

كلية التربية

قسم علم النفس

فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تحسين عادات العقل وخفض اضطرابات متلازمة
الشاشات الالكترونية لدي التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم

بحث مستل من رسالة مقدمه استكمالاً للحصول على درجة الدكتوراه في التربية
"تخصص صحة نفسية"

إعداد الباحثة

سامية توفيق غانم الصيفي

إشراف

أ.د. أحمد ثابت فضل

أستاذ علم النفس التربوي

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

كلية التربية – جامعة مدينة السادات

١٤٤٥ – ٢٠٢٤م

مستخلص البحث باللغة العربية:

تحسين عادات العقل وخفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم قد يفيد في تحسين حالتهم النفسية والجسدية لتحسين اندماجهم في المجتمع. اعتمدت الدراسة الراهنة علي المنهج التجريبي وهدفها التعرف علي فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تحسين عادات العقل وخفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية لهؤلاء التلاميذ، واعتمدت تصميم تجريبي ذي مجموعتين متكافئتين، تجريبية وضابطة، ضمت كل منهما ١٠ تلاميذ. واستغرق البرنامج ١٦ جلسة بمعدل جلسة واحدة أسبوعيا. وتم عمل المقياس القبلي والبعدي والتتبعي لعادات العقل ومتلازمة الشاشات الالكترونية. وبينت الدراسة وجود فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي. وفروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، مما يدل علي نجاح البرنامج المقترح، وبينت عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياس البعدي والتتبعي مما يدل علي استمرارية نجاح البرنامج. وتوصي الدراسة بتطبيق البرامج التدريبية لتحسين عادات العقل وخفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم وضرورة تدريب المعلمين والأخصائيين العاملين معهم.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الجمعي، عادات العقل، متلازمة الشاشات الالكترونية، الموهوبون ذوو صعوبات التعلم

مستخلص البحث باللغة الانجليزية:

Abstract

Improving mind habits and reducing electronic screen syndrome disorders among gifted pupils with learning disabilities may be beneficial in improving awareness and attention, reducing impulsivity, and improving their integration into society. The current study aimed to identify effectiveness of a group counseling program in improving mind habits and reducing electronic screen syndrome disorders among these pupils. It used an experimental design with experimental and control groups, each included 10 pupils. The program included 16 sessions, one session per week. The pre, post, and tracer scales were made for both scales of mind habits and electronic screen syndrome. The study showed statistically significant differences in favor of experimental group in the post-measurement. And statistically significant differences between pre and post measurements of experimental group, which indicates the success of the proposed program, and showed that there are no statistically significant differences between the post and tracer measurement, which indicates the continuity of the program's success. The study recommends application of training programs to improve mind habits and to reduce electronic screen syndrome disorders among gifted pupils with learning disabilities and the need to train persons and teachers working with them.

Keywords: Group Counseling, Habits of Mind, Electronic Screen Syndrome, Gifted Students with Learning Disabilities

مقدمة البحث: تعد المرحلة الابتدائية أرضاً خصبة لبناء شخصيات التلاميذ وبناء عقولهم، فالتلميذ في هذه المرحلة العمرية يمكنه اكتساب الكثير من الخبرات والمهارات بسهولة، وهو خامه لينة قابلة للتشكيل والتوجيه، ولذلك تسعى مدارس التربية الحديثة إلى تنمية العقل، وتعليم التلاميذ أن يفكروا بطريقة ابداعية وأكثر فاعلية، واستثمار قدراتهم العقلية وظروفهم المتاحة والوسائل والادوات من اجل إعمال عقولهم وفهم امكاناتهم، الجسمية والعقلية والحسية للوصول الى عادات عقل متقدمة، يجب أن يمارسها التلاميذ يوميا مرارا وتكرارا حتي تصبح جزءا من طبيعتهم و إن افضل طريقة لإكسابهم هذه العادات هي تقديمها للتلاميذ وممارستهم لها في مهمات بسيطة، ومن ثم تطبيقها في مواقف أخرى أكثر تعقيدا. وقد أشار كوستا (٢٠٠٨، ٨) إلي ان عادات العقل هي في الحقيقة نزعة الفرد للتصرف بطريقة ذكية عند مواجهة أي مشكلة، أو أي موقف محير أو غامض، أو لغز.

والتلاميذ الموهوبون هم نواة بناء علماء المجتمع والعناية بهم من أهم دعائم بناء المستقبل وحيث إن فكرة امتلاك التلميذ قدرات وحاجات مختلفة في الفن مثلا أكثر من امتلاكه لتلك القدرات والحاجات في الحساب لم تعد صعبة على القبول والفهم بالنسبة للكثير من الناس. هؤلاء التلاميذ يملكون مواهب أو إمكانيات عقلية غير عادية بارزة، تمكنهم من تحقيق مستويات أداء أكاديمية عالية، لكنهم قد يعانون من صعوبات نوعية في التعلم، تجعل بعض مظاهر التحصيل أو الإنجاز الأكاديمي صعبة، وأداؤهم فيها منخفض انخفاضا ملموساً.

ويُعرّف الموهوبون من ذوي صعوبات التعلم كما عند فتحي الزيات (٢٠٠٢) "أنهم الأطفال الذين يمتلكون إمكانيات عقلية ومواهب غير عادية تُمكنهم من تحقيق مستويات أداء أكاديمية عالية، مع ذلك في نفس الوقت هم يُعانون من صعوباتٍ نوعيةٍ في التعلم تجعل مظاهر التحصيل أو الإنجاز الأكاديمي صعبة، وأداؤهم فيها مُنخفضاً انخفاضا ملموساً".

وقد يكون من أهم اسباب صعوبات التعلم عند التلاميذ الموهوبين هو مكوثهم أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية بشكل مبالغ فيه، ما قد يؤثر على عدد من الوظائف المهمة بالجسم، وقد تؤدي أيضا إلى الإصابة بالأمراض، وتسمى تلك الحالة باسم متلازمة الشاشة الإلكترونية، فمتلازمة الشاشة الإلكترونية من الأمراض التي يمكن أن تصيب الأطفال جرّاء التعرّض الطويل للشاشات.

ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة لمساعدة التلاميذ الموهوبين الذين يظهر لديهم أعراض صعوبات التعلم الناتجة عن متلازمة الشاشات الالكترونية في عمر مبكر، ومساعدتهم للتغلب علي هذه الأعراض وتحسين عادات العقل لديهم وخفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية عند التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم، كذلك لزيادة وعي الأمهات والمعلمات باضطراب متلازمة الشاشات الالكترونية وتدريبهن علي

مساعدة أطفالهن علي التكيف مع بيئاتهم، والتقليل من الآثار الناجمة عن هذا الاضطراب. لذا جاءت الدراسة لمعرفة فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تحسين عادات العقل وخفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم

مشكلة الدراسة: اتضحت مشكلة الدراسة الراهنة من خلال ما لاحظته الباحثة من انخفاض في مستوى التحصيل والتعلم عند بعض التلاميذ رغم أن هذه الفئة من الموهوبين ولا يعانون من أي إعاقات عقلية أو جسدية بل وحتى درجات نكاهم أكثر من ١٢٠ ولكنهم يعانون من بعض صعوبات التعلم وعدم القدرة على مواكبة من هم في مثل اعمارهم وبدراسة حالاتهم تبين أنهم من مدمني استخدام الشاشات الالكترونية وهو ما يطلق عليه متلازمة الشاشات الالكترونية.

هذا وتحدد مشكلة الدراسة في السؤالين الرئيسيين التاليين:

١. ما فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تحسين عادات العقل وخفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم؟

٢. ما مدى استمرارية فعالية الإرشادي الجمعي في تحسين عادات العقل وخفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم خلال فترة المتابعة.

هدف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلي

١. الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تحسين عادات العقل وخفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم،

٢. الكشف عن استمرارية فعالية الإرشادي الجمعي في تحسين عادات العقل وخفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم خلال فترة المتابعة.

أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة في التالي:

الأهمية النظرية:

١ - لا توجد دراسة في العالم العربي - على حد علم الباحثة - تصدت لتأثير تنمية العادات العقلية على تلاميذ المرحلة الابتدائية الموهوبين ذوي صعوبات التعلم والمصابين بمتلازمة الشاشات الالكترونية.

٢ - إن تحسين عادات العقل وتنمية اليقظة العقلية سواء كمفهوم نفسي أو كتدخل سلوكي تدريبي علاجي يعد من الموضوعات المهمة ومن المفاهيم الفريدة التي تتناول دراسة الاضطرابات النفسية، ومن هنا أجرت الباحثة الدراسة لمعرفة إمكانية تطبيق التدريب لتحسين عادات العقل ومعرفة دورها في تحسن التلاميذ الموهوبين ذوي

صعوبات التعلم والذين يعانون من اضطراب متلازمة الشاشات الالكترونية من تلاميذ المرحلة الابتدائية ومن هنا تظهر أهمية الدراسة الحالية في أهمية مجالها.

٣ - إثراء مجال البحث التربوي وخاصة في المكتبات العربية بموضوع يعد من الموضوعات المهمة في مجال علم النفس، فتحسين عادات العقل وتنميتها وخفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية تعد أحد الأساليب العلاجية الحديثة نسبيا في الدراسات النفسية.

٤ - إبراز أهمية المرحلة الابتدائية في تنمية الطفل وزيادة استعداده للمراحل الدراسية التالية وما تتطلبه هذه المراحل من تحسين العادات العقلية للوصول إلي زيادة اليقظة العقلية لزيادة الإنتباه والتركيز واتباع التعليمات لذا يجب توعية المعلمين والمعلمات والأخصائيين في هذه المرحلة بالمشاكل السلوكية التي قد تواجه هؤلاء التلاميذ.

٥ - تعتبر الدراسة إضافة نظرية في المكتبة عن الزيادة المعرفية حول مفهوم متلازمة الشاشات الالكترونية والمتغيرات المرتبطة به.

(ب) الأهمية التطبيقية:

١ - تكمن أهمية الدراسة في تزويد الأخصائيين والمرشدين النفسيين والاجتماعيين العاملين مع التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم ببرنامج فعال لمساعدة هؤلاء التلاميذ في تحسين عادات العقل وتنمية اليقظة العقلية لديهم وكذلك الاستفادة من موهبتهم وتكيفهم مع أسرهم وزملائهم واندماجهم في المجتمع.

٢ - تظهر أيضا أهمية الدراسة في تزويد الأخصائيين والمرشدين النفسيين والاجتماعيين العاملين مع التلاميذ الذين يعانون من متلازمة الشاشات الالكترونية ببرنامج فعال لمساعدة هؤلاء التلاميذ في تحسين عادات العقل وخفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية لديهم وكذلك مساعدتهم علي التكيف مع زملائهم واندماجهم في المجتمع.

٣ - إعداد مقياس يعتبر الأول عل حد علم الباحثة لقياس إمكانية وجود متلازمة الشاشات الالكترونية لدى التلاميذ وتطبيقه.

٤ - تقدم الدراسة دليلا عمليا على هيئة برنامج إرشادي جمعي في تحسين عادات العقل وخفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم.

٥ - عدم وجود دليل عملي يساعد العاملين مع التلاميذ في هذه المرحلة ليكون مرجعا لهم في مساعدة التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم ممن يعانون من اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية.

٦ - البرنامج التدريبي المقدم في الدراسة الحالية في حال ثبوت فاعليته سيؤدي إلي تحسين عادات العقل وتنمية اليقظة العقلية عند التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم والذين يعانون من متلازمة الشاشات الالكترونية من تلاميذ المرحلة الابتدائية وبالتالي مساعدتهم علي تعديل أخطائهم السلوكية وخفض إضرابات متلازمة الشاشات الالكترونية لديهم كما يساعدهم علي تنمية بعض المهارات الاجتماعية مما يزيد من توافقهم الدراسي وتغلبهم علي أي من صعوبات التعلم التي تواجههم وتساعدهم علي التوافق مع أسرهم ومع أفراد المجتمع.

محددات الدراسة:

المحددات المكانية: تم إجراء هذه الدراسة علي عينة صغيرة من تلاميذ الصفوف الرابع والخامس والسادس الابتدائي بمدارس أشمون، إدارة أشمون التعليمية، محافظة المنوفية.

المحددات الزمانية: تم تطبيق الدراسة في الفصلين الدراسيين الأول والثاني من العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م حيث بدأ البرنامج في الأسبوع الثالث بواقع جلسة واحدة أسبوعيا واطمة ١٦ أسبوع.

المحددات البشرية: تم إجراء الدراسة علي مجموعة من تلاميذ الصفوف الرابع والخامس والسادس الابتدائي تتراوح أعمارهم من ٩ إلي ١٢ عام وكان عددهم ٢٠ تلميذا وتم تقسيمهم إلي مجموعتين، مجموعة تجريبية ضمت (١٠ تلاميذ) و مجموعة ضابطة ضمت (١٠ تلاميذ).

تحديد المصطلحات: تضم الدراسة بعض المصطلحات المهمة التي سوف نتناولها كما يلي:

(أ) - برنامج إرشادي جمعي (Group Counseling program):

يعرفه زهران: بأنه برنامج منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة ويكون الإرشاد فيه جماعيا والهدف منه المساعدة في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي لتحقيق التوافق النفسي ويقوم بتنفيذه وتخطيطه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين (حامد زهران، ٢٠٠٥، ص ٣٢).

ويركز النموذج الإرشادي علي تعليم الأفراد تعديل العواطف المتطرفة أو الزائدة عن الحد، وخفض السلوكيات السلبية الناتجة عن هذه الانفعالات، ويهدف أيضا إلي تعليمهم الثقة في أفكارهم وفي سلوكياتهم، ويتم انجاز هذين الهدفين من خلال الطرق الإرشادية المتعددة (Swales & Heard, 2007).

التعريف الإجرائي: مجموعة من السلوكيات المنظمة علي أساس النظرية السلوكية ونظرية التعلم الاجتماعي ويتضمن مجموعة من الفنيات مثل التعزيز وتكلفة الاستجابة والتلقين وغيرها.

(ب) عادات العقل (Mind Habits):

يعرفها محمد نوفل (٢٠٠٨، ٥٦) بأنها مجموعة من السلوكيات والمهارات التي تمكن التلميذ من بناء أولويات وتفضيلات في السلوكيات الذكية، أو الأداءات، بناء على المنبهات والمثيرات التي يتعرض لها، ومن ثم توجهه إلى اختيار العملية الذهنية أو السلوك المناسب من مجموعة سلوكيات أو خيارات متاحه أمامه لمواجهة موقف ما أو تطبيق سلوك بفاعلية والاستمرارية والمداومة على هذا المنهج.

وتعرفها ريم عبد العظيم (٢٠٠٩، ٥٩) بأنها اعتماد التلميذ على استخدام أشكال معينة من السلوكيات المكتسبة التي تؤسس في عقله وتتحول إلى سلوكيات متكررة ومنهاج ثابت عنده يوظف من خلالها مهارات وعمليات ذهنية عند مواجهة مواقف وظروف جديدة تؤدي إلي تحقيق أفضل استجابة.

وتعرفها الباحثة بأنها مجموعة من الخبرات المكتسبة التي تدعم التلميذ وتمكنه من استخدام المهارات العقلية بحكمة وبشكل مستمر ومتكرر لمواجهة الظروف والمشكلات الطارئة، وهذه الخبرات تبني على استخدام التلميذ لخبراته السابقة واستفادته منها في تحقيق الهدف المنشود.

التعريف الإجرائي: مجموعة من العمليات الذهنية التي تندرج من العمليات السهلة إلي المعقدة، حتي تصبح عادة عقلية يستخدمها التلميذ لإكساب العادات التالية: الاستماع للأخرين بإنصات، مرونة التفكير، الصبر والمثابرة، التعاطف، الشغف، الرغبة في التعلم، جمع البيانات بالحواس المختلفة، التخيل والتصوير والابتكار وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ في المقياس المعد.

التلاميذ الموهوبون ذوو صعوبات التعلم (Gifted pupils with learning disabilities): هم التلاميذ الذين يملكون موهبة ظاهرة أو قدرة بارزة تؤهلهم للأداء العالي، ولكنهم في الوقت نفسه يعانون صعوبات تعلم تجعل واحدا أو أكثر من مظاهر التحصيل الأكاديمي صعبا" (Broody&Mills,1997

متلازمة الشاشات الإلكترونية (Electronic screen syndrome): هي ظاهرة تنتج عن مكوث الأطفال أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية بشكل مبالغ فيه، ما قد يؤثر على عدد من الوظائف المهمة بالجسم، وقد تؤدي أيضا إلى الإصابة بالأمراض حيث يمكن أن تظهر التأثيرات المتعلقة بالشاشات الإلكترونية في العديد من الأشكال. على الرغم من تنوعها، كأعراض مرتبطة بالمزاج والإدراك والسلوك. ويبدو أن جذور هذه الأعراض مرتبطة بالضغط المتكرر على الجهاز العصبي، مما يجعل تنظيم الذات وإدارة التوتر أقل كفاءة. ونظراً للطبيعة

المعقدة والمتنوعة لتأثيرات الشاشات، فمن المفيد تصور الظاهرة كمتلازمة، وهو ما يسمى متلازمة الشاشات الإلكترونية، والتي تعتبر في الأساس اضطراب واختلال في تنظيم الذات، وعدم القدرة على تعديل مزاج الفرد أو انتباهه أو مستوى الإثارة بطريقة مناسبة لبيئته. والتعرض الزائد للشاشات الالكترونية يحول الجهاز العصبي إلى وضعية القتال وهو ما يؤدي إلى خلل وعدم تنظيم الأنظمة البيولوجية المختلفة، وهو ما يحدث أحيانا استجابة فورية للضغط النفسي، وأحيانا أخرى قد تكون الاستجابة أكثر دقة وقد تحدث فقط بعد قدر معين من التكرار، حيث يؤدي التفاعل مع أجهزة الشاشات إلى زيادة تحفيز الطفل وقد يصاحبه عدم القدرة على تعديل مزاج التلميذ أو اهتمامه أو مستوى حماسه بطريقة تناسب بيئته. (Victoria, 2012).

الإطار النظري:

أولاً: عادات العقل (Mind Habits):

تعريف عادات العقل:

يعرف كوستا و كالليك بأنها "نزعة الفرد إلى استعمال الحكمة والتصرف بطريقة ذكية عند مواجهة ظرف طارئ أو مشكلة ما، عندما يكون الحل غير مدرج في أبنيته المعرفية، وذلك عندما تكون المشكلة على هيئة موقف غامض أو علي هيئة لغز أو موقف محير. ولذلك فإن عادات العقل تشير ضمناً إلى حسن توظيف السلوك الذكي عندما لا يتوفر للتلميذ الحل المناسب والمباشر" (Costa & kallick 2000, 8)

هذا ويمتاز العقل البشري بقوة الخلق والإبداع وبخاصة في حالة الهدوء والاستقرار، وإن سير الكثير من العلماء لتؤكد ما كانوا يتمتعون به من الهدوء النفسي والاستقرار والقدرة على الاستغراق في رحلات ابتكاراتهم الذاتية، فيتميز العقل الخلاق بقوة الملاحظة ورؤية الأشياء بوضوح، ولتمارين التخيل أهمية في دفع الهموم والأحزان (سعاد سعيد ٢٠٠٨ : ٧).

ويعرفها وائل أحمد (٢٠١٥، ٧٢) بأنها هي الاتجاه العقلي للتلميذ الذي يعطيه سمة واضحة لسلوكه ويعتمد هذا الاتجاه على استخدام التلميذ لخبراته السابقة والاستفادة منها لتحقيق الهدف المرغوب.

وتعرفها الباحثة بأنها مجموعة من الخبرات المكتسبة التي تدعم التلميذ وتمكنه من استخدام المهارات العقلية بحكمة وبشكل مستمر ومتكرر لمواجهة الظروف والمشكلات الطارئة، وهذه الخبرات تبني على استخدام التلميذ لخبراته السابقة واستفادته منها في تحقيق الهدف المنشود.

أهمية دراسة عادات العقل:

تظهر أهمية عادات العقل في كونها تنتقل للتلميذ من مجرد حفظ ونقل المعرفة إلى مرحلة بناء المعرفة وإنتاجها، حيث أنها تكسب التلميذ سلسلة من السلوكيات التي تطور فكره وتكسبه طرق معالجة أفكاره أثناء مواجهة المشكلات، والتعامل مع البيانات والمعلومات وتكسبه التواصل والتعاون مع زملائه في حل المشكلات، علاوة على ذلك تشجيع التلاميذ على التعلم والعمل وتقوي إرادتهم تساعد في تنظيم خبراتهم (عثمان القحطاني، ٢٠١٤، ١٤٤).

وتعد عادات العقل من الأسس الضرورية التي ينبغي أن يمتلكها التلميذ حيث أنها من الركائز التي يعتمد عليها في تحصيله للمواد الدراسية، وهذا يتطلب ضرورة الاهتمام بهذه العادات وتنميتها لدى التلاميذ، لأن لها أثر كبير في حياته التعليمية (مشاري، ٢٠١٨، ٣٧٢).

وحيث إن العادات العقلية من الركائز المهمة التي لها علاقة بالأداء الأكاديمي عند التلاميذ في مراحلهم التعليمية المختلفة؛ لذلك أكد العديد من الخبراء والعلماء مع بداية القرن الحادي والعشرين على أهمية تعليم العادات العقلية، وتقويتها ومناقشتها مع التلاميذ، وتقديم التعزيز اللازم للتلاميذ، من أجل تشجيعهم على التمسك بها، حتى تصبح جزءا مهما من تكوينهم وبنيتهم العقلية، كما أكدت الكثير من الدراسات على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التحصيل الأكاديمي و عادات العقل، مما يؤكد على لزوم الاهتمام بتنمية تلك العادات لتحسين مستوى التحصيل الدراسي (يوسف قطامي، ٢٠٠٧، ٥٤).

ويرى مارزانو (Marzano, 1992) أنه كلما ضعفت العادات العقلية فإنها تؤدي إلى تعليم ضعيف للتلميذ بغض النظر عن مستواه في المهارة أو القدرة، كما أن تعود الإهمال لاستخدام عادات العقل قد يسبب قصورا كثيرا في نتائج العملية التعليمية؛ حيث إن العادات العقلية ليست مجرد امتلاك البيانات و المعلومات بل هي في الحقيقة معرفة كيفية العمل عليها واستخدامها أيضا، فهي شكل من السلوكيات الذكية التي تقود التلميذ إلى بناء وإنتاج المعرفة، وليس حفظها واستنكارها.

تصنيف عادات العقل:

تتنوع التوجهات النظرية في دراسة عادات العقل، ويعد تصنيف كوستا وكاليك أشهر هذه التصنيفات، وسوف تهتم الدراسة الحالية بهذا التصنيف؛ حيث يعد هذا التصنيف لكوستا وكاليك من أقرب التصنيفات إقناعا في تفسير وتطبيق العادات العقلية، وذلك لاعتماده على نتائج الدراسات البحثية أكثر من التصنيفات الأخرى السابقة له (محمد نوفل، ٢٠٠٨، ٩٠).

ويعد كوستا من أشهر العلماء الذين اهتموا بدراسة عادات العقل؛ حيث انشغل بفهم العقل واستثماره لإنتاج عادات تفكير تنفع المتعلم. كما وازب على توظيف العادات والأنشطة لزيادة طاقة المخ، وجعله آلية للتفكير النشط (طه الدليمي و إبراهيم حراشنة، ٢٠٠٩).

وفي الآونة الأخيرة تصاعدت في العديد من المجالات: بما في ذلك مجال التعليم، ضرورة وجود برامج لتنمية عادات العقل، وذلك لتحسين المهارات الحياتية للتلاميذ، وتعزيز المناخ المناسب للفصول الدراسية (Arthurson, 2015).

عادات العقل هي عبارة عن نظام يعتمد الفرد لاستخدام انماط معينة من السلوك العقلي، ويوظف فيها عملياته ومهاراته الذهنية عند مواجهة مشكلة أو موقف ما، بحيث يكون أفضل الاستجابات، وأكثرها فاعلية، وبحيث تكون نتيجة توظيف هذه المهارات أقوى وأفضل وأسرع حل للمشكلة. (Costa&Kallick,2000: 205)

وصنف (كوستا وكالليك، ٢٠٠٨، ٤١) عادات العقل الي :

١ - المثابرة (Persistence) وهي تعني التزام التلميذ بتنفيذ المهمة المطلوبة منه بشكل كامل، والقدرة على تحليل المشكلة ووضع الاستراتيجية المناسبة لحلها.

٢ - التحكم بالتهور (Managing Impulsivity): وهي تعني التأني والتفكير جيدا قبل إصدار الأحكام أو قبل الاقدام علي حل أي مشكلة.

٣ - الإصغاء بتفهم وتعاطف (Listening With Understanding and Empathy):

وتعني الاستماع اليقظ وهو الاستماع بانتباه واهتمام وتعاطف مع المتحدث والقدرة على اظهار الفهم والتعاطف والاحترام مع الآخرين.

٤ - التفكير بمرونة (Thinking Flexibility): وتعني عدم تصلب الرأي و القدرة على تعديل الأفكار اذا تطلب الموقف ذلك.

٥ - التفكير في التفكير (Thinking about Thinking) ما وراء المعرفة (Metacognition): وتعني أنه يفكر جيدا فيما ينشد التفكير فيه وأن يحرص علي تقييم ما يفكر فيه وتعني أيضا ادراك التلميذ لأفعاله وتأثيرها على من حوله وعلى البيئة ، وتعني القدرة على تخطيط استراتيجية من أجل انتاج المعلومات و حل المشكلات.

٦ - الكفاح من أجل الدقة (Striving for Accuracy and Precision): وتعني تفحص الأمور جيدا ومراجعتها قبل أي قرار للوصول الى درجة الكمال في العمل.

٧ - التساؤل وطرح المشكلات (Questioning and Posing Problem): وتعني الحرص علي وضع أسئلة محددة عند طرح أي مشكلة ومحاولة الإجابة عليها للوصول إلي حلها وتعني أيضا القدرة على العثور على المشكلات وحلها.

٨ - تطبيق المعارف السابقة على أوضاع جديدة (Applying past knowledge to)

(Situation: new) : وتعني القدرة علي الاستفادة من التجارب السابقة عند مواجهة أي مشكلة جديدة.

٩ - التفكير بدقة والتواصل بالتفكير (Think and Communiting with Clarity and Precision):-
وتعني سعي التلميذ لتوصيل ما يريد بدقة، واستعمال اللغة الدقيقة والتعبيرات المحددة.

١٠ - جمع البيانات باستخدام جميع الحواس (Gathering Data Through all)

(Senses): وتعني القدرة علي استعمال الحواس المختلفة لإدخال المعلومات الى المخ (لمسية، حركية، سمعية، بصرية أو شمعية).

١١ - التصور والإبداع (Visualization and Creativeness): وتعني قدرة التلميذ علي أن يتخيل نفسه في مواقف مختلفة، مع طرح حلول متنوعة وأفكار بديلة من زوايا متعددة.

١٢ - الاستجابة بدهشة ورهبة (Responding With Wonder and Awe):- وتعني السعي لحل المشكلات التي تعترض الآخرين من حوله.

١٣ - إيجاد الدعابة (Finding Humor):- وتعني الميل الى الدعابة باستمرار و بصورة اكبر ووضع أهمية أكبر لروح الدعابة.

١٤ - التفكير التبادلي (Thinking Interdependently):- وتعني المقدرة على التفكير باتساق مع تفكير الآخرين، والتواصل معهم بشكل كبير والقدرة على تغيير الأفكار، والسعي وراء الرأي الجماعي.

١٥ - الاستعداد الدائم للتعلم (Learning Continuously):- وتعني حب الاستطلاع والاستعداد المستمر أجل التعلم وتحسين الذات.

١٦ - الإقدام على مخاطرة مسؤولة: - وتعني الإقدام بحرص على المخاطر، وعدم خشية الفشل، وعدم الخوف من الإقدام على العمل.

خصائص عادات العقل:

عادات العقل هي أنماط الأداء العقلي الثابت والمستمر في العمل، لمواجهة ظروف ومواقف متنوعة في الحياة، ويتطلب استخدام عادات العقل تركيبة مؤلفة من مواقف ومهارات عديدة وخبرات سابقة وميول مختلفة. وهذا يتضمن التلميحات في ظرف ما، التي تشير إلي الظرف والوقت المناسبين حيث يكون استخدام هذا النموذج مفيداً، وهذا يتطلب استخدام مهارات معينة علي نحو فعال بمرور الوقت. (Costa & Kallick, 2000, p.1).

ويمكننا فهم وإدراك مفهوم عادات العقل من خلال خصائصها التي تتمتع بها أوردها الكثير من التربويين علي النحو التالي:

١ - القيمة (Value): وتتمثل في اختيار السلوك الملائم والقابل للتطبيق والأكثر إنتاجية دون غيره من السلوكيات الأقل إنتاجية. (Costa & Kallick, 2003, P 17)

٢ - الميل أو الرغبة (Inclination): الإقبال علي تطبيق نموذج سلوكي معين من نماذج السلوكيات العقلية والذي تم اختياره وتفضيله علي غيره من السلوكيات.

٣ - الحساسية (sensitivity): تتضمن إدراك الفرص و محاولات استخدام أنماط سلوكية عقلانية ملائمة وممكنة التطبيق (قطامي، ٢٠٠٧، ١٥٧).

٤ - المقدرة (capability): امتلاك المهارات الأساسية لمسايرة السلوك العقلي المناسب لتحقيق النجاح

٥ - الالتزام (commitment): ويتحقق ذلك عن طريق محاولة تطوير الأداء الخاص بالسلوكيات المختلفة التي تدعم عملية التفكير ذاتها، ويتم ذلك بالمثابرة والإصرار علي سلوك عقلي مناسب لتحسين الأداء. (العتيبي، ٢٠١٣، ص ٢٠٥).

٦ - السياسة (policy): تتمثل في دمج السلوكيات الفكرية وترجمتها إلي قرارات وأفعال وحلول للمشكلات التي تواجه التلميذ (قطامي، ٢٠٠٧، ص ١٥٧)

ويوضح كاظم والطريحي (٢٠١٣، ١٦) أن هذه الخصائص تحدث مترابطة ولا يمكن فصل أي منها عن الأخرى، فحينما يفكر التلميذ بدقة في المشاكل التي يواجهها داخل المدرسة وخارجها لا تكفي بدون

وجود القيمة، التي تجعله يعرف الوقت المناسب لاستعمال العادات العقلية المناسبة دون غيرها، لذا سنتكون
لدى التلميذ قدرة استعمال السلوكيات الذكية بمهارة عالية وبصورة فاعلة، بحيث يستطيع الالتزام بهذه السلوكيات
والتقدم بها إلي تطبيقات مستقبلية.

وفي ضوء ذلك تستنتج الباحثة أن الشخص الذي يمتلك عادات العقل يمتلك الصفات التالية:-

- قادر علي اختيار السلوك الفكري المناسب للطرف أو الموقف الذي يواجهه.
- يمتلك مهارات تفكير مختلفة، ويميل إلي استخدامها حين يلزم الأمر.
- عنده الرغبة والاستعداد لاستعمال نموذج محدد من النماذج السلوكية العقلية.
- يمتلك الإدراك للفرص ومناسبتها لاختيار أفضل الأنماط السلوكية المناسبة.
- يمتلك خصائص وصفات المفكر الجيد، ويمتلك كافة المهارات الحياتية،
والعمل علي تطويرها.
- تصير العادات العقلية عنده جزء من ممارساته اليومية التي لا يمكن أن ينفك عنها باي ظرف من
الظروف.

ثانياً:- متلازمة الشاشات الإلكترونية:

تعريف متلازمة الشاشات الإلكترونية:

لقد انتشرت الشاشات الإلكترونية بشكل كبير بين جميع الناس دون أي حواجز عمرية. أصبحت
الأجهزة ذات الشاشات (التلفزيون والهواتف الذكية والأجهزة اللوحية والكمبيوتر الشخصي) التي تمكننا من
الوصول إلى الوسائط المتعددة المتنوعة، من الأدوات الأساسية في حياتنا اليومية، وخاصة التلاميذ. في حالة
التلاميذ، فإنهم يستخدمون الهواتف المحمولة بشكل أساسي، وعندما يشعرون بالملل من الهواتف المحمولة،
سيتحولون إلى التلفزيون أو أجهزة الكمبيوتر المحمولة. الآن، لا يمكن حتى تخيل الحياة بدون شاشات للتلاميذ
والمراهقين والبالغين (Mohamed et al., 2023).

ويمكن تعريف متلازمة الشاشات الإلكترونية بأنها هي ظاهرة تنتج عن مكوث الأطفال أمام شاشات
الأجهزة الإلكترونية بشكل مبالغ فيه، ما قد يؤثر على عدد من الوظائف المهمة بالجسم، وقد تؤدي أيضاً إلى
الإصابة بالأمراض (Victoria, 2012). ويتم تعريف إدمان الشاشات الإلكترونية على أنه نمط عادة

متكررة تجاه الشاشات الإلكترونية مثل الهواتف الذكية وأجهزة التلفزيون وأجهزة الكمبيوتر المحمولة والأجهزة اللوحية. وهذا يزيد من خطر المرض والمشاكل النفسية والاجتماعية ذات الصلة، والتي يشار إليها عادة باسم "فقدان السيطرة". الاستخدام العام للشاشات الإلكترونية مرتفع بسبب العادة المعروفة باسم "عادة الفحص"، وهي عادة فحص شاشاتهم الإلكترونية بشكل متكرر أكثر، مما يؤدي إلى التداخل مع جوانب أخرى من الحياة اليومية (Saral & Priya, 2021)..

خصائص متلازمة الشاشات الالكترونية:

يؤدي عدم القدرة على ضبط الحالة المزاجية أو الاهتمام أو درجة الإثارة بسبب التعامل مع الشاشات الالكترونية إلى الإفراط في تحفيز التلميذ ووضع الجهاز العصبي في وضع القتال أو الهروب، مما يؤدي إلى متلازمة الشاشات الإلكترونية. حيث يمكن أن تكون الاستجابة أكثر دقة، كما هو الحال في الرسائل النصية بشكل متكرر، أو سريعة، كما هو الحال في ألعاب الحركة (Hall, 2020).

وتصفها فيكتوريا بأنها يمكن أن تظهر التأثيرات المتعلقة بالشاشات الالكترونية في العديد من الأشكال، على الرغم من تنوعها، يمكن تجميع العديد من التأثيرات في أعراض مرتبطة بالمزاج والإدراك والسلوك. ويبدو أن جذور هذه الأعراض مرتبطة بالضغط المتكرر على الجهاز العصبي، مما يجعل تنظيم الذات وإدارة التوتر أقل كفاءة. ونظرًا للطبيعة المعقدة والمتنوعة لتأثيرات الشاشات، فمن المفيد تصور الظاهرة كمتلازمة، وهو ما يسمى متلازمة الشاشات الإلكترونية، والتي يمكن أن تحدث في حالة عدم وجود اضطراب نفسي وقد تحاكيه، ومن الممكن أن تحدث في مواجهة اضطراب كامن، مما يؤدي إلى تفاقمه. وتعتبر متلازمة الشاشات الالكترونية في الأساس اضطراب واختلال في تنظيم الذات، وعدم القدرة على تعديل مزاج الفرد أو انتباهه أو مستوى الإثارة بطريقة مناسبة لبيئته. التعرض الزائد للشاشات الالكترونية يحول الجهاز العصبي إلى وضعية القتال وهو ما يؤدي إلى خلل وعدم تنظيم الأنظمة البيولوجية المختلفة، وهو ما يحدث أحيانا استجابة فورية للضغط النفسي، وأحيانا أخرى قد تكون الاستجابة أكثر دقة وقد تحدث فقط بعد قدر معين من التكرار، حيث يؤدي التفاعل مع أجهزة الشاشات إلى زيادة تحفيز الطفل وقد يصاحبه عدم القدرة على تعديل مزاج التلميذ أو اهتمامه أو مستوى حماسه بطريقة تناسب بيئته. (Victoria, 2012).

وينكرها فايسر بأنها تظهر على التلميذ أعراض تتعلق بالتفاعلات الاجتماعية أو بالسلوك أو المزاج أو الإدراك أو القلق الذي يسبب ضعفاً ملحوظاً في التحصيل الأكاديمي وصعوبات التعلم، وضعف الذاكرة قصيرة المدى، وتشمل الأعراض الأساسية الإجهاد المزمن والمزاج العصبي أو المتقلب، ونوبات الغضب المفرطة، وضعف التنظيم الذاتي، وسوء الروح الرياضية، والسلوك غير المنظم، وسلوكيات المعارضة، وعدم

النضج الاجتماعي، والأرق عدم القدرة على النوم. وضعف التواصل البصري. قد تحدث متلازمة الشاشات الالكترونية في وجود أو غياب اضطرابات سلوكية أو عصبية أو نفسية أو اضطرابات تعليمية أخرى، ويمكن أن تقود إلى تفاقم الاضطرابات المتعلقة بالصحة العقلية (Visser, et al 2007).

هذا ويعتبر أحد المؤشرات الأساسية لمتلازمة الشاشات الإلكترونية هو أن تقييد الوصول إلى شيء ما يسبب عدم الراحة عند استخدام الشاشات الإلكترونية. قضاء فترات طويلة في التحديق في الشاشة الإلكترونية يؤدي إلي الشعور بالضيق، أو تدني احترام الذات، أو الإدمان، أو عدم الاهتمام والاستمتاع بالأنشطة، أو الشعور باليأس. هذا وقد يكون لإدمان الشاشات الإلكترونية العديد من العواقب الجسدية والنفسية والسلوكية والاجتماعية والصحية السلبية على الطلاب وتحصيلهم الدراسي (Sarojini et al., 2019).

علاوة علي أنه يمكن أن يكون لاستهلاك الشاشات الإلكترونية تأثير ضار على التحصيل الأكاديمي للتلاميذ وسلوكهم وصحتهم، حيث يقضي التلاميذ قدرًا كبيرًا من الوقت من الناحية الإحصائية على هواتفهم الذكية، أو يشاهدون البرامج التلفزيونية العنيفة، أو يلعبون ألعاب الفيديو العنيفة. كما تطور إدمان الشاشات الإلكترونية إلى مشكلة خطيرة ذات آثار نفسية وفسولوجية. علاوة على ذلك، تم ربط زيادة استخدام الشاشات الالكترونية بالأرق والتأثيرات الضارة على الصحة العقلية والجسدية (Chen et al., 2019).

على العكس من ذلك، أصبحت ألعاب الفيديو اليوم هي أكثر وسائل الترفيه شعبية للتلاميذ والكبار على مستوى العالم. فألعاب الفيديو هي ألعاب يتم لعبها باستخدام أجهزة إلكترونية مثل أجهزة الكمبيوتر أو الهواتف الذكية أو وحدات تحكم الألعاب. يمكن أن يحدث إدمان ألعاب الفيديو بسبب الاستخدام المفرط لفترة طويلة. التلاميذ والمراهقون الذين يمارسون ألعاب الفيديو العنيفة بشكل مفرط هم أكثر عرضة للقتال مع أصدقائهم، والاختلاف مع معلمهم، كما أن مستوياتهم التعليمية أقل. وتشير الإحصائيات إلى أن الملايين من الناس يستمتعون بألعاب الفيديو، رغم أن لها مساوئ أكثر (Almalki & Aldajani, 2021).

علاج متلازمة الشاشات الالكترونية:

قد تتحسن الأعراض بشكل ملحوظ أو تختفي مع الامتناع الصارم عن مزولة الشاشات الإلكترونية وهو ما يطلق عليه "الصيام الإلكتروني"؛ وغالبًا ما يكون الصيام الإلكتروني لمدد تصل إلي ثلاثة أو أربعة أسابيع كافيًا، ولكن قد يحتاج الأمر صيامًا لفترات أطول في الحالات الشديدة. وقد تنتكس الحالة وتعود الأعراض مع إعادة استخدام الشاشات الإلكترونية بعد الصيام، ويعتمد ذلك علي مجموعة من العوامل (كالاضطرابات النفسية أو النمائية العصبية أو السلوكية أو التعليمية الموجودة مسبقًا، والضغطات الخارجية الموجودة، والتعرض الكامل لوسائل الإعلام الإلكترونية).

حيث يمكن لبعض التلاميذ تحمل الاعتدال بعد الصيام، بينما قد لا يتحمل آخرون وينتكسون على الفور إذا تعرضوا مرة أخرى للمرض (Olfson, et al 2002).

ثالثاً :- الموهوبون ذوو صعوبات التعلم

التلميذ الموهوب: هو ذلك التلميذ الذي يظهر أداء متميزاً مقارنة مع المجموعة العمرية التي ينتمي إليها - في واحدة أو أكثر - من الأبعاد التالية: القدرة العقلية العالية، القدرة الإبداعية العالية، القدرة على التحصيل الأكاديمي المرتفع، القدرة على القيام بمهارات متميزة (فنية، رياضية، لغوية.....)، القدرة على المثابرة والالتزام والدافعية العالية والمرونة والاستقلالية في التفكير (الروسان ، ١٩٩٦) .

التلميذ ذو صعوبات التعلم: هو التلميذ الذي يفصح عن اضطراب في واحدة أو أكثر من العمليات النفسية الأساسية اللازمة لفهم اللغة واستعمالها محكية كانت أو كتابية على شكل اضطراب في الإصغاء أو التفكير أو الكلام أو القراءة أو الكتابة أو التهجئة أو إجراء حسابات رياضية. ويتضمن هذا المصطلح أحوالاً كان يشار إليها على أنها إعاقة إدراكية أو إصابة دماغية أو قصور وظيفي دماغي طفيف أو ديلكسيا أو حبسة تطويرية..... ولكنه لا يتضمن التلاميذ الذين يعانون مشكلات تعليمية ترجع مبدئياً إلى إعاقات بصرية أو اضطراب انفعالي، أو إلى حرمان بيئي (الوقفي، ٢٠٠٣).

التلاميذ الموهوبون ذوو صعوبات التعلم: هم التلاميذ الذين يملكون موهبة ظاهرة أو قدرة بارزة تؤهلهم للأداء العالي، ولكنهم في الوقت نفسه يعانون صعوبات تعلم تجعل واحداً أو أكثر من مظاهر التحصيل الأكاديمي صعباً" (Broody&Mills,1997)

وقد قام كل من أبو قلة وعبد المعطي (٢٠٠٦) بدراسة وصفية تحليلية للتراث السيكولوجي تحت عنوان "طلاب موهوبون ذو صعوبات التعلم، هدف فيها الباحثان إلى التعريف بهذه الفئة من خلال البحث عن المحكات التشخيصية، وكذا التعرف على احتياجاتهم التربوية ومن ثمة الأساليب التربوية اللازمة لرعاية الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم.

ويُعرّف الموهوبون من ذوي صعوبات التعلم كما عند فتحي الزيات (٢٠٠٢) "أنهم الأطفال الذين يمتلكون مواهب أو إمكانات عقلية غير عادية تمكنهم من تحقيق مستويات أداء أكاديمية عالية، مع ذلك يُعانون من صعوبات نوعية في التعلم تجعل مظاهر التحصيل أو الإنجاز الأكاديمي صعبة، وأداؤهم فيها مُنخفضاً انخفاً مملوساً".

ويمكن تعريف التلاميذ الموهوبين الذين يعانون من صعوبات التعلم بأنهم التلاميذ الذين يمتلكون موهبة أو ذكاء بارزاً والقادرون على الأداء المرتفع، لكنهم في نفس الوقت يواجهون صعوبات في التعلم تجعل من تحقيق بعض جوانب التحصيل الأكاديمي أمراً صعباً. بعض هؤلاء التلاميذ الموهوبين يتم تحديدهم وتلبية حاجاتهم الخاصة (حسن عبدالمعطي وعبدالحاميد أبو قلة ٢٠٠٦).

الأساليب العلاجية:

(أ) - الإرشاد السلوكي:

١- تدريب الوالدين على تعديل السلوك للأطفال.

٢- تزويد الطفل بمهارات فقدتها بسبب هذا الاضطراب.

(ب) - الطرق التربوية والنفسية والاجتماعية لتحسين عادات العقل والحد من أضرار متلازمة الشاشات الالكترونية:

١- علم الطفل أنشطة هادفة.

٢- احرص على تغذية طفلك تغذية سليمة.

٣- احرص على تنمية كفاءة الطفل واستغلال قدراته.

٤- علم الطفل التركيز والانتباه وعززه بتشجيع الطفل على قدرته ومن خلال أن يكون الأب نموذج له.

٥- اجعل المكان الذي يدرس فيه ويعيش فيه خالياً من المشتتات وتقليل من المثيرات الخارجية لأنه يساعد على تنمية الانتباه والتركيز لدى الطفل.

٦- تدريب الطفل على الضبط والتنظيم الذاتي وهذا من خلال أسلوب التعليمات الذاتية أو التدريب على حل مشكلة ما واستخدام أسلوب لعب الأدوار والنمذجة (بن عابد الزراع، ٢٠٠٧: ٩١ - ٩٣).

٧ - ممارسة الرياضة بانتظام

٨ - شغل وقت الطفل بالأعمال المفيدة التي تصرفه عن مشاهدة الشاشات الالكترونية.

٨ - التقليل من استخدام الشاشات الالكترونية بجمع أنواعها.

الدراسات السابقة والفروض:

لقد أشارت العديد من الدراسات إلى فاعلية العلاج عن طريق التدريب علي تحسين وتنمية عادات العقل في تحسين العديد من المشكلات النفسية والانفعالية والسلوكية و الضغوط الأكاديمية وضعف تنظيم الذات وضعف الوظائف التنفيذية واضطراب الصحة النفسية وضعف القدرة علي التحكم في النفس.

ويأتي العلاج عن طريق تدخلات تحسين وتنمية عادات العقل كأحد الأساليب الحديثة نسبيا فالعلاج ببقظة العقل هو شكل من أشكال الانتباه والتدريب والتأمل، وهناك العديد من الدراسات التي أشارت إلى فاعلية العلاج بأسلوب تنمية عادات العقل في كثير من الاضطرابات النفسية والسلوكية والمشكلات الانفعالية بالإضافة إلى العديد من الدراسات التي أوضحت فاعلية العلاج بأسلوب تحسين وتنمية عادات العقل لدي الأطفال الموهوبين ذوي صعوبات التعلم في تحسين الانتباه والحد من الاندفاعية وتنظيم الذات وذلك مثل دراسات (سميه الصباغ وآخرون ٢٠٠٧) (ليلي عبد الله حسام الدين ٢٠٠٨) (رشا أحمد خلف ٢٠١٩).

(أ) دراسات سابقة عن تحسين وتنمية عادات العقل:

دراسة ليلي عبد الله حسام الدين (٢٠٠٨) التي هدفت إلى قياس مدى تأثير استراتيجيات "البداية، الاستجابة، التقويم" في تنمية العادات العقلية، وقد شملت عينة البحث مجموعتين من تلاميذ الصف الأول الإعدادي بحيث كانت المجموعة الأولى تجريبية والثانية ضابطة، وتضمنت أدوات البحث: اختبار تحصيلي للمفاهيم المتضمنة في الدراسة (التوازن البيئي - البيئة ومواردها)، بطاقة ملاحظة للسلوكيات والمهارات العقلية المكونة لعادات العقل، مقياس الاتجاه نحو ممارسة عادات العقل في ضوء مهارات التفكير الناقد - الابداعي المنظم الذاتي، وقد أظهرت نتائج الدراسة فاعلية استراتيجية "البداية، الاستجابة، التقويم" في تنمية العادات العقلية المعرفية والسلوكيات والمهارات العقلية المكونة لها لصالح تلاميذ المجموعة التجريبية.

هدفت دراسة رشا أحمد خلف (٢٠١٩) إلى الكشف عن مدى تأثير وفاعلية برنامج تدريبي لتحسين وتنمية عادات العقل باستخدام اللعب علي مظاهر السلوك الإيجابي لدى أطفال الروضة وقد شملت عينة البحث (٣٠) طفل وطفلة تم تقسيمهم عشوائيا إلي مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ضمت كل مجموعة (١٥) طفل وشملت أدوات البحث استمارة جمع البيانات الأولية، ومقياس عادات العقل للأطفال ومقياس السلوك الإيجابي للأطفال الروضة والبرنامج التدريبي من إعداد الباحثة، وقد أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في مقياس عادات العقل وأبعاده لصالح القياس البعدي. وتبين أيضا وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس عادات العقل وأبعاده، مقياس السلوك الإيجابي وأبعاده لصالح المجموعة التجريبية.

عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي على كل من مقياس عادات العقل وأبعاده ومقياس السلوك الإيجابي وأبعاده لدى المجموعة التجريبية.

(ب) دراسات سابقة عن الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم:

هدفت دراسة بالحمر، وبخيت (٢٠١٣) دراسة درجة معرفة معلمات الموهوبات، بالطالبات الموهوبات ذوات صعوبات التعلم، ومعلمات الطالبات ذوات صعوبات التعلم وتكونت عينة الدراسة من (١٢٢) معلمة صعوبات تعلم، و(١٥) معلمة للموهوبات في المدارس الابتدائية الحكومية للبنات بمدينة الرياض، وتم إعداد استبانة لجمع بيانات الدراسة، وأوضحت النتائج نقص المعرفة والامام بالمفهوم والتعريف والمصطلحات الخاصة بالموهوبات من ذوات صعوبات التعلم، وأسفرت أيضا عن وجود فروق دالة إحصائية بين معلمات صعوبات التعلم ومعلمات الموهوبات في بعد أساسي وهو المعرفة العامة بالموهوبات ذوات صعوبات التعلم، وفي طرق الكشف والتعرف، وكانت هذه الفروق لصالح معلمات صعوبات التعلم، وأظهرت الدراسة أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاستبانة الكلية أو أبعادها الأربعة من حيث المؤهل العلمي وعدد سنوات الخبرة، أو عدد الدورات التدريبية الحاصلين عليها.

وهدف دراسة نصر (٢٠٠٩) إلي التعرف علي السمات الشخصية الخاصة بالأطفال الموهوبين ذوي صعوبات التعلم وإمكانية التنبؤ بالأطفال الموهوبين ذوي صعوبات التعلم من خلال سماتهم الشخصية في مصر. وأجريت الدراسة على (٦٠) طفلا من الروضة تتراوح أعمارهم من (٤-٦) سنوات، منهم (٢٠) طفلا من عينة الأطفال ذوي صعوبات التعلم، و(٢٠) طفلا من الأطفال العاديين، و (٢٠) طفلا من عينة الأطفال الموهوبين ذوي صعوبات التعلم، وقد استخدمت الدراسة قائمة صعوبات التعلم النمائية لأطفال الروضة، اختبار الرسم لجودانف - هاريس، وبطارية تقدير الخصائص النمائية لطفل الروضة (٤-٦) سنوات، واختبار التفكير الابتكاري عند الأطفال باستخدام الحركات والأفعال، ، وأوضحت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الأطفال العاديين، والأطفال الموهوبين ذوي صعوبات التعلم والأطفال ذوي صعوبات التعلم، في أبعاد النمو العقلي المعرفي، النمو الجسمي الحركي ، والنمو الحسي، والنمو الاجتماعي، والنمو اللغوي، والنمو الانفعالي والنمو الخفي ، لصالح الأطفال الموهوبين ذوي صعوبات التعلم، وأوضحت الدراسة إمكانية التنبؤ بالأطفال الموهوبين ذوي صعوبات التعلم في ضوء بعض سماتهم الشخصية.

وأيضا دراسة (غادة جاد الرب ٢٠٠٨): فقد هدفت الدراسة إلي اختبار فاعلية برنامج لتنمية الإنتباه والذاكرة العاملة وضبط الذات لدي الأطفال الموهوبين ذوي ضعف الإنتباه المصاحب لفرط الحركة وتكونت

العينة من (٢٣) تلميذ وتلميذة للمجموعة التجريبية و(٢١) تلميذ وتلميذة للمجموعة الضابطة. وقد استخدمت الباحثة مقياس الذكاء الناجح لاكتشاف التلاميذ الموهوبين واختبار القدرات الثلاثية لتسيرنبرج واختيار القدرات المعرفية ومقياس اضطراب قصور الانتباه المصاحب لفرط الحركة لدى الأطفال الموهوبين (من قبل نظر معلمهم) ومقياس انتباه الأطفال وتوافقهم وبطارية الاختبارات المعرفية العاملة ومهام الذاكرة العاملة ومقياس الضبط الذاتي لدى الأطفال الموهوبين ذوي ضعف الانتباه المصاحب لفرط الحركة ذوي ضعف الانتباه المصاحب لفرط الحركة. وقد دلت النتائج علي وجود فروق دالة احصائيا لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي ووجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة علي مقياس اضطراب ADHD لدى الأطفال الموهوبين.

(ج) دراسات سابقة مرتبطة بمتلازمة الشاشات الالكترونية:

ظهرت العديد من الدراسات التي أشارت إلي أضرار الشاشات الإلكترونية ووسائل التكنولوجيا الحديثة علي الأطفال، حيث تهيمن تكنولوجيا الهاتف المحمول على استخدام أطفال المدارس لتكنولوجيا المعلومات في مجتمع المدرسة المتميز وترتبط بأعراض الجهاز العضلي الهيكلي والبصرية مثل:

دراسة عبير الصبان وآخرون (٢٠٢١) والتي هدفت إلي دراسة العلاقات بين استخدام الشاشات الإلكترونية وصحة العين والتي بدورها تؤدي إلي صعوبات التعلم في عينة تمثيلية من سكان البرازيل، حيث تم جمع البيانات عبر الإنترنت وتحليلها في مستشفى برازيلي خاص. شارك في الدراسة الأفراد من الذكور والإناث الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢ و ٣٥ عامًا. كان لدى معظم المشاركين قصر النظر (٨٤٪) و / أو اللابؤرية (٧٥.٥٪)، بينما كان القرنية المخروطية أقل انتشارًا (١٧٪). ومع ذلك، لم يتمكن ٩٢ مشاركًا من تحديد ما إذا كانوا مصابين بهذه الأمراض أم لا. كما تم تناول المشكلات العقلية مثل الاعتماد على الهاتف الذكي وصعوبات التواصل أثناء استخدام الشاشات الإلكترونية. أبلغ معظم المستجيبين عن مشاكل التبعية والتواصل. وتوصلت الدراسة إلي أن معظم المشاركين في هذه العينة يعانون من أمراض العيون، بما في ذلك القرنية المخروطية.

ودراسة أندريد وآخرون (٢٠١٥) حيث تبحث الدراسة في تأثير تدخل تعزيز الصحة في المدرسة علي سلوك وقت الشاشة بين المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢ و ١٥ عامًا. أبلغت الدراسة عن تأثير التجربة على وقت الشاشة بعد مرحلتين من التنفيذ. أجريت الدراسة في المدارس الحضرية في كوينكا-الإكوادور. كان المشاركون من المراهقين في الصف الثامن والتاسع من ٢٠ مدرسة و ركزت مرحلة التدخل الأولى على النظام

الغذائي والنشاط البدني وسلوك وقت الشاشة، بينما ركزت المرحلة الثانية على النظام الغذائي والنشاط البدني فقط. تم تقييم سلوكيات وقت الشاشة، النتيجة الأولية، في الأساس، بعد المرحلة الأولى (١٨ شهرًا) والمرحلة الثانية (٢٨ شهرًا). تم استخدام النماذج الخطية المختلطة لتحليل البيانات. كان التدخل المدرسي متعدد المكونات قادرًا على التخفيف من الزيادة في وقت التلفزيون للمراهقين وإجمالي وقت الشاشة بعد المرحلة الأولى من التدخل أو بعبارة أخرى، عندما تضمن التدخل مكونات أو أنشطة محددة تركز على تقليل وقت الشاشة. بعد المرحلة الثانية من التدخل، والتي تضمنت فقط المكونات والأنشطة المتعلقة بتحسين النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني وليس لتقليل وقت الشاشة، زاد المراهقون وقتهم أمام الشاشة مرة أخرى. قد تشير النتائج التي توصلت إليها الدراسة إلى أن تقليل وقت الشاشة ممكن فقط عندما يركز التدخل بشكل خاص على تقليل وقت الشاشة (Andrade , et al., 2015).

ودراسة روبرتا روجيا و آخرون (٢٠١٤)، حيث هدفت الدراسة إلى تقييم آثار استراتيجيات برنامج التدخل على الوقت الذي يقضيه الأطفال في أنشطة مثل مشاهدة التلفزيون ولعب ألعاب الفيديو واستخدام الكمبيوتر بين أطفال المدارس، حيث تم إجراء بحث عن التجارب ذات الشواهد المتوفرة في الأدبيات في قواعد البيانات الإلكترونية PubMed و Lilacs و Embase و Scopus و Web of Science و Cochrane Library باستخدام الكلمات الرئيسية التالية: تجربة عشوائية محكمة ودراسات تدخل ونمط حياة مستقر ووقت الشاشة والمدرسة. تم استخدام مقياس موجز على أساس فرق المتوسط المعياري بفواصل ثقة ٩٥٪. توليف البيانات: تم تحديد ما مجموعه ١،٥٥٢ دراسة، تم تضمين ١٦ منها في التحليل التلوي. أظهرت التدخلات في التجارب ذات الشواهد (العدد = ٨٧٨٥) تأثيرًا مهمًا لتقليل وقت الشاشة، وأظهرت الخلاصة أن للتدخلات الآثار الإيجابية لتقليل وقت الشاشات الالكترونية بين أطفال المدارس (Roberta Roggia et al., 2014).

ودراسة جيتا واهي وآخرون (٢٠١١) التي هدفت إلى تقييم فوائد وتأثير التدخلات التي تركز على تقليل وقت الشاشات الالكترونية، حيث كانت الدراسات المشمولة تجارب عشوائية محكمة لأطفال أعمارهم أقل من ١٨ عامًا، مع تدخلات ركزت على تقليل وقت استخدام الشاشات الالكترونية وتم فحص ما مجموعه ١١٢٠ اقتباسًا ، وتم تضمين ١٣ دراسة في المراجعة المنهجية لكن لم تُظهر المراجعات المنهجية والتحليل التلوي دليلًا على فعالية التدخلات التي تهدف إلى تقليل وقت الشاشة لدى الأطفال لتقليل مؤشر كتلة الجسم ووقت الشاشة. ومع ذلك ، فإن التدخلات في الفئة العمرية لمرحلة ما قبل المدرسة تبشر بالخير (Gita Wahi,et al., 2011).

فروض الدراسة: تحاول الدراسة اختبار صحة الفروض التالية:-

١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي علي مقياس عادات العقل لدي الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم بسبب متلازمة الشاشات الالكترونية لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

٢ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي علي مقياس عادات العقل لدي الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم بسبب متلازمة الشاشات الالكترونية لصالح القياس البعدي.

٣ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي علي مقياس عادات العقل لدي الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم بسبب متلازمة الشاشات الالكترونية.

٤ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي علي مقياس متلازمة الشاشات الالكترونية لدي الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

٥ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي علي مقياس متلازمة الشاشات الالكترونية لدي الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم بسبب متلازمة الشاشات الالكترونية لصالح القياس البعدي.

٦ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي علي مقياس متلازمة الشاشات الالكترونية لدي الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم بسبب متلازمة الشاشات الالكترونية.

منهجية الدراسة:

المشاركون في البحث: تمت الدراسة علي تلاميذ الصفوف الرابع و الخامس والسادس الابتدائي ممن تتراوح أعمارهم الزمنية من (٩ - ١٢) سنة بمدرتي أشمون الابتدائية الجديدة، وأشمون الجديدة للتعليم الأساسي، إدارة أشمون التعليمية، محافظة المنوفية، وتم عمل الخصائص

السيكومترية علي كل الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم وعددهم ٥٠ تلميذا ونم اختيار التلاميذ المشاركين في البحث وعددهم ٢٠ تلميذا من التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم والذين يعانون من متلازمة الشاشات الالكترونية موزعين بالتساوي علي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وينتمي جميع أفراد العينة إلي أسر من المستوي الاقتصادي الاجتماعي الثقافي المتوسط وتم اختيار أفراد العينة بناء علي عدد من المقاييس التشخيصية بعد الاستفاضة من ترشيحات المعلمين و الآباء و الأمهات وبذلك يكون قد تم تحقيق التكافؤ بين مجموعتي الدراسة باستخدام أدوات الضبط وذلك من حيث متغيرات العمر الزمني ومستوي الذكاء والمستوي الاقتصادي الاجتماعي الثقافي المتوسط.

منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة الراهنة على المنهج التجريبي باعتبارها تجربة هدفها التعرف على فاعلية برنامج إرشادي جمعي (كمتغير مستقل) لتحسين عادات العقل وخفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية لدي التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم (كمتغير تابع) كما اعتمدت الدراسة في ذات الوقت على تصميم تجريبي ذي مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

أدوات الدراسة: تم استخدام الأدوات التالية:

١ - مقياس ستانفورد بينيه الطبعة الخامسة للذكاء (تعريب: محمود أبو النيل، ومحمد محمد، وعبد الموجود عبد السميع، ٢٠١١). ويهدف هذا المقياس إلى تحديد المستوى العقلي العام للمفحوص من خلال قياس خمسة عوامل أساسية هي: الاستدلال السائل، والمعرفة، والاستدلال الكمي، والمعالجة البصرية - المكانية، والذاكرة العاملة.

٢ - مقياس عادات العقل من إعداد الشخص، عبد العزيز السيد، الطنطاوي، محمود محمد، وعبد السلام، محمد فؤاد (٢٠١٥): مقياس عادات العقل للأطفال. مجلة كلية التربية- جامعة عين شمس، ع. ٣٩، ج. ٤، (٢٧٩-٣٦٢).

٣ - مقياس متلازمة الشاشات الالكترونية من إعداد الباحثة

إعداد المقياس: لاختبار ما إذا كانت معايير اضطراب متلازمة الشاشات الالكترونية السبعة تشكل بالفعل إدمان الشاشات من الدرجة الثانية، تم انشاء ٢٨ عنصرًا تمثل سبعة أبعاد قائمة على DSM لإدمان الشاشات والتي تم تحديدها في أبحاث سابقة) على سبيل المثال، (Griffiths, 2005; Griffiths & Davies, 2005) لقد تم انشاء أربع عبارات لكل معيار من المعايير السبعة التالية:

- ١ - الأهمية والبروز: تصبح ممارسة الشاشات أهم نشاط في حياة الإنسان وتهيمن على تفكيره (الانشغال)، ومشاعره (الرغبة الشديدة)، وسلوكه (الاستخدام المفرط).
 - ٢ - التحمل: العملية التي يبدأ من خلالها شخص ما ممارسة الشاشات في كثير من الأحيان، وبالتالي زيادة مقدار الوقت الذي يقضيه في الشاشات تدريجيًا.
 - ٣ - تعديل المزاج: التجارب الذاتية التي يبلغ عنها الأشخاص نتيجة مشاركتهم في الشاشات. تم تسمية هذا البعد سابقًا بالنشوة، في إشارة إلى "الطنين" أو "النشوة" المشتقة من النشاط. ومع ذلك، قد يشمل تعديل المزاج أيضًا مشاعر التهدة و/أو الاسترخاء المرتبطة بالهروب من الواقع.
 - ٤ - تأثير الانسحاب: المشاعر غير السارة و/أو التأثيرات الجسدية التي تحدث عندما يتم تقليل الشاشات أو توقفه فجأة. يتكون الانسحاب في الغالب من تقلب المزاج والتهيج، ولكنه قد يشمل أيضًا أعراضًا فسيولوجية، مثل الارتعاش.
 - ٥ - الانتكاس: الميل إلى العودة بشكل متكرر إلى أنماط الشاشات السابقة. يتم استعادة أنماط الشاشات المفرطة بسرعة بعد فترات الامتناع عن ممارستها أو السيطرة عليها.
 - ٦ - الصراع: يشير إلى جميع الصراعات الشخصية الناتجة عن الإفراط في الشاشات. وجود صراعات بين التلميذ ومن حوله. قد تشمل الصراعات الحجج والإهمال، ولكنها تشمل أيضًا الأكاذيب والخداع
 - ٧ - المشاكل: يشير هذا إلى المشاكل الناجمة عن الإفراط في الشاشات. يتعلق الأمر بشكل أساسي بمشاكل النزوح التي يأخذها موضوع الإدمان
- وصف المقياس :**

استنادا إلى معايير منظمة الصحة العالمية لاضطراب إدمان الشاشات في المراجعة الحادية عشر في التصنيف الدولي للأمراض، وبتبني المحكات التشخيصية المقترحة لاضطراب الشاشات الالكترونية في القسم الثالث في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية (-5) DSM المدرج من قبل الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA, ٢٠١٣) تم تصميم أداه البحث، مقياس متلازمة الشاشات الإلكترونية وتحديد بنيته، والذي يتألف في صورته النهائية من ٢٨ عبارة تمثل سبعة أبعاد قائمة على DSM لإدمان الشاشات والتي تم تحديدها في أبحاث سابقة (على سبيل المثال، Griffiths & Davies, 2005; Griffiths, 2005).

لقد تم انشاء أربع عبارات لكل بعد من الأبعاد السبعة.

- ٤ - برنامج تدريبي إرشادي جمعي لتحسين عادات العقل وخفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية من إعداد الباحثة.

أساس البرنامج الإرشادي الجمعي:

١ - تم الاعتماد أساسا في هذا البرنامج علي العلاج المعرفي القائم علي عادات العقل (MBCT; Mindhabits Based Cognitive Therapy) والذي يستهدف زيادة الإنتباه وتنظيم الذات والانفعالات وجودة الحياة والذي قدمه سيجال وآخرون ويتم من خلال التدريب علي التركيز والتأمل في اللحظة الحالية وتعزيز الوعي بالأفكار والأحاسيس الجسدية والتأكيد علي أن هذه الأحداث عابرة وتتغير مع مرور الوقت، كما يتم تدريب الأطفال علي مراقبة أفكارهم ومشاعرهم بطريقة تتيح لهم التعامل معها بشكل مختلف من خلال التحكم في هذه الأفكار والمشاعر وتحملها بدون إصدار أحكام مسبقة (Segal et al., 2002).

٢ - الاطلاع علي الأدبيات والدراسات السابقة والتي تناولت موضوع التدريب علي تحسين عادات العقل مثل: مروة نور شحاتة محمود (٢٠٢٣)، رشا أحمد خلف (٢٠١٩)، علا عبدالرحمن محمد علي (٢٠١٩)، أسماء عطالله محمود (٢٠١٢) والأجنبية مثل دراسات:

Brown & Ryan 2003; Zylowska et al., 2008; Weijer ., et al 2012, Whittingnam ., 2017

٣ - الرجوع إلي مبادئ وأسس عادات العقل واليقظة العقلية وفنيات وأساليب التدريب عليها وذلك مثل دراسات: Whittingnam , 2018; Mace 2008, Make ., et al 2018; Didonna, 2009; Zelazo, 2012.

٤ - تم التخطيط جيدا للبرنامج ليكون متوافقا مع الأسس النفسية والاجتماعية والتربوية التي بني عليها حتي يمكن تطبيقه لتحسين وتنمية عادات العقل عند تلاميذ المرحلة الابتدائية الموهوبين ذوي صعوبات التعلم. وتتضمن عملية تخطيط البرنامج مصادره وأهدافه ومحتواه ومراعاة الأسس التي يبني عليها والفنيات والأدوات المستخدمة من أجل تحقيق الأهداف التي يسعى البرنامج إليها ويتضمن أيضا عملية تقويم البرنامج.

٥- تم إعداد برنامج تحسين وتنمية عادات العقل في ضوء تقنيات العلاج السلوكي الجدلي الذي وضعته لنهيان ويعتبر التدريب على العادات العقلية واحدا من نماذج مجموعة التدريب المهارى التي وضعت ضمن استراتيجيات العلاج السلوكي الجدلي.

الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج الحالي إلي تحسين عادات العقل وزيادة مهارات اليقظة العقلية والتعرف على أثره في تحسين عادات العقل وخفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية في التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم.

تصميم البرنامج:

برنامج مصمم ومخطط في ضوء مهارات التدريب علي عادات العقل، والبرنامج يتضمن مجموعة من الجلسات تهدف إلي تحسين عادات العقل وخفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية كما وصفت في مدخل العلاج السلوكي الجدلي، والتي يتم تنفيذها من خلال الأنشطة المتضمنة في جلسات البرنامج الحالي. أو هو برنامج تدريبي مبني علي التدخل المعرفي القائم علي عادات العقل والذي يعد من أحدث التدخلات العلاجية، ويتم من خلاله استخدام مجموعة من الفنيات والممارسات التأملية والمعالجات المعرفية والتي تركز علي تقليد استخدام الشاشات الالكترونية، وتحسين بعض عادات العقل مثل زيادة وعي الفرد باللحظة الحالية، وتحسين الوعي الانتباهي، وتقبل الخبرات والمواقف الحياتية بدون إصدار أحكام مسبقة أو تقييمه عليها مما يساعد علي تحسين عادات العقل (Warren, 2016, 14).

وقد تم فحص مصطلح متلازمة الشاشات الالكترونية ومصطلح عادات العقل كأحد جوانب قوي الشخصية والذي اعتبره البعض أحد جوانب علم النفس الإيجابية، واعتبروه أحد مداخل العلاج النفسي. وأصبح العلاج المرتكز علي تحسين عادات العقل أحد الإجراءات العديدة من التدخلات العلاجية. فلقد اعتبر ديدونا اليقظة العقلية عنصرا أساسيا لنماذج علاجية متعددة، فلقد تم استخدام اليقظة العقلية في المدخل السلوكي المعرفي تحت مسمي خفض الضغوط القائم علي اليقظة العقلية والذي ينسب إلي كابات وأخرون والذين اعتبروا النموذج الأول الذي تضمن التطبيق الإكلينيكي لليقظة العقلية حيث تم التوصل إلي أن هذا النموذج فعال في مختلف اضطرابات القلق وخاصة القلق المعمم والهلع والفوبيا الاجتماعية (Borkovec & Sharpless, 2004).

تنفيذ البرنامج: تم تطبيق البرنامج علي مجموعة تجريبية مكونة من ١٠ تلاميذ من تلاميذ الصفوف الرابع والخامس والسادس الابتدائي بمدرتي أشمون الابتدائية الجديدة، وأشمون الجديدة للتعليم الأساسي، إدارة أشمون التعليمية، بمحافظة المنوفية من الموهوبين ذوي صعوبات التعلم، وتم ذلك خلال الفصلين الدراسيين من العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ بواقع جلسة واحدة أسبوعيا واستغرق البرنامج حوالي ١٦ أسبوعا

تقويم البرنامج:

- ١- تم عرض البرنامج علي مجموعة من الأساتذة المختصين في الصحة النفسية والتربية الخاصة وتم تعديل ما اقترحه المختصون.
- ٢- التقييم القبلي والبعدي: تم تطبيق التقييم القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج
- ٣- مقارنة المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج
- ٤- تم التحقق من استمرار فاعلية البرنامج بإعادة التقييم بالقياس التتبعي بعد ٣ شهور من انتهاء تطبيق البرنامج ومقارنة التقييم البعدي والتتبعي.

القواعد والإجراءات التي يقوم عليها البرنامج: مراعاة أن تكون بيئة التدريب مألوفة للتلاميذ واسعة وجيدة التهوية ومناسبة من حيث حجم القاعة والهدوء وتحتوي علي الأدوات والوسائل والأساليب المناسبة لتدريب التلاميذ والتي بدورها تسهل عملية التدريب وتوفر ذلك في معمل العلوم الخاص بمدرسة أشمون الابتدائية الجديدة والذي تتوفر فيه جميع هذه الشروط. وتم بناء برنامج التدريب علي تحسين عادات العقل وخفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية قواعد ومبادئ العلاج السلوكي الجدلي باعتبار التدريب علي تحسين عادات العقل وخفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية نموذج في مجموعة التدريب المهاري ضمن فنيات العلاج السلوكي الجدلي. تم تنفيذ البرنامج من خلال جلسات الإرشاد الجماعي مع مراعاة الفروق الفردية للتلاميذ مع اللجوء للأسلوب الفردي حينما يتطلب الأمر ذلك. تم الاعتماد علي فنيات الحوار والمناقشة والمشاركة والتعزيز في تنفيذ البرنامج. وقد تم تدريب العينة علي مهارات تجسين عادات العقل (الملاحظة، الوصف، التصرف الواعي، عدم الحكم المسبق، و عدم رد الفعل).

تم صياغة الجلسات الإجرائية للبرنامج وفقا لنماذج التدريب علي العادات العقلية في العلاج السلوكي الجدلي. وقد تم الاعتماد علي فنية الواجب المنزلي بحيث ننهي بها كل جلسة ويتم مراجعتها في الجلسة التالية. وقد تم تقديم كل مهارة من خلال مجموعة من الأنشطة النظرية والعملية لكل مهارة. وتم تشجيع ودعم التلاميذ عند إتمام أي مهمة بشكل جيد من خلال عبارات التشجيع والهدايا (أقلام ، ورود، كروتالخ). وقد تم مراعاة تتابع البرنامج من حيث قدرة التلاميذ علي اجتيازها حسب المرحلة العمرية متدرجة من الأسهل إلي الأصعب ومراعاة خصائص المرحلة العمرية لعينة الدراسة. وتم استخدام المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمعرفة مدي تأثير البرنامج علي المجموعة التجريبية

الإجراءات العملية للدراسة: الاطلاع علي الأدبيات والأبحاث السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة لإعداد أدوات الدراسة، تطبيق أدوات الدراسة علي التلاميذ (عينة استطلاعية من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم) لمعرفة صدق وثبات المقاييس المستخدمة في الدراسة. بعد التأكد من كفاءة

أدوات الدراسة السيكمترية تم تطبيق أدوات الدراسة مثل مقياس الذكاء وتطبيقه علي العينة الاستطلاعية لاكتشاف التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، ثم تطبيق مقياسي عادات العقل للأطفال ومتلازمة الشاشات الالكترونية علي جميع التلاميذ الموهوبين الذين يعانون من صعوبات التعلم وعددهم ٥٠ تلميذا واختيار أفراد المجموعة التجريبية والضابطة وعددهم ٢٠ تلميذا من التلاميذ الموهوبين الذين يعانون من صعوبات التعلم. تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية (إرشادية) وضابطة كل مجموعة مكونة من (١٠) تلميذا. وتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية بواقع جلسة واحدة أسبوعيا. ثم تطبيق المقياس البعدي بعمل مقياسي عادات العقل للأطفال ومتلازمة الشاشات الالكترونية على أفراد المجموعتين بعد انتهاء البرنامج لمعرفة تأثير البرنامج في تحسين عادات العقل وخفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية. ثم تطبيق المقياس التتبعي بعمل مقياسي عادات العقل للأطفال ومتلازمة الشاشات الالكترونية علي أفراد المجموعتين بعد ٣ شهور من انتهاء تطبيق البرنامج لمعرفة مدي استمرارية فعالية البرنامج التدريبي في تحسين عادات العقل وخفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية. ثم عمل المعالجة الإحصائية للبيانات والحصول على النتائج. ثم عرض النتائج وتفسيرها

أساليب المعالجة الإحصائية:

استخدمت الباحثة عددا من الأساليب الإحصائية مثل (اختبار مان ويتني للعينات المستقلة، كما استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب للدرجات المرتبطة).

ثبات المقياس: قامت الباحثة في الدراسة الراهنة بحساب ثبات المقياس عن طريق نوعين من الثبات هما

: الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، والثبات باستخدام طريقة إعادة المقياس

مقياس عادات العقل للأطفال:

الخصائص السيكمترية للمقياس: تم التحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في ضوء ثباته وصدقه واتساقه الداخلي؛ وذلك كما يلي:

أولاً: صدق المقياس: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على طريقة صدق المحك؛ حيث قامت بتطبيق مقياس عادات العقل للأطفال إعداد/ عبدالعزيز السيد الشخص، ومحمود محمد طنطاوي، ومحمد فؤاد عبدالسلام (٢٠١٥) باعتباره محكاً لمقياس عادات العقل للأطفال المستخدم في البحث الراهن على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة (٢٠) طفل موهوبين ذوي صعوبات تعلم، فبلغ معامل الارتباط (٠.٨٥٣) بما يشير إلى صدق المقياس.

ثانياً: ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة تطبيق المقياس: والذي من خلال إعادة تطبيق المقياس على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، بفارق زمني ثلاثة أسابيع.

ثالثاً: الاتساق الداخلي: اعتمدت الباحثة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارته والدرجة الكلية للمقياس، ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس.

- مقياس متلازمة الشاشات الالكترونية

الخصائص السيكومترية للمقياس: تم التحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في ضوء صدقه وثباته واتساقه الداخلي؛ وذلك كما يلي:

أولاً: صدق المقياس: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على طريقة صدق المحك؛ حيث قامت بتطبيق اختبار إيمان الانترنت إعداد/ يونج ترجمة وتقنين إبراهيم الشافعي إبراهيم باعتباره محكاً لمقياس متلازمة الشاشات الالكترونية المستخدم في البحث الراهن على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (٥٠) طفل موهوبين ذوي صعوبات تعلم، فبلغ معامل الارتباط (٠.٧٩٤) بما يشير إلى صدق المقياس.

ثانياً: ثبات المقياس: تم حساب ثبات الاختبار عن طريق نوعين من الثبات هما: الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ ، والثبات باستخدام طريقة إعادة تطبيق المقياس، ويمكن تناولهما فيما يلي:

- طريقة ألفا كرونباخ: قامت الباحثة بحساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة العبارة، وحساب معامل ألفا للمقياس ككل. وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل = ٠.٨٦٩.

- طريقة إعادة تطبيق المقياس: تم ذلك من خلال إعادة تطبيق المقياس على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (٥٠) طفل، بفارق زمني ثلاثة أسابيع.

ثالثاً: الاتساق الداخلي: اعتمدت الباحثة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارته والدرجة الكلية للمقياس، ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس

نتائج الدراسة وتحليلها:

١- الفرض الأول ونتائجه:

ينص الفرض الأول على أنه: " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس عادات العقل لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم لصالح

المجموعة التجريبية، ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان ويتي للعينات المستقلة، وجدول (1) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (1): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس عادات العقل لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم

مستوى الدلالة	قيمة Z	قيمة U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	المجموع	مقياس عادات العقل
٠.٠٠٠	٣.٨٣٦	٠.٠٠٠	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١.٣٥	١٢.٦٠	١	تجريبية	المثابرة
			٥٥.٠٠	٥.٥٠	٠.٧٣٧	٦.١٠	١	ضابطة	
٠.٠٠٠	٣.٨٥٦	٠.٠٠٠	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٠.٩٩٤	١٢.٩٠	١	تجريبية	إدارة الاندفاعية
			٥٥.٠٠	٥.٥٠	٠.٨٤٣	٧.٦٠	١	ضابطة	
٠.٠٠٠	٣.٨١١	٠.٠٠٠	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١.٠٥٤	١١.٠٠	١	تجريبية	التفكير بمرونة
			٥٥.٠٠	٥.٥٠	١.٣٧٠	٧.١٠	١	ضابطة	
٠.٠٠٠	٣.٨١٤	٠.٠٠٠	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٠.٩٩٤	١٢.٩٠	١	تجريبية	الاستماع
			٥٥.٠٠	٥.٥٠	١.٢٦٥	٧.٤٠	١	ضابطة	
٠.٠٠٠	٣.٨١١	٠.٠٠٠	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١.٤٤٩	١٢.١٠	١	تجريبية	التفكير في التفكير
			٥٥.٠٠	٥.٥٠	١.١٧٩	٧.٥٠	١	ضابطة	
٠.٠٠٠	٣.٨١١	٠.٠٠٠	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١.٢٢٩	١٢.٨٠	١	تجريبية	طرح المشكلات
			٥٥.٠٠	٥.٥٠	١.٢٦٥	٦.٦٠	١	ضابطة	
٠.٠٠٠	٣.٨٠٧	٠.٠٠٠	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١.٤٤٩	١٢.١٠	١	تجريبية	الكفاح من اجل الدقة
			٥٥.٠٠	٥.٥٠	١.٠٣٢	٧.٨٠	١	ضابطة	
٠.٠٠٠	٣.٨٠٨	٠.٠٠٠	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١.٢٢٩	١١.٢٠	١	تجريبية	استخدام الضوابط السابقة
			٥٥.٠٠	٥.٥٠	١.٤٤٩	٧.١٠	١	ضابطة	
٠.٠٠٠	٣.٨١٩	٠.٠٠٠	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٠.٨٧٦	١٢.٩٠	١	تجريبية	التفكير
			٥٥.٠٠	٥.٥٠	١.٣٥٤	٦.٥٠	١	ضابطة	
٠.٠٠٠	٣.٨١١	٠.٠٠٠	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١.١٣٠	١١.٦٠	١	تجريبية	الشغف
			٥٥.٠٠	٥.٥٠	١.١٩٧	٧.٩٠	١	ضابطة	
٠.٠٠٠	٣.٨٦٩	٠.٠٠٠	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١.١٠١	١٠.٩٠	١	تجريبية	استخدام جميع العمليات
			٥٥.٠٠	٥.٥٠	٠.٩٤٧	٥.٧٠	١	ضابطة	
٠.٠٠٠	٣.٨٢٤	٠.٠٠٠	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٠.٩٤٣	١١.٠٠	١	تجريبية	التخيل
			٥٥.٠٠	٥.٥٠	١.٤٧٦	٦.٨٠	١	ضابطة	
٠.٠٠٠	٣.٨١١	٠.٠٠٠	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٠.٩٩٤	١١.١٠	١	تجريبية	الاقدام على مخططة مسجلة
			٥٥.٠٠	٥.٥٠	١.٤٤٩	٦.٩٠	١	ضابطة	

٠.٠٠٠	٣.٨٤٢	٠.٠٠٠	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١.٠٧	١٢.٤٠	١	تجريبية	إيجاد الدعابة
			٥٥.٠٠	٥.٥٠	٠.٦٩٩	٨.٤٠	١	ضابطة	
٠.٠٠٠	٣.٨٥٩	٠.٠٠٠	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١.١٠٠	١١.١٠	١	تجريبية	التفكير التبادلي
			٥٥.٠٠	٥.٥٠	٠.٧٠٧	٥.٥٠	١	ضابطة	
٠.٠٠٠	٣.٨١٦	٠.٠٠٠	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٠.٨٧٦	١٢.٩٠	١	تجريبية	الاستعداد للتعلم
			٥٥.٠٠	٥.٥٠	١.٤٤٩	٧.١٠	١	ضابطة	
٠.٠٠٠	٣.٧٨٢	٠.٠٠٠	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٨.٢٧٦	١٩١.٥	١	تجريبية	الدرجة الكلية
			٥٥.٠٠	٥.٥٠	٤.٤٤٧	١١٢.٢	١	ضابطة	

يتضح من جدول (١) السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بين متوسطات رتب التلاميذ بالمجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج، على جميع أبعاد مقياس عادات العقل لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم والدرجة الكلية للمقياس لصالح المجموعة التجريبية، مما يعني تحسن درجات تلاميذ المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج.

٢- الفرض الثاني ونتائجه:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس عادات العقل لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم"، ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب للدرجات المرتبطة، وجدول (٢) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (٢): دلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس عادات العقل لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
المثابرة	السالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٨٣١	٠.٠٠١
	الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
	المتساوية	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠		
إدارة الاندفاعية	السالبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨٢٧	٠.٠٠١
	الموجبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠		
	المتساوية	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
التفكير بمرونة	السالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٨٢٠	٠.٠٠١
	الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
	المتساوية	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠		

٠.٠١	٢.٨١٢	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	السالبة	الاستماع الواعي وبفهم وتعاطف
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الموجبة	
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	المتعادلة	
٠.٠١	٢.٨٢٥	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	السالبة	التفكير في التفكير
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الموجبة	
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	المتعادلة	
٠.٠١	٢.٨٢٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	السالبة	طرح المشكلات والتساؤلات وإيجاد
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الموجبة	
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	المتعادلة	
٠.٠١	٢.٨٤٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	السالبة	الكفاح من اجل الدقة
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الموجبة	
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	المتعادلة	
٠.٠١	٢.٨١٢	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	السالبة	استخدام الخبرات السابقة في
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الموجبة	
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	المتعادلة	
٠.٠١	٢.٨١٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	السالبة	التفكير والتواصل بوضوح مع
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الموجبة	
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	المتعادلة	
٠.٠١	٢.٨١٢	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	السالبة	الشغف المستمر والرغبة في التعلم
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الموجبة	
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	المتعادلة	
٠.٠١	٢.٨١٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	السالبة	استخدام جميع الحواس في جمع
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الموجبة	
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	المتعادلة	
٠.٠١	٢.٨٤٤	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	السالبة	التخيل والتصور والابتكار
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الموجبة	
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	المتعادلة	
٠.٠١	٢.٨٢٩	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	السالبة	الاقدام على مخاطرة مسئولة
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الموجبة	
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	المتعادلة	
٠.٠١	٢.٨٤٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	السالبة	إيجاد الدعابة
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الموجبة	
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	المتعادلة	
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	السالبة	

٠.٠١	٢.٨١٦	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الموجبة	التفكير التبادلي
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	المتعادلة	
٠.٠١	٢.٨٢٣	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	السالبة	الاستعداد للتعلم
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الموجبة	
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	المتعادلة	
٠.٠١	٢.٨٠٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	السالبة	الدرجة الكلية
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الموجبة	
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	المتعادلة	

يتضح من جدول (٢) السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات رتب التلاميذ بالمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، على جميع أبعاد مقياس عادات العقل لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم والدرجة الكلية للمقياس في اتجاه القياس البعدي، مما يعني تحسن درجات التلاميذ المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج.

٣- الفرض الثالث ونتائجه:

ينص الفرض الثالث على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد ثلاثة أشهر من انتهاء تطبيق البرنامج) على مقياس عادات العقل لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم"، ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب للدرجات المرتبطة، وجدول (٣) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (٣): دلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي

لمقياس عادات العقل لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
المثابرة	السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.١٤	غير داله
	الموجبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠		
	المتساوية	٨				
إدارة الاندفاعية	السالبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠	١.١٤	غير داله
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	المتساوية	٨				
التفكير بمرونة	السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.١٤	غير داله
	الموجبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠		
	المتساوية	٨				

غير داله	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠	١	السالبة	الاستماع الواعي وبفهم وتعاطف
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الموجبة	
				٩	المتعادلة	
غير داله	١.١٤	٣.٠٠	١.٥٠	٢	السالبة	التفكير في التفكير
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الموجبة	
				٨	المتعادلة	
غير داله	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠	١	السالبة	طرح المشكلات والتساؤلات وإيجاد
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الموجبة	
				٩	المتعادلة	
غير داله	١.١٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	السالبة	الكفاح من اجل الدقة
		٣.٠٠	١.٥٠	٢	الموجبة	
				٨	المتعادلة	
غير داله	١.١٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	السالبة	استخدام الخبرات السابقة في
		٣.٠٠	١.٥٠	٢	الموجبة	
				٨	المتعادلة	
غير داله	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠	١	السالبة	التفكير والتواصل بوضوح مع
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الموجبة	
				٩	المتعادلة	
غير داله	١.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	السالبة	الشغف المستمر والرغبة في التعلم
		١.٠٠	١.٠٠	١	الموجبة	
				٩	المتعادلة	
غير داله	١.١٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	السالبة	استخدام جميع الحواس في جمع
		٣.٠٠	١.٥٠	٢	الموجبة	
				٨	المتعادلة	
غير داله	١.١٤	٣.٠٠	١.٥٠	٢	السالبة	التخيل والتصور والابتكار
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الموجبة	
				٨	المتعادلة	
غير داله	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠	١	السالبة	الاقدام على مخاطرة مسئولة
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الموجبة	
				٩	المتعادلة	
غير داله	١.١٤	٣.٠٠	١.٥٠	٢	السالبة	إيجاد الدعابة
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الموجبة	
				٨	المتعادلة	
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	السالبة	

التفكير التبادلي	الموجبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠	١.١٤	غير داله
	المتعادلة	٨				
الاستعداد للتعلم	السالبة	١	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠	غير داله
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	المتعادلة	٩				
الدرجة الكلية	السالبة	٣	٥.٣٣	١٦.٠٠	٠.٣٢٠	غير داله
	الموجبة	٥	٤.٠٠	٢٠.٠٠		
	المتعادلة	٢				

يتضح من جدول (٣) السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب التلاميذ بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، على جميع أبعاد مقياس عادات العقل لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم والدرجة الكلية للمقياس، مما يعني استمرار التحسن لدى تلاميذ المجموعة التجريبية حتى فترة المتابعة.

٤- الفرض الرابع ونتائجه:

ينص الفرض الرابع على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس متلازمة الشاشات الالكترونية لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم لصالح المجموعة التجريبية، ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان ويتني للعينات المستقلة، وجدول (٤) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (٤): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي لمقياس متلازمة الشاشات الالكترونية لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم

مستوى الدلالة	قيمة Z	قيمة U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحس أبي	ن	المجموع	مقياس متلازمة الشاشات الالكترونية
٠.٠١	٣.٧٨	٠.٠٠	١٥٥.٠	١٥.٥	٢.٠٢	١٨.٩	١٠	تجريبية	الأهمية والبروز
			٥٥.٠٠	٥.٥٠	٢.٧٨	٨.٨٠	١٠	ضابطة	
٠.٠١	٣.٨٠	٠.٠٠	١٥٥.٠	١٥.٥	٢.١١	٢٠.٣	١٠	تجريبية	التحمل
			٥٥.٠٠	٥.٥٠	١.٣٤	١١.٧	١٠	ضابطة	
			١٥٥.٠	١٥.٥	٢.١٨	٢٠.١	١٠	تجريبية	

٠.٠١	٣.٨٠	٠.٠٠٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١.٠٨	١٢.٥	١٠	ضابطة	تعديل المزاج
٠.٠١	٣.٨٠	٠.٠٠٠	١٥٥.٠	١٥.٥	١.٥٨	١٧.٥	١٠	تجريبية	تأثير
	٣		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١.٦٥	٧.٥٠	١٠	ضابطة	الانتكاس
٠.٠١	٣.٧٩	٠.٠٠٠	١٥٥.٠	١٥.٥	١.٧٠	١٨.٧	١٠	تجريبية	الانتكاس
	٥		٥٥.٠٠	٥.٥٠	٢.٤١	٩.٣٠	١٠	ضابطة	
٠.٠١	٣.٨٠	٠.٠٠٠	١٥٥.٠	١٥.٥	١.٤٩	٢٠.٠	١٠	تجريبية	الصراع
	٧		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١.٢٩	١٠.٩	١٠	ضابطة	
٠.٠١	٣.٧٩	٠.٠٠٠	١٥٥.٠	١٥.٥	١.٥٨	١٨.٥	١٠	تجريبية	المشاكل
	٤		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١.٨٥	٩.٥٠	١٠	ضابطة	
٠.٠١	٣.٧٨	٠.٠٠٠	١٥٥.٠	١٥.٥	٦.٢٧	١٣٤.٠	١٠	تجريبية	الدرجة الكلية
	٢		٥٥.٠٠	٥.٥٠	٧.٠٨	٧٠.٢	١٠	ضابطة	

يتضح من جدول (٤) السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطات رتب التلاميذ بالمجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج، على جميع أبعاد مقياس متلازمة الشاشات الالكترونية لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم والدرجة الكلية للمقياس لصالح المجموعة التجريبية، مما يعنى تحسن درجات تلاميذ المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج.

٥- الفرض الخامس ونتائجه:

ينص الفرض الخامس على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب تلاميذ المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي على مقياس متلازمة الشاشات الالكترونية لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم"، ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب للدرجات المرتبطة، وجدول (٥) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (٥): دلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي لمقياس

متلازمة الشاشات الالكترونية لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الأهمية والبروز	السالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٨٢٣	٠.٠٠١
	الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
	المتساوية	٠				
التحمل	السالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٨١٤	٠.٠٠١
	الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
	المتساوية	٠				

٠.٠١	٢.٨٢٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	السالبة	تعديل المزاج
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الموجبة	
				٠	المتساوية	
٠.٠١	٢.٨٢٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	السالبة	تأثير الانسحاب
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الموجبة	
				٠	المتعادلة	
٠.٠١	٢.٨٢٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	السالبة	الانتكاس
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الموجبة	
				٠	المتعادلة	
٠.٠١	٢.٨١٦	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	السالبة	الصراع
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الموجبة	
				٠	المتعادلة	
٠.٠١	٢.٨١٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	السالبة	المشاكل
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الموجبة	
				٠	المتعادلة	
٠.٠١	٢.٨٠٥	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	السالبة	الدرجة الكلية
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الموجبة	
				٠	المتعادلة	

يتضح من جدول (٥) السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطات رتب التلاميذ بالمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، على جميع أبعاد مقياس متلازمة الشاشات الالكترونية لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم والدرجة الكلية للمقياس في اتجاه القياس البعدي، مما يعني تحسن درجات تلاميذ المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج.

٦- الفرض السادس ونتائجه:

ينص الفرض السادس على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد ستة أشهر من انتهاء تطبيق البرنامج) على مقياس متلازمة الشاشات الالكترونية لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم"، ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب للدرجات المرتبطة، وجدول (٦) يوضح نتيجة هذا الإجراء: جدول (٦): دلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس متلازمة الشاشات الالكترونية لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
---------	------------------	---	-------------	-------------	--------	---------------

غير داله	١.١٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	السالبة	الأهمية والبروز
		٣.٠٠	١.٥٠	٢	الموجبة	
				٨	المتساوية	
غير داله	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠	١	السالبة	التحمل
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الموجبة	
				٩	المتساوية	
غير داله	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠	١	السالبة	تعديل المزاج
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الموجبة	
				٩	المتساوية	
غير داله	١.١٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	السالبة	تأثير الانسحاب
		٣.٠٠	١.٥٠	٢	الموجبة	
				٨	المتعادلة	
غير داله	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠	١	السالبة	الانتكاس
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الموجبة	
				٩	المتعادلة	
غير داله	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠	١	السالبة	الصراع
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الموجبة	
				٩	المتعادلة	
غير داله	١.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	السالبة	المشاكل
		١.٠٠	١.٠٠	١	الموجبة	
				٩	المتعادلة	
غير داله	٠.٣٣	٩.٠٠	٤.٥٠	٢	السالبة	الدرجة الكلية
		١٢.٠٠	٣.٠٠	٤	الموجبة	
				٤	المتعادلة	

يتضح من جدول (٦) السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب التلاميذ بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، على جميع أبعاد مقياس متلازمة الشاشات الالكترونية لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم والدرجة الكلية للمقياس، مما يعني استمرار التحسن لدى تلاميذ المجموعة التجريبية حتى فترة المتابعة.

مناقشة النتائج: أشارت نتائج الفرضين الأول والثاني إلي فعالية البرنامج التدريبي في تحسين مستوي عادات العقل لدي التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم ، وترجع الباحثة نجاح البرنامج التدريبي في تحسين وتنمية عادات العقل إلي ما اشتمله التدريب للتلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم من مجموعة الأنشطة والممارسات المهمة مثل التنفس بعمق والتأمل حيث يساهمان معا في

تحسين عادات العقل ومستوي الوعي وحسن التصرف في المواقف المختلفة علي وفق ما تدرب عليه التلميذ وتعلمه أثناء فترة التدريب مما يحسن التعامل ويجعله ايجابيا في مختلف المواقف الحياتية (Linehan,) (2014).

أوضحت النتائج عدم وجود فروق بين التطبيقين البعدي والتتبعي في متوسطات رتب المجموعة التجريبية علي مقياس عادات العقل وهذا يشير إلي استمرار فعالية البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة الحالية في تدريب التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم علي يقظة العقل، وذلك لأن كل الأنشطة الخاصة بكل مهمة من مهام تحسين عادات العقل وتنمية اليقظة العقلية مثل (تنمية الانتباه، تنمية الحواس، تنمية التفكير الناقد، تهدئة العقل وشحن التفكير) والتي تم تنفيذها في البرنامج كانت مناسبة لطبيعة التلاميذ ومعبرة عن احتياجاتهم الفعلية، واحساسهم بفائدة تدريبهم في مواجهة المواقف الحياتية المختلفة واحساسهم بتحسين مستوي الانتباه والتركيز وقدرتهم علي التحكم في انفعالاتهم وشعورهم بقيمة ممارسة تلك الأنشطة واستمرارهم في ممارستها حتي بعد انتهاء البرنامج التدريبي. وهذا يتفق مع العديد من الدراسات التي أكدت أن ممارسة التدريب علي تنمية اليقظة العقلية قد تكون صعبة في بداية تعلمها، ولكن بعد التدريب عليها وممارستها تصبح سهلة وخاصة بعد شعور التلاميذ بأهميتها في حياتهم مما يشجعهم علي الاستمرار في ممارستها مثل دراسات (Milligan et al, 2015; Whittingnam et al, 2018).

وقد أسهمت الأسس والمبادئ التي تم مراعاتها أثناء تطبيق الجلسات إلي نجاح التلاميذ في اكتساب المهارات المطلوبة لتحسين عادات العقل وتنمية يقظة العقل عندهم، وهذا ما اتضحت نتائجه من القياس البعدي والتتبعي. كما اشتمل البرنامج التدريبي علي الأنشطة الخاصة بالتنفس الواعي، وأيضا أنشطة تهدئة العقل والتي تسهم في إكساب التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم القدرة علي اتخاذ القرارات الحكيمة بدلا من الاندفاعية وردود الأفعال المتهورة والتي تعتبر صفة أساسية من صفاتهم. وقد أكد (Flook et al., 2010) أن التلاميذ الذين يمارسون أنشطة اليقظة العقلية باستمرار عندهم القدرة علي منع السلوكيات الاندفاعية والتخريبية، وتعزز عندهم عاطفة التسامح، وتحسن الانتباه والتركيز، وأيضا يغير أنماط الاستجابة التلقائية.

وقد يعود نجاح هذا البرنامج المستخدم لتحسين عادات العقل وتنمية اليقظة العقلية عند التلاميذ إلي تلبية البرنامج لبعض احتياجات هؤلاء التلاميذ وقد ترجع إلي الأسس النظرية المستمدة من أسس العلاج المعرفي المبني علي تحسين عادات العقل و تنمية اليقظة العقلية مثل عدم إصدار أحكام مسبقة نحو مواقف أو خبرات يمر بها مما يجعلها تسيطر علي عقله وبالتالي علي تصرفاته وبالتالي صعوبة التعايش معها، أيضا تعلم الصبر حتي تتضح وتتكشف الأمور الغير واضحة، والتدريب

علي الاستفادة من الخبرات السابقة في مواجهة الظروف الطارئة، والتصرف بحكمة. وكذلك التركيز في المواقف علي اللحظة الحالية بدلا من التركيز علي النتائج، وكذلك التدريب علي السعي لتغيير ما قد يظن البعض أنه لا يمكن تغييره في الواقع، في اللحظة الحالية وقد ترجع فعالية هذا البرنامج المستخدم إلي الدافعية ورغبة تلاميذ المجموعة التجريبية والمشاركة الإيجابية في جميع جلسات البرنامج ومرونة برنامج الإرشاد الجمعي ومراعاة استخدام الأسلوب الفردي عندما يتطلب الأمر ومراعاة الفروق الفردية أثناء التعامل الجمعي.

ولقد جاءت نتيجة الدراسة الحالية متوافقة مع العديد من الدراسات التي أشارت نتائجها إلي أن التدريب علي تحسين عادات العقل وزيادة اليقظة العقلية يساعد الأطفال علي تحسين مستوي الانتباه والتركيز مما يكسبهم مهارات جيدة لإقامة علاقات اجتماعية سليمة مثل دراسات كل من (Brown & Ryan 2003; Felever et al, 2014; Flook et al, 2010; Parrish et al, 2016; Viglas and Perlman, 2018).

أشارت نتائج الفروض الرابع والخامس إلي فعالية البرنامج التدريبي في خفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم وتعزي الباحثة نجاح البرنامج التدريبي في خفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية إلي ما تضمنه التدريب للتلاميذ المهمة الموهوبين ذوي صعوبات التعلم من مجموعة الأنشطة والممارسات مثل التزام التلميذ بأوقات محددة لاستخدام الشاشات الالكترونية في المنزل ومتابعة ولي الأمر في ذلك، وساعد علي ذلك تكليف التلاميذ بأنشطة منزلية لتقليل وقت الشاشات الالكترونية وأنشطة رياضية وعمل مسابقات في مباريات كرة القدم في غير أوقات المدرسة بغرض شغل أوقات التلاميذ لإلهائهم عن المكوث أمام الشاشات الإلكترونية وهذا ما يتفق مع دراسات (Olfson, et al 2002, Victoria 2012) التي تبين أنه تتحسن أعراض متلازمة الشاشات الالكترونية بشكل ملحوظ أو تختفي مع الامتناع الصارم عن مزولة الشاشات الإلكترونية وهو ما يطلق عليه "الصيام الإلكتروني"؛ وغالبًا ما يكون الصيام الإلكتروني لمدد تصل إلي ثلاثة أو أربعة أسابيع كافيًا، ولكن قد يحتاج الأمر صيامًا لفترات أطول في الحالات الشديدة.

أشارت نتائج الفروض الثالث والسادس إلي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب التلاميذ بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، على جميع أبعاد مقياسي عادات العقل ومتلازمة الشاشات الالكترونية لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم والدرجة الكلية للمقياس، مما يعني استمرار التحسن لدى تلاميذ المجموعة التجريبية حتى فترة المتابعة.

الخلاصة والاستنتاجات: التدخل التجريبي المتمثل في استخدام البرنامج القائم لتحسين عادات العقل وخفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية كان فعالا عند التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم ويحتاج التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم إلي وضع برامج مختلفة لتحسين عادات العقل وخفض اضطرابات متلازمة الشاشات الالكترونية عندهم لأن لها العديد من المميزات لتحسين الحالات النفسية والاجتماعية والمعرفية.

توصيات البحث والأبحاث المقترحة: في ضوء ما تم عرضه يمكن التوصل إلي التوصيات الآتية: التدريب علي تحسين عادات العقل مدخل علاجي مهم يمكن التدريب عليه بسهولة والاستفادة من تمارينه عند التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم. التدريب علي تحسين العادات العقلية يشمل مجموعة من الأنشطة والتدريبات قد تكون في متناول أي شخص يمكن تدريبه علي ممارستها بكل سهولة. يمكن اعتبار العلاج السلوكي الجدلي مدخلا جديدا للعلاج في الاضطرابات النفسية مثل متلازمة الشاشات الالكترونية وصعوبات التعلم وقد يحتاج إلي المزيد من الأبحاث لدراسة فاعليته في الاضطرابات النفسية الأخرى. يجب اعتبار البرامج التدريبية لتنمية العادات العقلية عند التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم جزء لا يتجزأ من العملية التربوية داخل المدارس وخاصة التي تتعامل مع التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم وذلك لتحسين الوعي والانتباه والتركيز والحد من الاندفاعية ولتحسين اندماجهم في المجتمع.

المراجع:

- إبراهيم أحمد مسلم الحارثي (٢٠٠٢) العادات العقلية وتنميتها لدى التلاميذ، مكتبة الشقري، الرياض، المملكة العربية السعودية .
- أبو رزق، محمد مصطفى شحده (٢٠١١): سمات الشخصية المميزة لذوي صعوبات التعلم وعلاقتها بالانتباه وبعض المتغيرات. دراسة ماجستير. علم النفس. الجامعة الإسلامية (فلسطين: غزة). كلية التربية.
- أسماء عطا الله محمود (٢٠١٢). "فاعلية برنامج تدريبي في تنمية بعض عادات العقل لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية"، رسالة ماجستير كلية التربية بقنا، جامعة جنوب الوادي.
- بالحمر تهاني، بخيت صلاح الدين (٢٠١٣). درجة معرفة معلمات صعوبات التعلم ومعلمات الموهوبين من ذوي صعوبات التعلم، المجلة العربية لتطوير التفوق، ٤(١٧): ٢٣١-٢٨١
- جاد الرب، غادة (٢٠٠٨): "فاعلية برنامج لتنمية بعض القدرات المعرفية وضبط الذات لدي الأطفال الموهوبين ذوي اضطراب قصور الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد"، المؤتمر العلمي الثاني لشباب الباحثين، دراسات الطفولة. (169-180) ،

حسن عبدالمعطي وعبدالحاميد أبو قلة (٢٠٠٦). الطلاب الموهوبون ذوو صعوبات التعلم. المؤتمر العلمي الإقليمي للموهبة بجدة، ٢٦-٣٠/٨/٢٠٠٦م.

حيدر كاظم وفاهم الطريحي (٢٠١٣): السلوكيات الذكية المستندة إلى نصفي الدماغ، عادات العقل والسيادة والسيادة الدماغية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

الخليفة، عمر؛ وعطا الله، صلاح الدين (٢٠٠٦، أوت): الكشف عن الموهوبين متدني التحصيل. ورقة مقدمة إلي المؤتمر العلمي الإقليمي للموهبة رعاية الموهبة... تربية من أجل المستقبل. السعودية. جدة. تم الاسترجاع في ١٠/٠٤/٢٠١١ على الرابط:

http://www.gulfkids.com/pdf/mohobeen_haroon.pdf

رشا أحمد خلف (٢٠١٩)، فاعلية برنامج تدريبي لتنمية عادات العقل باستخدام اللعب في تحسين مظاهر السلوك الإيجابي لدى عينة من أطفال الروضة. مجلة التربية، (١٨٤)، ج٣، ٨٨١ - ٩٥١. الروسان، فاروق. (١٩٩٦). أساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

ريم عبد العظيم (٢٠٠٩). فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير المتشعب في تنمية مهارات الكتابة الابداعية وبعض عادات العقل لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس - كلية التربية - الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، (٩٤)، ٣٢ - ١١٢.

الزارع، بن عابد (٢٠٠٧). اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد: دليل علمي للأباء والمختصين. السعودية: دار الفكر.

زهران، حامد عبدالسلام (٢٠٠٥): "التوجيه والإرشاد النفسي"، ط٢، القاهرة: عالم الكتب.

الزيات، فتحي (٢٠٠٢). المتفوقون عقلياً ذوو صعوبات التعلم قضايا التعريف والتشخيص والعلاج. الطبعة الأولى. القاهرة: دار النشر للجامعات.

سمية الصباغ وآخرون (٢٠٠٧): دراسة مقارنة لعادات العقل لدى المتفوقين في المملكة العربية السعودية ونظرائهم في الأردن، بحث منشور، مجلة العلوم التربوية .

الشخص، عبد العزيز السيد، الطنطاوي، محمود محمد، وعبد السلام، محمد فؤاد (٢٠١٥): مقياس عادات العقل للأطفال. مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس، (٣٩) ج. ٤، ٢٧٩-٣٦٢.

طه الدوليومي وإبراهيم حراشنة (٢٠٠٩) تدريس مهارات اللغة العربية باستراتيجيات عادات العقل والذكاء العاطفي بين التنظير والتطبيق. مجلة الثقافة والتنمية، (مج)٩، (١٠٦،٠ - ٦٨،٠) ٢٨(ع)

عبير محمد الصبان، ضحى العتيبي، فاطمة الشخص وأمينة الشريف (٢٠٢١). تأثير الألعاب الالكترونية على الأبناء من وجهة نظر الوالدين. مجلة بحوث التربية النوعية، عدد ٦٢: ١٩٢-٢٠٧ القحطاني، عثمان علي (٢٠١٤): فاعلية برنامج إثنائي قائم على نموذج أبعاد التعلم لمادة الجبر في تنمية عادات العقل المنتج لدى الطلاب المتفوقين في الصف الثاني المتوسط بالمملكة العربية السعودية، المجلة العربية لتطوير التفوق، ٥، (٨)، ١٤١-١٦٨.

ليلى عبد الله حسام الدين (٢٠٠٨): فاعلية استراتيجية "البداية - الاستجابة - التقويم" في تنمية التحصيل وعادات العقل لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي في مادة العلوم، المؤتمر العلمي الثاني عشر للتربية العلمية "التربية العلمية والواقع المجتمعي، التأثير والتأثر"

منقول، جمال (٢٠٠٠). أساسيات صعوبات التعلم. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع .

محمد بكر نوفل (٢٠٠٨): تطبيقات عملية في تنمية التفكير باستخدام عادات العقل، عمان الأردن، دار المسيرة.

مروة نور شحاتة محمود (٢٠٢٣). فاعلية استخدام عادات العقل في تنمية مهارات التفكير الجبري لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ٨٣(١)، ٢٧٥ - ٣٠٦ .

مشاري حسين الحارثي (٢٠١٨). أثر استخدام التعليم المعكوس في تنمية التحصيل وبعض عادات العقل لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي في مادة الرياضيات. مجلة كلية التربية ببورسعيد، مصر، ٣٧١، (23)

نصر، جاكلين (٢٠٠٩): سمات الشخصية لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم الموهوبين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر

وضحى حباب العتيبي (٢٠١٣). فاعلية خرائط التفكير في تنمية عادات العقل ومفهوم الذات الأكاديمية لدى طالبات قسم الأحياء بكلية التربية، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، ٥(٢٥٠)، ١٨٠ - ١٨٧ .

الوقفي، راضي (٢٠٠٣). مقدمة صعوبات التعلم النظرية والتطبيقية. الأردن: منشورات كلية الأميرة ثروت. وليد محمد البلوي، ورندة موسى المومني (٢٠١٦): سمات الشخصية للطلبة الموهوبين ذوي صعوبات التعلم في المرحلة الأساسية الدنيا الملتحقين بالبرامج الخاصة في المملكة العربية السعودية من وجهة نظر معلمهم. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، (١٦٩) الجزء الثالث.

يوسف قطامي وفدوى ثابت (٢٠٠٩). عادات العقل لطفل الروضة النظرية والتطبيق. عمان: دارديبونو للطباعة والنشر

- Almalki, A. A., & Aldajani, H. M. (2021). Impact of playing video games on the social behavior and academic performance of medical student in Taif City. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies*, 24(1), 572–585. [Google Scholar]
- Andrade S, Verloigne M, Cardon G, Kolsteren P, Ochoa-Aviles A, Verstraeten R, Lachat C. School-based intervention on healthy behaviour among Ecuadorian adolescents: effect of a cluster-randomized controlled trial on screen-time. *BMC Public Health*. 2015; 15:942. doi: 10.1186/s12889-015-2274-4. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
- Arthurson, K. (2015). Teaching Mindfulness to your Seventh as part of health and personal development. *Australian Journal of Teacher Education*, 50, (5), 27 – 40.
- Baum, S. (1984). Meeting the needs of learning- disabled gifted students *Roeper Review*, 7(1), 16-19.
- Baum, S. (1985). Learning disabled students with superior cognitive abilities: A validation study of descriptive behaviors. *Journal of Learning Disabilities*, 30(3), 282-296.
- Benito, Y.; Alonso, J.A.; Guerra, S. & Moro, J. (2007): Diagnosis of Attention Deficit Hyperactivity Disorder in gifted children. Empirical study of the use of Brickenkamp's d2 Test and of Conners' Continuous Performance Test II (CPTII V.5) in the diagnosis. *Ideación* 26, ISSN 1695-7075. Edited by the Spanish Center of support for gifted children's development <http://www.centrohuertadelrey.com> (30/12/2007)
- Benito, Y. (2005). Diagnostic of attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in gifted children: Empirical study of the use Brickenkamp's d2 Test and of Conners' Continuous Performance Test II (CPTII V.5) in the diagnosis. Retrieved April 1, 2011, from <http://centrohuertadelrey.com>
- Borkovec, T. D. & Sharpless, B. (2004). Generalized Anxiety Disorder: Bringing Cognitive-Behavioral Therapy into the Valued Present. In S. C. Hayes, V. M. Follette, M. M. Linehan, (Eds), *Mindfulness and Acceptance*. New York: Guilford Press
- Broody Linda & Mills Carol, 1997: Gifted children with learning disabilities. A review of the issue. *Journal of learning disabilities*, volume 30, 282 289.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being present: Mindfulness and its role in Psychological Well-being. *Journal of Personality and social Psychology*, 84(2), 822 – 848.
- Chen, C., Zhang, K. Z., Gong, X., & Lee, M. (2019). Dual mechanisms of reinforcement reward and habit in driving smartphone addiction: The role of smartphone features. *Internet Research*, 29(6), 1551–1570. [Google Scholar]
- Costa, A. & Kallick Habits of Mind Across the Curriculum: Practical and Creative Strategies for Teacher 2009p1p9
- Costa. A. L. & Kallick, B. (2008): Habits of Mind across the curriculum: Practical and creative Strategies for teachers. ASCD
- Costa, A. & Kalliek, B. (2000). Learning and Leading with Habits of Mind. Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD).
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fourth Edition, (2002): 78-85.
- Didonna, F. (Ed.). (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer.
- Felver, J., Tipsord, J., Morris, M., Racer, K., and Dishion, T. (2014): "The effects of mindfulness-based intervention on children's attention regulation". *Journal of Attention Disorders*, 21(10), 872-881.

- Flook, L., Smalley, S., Kitil, J., Galla, B., Locke, Kalsner-Greenland, S. and Kasari, C. (2010): "Effects of mindful Awareness Functions in Elementary School Children". Journal of Applied School Psychology, 26, 70-95.
- Francesca Gottschalk (2019): "Impacts of technology use on children: Exploring literature on the brain, cognition and well-being," OECD Education Working Papers 195, OECD Publishing.
- Gita Wahi 1, Patricia C Parkin, Joseph Beyene, Elizabeth M Uleryk, Catherine S Birken (2011): Effectiveness of interventions aimed at reducing screen time in children: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Arch Pediatr Adolesc Med.; 165(11):979-86.
- Hall, H. (2020). The SkepDoc: Electronic screen syndrome: Is it real? Skeptic (Altadena, CA), 25(2), 4–6. [Google Scholar]
- Josefsson, T. (2013). Mindfulness: Relation to Attention Regulation, Decentering and Psychological well-being. Unpublished doctoral dissertation, Goteborg University.
- Leon Straker (2018): Conflicting Guidelines on Young Children's Screen Time and Use of Digital Technology Create Policy and Practice Dilemmas. The Journal of Pediatrics 202 August 2018202 DOI: 10.1016/j.jpeds.2018.07.019
- Leon Straker, Courtenay Harris, John Joosten, & Erin K. Howie (2018): Mobile technology dominates school children's IT use in an advantaged school community and is associated with musculoskeletal and visual symptoms. Ergonomics; 61, 2018 - Issue 5
- Linehan, M. (2014). DBT skills training manual. (2nd edition) The Guilford press: New york.
- Mace, C (2008): "Mindfulness and mental health: Theory and Science". London, Routledge Taylor and Francis group
- Marazano R (2000). Transforming Classroom Grading. Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD).
- Milligan, K., Badall, B., and Spiroiu, F. (2015): " Using integral Mindfulness Martial Arts to addresses self-regulation challenges in youth with learning disabilities: a qualitative exploration". Journal of Child and Family Studies, 24, 562-575.
- Mohamed, S. M. , Abdallah, L. S. , & Ali, F. N. K. (2023). Effect of digital detox program on electronic screen syndrome among preparatory school students. Nursing Open, 10, 2222–2228.
- Olfson M, Marcus SC, Weissman MM, Jensen PS (2002): National trends in the use of psychotropic medications by children." J Am Acad Child Adolesc Psychiatry; 41:514-521.
- Parrish, C., Linder, N., Webb, L., Shields, A., and Siblings, E.(2016): "Improving self-regulation in adolescents current evidence for the role of mindfulness-based cognitive therapy". Adolescent Health, Medicine and the therapeutics, 7, 101-108.
- Roberta Roggia Friedrich, Jéssica Pinto Polet, Ilaine Schuch, Mário Bernardes Wagner (2014): Effect of intervention programs in schools to reduce screen time: a meta-analysis. J Pediatr (Rio J) ;90(3):232-41.
- Saral, G. B. , & Priya, R. (2021). Digital screen addiction with KNN and-logistic regression classification. Materials Today. Proceedings. [Google Scholar]
- Sarojini, K. , Gayathri, R. , & Priya, V. V. (2019). Awareness of screen dependency disorder among information technology professionals–A survey. Drug Invention Today, 12(3), 559–561. [Google Scholar]

- Segal, Z.V., Williams, J.M.G. &Teasdale, J.D. (2002). Mindfulness Based Cognitive Therapy Mindfulness-based for Depression: A New Approach to prevent Relapse Guilford press. Journal of Behavioral and Brain Science, 6 (8), 22 – 26.
- Swales, M A & Heard, H L (2007). The therapy Relationship in Dialectical Behavior Therapy. In Gilbert, P & Leahy, r.l. The Therapeutic Relationship in the Cognitive Behavioral Psychotherapies. New York: Rutledge.
- Victoria L. Dunkley, Electronic Screen Syndrome: An Unrecognized Disorder? Screentime and the rise of mental disorders in children. Posted July 23, 2012
- Viglas, M., and Pertman, M. (2012): "Effects of a Mind fullness-based program on young children's self-regulation prosocial behavior and hyperactivity". Journal of Child and Family Studies, 27, 1150-1161
- Visser SN, Lesesne CA, Perou R. "National estimates and factors associated with medication treatment for childhood attention-deficit/hyperactivity disorder." Pediatrics. 2007;119(suppl 1): 99-106
- Viviane Fernanda da Silva, BarrosRaissa, Adriana da Silva, Gomes de Oliveira, Robson Borges, Maia Nilma, Fernandes Edna, and Motta Almodin (2021): Effects of the excessive use of electronic screens on vision and emotional state. Revista Brasileira de Oftalmologia: 80 (5)
- Warren, A. (2016): " a treatment Manual Using Mindfulness Practices to improve Attention and Self-Regulation in Children with Attention- Deficit Hyperactivity Disorder". Unpublished Doctoral Dissertation, Faculty of Chicago School of Professional Psychology.
- Weijer-Bergsma, E., Formsma, A., Bruin, E., and Bogels, A. (2012): " The effectiveness of mindfulness training on behavioral problems and attentional functioning in adolescence with ADHD". Journal of Child and Family Studies, 21, 775-787.
- West, T. G. (1991). In the mind's eye: Visual thinkers, Gifted people with the learning difficulties, computer images, and the ironies of creativity. Buffalo, NY: Prometheus Books.
- Whittingnam, K., Cunnington, R., and Boyd, R (2018):" Efficacy of mindfulness-based interventions for attention and Excutive Function in Children and Adolescents-a Systematic Review. Mindfulness, 9(1), 59-78.
- Zelazo, Z., and Lyons, E. (2012): " The potential benefits of mindfulness training in early childhood: a developmental social cognitive neuroscience perspective". Child development Perspectives, 6(2), 154-160.
- Zyloska, L., Ackerman, L, Yang, H., Futrell, L., Horton, I., & Hale, S. (2008). Mindfulness Mediation Training in Adults and Adolescents with ADHD: A feasibility study. Journal of Attention Disorders, 11 (6), 737 – 746.