلة قد تعزف به عن أكمل المهمة بصورة كبيرة أو الخروج منها، وقد تعمل على تقليل رغبته في العودة إلي النشاط وأكمال

العمل مثل الإحساس بالنعاس والتعب والضيق والأنشطة التي لا يحبها المتعلم.

- **المؤشرات العميقة:** وتكون هذه المؤشرات ترتبط بالأنشطة الصعبة مثل المهام المعقدة والتي تحتاج إلى تفكير عميق أو مركب أو تتطلب خطوات متتالية ومتعددة، أو تلك التي تتطلب إتخاذ قرارات، أو تلك التي تتطلب استخدام عناصر خارجية والتي تشكل تحدى أمام المتعلم، ومن هنا يحدث التجول العقلي، ويكون ذو شقين: أما أن يشعر المتعلم أن المهمة أعلى بكثير من مستواه، وأنه غير قادر على أدائها ويشعر بالفشل تجاهها، أو تنثير تحدى مقبول من المتعلم فيشجذ دافعيته وهمته بصورة أكبر ويبدأ في التعمق فيها، بل والوصول إلى حلول إبداعية تتعلق بها.

**التصورات النظرية المفسرة للتجول العقلي:** هناك العديد من الأسس النظرية التي قامت لتقدم تفسيراً نظرياً لحدوث التجول العقلي، يمكن توضيحها كما يلي:

- **التصور العصبي:** يرى Forster & Lavi (٢٠١٣) أن التجول العقلي يكون نتيجة للتعديل العصبي في نظام النوربينفرين الموضعي، فهذا النظام هو الذي يقوم بإفراز الإنزيمات التي تعمل على زيادة الإنتباه واليقظة والتحكم في الأداء، ويفسر هذا الإتجاه التغيرات الديناميكية التي تحدث في إنظمة الدماغ والتي من شأنها أنها تزيد من فرصة حدوث التجول العقلي، حيث يفترض أن النوربينفرين أنه يتحكم ويسيطر على نظام الإنتباه وعمله ويحافظ على المستوى الأفضل للأداء كما تعد الأساس للنظريات المعرفية.



- نظرية العبء المعرفي: وتفترض هذه النظرية أن المشتتات الكثيرة في بيئة الفرد تعمل كعبء معرفي مما يزيد من فرصة حدوث التجول العقلي، كما ترى أن العديد من الوظائف التنفيذية هي المسؤولة عن عملية التركيز والانتباه، ومن ثم فإن هذه الوظائف المرتفعة المستوى هي التي تقوم بالإحتفاظ بأولية المعالجة الحالية والتركيز على المنبهات ذات الصلة بالمهمة وإقصاء المنبهات الأخرى غير ذات الصلة وإعتبارها مشتتات، كما أكدت على دور الذاكرة العاملة في الإبقاء على المهمة، فالذاكرة العاملة لها دور كبير في مراقبة التجول العقلي، كما أن العبء المرتفع الواقع على الذاكرة العاملة يلعب دوراً كبيراً في إضطراب الإنتباه مما يؤدي إلى زيادة التجول العقلي (إحسان، ٢٠٢١؛ Pham & Wang, 2015)

- نظرية إستنزاف الموارد التنفيذية: تفترض هذه النظرية أن التجول العقلي يكون نتيجة لإعادة توجيه الموارد التنفيذية العقلية لأفكار غير مرتبطة بالمهمة وتولد ذاتياً، ومن ثم فإن المهمة الصعبة والمعقدة والتي تتطلب موارد تنفيذية عالية تزيد من إحتمالية حدوث التجول العقلي نتيجة للصراع بين الإنخراط في المهمة الأساسية والإنشغال بالأفكار الذاتية غير المرتبطة بها على شبكة الموارد التنفيذية المتاحة، فالمهام التي تحتاج إلى موارد تنفيذية أقل تترك المجال لتشتت الإنتباه أكثر وتحوله إلى مجموعة من الأفكار غير مرتبطة بالمهام، ومن ثم فإن المعلومات التي يتم معالجتها لها دور في تفسير التجول العقلي، فالمعلومات التي لا تجذب إنتباه الفرد ينصرف عنها الفرد نحو الأفكار غير المرتبطة بالمهمة، وإنما ينصرف نحو الأفكار التي تجذب إنتباهه، كما يتضمن التجول العقلي تبعاً لهذه النظرية إستدعاء الذكريات من الذاكرة طويلة المدى لينشغل بها، وكلما

تكون المهمة لها متطلبات وجوانب متعددة وكثيرة كلما ازدادت فرصة حدوث التجول العقلي، بعكس المهام ذات المتطلبات البسيطة والسهلة، كما أكد أصحاب هذه النظرية على دور الوقت في حدوث التجول العقلي، فكلما كانت الفترة الزمنية المخصصة للمهمة طويلة كلما زادت فرصة حدوثه (Smallwood & Schooler, 2007, 2015).

- **نظرية الموارد المعرفية:** تدعم هذه النظرية فكرة أن الموارد المعرفية تزيد من إنتباه وتركيز الفرد ومن ثم تقلل من إنشغاله في افكار غير مرتبطة بالمهمة، وبالتالي فإن التجول العقلي هو عملية يكون في تحويل الإنتباه بشكل لا إرادي من الأفكار المرتبطة بالمهمة إلى أفكار غير مرتبطة بالمهمة التي يقوم بها الفرد، وتفترض هذه النظرية أن التجول العقلي يحدث نتيجة فشل السيطرة التنفيذية على المهمة وعدم قدرة الدماغ على تركيز الإنتباه والحفاظ على هذه السيطرة نتيجة كثافة الموارد وزيادتها، ومن ثم عدم قصور التركيز على المهمة الأساسية، بينما في الممارسة المركزة والتي تحافظ على الإنتباه، فإن الدماغ تعمل وتنجح في السيطرة التنفيذية والحفاظ على اليقظة الذهنية أثناء المهمة ومن ثم عدم حدوث التجول العقلي، كما تفترض أن هناك بعض المخططات التي تنشط وتحاول أن تشتت إنتباه الفرد وتتعارض مع المخططات التي تحاول أن تركز أدائه على المهمة الحالية فيزداد التجول العقلي، ومن ثم فإن المهام الأكثر تعقيداً والتي تتطلب أداءً عالياً قد يظهر فيها التجول نتيجة عملية لا شعورية تعكس الضعف في العمليات التنفيذية، أيضاً تلعب الأهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها داخل المهمة دوراً مع التجول العقلي، فقد تعمل الأهداف على إستثارة العديد من المخططات، مما يحتاج إلى نظام إشراف إنتباهي

لتنظيمها، ومراقبة الأداء، توجيه الإنتباه نحو تشجيع المخططات المعرفية المرتبطة بالأداء على المهمة الحالية، وتبعاً لهذه النظرية فإن المكون الأساسي للتحكم المعرفي هو إمكانية الفرد على التحكم في أفكاره والسيطرة عليها وفقاً لأهميتها بالنسبة له، والفروق في التحكم المعرفي يكون نتيجة الفروق النوعية في الديناميات المؤقتة بين أساليب التحكم التفاعلية والإستباقية، فأساليب التحكم الإستباقية تعمل على الإبقاء على المعلومات المرتبطة بالأهداف الشخصية للفرد ومن ثم يقوم الفرد بتركيز إنتباهه على الأفكار المرتبطة بالمهمة، أما أساليب التحكم التفاعلي فتقوم بتوجيه هذه الأفكار الإستباقية في صورة أداء مناسب لتحقيق الأداء الأفضل على المهمة، ومن هنا يكون التجول العقلي هو عملية يتوجه فيها الإنتباه إلى مجموعة من الأفكار بعضها يكون مرتبطة والآخر غير مرتبطة بالمهمة، ويقوم الفرد بإنشاء مخططات معرفية حسب الأهداف التي يضعها لنفسه وأيضاً درجة توظيفها للأداء أثناء القيام بالمهمة، فالفرد ذو الخبرات المعرفية العالية يقوم إنتباهه بتوجيه ادائه نحو الأفكار المرتبطة بالمهمة ليكون جيداً، أما الفرد ذو الخبرات المعرفية المحدودة فيتوجه الأداء لديه نحو الأفكار غير المرتبطة بالمهمة فيكون ادائه ضعيفاً في المهمة الأساسية (إحسان، ٢٠٢١، Alexander & Brown, 2010; Braver, 2012; Makie et al., 2013)

– التصور متعدد الأبعاد: يرى O'Neill et al., (٢٠٢١) أن التجول العقلي ثلاثي الأبعاد ويتكون من: الإرتباط بالمهمة كبعد أول؛ ويعني بقدرة الفرد على إستدعاء مجموعة من الأفكار المرتبطة بالمهمة، أما البعد الثاني فيتضمن قدرة الفرد على التحكم والتمييز بين الأفكار الإرادية المرتبطة

بالمهمة وتلك التلقائية غير المرتبطة بها، فيعمل على الإحتفاظ بالأفكار المرتبطة بالمهمة وإهمال تلك الأقل إرتباطاً بالمهمة، أما البعد الثالث فيشمل درجة إنتباهه التي يوليها ويحتفظ بها الفرد للقيام بالأداء وتحقيق الهدف من المهمة، ودلل O'Neill وزملائه على هذا التصور النظري بدراستهم التي توصلوا فيها إلى أن تقريبا (٥٦%) من الأفكار التي تتولد أثناء التجول العقلي تكون متعلقة بالمهمة في حين أن الأفكار غير المرتبطة بالمهمة والتي تتسم بالتلقائية تشكل النسبة المتبقية، كما أكدوا على دور الدافعية في تقليل ودحض عملية التجول العقلي بنسبة (٤٩%).

- تصور التفاعل بين الإخفاق في ضبط الإنتباه والإهتمامات الشخصية: تبعا لهذا التصور فإن التجول العقلي يكون نتيجة التفاعل بين الإهتمامات الشخصية التي تتأتي من خلال البيئة المحيطة وتدني أداء الذاكرة العاملة، مما يترتب عليه قصور السيطرة والتحكم الإنتباهي، كما يقوم التصور على الإفتراض أن الأفراد ذوي محدودية الذاكرة العاملة ينقصهم الموارد اللازمة لأداء المهمة والقيام بعملية التجول العقلي في نفس الوقت مما يؤثر سلباً على أدائهم، أما ذوي الذاكرة العاملة النشطة، فإنهم يؤدون المهمة مع حدوث التجول العقلي لأفكار مرتبطة بها في ذات الوقت (McVay & Kane, 2009; 2012).

- نظرية فشل التحكم التنفيذي: حيث تفترض هذه النظرية أن فشل التحكم التنفيذي على الأفكار التي تتولد لإرادياً وذاتياً وبشكل مستمر عند الفرد يؤدي إلى التجول العقلي، وليس إستهلاك الموارد التنفيذية كما يعتقد Smallwood & Schooler، ويرى McVay & Kane أصحاب هذه

النظرية أن التجول العقلي يكون نتيجة المهام الصعبة المرهقة للإنتباه وعندما تكون عمليات التحكم والسيطرة التنفيذية غير كافية للتعامل مع التدخلات الناتجة عن الأفكار غير المرتبطة بالمهمة، ومن ثم فشل وإخفاق نظام التحكم التنفيذي نتيجة نقص الموارد التنفيذية للتحكم بالأفكار على النحو المناسب فيحدث التجول العقلي (القحطاني والحارثي، ٢٠٢٢).

**مراحل التجول العقلي:** يعد التجول العقلي أحد المتغيرات النفسية المعرفية التي باتت تشغل إنتباه التربويين لما لها من آثار سلبية على العملية التعليمية، وهو لا يحدث بشكل فجائي عشوائي، وإنما يمر بمرحلتين أشار إليهما المصري (٢٠٢٢)، Smallwood (٢٠١٣) و Forster & Lavi (2014) كما يلي:

- **مرحلة الظهور:** ويكون فيها التحول من الإنتباه والتركيز على المهمة الأساسية إلى الإنتباه والتركيز خارج نطاقها.
- **مرحلة الإحتفاظ:** وهذه المرحلة تشمل الفترة الزمنية التي يستغرقها الفرد في الإنغماس في الأفكار غير المرتبطة بالمهمة، ولا يعد الإنغماس في التفكير في أحداث أو أفكار مرتبطة بالمهمة وإستدعائها من الذاكرة طويلة المدى وإستخدامها في المهمة تجولاً عقلياً، وذلك لأنه مرتبط بالمهمة والأنشطة المرتبطة بها.

**التجول العقلي وعلاقته ببعض المتغيرات:**

**التجول العقلي والتعلم:** حيث أن التجول العقلي هو تحول في إنتباه الفرد بطريقة لا إرادية عن التفكير في المهمة التي يقوم بها إلى أفكار أخرى غير مرتبطة بهذه المهمة (بهنساوي، ٢٠٢٠)، وحيث أن عملية التعلم تتطلب من

الطفل التركيز لفترة غير قصيرة وعدم تشتيت إنتباهه عن النشاط أو المهمة التي يؤديها، بل ويتم نهر الطفل إذا ما تطرق لأفكار بعيدة عن النشاط المنوط به وإعتبار ذلك مضيعة وإهدار للوقت، من هنا كان للتجول العقلي علاقة سلبية مع التعلم ونواتجه، فهو يعد مشكلة بل وعائقاً أمام قدرات الأطفال على التحصيل بل والتعلم ومواصلته بشكل فعال. وكما أن التعلم يتطلب تنشيط وتفعيل الوظائف التنفيذية للطفل من أجل الوصول لنتائج فعالة، فإن التجول العقلي يعيق تكامل المعلومات وترميزها في الذاكرة طويلة المدى، حيث يتم فقدانها أثناء التجول مما يؤدي إلى صعوبة في فهم النشاط أو الأداء على المهمة (الهذلي والحربي، ٢٠٢٣)، كما أضاف الفيل (٢٠١٩) أن التجول العقلي يؤدي إلى خفض مستوى المشاركة والتفاعل للطفل، وزيادة السلوكيات المقاومة أثناء عملية التعلم، بل ويضعف من كفاءة التعلم وفاعليته كما يقلل من مستوى الدافعية للتعلم.

**التجول العقلي والذاكرة العاملة:** تلعب الذاكرة العاملة دوراً هاماً في تعزيز أو تشتت الإنتباه، فالحمل المرتفع على الذاكرة العاملة يؤثر على عملية الإنتباه ويؤدي إلى إضطرابها، كما تعمل الذاكرة العاملة على الإحتفاظ المتزامن بكم المعلومات التي يكتسبها الفرد أثناء إنجاز مهام معرفية متنوعة، وفي ذات الوقت يعمل التجول العقلي على خفض أداء الذاكرة العاملة وإنخفاض سعتها أيضاً، فتباين سعة الذاكرة العاملة دليلاً موثقاً على زيادة فرصة التجول العقلي، وحيث إنه يرتبط بمدى سهولة وصعوبة المهمة، فيقل التجول مع المهام الصعبة كما أنه يتأثر بالحمل المعرفي للذاكرة العاملة، فهو يتسبب في نقص كفاءة الأداء في مهام الذاكرة العاملة ونقص سعتها (إحسان، ٢٠٢١؛ عثمان، ٢٠٢٢؛ Matt, 2019; Smallwood & Schooler, 2015)

**التجول العقلي وتشتت الإنتباه:** على الرغم من أن كلا من التجول العقلي وتشتت الإنتباه لهما تأثير سلبي على التحصيل والعملية التعليمية بصورة كبيرة، إلا أن هناك العديد من الاختلافات التي أشار إليها المراعي (٢٠٢٠)، في منشأ وسبب كل منهما؛ فتشتت الإنتباه يعد أحد الإعاقات ذات المنشأ العصبي والتي تؤثر على قدرة الفرد على التركيز ويولد به ويستمر معه وقد يصل لمرحلة الرشد، وهو أكثر شيوعاً بين الأطفال والمراهقين، إلا أن التجول العقلي غير ذلك؛ فلم يرد في أدبيات البحث أي قصور عصبي أو جين وراثي مسبب له، كما أنه يظهر ليعوق التركيز لفترة ما ثم يرجع الفرد لتركيزه فيما بعد، فهو ليس إعاقة، بل يصيب العاديين وغيرهم، وعلى الرغم من تأثيره السلبي على التعلم إلا أنه يمكن التحكم فيه ويمكن تقليله، فهو حالة مؤقتة بعكس تشتت الإنتباه.

**التجول العقلي والتوحد:** أشار خليفه وباسليم (٢٠٢١) إلى العلاقة الإرتباطية بين اضطراب طيف التوحد والتجول العقلي، حيث تزداد سمات وخصائص التوحد مثل قصور تحديد تعبيرات الوجه وتتفاقم بسبب فرط التجول العقلي، كما أن أطفال التوحد لديهم قصور في الإنتباه الإجتماعي وإرتفاع في مستوى التجول العقلي عند مقارنتهم بالعاديين، كما أكد محمد وآخرون (٢٠٢٠) و Kam & Handy (٢٠١٣) أن ضعف العمليات الحسية والمعرفية والحركية لدى أطفال التوحد يكون نتيجة إرتفاع مستوى التجول العقلي لديهم، كما أن التدني في مستوى الوظائف التنفيذية يؤدي أيضا إلى إرتفاع مستوى التجول العقلي لهم.

**التجول العقلي واليقظة العقلية:** أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية التدريب على اليقظة العقلية وتفعيلها في العملية التعليمية ( ويقصد بها تركيز الانتباه إرادياً في اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام علي الخبرة أو الإنفعالات أو الأفكار الحالية، لما لها من إرتباط عكسي كبير بالتجول العقلي، حيث بين Mrazek et al., (٢٠١٣) إلى أن اليقظة العقلية تقلل من الأثر السلبي للتجول العقلي علي العملية التعليمية، فيه تعمل على الإنفعالات السلبية للمتعلم والتي ترتبط بظهور التجول العقلي فتحد منها، كما تحسن أيضا من الأداء المعرفي، كما تعلم على جلب المزيد من المصادر الإنتباهية إلى المهمة الحالية بدلاً من الإستغراق في عرض المعلومات بطريقة آليه مما، وكما عملت على تحسين الذاكرة العاملة قصيرة المدى، كما أنها تؤثر على معظم الوظائف المعرفية التي تسهم في العملية التعليمية والتي يعد قصورها أساسا لزيادة التجول العقلي، كما أن التجول العقلي يؤثر تأثيراً مباشراً سلبياً على اليقظة العقلية أيضاً، أي أن العلاقة في إتجاهين؛ فالمستوى العالي من التجول العقلي ينتج عنه المزيد من تشتت الانتباه وتحويل مساره عن المهمة الحالية وتوليد لإرادي للأفكار الذاتية وال فشل في الإحتفاظ بالتركيز على الأفكار المرتبطة بالمهمة مما يؤدي إلى نقص القدرة علي توجيه الانتباه والوعي الإدراكي والإستمرار في الإحتفاظ بالذهن النشط أي إنخفاض مستوى اليقظة العقلية (شليبي وآل معيض، ٢٠٢١).

**التجول العقلي والفضول المعرفي:** بين Yulia & Davis (٢٠٢٠)

وعثمان (٢٠٢٢) العلاقة السلبية بين التجول العقلي والفضول المعرفي، فكما زاد التجول العقلي نقص الفضول المعرفي، كما أن الفضول المعرفي يدعم التنمية المعرفية ويدعم أيضا السلوك الإستكشافي والكفاءة، كما أنه يعمل بمثابة قوة دافعة للفرد للتفكير بطرق جديدة وهي خصائص تتناقض مع التجول



العقلي، حتى أنه يمكن استخدام الفضول المعرفي كمؤشر على التجول العقلي، فالفضول المعرفي يبحث عن التفسيرات التي توضح العديد من الجوانب الكونية والتوصل إلى الجديد في المجالات المختلفة ويعزز التنمية المعرفية، في حين يؤدي التجول العقلي إلى قصوراً في المهام التي يتطلبها الفضول المعرفي للقيام بخطواته.

**التجول العقلي والسعادة النفسية:** أشار محمد (٢٠٢١) إلى الإرتباط الإيجابي بين التجول العقلي والسعادة النفسية المتمثلة في أبعادها وهم: الإستقلال الذاتي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية، الحياة الهادفة، تقبل الذات، وايضا التمكين البيئي ولكنه التجول العقلي ذو الأفكار المرتبطة بالمهمة.

**التجول العقلي وعادات العقل المنتجة:** حيث بين عطالله (٢٠٢٢) أن التدريب على عادات العقل المنتجة له أثر إيجابي في زيادة قدرة الأفراد على تركيز الإنتباه على المهام المنوط بهم، والسيطرة على المشتتات البيئية، والوعي بالمهام المكلفين بها وزيادة شعورهم بالتحكم، أيضا بالإرتياح وتوجيه سلوكياتهم للعادات الإيجابية مما يدعم الشعور بالقدرة على النجاح والرغبة في التميز مما يؤدي إلى تقليل فرصة حدوث التجول العقلي.

**التجول العقلي والإبداع:** ولا يعد التجول العقلي ظاهرة سلبية طوال الوقت، فهناك جانب إيجابي مشرق له، حيث وجدت دلالات على علاقته بالإبداع، ولكن عندما تكون أفكار التجول العقلي من ذلك النوع المرتبط بالمهمة، حيث يتطلب الإبداع تلك الأفكار المرتبطة بالمهمة إلا أنها مختلفة كما لو كانت من خارج الصندوق، حيث أشار بذلك عبدالفتاح وعبدالحليم (٢٠٢١)، كما أكد عبدالرحيم وآخرون (٢٠٢١) على العلاقة الإرتباطية بين التجول العقلي والحل

الإبداعي للمشكلات وخاصة عندما يكون التجول العقلي متعمداً، كما أنه يسهل الإبداع ويعززه، حيث يصل الفرد إلى أفكاره الإبداعية ويحل مشكلاته بصورة إبداعية بعد فترة من شرود الذهن، كما بين Smallwood & Schooler (٢٠١٥) أن الفرد عندما يكون شارداً للذهن ومتجولاً في ذكرياته، يقوم المخ بالتوصل لحلول ناجحة في مشكلات قد صادفها الفشل في الحل سابقاً.

**قياس التجول العقلي:** هناك العديد من الطرق التي إستخدمها الباحثين

لقياس عملية التجول العقلي ويتم تقسيمها إلى فئتين:

**الفئة الأولى: الطرق السلوكية:** وهي الأكثرها شيوعاً وتقوم على

إستخدام الإستبانات كمقاييس للتقدير الذاتي؛ حيث أشار Luo et al., (٢٠١٦) و Xu et al., (٢٠١٩) إلى أن مقاييس التقدير الذاتي تعد أنسب الطرق لقياسه، كما إعتد عليها معظم الباحثين في القياس (سرحان، ٢٠٢٣؛ سقلي، ٢٠٢٢؛ العتيبي، ٢٠٢٠؛ الفيل، ٢٠١٨؛ وداعة، ٢٠٢٠؛ Mrazek et al., 2020) في حين إستخدم خليفة وباسليم (٢٠٢٢) الإختبار لقياس التجول العقلي لدى الأطفال، حيث كان يطلب من الطفل أن يفكر في أي مشكلة خارج إطار شرح المعلم، ثم يطلب من المعلم أن يستجيب لفقرات الإختبار أثناء ملاحظته للطفل وهو يؤدي النشاط المطلوب، كما أشار إحسان (٢٠٢١) أنه يمكن قياس التجول العقلي عن طريق عرض بعض من المحفزات البصرية ثم سؤالهم بعض الأسئلة غير المرتبطة بأهداف المهمة المعروضة، وقياس الإهتمام بالمستمر بالمهمة ثم يحدد التجول العقلي بمعدل الفشل في الإهتمام بالمهمة، وأضاف الددو (٢٠٢٢) طريقة أخرى وهي طريقة الإكتشاف أو الكشف وفيها يقوم الفرد بأداء مهمة ما وفي أثناءها يتم مقاطعته وسؤاله عما إذا كان يفكر بها أم لا.

الفئة الثانية: الطرق غير السلوكية: مثل تلك التي إستخدمها Liu et al., (٢٠٢٠) و Xu et al., (٢٠٢١) وهي عبارة عن جهاز يتم توصيله بالمفحوص متصل بسلك، فبعد إشارة البدء يقوم المفحوص بالضغط على الزر عند بداية شرود الذهن حيث يتم تحديد الوقت الذي ينقضي حتي يحدث التجول وأيضا يتم حساب الفترة الزمنية التي يحدث فيها التجول العقلي عن طريق جهاز التسجيل، أما Jang et al., (٢٠٢٠) فقد إعتد على حساب التجول العقلي عن طريق حساب بيانات حركة العين وذلك أثناء حضور المفحوصين لمحاضرة ويتم تصويرهم ومن ثم تحليل حركة العين، تحريك الرمش وإتساع القرنية كما تم مقابلتهم وسؤالهم عن الأوقات التي حدث فيها التجول العقلي وتم مقارنة النتائج بين تسجيل جهاز حركة العين والأوقات التي أشاروا فيها إلى التجول العقلي وتوصلوا إلى أن حركة العين والرمش تعد منبئا صادقا على حدوث التجول العقلي، وعلى الرغم من أهمية هذه الطرق، إلا أن هناك صعوبة في إستخدامها لما لها من إستعدادات معينة مع تهيئة البيئة لذلك، كما يظل مقياس الصدق البيئي لهذه الأدوات محل تساؤل.

الأثار الإيجابية للتجول العقلي: على الرغم من الأثار السلبية للتجول العقلي على العملية التعليمية وإرتباطه بإنخفاض المستوى الأكاديمي للأفراد، إلا أن سقلي (٢٠٢٢) أشار إلى تحقيقه لأهداف وظيفية وخاصة مع المشكلات الرياضية المعقدة، حيث يعمل تكييفاً في ظلها، كما أن له دوراً إيجابياً مع المهمات طويلة المدى والمعقدة، حيث يعمل على إستثارة العديد من الأفكار الإيجابية والحلول الإبداعية المرتبطة بالمهمة، أيضا أضاف عثمان (٢٠٢٢) أن التجول العقلي في بعض الأحيان يكون تكييفياً وخاصة عندما يعايش الفرد خبرة حل المشكلات المعقدة وعند التعامل مع المهام ذات الأهداف طويلة الأمد، وفي

ذلك أضافت وداعة (٢٠٢٠) أن التجول العقلي قد يكون مفيداً نظراً لطبيعته المستقبلية والتي قد تكون وظيفية؛ فقد يساعد المتعلم على التخطيط للمستقبل، كما قد يساعد على التخطيط والتفكير في الأهداف المستقبلية وخاصة إذا كانت موارد الذاكرة العاملة لديهم مرتفعة.

**الحد من التجول العقلي وتقليله:** هناك عدة إستراتيجيات تم الأخذ بها من قبل الباحثين وثبت فعاليتها لتقليل التجول العقلي يمكن الإشارة إليها كما يلي (السيد والصفتي، ٢٠٢٠؛ شمه، ٢٠٢٢؛ الصواف، ٢٠٢٢؛ الفيل، ٢٠١٩؛ Nizar, 2020; Health & Shine, 2018;

- دعم إنتباه المتعلم والوضع في الإعتبار المدة الزمنية للنشاط أو المهمة، مع توفيق ذلك حسب العمر الزمني له مما يعزز إنتباهه طوال الوقت، مع زيادة هذه الفترة تدريجياً بما يحقق زيادة مدة الإنتباه.
- التركيز على مهمة واحدة أو نشاط واقت في ذات الوقت، حيث ينصب الإهتمام على هدف واحد حتي يستطيع المتعلم تركيز إنتباهه عليه بدون التشتت في أهداف أو مهام عدة.
- تخصيص فترات راحة منتظمة بين المهام والأنشطة أو داخل المهمة الواحدة إذا ما كانت طويلة أو معقدة مع مراعاة قيود النظام المعرفي.
- تقليل وقت المهمة أو النشاط المحدد أو تقسيمها إلى خطوات قصيرة مع مراعاة تقديم التعزيز حتي يتم تشجيع المتعلم لمواصلة إنتباهه وتركيزه لفترة أطول، ويتمكن من فهمها بطريقة تفاعلية بما لا يزيد عن خمس عشر دقيقة للكبار.

- تفعيل إستراتيجيات التعلم النشط بما يضمن التركيز على المتعلم وجعله محور العملية التعليمية بدلاً من كونه متلقي سلبي غير مشارك، وتوكيل بعض المسئوليات له في عملية تعلمه، بما يدعم إيجابيته ومن ثم زيادة مستوى نشاطه وضمان الحفاظ على مستوى إنتباهه وتركيزه لفترة أطول مما يقلل من فرصه الإنغماس في الأفكار غير المرتبطة بالمهمة.
- تعليم الأطفال إستراتيجية التأمل اليقظ بما لها من دور كبير في حل مشكلات الإنتباه، وفي ذلك من تمارين للحد من الإجهاد والملل الذي يظهر في قاعات الدرس وتعزيز الوعي بالحاضر ويساعد المتعلمين على إدراك إنفسهم بسرعة أكبر في حالة بدء التجول العقلي مما يعيدهم بسرعة إلى حالة التركيز والإنتباه السابقة لهم.
- دعم العملية التعليمية والموقف التعليمي بأساليب جديدة وإستراتيجيات مختلفة تكسر حدة الملل والروتين وتعمل على أبقاء إنتباه المتعلم والمحافظة على تركيز لفترة أطول في المهمة، فطريقة التدريس لها إرتباط كبير وأثر واسع على مستوى التجول العقلي.
- تنشيط جميع موارد الذاكرة العاملة وإستخدامها كلها في الأفكار المرتبطة بالمهمة التعليمية، حتي لا يتبقى أي مورد آخر غير مستغل ومن ثم يكون متاحاً للتجول العقلي، بالإضافة إلى التركيز على أساليب دعم وتنمية الدافعية عند المتعلم ومن ثم مشاركته في النشاط لإرتباطها العكسي مع التجول العقلي، حيث أن النشاط والتفاعل داخل البيئة الصفية لا تجتمع مع التجول العقلي.

المحور الثالث: الرفاهية النفسية: يتناول هذا المحور العديد من النقاط التي ترتبط بالرفاهية النفسية مثل: تعريفها، أثرها على الشخصية، فوائدها وأهميتها، مداخل دراستها، الأساس النظري لها، أبعادها، خصائصها، علاقتها ببعض المتغيرات، قياسها وأساليب تحسينها، ويتم عرضها كما يلي:

مقدمة: ظهر مفهوم الرفاهية النفسية إستجابة للتحول في النظر إلى الدور المنوط به علم النفس كأحد فروع المعرفة؛ وذلك من كونه يهتم بالإضطرابات النفسية وأسبابها وعلاجها ومظاهرها والخصائص السلبية للشخصية إلى النظر إلى دوره في مساعدة الأفراد في النظر إلى الجوانب الإيجابية ودعمها، والإهتمام بكل ما يدعم السعادة واللياقة النفسية، ومن هنا بدأ علم النفس ليركز بصورة أكبر على الإيجابيات لينادي سيجمان بذلك منادياً بعلم النفس الإيجابي وكل ما يدعم الشخصية ويسمح لها بالإزدهار والترقي للسعي في تحقيق جودة الحياة ورفاهية الإنسان والتركيز على حق الإنسان في أن يحيا حياة تنسم بالسعادة والإيجابية والبعد عن الإضطرابات ومصادر الألم والشقاء والتعاسة (السويلم، ٢٠١٩).

تعريف الرفاهية النفسية: على الرغم من المداخل العديد التي تناولها الباحثين في تعريفهم للرفاهية النفسية، إلا أنهم يتفقون على أنها مفهوم متعدد الأبعاد، تتألف منهم جميعاً، فهي في المجمل تحمل العديد من التأثيرات الإيجابية أكثر من التأثيرات السلبية عند الفرد، كما إختلفت المفاهيم التي تناولت مصطلح الرفاهية النفسية في الأدبيات النظرية بين الرفاهية النفسية، الرفاه النفسي، طيب الحياة النفسية، جودة الحياة

ويأتي مصطلح "الرفاهية النفسية" ليدعم هذا الإتجاه، فهو من المفاهيم ذات الطابع الجدلي؛ وذلك لإختلاف دلالاته وتفسيره عبر المجتمعات والثقافات والمراحل العمرية المختلفة وتناوله من قبل الباحثين بمضامين مختلفة (طه، ٢٠١٤)، إلا أنهم تناولوه من خلال العديد من المعاني والمصطلحات الإيجابية، حيث أشار Gao & McLellan (٢٠١٨) و Kapikiran (٢٠١١) إلى إرتباطه بالعديد من الخصائص الإيجابية مثل تقدير الذات، السعادة، التعاطف والتوافق البيئي للفرد، أما خرنوب (٢٠١٦) فقد ربطه بالتفاؤل والمستوى العالي من الذكاء الإنفعالي، في حين أشارت إليه الشلوي (٢٠٢٢) في ضوء إرتباطه بالتوافق الشخصي والدراسي والمهني والإجتماعي وصولاً به إلى التوازن النفسي الإنفعالي والإطمئنان والإستقرار.

وعرفتها العديني (٢٠١٨) بأنها الإحساس بمشاعر جيدة وصحة نفسية سوية كأساس لجودة الحياة، كما يتضمن المفهوم طريقة الفرد في تقييم حياته في الماضي والحاضر، مع مراعاة ردود الأفعال النفسية والإنفعالية للمحيطين به تجاه الأحداث التي يمر بها والأمزجة والأحكام المتعلقة بالطريقة التي يعيش بها حياته الخاصة، أما المغازي (٢٠٢١) فقد عرفها بأنها الإنفعالات الإيجابية التي تظهر في تقييم الفرد لنفسه وتظهر في تقبله لذاته ورضاه عنها، إستقلاليته في إتخاذ قراراته، قدرته على تكوين علاقات إيجابية مع الغير، تحديد أهدافه والعمل على تحقيقها، إستغلال مصادر البيئة لحل مشكلاته بكفاءة مع البحث عن مصادر التعلم الذاتي بإستمرار سعياً لتحقيق النمو الشخصي، في حين حددها Chan (٢٠١٣) في ثلاثة مكونات هي الرضا عن الحياة والتأثيرات الإيجابية المتأتية من الخبرات الإنفعالية الإيجابية وتقليل مستوى التأثيرات السلبية أو غيابها، كما حددها الكناني وفالح (٢٠٢١) في إرتفاع مستوى الشعور بالرضا والإشباع

والإستقرار النفسي وتحقيق الذات والإحساس الدائم بالسعادة النفسية والتوافق النفسي والإجتماعي.

وفي نفس النطاق أضاف العنزي (٢٠١٧) بعد الصحة الجسمية في تعريفه للرفاهية النفسية بالإضافة إلى الصحة النفسية والسعادة ووجود أهداف محددة مع تقدير ذات عالي وثقة بالنفس والنجاح في الدراسة والتعليم والمستقبل المهني المشرق والنجاح الإجتماعي أيضا متمثلاً في العلاقات الطيبة مع الغير سواء على نطاق الأسرة أو الأصدقاء والأهل؛ كل هذا يؤلف الرفاهية النفسية.

من هنا ترى الباحثة أن الرفاهية النفسية هو مفهوم إيجابي يحمل العديد من السمات الإيجابية في الشخصية والتي من شأنها أن تؤدي إلى الوصول بالفرد للرفاهية النفسية حتى أنه أرتبط بالصحة النفسية وصولاً إلى جودة الحياة، منها ما هو شخصي (التفاؤل، الثقة بالنفس، تقدير الذات المرتفع، إصدار أحكام تقييمية صحيحة عن النفس، قبول الذات، الصحة الجسمية الجيدة والخلو النسبي من الأمراض)، إجتماعي (مثل القدرة على فهم الآخرين وإقامة علاقات إجتماعية ناجحة سواء على مستوى الأسرة أو الجماعة والأقران، الإقبال على الخبرات، إصدار أحكام تقييمية صحيحة عن الآخرين) ومهني أيضا (مثل الدافعية للعمل والنجاح الأكاديمي والمستقبل المهني الناجح).

الرفاهية النفسية وأثرها على الشخصية: ويبين Torrano et al., Hernandez- (٢٠٢٠) أن الرفاهية النفسية لها تأثير واسع المدى على مسار النمو الشخصي وأيضاً البنية الإجتماعية والمعرفية والمفاهيمية للفرد، كما أنها ترتبط بجودة الحياة والتفوق الدراسي حيث تحسن جودة الحياة وأيضاً مستوى



التعليم، أيضا أضاف الزهراني (٢٠٢٠) إلى إرتباطها بمستوى الإستقرار النفسي والفكري وأيضا مستوى التحصيل المدرسي، كما تحدد علاقة الفرد بذاته من حيث تقبله لذاته ووعيه وإدراكه مما يزيد من ثقته بنفسه، وينعكس ذلك على تفوقه الأكاديمي، كما أضاف Baker (٢٠١٢) إرتباط العوامل النفسية والاجتماعية بالرفاهية النفسية وزيادتها، أيضا بين عبدالعال ومظلوم (٢٠١٣) أن الرفاهية النفسية لها دور كبير في الإستمتاع بالحياة لما لها من إرتباط واسع بالعديد من الخصائص والسمات الإيجابية.

**فوائد وأهمية الرفاهية النفسية:** وتأتي أهمية الرفاهية النفسية كونها إنعكاساً للتوافق النفسي بل والصحة النفسية برمتها، كما أنها من السمات التي تفرق بين الأفراد، وتتشكل من العديد من الخصائص والسمات التي تتفاعل مع بعضها البعض، منها ما هي نفسي ومعرفي وإداري، فحتى الخصائص الجسمية والبدنية لها دور في تكوين وزيادة مستوى الرفاهية النفسية عند الأفراد كما تلعب الوراثة دوراً في تشكيلها، بالإضافة إلى الأحداث التي يمر بها الأفراد، كما أنها تعد مستقر للمشاعر حتى أنها المسؤولة عن المشاعر وتفاعلاتها داخل الفرد وتشكيل كل ذلك لشخصية الفرد، وصولاً للفكرة أن التكيف النفسي يزيد من الرفاهية النفسية، كما تعد من العوامل التي تحسن وتشكل جودة الحياة وذلك بإنعكاسها في العديد من المجالات مثل الصحة والعمل والمستوى الإقتصادي والاجتماعي، كما لها تأثيرات وفوائد إجتماعية على الفرد من خلال تكوين علاقات إيجابية مع الغير (شريف، ٢٠٢٢؛ الشهري والضبيان، ٢٠٢٢؛ العبري، ٢٠٢٣؛ عبدالكريم، ٢٠٢١؛ النجار، ٢٠١٨؛ النجار والطلاع، ٢٠١٥؛ أبو وردة، ٢٠٢٠).

**مداخل دراسة الرفاهية النفسية:** أدى الإهتمام الكبير والتبحر في الجوانب الإيجابية للصحة النفسية إلى تعدد المداخل التي تناولت الرفاهية النفسية بالشرح والدراسة وذلك إنعكاساً لأهميتها في الوقت الراهن، منها ما يلي (خرنوب، ٢٠١٦؛ السويلم، ٢٠١٩؛ شند وآخرون، ٢٠١٣؛ الغداني وسيكامانا، ٢٠٢١؛

**المدخل النفسي:** ويقوم هذا المدخل على أهمية تفعيل الإمكانيات البشرية ودعمها، ومن هنا يتم النظر للرفاهية من حيث أنها تعمل على دعم هذه الإمكانيات من خلال تحقيق الذات؛ ويكون ذلك عن طريق تفعيل الأنشطة الفردية التي تدعم الجوانب الشخصية للفرد بما يتماشى وقيم المجتمع والقيم الذاتية للفرد أيضاً، الأمر الذي من شأنه أن يدعم قدرة الفرد على فهم ذاته وإدراكها، نمو قدرته على التقييم الصحيح لإمكاناته وقدراته، مما يؤدي به إلى زيادة ثقته بنفسه وتحقيق ذاته، من هنا يدعم هذا المدخل ويتماشي مع مفهوم الرفاهية النفسية في هدفه المتمثل في دعم الإمكانيات البشرية وتحقيقها وإزدهارها.

**المدخل الذاتي:** ويقوم هذا المدخل على تحقيق المتعة والسعادة والسرور ويعتبرهم الهدف الأساسي للحياة البشرية، كما ينظر للرفاهية من زاوية السعادة والسرور والبعد عن مصدر الألم، ومن ثم فإن تحقيق السعادة يكون عن طريق السعي والتوجه نحو الخبرات السارة والأهداف الإيجابية المثمرة التي تتماشى مع قيم الفرد وتضيف عنصر الفرح والمتعة له بما يحقق السعادة والسرور وأيضاً الرفاهية النفسية.

**مدخل ناستاسي:** حيث توصل ناستاسي إلى نموذج يبين من خلاله مفهوم الرفاهية النفسية وكذا العوامل التي تؤثر فيها وتشكلها، حيث أشار إلى

أنها تتكون نتيجة التفاعل بين مجموعة من العوامل منها ما هو متعلق بالفرد مثل إمكاناته وقدراته وأهدافه لعوامل الخطورة التي تهدده، أيضا العوامل الثقافية والتي تتمثل في المصادر الإجتماعية، وأساليب التنشئة الإجتماعية ومصادرنا بالإضافة إلى الضغوط الثقافية والإجتماعية التي يواجهها، وتتفاعل هذه العوامل مع بعضها البعض لتؤثر على الفرد، فهي إما تدفعه للرضا عن حياته ونفسه وعلاقاته الإجتماعية مع الآخرين وتحقيق الرفاهية النفسية أو العكس.

**مدخل المتعة واللذة:** ويقوم هذا المدخل على وجهة النظر أن الإنسان

يسعى إلى الشعور بالمتعة واللذة، وهو سعى فطري متأصل في النفس البشرية منذ الخليقة، وهو في سعيه نحوها يصل للرفاهية النفسية وذلك تبعاً لـ "كارول ريف".

**مدخل الرفاهية الذاتية:** حيث يرى Diener أن الرفاهية تنشأ من خلال

التقييمات المعرفية ذات الصلة بحياة الفرد، ويتوصل الفرد لهذه التقييمات من خلال الخبرات العديدة التي يمر بها، على أن تكون هذه الخبرات تسبب الإحساس بالسعادة المتعة والسرور، بالإضافة إلى مستويات عالية من حل المشكلات والإبداع، مع قلة حدوث الخبرات السلبية التي تجلب الألم والأذى له، ومن هنا فإن الرفاهية تتكون من التأثير الإيجابي للخبرات، التأثير السلبي المحدود وحل المشكلات.

**مدخل رفاهية السعادة:** ويقوم هذا المدخل على التركيز على الأداء

الوظيفي للفرد والذي يظهر في تحقيق الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه وتكون ذات قيمة شخصية وإجتماعية أيضا، ويرجع أصل هذا المدخل إلى أرسطو وكتابات عن فلسفة السعادة وربطها بإدراك الفرد ومعرفته لإمكاناته وقدراته

الحقيقية، كما أكد على مسؤوليته في الوصول لمعني وجوده في الحياة ومن ثم وضع أهداف للوصول إليها والتي من خلال تحقيقها يصل لتقديره لذاته.

الأساس النظري للرفاهية النفسية: هناك العديد من النظريات التي تناولت مفهوم الرفاهية والتي يمكن الرجوع إليها لتفسير ماهية الرفاهية النفسية، مؤشرات وكيفية يمكن تنميتها، وفيما يلي عرض مبسط لهذه النظريات (خرنوب، ٢٠١٦؛ طه، ٢٠١٤؛ عبدالكريم، ٢٠٢١؛ السويلم، ٢٠١٩؛ منصور، ٢٠٢٢؛ وراد وآخرون، ٢٠٢٠):

**نظرية الحاجات لماسلو:** حتى يرى ماسلو أن الفرد يولد ولديه العديد من الحاجات التي يسعى في حياته لتحقيقها، وتلك الحاجات وضعها ماسلو في صورة هرمية حيث يقع في قاعدة الهرم الحاجات الأساسية الفسيولوجية كالحاجة للطعام والجنس والنوم، ثم يأتي بعدها الحاجة للأمن والأمان، فالإحتياجات الإجتماعية ثم الحاجة للتقدير والحاجة لتقدير الذات. وفي حياة الإنسان يتولد لديه حالات من التوتر في حالة عدم إشباع أي من هذه الحاجات، وفي تفسيره للرفاهية النفسية يرى ماسلو أن الفرد يصل للرفاهية والسعادة النفسية عندما يحقق جميع إحتياجاته ويصل لتقدير الذات، أي ان الرفاهية النفسية تقع في قمة هرم الحاجات، كما ان إشباع الفرد لأي حاجة يعتمد على إشباع الحاجة التي تسبقها، ومن ثم فشله في إشباع أي حاجة يعتمد على إشباعه لما قبلها، كما أن عدم إشباع الفرد لبعض إحتياجاته يسبب له التوتر والضيق وعدم الوصول لمستوى تقدير الذات ومن ثم تدني مستوى الصحة النفسية والرفاهية النفسية لديه.

**نظرية التحليل النفسي لفرويد:** حيث يرى فرويد أن النفس تتكون من الهو والأنا والأنا الأعلى، وأن الأنا يكون في حالة صراع بين رغبات الهو وقيم ومثل الأنا الأعلى، وأن التوازن بين رغبات ونزعات الهو الفطرية ومثالية الأنا الأعلى مؤشراً على تمتع الفرد بالصحة النفسية والتي تدخل ضمن نطاق الرفاهية النفسية، كما أن عدم إشباع نزعات الهو أو التدليل أو الإفراط والإنغماس فيها يؤدي إلى اضطراب الصحة النفسية، لذا يحاول الفرد وضع أهداف واقعية وذاتية تشبع احتياجاته ونزعاته وتراعي قيم ومثل مجتمعه، وإذا لم يتحقق ذلك يؤثر على تحقيقه لذاته وقصور مستوى الرفاهية النفسية لديه، كما تؤكد النظرية على أهمية إكتشاف الذات الحقيقية، وأهمية التوازن في الشخصية السوية من خلال الصحة النفسية والوصول بها إلى الرفاهية النفسية.

**نظرية التوازن الديناميكي:** وهي أحد النظريات المفسرة للرفاهية النفسية حيث تؤكد على أن الرفاهية النفسية موجودة ومتأصلة في النفس البشرية، كما أن السعادة والمتعة هما الأساس والهدف لطيب الحياة البشرية، ويسعى الفرد في حياته للبحث عن السعادة والرضا عنها، كما أن معظم الأفراد لديهم رفاهية مستقرة نسبياً ترجع إلى مستويات من التخزين وتدفق المدخلات النفسية التي تعمل على وجود مستوى توازن ديناميكي من الرفاهية النفسية.

**نظرية دينير Diener:** توصل دينير لنموذج للرفاهية النفسية يعمل على التمييز بين الأشخاص الأكثر والأقل سعادة، وهو يرى أن الرفاهية تتصل بالطريقة التي يقيم بها الفرد نفسه وحياته، ويشمل ذلك العديد من الأبعاد مثل الرضا بصورة عامة، والرضا الزوجي، مستوى القلق والإكتئاب والحالات المزاجية والمشاعر الإيجابية، كما يتصل ذلك أيضا بإدراك الذات والوعي بها،

ويرى دينير أن الأفراد الأعلى في مستوى الرفاهية النفسية تكون ردود أفعالهم إيجابية عند مواجهة الضغوط والأزمات، أما الأفراد الأقل رفاهية نفسية فتكون ردود أفعالهم سلبية في مواجهة المواقف الضاغطة مما يزيد من مشاعرهم السلبية ويؤدي بهم إلى المزيد من القلق والتوتر والإكتئاب.

**نظرية ريف Ryff:** وتعد دراسة Ryff (1991) من الدراسات الرائدة التي ساعدت على ترسيخ مفهوم الرفاهية النفسية من خلال التطرق إلى أبعاده ومؤشراته، حيث عملت على دمج العديد من النظريات وهي: العمليات التنفيذية للشخصية لنيوجيرتن، نظرية الصحة النفسية للشيوخوخة، نظرية الإرتقاء الشخصي لإريكسون، النظرية الفردية ليونج، نظرية الصحة النفسية لجوهودا، ونظرية ميول الحياة الأساسية لبيهر، نظرية التوظيف الكامل لروجرز، ونظرية ماسلو. وقامت ريف بوضع تصور نظري متكامل متعدد الأبعاد مشتق من أساسيات هذه النظريات. وترى ريف أن الرفاهية النفسية ليست الخلو النسبي من الأمراض وليس مرادفاً للمساعدة، ولكنه نتيجة أن الحياة تمضي بسلام، وهو مفهوم يعكس تقييم الفرد لذاته ونوعيه حياته وللآخرين، وأن الرفاهية تشير إلى ازدهار الفرد وتحقيقه لإمكاناته وقدراته.

**أبعاد الرفاهية النفسية:** أشار العديد من الباحثين أن الرفاهية النفسية كمفهوم يتكون من ستة أبعاد أساسية، يمكن توضيحها كالتالي (سير وحبيطوش، ٢٠٢٢؛ طه، ٢٠١٩؛ العديني، ٢٠١٨؛ عشري والدريني، ٢٠٢٢؛ العنزي، ٢٠١٩؛ يونس ومنصور، ٢٠٢١):

١. **تقبل الذات:** وهذا البعد يقابل مفهوم "تعايش الخبرة" لدى روجرز، فالفرد لديه مشاعر وأفكار تمكنه من ممارسة الخبرات، فعندما يقوم بذلك ويقبل

على هذه الخبرات بدافعية وإيجابية وبشكل متكامل وجيد، يتكون لديه خبرات تؤهله للثقة في ردرود أفعاله مما يؤدي إلى تكوين أحكام موضوعية وذلك من خلال تقييم الفرد لذاته وللأحداث السابقة في حياته بصورة إيجابية، ومن ثم تقبل الفرد لذاته، وتكوين نظرتة الإيجابية لها، وبذل الجهد لتحقيق ذاته بأقصى ما تسمح به إمكانياته، ولا يعني ذلك رفض الفرد أو إنكاره لعيوبه وجوانبه السلبية، بل على العكس رؤيته لهذه الجوانب وإقراره بها وتقبل شخصيته بسلبياتها وإيجابياتها مع العمل على تعديل سلوكياته والوصول إلى حالة من تطوير الفرد لذاته.

٢. العلاقات الإيجابية مع الآخرين: ويقابل هذا البعد مفهوم الإنسباطية لدى "إيزنك"، فالفرد السوى المنبسط يسعى إلى تكوين علاقات إيجابية، فالشخص المنبسط هو صاحب العلاقات الناجحة الكثيرة مع المحيطين به، وتعد العلاقات مع الآخرين أحد المؤشرات الهامة الدالة على الرفاهية النفسية، فالفرد المؤكد لذاته هو القادر على إمتلاك مشاعر قوية من الحب والتبادل الإيجابي لكل الأفراد.

٣. الإستقلالية: وإستعانت ريف في هذا البعد بمفهوم سمة الإستقلالية التي إشار إليها "البرت" كأحد سمات الشخصية الإنسانية ووضعها في قمة هرم السمات للأفراد، وهي طبقاً له هي البناءات الموجهه لسلوك الفرد، وينعكس في قدرة الفرد على تقرير مصيره وتحديد إختياراته من نفسه، مع العمل على إثبات الذات بأكبر مستوى من المهارات مع النضج الذاتي والنظرة الإيجابية للذات، أيضا التصرف بطريقة خاصة بالفرد وقدرته

على تنظيم سلوكياته وتصرفاته وتقييم ذلك تبعاً لمعاييرها الذاتية الخاص به.

٤. **التمكن البيئي:** ويظهر في قدرة الفرد على إدارة شئون حياته وعالمه بفاعلية، فالتفاعل المستمر مع البيئة هي سمة الحياة الناجحة، مع تحديد الوسط الملائم لاداء هذه المهام والتمتع بالمرونة في التعايش مع جميع البيئات، أيضا تعديل ظروف البيئة وموائمتها مع ظروف الفرد وقيمه النفسية وذلك بالتحرك نحو البيئة والقيام بإشباع إحتياجاته التي تمده بالطاقة الإيجابية للإستمرار في الحياة.

٥. **الأهداف الحياتية:** ويقابل الهدف الحياتي عند ريف معني تحقيق الذات عند ماسلو، ويكون ذلك عن طريق دعم طموح الفرد ورغبته في تحقيق ما يريد وإستخدام كل طاقاته وإمكاناته في سبيل ذلك، ويكون عن طريق إيمان الفرد بالهدف من وجوده وأن حياته لها معني، ايضا السعي والعمل في سبيل تحقيق هذه الأهداف والوصول إليها، والتغلب على المعوقات التي تقف أمامه في ذلك.

٦. **النمو الشخصي:** حيث تناول أريكسون هذا المفهوم في مراحل النمو النفسي الإجتماعي، فالفرد في تطوره يمر بمراحل مختلفه ومتتابعة، وفيها مجموعة من الإحتياجات التي يواجهها الفرد ويطلب بإستيفائها وذلك حتى يترقى للمرحلة التي تليها بسلامة ويسر، وكل مرحلة تضيف المزيد من النمو والتنمية في حياته، فالحياة متطورة ومستمرة، ويعني النمو الشخصي إحساس الفرد بالتطور والنمو المستمر بما يحقق الإثراء الذاتي،



ويتحقق ذلك بالإنفتاح على الخبرات الجديدة وإدراك الفرد لإمكاناته وتطوير سلوكياته ومهاراته بما يعكس فعالية الذات.

وأشارت الشلوى (٢٠٢٢) و خرنوب (٢٠١٦) أن هذه الأبعاد تعكس التحديات التي يصادفها الفرد في حياته أثناء عملية النمو والإرتقاء، ويحاول الفرد السوى التمسك بالإتجاهات الإيجابية حول نفسه على الرغم من إدراكه لحالة عدم الكمال لديه وقصوره، لكنه يتقبل ذاته في ذلك (البعد الأول)، ولأنه كائن إجتماعي فهو يسعى إلى تكوين علاقات إيجابية شخصية مع أفراد أسرته، واهله وأقرانه والأفراد من حوله (وهو البعد الثاني لريف)، وفي أثناء تفاعلاته مع الآخرين يحتفظ بحقه في تحديد مصيره بالطريقة والكيفية المناسبة له ومقازمته الضغوط الإجتماعية (البعد الثالث)، كما يحاول أيضا تطويع بيئته من أجل ملاقاته إحتياجاته المختلفة وتفضلاته (البعد الرابع)، والتوصل إلى وضع أهداف تجعل للحياة معنى واضح (البعد الخامس)، وفي ذلك كله يعمل على تطوير إمكاناته وقدراته من خلال الإنفتاح والنمو المستمر (بعد النمو الشخصي).

**نظرية سيلجمان:** ويعد سليجمان أول من نادى بفكرة علم النفس الإيجابي، كما تعد الرفاهية النفسية من المفاهيم الأساسية بل تكاد تكون لب وجوهر علم النفس الإيجابي وهدفه الأسمى، وأنفق سيلجمان مع ريف في تفسيرها للرفاهية النفسية، ونادى بإمكانية تطويرها وتنميتها عند الأفراد وربطها بالمتغيرات الأخرى مثل القدرة العقلية العامة، الأداء المهني، النجاح الأكاديمي والتفوق العلمي أيضا، وفي تفسيره للرفاهية، أشار إلى أنها تتكون من خمسة جوانب هي: إيجابية المشاعر، العلاقات مع الغير، الإنغماس في المسئوليات،

إتمام المهام، والهدف)، كما دعا لدعم هذا النموذج لتنمية الرفاهية النفسية وذلك في المؤسسات التعليمية وداخل جدران العمل والأماكن التعليمية ( Seligman, 2013).

**خصائص الرفاهية النفسية:** أشارت جوهر (٢٠٢١) والشيخى وخليفه

(٢٠٢١) إلى وجود ثلاث خصائص تميز الرفاهية النفسية وهي:

- شمولية المفهوم؛ حيث أنه يعطى العديد من المشاعر الإنسانية الإيجابية وليس السلبية منها، مثل النجاح، التعاون والتفاعل والفرح والسرور، كما أنه يتناول الأسباب وراء وجود فردية بين الأفراد في مدى الرفاهية النفسية لديهم.

- تقوم الرفاهية النفسية على التأكيد على الخبرة الداخلية والمشاعر الداخلية للفرد، فالإطار الخارجي في حد ذاته ليس مرجعاً كافياً لتقديرها، على الرغم من أن معايير الصحة العقلية تركز على الجانب الخارجي فقط، أما الرفاهية النفسية فتقاس من خلال إدراك الفرد لذاته وتقييمه لها كجوهر لها.

- تركز الرفاهية النفسية على الحالة طويلة المدى ولا تركز على المشاعر العابرة نتيجة مواقف أو خبرات وقتة بل بالمشاعر المستقرة.

**الرفاهية النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:** وفي دراستهم للرفاهية

النفسية، قام الباحثون بربطها بالعديد من المتغيرات وذلك لبيان أثرها وتأثيرها عليهم، وفيما يلي توضيح لذلك:

**المساندة الإجتماعية:** أشار العنزي (٢٠١٩) إلى العلاقة الإرتباطية

الإيجابية بين كلاً من المساندة الإجتماعية التي يتلقاها الأفراد وخاصة المرضى

منهم بأمراض مزمنة والرفاهية النفسية، فقد عملت المساندة التي حصل عليها الأفراد على زيادة قدرتهم على التعامل مع البيئة المحيطة بهم مما أثر إيجابياً على نمو شخصياتهم ومرورهم بمراحل حياتية كثيرة والإنخراط فيها ومواجهاتهم للضغوط والتحديات التي يقابلونها بهدف نمو وتطور شخصياتهم بصورة إيجابية مما أدى إلى دعم قدراتهم على بناء علاقات إجتماعية مع المحيطين بهم بالإضافة إلى توفير وتنظيم الوقت الكافي لدعم تلك العلاقات.

#### الصحة النفسية: تلعب الرفاهية النفسية دوراً هاماً في تحقيق الصحة

النفسية للفرد، حيث تدعم بناء الأماكن والقدرات والمشاعر الإيجابية، كما تدعم العلاقات الإجتماعية مع المحيط الإجتماعي الخارجي والتفاعل معه بشكل إيجابي مثمر، وذلك من خلال إيجاد طرق للتفاعل والتواصل وذلك لدعم الذات وتحقيقها ولعب دور إيجابي فعال في المجتمع، ولما كانت الصحة النفسية تشكل النواه النمائية الإنسانية التي تحوى المشاعر والسلوكيات والإنفعالات والمساوي الإنسانية التي يتفاعل معها الفرد، ومن ثم يتحقق له الإستقرار والتوازن النفسي والنضج الإجتماعي وتقبل الواقع والتفاعل معه (الغداني وسيكامانا، ٢٠٢١).

#### الأمراض المزمنة: وفي دراسته لعلاقة الرفاهية النفسية بالأمراض

المزمنة، توصل Aloudah (٢٠٢٠) و طشطوش والقشار (٢٠١٧) إلى الآثار النفسية والمضاعفات المرضية التي تخلفها هذه الأمراض على الحالة الصحية نتيجة تغير أسلوب الحياة وعدم وعي العديد من المرضى بعوامل الخطورة المختلفة المرتبطة بطريقة إدارة المرض، إلا انه تأثير المرض على النشاط المهني والشخصي والإجتماعي للفرد يساعد في تحسين الرفاهية النفسية، كما أن دعمها يمكن أن يساعد في إختيار العلاجات التي قد تزيد من فرص البقاء

وتساعد أيضا في فرص الموازنة بين تكلفة العلاج وجدواه، كما يمكن تفعيلها في المقارنة بين العلاجات المختلفة وإختيار أفضلهم بما له من أثر على تحسين نوعية وجوده الحياة.

**الأنشطة الترويحية:** أشارت الفقي (٢٠٢٢) إلى الأثر الإيجابي الكبير الذي تتركه الأنشطة الترويحية على الفرد سواء على الجانب البدني أو الصحي والنفسي والاجتماعي، فهي تزيد من الإحساس بالرفاهية النفسية وذلك من خلال التفاعل مع الآخرين وإقامة علاقات إيجابية معهم، ودعم القيم الإجتماعية كالتعاون والإيثار بما له من أثر إيجابي على الصحة النفسية بوجه خاص والصحة العامة بوجه عام، كما يؤثر ذلك أيضا على تقييم الفرد لذاته وقبوله ودعمه لها، بما يسهم في تطوير النمو الشخصي له.

**الشفقة بالذات:** وضح المغازي (٢٠٢١) ومختار ومحمد (٢٠١٧) الإرتباط الإيجابي بين كلاً من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية ، حيث أن الأولى تقلل من مقدار النقد الذاتي للفرد، فالفرد ذو الشفقة بالذات لديه قدرة أكبر على التعامل مع المشاعر السلبية وأكثر قدرة على الاعتراف بأفكاره السلبية وعواطفه، كما أنه لا يميل إلى كبتها، حيث ترتبط الشفقة بالذات أيضا بالنظرة الإيجابية والتعامل الإيجابي مع مواقف الحياة الضاغطة، كما أنها تلعب دوراً كبيراً في تحقيق الصحة النفسية وإنخفاض مستوى الإضطرابات الإنفعالية، حتى أنه يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية عن طريق قياس الشفقة بالذات لدى الأفراد.

**المرونة النفسية:** وضح العديد من الباحثين العلاقة بين المرونة النفسية والرفاهية النفسية حيث تزيد المرونة النفسية من قوة المشاعر الإيجابية عند الفرد مما يزيد من مستوى الدافعية لديه للتعلم والتمكن من العمليات النفسية

المسئولة عن التعلم، مما أثر إيجابياً على النجاح والتفوق الأكاديمي للفرد، كما أن دورها كبيراً في التكيف والتوافق مع مواقف الحياة المختلفة، والتأقلم مع البيئات المختلفة والإتصال الفعال بين الثقافات والبيئات والمواقف بما يمكنه من التعامل الإيجابي المرن في بيئته، وزيادة كفاءاته الشخصية وقدرته على التفاعل الإيجابي مع الآخرين وتكوين علاقات إجتماعية ناجحة معهم، مما يزيد من قدرته على التكيف والمواجهة ويرفع من مشاعره الإيجابية نحو نفسه ورضاه عن حياته وأدائه بما يزيد من رفاهيته النفسية، حتى أن المرونة النفسية باتت متنبئاً بالرفاهية النفسية (الوافي وحمد، ٢٠٢٢؛ Chen, 2016; Malkoc & Yalcin, 2015; Rahat & Ilhan, 2016).

**التوافق المهني:** أشارت الشخي وخليفه (٢٠٢١) وعليوي (٢٠٢٢) إلى وجود ارتباط إيجابي متبادل بين كلا من التوافق المهني والرفاهية النفسية، فالتوافق المهني يؤدي إلى إشباع الطموح عند الفرد، ومعايشة الخبرات السارة، أيضاً زيادة الدافعية للعمل بما يؤدي إلى إدارة المواقف البيئية والشخصية والإجتماعية من أجل تحقيق الأهداف الخاصة والمهنية، بما يتطلبه من تعامل مع الغير وإقامات علاقات إيجابية معهم لضمان سير ونجاح العمل والذي بدوره يزيد من مستوى الرفاهية النفسية، كما أن العلاقة متبادلة فمع إزدياد مستوى الرفاهية النفسية فإن التوافق المهني يرتفع بدوره.

**قياس الرفاهية النفسية:** تعددت الأدوات والطرق المستخدمة لقياس وتقدير الرفاهية النفسية، فمنها أدوات التقرير الذاتي والتي ركزت على أبعاد الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية، كما وإن كان معظمها أخذ شكل التقرير الذاتي، كما أشار خطاطبه (٢٠١٧) أن هذه التقارير تتسق مع تقييمات الخبراء

وتقارير الأسرة والأقران، إلا أنها تستخدم لتغطي فترة قصيرة، وتتضمن أسئلة غير محددة، أيضا شكك Hefferon & Boniwell (٢٠١١) في كون هذه الأساليب تتأثر الإستجابات عليها بالحالة المزاجية للفرد في تقبله وإقباله على الحياة وتقييمه لنفسه وعلاقاته مع الآخرين، إلا أنهما أشارا إلى إمكانية إستخدام المقابلات والإستبيانات والتصاميم الطويلة والتجريبية وطرق أخذ العينات بالإضافة إلى مقاييس الجوانب المعرفية الفسيولوجية والدراسات التحليلية ودراسات الحالة، ومع ذلك ركن العديد من الباحثين إلى إستخدام المقاييس والتقارير الذاتية والتي أشار إليها كلاً من ن حنفي (٢٠١٩) و Hidalgo et al., (٢٠١٠) كما يلي:

- مقياس برادبيرن للتوازن الوجداني: ويعد من أوائل المحاولات لقياس الرفاهية النفسية حيث نشره برادبيرن عام ١٩٦٩م، ويضم عشر فقرات مقسمة على بعدين؛ الوجدان الإيجابي (٥ فقرات) والسلبى (٥ فقرات)، وهي تقيس الخبرات والمواقف السارة وغير السارة التي يمر بها الفرد في الأسابيع الماضية، وتكون الإستجابة بنعم أو بلا، ويتم حساب درجتين أحدهما للشق الإيجابي والآخر للشق السلبى.
- مقياس ريف للرفاهية النفسية: ويعد من أكثر مقاييس الرفاهية النفسية إنتشاراً وإستخداماً، تم إعداده عام ١٩٨٩، ويتكون من ١٢٠ فقرة مقسمة على أبعاده الستة، وتتراوح الإستجابات من (١) غير موافق تماماً إلى (٦) موافق تماماً، وتكون أبعاد الرفاهية النفسية هي: تقييم الذات، الإستقلالية، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الأهداف الحياتية، التمكين البيئي والنمو الشخصي.

- النموذج المختصر (٣٦): وهو مقياس ذاتي التقرير أعدته وزارة الصحة الأمريكية يتكون من ثمانية مقاييس فرعية تختص بجوانب مختلفة هي: الألم البدني، الوظائف الإجتماعية، الأدوار المحددة نتيجة المشكلات والأمراض الصحية، الوظائف البدنية، الصحة النفسية العامة، الأدوار المحددة نتيجة المشكلات النفسية، الجانب النشاطي أو الحيوي (النشاط/التعب) والإدراكات الصحية العامة.
- مقياس الرضا عن الحياة: والذي أعده Diener et al., (2008)، وهو أيضاً ذاتي التقرير، ويتكون من خمس عبارات تقيس مستوى الرضا عن الحياة، وتتراوح الإستجابات من ١ (غير موافق تماماً) إلى ٧ (موافق تماماً)، وتعكس الدرجات من (٣٥-٣٠) رضا مرتفع جداً عن الحياة، (٢٩-٢٥) رضا مرتفع، (٢٤-٢٠) رضا متوسط، (١٩-١٥) رضا بسيط، (١٤-١٠) غير راضي، و (٩-٥) غير راضي تماماً.
- المؤشر العام المختصر للرفاهية النفسية: وقد أعد المقياس Grossi et al., (٢٠٠٦) وهو مكون من ٢٢ فقرة وتتراوح الإستجابات من (٦-١) على مقياس ليكارت لقياس ستة أبعاد لجودة الحياة المرتبطة بالصحة وهي: القلق، الإكتئاب، الرفاهية الإيجابية، التحكم الذاتي، الحيوية، والصحة العامة.
- مقياس الرفاهية النفسية للأطفال: والذي طوره Oprea et al., (٢٠١٨) للأطفال من ٨-١٢ عاماً ويتكون من (٢٤) فقرة موزعة على أبعاد ريف الستة للرفاهية النفسية وهي الإستقلالية، الأهداف الحياتية، العلاقات

الإيجابية مع الآخرين، تقبل الذات، التمكين البيئي والنمو الشخصي، وتم التحقق من صدقه وثباته وخصائص المعيارية.

**تحسين الرفاهية النفسية:** تعد الرفاهية النفسية أحد المفاهيم ذات الأهمية الكبيرة في حياة مختلف المجتمعات والثقافات، وتسعى لها الأفراد وتضعها كهدف أسمى للحياة، وذلك لإرتباطها بالعديد من السمات الإيجابية والرضا عن الحياة بل وجود الحياة، ويتمني جميع الأفراد الوصول إلى مستوى عالي من الرفاهية النفسية، ومن هنا سعى العديد من الباحثين للبحث في الطرق التي تساعد الأفراد في زيادة مستواها لديهم، حيث أشارت جوهر (٢٠٢١) إلى أن **المناعة النفسية** أحد المتغيرات التي من خلالها يستطيع الفرد تحويل الفشل إلى نجاح، كما تساعده على الإصلاح والتأهيل المستمر وليس المؤقت، وتقويه للعمل على توقع إمكانية نجاح السلوك الإيجابي، والإسهام في إحداث تغييرات إيجابية للفرد، ومن ثم يشعر الفرد بتحسن حتى بعد المرور بضغط نفسي عالي، وكل هذا يؤدي في النهاية إلى قدر كبير من الرفاهية النفسية للفرد، كما أشار منصور (٢٠٢٢) إلى أن **الأمل** هو أحد الطرق التي يمكن إستخدامها لتحسين الرفاهية النفسية لما بينهما من علاقة إرتباطية كبيرة فالشعور بالأمل يعمل على زيادة رفاهية الفرد وزيادة شعوره بتقبل الذات مما يدعمه في علاقاته الإجتماعية مع الغير والتي يقوم على أساس من التسامح والتعاطف وتطوير الإمكانيات والقدرات التي تعمل على دعم الفرد في مواجهة متطلبات الحياة وإحتياجاته الشخصية، في حين بين رابطة والشيخ (٢٠٢١) أنه يمكن زيادة الرفاهية النفسية وتنميتها عن طريق **التوافق المهني**؛ فزيادة التوافق المهني يعمل على إشباع الحاجات، معايشة الخبرات الإيجابية، الوصول إلى الأهداف المرجوة، أيضا إدارة المواقف المحيطة مما يؤدي إلى إرتفاع مستوى الرفاهية النفسية،



وأخيراً أكد بن سميشة (٢٠١٩) على دور الأنشطة الترويحية وخصوصاً الرياضية في تنمية وزيادة مستوى الرفاهية النفسية، حيث تتوافق هذه الأنشطة مع طبيعة النفس البشرية السوية، كما تعمل على إشباع إحتياجاتها ودعم سلامتها النفسية والبدنية، كما تصقل شخصية الفرد وتعمل على بنائها إيجابياً ومعرفياً وإجتماعياً بما يتوافق مع رغبات ورضا الفرد بغرض الترويح على النفس من جهة والشعور بالبهجة والفرحة وتحقيق الرفاهية النفسية من جهة أخرى.

### الرفاهية النفسية وطفل الروضة: أشار سيلجمان (2013, Seligman)

مؤسس علم النفس الإيجابي ضرورة دعم الرفاهية النفسية عند الأفراد بصورة عامة والأطفال بصورة خاصة، حيث أنها قابلة للقياس والتنمية لديهم، فجميع مكونات الرفاهية النفسية يجب أخذها في الإعتبار عند بناء وتصميم مناهج التربية والقائمين عليها، حيث يجب أن تراعي الأسرة والمؤسسات الإجتماعية ما يسعد الطفل وما يرضيه ومراعاة ذلك في التعامل معه، كما تناول العديد من الباحثين العلاقات الإجتماعية الإيجابية للأطفال مع غيرهم من الأطفال أو حتى من الكبار، وتناولوا أيضاً دعم المسؤولية عند الأطفال مما يجعله أكثر إيجابية وفعالية نحو النفس والغير بما يعود بالنفع علي الطفل والأسرة والمجتمع كله حيث يسهم ذلك في بناء جيل قوي نفسياً وإيجابياً ومتفائل وذلك في تعامله مع الصعاب والعالم المتغير من حوله (أبو ورده، ٢٠٢٠؛

### فروض البحث: من خلال إستقراء الإطار النظري والدراسات السابقة

ذات الصلة، قام البحث الحالي لإختبار صحة الفروض التالية:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس التجول العقلي لصالح التطبيق البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الرفاهية النفسية لصالح التطبيق البعدي.
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس التجول العقلي لصالح أطفال المجموعة التجريبية.
٤. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس الرفاهية النفسية لصالح أطفال المجموعة التجريبية.
٥. توجد علاقة ارتباطية بين درجات الأطفال على مقياسي التجول العقلي والرفاهية النفسية.

#### الإجراءات المنهجية للبحث:

أ- منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي القائم على المجموعتين على أطفال المستوى الثاني؛ وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة وعددهم (٣٩) طفلاً وطفلة من نفس المستوى وذلك لتطبيق أدوات البحث ومادته وهي البرنامج الذي يشتمل على العديد من أنشطة التعلم الممتع وذلك لبيان أثره على التجول العقلي والرفاهية النفسية لديهم.

- مجتمع البحث: ويشمل جميع الأطفال العاديين في مرحلة رياض الأطفال بمدينة أسيوط، ويبلغ عددهم ----- طفلاً وطفلة.
- ب- عينة البحث: تم مراعاة العديد من الإعتبارات في العينة وهي:
- أن يتراوح عمر العينة بين ( ٦ - ٧ ) سنوات من الجنسين.
  - خلو الأطفال من أي إعاقات ظاهرة أو خفية.
  - أن يكون أفراد العينة التجريبية من الأطفال ممن يلتزمون بالحضور إلى الروضة، وإستبعاد الأطفال الغائبون عن حضور أكثر من جلتين في البرنامج (حيث تم إستبعاد ٩ أطفال نتيجة عدم الإلتزام في الحضور وكثرة غيابهم عن البرنامج على الرغم من رغبتهم في إستكمال الجلسات وقيامهم بذلك إلا انه لا يتم إحتسابهم ضمن المجموعة التجريبية).
  - أن يكون الأطفال لديهم إرتفاع في مستوى التجول العقلي
  - ويوضح الجدول التالي (١) الوصف الإحصائي للعينة من حيث العمر الزمني والنوع:

## جدول (١)

الوصف الإحصائي لعينة البحث من حيث العمر الزمني والنوع حيث ن = ٩٠

العمر	العدد	النسبة %	النوع	العدد	النسبة %
٦ سنوات	٤٨	٥٣,٣%	ذكر	٣٩	٤٣,٣%
٧ سنوات	٤٢	٤٦,٧%	أنثى	٥١	٥٦,٧%

• التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث قبلياً:

للتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث قبلياً تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس الرفاهية النفسية، ومقياس التجول العقلي، وللتحقق من الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين تم استخدام اختبار (ت) للمجموعتين المستقلتين المتساويتين في عدد الأفراد، وبتطبيق اختبار (ت) لفرق المتوسطين لقياس مقدار دلالة الفرق بين متوسطي درجات مجموعتي البحث اتضح ما يلي:

## جدول (٢)

نتائج اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين في العمر

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العمر	تجريبية	٤٥	٦,٤٤	٠,٥١	٠,٤١٨	٨٨	غير دلالة احصائياً
	ضابطة	٤٥	٦,٤٩	٠,٥٠			

جدول (٣) نتائج اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين في مقياس التجول العقلي

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
تجول عقلي مرتبط بموضوع التعلم	تجريبية	٤٥	٢٦,٣٨	١,٣٥	١,٠٤٩	٨٨	غير دالة احصائيا
	ضابطة	٤٥	٢٦,٠٩	١,٢٦			
تجول عقلي غير مرتبط بموضوع التعلم	تجريبية	٤٥	٢٩,٠٩	٠,٩٧	٠,٤٥٥	٨٨	غير دالة احصائيا
	ضابطة	٤٥	٢٩,٠٠	٠,٨٨			
التجول العقلي ككل	تجريبية	٤٥	٥٥,٤٧	١,٧٩	١,٠٢٥	٨٨	غير دالة احصائيا
	ضابطة	٤٥	٥٥,٠٩	١,٧٠			

جدول (٤) نتائج اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين في الرفاهية النفسية

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التمكن البيئي	تجريبية	٤٥	٥,٧٦	٠,٧١	١,٤٦٩	٨٨	غير دالة احصائيا
	ضابطة	٤٥	٥,٩٨	٠,٧٢			
النمو الشخصي	تجريبية	٤٥	٨,١١	١,٣٥	٠,٤	٨٨	غير دالة احصائيا
	ضابطة	٤٥	٨,٠٠	١,٢٨			
أهداف الحياة	تجريبية	٤٥	٦,٤٤	٠,٩٩	٠,٥٧٦	٨٨	غير دالة احصائيا
	ضابطة	٤٥	٦,٥٨	١,٢٠			
تقبل الذات	تجريبية	٤٥	٦,٧٦	٠,٩٨	٠,٨٧٨	٨٨	غير دالة احصائيا
	ضابطة	٤٥	٦,٩٣	٠,٩٤			
الإستقلالية	تجريبية	٤٥	٦,٢٤	٠,٧٧	١,٦٠٦	٨٨	غير دالة احصائيا
	ضابطة	٤٥	٦,٥٨	١,١٦			
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	تجريبية	٤٥	٧,١٦	٠,٩٨	٠,١١١	٨٨	غير دالة احصائيا
	ضابطة	٤٥	٧,١٣	٠,٩٢			
الرفاهية النفسية ككل	تجريبية	٤٥	٤٠,٤٧	١,٩٣	١,٤٣٣	٨٨	غير دالة احصائيا
	ضابطة	٤٥	٤١,٢٠	٢,٨٤			

يتضح من الجدولين (٣) و (٤) السابقين تقارب قيم المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعتين، وأن قيمة " ت " المحسوبة بالنسبة لمقياس التجول العقلي بأبعاده وبالنسبة لمقياس الرفاهية النفسية بأبعادها غير دالة وأقل من قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (٨٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق حقيقي بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبيية والضابطة فى التطبيق القبلي لأداتي البحث: ذلك ما يعنى تكافؤ مجموعتي البحث قبليا وأن ما قد يظهر بينهما من فروق فى التطبيق البعدي يمكن ارجاعها إلى أثر المتغير المستقل وهو البرنامج القائم على التعلم الممتع.

#### أدوات البحث:

١. مقياس التجول العقلي المصور لطفل الروضة (إعداد: الباحثة)

خطوات إعداد المقياس: قامت الباحثة بإعداد المقياس للأطفال طبقاً لما يلي:

- تحديد الهدف من المقياس
- مصادر إعداد المقياس
- تحديد محتوى المقياس وأبعاده
- تحديد العينة الإستطلاعية للتحقق من خصائصه السيكومترية.

هدف المقياس: يهدف المقياس إلى قياس التجول العقلي للأطفال في مرحلة رياض الأطفال، والتزمت الباحثة بالأبعاد التي تم تحديدها بالبحث الحالي.

مصادر إعداد المقياس: تم بناء المقياس وتحديد أبعاده وبنوده بعد الإطلاع على التراث السيكلوجي والدراسات السابقة العربية والأجنبية وما يحتويه من مقاييس معدة لهذا الغرض والإستفادة منها في بناء هذا المقياس، ومن هذه المقاييس:

مقياس العتبي للتجول العقلي (٢٠٢٠)، مقياس التجول العقلي (الفيل، ٢٠١٩)، مقياس التجول العقلي (العزب، ٢٠٢٢)، إستبيان التجول العقلي (العمرى والباسل، ٢٠١٩) إستبانات التجول العقلي لكلاً من: Luo et al., 2016; Sulivan, 2016)

**محتوى مقياس التجول العقلي:** يتكون مقياس التجول العقلي لطفل الروضة من (٢٠) فقرة مقسمة على بعدين؛ التجول العقلي المرتبط بالموضوع (١٠) فقرة والتجول العقلي غير المرتبط بالموضوع (١٠) فقرة، وتم صياغتها بطريقة تتناسب وطفل الروضة، وتم عرضه على السادة المحكمين والخبراء (ملحق رقم ١) في مجالي الطفولة وعلم النفس، وتم الأخذ بأرائهم، وتبعاً لذلك تم حذف (٣) فقرات من بعد التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع حتى يتساوى الوزن النسبي لكلا البعدين، وهي: فقرة رقم (٣): وأنا قاعد في القاعة بأفكر في حاجات كثير، وفقرة رقم (٧): وهي المس بتشرح بأفكر ايه اللي ممكن يحصل أما أكبر، والفقرة رقم (١١): بيبقى صعب عليا اني أنتبه للمس كثير لما تطلب مني، كما تم تغيير الإستجابات من (كثيراً - إلى حد ما - لا) إلى (كثيراً - أحياناً - نادراً) ليظهر المقياس في صورته النهائية (ملحق رقم ٢) **تعليمات المقياس:** حيث تضمنت تعليمات توضح الهدف من المقياس وطريقة الإجابة عليه، حيث تم مراعاة مناسبة ووضوحه لطفل الروضة.

تطبيق المقياس: يتم تطبيق المقياس على الطفل بواسطة الباحثان وبمساعدة المعلمة.

تصحيح المقياس: تتضمن الإستجابة على المقياس إختيار واحد من البدائل الثلاثة: كثيراً، أحياناً ، نادراً، حيث تحسب كما يلي:

العبارات الموجبة: كثيراً (ثلاث درجات)، أحياناً (درجتين) ونادراً (درجة)

العبارات السالبة: كثيراً (درجة واحدة)، أحياناً (درجتين) ونادراً (ثلاث درجات)

وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٦٠) والذي يعكس أعلى مستوى من التجول العقلي إلى (٢٠) والذي يعكس أقل مستوى من التجول العقلي.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق:

أ. صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة علي المفردات والدرجة الكلية للمقياس ويوضح ذلك الجدول (٥)



جدول ( ٥ ) معاملات الارتباط بين درجات المفردات والبعد الذي تنتمي اليه والمقياس ككل

التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع					التجول العقلي المرتبط بالموضوع				
الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالدرجة الكلية
**٠,٧٣٣	**٠,٧٢٣	٦	**٠,٦٧٧	**٠,٧٤١	١	**٠,٨٤٧	**٠,٦٩٢	٦	**٠,٨٧٢
**٠,٧٥٩	**٠,٦٩٢	٧	**٠,٨٢٨	**٠,٧٢٥	٢	**٠,٦٣٥	**٠,٦٦٩	٧	**٠,٧٣٢
**٠,٦٨٨	**٠,٧٥٣	٨	**٠,٧٠٢	**٠,٦٦١	٣	**٠,٦٦٨	**٠,٧٥٥	٨	**٠,٦٥٦
**٠,٨٧٣	**٠,٧٦١	٩	**٠,٦٩٢	**٠,٦٨٧	٤	**٠,٧٤٨	**٠,٨٢٦	٩	**٠,٦١٢
**٠,٧١٢	**٠,٦٨٤	١٠	**٠,٨١٢	**٠,٧١٦	٥	**٠,٧٠٥	**٠,٧٢٣	١٠	**٠,٧٤٧

وتراوحت القيم بين ٠,٥١٨ - ٠,٨٧٣ وهي قيم مرتفعة دالة احصائياً مما يعني صدق الاتساق الداخلي للمقياس وأن المفردات تشترك في قياس التجول العقلي، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والمقياس ككل كما في الجدول (٥):

جدول ( ٦ ) صدق الاتساق الداخلي لمقياس التجول العقلي

البعد	تجول عقلي مرتبط بموضوع التعلم	تجول عقلي غير مرتبط بموضوع التعلم
الارتباط بالدرجة الكلية	**٠,٨٠٧	**٠,٨١٤

\*\* احصائياً عند مستوى ٠,٠١

يتبين من الجدول (٦) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستويات الدلالة (٠,٠١) مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الاتساق الداخلي. مما يدل على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.

## ● الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية)

تم تطبيق المقياس علي العينة الاستطلاعية وعددها ٤٠ وتم حساب الارباعي الأدنى والارباعي الأعلى وتقسيم العينة الي أربعة مجموعات وتم استخدام اختبارات للمقارنة بين المجموعتين الطرفيتين (مجموعة الأولي : الأعلى من الربع الأعلى ، والمجموعة الثانية : الأقل من الربع الأدنى) ويوضح الجدول ( ٧ ) ذلك:

## جدول ( ٧ )

نتائج اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين الطرفيتين

مستوي الدالة	درجة الحرية	قيمة ت	المتوسط الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	البعد
دالة عند ٠,٠١	١٨	١٤,٢٠	١,٨٤	١٥,٤٠	١٠	الأدني	تجول عقلي مرتبط بموضوع التعلم
			١,٥٥	٢٦,٢٠	١٠	الأعلي	
دالة عند ٠,٠١	١٨	٢٤,٨٢	١,٨١	١٣,٨٠	١٠	الأدني	تجول عقلي غير مرتبط بموضوع التعلم
			٠,٥٢	٢٨,٦٠	١٠	الأعلي	
دالة عند ٠,٠١	١٨	٤٠,٩٣	١,٦٩	٢٩,٢٠	١٠	الأدني	التجول العقلي ككل
			١,٠٣	٥٤,٨٠	١٠	الأعلي	

يتضح من الجدول ( ٧ ) السابق وجود فروق جوهرية دالة احصائيا عند مستوي ٠,٠١ بين المجموعتين الطرفيتين مما يعني تحقق صدق المقارنة الطرفية للمقياس.

ب. الثبات بطريقة ألفا كرونباخ.

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ كما يوضحه الجدول ( ٨ )

### جدول ( ٨ )

#### الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

المقياس ككل	تجول عقلي غير مرتبط بموضوع التعلم	تجول عقلي مرتبط بموضوع التعلم	البعد
٠,٨٣٢	٠,٨٣٠	٠,٨٢٧	ألفا كرونباخ

وبلغ معامل الثبات للمقياس ككل = (٠,٨٣٢) وهذا ما يعني ثبات المقياس وأن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

#### • الثبات بطريقة اعادة التطبيق.

تم حساب الثبات بطريقة اعادة التطبيق بعد ٣ أسابيع كما يوضحه

### الجدول ( ٩ )

#### جدول (٩) الثبات بطريقة اعادة التطبيق

المقياس ككل	تجول عقلي غير مرتبط بموضوع التعلم	تجول عقلي مرتبط بموضوع التعلم	البعد
٠,٨١١	٠,٨٠٣	٠,٧٩٤	معامل الثبات

وبلغ معامل الثبات للمقياس ككل = (0,811) وهذا ما يعني ثبات المقياس وأن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

## ٢. مقياس الرفاهية النفسية لطفل الروضة (إعداد: الباحثة)

خطوات إعداد مقياس الرفاهية النفسية لطفل الروضة: قامت الباحثة

بإعداد المقياس للأطفال طبقاً لما يلي:

- تحديد الهدف من المقياس
- مصادر إعداد المقياس
- تحديد محتوى المقياس وأبعاده
- تحديد العينة الإستطلاعية للتحقق من خصائصه السيكومترية.

هدف المقياس:

مصادر إعداد المقياس: تم بناء المقياس وتحديد أبعاده وبنوده بعد الإطلاع على التراث السيكلوجي والدراسات السابقة العربية والأجنبية وما يحتويه من مقاييس معدة لهذا الغرض والإستفادة منها في بناء هذا المقياس، ومن هذه المقاييس:

مقياس الرفاهية النفسية لطفل الروضة (أبو وردة، ٢٠٢٠)، مقياس الرفاهية النفسية (ترجمة: سميه جمال)، مقياس الرفاهية النفسية (Ryff, 1998)، مقياس الرفاهية النفسية (Abbott et al., 2010)، ومقياس الرفاهية النفسية لدى تلاميذ الحلقة الأولى من القياس الأساسي (على، ٢٠١٩) ومقياس طيب الحياة النفسية (الحديبي، تحت الطبع).

محتوى مقياس الرفاهية النفسية لطفل الروضة: يتكون مقياس الرفاهية النفسية لطفل الروضة من (٣٧) فقرة مقسمة على (٦) أبعاد؛ التمكن البيئي (٧) فقرات، النمو الشخصي (٥) فقرات، أهداف الحياة (٥) فقرات، تقبل الذات (٥) فقرات، الإستقلالية (٥) فقرات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين (١٠) فقرات، وتم صياغتها بطريقة تتناسب وطفل الروضة، وتم عرضه على السادة المحكمين والخبراء (ملحق رقم ١) في مجالي الطفولة وعلم النفس، وتم الأخذ بأرائهم، وتبعاً لذلك تم حذف بعض الفقرات من الأبعاد غير المرتبط بالموضوع أو المكررة ضمناً مع غيرها من الفقرات، وذلك حتى يتساوى الوزن النسبي لكل الأبعاد، وهي: فقرة رقم (١) من البعد الأول "التمكن البيئي": "تختار بنفسك اللي تعمله بعد ما ترجع من الروضة، وفقرة رقم (٥) من البعد الأول "التمكن البيئي": "تختار بنفسك امتى تنفرج على التليفزيون"، ومن البعد السادس "العلاقات الإيجابية مع الآخرين" تم حذف فقرة رقم (٢٨): "بنتبسط مع أصحابك، والفقرة رقم (٣٠): "بتحس إن أصحابك بيعملوا حاجات حلوة من غيرك، والفقرة رقم (٣٢): "بتساعد أصحابك، والفقرة رقم (٣٦): "لو قلت رأيك في حاجة أصحابك بينفذوه، وبذا يصل عدد فقرات المقياس إلى (٣١) فقرة، كما تم تغيير الإستجابات من (كثيراً - إلى حد ما - لا) إلى (كثيراً - أحياناً - نادراً) ليظهر المقياس في صورته النهائية (ملحق رقم ٣)

**تعليمات المقياس:** وتضمنت تعليمات توضح الهدف من المقياس وطريقة الإجابة عليه، حيث تم مراعاة مناسبة ووضوحه لطفل الروضة.

**تطبيق المقياس:** يتم تطبيق المقياس على الطفل بواسطة الباحثان وبمساعدة المعلمة.

تصحيح المقياس: تتضمن الإستجابة على المقياس إختيار واحد من البدائل الثلاثة: كثيراً، أحياناً ، نادراً، حيث تحسب كما يلي في جدول (١٠):

العبارات الموجبة: كثيراً (ثلاث درجات)، أحياناً (درجتين) ونادراً (درجة)

العبارات السالبة: كثيراً (درجة واحدة)، أحياناً (درجتين) ونادراً (ثلاث درجات)

وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٩٣) إلى (٣٧) وكلما زادت درجة الطفل على المقياس كلما زاد مستوى الرفاهية النفسية والعكس صحيح.

## جدول (١٠)

العبارات الموجبة والسالبة في مقياس الرفاهية النفسية لطفل الروضة

أرقام العبارات السالبة	أرقام العبارات الموجبة	أبعاد مقياس الرفاهية النفسية	م
	٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١	التمكن البيئي	١
	١٠ ، ٩ ، ٨ ، ٧ ، ٦	النمو الشخصي	٢
	١٤ ، ١٣ ، ١٢ ، ١١ ١٥	أهداف الحياة	٣
	١٩ ، ١٨ ، ١٧ ، ١٦ ٢٠	تقبل الذات	٤
	٢٤ ، ٢٣ ، ٢٢ ، ٢١ ٢٥	الإستقلالية	٥
٣٠ ، ٢٩ ، ٢٦	٣١ ، ٢٨ ، ٢٧	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٦

الخصائص السيكومترية للمقياس:

- أولاً: الصدق: ولرصد صدق المقياس تم حساب الصدق بطريقتين هما:

أ. صدق الاتساق الداخلي.: تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرفاهية النفسية باستخدام معامل الارتباط وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل فقرة بدرجة البعد الذي تنتمي اليه وكذلك بالدرجة الكلية للمقياس، والجدول ( ١١ ) يوضح ذلك .

جدول (١١) صدق الاتساق الداخلي لمفردات اختبار الرفاهية النفسية

أهداف الحياة		النمو الشخصي				التمكن البيئي		
الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	م
**٠,٦٨٨	**٠,٧٠٨	١	**٠,٧٠٥	**٠,٧٤٨	١	**٠,٦٤١	**٠,٧٠٩	١
**٠,٦٨٦	**٠,٦٩٢	٢	**٠,٦٨٥	**٠,٧١٦	٢	**٠,٧١٢	**٠,٦٤١	٢
**٠,٦٨٢	**٠,٧٢٣	٣	**٠,٧٥١	**٠,٦٥٣	٣	**٠,٦٣٨	**٠,٦٥٦	٣
**٠,٦٧٧	**٠,٧٤١	٤	**٠,٦٥٥	**٠,٦٩٢	٤	**٠,٦٤٧	**٠,٦٦٨	٤
**٠,٧٣٢	**٠,٧٥٩	٥	**٠,٦٦٨	**٠,٦٦٥	٥	**٠,٦٦١	**٠,٧٥٣	٥
العلاقات الإيجابية مع الآخرين			الاستقلالية			تقبل الذات		
**٠,٦٧٢	**٠,٧٣٣	١	**٠,٦١٧	**٠,٦٩٢	١	**٠,٨٢٦	**٠,٦٨٨	١
**٠,٧١٤	**٠,٧٢٣	٢	**٠,٦٦٨	**٠,٦٨٣	٢	**٠,٧٢٤	**٠,٨١٢	٢
**٠,٦٩٨	**٠,٧٨٨	٣	**٠,٧٥١	**٠,٨٥١	٣	**٠,٧٣٩	**٠,٧٤٧	٣
**٠,٨٤٧	**٠,٦٦٨	٤	**٠,٨٦٣	**٠,٧٦١	٤	**٠,٦٢٨	**٠,٧٢٥	٤
**٠,٨٣٥	**٠,٧٥٩	٥	**٠,٨٠٤	**٠,٧١٢	٥	**٠,٧٤٧	**٠,٧٩٢	٥
**٠,٧٥٩	**٠,٦٩٢	٦						

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

\*\* احصائيا عند مستوى ٠,٠١

يتضح من نتائج الجدول السابق ( ١١ ) أن مفردات اختبار الرفاهية النفسية لها علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بدرجة البعد التي تنتمي إليها وبالدرجة الكلية . مما يعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلى الذى يعنى أن المفردات تشترك فى قياس الرفاهية النفسية.

كما تم حساب معامل ارتباط "بيرسون" لحساب مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات المهارات الفرعية والدرجة الكلية وقد تبين أن قيم معاملات الارتباط جميعها مرتفعة والجدول (١٢) يوضح ذلك.

### جدول ( ١٢ )

#### مصفوفة علاقة الأبعاد لاختبار الرفاهية النفسية

العلاقات	الأيام	التمكن	النمو	أهداف	تقبل الذات	الإستقلالية	العلاقات
الإيجابية مع الآخرين	البيئي	الشخصي	الحياة	أهداف	تقبل الذات	الإستقلالية	الإيجابية مع الآخرين
الارتباط بالدرجة الكلية	**٠,٨٥٩	**٠,٨٣٥	**٠,٨٢٢	**٠,٧٩٧	**٠,٨١٦	**٠,٨٢٨	**٠,٨٢٨

\*\* دالة احصائية عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن الاختبار بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.



ب. الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية): تم تطبيق الاختبار علي العينة الاستطلاعية وعددها (٤٠) طفلاً وطفلة، وتم حساب الارباعي الأدنى والارباعي الأعلى وتقسيم العينة الي أربعة مجموعات وتم استخدام اختبارات للمقارنة بين المجموعتين الطرفيتين (مجموعة الأولى : الأعلى من الربع الأعلى ، والمجموعة الثانية : الأقل من الربع الأدنى) ويوضح الجدول ( ١٣ ):

## جدول ( ١٣ )

نتائج اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين الطرفيتين

البعد	المجموعة العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوي الدلالة
التمكن البيئي	الأدني	٩,٦٠	٠,٥٢	١٤,٧١٧	١٨	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الأعلى	٥,٨٠	٠,٦٣			
النمو الشخصي	الأدني	١٣,٠٠	١,١٥	١١,٨٣٩	١٨	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الأعلى	٧,٢٠	١,٠٣			
أهداف الحياة	الأدني	٩,٤٠	١,٠٧	٨,١٦١	١٨	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الأعلى	٥,٧٠	٠,٩٥			
تقبل الذات	الأدني	١٠,٢٠	٠,٤٢	٩,٧٠٧	١٨	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الأعلى	٦,٧٠	١,٠٦			
الإستقلالية	الأدني	١٠,٨٠	١,٢٣	٩,٦١٨	١٨	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الأعلى	٦,٣٠	٠,٨٢			
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الأدني	١٣,٦٠	١,٤٣	٨,٧٨٢	١٨	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الأعلى	٨,١٠	١,٣٧			
الرفاهية النفسية ككل	الأدني	٦٦,٦٠	٢,١٧	٢٧,١٠٣	١٨	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الأعلى	٣٩,٨٠	٢,٢٥			

يتضح من الجدول (١٣) السابق وجود فروق جوهرية دالة احصائياً عند مستوي (٠,٠١) بين المجموعتين الطرفيتين مما يعني تحقق صدق المقارنة الطرفية للمقياس.

ثانياً: الثبات: وللتحقق من ثبات المقياس تم حسابه بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق كما يلي:

أ. الثبات بطريقة ألفا كرونباخ.

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ كما يوضحه الجدول (١٤)

جدول (١٤)

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

البعد	التمكن البيئي	النمو الشخصي	أهداف الحياة	تقبل الذات	الإستقلالية	العلاقات الإيجابية	المقياس ككل
ألفا كرونباخ	٠,٨٣٣	٠,٨٢٩	٠,٨٢٨	٠,٨٢٢	٠,٨٢٨	٠,٨٢٦	٠,٨٣٧

وبلغ معامل الثبات للمقياس ككل = (٠,٨٣٧) وهذا ما يعني ثبات المقياس وأن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ب. الثبات بطريقة إعادة التطبيق.

تم حساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق بعد ٣ أسابيع كما يوضحه

الجدول (١٥)

## جدول (١٥) الثبات بطريقة اعادة التطبيق

المقياس	العلاقات	الإستقلالية	تقبل	أهداف	النمو	التمكن	البعد
ككل	الإيجابية		الذات	الحياة	الشخصي	البيئي	
٠,٨٥٨	٠,٨١١	٠,٨٣٧	٠,٨٥٢	٠,٨١٨	٠,٧٢٣	٠,٧١١	معامل الثبات

وبلغ معامل الثبات للمقياس ككل = (٠,٨٥٨) وهذا ما يعني ثبات المقياس وأن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

أداة البحث: برنامج قائم على التعلم الممتع:

**الإطار العام وفلسفة البرنامج:** تؤكد التوجهات التربوية المعاصرة على ضرورة التوجه نحو التعلم الممتع لما له من أهمية في خلق بيئة تعليمية ملائمة للأطفال ، حيث أن معظم الأطفال الذين يذهبون إلى الروضة في مرحلة ما قبل المدرسة ينظرون إلى التعلم في الروضة على أنه تجربة مملة وغير سارة، لذا يجب التنوع في أساليب التدريس المستخدمة في البيئة الصفية وإشراك المتعلمين في عملية التعلم في جو يسوده المرح والمتعة لزيادة حماس ودافعية الاطفال نحو التعلم.

ويذكر الفيلسوف الألماني "فرايدرش نيتشة" Friedrich Nietzsche "أن الأطفال يتعلمون بصورة أفضل عندما تكون عملية التعلم ممتعة، لأهم مفضوون على حب المرح، الذي أحد مصادره اللعب لأن في داخلنا طفل يتوق للعب، ويقدم التعلم الممتع مجموعة من خبرات التعلم المميزة التي لها انعكاسات على خبرات الأطفال المعرفية والمهارية والوجدانية، والحصول على مخرجات تعلم مفيدة في الحياة الواقعية.

الإطار العام المرجعي للبرنامج: وقد تم الأطلاع على الدراسات السابقة والأدبيات البحثية المرتبطة مثل وذلك في إعداد البرنامج المقترح، ويعرف الصميدعي (٢٠٢٠، ٢٥٨) البرنامج على أنه "مجموعة من الخبرات التعليمية والتربوية التي تسير وفق خطة علمية مدرسة وتسعى لتحقيق أهداف تربوية مثل تعلم مهارة أو تعديل سلوك"، ويضيف زايد (٢٠٠٤) أن هذه الإستراتيجيات يتم تصميمها بطريقة مترابطة ومنظمة وتخضع لجدول زمني محدد سلفاً، وتتضمن هذه الخبرات العديد من الأنشطة والأساليب والإستراتيجيات المتنوعة والتي تسعى في النهاية لتحقيق أهداف محددة سلفاً.

والتعلم الممتع اختصار وصفه بأنه مجموعة من الأنشطة أو الألعاب التعليمية التي يتم تنفيذها في بعض المواقف التعليمية، بل إنه أشمل من ذلك فهو يحول الموقف التعليمي بكل عناصره ومضمونه التعليمي بصورة منضبطة ومتناسقة إلى خبرات تعليمية مرنة وممتعة يشارك الطالب

ويوضح الدهشان أن مشاركة الطالب في بناء خبراته شرط أساسي لحدوث التعلم على نحو أفضل فالتعلم الممتع يشير للتوجه نحو مشاركة الطلاب في خبرات تعلمهم لأنهم يتمتعون ويقومون بعملية تعلمهم في حد ذاتها أكثر من أي أسباب أخرى، مثل الحصول على مخرجات تعليمية محددة، فالمشاركة في خبرة التعلم تعد قيمة وممتعة في حد ذاتها بغض النظر عن المخرجات التعليمية التي يمكن أو لا يمكن أن تتحقق.

مصادر بناء البرنامج المقترح: تم الإعتماد على العديد من المصادر في إعداد البرنامج القائم على استراتيجيات التعلم الممتع عند طفل الروضة، منها: الإطار النظري الذي تم عرضه سابقاً، بالإضافة إلى العديد من من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية السابقة والتي تم التوصل إليها وتناولت

فاعليتها مع هذه الفئة العمرية من أفراد عينة البحث وذلك للوصول للأهداف المنشودة مثل: يوسف (٢٠٢١) وذلك في تناول للمعايير الجيدة للأنشطة الجدية التي تتلائم مع أطفال الروضة، ودراسة نصحي (٢٠٢١) في تنمية متعة التعلم لدى الأطفال عن طريق التركيز على العديد من الخبرات مثل الربط والتطبيق والتعاون والنقل، أيضا دراسة محمد وآخرون (٢٠٢٢) في تركيزها على لعب الأدوار عند الأطفال في مرحلة الروضة، كما تم الاستفادة من دراسات أخرى مثل دراسة محمد وآخرون (٢٠١٨) في برنامجه لتعزيز الدافعية عند الأطفال باستخدام التعلم الممتع، ودراسة عرنوس (٢٠١٩) والتي أشارت فيها إلى استخدام الأغاني والأناشيد الرقمية مع أطفال الروضة، ودراسة عيد (٢٠٢٠) والتي قام فيها بالتركيز على تنمية متعة التعلم عند الأطفال وغيرها من الدراسات (الجسار، ٢٠٢٢؛ خليل، ٢٠١٨؛ سعيد، ٢٠٢٢؛ شراب، ٢٠١١؛ فراج، ٢٠١٩؛ صفوت، ٢٠٢٢).

**مبررات تصميم البرنامج:** هناك العديد من البرامج والخبرات التدريبية والتعليمية والإرشادية الموجهة للأطفال في هذه الشريحة العمرية، إلا أنها لا تتناسب وموضوع وهدف البحث الحالي، ومن ثم تم تصميم هذا البرنامج وذلك لتحقيق هدف محدد وهو خفض التجول العقلي عند أطفال الروضة، وذلك من خلال استخدام إستراتيجيات التعلم الممتع العديدة والمتنوعة، والتي ثبت فاعليتها في التأثير الإيجابي على العملية التعليمية سواء على الجانب الأكاديمي المتمثل في إرتفاع مستوى التحصيل الأكاديمي، أو على الجانب النفسي مثل زيادة دافعية الأفراد نحو التعلم، دعم العديد من الجوانب الشخصية مثل الثقة بالنفس والدافع للإنجاز وإكتساب العديد من السلوكيات الإيجابية، أو على مستوى الجانب الإجتماعي مثل دعم العلاقات الإجتماعية مع الأطفال الآخرين أو مع المعلمة،

تنمية مهارات العمل الجماعي، دعم القدرة على الحوار والمناقشة أيضا ودعم مشاركة الأطفال وزيادة إقبالهم على العملية التعليمية والمشاركة في الأنشطة بما يضمن تحقيق عملية التعلم.

الإعتبرات التي تم مراعاتها أثناء تصميم البرنامج: هناك العديد من الإعتبرات التي قامت الباحثة بمراعاتها والإستناد عليها في تصميم جلسات البرنامج وهي:

- العمل على توفير مناخ من التسامح والألفة بين الباحثة والأطفال للتعبير عن أنفسهم.
- إستخدام اللغة العامية البسيطة مع الأطفال
- التأكيد على مشاركة جميع الأطفال بالقاعة في الأنشطة المستخدمة.
- التأكيد على أسلوب الحوار والمناقشة والإقناع
- دعم العلاقة المهنية والإنسانية بين الباحثة والأطفال موضع الدراسة على أساس من الثقة والتشجيع والإحترام.
- تخصيص فترات للراحة تتخلل الأنشطة وذلك لكسر حدة الروتين وتجديد النشاط عند الأطفال.
- التأكيد على إكساب الأطفال الأهداف المتوخاه من البرنامج وذلك بدعم مشاركة الأطفال في الأنشطة المختلفة.
- إعتقاد اللغة البسيطة الخالية من التعقيدات والمصطلحات وتطويعها لتتناسب والفئة العمرية محل البحث.
- مراعاة إستخدام الكثير من الألعاب والأنشطة الممتعة والتي تتناسب والأطفال في هذه المرحلة.

- التأكيد على ممارسة وتطبيق الأنشطة التي تم التدريب عليها في الجلسات خارج نطاقها.
  - تحديد إجراءات الجلسات من حيث هدف كل جلسة، محتواها وأنشطتها والفترة الزمنية المحددة، أيضا الأنشطة والفنيات المستخدمة وأساليب التقييم التي تتناسب معها مما يساعد على تحقيق الأهداف المطلوبة منه.
- أسس بناء البرنامج:** هناك العديد من الأسس التي تم الإستناد عليها في بناء وتخطيط البرنامج وهي:
- الأساس النظري:** يقوم البرنامج بإستراتيجياته وأنشطته وأهدافه وجلساته على التعلم الممتع كأحد الإتجاهات المعاصرة في التعليم بصورة عامة وتعليم الأطفال بصورة خاصة.
- الأساس النفسي:** تم بناء وتخطيط البرنامج مع مراعاة خصائص نمو الأطفال في مرحلة الروضة وإحتياجاتهم، حيث يقوم البرنامج على إشباع إحتياجاتهم المعرفية والنفسية والإجتماعية والبيئية مم يدعم النمو الشامل المتكامل لشخصياتهم والوصول بها إلى مستوى عالي من التوافق النفسي والتكيف الإجتماعي ويعود بالنفع عليهم وعلى العملية التعليمية بكاملها وذلك من خلال تحسين دافعيتهم نحو التعلم وزيادة إنتباههم وتركيزهم لفترات أطول ومن ثم رفع مستوى أدائهم الأكاديمي بالإضافة إلى دعم نموهم النفسي وتحسين أوجه التفاعل الإجتماعي مع أقرانهم مما يعود بالنفع على المجتمع كله.
- الأساس الفلسفي:** يرى كانت وباتشلارد - آخر الفلاسفة الكلاسيكيين - أن الفلسفة هي الطريقة التي يحيا بها المجتمع ويضع عليها أسسه، حيث ربطا النظرة الفلسفية التي تنير للتربية طريقها بالواقع العلمي الذي يتطلع إليه المجتمع، فهناك الكثير من الآثار السلبية التي سيجنيها المجتمع إذا غابت الفلسفة

عن وضع الأسس لنظرياته التربوية وتنشئة الأطفال (بن ولهة، ٢٠١٤)، ومن ثم يجب ربط الفلسفة بالتطورات العلمية الحادثة والتأكيد على النظرة الديناميكية للعملية التعليمية، والتي يجب أن تتماشى مع المواقف التربوية المعاصرة ومحاولة التصدي للمشكلات الجديدة والوصول لطرق جديدة ومبتكرة للحل، حيث أن المجال التربوي هو المكان الرئيسي للنمو والتطور، ومن ثم يقوم البرنامج على مراعاة فلسفة المجتمع والتي تسعى لتحقيق فهم أفضل للحياة والمحافظة على كيان المجتمع والتصدي لمشكلاته، ويعد التجول العقلي أحد المشكلات التي تؤثر سلباً على العملية التعليمية، حيث تؤثر على التحصيل الأكاديمي ومن ثم تقلل من فرص النجاح الأكاديمي بما يؤثر على الفرد من حيث تقديره لذاته وتقدير معلميه وأقرانه له، مما يؤثر على ثقته بنفسه ورفاهيته النفسية، وإستناداً على هذا الأساس الفلسفي يقوم برنامج البحث الحالي بمحاولة التصدي لمشكلة التجول العقلي كأحد المشكلات التي يؤثر على العملية التعليمية بصورة عامة وعلى الفرد بصورة خاصة بما يؤثر على رفاهيته النفسية.

**الأساس الإجتماعي:** يقوم البرنامج على النظر للطفل كجزء هام في المجتمع، حيث يعمل على دعم الجانب الإجتماعي للأطفال من خلال تعاملهم مع أقرانهم ومع المعلمات، ودعم العلاقات الإجتماعية الإيجابية فيهما بينهم، وتدريبهم على الإنخراط والمشاركة الإجتماعية وتقبل دور الآخر وإبراز مساحته وإحترام دوره في هذه المرحلة، وتنمية الإستعداد لذلك ودعمه لما له من فائدة مستقبلية عليهم، فالأطفال هم شباب المستقبل وهم الذين يقع على عاتقهم بناء هذه الأمة والنهوض بها، وفي هذه المرحلة تتشكل شخصياتهم بما فيها من إمكانيات وقدرات في حاجة إلى دعم وتنمية وتهذيب، فالحياة والنجاح في المجتمع تتطلب قدراً عالياً من التفاعل الناجح مع الأقران وداخل الأسرة



وخارجها، كما أن أي قصور في ذلك يعوق تقبل الطفل لذاته ونقص ثقته بنفسه وأيضاً توافقه الإجتماعي مع الآخرين مما يخلق جيلاً إنطوائياً هشاً، فالبرنامج يقوم أيضاً على دعم الرفاهية النفسية للأطفال والوصول بها إلى مستوى عالي مما يحقق الصحة النفسية بما يعود بالنفع على الفرد وعلى الأمة برمتها.

**أهمية البرنامج:** تتضح أهمية برنامج البحث الحالي في تناوله لفئة الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، حيث تعد هذه المرحلة من أهم المراحل العمرية، لما لها من أثر كبير في شخصية الفرد، حيث تتشكل ملامح الشخصية أثناءها بما تتعرض له من خبرات وأساليب في التربية والتنشئة الإجتماعية، كما تركز عليها جهود الأمم، حيث تولى جميع الأمم هذه المرحلة أهمية خاصة، فتركز على تنشئة الأطفال ودعم نموهم النفسي والعقلي والإجتماعي والجسمي والأخلاقي أيضاً، فهم شباب المستقبل وعماد الأمم الذي تستند عليه مستقبلاً، وكلما مرت مرحلة الطفولة بسلام، كلما إستقرت ملامح الشخصية فيما بعد، حيث تعتمد مراحل النمو اللاحقة على الأساس الذي تم تكوينه في مرحلة الطفولة، كما أن أقصى نمو معرفي يحدث للفرد في خلال سنوات هذه المرحلة، فهي المرحلة الحرجة في حياة الطفل حيث يتم فيها تنمية إستعداداته وقدراته لعملية التعلم، ونظراً لأهمية هذه المرحلة وحساسيتها في حياة الفرد لاحقاً، تم إنشاء المؤسسات التربوية لدعم ورعاية وتربية الأطفال وذلك من خلال تقديم الخبرات والأنشطة والبرامج التي تعمل على تحقيق النمو الشامل المتكامل للطفل، ويسعى هذا البرنامج لدعم هذا النمو في العديد من الجوانب المعرفية من خلال خفض التجول العقلي وإعطاء الفرصة للمزيد من الإنتباه والتركيز ومن ثم التحصيل الأكاديمي وأيضاً الجوانب النفسية من خلال تنمية الرفاهية النفسية

بما لها من أثر كبير على صحته النفسية وعلى المجتمع برمته من إعداد جيل سليم نفسياً.

**الفنيات المستخدمة في البرنامج:** هناك العديد من الفنيات التي تم إستخدامها في البرنامج، وذلك لتحقيق الهدف العام منه وهو خفض التجول العقلي وقياس أثره على الرفاهية النفسية لطفل الروضة مثل: لعب الأدوار، الواجبات المنزلية، التغذية المرتدة، المسابقات، الألعاب، القصة، المسرحية، الأغاني والأناشيد، اللعب، التعلم التعاوني، الروؤس المرقمة، النمذجة، الكرسي الساخن، الألغاز، الرسوم الكارتونية، الطرائف العلمية، الخرائط الذهنية، أعواد المتلجات، الإنفوجرافيك، وغير ذلك.

#### حدود البرنامج:

**الحدود البشرية:** تم تطبيق البرنامج القائم على التعلم الممتع لخفض التجول العقلي لطفل الروضة وقياس أثره على الرفاهية النفسية له.

**الحدود المكانية:** تم تطبيق إجراءات البحث وأدواته على روضة الإنتصار بمدينة أسيوط.

**الحدود الزمنية:** تم تطبيق البرنامج في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ بإجمالي عدد (٣٠) جلسة بواقع (٤) جلسات إسبوعياً.

**أساليب التقييم المستخدمة في البرنامج:** تم تقييم البرنامج من خلال ما يلي:

- **التقييم القبلي:** ويتم ذلك قبل تطبيق البرنامج، وهو التطبيق القبلي لأدوات البحث وهي: مقياس التجول العقلي المصور لطفل الروضة، ومقياس الرفاهية النفسية لطفل الروضة.

- **التقييم البنائي:** وهو تحديد الإيجابيات والسلبيات، ويتم في نهاية كل جلسة للتأكد من إتقان الأطفال لأنشطة الجلسة وتحقيق أهداف البرنامج من جلسة إلى أخرى.

- **التقييم البعدي:** وهو التطبيق البعدي لأدوات البحث، ويتم تطبيقها بعد تطبيق البرنامج، ويكون ذلك بتطبيق مقياس التجول العقلي المصور لطفل الروضة ومقياس الرفاهية النفسية لطفل الروضة.

- **التقييم التبعي:** ويقصد به القياس التبعي، ويتم تطبيقه بعد إنقضاء شهر من التطبيق البعدي، وفيه يتم تطبيق مقياس التجول العقلي المصور لطفل الروضة ومقياس الرفاهية النفسية لطفل الروضة.

**ضبط البرنامج:** تم التحقق من هذا الإجراء بعرض البرنامج على مجموعة من المحكمين والخبراء في مجالات علم النفس والطفولة المبكرة وعددهم (٩) محكمين، وذلك للتأكد من مدى ملائمته وتحقيقه من الهدف المنوط به من حيث الأنشطة والإستراتيجيات المتبعة، مدى مناسبتها للطفل من حيث العمر الزمني ومستوى الأنشطة، وبعد عمل التعديلات غير الجوهرية التي أشار إليها السادة الخبراء، أشادوا بصلاحيته ومناسبتها للتطبيق، ليظهر البرنامج بالصورة النهائية له.

**مواد التعلم الممتع وأدواته:** ذكر أبو غالي الكثير من المواد والوسائل التي يمكن للمعلم أن يستخدمها وتساعد على تطبيق أساليب التعلم الممتع وقد أورد منها ما يلي:

**التلعيب:** اتجاه تعليمي ومنحى تطبيقي جديد، يهتم بتحفيز الطالب على التعلم باستخدام عناصر الألعاب في بيئات التعلم، وذلك بهدف تحقيق أقصى قدر من المتعة والمشاركة، من خلال جذب اهتمام الأطفال لمواصلة التعلم، ففي

السياق التعليمي يمكن للتلعيب أن يؤثر على سلوك الطفل من خلال تحفيزه على حضور الدرس برغبة وشوق أكبر، مع التركيز على المهام التعليمية المفيدة وأخذ المبادرة.

السطورة الذكية: هي وسيلة تكنولوجية حديثة تعرض النص والصورة، وتتيح إضافة الصوت والحركات إلى العرض بشكل مثير لاهتمام الأطفال، ويحتاج المعلم للتحكم بها إلى قلم أو يستخدم اليد ببسر، وتمكن المعلم من تنفيذ الدرس وعرضه في وقت لاحق بطريقة جذابة ومشوقة للطلبة.

الألعاب التعليمية: وهي الألعاب الهادفة التي تصمم لتعليم مادة معينة أو تقديم مفاهيم محددة أو تطويرها أو تطوير فكرة أو معلومة ما، أو لإكساب الأطفال مهارات معينة عن طريق اللعب.

البطاقات والصور التعليمية: أداة تستخدم لتعزيز الأطفال، ويصمم المعلم بطاقات أو صوراً مكتوبة عليها جمل أو عبارات تساعد الأطفال على الفهم.

المحسوسات اليدوية التعليمية: لحاسة اللمس أهمية كبيرة لذلك يمكن استغلالها، فهي توظف حاسة البصر والسمع أيضاً، فالطفل في المرحلة الأساسية يراقب ويتابع ما يراه ويلمسه ويرتبط لديه بالدماغ مباشرة، وهنا يبرز دور المحسوسات في عملية التعليم والتعلم.

دمى لتمثيل الأدوار والقصص: يستخدم المعلم في الصفوف الأولى المسرحية وسرد القصص والروايات، بما يناسب المستوى العمري ونضج الطفل العقلي والمعرفي. ويساعد مسرح الدمى الطفل على فهم وتثبيت المعلومة، فهو يجسدها بطريقة تخاطب حواس عديدة في وقت واحد.

دور المعلمة في التعلم الممتع:

- رفع الوعي عند الاطفال بأهمية التعلم الممتع، وربطه بالحياة، مع التركيز على المهارات الأساسية والدافعية عند الطلبة، حتى يفهم ويستوعب المادة التي يتعلمها.
- التخطيط الجيد لكل درس، وإعداد المواد والوسائل قبل وقت الحصة، وتوزيع المهام على الاطفال قبل بداية الأنشطة.
- التحلي بالصبر، لأن استخدام التعليم الممتع يحتاج بعض الوقت للاستماع للاطفال وتقديم التشجيع لهم، وتلميحات للمساعدة تكون هادفة لهم، وعدم إعطاء التوجيهات بسرعة حتى معرفة وجهة نظر الطلبة ومساعدتهم.
- يعمل على تعزيز الدافعية الداخلية عند الاطفال ، فلا بد من استخدام طرق لانسجام الأنشطة مع اهتمامات الطلبة وأولياتهم، والعمل على تعزيز الثقة بالنفس، وذلك من خلال إعطاء الحرية للاطفال عند اختيار الأنشطة.
- تقبل النقد، واستخدام الفكاهة والطرف، فالطريقة التي يتعامل بها المعلم مع الاطفال يمكن أن تزيد من دافعتهم، إذا كانت غير سلطوية، كما أن الاستماع ومناقشة الأطفال واستقبال التغذية الراجعة منهم، سيعكس جوا اجتماعيا طبيعيا

جدول (١٦)

جدول ملخص لجلسات البرنامج القائم على التعلم الممتع

رقم الجلسة	اسم الجلسة	موضوع الجلسة	الأهداف الإجرائية	الأنشطة	المواد والأدوات	التقويم
١	لقاء وترحيب	التعلم الممتع والتعرف على	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إشاعة جو من الألفة والثقة والمحبة بين الأطفال.</li> <li>- أن يشعر الأطفال بالولد في وجود الباحثة في الجلسة الإرشادية.</li> <li>- أن يبدي الأطفال الرغبة والسعادة في حضور جلسات البرنامج.</li> <li>- أن يستجيب الأطفال للبرنامج وتوظف المهام والأهداف الموجودة به في الحياة العادية.</li> <li>- أن يجلس الأطفال بشكل دائري مع الباحثة والتأكد مع تواصلهم المباشر مع الباحثة.</li> <li>- أن يؤدي الأطفال الأعمال المطلوبة منها في الجلسة.</li> <li>- أن تتعاون الأطفال مع بقية الباحثة في المهام المطلوبة منها.</li> <li>- أن تتفق الباحثة مع المعلمانت بالنسبة لتحديد مواعيد الجلسات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تشكيلة المجموعات التنظيم.</li> <li>- مجموعة التسجيل.</li> <li>- نشاط اللوحات والتوقعات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أقلام</li> <li>- أوراق ملونة</li> <li>- كروت تعريفية</li> <li>- زهرية بها مجموعة ورود</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ماذا تحب داخل الروضة؟</li> <li>- ما هو رقمك المفضل؟</li> <li>- يدل رقم واحد في الأثس سودة على.....</li> <li>- عدد الأصابع في يدك.....</li> </ul>

رقم الجلسة	اسم الجلسة	موضوع الجلسة	الأهداف الإجرائية	الأنشطة	المواد والأدوات	التقويم
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تقوم المعلمة بالتوقيع على نموذج موافقة للمشاركة في البرنامج الإرشادي وجلساته.</li> <li>- أن تطبق الباحثة أدوات البحث قديماً "التطبيق القبلي".</li> </ul>			
٢	الأرقام	الدجا - جة الشط ورة.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف الأطفال على الأرقام من واحد إلى خمسة.</li> <li>- يقدر الأطفال لقيمة الأرقام في حياتهم.</li> <li>- يحب الأطفال الروضة ويرتبط بها.</li> <li>- تنمية التواصل اللغوي عند الأطفال والذكاء الموسيقي.</li> <li>- تتعرف الأطفال على مفهوم الأرقام</li> <li>- يشارك الأطفال زملائهم في الأنشطة المختلفة</li> <li>- تتوصل إلى طرق للتعامل مع الأرقام</li> <li>- تتعرف الأطفال على أنواع الأرقام</li> <li>- تميز الأطفال بين الرقم الفردي والرقم الزوجي</li> <li>- يشارك في الأنشطة المختلفة</li> <li>- تتوصل لأهمية التعامل بالأرقام</li> <li>- تتوصل للعديد من الأساليب التي يمكن</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة وحوار</li> <li>- تعلم تعاوني</li> <li>- مسرحية المنهج</li> <li>- الأناشيد والأغاني</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- داتا شو</li> <li>- لاب توب</li> <li>- أنشودة لوني المفضل</li> <li>- أوراق عمل للتلوين</li> <li>- ألوان</li> <li>- قلم رصاص</li> <li>- ممحاة</li> <li>- لصق</li> <li>- مقص.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ماذا تحب داخل الروضة؟</li> <li>- ما هو رقمك المفضل؟</li> <li>- يدل رقم واحد في الأناشيد على.....</li> <li>- عدد الأصابع في يدك.....</li> </ul>





رقم الجلسة	اسم الجلسة	موضوع الجلسة	الأهداف الإجرائية	الأنشطة	المواد والأدوات	التقويم
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف الأطفال على البصر.</li> <li>- يتعرف الأطفال على السمع.</li> <li>- يتعرف الأطفال على اللمس.</li> <li>- يتعرف الأطفال على التذوق.</li> <li>- يتعرف الأطفال على الشم.</li> <li>- اهتمام الأطفال بحواسهم والحفاظ عليها.</li> <li>- ينمي الطيف حاسة اللمس.</li> <li>- يخمن الطفل الأشكال من خلال حاسة اللمس.</li> <li>- يميز الأطفال بين الحواس المختلفة.</li> <li>- يحافظ الطفل حواسه الخمسة.</li> <li>- يقدر الأطفال عظمة الله.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الوان</li> <li>- أوراق عمل للتلوين</li> <li>- قلم</li> <li>- رصاص</li> <li>- مسطرة</li> <li>- ممحاة</li> <li>- ألوان.</li> <li>- كارتون</li> <li>- مقوى</li> <li>- صناديق</li> <li>- من الكارتون.</li> <li>- البس نظارة لحماية العينين</li> <li>- (عيني - انفي).</li> <li>- أيهما أفضل أطفالي الأحياء العين أو الأذن؟</li> <li>- هل ما قالته العين صحيح؟</li> <li>- كيف يساعدنا اللسان في حياتنا؟</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- على حاسة.....</li> <li>- ..... أري الأشياء كلها</li> <li>- ..... (عيني - انفي).</li> <li>- عندما أشم عطر معلمتي استخدم ..... (عيني - انفي).</li> <li>- تصاب ..... بالأفلونزا (عيني - انفي).</li> <li>- البس نظارة لحماية العينين</li> <li>- ..... (عيني - انفي).</li> <li>- أيهما أفضل أطفالي الأحياء العين أو الأذن؟</li> <li>- هل ما قالته العين صحيح؟</li> <li>- كيف يساعدنا اللسان في حياتنا؟</li> </ul>	
١٠-٨	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الأشكال الهندسية البسيطة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- غنى معناها</li> <li>- أملاً بالضيوف</li> <li>- صندوق بندق</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف الأطفال على الشكل الهندسي للمربع.</li> <li>- يتعرف الأطفال على الشكل الهندسي للمستطيل.</li> <li>- يتعرف الأطفال على الشكل الهندسي للمثلث.</li> <li>- يتعرف الأطفال على الشكل الهندسي للدائرة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة وحوار.</li> <li>- تعلم تعاوني .</li> <li>- الألعاب التعليمية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- داتا شو</li> <li>- لاب توب</li> <li>- فيديو</li> <li>- الرسوم كرتونية</li> <li>- لعبة أشكال الهندسية</li> <li>- بازل</li> <li>- متعددة الأشكال خشب</li> <li>- للأطفال</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتكون كل من المربع والمستطيل من ..... أضلاع.</li> <li>- ما هو الشكل الهندسي للمستطيل.....</li> <li>- ...</li> <li>- يمكنك رسم راسك بشكل.....</li> <li>- بنى المصريين</li> </ul>

رقم الجلسة	اسم الجلسة	موضوع الجلسة	الأهداف الإجرائية	الأنشطة	المواد والأدوات	التقويم
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنمية حركة يد الأطفال عند رسم الأشكال الهندسية.</li> <li>- يتعرف الأطفال على الأشكال الهندسية.</li> <li>- يميز الطفل بين المستطيل والمربع.</li> <li>- يرسم الطفل الأشكال الهندسية جيداً..</li> <li>- تمييز الأطفال لعدد أضلاع الأشكال الهندسية.</li> <li>- يتقن الأطفال التعرف على الأشكال الهندسية البسيطة.</li> <li>- يمرر الطفل إصبعه على كل شكل من الأشكال الهندسية.</li> <li>- يميز الطفل بين عدد أضلاع كلاً من المربع والمستطيل والمثلث.</li> <li>- يكون أشكال حياتية من الأشكال الهندسية.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- مقص</li> <li>- قماش</li> <li>- الجوخ</li> <li>- أو القوم</li> <li>- أو السورق</li> <li>- الملون</li> <li>- قص ولزق</li> <li>- صمغ</li> <li>- قلم</li> <li>- رصاص</li> <li>- الوان.</li> <li>- صندوق</li> <li>- بندق</li> <li>- ورقة عمل</li> <li>- عن</li> <li>- الأشكال الهندسية</li> <li>- الألوان.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القدماء الأهرامات</li> <li>- على شكل.....</li> <li>- ما هو الشكل الهندسي صاحب الثلاثة</li> <li>- اضلع.....</li> <li>- يتكون كل من المربع والمستطيل من</li> <li>- أضلاع.</li> <li>- بندق</li> <li>- ليس لها بداية وليس لها نهاية</li> <li>- يمكنك رسم راسك بشكل.....</li> <li>- من أنا شكل هندسي ذات ثلاث أضلاع.....</li> <li>- من نحن نتكون من أربعة أضلاع.....</li> <li>- من أنا شكل هندسي مكون من أربعة أضلاع متساوية.....</li> </ul>
١١- ١٣	أسرتي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- هذه أسرتي</li> <li>- شجرة عائلتي</li> <li>- سامي وأكرم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف الأطفال على أفراد عائلته.</li> <li>- يميز الطفل بين العم والخال.</li> <li>- يصنف الطفل أفراد عائلته جيداً..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الألعاب التعليمية.</li> <li>- تعلم تعاوني</li> <li>- الطريقة التعليمية</li> <li>- العصف الذهني</li> <li>- قصص تعليمية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ملابس</li> <li>- الوان</li> <li>- مكياج</li> <li>- للتمثيل</li> <li>- شوارب</li> <li>- باروكة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- كم عدد أفراد أسرتك؟</li> <li>- تحدث عن عائلتك؟</li> <li>- من يسكن معك بالبيت؟</li> <li>- صف شعورك وأنت</li> </ul>

رقم الجلسة	اسم الجلسة	موضوع الجلسة	الأهداف الإجرائية	الأنشطة	المواد والأدوات	التقويم
		والعجوز	- يعترف الطفل كونه عضواً بعائلته. - يتعرف الأطفال على أفراد عائلته. - يكتشف الطفل شجرة عائلته. - تعلم احترام أفراد العائلة. - يعترف الطفل كونه عضواً بعائلته. - يتعرف الأطفال على أهمية مساعدة كبار السن. - تعزيز مبدأ مساعدة الآخرين عند الأطفال - دعم السلوك الحميد لدى الأطفال تجاه كبار السن. - تقدير جهود الكبار لنا ونحن صغار.	- لعب الأدوار - مسرحية المنهج - مناقشة وحوار	- عصا - مقص - صمغ - الوان مائية - ورقة تلوين - عن أفراد أسرته. - أسرتي. - ورق فوم - ورق مقوى - قلم - رصاص - ممحاة - مسطرة - مقص - صمغ - الوان مائية - قصة - مصورة - ورقة عمل - لمتاهة - العجوز - الشمسية - أقلام - رصاص - ممحاة - الوان.	- تسكن مع أمك وأباك؟ - أين تسكن إذا لم يكن لديك عائلة؟ - كم عدد أفراد أسرته؟ - من اكبر أفراد عائلتك سناً؟ - كم فرد تتكون شجرة عائلتك؟ - ما رأيكم في ما فعله سامي وأكرم مع العجوز؟ - ماذا لو لم يساعد سامي وأكرم العجوز؟ - صف شعور العجوز بعد مساعدة سامي وأكرم له؟ - ماذا يحدث لو العجوز داخل المتاهة ضل طريقه؟
١٤ -	المياه	- نقطة مية - البئر العجيب.	- يعي الطفل أهمية الماء وأهمية المحافظة عليه. - يحافظ الطفل على الماء. - يناقش ويستنتج أن لا حياة دون ماء. - يتعرف على بعض أنواع الأسماك. - يميز الطفل بين	- الألعاب التعليمية - تعلم تعاوني - القصص التعليمية. - لعب الأدوار - مسرحية المنهج - مناقشة وحوار	- ورقة تلوين - مياه وحياة - قلم - رصاص - الوان - مسرح - عرائس - كرتوني - ورقة عمل - صلصال	- ما هي أهمية المياه في حياتنا؟ - نجح البطريق المفقود في العودة إلى أرضه..... - كيف ساعدت الأسماك البطريق المفقود؟ - لما بكى البطريق؟

رقم الجلسة	اسم الجلسة	موضوع الجلسة	الأهداف الإجرائية	الأنشطة	المواد والأدوات	التقويم
			<ul style="list-style-type: none"> <li>السمة والبطريق.</li> <li>يعظم الله عز وجل؛ لأنه من علينا بنعمة الماء.</li> <li>يتعرف الطفل على مصادر المياه المختلفة.</li> <li>يميز الطفل بين مياه الأمطار ومياه الصنبور.</li> <li>يفرق الطفل بين المياه العذبة والمياه المالحة.</li> <li>يعدد الطفل مصادر المياه.</li> <li>يعظم الله عز وجل؛ لأنه من علينا بنعمة المياه.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>كيف تستطيع مساعدة البطريق المفقود؟</li> <li>كم مصدر للمياه (١-٢-٣-٤).</li> <li>نحصل من النهر على المياه..... (الملحة - العذبة).</li> <li>أنا المياه الجوفية تجدوني في..... (الإبار - البحار).</li> </ul>
١٦ -	الأصدقاء	<ul style="list-style-type: none"> <li>صديقي الطيب</li> <li>مكعب الحواديت.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>اكتساب الطفل التفاعل اللغوي مع الآخرين.</li> <li>يتعود الطفل في التحدث دوره.</li> <li>يقدر الطفل أهمية مساعدة الآخرين.</li> <li>ينصت الطفل عند تحدث الآخرين.</li> <li>يعتز الطفل بوجود صديقه في حياته.</li> <li>يكتسب الطفل المهارات الاجتماعية اللازمة للتواصل مع غيره من الأطفال.</li> <li>تعزيز مفهوم الطفل عن المشاركة بين الأصدقاء.</li> <li>يتعرف على مفهوم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الأنشطة التعليمية</li> <li>مناقشة وحوار</li> <li>تعلم تعاوني</li> <li>الألعاب التعليمية</li> <li>العصف الذهني.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>داتا شو</li> <li>لاب توب</li> <li>أنشودة صديقي الطيب</li> <li>طباشير</li> <li>حبيل</li> <li>قطع قماش</li> <li>صافرة</li> <li>مكعب</li> <li>بدوى</li> <li>الصنع</li> <li>بطاقات</li> <li>وصور</li> <li>ورقة تلوين</li> <li>أنا احب أصحابي</li> <li>الوان.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ما هو مفهوم الصداقة يا أطفالي؟</li> <li>الصديق الحقيقي ماذا يفعل لو غاب صديقه؟</li> <li>ما هو رد فعلك لو صديقك غضب منك؟</li> <li>تعطى صديقك..... و.....</li> <li>تحتاج للخروج من المتاهة صديق.....</li> <li>ما هو مفهوم المحبة الحقيقية في الصداقة يا أطفالي؟</li> <li>كيف تعبر لصديقك عن حبك له؟</li> </ul>

رقم الجلسة	اسم الجلسة	موضوع الجلسة	الأهداف الإجرائية	الأنشطة	المواد والأدوات	التقويم
			المحبة الحقيقية بين الأصدقاء. - يعزز مهارات التحدث مع الآخرين بلباقة.			- ما هو رد فعلك لو صديقك تشاجر معك ؟
١٨ -	الحيوانات	- حيوانات المزرعة والغابة. - الفار فرفور وملك الغابة.	- يكتشف الأطفال أنواع الحيوانات من حولهم. - يتعرف على طرق رعاية الحيوانات بصغارهم. - يدرك مراحل حياة الحيوانات.	- القصص التعليمية - مناقشة وحوار - الانفوجراف التعليمي - الطرفة التعليمية - تعلم تعاوني - مسرحية المنهج - الألعاب التعليمية	- داتا شو - لاب توب - رسم - انفوجرافي - عن الحيوانات - الأليفة - الحيوانات - المفترسة - الأليفة - فيلم ملك الغابة - مكبرات صوت - خافض اللسان - الصمغ - أوراق مقوى - ملونة - المقص - القلم الرصاص - המחاة - مسطرة - الوان.	- البيطة من الحيوانات المفترسة ( صح - خطأ). - الأسد من الحيوانات المفترسة ( صح - خطأ). - من الخطر الاقتراب من الحيوانات المفترسة ( صح - خطأ). - يمكن لأي تربية الحيوانات المفترسة بالمنزل ( صح - خطأ). - ماذا طلب الفار من ملك الغابة؟ - كيف انقذ الفار الأسد ملك الغابة؟ - هل نقدم المساعدة للحيوانات الصغيرة؟
١٩	الحيوانات	- حيوانات المزرعة والغابة. - الفار فرفور وملك الغابة.	- يصنف الحيوانات الأليفة والحيوانات المفترسة. - يقارن الأطفال بين أشكال الحيوانات المختلفة. - يكتشف الأطفال أنواع الحيوانات من حولهم. - يتعرف على أماكن معيشة الحيوانات المختلفة. - يقدر الأطفال أهمية تقديم المساعدة للآخرين. - يقارن الأطفال بين أشكال الحيوانات المختلفة.			

الأساليب الإحصائية المستخدمة: لتحليل نتائج البحث الحالي تم اعتماد الإساليب الإحصائية الآتية:

✓ للتحليل الاحصائي لبيانات البحث استخدمت الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية المعروفة باسم SPSS: Statistical Package for the Social Sciences v.25

✓ تم استخدام التحليل الاحصائي الوصفي المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.

✓ تم استخدام التمثيل البياني بالأعمدة .

✓ تم استخدام اختبارات للمجموعتين المستقلتين وكذلك المرتبطتين لدلالة الفرق بين الدرجات

✓ تم استخدام اختبار التحليل البعدي مربع ايتا وحجم الأثر.

✓ تم استخدام معامل ارتباط بيرسون ومعامل التحديد لقياس العلاقة بين المتغيرين.

**نتائج البحث ومناقشتها:**

## جدول (١٧)

الإحصاءات الوصفية ونتائج اختبارات لدرجات التطبيقين لمقياس التجول العقلي

البعد	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق المتوسطات	انحراف الفرق	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	مربع $\eta^2$	الأثر = d	الفاعلية والأثر
تجول عقلي مرتبط بموضوع التعلم	البعدي	١٥,٠٤	١,٥٨	١١,٣٣	١,٨٣	٤١,٤٥٣	٤٤	عند مستوى ٠,٠١	٠,٩٨	٦,٢٥	أثر كبير وفاعلية مرتفعة
	القبلي	٢٦,٣٨	١,٣٥								
تجول عقلي غير مرتبط بموضوع التعلم	البعدي	١٤,٧٨	١,٣٣	١٤,٣١	١,٦٤	٥٨,٧١١	٤٤	عند مستوى ٠,٠١	٠,٩٩	٨,٨٥	أثر كبير وفاعلية مرتفعة
	القبلي	٢٩,٠٩	٠,٩٧								
التجول العقلي ككل	البعدي	٢٩,٨٢	١,٧٢	٢٥,٦٤	٢,١٨	٧٩,٠٦٢	٤٤	عند مستوى ٠,٠١	٠,٩٩	١١,٩٢	أثر كبير وفاعلية مرتفعة
	القبلي	٥٥,٤٧	١,٧٩								

نتائج الفرض الأول: والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس التجول العقلي لصالح التطبيق البعدي"، ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدرجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التجول العقلي وللتحقق من الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين تم استخدام اختبار (ت) للمجموعتين المرتبطتين، وبتطبيق اختبار (ت) لفرق

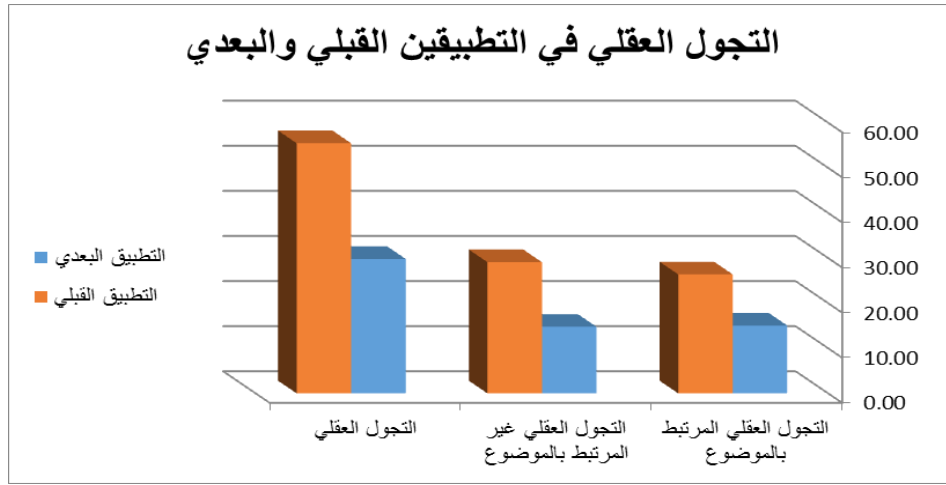
المتوسطين لقياس مقدار دلالة الفرق بين متوسطى درجات مجموعتي البحث  
اتضح ما يلي:

يتضح من الجدول أعلاه أن متوسط درجات المجموعة التجريبية في  
التطبيق البعدي بالنسبة لمقياس التجول العقلي ككل بلغت (٢٩,٨٢)، وهو أقل  
من المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق القبلي الذي بلغ (٥٥,٤٧) درجة من  
الدرجة النهائية مما يدل على وجود فرق بين متوسطى درجات التطبيقين لمقياس  
التجول العقلي لصالح التطبيق البعدي نتيجة تعرضهم للمعالجة التجريبية  
(استخدام برنامج قائم على إستراتيجية التعلم الممتع). ذلك بالنسبة للمقياس  
ككل ولكل بعد فرعي، كما يتضح من الجدول السابق أن قيمة " ت " المحسوبة  
بالنسبة لمقياس التجول العقلي بلغت (٧٩,٠٦٢) تجاوزت قيمة " ت " الجدولية  
عند درجة حرية (٤٤) ومستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على وجود فرق  
حقيقي بين متوسطى درجات التطبيقين لصالح التطبيق البعدي ( ذات المتوسط  
الأقل). وبالتالي تم قبول الفرض الذي ينص على: يوجد فرق دال إحصائياً عند  
مستوي (٠,٠١) بين متوسطي درجات التطبيقين لطفل الروضة المجموعة  
التجريبية لمقياس التجول العقلي ككل ولكل بعد على حدة وذلك لصالح  
التطبيق البعدي (المستوي الأقل في التجول العقلي)

وبتمثيل درجات التطبيقين البحث باستخدام شكل الأعمدة البيانية اتضح

ما يلي:





شكل ( ١ ) التمثيل البياني بالأعمدة لمتوسطات درجات التطبيقين

ويتضح من التمثيل البياني السابق وجود فروق واضحة بيانياً بين درجات التطبيقين في للمقياس لصالح التطبيق البعدي (المستوي الأقل في التجول العقلي)

كما يتضح من الجدول ( ١٧ ) أن: قيمة اختبار مربع إيتا ( $\eta^2$ ) لنتائج التطبيقين للمقياس = (٠,٩٩) (أكبر من ٠,١٤) ويعني أن ٩٩% من التباين بين درجات التطبيقين يرجع الي المعالجة التدريسية. كما بلغ حجم الأثر ١١,٩٢ (أكبر من ٠,٨٠) وهذا يعني وجود فاعلية مرتفعة وأثر كبير لاستخدام برنامج قائم على إستراتيجية التعلم الممتع في خفض مستوى التجول العقلي.

**نتائج الفرض الثاني: والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الرفاهية النفسية لصالح التطبيق البعدي"، و لاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدرجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي**

لمقياس الرفاهية النفسية وللتحقق من دلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين تم استخدام اختبار (ت) للمجموعتين المرتبطتين، وبتطبيق اختبار (ت) لفرق المتوسطين لقياس مقدار دلالة الفرق بين متوسطى درجات مجموعتي البحث اتضح ما يلي:

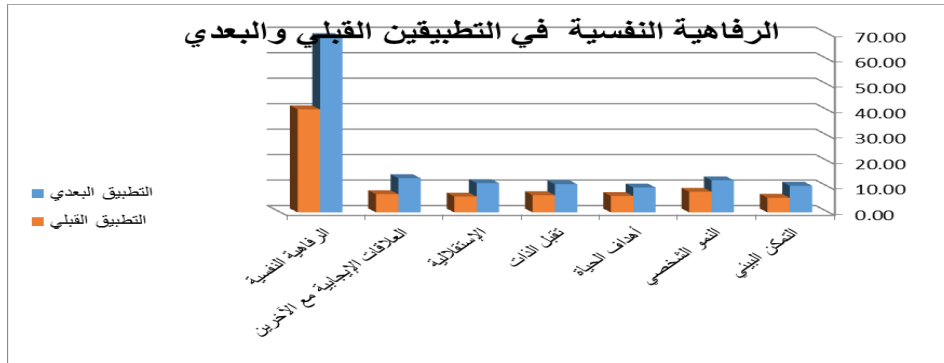
جدول (١٨) الإحصاءات الوصفية ونتائج اختبار ت لدرجات التطبيقين لمقياس الرفاهية النفسية

البعد	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق المتوسطات	انحراف الفرق	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	مربع 2 ايتا d =	الأثر الفاعلية والأثر
التمكين البيئي	البعدي	١٠,٤٧	٠,٩٧	٤,٧١	١,٢٤	٢٥,٥٦٤	٤٤	عند مستوى ٠,٠١	٠,٩٤	٣,٨٥
	القبلي	٥,٧٦	٠,٧١							
النمو الشخصي	البعدي	١٢,٦٠	٠,٩٤	٤,٤٩	١,٦٩	١٧,٨٤٨	٤٤	عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٨	٢,٦٩
	القبلي	٨,١١	١,٣٥							
أهداف الحياة	البعدي	٩,٧٨	١,٠٦	٣,٣٣	١,٣٥	١٦,٥٨٣	٤٤	عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٦	٢,٥٠
	القبلي	٦,٤٤	٠,٩٩							
تقبل الذات	البعدي	١١,٠٧	١,١٢	٤,٣١	١,١٨	٢٤,٤٣٣	٤٤	عند مستوى ٠,٠١	٠,٩٣	٣,٦٨
	القبلي	٦,٧٦	٠,٩٨							
الاستقلالية	البعدي	١١,٥١	٠,٨٤	٥,٢٧	١,٠٣	٣٤,٢٥٧	٤٤	عند مستوى ٠,٠١	٠,٩٦	٥,١٦
	القبلي	٦,٢٤	٠,٧٧							
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	البعدي	١٣,٤٢	١,٢٢	٦,٢٧	١,٦٨	٢٤,٩٦١	٤٤	عند مستوى ٠,٠١	٠,٩٣	٣,٧٦
	القبلي	٧,١٦	٠,٩٨							
الرفاهية النفسية ككل	البعدي	٦٨,٨٤	٢,٦٢	٢٨,٣٨	٣,٣٥	٥٦,٧٨	٤٤	عند مستوى ٠,٠١	٠,٩٩	٨,٥٦
	القبلي	٤٠,٤٧	١,٩٣							

يتضح من الجدول أعلاه أن متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي بالنسبة لمقياس الرفاهية النفسية ككل بلغت (٦٨,٨٤)، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق القبلي الذي بلغ (٤٠,٤٧) درجة من الدرجة النهائية مما يدل على وجود فرق بين متوسطي درجات التطبيقين لمقياس الرفاهية النفسية لصالح التطبيق البعدي نتيجة تعرضهم للمعالجة التجريبية (استخدام برنامج قائم على إستراتيجية التعلم الممتع). ذلك بالنسبة للمقياس ككل ولكل بعد فرعي، كما يتضح من الجدول السابق أن قيمة " ت " المحسوبة بالنسبة لمقياس الرفاهية النفسية بلغت (٥٦,٧٨) تجاوزت قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (٤٤) ومستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على وجود فرق حقيقي بين متوسطي درجات التطبيقين لصالح التطبيق البعدي ( ذات المتوسط الأكبر). وبالتالي تم قبول الفرض الذي ينص على: يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) بين متوسطي درجات التطبيقين لطفل الروضة المجموعة التجريبية لمقياس الرفاهية النفسية ككل ولكل بعد علي حدة وذلك لصالح التطبيق البعدي

وبتمثيل درجات مجموعتي البحث باستخدام شكل الأعمدة البيانية اتضح

ما يلي:



شكل ( ٢ ) التمثيل البياني بالأعمدة لمتوسطات درجات التطبيقين

ويتضح من التمثيل البياني السابق وجود فروق واضحة بيانياً بين درجات التطبيقين لصالح التطبيق البعدي

كما يتضح من الجدول (١٨) أن: قيمة اختبار مربع إيتا ( $\eta^2$ ) لنتائج التطبيقين للمقياس = ٠,٩٩ (أكبر من ٠,١٤) ويعني أن ٩٩% من التباين بين درجات التطبيقين يرجع الي للمعالجة التدريسية. كما بلغ حجم الأثر ٨,٥٦ (أكبر من ٠,٨٠) وهذا يعني وجود فاعلية مرتفعة وأثر كبير لاستخدام برنامج قائم على إستراتيجية التعلم الممتع في تنمية الرفاهية النفسية ككل وللأبعاد الفرعية كل علي حدة.

**نتائج الفرض الثالث:** والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس التجول العقلي لصالح أطفال المجموعة التجريبية"، واختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التجول العقلي وللتحقق من الدلالة الإحصائية للفرق بين

المتوسطين تم استخدام اختبار (ت) للمجموعتين المستقلتين المتساويتين في عدد الأفراد، وبتطبيق اختبار (ت) لفرق المتوسطين لقياس مقدار دلالة الفرق بين متوسطى درجات مجموعتي البحث اتضح ما يلي:

جدول ( ١٩ )

الإحصاءات الوصفية ونتائج اختبارات لدرجات المجموعتين في التطبيق البعدي لمقياس التجول العقلي.

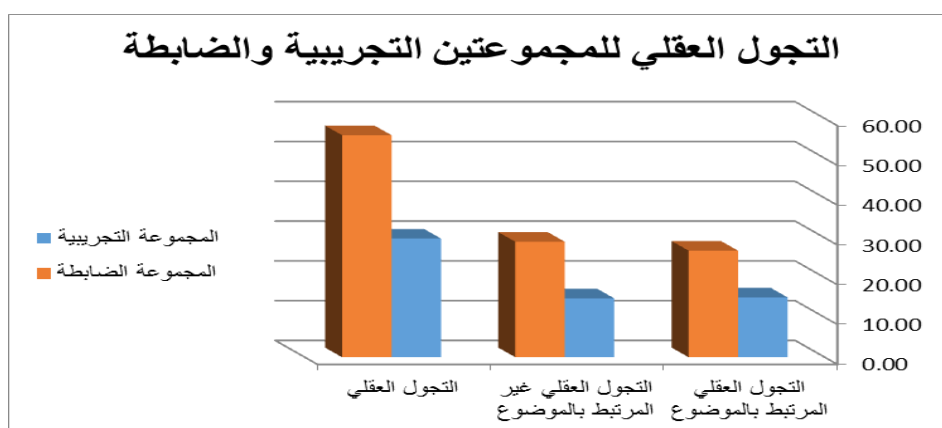
البعد	المجموعة العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	مربع ايتا <sup>2</sup>	الأثر = الفاعلية والأثر d	أثر كبير وفاعلية مرتفعة
تجول عقلي مرتبط بموضوع التعلم	٤٥	١٥,٠٤	١,٥٨	٣٤,٧٥٤	٨٨	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٩٣	٧,٤١	أثر كبير وفاعلية مرتفعة
	٤٥	٢٦,٧٨	١,٦٢						
تجول عقلي غير مرتبط بموضوع التعلم	٤٥	١٤,٧٨	١,٣٣	٥٨,١٦٤	٨٨	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٩٧	١٢,٤٠	أثر كبير وفاعلية مرتفعة
	٤٥	٢٩,٠٢	٠,٩٧						
التجول العقلي ككل	٤٥	٢٩,٨٢	١,٧٢	٦٣,٦٥٤	٨٨	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٩٨	١٣,٥٧	أثر كبير وفاعلية مرتفعة
	٤٥	٥٥,٨٠	٢,١٣						

يتضح من الجدول أعلاه أن متوسط درجات المجموعة التجريبية بالنسبة لمقياس التجول العقلي ككل بلغت (٢٩,٨٢)، وهو أقل من المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الضابطة الذي بلغ (٥٥,٨٠) درجة من الدرجة النهائية مما يدل على وجود فرق بين متوسطى درجات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التجول العقلي لصالح المجموعة التجريبية (الأقل في مستوى التجول العقلي) نتيجة تعرضهم للمعالجة التجريبية (استخدام برنامج قائم على إستراتيجية التعلم الممتع)، ذلك بالنسبة

للمقياس ككل ولكل بعد فرعي، كما يتضح من الجدول السابق أن قيمة " ت " المحسوبة بالنسبة لمقياس التجول العقلي بلغت ( ٦٣,٦٥٤ ) تجاوزت قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية ( ٨٨ ) ومستوى دلالة ( ٠,٠١ ) مما يدل على وجود فرق حقيقي بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية (ذات المتوسط الأكبر). وبالتالي تم قبول الفرض الذي ينص علي : يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي ( ٠,٠١ ) بين متوسطي درجات طفل الروضة بالمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمقياس التجول العقلي ككل ولكل بعد علي حدة وذلك لصالح المجموعة التجريبية (الأقل في مستوي التجول العقلي)

وبتمثيل درجات مجموعتي البحث باستخدام شكل الأعمدة البيانية اتضح

ما يلي:



شكل ( ٣ )

التمثيل البياني بالأعمدة لمتوسطات درجات مجموعتي البحث في التطبيق البعدي

ويتضح من التمثيل البياني السابق وجود فروق واضحة بيانياً بين درجات المجموعتين في التطبيق البعدي للمقياس لصالح المجموعة التجريبية (الأقل في مستوى التجول العقلي)

كما يتضح من الجدول ( ١٩ ) أن: قيمة اختبار مربع إيتا ( $\eta^2$ ) لنتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في درجات التطبيق البعدي للمقياس = ٠,٩٨ (أكبر من ٠,١٤) ويعني أن (٩٨%) من التباين بين درجات المجموعتين يرجع الي اختلاف المعالجة التدريسية. كما بلغ حجم الأثر (١٣,٥٧) (أكبر من ٠,٨٠) وهذا يعني وجود فاعلية مرتفعة وأثر كبير لاستخدام إستراتيجية التعلم الممتع في خفض مستوى التجول العقلي ككل وبعديه كل علي حدة.

**نتائج الفرض الرابع:** والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس الرفاهية النفسية لصالح أطفال المجموعة التجريبية"، ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الرفاهية النفسية وللتحقق من الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين تم استخدام اختبار (ت) للمجموعتين المستقلتين المتساويتين في عدد الأفراد، وبتطبيق اختبار (ت) لفرق المتوسطين لقياس مقدار دلالة الفرق بين متوسطى درجات مجموعتي البحث اتضح ما يلي:

جدول (٢٠)

الإحصاءات الوصفية ونتائج اختبارات لدرجات المجموعتين في التطبيق البعدي لمقياس الرفاهية النفسية

البعد	المجموعة العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوي الدلالة	مربع ارتباط $\chi^2$	الأثر $d =$	الفاعلية والأثر
التمكين البيئي	تجريبية	٤٥	١٠,٤٧	٩,٩٤٦	٨٨	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٥٣	٢,١٢	أثر كبير وفاعلية مرتفعة
	ضابطة	٤٥	٧,١٣						
النمو الشخصي	تجريبية	٤٥	١٢,٦٠	١٦,٠٤٩	٨٨	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٧٥	٣,٤٢	أثر كبير وفاعلية مرتفعة
	ضابطة	٤٥	٨,٤٠						
أهداف الحياة	تجريبية	٤٥	٩,٧٨	٧,٠٤٥	٨٨	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٣٦	١,٥٠	أثر كبير وفاعلية مرتفعة
	ضابطة	٤٥	٧,٥٣						
تقبل الذات	تجريبية	٤٥	١١,٠٧	١١,٤٤٨	٨٨	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٦٠	٢,٤٤	أثر كبير وفاعلية مرتفعة
	ضابطة	٤٥	٧,٩١						
الإستقلالية	تجريبية	٤٥	١١,٥١	١٣,٣٩٧	٨٨	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٦٧	٢,٨٦	أثر كبير وفاعلية مرتفعة
	ضابطة	٤٥	٧,٤٩						
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	تجريبية	٤٥	١٣,٤٢	١٨,٧٣٦	٨٨	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٠	٣,٩٩	أثر كبير وفاعلية مرتفعة
	ضابطة	٤٥	٨,٠٧						
الرفاهية النفسية ككل	تجريبية	٤٥	٦٨,٨٤	١٦,٠٧٣	٨٨	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٧٥	٣,٤٣	أثر كبير وفاعلية مرتفعة
	ضابطة	٤٥	٤٦,٥٣						

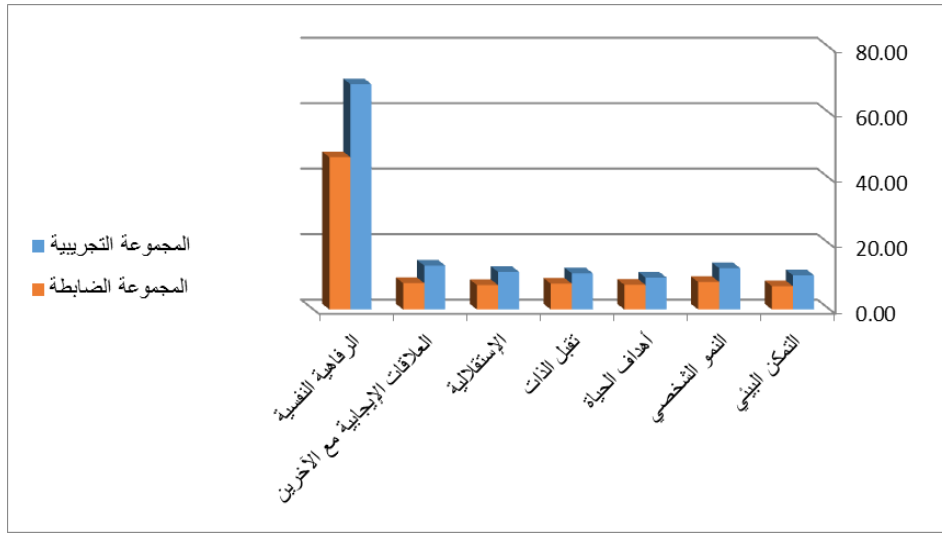


يتضح من الجدول أعلاه أن متوسط درجات المجموعة التجريبية بالنسبة لمقياس الرفاهية النفسية ككل بلغت (٦٨,٨٤)، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الضابطة الذي بلغ (٤٦,٥٣) درجة من الدرجة النهائية مما يدل على وجود فرق بين متوسطي درجات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الرفاهية النفسية لصالح المجموعة التجريبية نتيجة تعرضهم للمعالجة التجريبية (استخدام برنامج قائم على إستراتيجية التعلم الممتع). ذلك بالنسبة للمقياس ككل ولكل بعد فرعي، كما يتضح من الجدول السابق أن قيمة " ت " المحسوبة بالنسبة لمقياس الرفاهية النفسية بلغت (١٦,٠٧٣) تجاوزت قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (٨٨) ومستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على وجود فرق حقيقي بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية ( ذات المتوسط الأكبر). وبالتالي تم قبول الفرض الذي ينص على: يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) بين متوسطي درجات طفل الروضة المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمقياس الرفاهية النفسية ككل ولكل بعد علي حدة وذلك لصالح المجموعة التجريبية

وبتمثيل درجات مجموعتي البحث باستخدام شكل الأعمدة البيانية اتضح

ما يلي:

الرفاهية النفسي للمجموعتين التجريبية والضابطة



شكل ( ٤ ) التمثيل البياني بالأعمدة لمتوسطات درجات مجموعتي البحث في التطبيق البعدي

ويتضح من التمثيل البياني السابق وجود فروق واضحة بيانياً بين درجات المجموعتين في التطبيق البعدي للمقياس لصالح المجموعة التجريبية كما يتضح من الجدول ( ٢٠ ) أن: قيمة اختبار مربع إيتا ( $\eta^2$ ) لنتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في درجات التطبيق البعدي للمقياس = ٠,٧٥ (أكبر من ٠,١٤) ويعني أن ٧٥% من التباين بين درجات المجموعتين يرجع الي اختلاف المعالجة التدريسية. كما بلغ حجم الأثر ٣,٤٣ (أكبر من ٠,٨٠) وهذا يعني وجود فاعلية مرتفعة وأثر كبير لاستخدام برنامج قائم على إستراتيجية التعلم الممتع. في تنمية الرفاهية النفسية ككل وللأبعاد الفرعية كل علي حدة.

نتائج الفرض الخامس: والذي ينص على أنه " توجد علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين الرفاهية النفسية والتجول العقلي لدى طفل الروضة"، وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة علي متغيري البحث ( الرفاهية النفسية، التجول العقلي ) كما تم حساب معامل التحديد كمقياس لقوة العلاقة وأهميتها التربوية، ويوضح ذلك جدول ( ٢١ )

## جدول ( ٢١ )

معامل ارتباط بيرسون بين الرفاهية النفسية، التجول العقلي (ن=٤٠)

الأهمية التربوية	معامل التحديد = $r^2$	الدلالة الاحصائية	معامل ارتباط بيرسون = $r$	معامل ارتباط بيرسون = $r$
علاقة عكسية مهمة تربوياً	٠,٢٦	دالة عند مستوى ٠,٠١	-٠,٥٠٨	الرفاهية النفسية، التجول العقلي

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة عكسية دالة احصائياً عند مستوي (٠.٠١) بين الرفاهية النفسية والتجول العقلي حيث قيمة  $r = -٠.٥٠٨$ ، وللتحقق من الأهمية التربوية للنتيجة تم حساب معامل التحديد وبلغت قيمته (٠.٢٦) أي أن (٢٦%) من التباين في قيم أحد المتغيرين يمكن تفسيرها من خلال اقترانها بالتغير في قيم المتغير الثاني عكسياً.

مما سبق يتضح قبول الفرض الذي يعني وجود علاقة عكسية بين متغيري البحث وأن ارتفاع مستوي الرفاهية النفسية لدى طفل الروضة يقترن بخفض مستوي التجول العقلي لديهم.

مناقشة النتائج وتفسيرها: يتم عرض المناقشة الخاصة بنتائج البحث

في ضوء متغيراته كمايلي:

**بالنسبة للتعلم الممتع:** يتضح من النتائج السابقة أن البرنامج القائم على التعلم الممتع له أثر إيجابي في خفض التجول العقلي (حجم الأثر: ١٣.٥٧) كما يتضح ذلك من درجات المجموعة التجريبية على مقاسي البحث وعلى إستجابات الأطفال في البرنامج وتفاعلهم معه.

ويرجع ذلك إلى تخطيط وتصميم جلسات البرنامج بصورة تتناسب والأطفال في هذه المرحلة من حيث مراعاة خصائص نموهم المعرفية، النفسية والإجتماعية والحركية، كما تم بناء الجلسات بجدول زمني لا يرهق الأطفال وأيضاً يتيح الفرصة لهم لممارسة الأنشطة حسب قدراتهم وسرعاتهم في التعلم مع السماح بإعادة النشاط في حالة تأخر عدد منهم في تنفيذه، أو العمل فردياً مع الطفل الذي لا يلتحق بزملائه في خطوات النشاط.

كما روعي التنوع في إستخدام إستراتيجيات مختلفة للتعلم الممتع حتى لا يشعر الأطفال بملل التكرار أو رتابة الروتين المستخدم مما يؤدي إلى إجماعهم عن المشاركة في الأنشطة، كما أن إستخدام التعزيز كان له أثر كبير في دعم إصرار الأطفال على المشاركة وذلك للحصول على المعزز المادي النهائي، كما تم تعديل العديد من الألعاب والألغاز حتى تتناسب وميول معظم الأطفال وقدراتهم المختلفة، أيضاً روعي التجانس في تقسيم المجموعات للعمل بين النوعين، ففي بعض الأنشطة تم فصل البنين عن البنات، مما يخلق جواً من التحدي والمنافسة بينهم، وعندما شعرت الباحثة أن هذا التحدي يستمر أثره لفترة تتعدى فترة النشاط مما يتعدى الهدف المنوط به وشعرت الباحثة بصعوبة

الرجوع إلى بقية الأنشطة، تم تعديل الأنشطة لتصبح المجموعات متنوعة القدرات والجنسين أيضا مما زاد من تركيز الأطفال على الأنشطة وتحقيق الأهداف المنوطة وليس التحدى في حد ذاته.

كما إن فعالية البرنامج قد ترجع للتركيز على الجانب الفكاهي في الإستراتيجيات، وذلك بالسماح للأطفال بالتعليق بصورة فكاهية في جو نفسي آمن، بما يسمح للجميع بالمشاركة وإعطاءهم الفرصة للتعبير عن أنفسهم وإنعكاساتهم على النشاط، كما أن البرنامج قائم على التركيز على الألعاب وخلق جو من التنافس بين المجموعات مما يدعم العلاقات الإيجابية مع بعضهم البعض من جهة ومع الباحثة من جهة أخرى مما يجعلهم يستشعرون روح الحب والأمان في الجلسات.

تم استخدام العديد من الإستراتيجيات المتضمنة في البرنامج والتي زادت من فعاليته مثل العروض التمثيلية الصامتة واللفظية والتي عملت على زيادة الحس الفكاهي في الجلسات مثل "إرسل سؤالاً"، "أسئلة البطاقات"، "لعب الأدوار"، "داخل وخارج الدائرة" و "الرائي روبن".

وتلقت الباحثة العديد من الإستجابات الدالة على إهتمام الأطفال والروضة وأولياء الأمور بالبرنامج مما يدل على فاعليته، فعلى سبيل المثال:

✚ أشار معظم الأطفال بفرحتهم ومتعتهم بإستخدام هذه الإستراتيجيات، كما أشار العديد منهم إلى زيادة حبه للروضة ورغبتهم في الحضور يوميا للمشاركة في جلسات البرنامج،

✚ تواصلت إحدى الإمهات مع معلمة القاعة متسائلة عن النشاط القائم في القاعة، حيث أن طفلها كان يمر بوعكة صحية إلا أنه كان يصبر على

الحضور للروضة للمشاركة في جلسات البرنامج، وقامت الأم بتقديم الدواء للطفل كشرط للحضور، وعلى الرغم من عناده في تناول الدواء ورفضه له، إلا أنه كان متقبلاً لذلك حتى يحضر للروضة ويكمل الإشتراك في الأنشطة وخصوصاً المسابقات.

في بداية عرض البرنامج، أشارت مديرة الروضة أن المعلمات يقمن بتطبيق هذه الإستراتيجيات بصورة روتينية كل يوم، إلا أنه ومع السير في تطبيق الجلسات أعربت مديرة الروضة عن سعادتها عن التدريس بهذه الإستراتيجيات مع الأطفال (مثل الألعاب والمسابقات وأوراق العمل الملونة) وطلبت من الباحثة عقد ورشة تدريبية لمعلمات الروضة بطريقة التطبيق.

تواصل بعض الأطفال من قاعات أخرى - خارج حيز المجموعة التجريبية - مع الباحثة وأعربوا عن رغبتهم في المشاركة في الجلسات بإلحاح، حيث أن أطفال المجموعة التجريبية كانوا ينقلون إليهم خبرات الجلسات والمتعة التي يشعرون بها أثناءها.

أعربت أكثر من أربع معلمات بالروضة عن رغبتهن في حضور جلسات البرنامج مع الباحثة والأطفال للاستفادة منها في عملهن، وتم ذلك بالفعل حيث ابدن سعادتهن من جلسات البرنامج وأشاروا بإحساسهن بالمتعة والفرحة من العمل في ظل هذه الإستراتيجيات بدلاً من المواقف الروتينية كل يوم، وأن تعليم الأطفال سيصبح أمتع لهن بدلاً من العبء الملقى عليهن وعلى الأطفال في التحضير وفي الإستجابة من قبل الأطفال.

✚ أكثر ما كان يثير سعادة معظم الاطفال في جلسات البرنامج هو جانب الأغاني وخصوصاً عند تكرارها وغناء الباحثة معهم بصوت عالي ثم ترديدها من قبل الأطفال وغنائهم جميعاً لها، أيضاً الألعاب الجماعية وخاصة عند تقسيم المجموعات وخلق جو من التحدي والمنافسة، والحصول على التعزيز والغناء للفريق الفائز والحصول على كأس الباحثة.

✚ شعر الأطفال بالسعادة والمتعة في الجانب الحركي ومع التدريبات على الزومبا والحركة لتعليم بعض المفاهيم، حيث شاركت الباحثة ومعها ثلاث معلمات في حركات الزومبا مع الأطفال، وفي البداية كان الأطفال يشعرون بالخجل وعدم الرغبة في المشاركة، ثم بدأ البعض في المشاركة مع التشجيع ثم في النهاية الكل مع التعزيز، حتى أن الأطفال قاموا بتقديم هذه الفقرة ضمن فقرات حفلة المدرسة في نهاية الفصل الدراسي وبحضور أولياء الأمور، وقامت الباحثة بحضور الحفلة كمزياً من الدعم والتأييد للأطفال.

✚ أشارت بعض المعلمات بالعبء الذي سيلقي عليهن بعد تطبيق البرنامج مع الأطفال في البداية، إلا أنهن ومع رؤيتهن للنتائج الإيجابية على مستوى الإنباه والتركيز وعلى مستوى الرفاهية النفسية، أبدين تمسكهن بتطبيق هذه الإستراتيجيات مع الأطفال فيما بعد لما لها من فائدة للطفل من جهة كما أنها وعلى الرغم من أنها قد تنقل كاهل المعلمة في السيطرة على الأطفال أثناء تطبيق الإستراتيجيات المختلفة، إلا أنها تخفف من ضغط العمل الروتيني الممل من وجهة نظرهن.

ويتفق ذلك مع نتائج العديد من الدراسات التي تناولت التعلم الممتع وإستخدامه في تحقيق العديد من الفوائد والمميزات على المستوى التعليمي الأكاديمي والنفسي والإجتماعي، ففي الجانب الأكاديمي إستخدمه أبو عودة وحلس (٢٠٢٢) محققاً نتائج إيجابية في إكساب الأطفال المفاهيم العلمية بصورة تتناسب والخصائص النمائية والعقلية بهم، حيث نمت الدافعية وحب الإستكشاف لديهم، كما إستخدمته أيضا الزهراني (٢٠٢٢) في تنمية التحصيل الفوري والمرجأ والدافعية نحو تعلم الرياضيات لدى الأطفال حيث شارك الأطفال في التعلم مما كان له أثر أطول في الإحتفاظ بالمادة العلمية، أيضا إستخدمه السيد وآخرون (٢٠٢٢) في تنمية متعة التعلم في الرياضيات عند أطفال الروضة، حيث حقق البرنامج نتائج إيجابية مع الأطفال من حيث تقديم المعلومات بطريقة شيقة وممتعة للحصول على مستوى من التحدي والمنافسة مما دعم مشاركتهم الإيجابية و زاد من إستمتاعهم بالتعلم، كما إتفقت هذه النتائج مع ما توصل إليه الجراح (٢٠٢١) من فاعلية التعلم الممتع في التعلم مع عينة البحث من خلال إستخدام إستراتيجية سكامبر والأبعاد السداسية مما زاد من قدرتهم على التحصيل والإنجاز، كما إستخدم العمري والحموري (٢٠١٩) بعض إستراتيجيات التعلم الممتع مثل القصة ولعب الأدوار مع أطفال الروضة في تنمية بعض عادات العقل لديهم بما لذلك من فاعلية كبيرة معهم، وعلى الجانب المعرفي، توصلت سعيد (٢٠٢٢) إلى فاعليته في تنمية مهارات التفكير الإيجابي، كما توصلت شراب (٢٠١١) إلى دوره الكبير في تنمية الوظائف التنفيذية للأطفال، أما على الجانب النفسي والإجتماعي فقد أشار الشريف (٢٠١٦) إلى العلاقة الطردية الإيجابية بين التعلم المتع والثقة بالنفس والإستقلالية عند الأفراد، حيث تزداد معرفتهم بأنفسهم وحبهم لها ووعيهم



بمشاعرهم كما يصبحون أكثر قدرة على الإستقلالية بأنفسهم ودعم الجوانب الإيجابية في شخصياتهم، في حيت توصلت محمد (٢٠١٨) إلى فعاليته في تعزيز الدافعية والمشاركة للأطفال في التعلم، كما توصلت أيضا محمد (٢٠٢٠)، (ب) إلى فاعلية إستراتيجيات التعلم الممتع في تعديل بعض العادات الغذائية غير الصحية مع أطفال الروضة، أما على الجانب الإجتماعي فقد توصل عليوات (٢٠٢٢) إلى الأثر الإيجابي من إستخدام أحد إستراتيجيات التعلم الممتع في تنمية القيم الإيجابية في نفوس الأطفال مثل التعاون والصدقة والأمانة والأخوة، كما توصل عبدالله والشوا (٢٠١٥) إلى دوره الكبير في تنمية الممارسات التدريسية والمهارات الحياتية لعينة الدراسة.

كما يتفق ذلك أيضاً مع ما توصل اليه العديد من الباحثين ودراساتهم، فاتفقت تلك النتيجة مع ما توصل إليه .محمد (٢٠٢٠، أ) في خفضها للتجول العقلي عند الأطفال بطئ التعلم وذلك بإستخدام برنامج قائم على أنشطة منتسوري مما جعل الأطفال أكثر مرونة وفهم ووعي للإستفادة من البرنامج في مواقف واقعية معاشة، أيضا مع دراسة عيد (٢٠٢٢) والذي توصلت فيه إلى إمكانية خفض التجول العقلي للأطفال عن طريقة إستخدام نموذج الإستقصاء الدوري وإستخدام بيئة تعليمية نشطة تحافظ على التركيز المستمر لهم، كما إتفقت أيضا نتائج البحث مع ما توصل إليه عرفات (٢٠٢٢) في فعالية التدريب على إستراتيجيات التعليم المنظم ذاتياً في خفض التجول العقلي، ودراسة سقلي (٢٠٢٢) في فعالية إستراتيجية دورة التعلم السباعية لتصويب الفهم الخطأ في خفض التجول العقلي للطلاب، ومع ما توصل إليه خليفة وباسليم (٢٠٢١) في خفضها للتجول العقلي للأطفال ذوي التوحد، ودراسة حسن (٢٠٢٢، أ) والذي إستطاع خفض التجول العقلي للأطفال بإستخدام إستراتيجية عباءة الخبير مما

عمل على زيادة إنتباه الأطفال ذوي الإضطرابات الإنفعالية والسلوكية وخفض التجول العقلي لديهم، إلا أنها اختلفت مع ما توصل إليه عمارة (٢٠٢٢) في دراسته والذي توصل فيها إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على بعض فنيات اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي المرتبط بالموضوع فقط، أما التجول العقلي ككل فقد كان إنخفاضه قليلاً جداً وغير دال إحصائياً.

والبحث الحالي يتفق مع نتائج هذه الدراسات في أهمية البحث عن إستراتيجيات وأساليب تدريسية حديثة للتصدي لظاهرة التجول العقلي والتركيز على المتعلم وإثارة إنتباهه نحو العملية التعليمية بدلاً من الإنشغال في أفكار أخرى قد ترتبط أو لا ترتبط بالمهمة المنوط بها مما يؤثر على فهمه وإستيعابه لها ومن ثم على تحصيله ومستوى تعلمه، إلا أنه اختلف معهم في إستخدامه لإستراتيجيات التعلم الممتع في ذلك مع الأطفال في الروضة.

**بالنسبة للتجول العقلي:** يتضح من النتائج السابقة أن البرنامج القائم على التعلم الممتع له أثر إيجابي في خفض التجول العقلي (حجم الأثر: ١٣.٥٧) كما يتضح ذلك من درجات المجموعة التجريبية على مقياس التجول العقلي المصور لطفل الروضة على إستجابات الأطفال في البرنامج وتفاعلهم معه.

وقد يرجع ذلك إلى تنظيم أدوار عمل الباحثة والأطفال مما ساعد على الإنتقال بدورها من التلقين إلى التوجيه والتنظيم واليسير في تشكيل وتحقيق أهداف التعلم المنشودة من كل درس، أيضاً في مراقبة عملية التعلم والإستماع إلى وجهات النظر وربطها بالمواقف الحياتية، كما عمل ذلك على تنمية مهارات الحوار والمشاركة عند أطفال مجموعة البحث، كما عمل النشاط الحركي للأطفال وتحركهم داخل القاعة وبين المجموعات على إضفاء روح المتعة

والفكاهة مما ساعد في كسر قيود الروتين والملل الناشئة نتيجة أساليب التعلم التقليدية القائمة على التلقين، الأمر الذي أدى بالأطفال إلى المحافظة على إنتباههم لفترة أطول، وزيادة فترة تركيزهم.

وفي مقابلة مع أحد الأمهات وهي تستلم طفلتين لها في المجموعة التجريبية، أشادت بالتغير الحادث في المنزل مع الطفلين والذي ظهر أثره على المنزل والأسرة كلها "هذه الأسرة تتكون من الأب والأم والطفلين التوأم فقط"، حيث أصبحت الطفلتين كالعصفورين بالمنزل تطيران وتغردان بين الأماكن وهما تشدوان بأغاني البرنامج وحبهما للباحثة ورغبتهما في إستمرار الباحثة في التدريس لهما، حتى أن الأم كانت تعتقد أنها مدرسة بالروضة وترغب في نقل طفلتيها إلى قاعتها، كما أشارت الأم على الصعوبة التي كانت تواجهها مع الطفلتين بمذاكرة اللغة العربية والحساب، أما الآن فتأتي الطفلتين بأغاني عن المسائل والمفاهيم وعن المواقف التي لا تتساهما بالروضة مما أثر على تحصيلهما للدروس المتعلمة.

وأشارت أكثر من معلمة بعزوف العديد من الأطفال عن المشاركة قبل تطبيق البرنامج في المهام المطلوبة منهم سواء بالتكاسل أو الملل أو التظاهر بالضيق أو السرحان أو النوم وما إلى ذلك، ومع مشاهدتهن للأطفال أثناء التطبيق أعربن عن دهشتهم من مشاركة الأطفال والحفاظ على إنتباههم لفترة طويلة كما ينبغي، ومن جهة أخرى عمل تقسيم العمل إلى مجموعات وتقسيم وتوزيع المهام بين الأطفال على تقليل المهام الملقاة على كل طفل عندما كان يعمل بمفرده، مما زاد من رغبة الأطفال في العمل وإقبالهم عليه. كما عمل على توفير مناخ أكثر متعة للأطفال مما خفض من التجول العقلي لديهم.

وبالإضافة إلى ما سبق، عملت الباحثة على تكثيف استخدام الإستراتيجيات المتنوعة والتي تنشط وعي أطفال عينة البحث وإثارة إنتباههم فيما يقومون به من أنشطة تعليمية وإعتمادها على جانبي المتعة والمرح والعباب فردية وجماعية مما يتيح للأطفال مراقبة أدائهم ومستوى أنتباههم أثناء أداء المهمة وأيضا دعم إمكانية التحكم في الأداء وتقويمه تبعاً لظروف كل نشاط وظروف المهمة المطلوبة، كما سعت الباحثة إلى إشراك جميع الأطفال وخاصة الأناث منهم حتى لا تترك لهم فرصة التجول بين أفكارهم خارج نطاق النشاط، وعملت أيضا على معرفة جميع أسماء الأطفال وحفظها عن طريق عمل بطاقة لكل طفل وطفلة مكتوباً فيها الإسم ومثبتة على ملابسه، ونداء الأطفال بأسمائهم طوال الوقت مما يثير يقظتهم وإنتباههم، كل ذلك كان له أثر في خفض التجول العقلي لديهم بصورة ملحوظة.

ويتفق ذلك مع ما توصلت اليه العديد من الدراسات مثل دراسة المراغي (٢٠٢٠) والتي توصل فيها إلى إمكانية خفض التجول العقلي عن طريق استخدام إستراتيجية عباءة الخبير في التدريس للأطفال بما له من أثر على زيادة تفاعلهم مع بعضهم البعض وزيادة تركيزهم في المهام الأكاديمية، ودراسة القحطاني والحارثي (٢٠٢٢) في استخدامهم لإستراتيجية التعلم الإلكتروني القائم على المشاريع مما كان له أثر كبير في خفض التجول العقلي للطلبات، ودراسة الفيل (٢٠١٨) حيث استخدم برنامج لتوظيف نموذج التعلم القائم على السيناريو بما له من أثر كبير على خفض التجول العقلي لعينة الدراسة، ودراسة العزب (٢٠٢٢) والتي عملت على خفض التجول العقلي بإستخدام بيئة التعلم التشاركي المدمج في ضوء بعض مبادئ التنمية المستدامة مما زاد من دافعية عينة البحث للقيام بالأنشطة الأكاديمية وإستكمالها دون ملل مما وفر لهم فرص الإستمتاع

بالمادة العلمية ومن ثم خفض التجول العقلي لديها، ودراسة الصواف (٢٠٢٢) والتي استخدمت فيها بعض إستراتيجيات التعلم النشط (التعلم الإلكتروني النشط والمناقشة الإلكترونية) وذلك عبر المنصات التعليمية حيث أدى ذلك إلى إستيعاب أكبر للمعلومات والمعارف مما جعل المادة العلمية أكثر تشويقاً ومتعة وجاذبية وتفاعل ومن ثم عملت على تحسين كفاءة العملية التعليمية وخفض التجول العقلي لعينة البحث، أيضاً دراسة السيد والصفدي (٢٠٢٠) وإستخدامهم لبرنامج تعليمي قائم على بعض مهارات التكفير المنظومي مع عينة الدراسة والتركيز على وعي الفرد في التفكير بنماذج ومنظومات محددة بما له من أثر في خفض التجول العقلي لديها وزيادة الكفاءة التدريسية لدى العينة، كما إتفقت مع دراسة الحنان (٢٠٢١) في خفضها للتجول العقلي عند الأطفال وذلك عن طريق إستخدام برنامج قائم على التلمذة المعرفية، ودراسة Mrazek et al., (٢٠٢٠) التي إستطاعوا من خلالها خفض حدة التجول العقلي لعينة الدراسة وذلك عن طريق التدريب على زيادة الإنتباه لديها، وأيضاً دراسة Ralph et al., (٢٠٢٠) والتي توصلوا فيها إلى إمكانية خفض التجول العقلي عن طريق إستخدام المهام الإلكترونية، كما إتفقت نتائج الفرض ونتائج دراسة إحسان (٢٠٢١) والتي توصلت فيها إلى فاعلية التفاعل بين نمط ممارسة النشاط ومستوى الكفاءة للذاكرة العاملة في بيئات التعلم المصغر في خفض التجول العقلي لعينة البحث.

**بالنسبة للرفاهية النفسية:** يتضح من النتائج السابقة أن البرنامج القائم على التعلم الممتع له أثر إيجابي في تنمية الرفاهية النفسية للأطفال عينة البحث (حجم الأثر: ٣.٤٣) كما يتضح ذلك من درجات المجموعة التجريبية على

مقياس الرفاهية النفسية لطفل الروضة وعلى إستجابات الأطفال في البرنامج وتفاعلهم معه.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء حرص الباحثة على التنوع في الألعاب والأنشطة ما بين الفردية منها والجماعية في جو من التسامح وتقليل المنافسة الفردية ودعمها على الجانب الجماعي، كما أن التركيز على الألعاب والأنشطة وخصوصاً الحركية والموسيقية كان له أثر كبير في إكتشاف الأطفال لأنفسهم وتدعيم التعليقات الفكاهية والمرحة فيما بينهم ومع الباحثة، حيث كان لذلك أثر أكبر في مشاركة الأطفال في الإستراتيجيات وتشجيع الباحثة لجميع الأطفال على المشاركة وتقديم التعزيز الفوري المادي والمعنوي بصورة كبيرة مع الأطفال غير الراغبين في المشاركة مما ساهم في زيادة تقبل الأطفال لذواتهم مما يدعم بعد "التقبل الذاتي" كأحد أبعاد الرفاهية النفسية، كما عملت المنافسة والأعمال الجماعية على دعم التفاعلات الإجتماعية بين الأطفال وبعضهم البعض وبينهم وبين الباحثة "العلاقات الإجتماعية مع الآخرين"، أما فيما يخص "التمكين البيئي" فقد سعت الباحثة لأن يقوم الأطفال فيما بينهم بإختيار ما يرونه مناسب وملائم لميولهم والتركيز على ذلك في الجلسات اللاحقة، حيث إستشعرت الباحثة ميل الأطفال للأنشطة الحركية المعرفية بصورة أكبر، حيث كانوا يهللون عندما تطلب الباحثة مشاركتهم في منتصف أو مركز القاعة، وتسابق الكثير من الأطفال للمشاركة حتى أنه تم إعادة أكثر من نشاط بناءً على رغب الأطفال مثل نشاط "الكرسي الساخن"، "قف - إرفع يدك - شارك" و "لعب الأدوار" و "الخط المستقيم" و "فحص الأقران".

بالإضافة إلى ما سبق، هناك العديد من الأنشطة والإستراتيجيات التي راعت الباحثة وجودها في البرنامج والتي تدعم بعد "الإستقلالية" عند الأطفال وذلك مثل "الكرسيان الساخنان" والتي يعمل فيها طفلاً في مقابل طفل آخر، أيضاً عملت الباحثة على تشجيع الأطفال على لعب الدور الذي يريده كل منهم في المجتمع ووضع أهداف مستقبلية لكل منهم "أهداف الحياة" وكيفية العمل على تحقيق هذه الأهداف والوصول إلى الطريقة المثلى لدعم النمو الشخصي للطفل بما يتماشى مع بعد "النمو الشخصي"، كل ذلك من أبعاد الرفاهية النفسية والذي كان له عظيم الأثر في تحسن مستواها بصورة ملحوظة.

وينفق ذلك مع ما توصلت إليه العديد من نتائج الدراسات والبحوث مثل دراسة آل دلهم والحموري (٢٠٢١) والتي توصلت فيها إلى إمكانية زيادة مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة وذلك من خلال دعم وتنمية التفكير الإيجابي لديها، أيضاً مع دراسة البقيم والغنامي (٢٠٢١) واللذان قاما بتنمية الرفاهية النفسية للطالبات عن طريق التركيز على الأنشطة الإبداعية لديهن، ودراسة الزهيري (٢٠٢١) والتي توصلت فيها إلى إمكانية تنمية الرفاهية النفسية عن طريق القيادة الخادمة مع التركيز على دعم الثقة بالنفس عند الأفراد، ودراسة الشلوي (٢٠٢٢) والتي قامت فيها بتحسين الرفاهية النفسية عن طريق الإشراف الإرشادي وخدمات الإرشاد النفسي، ودراسة كلاً من الشهرى والضبيان (٢٠٢٢) و أبووردة (٢٠٢٠) التي توصلت فيها إلى تحقيق الرفاهية النفسية عند عينتي الدراسة عن طريق زيادة مستوى الذكاء الإنفعالي لها، ودراسة العبرى (٢٠٢٣) والتي توصلت فيها إلى إمكانية تحسين الرفاهية النفسية عن طريق زيادة التحصيل الأكاديمي، كما إتفقت نتائج البحث الحال ودراسة

العنزي (٢٠١٧) والتي توصل من خلالها إلى أهمية دور الأنشطة الترويحية في تنمية الرفاهية النفسية لدى عينة البحث.

ويتفق ذلك أيضا مع ما توصلت اليه العديد من الدراسات والأبحاث مثل دراسة العنزي (٢٠١٩) والتي توصل فيها إلى إمكانية زيادة الرفاهية النفسية عند المصابين بالأمراض المزمنة عن طريق المساندة الإجتماعية ودعم العلاقة بين عينة البحث والأفراد الآخرين وزيادة الدعم الإجتماعي بما لذلك من أثر إيجابي على الصحة النفسية لهم، ودراسة الفقي (٢٠٢٢) والتي تمكنت من زيادة مستوى الرفاهية النفسية عن طريق برنامج السباحة الترويحية بما فيه من فرص للتعامل وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين وزيادة القيم الإجتماعية والتعامل بإيجابية مع المجتمع، ودراسة المغازي (٢٠٢١) والتي توصل فيها إلى إمكانية زيادة وتحسين الرفاهية النفسية عن طريق زيادة مستوى الشفقة بالذات عند عينة البحث، مما يزيد من قدرتهم على التعامل مع المشاعر السلبية والإعتراف بأفكارهم وعواطفهم السلبية وعدم قمعها ومن ثم إمكانية التعامل معها ودحضها، أيضا دراسة المقبل (٢٠٢٢) والتي توصلت فيها إلى إن السلوك الإجتماعي الإيجابي يعمل على زيادة مستوى الرفاهية النفسية عند عينة البحث، ودراسة حمد (٢٠٢٢) التي تمكن من خلالها من زيادة الرفاهية النفسية عن طريق زيادة المرونة النفسية عند أفراد العينة، ودراسة بن سميثة (٢٠١٩) والتي توصل فيها إلى إمكانية تحسين الرفاهية النفسية عن طريق ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية مما يحقق زيادة الوعي الثقافي الرياضي ودعم الجوانب النفسية الإيجابية لعينة الدراسة، كما إتفقت نتائج البحث الحالي مع دراسة جوهر (٢٠٢١) والتي عملت فيها على تحسين مستوى الرفاهية النفسية عن طريق تنشيط المناعة النفسية للأفراد، ودراسة سير وحببوش (٢٠٢٢) والتي هدفت



إلى تنمية وتحسين الرفاهية النفسية عند الأطفال عن طريق زيادة مستوى التفكير الناقد لديهم.

من هنا تتفق نتائج البحث الحالي مع الدراسات والإبحاث السابقة ذكرها في تأكيدها على أهمية العمل على تنمية الرفاهية النفسية عند الأفراد لما لها من دور كبير في دعم الجوانب الشخصية والنفسية بل ولما لها من أثر ظاهر على مناحي الحياة المختلفة مع الآخرين.

**العلاقة بين التجول العقلي والرفاهية النفسية:** حيث أشارت نتائج البحث الحالي إلى وجود علاقة عكسية عند مستوي (0.01) بين الرفاهية النفسية والتجول العقلي حيث قيمة  $r = (-0.508)$ ، حيث أن إنتباه الطفل وتركيزه على المهمة المطلوبة يؤثر بلاشك على مستوى تحصيله وإدراكه ومتابعته لشرح المعلمة والأنشطة التي تقوم بها، ومن ثم يشارك في الأنشطة بما يدعم الجانب النفسي لديه، فيشعر بالإنجاز مما يؤثر على ثقته بنفسه وبالتالي يدعم علاقاته مع الآخرين ويكون طفلاً محبوباً بين بقية الأطفال وعند المعلمة، ويحقق الطفل مستوى عالي من الرفاهية النفسية بأبعادها المختلفة؛ فعندما يشارك الطفل في الأنشطة ويكون يقظاً طوال الوقت، فإنه يحقق بعد "العلاقات الإيجابية مع الآخرين" سواء مع بقية الأطفال أو المعلمة، كما أنه "يتقبل ذاته" كونه عنصراً فعالاً في الروضة ذو مستوى عالي من المشاركة والإنجاز الأكاديمي، كما أن هذه المشاركة تدعم جميع جوانب نموه الشخصي المختلفة مثل الجانب المعرفي، الإجتماعي والنفسي والحركي بما يحقق بعد "النمو الشخصي"، ويحقق الطفل في ذلك بعد "الإستقلالية" في عدم إعتماده على غيره من الأطفال في معرفة ما تقوم المعلمة بشرحه أو بالواجب، فهو يعتمد على نفسه في الوصول

إلى المعرفة والمحافظة عليها والمتابعة داخل القاعة مما يدعم ثقته بنفسه"، وفي ذلك ومع زيادة فترة إنتباهه وتركيزه مع المعلمة في المهمة المطلوبة وعدم الإنشغال والتفكير فيما دون ذلك يساعد الطفل في وضع أهداف حياتيه له بما يقوم به المنهج المطور ٢٠٠ في وضع أهداف مستقبلية يقوم الطفل بالوصول إليها وتحقيق مخرجات التعلم المنوط بها كل درس والتركيز عليها، وبذا يصل الطفل لمستوى عالي من الرفاهية النفسية.

كما ان العلاقة السلبية بين التجول العقلي والرفاهية النفسية يمكن تفسيرها في ضوء أن التجول العقلي يؤثر على الإنتباه والتركيز بما لهما من أثر كبير على التحصيل وخصوصاً في المراحل الأولى من التعلم، حيث يحتاج الطفل إلى الكثير من الإنتباه والتركيز والتذكر خصوصاً بعد إنتقاله من بيئة عشوائية غير مقيدة بالمنزل إلى بيئة رسمية محددة وإلى مواقف تعليمية مباشرة مع مطالبته بالتركيز مع المعلمة في معرفة وحفظ ثمانية وعشرون حرفاً باللغة العربية بكلماتهم المختلفة، مع ستة وعشرون حرفاً بالإنجليزية بكلماتهم أيضاً مع الأرقام العربية والإنجليزية، مع وجود طاقة كبيرة نشطة ومتحررة، إضافة إلى وجود أعداد كبيرة من الأطفال في نفس القاعة، وأطفال مشتتون بين هواتف محمولة والعباب حركية محدودة وغير محدودة وقيود صافية تفرضها المعلمة، كل ذلك ساهم في زيادة مستوى التجول العقلي عند الأطفال، حيث أن نقص القدرة على التحصيل الأكاديمي بما يتطلبه من قدرات معرفية كالإنتباه والتذكر والإصغاء والإدراك يسلب الأطفال إحساسهم بالسعادة مما يؤثر على جودة الحياة النفسية داخل وخارج أسوار الروضة فتتأثر الرفاهية النفسية لديهم. وهذا يفسر كيفية أن إقبال الأطفال نحو العملية التعليمية بصورة غير مباشرة عن طريق إستخدام إستراتيجيات التعلم الممتع كان له أثر إيجابي على إثارة إنتباههم

وإدراكهم بل وقدرتهم على التركيز والتذكر مما قلل من التجول العقلي لديهم، وهذا بدوره ساهم في دعم الرفاهية النفسية عند أطفال البحث.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات مثل دراسة العنزي (٢٠٢٢) في دراسته للعلاقة بين التجول العقلي والرفاهية النفسية والتي توصل فيها إلى التأثير المباشر بين التجول العقلي والرفاهية، أيضا مع ما توصلت إليه عوض (٢٠٢١) في أن هناك علاقة إيجابية بين الرفاهية النفسية والمثابرة لتحقيق أهداف تحصيلية طويلة المدى ومن ثم بين التحصيل العالي، كما يتفق أيضا مع ما توصلت إليه فرج (٢٠٢١) في دراستها عن العلاقة بين الرفاهية النفسية وإسلوب التدريس القائم على المدخل الجمالي والتحصيل، حيث أن ذلك أدى إلى زيادة مستوى الرفاهية النفسية عند عينة الدراسة كما أدى إلى زيادة تركيز العينة في المحتوى العلمي بما له من أثر كبير على التحصيل لديهم، أيضا دراسة العبري (٢٠٢٣) والتي توصل فيها إلى مدى تأثير الرفاهية النفسية على قدرة عينة الدراسة على التركيز والتنظيم بصورة كبيرة في المادة العلمية المقدمة له بما له من ناتج يتمثل في زيادة إقبال الأفراد على المادة العلمية زيادة فترة إنتباههم فيها ومن ثم زيادة مستوى التحصيل لديهم، إلا أن نتائج البحث الحالي اختلفت مع ما توصل إليه العبيد ومتولي (٢٠١٨) في العلاقة الإيجابية بين جودة الحياة النفسية والإقبال على العملية التعليمية، حيث توصلوا إلى أن الرفاهية النفسية العالية بما في ذلك الرفاهية الأسرية تنعكس سلباً على عملية التحصيل حيث تتسبب في بطئها، كما أن الشعور بالصحة والأمان والمكانة الإجتماعية والسعادة الوجدانية (وهي أبعاد للرفاهية النفسية) ليس لها تأثير على زيادة فترة إنتباه الأطفال أو زيادة تركيزهم وإنشغالهم بالمهمة المطلوبة لفترة

أطول، حتى أن جميع أبعاد الرفاهية النفسية وجودة الحياة النفسية ليس لها تأثير على إشغال الأطفال بالتركيز في المهام المطلوبة على الجانب الأكاديمي.

**الصعوبات التي قابلت الباحثة في التطبيق والتغلب عليها:** وفي تطبيق إجراءات البحث وخطوات البرنامج، واجهت الباحثة بعض الصعاب التي يمكن إجمالها كما يلي:

❖ قامت الباحثة بالاتفاق مع مديرة الروضة بتعريف معلمتين في رياض الأطفال بالبرنامج وإستراتيجياته المختلفة والهدف منه كونهما سيقومان بتطبيق البرنامج، إلا أن الباحثة لم تستطع إكمال التدريب حيث إن المعلمتين لم يلتزما بحضور جلسات التدريب كما هو متفق مما حدا بالباحثة إلى تطبيق جلسات البرنامج بنفسها بعد موافقة مديرة الروضة ومعلمة القاعة.

❖ كما واجهت الباحثة مشكلة عزوف بعض الأطفال من الجنسين عن المشاركة في الأنشطة والذي قد يكون نتيجة خجل بعضهم من التفاعل الإجتماعي أو بسبب طبيعة شخصياتهم أو بسبب خجلهم من الباحثة، إلا أن الباحثة عملت على إشاعة جو من البهجة والألفة والإطمئنان معهم بالإضافة إلى تقديم بعض الهدايا الرمزية كتعزيز ونداء الطفل بإسمه في أغنية مما شجع على المشاركة البسيطة والتي تطورت إلى رغبة وإلحاح في المشاركة ثم المشاركة المكثفة من قبل الأطفال.

❖ أيضا وفي بدايات تطبيق الجلسات خصوصا مع الألعاب الجماعية، صادفت الباحثة صعوبة تنظيم العمل وتوزيع المهام على المجموعة والاتفاق على ذلك حيث تجهر الكثير من الأطفال للمشاركة، ورغب الكثير من الأطفال

المشاركة في كل الأنشطة، مما حدا بالباحثة إلى التعبير عن ضيقها وحزنها لهذا التصرف، ثم التهديد بإلغاء النشاط والرجوع للقاعة الأساسية لهم وإستعانت الباحثة في البداية بمعلمتين أساسيتين للأطفال للسيطرة عليهم، ثم مع تكوين الألفة وإعتياد الأطفال على الباحثة ثم التغلب على هذه المشكلة.

توصيات البحث: في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج، توصي الباحثة بما يلي:

- ✓ تفعيل إستراتيجيات التعلم الممتع ضمن أنشطة منهج (٢٠٠) بما فيها من تنوع وإثراء وفائدة للعملية التعليمية أكاديميا ونفسيا وإجتماعياً.
- ✓ العمل على تضمين إستراتيجيات التعلم الممتع ضمن الإعداد المهني قبل الخدمة للطالبات المعلمات نظرياً وتطبيقياً.
- ✓ إثارة إنتباه معلمي رياض الأطفال بأهمية وفائدة إستراتيجيات التعلم الممتع التي يمكن تطويعها في العملية التعليمية.
- ✓ التأكيد على تفعيل الإستراتيجيات القائمة على التشويق والتنوع والمتعة والألعاب لتناسب ذلك مع خصائص نمو الأطفال في هذه المرحلة.
- ✓ توعية القائمين على العملية التعليمية بمفهوم التجول العقلي والرفاهية النفسية بإعتبارها مفاهيم هامة وذات تأثير على الطفل والعملية التربوية.
- ✓ إعداد برامج تدريبية لخفض التجول العقلي عند الأطفال
- ✓ عقد ندوات ودورات تدريبية لأطالع المختصين بنتائج الأبحاث والدراسات التي تناولت التجول العقلي والإستعانة بها في مواجهة هذه الظاهرة.

- ✓ الإبتعاد عن الطرق العادية والتقليدية في التلقين والتدريس والنظر في الطرق المعاصرة والحديثة عند التعامل مع الأطفال.
- ✓ ضرورة الأخذ في الإعتبار عند إعداد مناهج الأطفال في مرحلة الروضة إستراتيجيات التعلم الممتع لما لها دور كبير في الحد من التجول العقلي وزيادة الرفاهية النفسية لهم.
- ✓ تدريب الأطفال على بعض الممارسات والأنشطة التي قد تساعد في خفض التجول العقلي لديهم ورفع مستوى الإنتباه والتركيز أثناء أداء المهام (أنشطة قائمة على التعلم الممتع).
- ✓ تفعيل دور الإرشاد النفسي في التوعية بأهمية الرفاهية النفسية ودعمها عند طفل الروضة.
- ✓ بناء البرامج التربوية بما يدعم الرفاهية النفسية عند الأطفال.
- مقترحات بحثية: في ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي،  
تقترح الباحثة إجراء دراسات في الموضوعات التالية:
- ✚ التجول العقلي عند الأطفال ذوي صعوبات التعلم وعلاقته بمستوى التدفق النفسي لديهم.
- ✚ التجول العقلي عند الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية وعلاقته بتمتية الحواس.
- ✚ استخدام إستراتيجيات التعلم الممتع مع أطفال التوحد وأثره على زيادة فترة الإنتباه والتذكر لديهم.

- ✚ استخدام التعلم الممتع في فصول المجتمع مع الأطفال المعرضة للتسرب في القرى والأماكن الفقيرة.
- ✚ علاقة الرفاهية النفسية بالتحصيل الدراسي عند الأطفال ذوي الإعاقات.
- ✚ تنمية وتحسين الرفاهية النفسية عند معلمي رياض الأطفال وأثرها على الإحترق النفسي لديهم.

## المراجع:

إبراهيم، إبراهيم رفعت (٢٠١٧). فاعلية إستراتيجية مقترحة للتعلم بالمتعة في إكتساب العمليات الأساسية للمجموعات وتنمية الذكاء الفكاهي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية - جامعة بورسعيد، ٢٢ (١)، ٤٣-١.

إبراهيم، أماني السيد مصطفى (٢٠٢٣). المسرح التعليمي وفن بناء الطفل الواعي. مجلة خطوة - المجلس العربي للطفولة والتنمية، ٤٦، ٣٦-٣٩.

إحسان، إيمان محمد (٢٠٢١). التفاعل بين نمط ممارسة النشاط ومستوى كفاءة الذاكرة العاملة في بيئات التعلم الإلكتروني المصغر عبر الجوال وأثره في تنمية مهارات إنتاج محاضرات الفيديو وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية. لمجلة الدولية للمناهج والتربية التكنولوجية - جامعة القاهرة - كلية الدراسات العليا للتربية - الجمعية العربية للدراسات المتقدمة في المناهج العلمية، ٤، ١ - ١٤٠.

إسماعيل، عمار فتحي موسى وطه، منى حسنين السيد (٢٠١٩). دور الرفاهية النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين السمعة التنظيمية والأداء الوظيفي: دراسة تطبيقية على أعضاء هيئة التدريس بجامعة مدينة السادات. مجلة الدراسات التجارية المعاصرة - جامعة كفر الشيخ - كلية التجارة، ٨، ٥٢٦-٤٨٠.



عبدالله، هبه محمود والشوا، هلا محمود حسين (٢٠١٨). أثر برنامج تدريبي للتنمية البشرية قائم على التعلم الممتع في الممارسات التدريسية والمهارات الحياتية لمعلمي الرياضيات في الأردن وتقومهم للبرنامج. *دراسات في العلوم التربوية - الجامعة الأردنية - عمادة البحث العلمي*، ٤٥، ٢٩١-٣١٠.

أحمد، مسعودي (٢٠٢٢). الرفاهية النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي: دراسة ميدانية على عينة من الأساتذة بولاية مستغانم. *مجلة دراسات نفسية وتربوية - جامعة قاصد مرياح - مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية*، ١٥ (١)، ١-١٢.

البركاتي، نيفين حمزة شرف (٢٠١٨). برنامج تدريبي مقترح قائم على إستراتيجيات التعلم الممتع لمعلمات الرياضيات بالمرحلة الابتدائية بمدينة مكة المكرمة في ضوء واقع إحتياجاتهن التدريسية. *مجلة التربية - جامعة الأزهر - كلية التربية*، ١٧٧ (٢)، ٤٧٦-٥٣٦.

البقمي، براء محمد والغنامي، فاطمة حمدي نافع (٢٠٢١). الأنشطة الإبداعية وسمات الشخصية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة ن طالبات المرحلة الثانوية الموهوبات بجدة. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية - جامعة عين شمس - كلية التربية*، ٤٥ (٣)، ٣٥٥-٤١٨.

بهنساوي، أحمد فكري (٢٠٢٠). برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ٥ (٢١)، ٢٢٧-٢٦٧.

- الجسار، عدله ثاني جبر (٢٠٢٢). دور أفلام الرسوم المتحركة في تشكيل الثقافة البيئية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. العلوم التربوية - جامعة القاهرة - كلية الدراسات العليا للتربية، ٣٠ (٢)، ٢٧٣-٢٩١.
- جوهر، إيناس سيد على عبدالحميد (٢٠٢١). تنشيط المناعة النفسية لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد - جامعة بورسعيد - كلية التربية للطفولة المبكرة، ٢١، ٦٨-١٥٥.
- الحاتمي، ولاء محسن على؛ العرباوي، منتظر جاسم محمد والمحنأ، حسنين عادل صالح (٢٠٢٢). الرفاهية النفسية وتأثيرها على سلوك الإنسحاب لدى الموظفين: دراسة تطبيقية لأراء عينة من الموظفين في قسم التعليم المهني في النجف الأشرف. مجلة الغري للعلوم الاقتصادية والإدارية - جامعة الكوفة - كلية الإدارة والاقتصاد، ١٨ (٢)، ٧٦٥-٧٨٨.
- الحارثي، فواز (٢٠١٥). التعلم بالترفيه: أداة فعالة للقضاء على صرامة أساليب التعلم. مجلة المعرفة - وزارة التعليم السعودية، ٢٣٥، ٧٦-٨٠.
- حسن، سعيد محمد صديق (٢٠٢٢). تدريس العلوم باستخدام إستراتيجية عباءة الخبير لتنمية التحصيل المعرفي والميول العلمية وخفض التجول العقلي لدى التلاميذ ذوي الإضطرابات السلوكية والإنفعالية بالصف الأول الإعدادي. مجلة التربية - جامعة الأزهر - كلية التربية، ١٩٣ (٣)، ٧٧-١٢٠.

حفني، على ثابت إبراهيم (٢٠١٩). الإنفعالات الأكاديمية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة التربية الخاصة - جامعة الزقازيق - كلية علوم الإعاقة والتأهيل، ٢٨، ١١٠-١٧٩.

الختاتنة، سامي محسن جبريل (٢٠١٩). مدى إنتشار الأعراض السايكوسوماتية لدى النساء في سن اليأس وعلاقته بالرفاهية النفسية. مجلة علوم الإنسان والمجتمع - جامعة محمد خيضر بسكرة - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٨(٣)، ١١٥-١٤٧.

خرنوب، فتون (٢٠١٦). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الإنفعالي والتفائل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١٤(١)، ٢١٧-٢٤٢.

خطاطبه، يحي مبارك (٢٠١٩). مهارات إدارة الذات بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية - عمادة البحث العلمي، ٥٤، ١٩٥-٢٨٠.

خليفه، وليد السيد أحمد محمد وباسليم، عبدالله بن مبارك (٢٠٢١). فعالية برنامج للتكامل الحسي في الإنتباه الإجتماعي والتجول العقلي لدى الأطفال ذوي إضطراب طيف التوحد ذوي الأداء الوظيفي الجالي. العلوم التربوية - جامعة القاهرة - كلية الدراسات العليا للتربية، ٢٩(٢)، ٧٤-١٢٦.

خليل، شرين السيد إبراهيم محمد (٢٠١٨). فاعلية برنامج تدريبي مقترح في تنمية بعض مهارات البحث العلمي و متعة التعلم لدى التلاميذ بالمركز

الإستكشافي للعلوم والتكنولوجيا. المجلة المصرية للتربية العلمية،  
٢١ (٣)، ١٢٣-١٦٠.

خرنوب، فتون (٢٠١٦). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الإنفعالي والتفاؤل:  
دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية - جامعة  
بنها، ٩ (٢٥)، ٣٥١-٣٧٩.

الددو، عماد (٢٠٢٢). أسلوبا التعلم السطحي والعميق وعلاقتهما بالتجول العقلي  
العفوي والمتعمد لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة حلب في  
المناطق المحررة. مجلة تبيان للعلوم التربوية والإجتماعية - مركز مداد  
للدراسات والبحوث التربوية، ٢ (١)، ٢٣٤-٢٦٧.

الدهشان، جمال علي (٢٠١٦). التعلم للمتعة Learning for Fun استراتيجيات  
مقترحة للتخفيف من حدة مشكلة تسرب الفتيات من التعليم، مؤتمر  
الاتحاد العربي للمرأة المتخصصة فرع مصر بالاشتراك مع كلية التربية  
جامعة المنصورة بعنوان المعالجات الموضوعية لظاهرة تسرب الفتيات  
من التعليم، ص ١-٥.

عبدالرحيم، مرفت عبدالعظيم؛ واعر، نجوى أحمد عبدالله؛ إبراهيم، هبه زيدان  
سيد و فراج، حمودة عبدالواحد حمودة (٢٠٢١). التجول العقلي وعلاقته  
بالحل الإبداعي للمشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية بالوادي الجديد.  
المجلة العلمية لكلية التربية - جامعة الوادي الجديد - كلية التربية، ٣٦،  
٥٥-٧٦.

رشوان، إيمان محمد أحمد (٢٠٢٢). تصميم وحدة مقترحة في الإقتصاد المنزلي  
قائمة على إستراتيجيات التعلم الممتع وقياس أثرها على تنمية بعض

مهارات القرن الحادي والعشرين لدى أطفال الروضة ذوي الإعاقة السمعية. مجلة كلية التربية - جامعة بني سويف - كلية التربية، ١٩ (١١٤)، ٢٩٣-٣٦١.

رمضان، هديل حسن و أبوسنينه، عودة عبدالجواد (٢٠٢٠). أثر استخدام التدريس الممتع في التحصيل والكفاءة الإجتماعية في مبحث الرياضيات لدى طالبات الصف السادس في الأردن. مجلة العلوم التربوية والنفسية - المركز القومي للبحوث بغزه - فلسطين، ٤ (٣٠)، ٨٨-١١١.

أبوزيد، لمياء شعبان أحمد؛ عبدالحق، زينب على محمد وصديق، محفوظ يوسف (٢٠١٨). أثر استخدام مدخل الألغاز التعليمية لتعليم العلوم لطفل الروضة. المؤتمر الدولي الأول: بناء طفل لمجتمع أفضل في ظل المتغيرات المعاصرة، جامعة أسيوط - كلية رياض الأطفال

أبوزيد، صلاح محمد جمعة (٢٠١٩). فاعلية استخدام بعض إستراتيجيات التعلم الممتع في تدريس الدراسات الإجتماعية لتنمية بعض المفاهيم الجغرافية والحس الفكاهي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. ٢٥، ٧٢١-٧٩٦.

الزهراني، أحلام على أحمد (٢٠٢٠). الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبدالعزيز. مجلة جامعة الملك عبدالعزيز، ٢٨ (١٤)، ٢١٩-٢٤٩.

سرحان، حنان قحطان (٢٠٢٣). التجول العقلي وعلاقته بأساليب التعلم وفقاً لنموذج جراثا وريتسمان لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية - جامعة بابل - كلية التربية للعلوم الإنسانية، ٢٩ (٤)، ١-٢١.

سعيد، هبه الله حلمى عبدالفتاح (٢٠٢٢). فاعلية إستخدام تطبيق "PAIKEM" التعليم النشط والمبتكر والإبداعي والفعال والممتع في تدريس الدراسات الإجتماعية على تنمية مهارات التفكير الإيجابي وتحسين نواتج التعلم لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي. مجلة الجمعية التربوية للدراسات الإجتماعية - الجمعية التربوية للدراسات الإجتماعية، ١٣٦، ٩٩-١٤١.

سعيد، محمد حسين و جابر، مروة مختار بغداد (٢٠٢٢). النموذج السببي لتأثير التنافر المعرفي والتجول العقلي وإعاقة الذات الأكاديمية في التحصيل الدراسي لطلبة كلية التربية بجامعة بني سويف. المجلة المصرية للدراسات النفسية - الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣٣ (١١٧)، ٤١-٦٠.

سقلي، محمد همام هادي (٢٠٢٢). برنامج مقترح قائم على إستراتيجية دورة التعلم السباعية لتصويب الفهم الخطأ لكلمات القرآن الكريم وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية - جامعة بني سويف - كلية التربية، ١٩ (١١٥)، ٢٦٣-٣٣٤.

بن سميثة، العبد (٢٠١٩). ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة الباحث في العلوم النفسية والإجتماعية - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، ١١ (٤)، ١٢٥-١٣٤.

السويلم، سارة سليمان عبدالله (٢٠١٩). الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة

البحث العلمي في التربية - جامعة عين شمس - كلية البنات لآداب  
والعلوم والتربية، ٢٠ (٩)، ٥٠٣-٥٣٣.

السيد، ماجدة مصطفى (٢٠١٦). تنمية الموهبة والإبداع: إعمال العقل، وقوة  
التفكير ومتعة التعلم "المعادلة المطلوبة للنهوض بالتعليم العربي". مجلة  
الطفولة والتنمية، ٧ (٢٥)، ١٢٧-١٣٣.

السيد، نبيل عبدالهادي أحمد والصفدي، مروة عبدالباسط أحمد (٢٠٢٠). أثر  
برنامج تعليمي قائم على بعض مهارات التفكير المنظومي في تنمية  
الكفاءة التدريسية المدركة وخفض التجول العقلي لدى الطالبات المعلمات  
بجامعة الأزهر. لعلوم التربوية - جامعة القاهرة - كلية الدراسات  
العليا للتربية، ٢٨ (٢)، ٤٧-١٣٢.

السيد، نهى يوسف وعلى، نورا مصلحي (٢٠١٥). إستراتيجية مقترحة في  
تدريس الإقتصاد المنزلي لتنمية عمليات العلم وكفاءة الذات المدركة  
وتحقيق متعة التعلم لدى تلميذات المرحلة الإعدادية. دراسات تربوية  
وإجتماعية - جامعة حلوان - كلية التربية، ٢١ (٤)، ١٥٣-٢١٠.

السيد، شيرين محمد محمد؛ أبو القاسم، جليلة محمود؛ محمود، نهى محمود أحمد  
و كفاي، وفاء مصطفى محمد (٢٠٢٢). برنامج مقترح قائم على  
المحفزات التعليمية وفاعليته في تنمية متعة التعلم في الرياضيات لدى  
تلاميذ ما قبل المدرسة. المجلة الدولية للمناهج والتربية التكنولوجية -  
جامعة القاهرة - كلية الدراسات العليا للتربية - الجمعية العربية  
للدراسات المتقدمة في المناهج العلمية، ٩، ٦٥-١٣٥.

سير، نصيرة و حبيطوش، رياض (٢٠٢٢). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الناقد لدى أطفال التعليم التحضيري ببلدية خميستي ولاية تيسمسيلت. مجلة البحوث التربوية والتعليمية - المدرسة العليا للأساتذة بوزريعة - مخبر تعليم - تكوين - تعليمية، ١١ (٣)، ٢٨٣-٣٠٠.

السويلم، سارة سليمان عبدالله (٢٠١٩). الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة البحث العلمي في التربية - جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٢٠ (٩)، ٥٠٣-٥٣٣.

شحاته، حسن (٢٠١٨). متعة التعليم والتعلم. المؤتمر الدولي الأول لقسم المناهج وطرق التدريس "المتغيرات العالمية ودورها في تشكيل المناهج وطرائق التعليم والتعلم". ٥-٦ ديسمبر، ٣١-٤٣.

شراب، نبيله عبدالرؤوف عبدالله (٢٠١١). الفكاهاة التربوية وعلاقتها بالوظيفة التنفيذية كما يدركها تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية - جامعة الإسكندرية - كلية التربية، ٢١ (٤)، ١٤٢-١٨٠.

شريف، سهيلة عبدالبديع سعيد (٢٠٢٢). الإسهام النسبي لإستراتيجيات المواجهة في التنبؤ بالقلق البيئي/ قلق المتغيرات المناخية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية - جامعة عين شمس - كلية التربية، ٤٦ (٤)، ١٤٣-٢٤٩.

شعبان، ناصر محمد (٢٠٢٠). تأثير تدريبات اليقظة العقلية على الرفاهية النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية. المجلة العلمية للتربية البدنية



وعلوم الرياضة - جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين،  
٢٦ (١٢)، ٢٢-١

شلمي، يوسف محمد و آل معيض، عايض عبدالله محمد (٢٠٢١). نمذجة  
العلاقات السببية بين التجول العقلي وكل من اليقظة العقلية والإنفعالات  
الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة. *المجلة التربوية - جامعة  
سوهاج - كلية التربية، ١٤، ٦١١-٦٦٧.*

الشلوي، بزعا عواض ضيف الله (٢٠٢٢). دور الإشراف الإرشادي في تحسين  
الرفاهية النفسية لدى مرشدي مدارس محافظة الطائف. (٤)، ٤١٧-  
٤٥١.

شمه، محمد عبدالرازق عوض (٢٠٢٢). تطوير بيئة تعلم مصغر قائمة على  
تحليلات الفيديو التفاعلي وأثرها على تنمية مهارات إدارة المعرفة عبر  
الأجهزة اللوحية وخفض التجول العقلي لدى طلاب الصف الأول  
الثانوي. *تكنولوجيا التعليم - الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم،  
٣٢ (٦)، ١٥٣-٢٣٢.*

شند، سميرة؛ سلومه، حنان وهيبه، حسام (٢٠١٣). مقياس الرفاهية النفسية  
للشباب الجامعي. *مجلة الإرشاد النفسي - مصر، ٣٦، ٦٧٣-٦٩٤.*  
الشهري، أصايل خلفه والضبيبان، نوال عبدالله (٢٠٢٢). الذكاء الإنفعالي  
وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى عينة من المتفوقين أكاديميا بجامعة الملك  
عبدالعزیز بمدينة جدة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية - المركز القومي  
للبحوث غزة، ٦ (٣٨)، ٧٧-٩٩.*

الشيخي، صالحة عبدالله و خليفة، هدى عاصم محمد (٢٠٢١). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمات التربية الخاصة بجدة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس - رابطة التربويين العرب*، ١٣٦، ٢٧٧-٣٠٢.

صالح، ماجدة محمود محمد وبطيشة، مروة إبراهيم خليل (٢٠٢٠). فاعلية الإنفوجرافيك في تنمية الوعي الإستهلاكي لطفل ما قبل المدرسة. *مجلة الطفولة والتربية - جامعة الإسكندرية - كلية رياض الأطفال*، ١٢ (٤١)، ١٥-٦٤.

الصباغ، أماني عبدالغني عبده عبدالغني والشحي، جمال أحمد عبيد أحمد (٢٠١٨). أساليب العصف الذهني وأثرها في مواجهة معوقات التفكير الإبداعي. *الفكر الشرطي - القيادة العامة لشرطة الشارقة - مركز بحوث الشرطة*، ٢٧ (١٠٧)، ١٩-٥٦.

صفوت، حنان محمد (٢٠٢٢). رؤي مستقبلية في طرائق التعليم لطفل الروضة. *المجلة العلمية لتربية الطفولة المبكرة - مؤسسة تربية الطفولة المبكرة*، ٢، ٣٣-٥٩.

الصواف، أماني محمد فتحي حامد (٢٠٢٢). فاعلية إستراتيجيتين للتعلم النشط "التعلم الإلكتروني التعاوني، المناقشة الإلكترونية" عبر المنصات التعليمية "Microsoft Teams" في تنمية التوافق النفسي والإجتماعي وخفض التجول العقلي لدى الطلاب منخفضي التحصيل بالمرحلة الجامعية. *لمجلة التربوية - جامعة سوهاج - كلية التربية*، ١٠٢، ٣٤١-٤٢٦.

طشوش، رامي والقشار، محمد (٢٠١٧). نوعية الحياة وتقدير الذات لدى مرض السكري في الأردن. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ١٣ (٢)، ١٣٣-١٥١.

طه، إيمان حسنين السيد (٢٠١٩). أثر الرفاهية النفسية في تحسين الإستغراق الوظيفي " دراسة تطبيقية على جامعة مدينة السادات. *مجلة الدراسات والبحوث التجارية - جامعة بنها - كلية التجارة*، ٣٩ (٤)، ٥٦٣-٥٩٥.

طه، محمود إبراهيم عبدالعزيز (٢٠٢٢). فاعلية مقرر إلكتروني في التربية الحركية لتنمية التحصيل المعرفي وخفض التجول العقلي لدى طالبات كلية التربية في ظل جائحة كورونا. *مجلة كلية التربية - جامعة بنها - كلية التربية*، ٣٣ (١٢٩)، ٤٨-١.

طه، منال (٢٠١٤). الإنتماء وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى المغتربات وأبنائهم. *دراسة تنبؤية. مجلة التربية - جامعة الأزهر*، ٣ (١٥٩)، ٧٣-٩.

عبدالعال، تحية ومظلوم، مصطفى (٢٠١٣). الإستمتاع بالحياة وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية. *مجلة كلية التربية - جامعة بنها*، ٩٣ (٢)، ٧٩-١٦٥.

العبري، هلال سالم سليمان (٢٠٢٣). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس - سلطنة عمان. *مجلة العلوم التربوية والنفسية - المركز القومي للبحوث غزة*، ٧ (١)، ٢٠-٤٢.

العبيد، محمد سعد ومتولي، فكرى لطيف (٢٠١٨). جودة الحياة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي. *المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة - المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب*، ٤، ٤٧-٨٨.

عثمان، عفاف عبداللاه (٢٠٢٢). نموذج مقترح للعلاقات السببية بين التجول العقلي والإبداع وسعة الذاكرة العاملة والفضول المعرفي لدى طالبات كلية التربية بجامعة نجران. *مجلة العلوم التربوية - جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية*، ٣٢، ٤٨٨-٤٣٥.

العديني، ماجدة محمد مرشد (٢٠١٨). الصلابة النفسية والرفاهية لدى طلاب جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة العلوم التربوية - كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة*، ٢٦ (٣)، ٢٢٩-٢٥٤.

عرفان، أسماء عبدالمنعم أحمد (٢٠٢٢). فعالية التدريب على بعض إستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في الحد من التجول العقلي لدى طالبات الجامعة منخفضة التحصيل الأكاديمي. *المجلة المصرية للدراسات النفسية - الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ٣٢ (١١٤)، ٢١-٨٦.

عزام، محمد وإسلام، هالة (٢٠١٨). فعالية برنامج مقترح بإستخدام التعلم المعكوس لتدريس بعض الموضوعات العلمية المستحدثة في إكتساب معلمي العلوم حديثي التخرج المفاهيم العلمية وتنمية المهارات الحياتية ومتعة التعلم. *المجلة المصرية للتربية العملية*، ٢١ (٦)، ١٢١-١٦٣.

العزب، إيمان صابر عبدالقادر (٢٠٢٢). فاعلية بيئة للتعلم التشاركي المدمج من خلال تضمين بعض مبادئ التنمية المستدامة ومعايير NGSS بوحدة بمقرر العلوم لتنمية مهارات التفكير المنتج والموانة البيئية وخفض التجول العقلي لدى تلاميذ الصف السادس من المرحلة الابتدائية. *المجلة المصرية للتربية العلمية - الجمعية المصرية للتربية العملية*، ٢٥ (٣)، ١٠٠-٥٤.

عشري، تامر إبراهيم السيد والدريني، سارة السيد عبدالله (٢٠٢٢). العلاقة بين الدعم التنظيمي المدرك وأبعاد الرفاهية النفسية: الدور الوسيط لأبعاد التمكين النفسي (بالتطبيق على العاملين بمصلحة الضرائب العامة بمحافظة الدقهلية). *المجلة العلمية للإقتصاد والتجارة - جامعة عين شمس - كلية التجارة*، ١، ٤٣١-٤٨٤.

العنزي، عبدالله بن عبدالهادي سليم (٢٠٢٢). النموذج البنائي للعلاقات بين الرفاهية الذاتية الأكاديمية والكمالية الأكاديمية والتجول العقلي لدى طلبة جامعة الجوف. *مجلة جامعة تبوك للعلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة تبوك*، ٢ (١)، ٢٩-٣.

عطاالله، محمد إبراهيم أحمد (٢٠٢٢). فعالية برنامج تدريبي قائم على عادات العقل المنتجة في خفض التجول العقلي غير الوظيفي وتنمية الشغف الأكاديمي المتناغم لدى الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية من طلبة الجامعة. *المجلة التربوية - جامعة سوهاج - كلية التربية*، ٩٨، ٨٥-١٥١.

عطيفي، زينب محمود محمد كامل (٢٠١١). محاكاة المواقف الحياتية لطفل ما قبل المدرسة بإستخدام القصص التعليمية وأثره في تنمية بعض المفاهيم الرياضية. مجلة كلية التربية - جامعة أسيوط - كلية التربية، ٢٧ (١)، ٣٠٥-٣٤٨.

على، داليا أحمد (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهية النفسية للأطفال ٤-٦ سنوات. دراسات تربوية وإجتماعية - جامعة حلوان - كلية التربية، ٢٥ (١٢)، ٤٨٩-٥٢٢.

عليوات، سميحة (٢٠١٨). تأثير الرسوم المتحركة على شخصية الطفل وسلوكه. مجلة التواصل - جامعة عنابة، ٢٤ (٥٣)، ٢٧-٣٧.

عليوي، نوال (٢٠٢٢). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالرضا المهني لدى الأستاذ لاجامعي: دراسة ميدانية. دراسات نفسية - مركز البصيرة للبحوث والإستشارات والخدمات التعليمية، ١٣ (١)، ٣٣٠-٣٤١.

عمارة، إسلام عبدالحفيظ محمد (٢٠٢٢). فعالية برنامج تدريبي قائم على فنيات اليقظة العقلية في تنمية التدفق النفسي لدى الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس وأثره على خفض التجول العقلي لطلابهم. المجلة التربوية - جامعة سوهاج - كلية التربية، ١٠٣، ٢٣٣-٣٠١.

العمرى، عائشة بليهش والباسل، رباب محمد عبد الحميد (٢٠١٩). برنامج مقترح لتوظيف التعلم المنتشر في التدريس وتأثيره على تنمية نواتج التعلم وخفض التجول العقلي لدى طالبات كلية التربية - جامعة طيبة. تكنولوجيا التربية - دراسات وبحوث - الجمعية العربية لتكنولوجيا التربية، ٣٨، ٣٣١-٣٩٨.

العنزي، مرزوق العبدالهادي (٢٠١٩). المساندة الإجتماعية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى المصابين بالأمراض المزمنة في دولة الكويت. مجلة كلية التربية - جامعة كفر الشيخ - كلية التربية، ١٩ (٤)، ٦١-٩٨.

أبو عودة، محمد فؤاد محمد وحلس، إيمان محمود يوسف (٢٠٢٢). فاعلية تدريس العلوم بإستخدام مدخل الطرائف العلمية في إكساب المفاهيم العلمية لطلبة الصف الثالث الأساسي. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية - الجامعة الإسلامية بغزه - شئون البحث العلمي والدراسات العليا، ٣٠ (٤)، ٥٢-٧٩.

عوض، نيفين مفيد (٢٠٢١). أثر برنامج موسيقى على الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية من المتفوقين عقلياً الملتحقين بمدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا. العلوم التربوية - جامعة القاهرة - كلية الدراسات العليا للتربية، ٢٩ (١)، ٤٣٩-٤٦٦.

العيد، الحامسة صالح (٢٠١٩). فاعلية إستخدام برنامجي تدريبي قائم على الإنفوجرافيك في تنمية عادات العقل لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل. المجلة الدولية للآداب والعلوم الإنسانية والإجتماعية - الأكاديمية العربية للعلوم الإنسانية والتطبيقية، ١٩، ٦١-٩٦.

عيد، سماح محمد أحمد محمد (٢٠٢٢). إستخدام نموذج الإستقصاء الدوري في تدريس العلوم لتنمية التفكير التأملي وخفض التجول العقلي لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي. مجلة كلية التربية - جامعة أسيوط - كلية التربية، ٣٨ (٣)، ١-٥٥.

الغابري، مريم خير الدين (٢٠١٥). الحق في اللعب والترفيه. مجلة كراسات الطفولة - وزارة المرأة والأسرة والطفولة - المعهد العالي لاطارات الطفولة، ٢٥، ١٠٣-١١٠.

أبو غالي، صالح (٢٠٢١). مستوى توظيف معلمي اللغة العربية في المرحلة الأساسية الدنيا في مبحث اللغة العربية لأساليب التعلم الممتع في محافظة غزة وتصور مقترح لتنميته، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، فلسطين.

الغامدي، منال سعيد حمدان (٢٠١٩). فاعلية مدونة press word قائمة على استخدام ميكانيكيات اللعب في التعلم لتنمية الجوانب المعرفية في مادة الرياضيات لدى طالبات المرحلة الثانوية بجدة. المجلة التربوية - جامعة الكويت - المجلس العلمي، ٣٤ (١٣٣)، ١٩٥-١٦٣.

الغداني، ناصر راشد ناصر وسيكامانا، سيراج عبدالله (٢٠٢١). الرفاهية النفسية لدى مرضى السكري في سلطنة عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية - المركز القومي للبحوث غزة، ٥ (١٥)، ١٢٦-١٤٧.

عبدالفتاح، يسرا محمد سيد و عبدالحليم، رضا ربيع (٢٠٢١). فاعلية نظام البلاك بورد Black board في خفض التجول العقلي والتسويق الإلكتروني لدى طالبات كليات التربية. دراسات في التعليم الجامعي، ٥١، ٢٦٩-٣٢٩.

فراج، محسن حامد (٢٠١٩). بناء العقلية العلمية، التعلم الممتع، جودة الحياة: غايات جديدة للتربية العملية. المؤتمر العلمي الحادي والعشرون: التربية



العلمية وجودة الحياة: الجمعية المصرية للتربية العلمية - كلية التربية  
- جامعة عين شمس - القاهرة، ٥-٣١.

فرج، نشوة محمد عبدالمجيد (٢٠٢١). نموذج تدريسي قائم علي المدخل  
الجمالي في تدريس مقرر التدريس المصغر لتنمية التحصيل والرفاهية  
النفسية لدى الطالبة معلمة علم النفس. مجلة البحث العلمي في التربية -  
جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٢٢ (٨)،  
٤٠٨-٤٦٥.

الفقي، سهام إبراهيم سيد أحمد (٢٠٢٢). دور السباحة الترويحية في تحقيق  
الرفاهية النفسية للمرأة العاملة. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية  
الرياضية - جامعة أسبوط - كلية التربية الرياضية، ٦١ (٣)، ٧٧٦-  
٧٩٦.

الفيل، حلمي محمد حلمي (٢٠١٩). متغيرات تربوية حديثة على البيئة العربية  
(تأصيل وتوطين). مكتبة الأنجلو المصرية.

الفيل، حلمي محمد حلمي (٢٠١٨). برنامج مقترح لتوظيف أنموذج التعلم القائم  
على السيناريو SBL في التدريس وتأثيره في تنمية مستويات عمق  
المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة  
الإسكندرية. مجلة كلية التربية - جامعة المنوفية - كلية التربية،  
٣٣ (٢)، ٦٦-٢.

القحطاني، سميه حامد عبدالله والحارثي، ماجد عبدالله حامد (٢٠٢٢). أثر  
إستراتيجية التعلم الإلكتروني القائم على المشاريع في خفض التجول

العقلي لدى طالبات الصف الثالث المتوسط بجمده. المركز القومي للبحوث غزة، ٦ (٥٩)، ٩٥-١١٨.

عبدالكريم، منى محمد إبراهيم (٢٠٢١). كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية الآداب بقنا - جامعة جنوب الوادي - كلية الآداب، ٥٢، ٤٥٥-٤٧٣.

الكناني، ماجد نافع وفالح، زيد طالب (٢٠٢١). الإستجابة الجمالية للمثيرات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة بغداد. مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية - جامعة ميسان - كلية التربية الأساسية، ١٩، ٢٦٤-٢٧٧.

المتولي، دينا متولي أحمد (٢٠١٧). تأثير استخدام أسلوب التعلم بالممارسة على مستوى قلق الإمتحان والأداء الفني للطلبات في سباحة الصدر. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية - جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضية، ٢٨، ١٤٣-١٦٨.

محمد، زينب محمد أمين (٢٠٢٠، أ). فاعلية برنامج قائم على أنشطة منتيسوري لتنمية الطفو الأكاديمي وخفض التجول العقلي لدى عينة من التلاميذ بطئ التعليم بالمرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية - جامعة بنها - كلية التربية، ٣١ (١٢٢)، ١-٦٢.

محمد، هناء محمد عثمان (٢٠٢٠، ب). فاعلية برنامج قائم على إستراتيجيات التعلم الممتع لتعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية لدى أطفال الروضة. مجلة الطفولة والتربية - جامعة الإسكندرية - كلية رياض الأطفال، ١٢ (٤٣)، ١٥-٧٥.

محمد، هالة عمر النجار (٢٠٢١). التجول العقلي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة الإستواء - مركز البحوث والدراسات الإندونيسية - جامعة قناة السويس، ٢١، ٢٤-٦٠.

محمد، امال مصطفى (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي قائم على متعة التعلم في تعزيز الدافعية والمشاركة الأكاديمية للتلاميذ ذوي صعوبات تعلم القراءة بالمرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية الخاصة. كلية علوم الإعاقة والتأهيل - جامعة الزقازيق - مصر، ٢٣، ١١٤-١٦٣.

محمد، عادل عبدالله؛ العنزي، فريح عويد و العنزي، قياس حميد (٢٠٢٠). استخدام أنشطة التكامل الحسي للحد من أعراض اضطراب المعالجة الحسية للأطفال ذوي اضطراب التوحد. المجلة العربية للتربية النوعية، ٤(١٣)، ١٩١-٣١٤.

محمد، نيرمين جمال حسين؛ المنير، راندا عبدالعليم أحمد وعلی، نيفين أحمد خليل (٢٠٢٢). فاعلية استخدام إستراتيجية لعب الأدوار في تنمية بعض قيم الولاء الوطني لدى أطفال الروضة. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية - جامعة قناة السويس - كلية التربية بالإسماعيلية، ٥٤، ١٤٧-١٦٧.

مختار، وحيد مصطفى كامل و محمد، محمد شعبان أحمد (٢٠١٧). دراسة إستكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرفاهية النفسية في خفض الإكتئاب لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. مجلة كلية التربية - جامعة المنوفية - كلية التربية، ٣٢(٤)، ٢-٤١.

المراغي، إيهاب السيد شحاته (٢٠٢٠). استخدام إستراتيجية عباءة الخبير في تدريس الهندسة بإسلوب تكاملي على التحصيل وخفض درجة التجول

العقلي والحد من أسبابه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة تربويات الرياضيات - الجمعية المصرية لتربويات الرياضيات، ٢٣ (١)، ٣١-٧٩.

المصري، هبه الله فاروق أحمد حسين (٢٠٢٢). التجول الرقمي العقلي والخوف من الفشل الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا طلاب الدبلوم العام - طلاب الدبلوم الخاص: دراسة مقارنة. مجلة الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، ٧٠، ٢٩٩-٣٣٤.

المغازي، عبدالمحسن مسعد إسماعيل (٢٠٢١). الشفقة بالذات وعلاقتها بالرعاية النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، ١٢ (٤٣)، ٣٩-٧٢.

أبومغرم، كرامي محمد بدوي عزب (٢٠٢١). أثر حقيبة تعليمية إلكترونية قائمة على التعلم الممتع في تنمية مهارات التعلم الذاتي والثقافة الجغرافية وخفض العبء المعرفي لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي في مادة الجغرافيا. مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية - الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، ١٣٣، ٣٠٠-٣٧٣.

المقبل، أماني صالح (٢٠٢٢). الرفاهية النفسية لدى الأمهات وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى أطفالهن بمرحلة الروضة بدولة الكويت. دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي - جامعة أسيوط - كلية التربية - مركز الإرشاد النفسي والتربوي، ٥ (٣)، ٤٧-٧٢.

منصور، إيناس محمد سليمان على (٢٠٢٢). الأمل وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية - جامعة كفر الشيخ - كلية التربية، ١٠٤، ٤٥-٨١.

النجار، يحيى محمود (٢٠١٨). العوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية لدى العاملات في القطاع الحكومي المدني في محافظات قطاع غزة. مجلة دراسات في علم نفس الصحة - جامعة الجزائر، ٨، ٥٦-٧٥.

النجار، يحيى والطلاح، عبدالرؤف (٢٠١٥). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، ٢٩ (٢)، ٢١٠-٢٤٦.

نصحي، شيرى مجدي (٢٠٢١). فاعلية إستراتيجية REACT (الربط - الخبرة - التطبيق - التعاون - النقل) في تنمية مهارات القرن الواحد والعشرين وممتعة تعلم العلوم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية في العلوم التربوية - جامعة عين شمس - كلية التربية، ٤٥ (١)، ٢١٩-٢٨٨.

التهير، هبه حامد عبدالستار عفيفي (٢٠٢١). تدريس "الإقتصاد المنزلي" بأسلوب الدراما التعليمية لتنمية السلوك الإيجابي وتحقيق متعة التعلم لدى طالبات المرحلة الإعدادية. مجلة التربية - جامعة الأزهر - كلية التربية، ١٩٢ (٤)، ٨٥-١٢١.

الهدلق، عبدالله بن عبدالعزيز (٢٠١٩). التعليم بالترفيه: تصور مقترح لإستخدام التلعيب في التعليم. مجلة القراءة والمعرفة - جامعة عين شمس - كلية التربية - الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، ٢٠٩، ٣١٤-٣٤٠.

الهذلي، تغريد ضيف الله و الحربي، نوار محمد سعد (٢٠٢٣). التجول العقلي وعلاقته بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة جامعة أم القرى. مجلة العلوم النفسية والتربوية - المركز القومي للبحوث غزة، ٧(٧)، ١١٣-١٣٤.

همام، نجوان عباس محمد (٢٠١٨). استخدام إستراتيجية تدريب الأقران لخفض حدة بعض المشكلات السلوكية لدى طفل الروضة. مجلة التربية وثقافة الطفل - كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنيا، ١١(٢)، ٢٣٢-٢٨١.

وداعة، زينة نزار (٢٠٢٠). واقع التجول العقلي لدى طلبة الجامعة في العراق في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية - مركز رقاد للدراسات والأبحاث، ٨(٢)، ٤٤٧-٤٦٨.

الوافي، منال محييد عبدالغني وحمد، إرادة عمر محمد (٢٠٢٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرفاهية الذاتية لدى طلبة جامعة الملك عبدالعزيز. مجلة العلوم التربوية - جامعة الأمير سطاتم بن عبدالعزيز، ٩(٢)، ٣٧١-٤٠٣.

وراد، ناهد محمد أحمد؛ الألفي، عزه صالح؛ منتصر، شادية عبدالعزيز مهدي ويوسف، ماجي وليم (٢٠٢٠). النموذج السببي للعلاقة بين الرفاهية النفسية وإرادة الحياة والتسامح والإمتنان لدى المسنين. مجلة البحث العلمي في التربية - جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٢١(١٢)، ٢٣٤-٢٦٨.

أبو وردة، سها عبدالوهاب بكر (٢٠٢٠). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الإنفعالي لدى طفل الروضة. *مجلة الطفولة والتربية*، ١٢ (١٤)، ١٥٥-٢١٢.

يونس، على ومنصور، محمد مدحت الكيلاني (٢٠٢١). عدم الأمان الوظيفي كوسيط في العلاقة بين رأس المال النفسي والرفاهية النفسية: دراسة تطبيقية على العاملين المؤقتين "اليومية" بالكادر بجامعة المنصورة. *مجلة الدراسات والبحوث التجارية - جامعة بنها - كلية التجارة*، ٤١ (٤)، ٢٠٥-٢٤٨.

يوسف، يوسف محمد كمال (٢٠٢١). المعايير الجيدة للأغاني والأنشطة الإلكترونية المقدمة لأطفال الروضة. *مجلة الطفولة والتربية - جامعة الإسكندرية - كلية رياض الأطفال*، ١٣ (٤٨)، ٧٥-١٠١.

Abbott, R. A., Polubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D. & Croudace, T. J. (2010). An evaluation of the precision of measurement of Ryff's psychological well-being scales in a population sample. *Social Indicators Research*, 97(3), 357-373.

Alexander, W. & Brown, J. (2010). Computational models of performance, monitoring and cognitive control. *Topics in Cognitive Science*, 2(1), 658-677.

Aloudah, N. (2020). Health awareness among diabetes patients in al Hassa region towards the risk factors associated with diabetes management: A field study in medical sociology. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 4(1), 1-29.

- Ayşe, E. (2018). Adaptation of the PERMA well-being scale into Turkish: Validity and reliability studies. *Educational Research and Reviews*, 13(4), 129-135.
- Baker, A. Q. (2012). Meaningful casual model among psychosociological factors on psychological well-being of the hearing impaired adolescents in Southwest Nigeria. *Gender & Behavior*, 10(2), 4998-5021.
- Braver, T. (2012). A theory of cognitive control, aging cognition and neuromodulation. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 26(2), 809-817.
- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness and the orientation to happiness. *Teaching and Teacher Education Journal*, 32, 22-30.
- Chen, C. (2016). The role of resilience and coping styles in subjective well-being among Chinese university students. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 377-387.
- Cox, (2016). Ways to make learning fun again. Available at: <http://www.teachhub.com/5-ways-make-learning-fun-again>.
- Cox, J. (2018). How to make learning fun: 10 fun and exciting new ideas to try today. Available at: <http://www.thoughtco.com/how-to-make-learning-fun-2081740>
- Cramm, J. & Nieboer, A. (2011). Psychological well-being of caregivers of children with intellectual disabilities: Using parental stress as a mediating factor. *Journal of Intellectual Disabilities*, 15(2), 101-113.



- Dieren, D., Diaz, D., Rodrigues-Carvajal, R., Blanco, A., & Moreno-Jimenez, B. (2008). Ryff's six-factor model of psychological well-being: A Spanish exploration. *Social Indicators Research*, 87, 473-479.
- Dierendock, N. Z. (2014). Optimism, hope and happiness as correlates of psychological well-being among young adults males and females. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 19(2), 44-51.
- Erylimaz, A. & Sapsaglam, O. (2018). Development of subjective well-being increasing strategies scale for children (1-5 ages). *Journal of Education and Training Studies*, 6(6), 77-83.
- Fencel, J. (2014). Fun and creative unit: Assessment ideas for all students in physical education. *Journal of Physical Education: Recreation & Dance*, 85(1), 16-21
- Froster, S. & Lavi, N. (2013). Harnessing the wandering mind: The role of perceptual load. *Cognition*, 111(3), 345-355.
- Gao, J. & McLellan, R. (2018). Using Ryff's scales of psychological well-being in adolescents in mainland China. *BMC Psychology*, 6-17. doi: [10.1186/s40359-018-0231-6](https://doi.org/10.1186/s40359-018-0231-6)
- Hagnauer, G. & Hascher, T. (2010). Learning enjoyment in early adolescence. *Educational Research and Evaluation*, 16(6), 495-516.
- Halliday, S. E., Calkins, S. D. & Leerkes, E. M. (2018). Measuring preschool learning engagement in the laboratory. *Journal of Experimental Child Psychology*, 167, 93-116.

- Iren, L. & Arild, P. (2018). Longitudinal changes among adolescents' well-being at school and the importance of gender and overweight. *International Journal of Educational Administration and Policy Studies*, 10(5), 39-47.
- Kam, J. W. & Handy, T. (2013). The neurocognitive consequences of the wandering mind: A mechanistic account of sensory-motor decoupling. *Frontiers in Psychology*, 4, 725-737.
- Hefferon, M. & Boniwell, T. (2011). *Positive psychology: Theory, research and application*. British Library.
- Hidalgo, J. L., Bravo, B. N., Martinez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M., & Rabadan, E. F. (2010). Psychological well-being assessment tools and related factors. In I. E. Wells (Eds.). *Psychological Well-Being* (77-113). Nova Science Publishers Inc.
- Holmes, A. G. (2018). The role of interest and enjoyment in determining students' approach to learning. *Educational Process: International Journal*, 7(2), 140-150.
- Kane, M. J., Brown, L. H., McVay, J. C., Silvia, Myin-Germeys, I. & Kwapil, T. R. (2007). For whom the mind wanders and when: An experience sampling study of working memory and executive control in daily life. *Association for Psychological Sciences*, 18(7), 616-517.
- Kapikiran, N. (2011). Focus on positive and negative information
- Levinson, D. b., Smallwood, J. & Davidson. R. J. (2012). The persistence of thought: Evidence for a role of working

- memory in maintenance of task-unrelated thinking. *Psychological Science*, 23, 375-380.
- Killingsworth, M. & Gilbert, D. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(606), 932-940.
- Liu, M.A., Horton, L. & Kang, S. (2014). Designing science learning with game-based approaches. *Computers in the School*, 8(31), 84-120.
- Lucardie, D. (2014). The impact of fun and enjoyment on adults' learning. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 142, 439-449.
- Lumby, J. (2011). Enjoyment and learning: Policy and secondary school learners' experience in England. *British Educational Research Journal*, 37(2), 247-264.
- Luo, Y., Zhu, R., Ju, E. & You, X. (2016). Validation of the Chinese version of the mind-wandering questionnaire (MWQ) and the mediating role of self-esteem in the relationship between mind-wandering and the life satisfaction for adolescents. *Personality and Individual Differences*, 9(2), 118-122.
- Mackie, M., Van-Dam, N. & Fan, J. (2013). Cognitive control and attentional functions. *Cognition*, 82(3), 301-312.
- Malkoc, A. & Yalcin, I (2015). Relationships among resilience, social support, coping and psychological well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 5(43), 35-43.
- Matt, E. M. (2019). The cognitive underpinnings of creative thoughts: A latent variable analysis exploring the roles

- of intelligence and working memory in three creative thinking processes. *Intelligence*, 41, 306-320.
- McVay, C. & Kane, J. (2009). Conducting the train of thoughts: Working memory capacity, goal neglect and mind wandering in an executive-control task. *Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*, 35(1), 196-204.
- McVay, C. & Kane, J. (2012). Why does working memory capacity predict variation in reading comprehension? On the influence of mind wandering and executive attention. *Experimental Psychology: General*, 141, 302-320.
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B. & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Sciences*, 24(5), 776-781.
- Mrazek, A. J., Mrazek, M. D., Carr, P. C., Delegard, A. M., Garcia, D. I., Greenstein, J. E., ... Schooler, J. W. (2020). Feasibility of attention training for reducing mind-wandering and digital multitasking in high schools. *Education Sciences*, 10(201), 1-10.
- Nizar, Z. (2020). The reality of mental wandering among university students in Iraq in light of some variables. *International Journal of Educational and Psychological Studies*, 8 (2) 447-462.
- O'Neill, K., Smith, A., Smile, K. & Seli, P. (2021). Dissociating the freely moving thought dimension of mind-wandering from the intentionally and task

- unrelated thought dimensions. *Psychological Research*, 85(1), 2599-2609.
- Oprea, S. J., Buijzen, M. & Van Reijmersdal, E. (2018). Development and validation of the psychological well-being scale for children (PWB-c). *Societies*, 8(18), 1-14.
- Rahat, E. & Ilhan, T. (2016). Coping styles, social support, relational self-construal and resilience in predicting students' adjustment to university life. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(1), 187-208.
- Ralph, B.C.W.; Smith, A.C.; Seli, P. & Smilek, D. (2020). Yearning for distraction: Evidence for a trade-off between multitasking and mind wandering. *Exceptional Psychology*, 74, 56-72.
- Randall, J. (2015). Mind wandering and self-directed learning: Testing the efficiency of self-regulation intervention to reduce mind wandering and enhance online training performance. Dissertation, Rice University.
- Roley, S. S., Mailloux, Z., Parham, L. D., Schaaf, R. C., Lane, C. J. & Cermak, S. (2015). Sensory integration and praxis patterns in children with autism. *American Journal of Occupational Therapy*, 69(1), 1-8.
- Rungsilp, C., Piromsopa, K., Viriyopase, A., & U-Yen, K. (2021). Mind-wandering detection model with electroencephalogram. In *18<sup>th</sup> International Conference on Cognition and Exploratory Learning in Digital Age (CELDA)*, 243-250.
- Schattner, P. (2015). The case for story drives biology education. *Journal of Biological Education*, 49(30), 334-337.

- Seligman, M. (2013). Building the state of wellbeing: A strategy of south Australia Crown, south Australia
- Al-Shara, I. (2015). Learning and teaching between enjoyment and boredom as realized by the students: A survey from the educational field. *European Scientific Journal*, 11(19), 146-168.
- Smallwood, J. (2013). Distinguishing how from why the mind wanders: A process-occurrence framework for self-generated mental activity. *Psychological Bulletin*, 139(3), 519-535.
- Smallwood, J. & Schooler. J. (2015). The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness. *Annual Review of Psychology*, 66(1), 487-518.
- Sullivan, Y. (2016). *Costs and benefits of mind wandering in a technological setting: Findings and implications*. Ph.D. Dissertation, University of North Texas.
- Szpunar, K. K., Moulton. S. T., & Schacter, D. L. (2013). Mind wandering and education: From the classroom to online learning. *Frontiers in Psychology*. 4(9), 15-22.
- Hernandez-Torrano, D., Ibrayeva, L., Sparks, J., Lim, N., Clementi, A., Almukhambetova, A., Nurtayev, Y., & Muratkyzy, A. (2020). Mental health and well-being of university students: A bibliometric mapping of the literature. *Frontiers in Psychology*, 11,1-16.
- Thomson. D., Seli, P., Desner, D., & Smilek, D. (2014). On the link between mind wandering and task performance over time. *Consciousness and Cognition*, 27(12), 14-26.

- Wang, J. (2017). *The joy of learning: What it is and how to achieve it*. Ph.D. dissertation. National institute of Education, Nanyang Technological University.
- Wang, D. & Zhou, L. (2017). Between psychological well-being and negative academic emotions in left-behind middle school students in Anhui Province in 2016: The moderating role of cognitive reappraisal. *Journal of Hygiene Research*, 46(6), 935-941.
- Wammes, J. & Smilek, D. (2017). Examining the influence of lecture format on degree of mind wandering. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 6, 174-184.
- Winch, J. (2017). Is enjoyment still important in university second language education? *Global Journal of Educational Studies*, 3(2), 51-61.
- Xiang, Z., Tan, S., Kang, Q., Zhang, B., & Zu, L. (2019). Longitudinal and a possible mediating role of self-esteem in Chinese high school students. *Journal of Happiness Studies*, 20(1), 283-305.
- Xu, J., Friedman, D., & Metcalfe, J. (2019). Attenuation of deep semantic processing during mind wandering: An ERP study. *Neuroreport*, 29(5), 380-384.
- Xu, J., Purdon, C., Seli, P., & Smilek, D. (2017). Mindfulness and mind wandering: The protective effects of brief meditation in anxious individuals. *Consciousness and Cognition*, 51, 175-165.
- Yaldirim, S. (2017). *The self-distracting mind in the digital age: Investigating the influence of a brief mindfulness*

*intervention on mind wandering*. Dissertation. Faculty of Education, Iowa State University Graduate School.

Yildirim, S. (2016). Infographics for educational purposes: Their structure, properties and reader approaches. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 15(3), 98-110.

Yulia, S. & Davis, F. (2020). Self-regulation, mind wandering and cognitive absorption during technology use. *Neuroscience of Consciousness*, 66, 74-78.