



مقال بحثي
كامل

الدور الفعال للخرائط الذهنية لتحسين جودة الحياة الاجتماعية وتقدير الذات.

* أميرة شريف أحمد أحمد

*الدارسة بمرحلة الماجستير، قسم علوم التربية الفنية، تخصص علم نفس، كلية التربية الفنية جامعة حلوان.

البريد الإلكتروني: amirasherif17@hotmail.com

تاريخ المقال:

- تاريخ تسليم البحث الكامل للمجلة: 07 يناير 2023
- تاريخ القرار الأول لهيئة التحرير: 09 يناير 2023
- تاريخ تسليم النسخة المنقحة: 18 يناير 2023
- تاريخ موافقة هيئة التحرير على النشر: 20 يناير 2023

الملخص:

أن للخرائط الذهنية عامل يؤثر في الحياة الاجتماعية وتقدير الذات من حيث استقرار أو تدهور حالة الأفراد وهي من أبعاد الحياة (النفسية ، الصحية ، جودة العلاقات الاجتماعية ،أنشطة الحياة اليومية ، جودة الحياة المعرفية ، جودة الحياة الموضوعية ، جودة الحياة الذاتية ، وجودة الحياة الوجودية) والمفاهيم المرتبطة بها من (السعادة ، الرضا عن الحياة والتوجه نحو الحياة ، فإن العلاج النفسى بنوعية الحياة من منظور علم النفس الإيجابي والعلاج المعرفى يهدف إلى الدمج الكامل بين أساليب العلاج المعرفى وعلم النفس الإيجابي لمعالجة الآثار النفسية السيئة التى تنتج عن معاملات الأفراد لبعضهم البعض وإختلافهم فى طريقة التعبير الذى بدوره يمكن أن يؤدى شعور الغير ورؤيته لحل المشكلات ، وذلك عن طريق الفن فالفن له دوراً فعال يساعد الإنسان فى التخفيف من ضغوط الحياة التى يمر بها الإنسان و التنفيس عن إحساسه بالحزن لحين إدراكه لمعنى الحياة حيث يعبرو عن ما بداخلهم من مشاعر بكل ما تحتويه و إدراجها كوسيلة تنفيسية و من ثم ابتكارهم لأعمال فنية قائمة على فكرة الخرائط الذهنية و التى هيا أقرب ما يكون لكيفية عمل الدماغ بصورة طبيعية ، فالأفكار لا تأتى فى قوائم أو على شكل لألحة برغم أن فى بعض الحالات يكون التفكير الخطى هو أفضل خياراً لإحتياجه لأدوات مختلفة عند جلسات التفكير الإبداعي ، فيمكن "للخرائط الذهنية" أن تكون أداة قوية جداً فى تحديد الأهداف والتخطيط ، ففتح الخرائط الذهنية إنتاج رسوم تعبيرية بطلاقة التى يظهر من خلالها الإسلوب الحر ، و بالتالى تُنظم الأفكار و تسهل بدورها وض الحلول لأى مشكلات قد تواجه الفرد .

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة الاجتماعية - الخرائط الذهنية - تقدير الذات - جودة الحياة الذاتية.

مشكلة البحث

تعد الخرائط الذهنية من أهم التقنيات التي تناسب جميع الفئات العمرية من الأطفال إلى كبار السن ولها تأثيرها الإيجابي على حالتهم النفسية في المستقبل و مساعدتهم فى تحقيق الأهداف و حل المشكلات وعلاقتهم بمن حولهم، لذلك تتلخص مشكلة البحث في إستخدام الخرائط الذهنية لتحسين جودة الحياة الإجتماعية للوصول إلى الاستقرار النفسي والإحساس بتقدير الذات و بجودة الحياة الإجتماعية وتوضيح ذلك من خلال إستخدام الخرائط الذهنية والتي لا تتطلب مجهود أو مهارة عالية من قبلهم و لهذا نضع الأسئلة التالية:

سؤال البحث

هل يوجد تأثير للخرائط الذهنية فى تحسين جودة الحياة الإجتماعية و تقدير الذات ؟

أهداف البحث

1. التعرف على دور الخرائط الذهنية فى تحسين جودة الحياة الإجتماعية و تقدير الذات .
2. معرفة سبل الإرتقاء بمستوى جودة الحياة الإجتماعية و تقدير الذات .
3. مساعدة الأشخاص على اكتساب مهارات جديدة .

أهمية البحث

1. إبراز أهمية الخرائط الذهنية لإظهار ما بداخل عقول الأشخاص .
2. المساهمة فى تحسين جودة الحياة لدى الأشخاص من جميع الفئات العمرية .
3. يسهم فى المساعدة لدعم تقدير الذات و تحسين العلاقات الإجتماعية .

منهج البحث

المنهج الوصفى التحليلي ، و هو أحد المناهج المعروفة فى العلاج النفسى بالفن حيث يهتم بوصف الظاهرة المراد دراستها لتكوين صورة للنتيجة النهائية لوضع الحلول ، و فى هذا البحث يكون تحديد مشكلة البحث من أهم خطوات المنهج الوصفى و الذى من خلاله تقوم الباحثة بتحليل الظاهرة المراد دراستها و بعد الإنتهاء منها تقوم بالمقارنة بينها و بين الأحداث الأخرى التى طرأت.

فالمنهج الوصفى التحليلي له مميزات عديدة و دور كبير فى مساعدة الباحثة على وصف الظواهر التى تقوم بدراستها .

مصطلحات البحث:**الخريطة الذهنية:**

قد عرفها تونى بوزان (2000) هي أداة تساعد على تنمية التفكير وعلى التعلم، وقد ظهر هذا المصطلح لأول مرة عن طريق تونى بوزان في نهاية الستينيات فهى طريقة تعتمد على رسم كل ما تريده في ورقة واحدة بشكل منظم تحاول فيها قدر المستطاع استبدال الكلمات برسمة تدل عليها بحيث تستطيع وضع كل ما تريد في ورقة واحدة بطريقة مختصرة وسهلة التذكر. (فراج ، 2015،11)

كما يعرفها (ويلز) أنها تمثيل بصري يربط بين المفاهيم، والأفكار التي ترتبط سويا بموضوع رئيسي واحد (فراج ، 2015 ، 12) ويرى (بولى) أنها تقنية بشرية لمعالجة المعلومات باستخدام اللون والصورة والنص في شكل مخطط بأسلوب لحظي من شأنه أن يحسن التعلم، والذاكرة (boleo,D.2008)

جودة الحياة:

تعرف منظمة الصحة العالمية (1996) جودة الحياة على أنها فهم وإدراك الأفراد لمكانتهم في الحياة ضمن السياق الثقافي والنظام القيمي الذى يعيشون فيه، وعلاقة هذا الإدراك بأهدافهم ومعاييرهم ومخاوفهم واهتماماتهم ومدى قدرتهم على القيام بوظائفهم في الحياة، ومفهوم جودة الحياة في هذه الدراسة الحالية يقصد به إحساس الأطفال من الذين يعانون من الأمراض المزمنة بالرضا عن وضعه المعيشي الجديد و عن حالته الصحية والنفسية وعلاقاته الاجتماعية مع الوالدين والخوة والأفراد والأصدقاء والمجتمع. (منظمة الصحة العالمية 1996)

وعرفها أيضاً زيلجمان وكيسكزنتهميالي (Seligman& 2000 Csikszentmihalyi)حالة القناعة والرضا (للماضي) والتدقيق والسعادة (لالحاضر) والأمل والتفاؤل (للمستقبل). (عماد محمد 2007 ، 14) ، كما عرفها أيضاً قاموس أكسفورد الكندى (Mandzuk& Memillan, 2005) يعرف الحياة بأنها: حالة تتصف بالقدرة على النمو والنشاط الوظيفي والنضج المستمر، أما الجودة فهى تعنى: ذلك المعيار الذى تقارن به الأشياء . (جيريل 2007 ، 13) ،

و أيضاً تعتبر (منطة اليونسكو) نوعية الحياة مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد ، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادى للحاجات الأساسية ، والإشباع المعنوى الذى يحقق التوافق النفسى للفرد عبر تحقيقه لذاته ، وعلى ذلك فجودة الحياة لها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية ، ولقد إرتبط

سبل الإرتقاء بمستوى جودة الحياة الإجتماعية و تقدير الذات: أولاً / المجتمع :

تحسين الخدمات المقدمة للأفراد :

مثل الخدمات الحكومية (الشرطة ، إطفاء ، الحرائق ، إنشاء المكتبات) ، و خدمات العمل (البنوك ، الإذخار ، أقسام التخزين) ، و الخدمات الدينية ، حيث أن هذه الخدمات تؤثر على الرضا عن المجتمع ، و من ثم الرضا عن الحياة .

الرعاية الصحية و التثقيف الصحى للأفراد :

له قنوات متعددة تتمثل فى " وسائل الإعلام " و تتم عن طريق توفير خدمات الصحة العامة و تشجيع السلوك الصحى السليم و الحد من إستخدام العقاقير و الكحوليات و المهدئات و برامج لخدمة كبار السن و المعاقين و خدمات إجتماعية و توفير العناية الصحية لمن لا مأوى له.

الإهتمام بالتكنولوجيا :

حيث أنها تؤثر على كل مجال من مجالات الحياة و لها أثر على الحياة فى جانبين (إيجابى ، سلبى) . الجانب الإيجابى يتمثل فى تخفيف الثروة المادية و إنتاج كميات كبيرة من البضائع و الخدمات و خلق فرص عمل ، و الجانب السلبى يتمثل فى تأثيرها على البيئة و الصحة .

ثانياً / الأسرة :

جودة حياة الأسرة التى نشأ فيها الفرد من العوامل الخارجية التى تؤثر على إدراك الفرد لحياته ، أى إدراك الأسرة و تقييمها للفرد ، و التى تؤثر سلبياً أو إيجابياً على جودة حياته ، فالأسرة التى تقدم مختلف صور الحب و الرعاية لأفرادها من شأنها أن تخلق لهم جودة الحياة . و تتمثل فى الإحترام بين الزوجين فلا توجد علاقة حقيقية بدون توافر الإحترام بين كافة أطرافها ، و كذلك يكون هناك نوعاً من المرونة العاطفية فى التعامل بين الزوجين و البحث عن جذور للتفاهم ، فحياة العائلة هو شىء ضرورى لرفاهية الإنسان ، و الحب بين الزوجين هو أساس تحقيق السعادة فى الحياة و تحقيق جودتها ، كما أن حسن إستخدام الذكاء الوجدانى فى التعامل بين الآباء و الأبناء يساعد الأبناء فى مواجهة و حل المشاكل .

ثالثاً / الفرد نفسه :

وجب على الإنسان أن يستخدم الأساليب الفعالة فى مواجهة الضغوط ، ومنها " الإسترخاء ، الضحك ، الراحة ، المشى ، التمارين الرياضية " و غيرها من الأساليب التى يتبعها الفرد لى ينعم بالرضا و الراحة النفسية مما يحسن من جودة الحياة

هذا المفهوم منذ البداية بسعى المجتمعات الصناعية نحو التنمية والإرتقاء بمتطلبات الأفراد عن طريق تحقيق الوفرة الإقتصادية لمواجهة إشاعات الأفراد وتطلعاتهم وطموحاتهم . (الشهاوى ، 2013، 265)

فيعتبر مفهوم جودة الحياة الذاتية مفهوماً فكرياً هام جداً للإنسان ، ولا شك أن كل المسعى للإنسان هو تحقيق معنى لحياته ، وهذا المعنى فى حالة دائمة من التغيير إلا أنه يظل موجوداً دائماً.

جودة العلاقات الإجتماعية :

هى الدرجة التى يحصل عليها الأطفال على مقياس جودة الحياة، وتتضح من خلال العلاقات الشخصية و نوعيتها فضلاً عن ممارسة الفرد للأنشطة الإجتماعية و الترفيهية و الإهتمام بها. (سيد ، 2013، 3)

و قد تناولت العديد من الدراسات جودة الحياة منها دراسة إنجى عاطف (2017) التى توصلت إلى تنمية الشعور بجودة الحياة لدى المراهقين ، و إتفقت معها دراسة رانيا محمد (2017) (التى كشفت عن مستوى العلاقات الأسرية و الإجتماعية بين التلاميذ المراهقين .

جودة الحياة الذاتية:

تعنى كيفية شعور الفرد بالحياة الجيدة التى يعيشها،أو مدى رضا والقناعة والسعادة بها، و تعنى كيفية شعور كل فرد بأنه يحيا حياة جيدة ، فكل فرد يقيم شخصياً كيف ينظر إلى الأمور و كذلك مشاعره و ثوابته الفكرية ، و تنعكس جودة الحياة الذاتية فى جوانب مثل مدى رضا الفرد عن حياته و شعوره بالسعادة (القاضى ، 2019 ، 59) وضحت دراسة شيماء سالم (2019) التى وصفت مفهوم الذات لدى الطلبة المراهقين و كيفية رؤيتهم لذاتهم خلال هذه الفترة العمرية .

الإلتناء الإجتماعى :

و يمثل الروابط مع البيئة الإجتماعية و تشمل الإحساس بقبول الأفراد الآخرين التى تربطهم به علاقة حميمة كالعائلة و الأصدقاء و زملاء العمل و لمجتمع ككل (أى شبكة علاقات إجتماعية قوية.

الإلتناء إلى المجتمع " المجتمعى " :

و يتمثل فى الحصول على الموارد المتاحة لأعضاء المجتمع و توافر فرص الحصول على الخدمات المهنية المتخصصة طيبة و صحية و إجتماعية و التوظيف و البرامج التعليمية و أنشطة المجتمع و الأمان المالى .

العلمية للأطفال ، كما إتفقت معهم دراسة إيمان تايب (2015) التى هدفت لتنمية الوعى بالقضايا الإجتماعية .

و ترى الباحثة أن الخريطة الذهنية برزت من بين مختلف وسائل التدريس بوصفها وسيلة و أداة فعالة لما تنتجه من تنظيم و تحفيز و حث لشقى المخ الأيسر والأيمن ، حيث أن إستخدام الصور فى الخرائط الذهنية يُنمى القدرة على إستدعاء المعلومة بشكل أسهل و تشكل الصورة إثارة أكبر و تساعد على مواصلة الإنتباه و التركيز ، كما أن إستخدام الألوان و الصور يعمل على إثارة الذهن و يضيف القوة و الحياة على الخريطة الذهنية ، و يمنح التفكير الإبداعى طاقة هائلة.

النظريات التى تستند إليها إستراتيجية الخرائط الذهنية :

النظرية البنائية Constructivist theory :

هى تقنية لإعادة تمثيل المعرفة عن طريق تنظيمها فى مخطط شبكى غير خطى ، و يرى كثير من الباحثين أن هذه التقنية متسقة مع النظرية البنائية فى التعليم ، و التى تؤكد بأن الأفراد يبنون فهمهم أو معرفتهم الجديدة من خلال التفاعل بين معرفتهم السابقة و الأفكار و الأحداث التى هم بصدد تعلمها ، و يرى مُعظم مُنظري البنائية أن (جان بياجيه) هو واضع الأسس الأولى لها فقد وضع نظرية مُتكاملة حول النمو المعرفى ، و يرى أن عملية المعرفة تكمن فى بنائها أو إعادة بنائها ، حيث أن الطفل يقوم بتصميمها اعتماداً على معرفته السابقة و أفكاره المُخزنة .

نظرية أوزيل Theory Ausbel :

حيث يرى (أوزيل) أن كل مادة تعليمية لها بنية تنظيمية تتميز بها عن المواد الأخرى و فى كل بنية تشغل الأفكار و المفاهيم الأكثر شمولية ، ثم تدرج تحتها الأفكار و المفاهيم الأقل شمولية ثم المعلومات التفصيلية.(فراج ، 2015 ، 15) و ترى الباحثة أنه يُمكن من ذلك التوصل إلى أن الخرائط الذهنية تتناسب مع الفئات العُمرية المختلفة لتحسين جودة حياتهم الذاتية و الإجتماعية بشكل عام و يُمكن إستخدامها أيضاً تربوياً و علمياً .

أنواع الخرائط الذهنية :

الخرائط الذهنية اليدوية : manual mind map

هى رسوم تخطيطية يتم إعدادها بإستخدام الورق والأقلام ، تحتوى على مفهوم مركزى تتفرع منه المفاهيم من العام إلى الأقل عمومية و يمكن أن تتضمن صور و رسوم و رموز .

لدى الفرد كمان أن التعلم يشعر الفرد بمعنى أو قيمة لوجوده فى الحياة.

فمفهوم جودة الحياة لا يحدث بمعزل عن مشاعر الفرد و تقييمه لخبرته الشخصية ، بل يتوقف على ما يشعر به الفرد و الكيفية التى يدرك بها مختلف مواقف حياته ، و ليس إدراك الآخرين لها (رجب 2018 ، 50,49,48) .

ثانياً / الخرائط الذهنية و أسس إستخدامها لتحسين جودة الحياة الإجتماعية و تقدير الذات :

فى الأونة الأخيرة زاد الإهتمام بجودة الحياة و كان من الضرورى وجود أنشطة يُطبقها الأطفال ليعبروا من خلالها عن أنفسهم و أهدافهم فى الحياة و التعبير عن مكوناتهم بطريقة تسهل و تراعى الفروق الفردية بين الأطفال و بعضها وأيضاً يحقق التوازن بين وظائف نصفى المخ معاً فى تكامل تام لذا فكان التوصل للخرائط الذهنية هى الأفضل .

و قد بدأت دراسات حديثة حول التعلم الكلى للمخ و إستخدام تقنيات تعمل على تنشيط طاقة النصف الأيمن للمخ و تشكيل جسر بينه و بين النصف الأيسر و من هذه التقنيات التى بنيت على أساس دراسة المخ البشرى ووظائفه النصفية (خريطة المفاهيم أو الخرائط الذهنية) فهى تعكس أسلوب عمل دماغ الإنسان و زيادة التركيز و الإبداع و التخيل .

فالخريطة الذهنية تقنية يتم من خلالها توظيف الدماغ بأقصى طاقته لتنظيم الأفكار و إيجاد العلاقات بينها حول مشكلة معينة أو موضوع ما بهدف الإلمام بجميع حيثياته و تنمية الإبداع.(عبد السلام 2014 ، 78)

و أيضاً عُرفت الخرائط الذهنية من قبل البريطاني (بوزان 2005 Buzan) بأنها أداة فكرية مثالية لتنظيم الأفكار كما أنها تقوم بتصنيف و تنظيم الحقائق والأفكار مستخدمة الألوان و الرسوم و تعتمد هذه الخرائط على تكوين مفهوم أساسى فى مركز الخريطة تتشعب منه عدة مفاهيم فرعية و يتم تحديدها بكلمات أو رموز أو صور و بهذه الطريقة فهى تستثمر طاقة الإنسان كاملة بنصف المخ الأيمن و الأيسر إضافة لتزويد كل فرد بطرق جديدة و ممتعة لإستدعاء المعلومات و حفظها.

(حسن ، 2013 ، 62)

وقد تناولت العديد من الدراسات عن الخرائط الذهنية ومنها دراسة ميادة محمود (2019) التى هدفت لتنمية عادات العقل لدى الأطفال بإستخدام الخرائط الذهنية ، وإتفقت معها دراسة أميرة عمر (2018) التى أعدت برنامج هدف لتنمية المفاهيم

المركزية) أهم الصفات و الخصائص لهذه الكلمة ، و تُستخدم خريطة الفقاعة فى :

1. تنمية التفكير التقويى .
2. الإمداد بالتفاصيل الوصفية للأشياء .
3. وصف الخصائص و المميزات بتعبير موجز و كلمات واضحة .
4. تنمية قدرة الطالب على تحديد الصفات و الخصائص فى كلمات أو رموز .

3 خريطة الشجرة Tree Map :

تستخدم لتحديد الأفكار الرئيسية و الفرعية الداعمة لها ، و تفاصيل هذه الأفكار ، كما تُستخدم أيضاً للتقييم و التصنيف و التجميع على شكل فئات أو مجموعات ، حيث تُكتب الفكرة الرئيسية فى أعلى الخط ، و تُكتب بالأسفل الأفكار الفرعية و أسفل فروع التصنيف تُكتب التفاصيل المُحددة لكل الفروع ، و تُستخدم خريطة الشجرة فى :

1. تنمية التفكير الهرمى المُتسلسل .
2. مُساعدة المتعلم على إستيعاب المحتوى و فهم بنيته المعرفية من خلال التنظيم و التصنيف .
3. تحديد الأفكار الرئيسية للأفكار الداعمة و التفاصيل .
4. تنظيم المعلومات و تفصيلاتها الخاصة .
5. تكوين رؤية كاملة للموضوعات المُصنفة و إدراكها إدراك تام.

5 خريطة التحليل Barce Map :

تتكون من جزئين ، حيث يُكتب اسم الموضوع على اليمين ، و على اليسار تُكتب الأجزاء الرئيسية مشابه فرعية تُمثل المكونات الفرعية للأجزاء الرئيسية ، و تُستخدم خريطة التحليل فى :

1. تنمية التفكير الهرمى المُتسلسل .
2. فهم العلاقة بين الأشياء و الأجزاء المكونة لها .
3. تحليل الأهداف بعد قراءة موضوع مُحدد.
4. تنظيم التركيبات . (عبد المهيمن ، 2019 ، 175)

كيفية إعداد و رسم خريطة ذهنية :

الخرائط الذهنية هى إنعكاس لعميات التفكير الطبيعية التى يعمل بها الدماغ ، و لبناء خريطة ذهنية يتم وضع فكرة رئيسية فى المركز ثم ينتج عنها كلمات مفتاحية ذات تفرعات لأفكار أقل عمومية يمكن التعبير عنها برسوم ، و يتم إيجاد صلات بين الأفكار و إدراج أسهم بينها لتوضيح الترابط بين عناصرها المختلفة . (عواد ، 2014 ، 72)

الخرائط الذهنية الرقمية : digital mind map

هى رسوم تخطيطية يتم إعدادها بإستخدام برنامج () mindjet تحتوى على مفهوم مركزى تتفرع منه المفاهيم من العام إلى الاقل عمومية و يمكن أن تتضمن صور و رسوم و رموز و فيديو و روابط ، كما يمكن أن يرفق بها ملف word , powerpoint , exel .

الخرائط الذهنية الثنائية :

و هى الخرائط التى تحوى فرعين مُتشعبين من المركز الرئيسى. الخرائط الذهنية المُركبة أو مُتعددة التصنيفات : تشمل أى عدد من الفروع الأساسية ، و قد ثبت أن متوسط عدد الفروع يتراوح بين ثلاثة و سبعة مفردات أساسية من المعلومات ، و هذا يرجع إلى كون العقل المتوسط لا يستطيع ان يتحمل أكثر من سبعة مفردات أساسية من المعلومات ، أو سبعة بنود فى الذاكرة قصيرة المدى ، و من أهم مميزات هذا النوع من الخرائط أنها تُساعد على تنمية القدرات العقلية الخاصة بالتصنيف و أعداد الفئات و الوضوح و الدقة .

الخرائط الذهنية الجماعية :

يُقوم بتصميمها عدد من الأفراد معاً فى شكل مجموعات ، و أهم مميزاتا أنها تجمع بين معارف ، و رؤى عدد من الأفراد ، حيث أن كل فرد يتعلم مجموعة متنوعة من المعلومات تخصه وحده ، و عند العمل فى مجموعات سوف تتجمع معارف أفراد كل المجموعة ، و يحدث إرتجال جماعى للأفكار ، و تكون نتيجته خريطة ذهنية جماعية رائعة و متميزة. (فراج ، 2015 ، 16)

و تنقسم أشكال الخرائط الذهنية إلى :

خريطة الدائرة Circle Map :

تتكون من دائرتين لهم نفس المركز و مختلفين فى القطر ، توضع فى مركز الدائرة الأولى " أى فكرة يراد تعريفها أو فهمها " و فى خارج هذه الدائرة يضع كل ما هو له علاقة بالموضوع الرئيسى ، و تُستخدم خريطة الدائرة فى :

1. تحديد الموضوع أو الفكرة .
2. تبادل الافكار بشكل تفاعلى .
3. تنمية التفكير الحوارى القائم على الحوار.
4. العصف ذهنى للأفكار .

خريطة الفقاعة Bubble Map :

هى خريطة عنقودية مفتوحة النهاية ، و تتكون من دائرة مركزية و حولها عدد من الدوائر ، حيث يكتب فى الدائرة المركزية (المفهوم ، الكلمة ، العنصر ، أو الشئ المراد تحديد خصائصه) ، و تكتب فى الدوائر الفرعية (المحيطة بالدائرة

ولتحقيق قواعد الإبداع من خلال الخرائط الذهنية يجب ترك العنان لخيال الأطفال مع توجيههم بشكل غير مباشر ووضعهم على الطريق الصحيح للتعبير عن آرائهم و شخصياتهم حتى يعبروا عن مكنوناتهم مع توفير الأدوات اللازمة لتطبيق الخريطة الذهنية بشكل فنى مبتكر و حثهم على إظهار كل ما بداخل عقولهم من أفكار و إحتياجات و متطلبات يرغبوا بها و سوف يساعد ذلك أيضاً فى تقوية ثقتهم بنفسهم وبالتالي تعزيز لكل ما يفعلوه و لقيمتهم النفسية إتجاه حالهم .

نتائج البحث :

1. ساعدت الخرائط الذهنية على تحسين الشعور الإيجابى لجودة الحياة لدى الأشخاص المشاركين ، و ظهر ذلك من خلال تفاعلهم أثناء إعداد و رسم أنشطة الخرائط الذهنية المختلفة .
2. ساهمت الخرائط الذهنية فى إيجاد نوع من التواصل البصرى بين الباحثة و الأشخاص المشاركين و بعضهم البعض، مما أدى لتحسن العلاقات الإجتماعية بين الأشخاص المشاركين و بعضهم البعض و تفاهم فكرى فيما بينهم .
3. أثبتت الخرائط الذهنية أن لها دور فعال فى تركيز الأشخاص المشاركين على أهمية تقديرهم الذاتى لأنفسهم من خلال معاملتهم لبعضهم البعض أثناء إعداد و رسم موضوعات الخرائط الذهنية المختلفة .

التوصيات :

- فى ضوء نتائج البحث الحالية يمكن إقتراح مجموعة من التوصيات فى المجالين العلمى و العملى و هى كما يلى :
1. توجيه إستخدام الخرائط الذهنية من مرحلة التعليم فقط إلى ضرورة الإهتمام به لتحسين جودة حياة الأفراد سواء كانوا أطفال أو كبار .
 2. توجيه و إرشاد الأسر الأطفال إلى الإهتمام بأطفالهم بشكل مستمر و دعمهم إيجابياً و إستمرار التعزيز المادى و المعنوى حتى ينضجوا بشكل سوى يساعدهم على تقدير ذاتهم .
 3. وضع موضوعات فنية تنفيذية يستطيع من خلالها الأشخاص من جميع الفئات العمرية التعبير عن مكنوناتهم لتحسين حالتهم النفسية .

المراجع العربية :

1. القاضى ، سمر محمد أحمد إسماعيل : 2019 م " جودة الحياة و علاقتها بالإكتئاب لدى الأطفال مرضى السرطان "رسالة ماجستير ، كلية تربية ، رياض أطفال ، جامعة القاهرة .

3. النطاق الزمنى للخرائط الذهنية لتنظيم و تخطيط المشروع و حل المشكلات و تحقيق الهدف.(عبد المهيم،2019، 172)

و قد أوضح (تونى بوزان Tony Buzan) أهمية الخرائط الذهنية فيما يلى :

- تعطى صورة شاملة عن الموضوع الذى تريد دراسته أو التحدث عنه بحيث أنك سترى الموضوع بصورة أكثر شمولية .
 - عندما تبدأ الرسم و تضع كافة جوانبه فى الخريطة فسُتفاجأ بكمية الأفكار التى تنهمر عليك لأنك تتعامل مع عقلك بطريقة مشابهة لطريقة عمله .
 - تجعل قراراتك أكثر صواباً ، فعندما تضع المشكلة فى ورقة واحدة فإنك تنظر إليها نظرة شاملة لجميع جوانبها من حيث الإمكانيات و العوائق و الحلول المُقترحة و الافضل لحل المشكلة .
 - المراجعة السريعة للموضوعات من قبل المُتعلمين عندما لا يجدون متسعاً من الوقت لمراجعة تفصيلية.
 - سهولة تذكر البيانات و المعلومات من خلال تذكر الأشكال المرسومة فى أذهان الأفراد.
 - تقلل من الكلمات المستخدمة فُتساعد على شدة التركيز و يسهل فهمها بوضوح .
 - يكون الشكل ممتع للنظر و القراءة و التأمل و المذاكرة و التعبير عن مكنونات كل إنسان .
 - سرعة التخيل و تنمية الإبداع لدى الأشخاص .
- فُتعد الخرائط الذهنية من أنسب الإستراتيجيات التى صُممت فى ضوء كيفية عمل العقل البشرى أثناء إستقبال المعلومات ، فبينت أن العقل البشرى يستقبل المعلومات و يضمها إلى ما لديه من معلومات سابقة فى قوائم مُعقدة تبدو و كأنها شبكات على خلايا المخ ، حيث تتمركز المفاهيم فى المُوصلات التى تربط بين الخطوط و بعضها البعض مكونة شبكات غاية فى التعقيد ، فالمدرجات أو المفاهيم تكون بمثابة مفاتيح لرسم بنية المعلومات و المعارف التى يستوعبها العقل فى شكل لحظة من اللحظات ، حيث تتشعب الأفكار و المعلومات و المعارف و تتحد لتتلاقى فى إتصالات مع ما يشابهها و تبعد عما يختلف عنها فى شبكات معقدة مفتوحة تسمح بإستمرار إضافة العديد من المعارف إليها . (حسين ، 2018 ، 138)
- و ترى الباحثة أن الخرائط الذهنية تعمل على ترتيب الأفكار و المشاعر المختلفة وإعادة هيكلة لمطلعات و الأهداف فى المستقبل و ليس فقط للتعليم أو التعبير عن الذات و لكن فى كل جوانب الحياة العلمية و العملية و العلاقة الإجتماعية و خصيصاً تقدير و حب الذات .

11. رشدى ، إيمان تابب 2015م " فاعلية إستخدام خرائط السلوك فى تدريس علم الإجتماع لتنمية الوعى بالقضايا الإجتماعية و الإتجاه نحو المادة لدى طلاب المرحلة الثانوية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة عين شمس .
 12. حسين ، إنجى عاطف 2017م " فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى لتنمية الشعور بجودة الحياة لدى عينة من المراهقين الأيتام " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية تربية ، جامعة عين شمس.
 13. على ، رانيا محمد يوسف 2017م " جودة الحياة الأسرية و علاقتها بالدافعية للإنجاز لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتأخرين دراسياً " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية تربية ، جامعة عين شمس .
 14. حسين، شيماء سالم رمضان 2019م " مفهوم الذات و علاقتها بالتعبير الفنى لدى طلبة و طالبات المرحلة الإعدادية (المراهقة المبكرة) " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الفنية ، جامعة حلوان .
- المراجع الأجنبية :**
15. Buzan, T (2005) mind maps for kids: max your memory and concentration, publisher thorsons.
 2. حافظ ، هبة محمد رجب : 2018م " برنامج لتحسين جودة الحياة و أثره على السمات الشخصية للأطفال الذين يعانون من قلق الانفصال فى المرحلة الابتدائية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية رياض أطفال ، جامعة القاهرة .
 3. فراج ، أمانى محمد : 2015م " أثر إستخدام إستراتيجية الخرائط الذهنية المتكاملة فى تحصيل البلاغة و تنمية التفكير الإبتكارى لدى الطلاب المتفوقين ذوى صعوبات التعلم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة .
 4. الشهاوى ، هناء إبراهيم أحمد : 2013 م" إستخدام نموذج التعلم القائم على المخ فى تحسين العمليات المرتبطة بالتحصيل الأكاديمى وجودة الحياة للأطفال ذوى إضطراب قصور الإنتباه المصحوب بالنشاط الحركى الزائد "، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية تربية ، جامعة القاهرة .
 5. سيد ، هناء محمد : 2013 م " اثر التفكير الإيجابي على جودة الحياة و القدرة على المواجهة لدى الطلاب المراهقين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية تربية ، جامعة القاهرة .
 6. السيد ، سوزان محمد حسن :2013 م " فاعلية إستخدام الخرائط الذهنية غير الهرمية فى تصويب التصورات لبعض المفاهيم العلمية و تنمية التحصيل و بقاء أثر التعلم فى مادة الاحياء لدى طالبات المرحلة الثانوية بالسعودية ، معهد الدراسات و البحوث التربوية ، جامعة القاهرة .
 7. جبريل ، عماد محمد عبدالله: 2007 م " جودة الحياة و بعض متغيرات الشخصية لدى فئتين من مرضى الألم المزمن مقارنة بأصحاء "، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة المنوفية .
 8. إبراهيم ، ميادة محمود: 2019م " إستخدام الخرائط الذهنية لبعض المفاهيم لتنمية عادات العقل لدى طفل الروضة "، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية تربية ، جامعة القاهرة .
 9. عبد العاطى ، أميرة عمر 2018 م " برنامج قائم على إستراتيجية الخرائط الذهنية فى ضوء بعض مبادئ نظرية تريز لتنمية المفاهيم العلمية للأطفال الروضة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة القاهرة.
 10. مصطفى ، فاطمة محمد 2018م " برنامج قائم على الخرائط الذهنية لتنمية الذاكرة للأطفال ذوى صعوبات التعلم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القاهرة .