

جامعة مدينة السادات  
كلية التربية  
قسم علم النفس

فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية عادات العقل في تحسين كفاءة الذات  
الأكاديمية وتوجهات الهدف لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

بحث مستل من رسالة مقدمة استكمالاً للحصول على درجة الماجستير علم نفس في التربية  
(تخصص: صحة نفسية)

إعداد الباحثة  
سارة ممدوح عيد صديق

إشراف

الدكتورة  
علياء رجب محمد السيد

مدرس الصحة النفسية  
كلية التربية - جامعة مدينة السادات

الأستاذ الدكتور  
عادل عبد الله محمد

أستاذ الصحة النفسية والعميد السابق  
لكلية علوم الإعاقة والتأهيل - جامعة  
الزقازيق

## المستخلص

هدفت الدراسة إلي الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم علي نظرية عادات العقل في تحسين كفاءة الذات الأكاديمية، و توجهات الهدف لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية، وتكونت عينة الدراسة من ٦٠ تلميذ وتلميذة تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية قوامها (٣٠) تلميذ وتلميذة ومجموعة ضابطة قوامها (٣٠) تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الإعدادية، وتراوحت أعمارهم ما بين ١٣ : ١٤ عام بالصف الثاني الإعدادي متوسط عمرهم الزمني (١٢,٩) عام بانحراف معياري قدره (٨) شهور، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس كفاءة الذات الأكاديمية (إعداد الباحثة) ومقياس توجهات الهدف (إعداد الباحثة)، والبرنامج الإرشادي القائم علي نظرية عادات العقل (إعداد الباحثة)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رُتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس كفاءة الذات الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رُتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس كفاءة الذات الأكاديمية لصالح القياس البعدي، لا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رُتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس كفاءة الذات الأكاديمية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رُتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس توجهات الهدف لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رُتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس توجهات الهدف لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رُتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس توجهات الهدف.

الكلمات الرئيسية برنامج إرشادي، نظرية عادات العقل، كفاءة الذات الأكاديمية، توجهات الهدف

## ABSTRACT

The aim of the study was to reveal the effectiveness of a mentoring programme based on the theory of habits of mind in improving the academic self-efficiency and goal orientation of middle school pupils. The study sample consisted of 60 pupils and a pupil's pleasure divided into two groups: Pilot group consisting of 30 pupils, pupils and 30 pupils, ranging in age from 13: 14 years in the second grade preparatory average age (12.9 years) with a standard deviation of (8) months, study tools were the measure of academic self-efficiency (Research Preparation), Target Orientation Measure (Researcher's Preparation), and Guiding Program Based on Mind Habits Theory (prepared by the researcher). The results of the study resulted in statistically significant differences between the grading averages of the pilot group's pupils and the control group in the dimensional measurement of the measure of academic self-efficiency in favour of the pilot group, There are statistically significant differences between the grading averages of the pilot group in the tribal and postgraduate measurements of academic self-effectiveness in favour of dimensional measurement. There are no statistically

significant differences between the grading averages of the pilot group in the dimensional and tracking measurements of academic self-efficiencies. There are statistically significant differences between the grading averages of the pilot group's pupils and the control group in the dimensional measurement of the target's trends for the pilot group and statistically significant differences between the grading averages of the pilot group's pupils in tribal and post-metric measurements of target orientation in favour of dimensional measurement, There are no statistically significant differences between the grading averages of the pilot group pupils in the dimensional and tracking measurements of the target's orientation measure

**Keyword:** Mentoring Program, Habits Theory, Academic Self-Efficiency, Goal keyword Orientations

## مقدمة

يلعب التعليم دورًا مهمًا جدًا في حياتنا ، فالهدف الأساسي للتعليم هو مساعدة كل فرد في الحصول على مكانة متميزة له في المجتمع ، كذلك فإن التعليم هو وسيلة لمساعدة الناس على تحسين معرفتهم وخبراتهم ، فالشخص غير المتعلم لا يستطيع القراءة والكتابة، وبالتالي فهو لا يطلع على المعارف التي يمكنه اكتسابها من خلال الكتب و الوسائل الأخرى ، و بعبارة أخرى ، فإنه يكون معزول عن العالم الخارجي ، وفي المقابل ، يعيش المتقف في غرفة جميع نوافذها مفتوحة على العالم الخارجي ، لذلك، فإن التعليم الجيد هو الذي يحدد مستقبل الفرد ، والمجتمع.

وينقسم التعليم قبل الجامعي في جمهورية مصر العربية إلى ثلاثة أقسام القسم الأول وهو التعليم في مرحلة الروضة أو ما قبل المدرسة، والقسم الثاني مرحلة التعليم الأساسي وتشتمل على المرحلة الابتدائية والمرحلة الإعدادية، والقسم الثالث هو التعليم الثانوي بأنواعه المتعددة ، ويسمى التعليم الإعدادي المستوى التعليمي المتوسط، ويكون بين مرحلتين التعليم الابتدائي، والتعليم الثانوي، ويتكون من ثلاثة صفوف أساسية مدة كل صف سنة دراسية كاملة، ينتقل بعدها التلميذ إلى المرحلة الثانوية بإحدى مدارس التعليم الثانوي بأنواعه المتعددة، كما تعد المرحلة الإعدادية من أهم مراحل التعليم حيث تسمى أيضاً مرحلة المراهقة المبكرة ويتراوح عمر التلميذ فيها من (١٥-١٢ سنة) لذلك فهي مرحلة مهمة في تكوين شخصية المتعلم واكسابه كثير من المعارف والخبرات والمهارات التي تمكنه ليكون شخصاً صالحاً في المجتمع يؤثر ويتأثر به. (أحمد عبد المعطي، ٢٠١٥، ص ٣٧٥)

كما أن من خصائص المرحلة الإعدادية أنها تساعد في بناء شخصية المتعلم في بداية مرحلة المراهقة فتعمل على إكسابه المعارف والخبرات التي تمكنه من تحقيق أهدافه المستقبلية، فالمتعلم في هذه المرحلة يحتاج إلى عديد من الخبرات التي تؤهله لذلك، حيث أشار (معاوية أبو غزال، ٢٠١٨) إلى وجود نوعين من توجهات الهدف للمتعلمين وهما:

النوع الأول: الأهداف الموجهة نحو الأداء: وتشير إلى ما يتبناه الفرد من أهداف لكي يثبت جدارته في بيئة التعلم وفي مواقف التنافس، ويأخذ هذا النوع من الأهداف شكل السعي وراء زيادة المعرفة.

النوع الثاني: الأهداف الموجهة نحو التعلم: حيث يتبنى الأفراد أهدافاً تسمح لهم بالتمكن من المواد التعليمية.

ويرى (معاوية أبو غزال، ٢٠١٨) أن توجهات الأهداف لا تعتمد فقط على سمات الفرد وتفضيلاته الشخصية وإنما ترتبط بتفاعله الاجتماعي، ونوع الأهداف التي يشجعها المعلمون لدى تلاميذهم، حيث إن الطلاب الذين يجلسون في صفوف تشجع على المنافسة يتم توجيههم نحو أهداف أدائية، ويوضح أيضاً أن الدعم من قبل المدرس يشكل علاقة قوية موجبة مع التوجه نحو الإتقان، كذلك كان للانسجام في العائلة علاقة قوية مع التوجه نحو الإتقان حيث يقدم دعماً كبيراً للطلاب يتجاوز في أهميته دعم المدرس ولا سيما في مرحلة المراهقة، وهي المرحلة التي تقوم عليها الدراسة الحالية وهي المرحلة الإعدادية.

حيث يرى كلاً من (نزيه حمدي، نسيمه داود ٢٠١٦) أن سلوك المبادرة والمثابرة لدى الفرد يعتمد على توقعاته وأحكامه المتعلقة بالمهارات السلوكية، وكفايتها للتعامل مع تحديات البيئة والظروف المحيطة به، وبالتالي يتم تحديد مدى نجاح العلاج للمشكلات الانفعالية والسلوكية.

وتشير كفاءة الذات الأكاديمية إلى معتقدات الشخص حول قدرته على تنظيم وتنفيذ المخططات العملية المطلوبة لإنجاز الهدف المطلوب، وهذا يعني أنه إذا اعتقد الفرد بأنه يمتلك القوة لإنجاز الأهداف المطلوبة فإنه يحاول جعل هذه الأهداف تحدث فعلاً، كما يرى باندورا أن كفاءة الذات الأكاديمية تشير إلى الاعتقادات الافتراضية التي يمتلكها الفرد حول قدرته (Bandura,A.,1997)

ومع ذلك، فإن كفاءة الذات ليست سمة من سمات الشخصية، كما ينظر لكفاءة الذات الأكاديمية بأنها مجموعة التوقعات العامة التي يمتلكها الشخص والتي تقوم على الخبرة الماضية، وتؤثر في توقعات النجاح في المواقف الجديدة ( Sherer ,M., & Adms,C.,2012).

وتبرز أهمية عادات العقل في كونها سلوكيات ذكية يكررها الطالب ويتدرب عليها حتى تتحول إلى عادة مستدامة لديه؛ وهذا ما أكده (خالد الرايغي، ٢٠١٠) بأن الأهمية التربوية لتدريس عادات العقل للطلاب تكمن في تعلمها واستخدامها العملي، بما يسهم في جعلها بمثابة عادات عقلية مستدامة، وقابلة للاستخدام عدة مرات مستقبلاً؛ ونتيجة لذلك فإنها تتحول بمرور الوقت لتصبح سلوكاً متكرراً وأسلوباً مستدام.

وتختلف العادات العقلية عن امتلاك المعلومات بل هي معرفة كيفية العمل عليها واستخدامها، فهي نمط من السلوكيات الذكية التي تقود إلى إنتاج المعرفة وليس استنكارها أو إعادة إنتاجها على النمط السابق (آيات محمد، ٢٠١٨، ٤٩).

وتهدف عادات العقل إلى التوصل لحل المشكلات، وتطوير المهارات اللازمة من أجل تحقيق الفاعلية المطلوبة في المواقف المتباينة (Costa, A.,& Kallick,B.,2017, 42) كما أن الفهم التام لعادات العقل يؤدي إلى تطوير

المهارات الفردية للمتعلم من أجل تحقيق التكيف في مواقف الحياة المتنوعة بما يحقق للفرد مجموعة من المخرجات الإيجابية التي توافق رغبات الفرد واهتماماته، وعدم استخدام عادات العقل بصورة واضحة يؤدي إلى ضعف في عملية التعلم بغض النظر عن المستوى الأكاديمي أو المعرفي للمتعلم، والاهتمام بعادات العقل يسهم في تفجير الطاقات الكامنة لدى المتعلم.

وترتبط العادات العقلية ارتباطاً كبيراً بالسلوك الإيجابي والذي يعتبر أحد أهداف علم النفس الإيجابي؛ فنتاج تنمية الجوانب المعرفية، والثقافية، والوجدانية، والنفسية لدى الطلبة ينعكس إيجابياً على شخصياتهم، وتعاملهم مع الآخرين بجميع نواحي الحياة (إلهام فايق، ٢٠١٥، ٢٠). .

### مشكلة الدراسة

تحددت مشكلة الدراسة الحالية من خلال عدة نقاط:

- نتائج الدراسات السابقة حيث اطلعت الباحثة على عديد من الدراسات والبحوث التي اهتمت بعادات العقل وقدرتها على تحسين كفاءة الذات وتأثيرها المباشر على التحصيل وكفاءة الذات الأكاديمية وتحسين التفكير المنتج والدافعية للإنجاز مثل دراسة كل من (خالد الربيعي، ٢٠١٠) أدركت الباحثة الأهمية الكبرى لعادات العقل وقدرتها على تحسين مخرجات عملية التعلم لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، كما اطلعت الباحثة على دراسات اهتمت بكفاءة الذات الأكاديمية وتوجهات الهدف مثل دراسة (محمد الوطيان، ٢٠١١) ، ودراسة (نزوية حمدي، ٢٠١٦) ، لاحظت وجود علاقة وثيقة بين كفاءة الذات الأكاديمية وتوجهات الأهداف وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة (سالم الغنزي، ٢٠١٨) ، ودراسة (محمد أبو عوف ، ٢٠٢٠).

- علاقة كفاءة الذات الأكاديمية بالعديد من المتغيرات حيث أظهرت نتائج العديد من الدراسات وجود ارتباط إيجابي بين التحصيل الدراسي وبين كفاءة الذات الأكاديمية مثل دراسة (Rose-Witt, 2003) ؛ (Barnes, 2010) ؛ (محمد عبدالسلام، ٢٠١٢) ، وعلاقة كفاءة الذات الأكاديمية ومهارات ما وراء المعرفة، (أحمد رمضان، ٢٠٠٤) ، وعلاقة كفاءة الذات الأكاديمية ودافعية الإنجاز (محمد عبدالله، ٢٠٠٥) وعلاقة كفاءة الذات الأكاديمية واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً ؛ (فضيلة الفضلي، ٢٠١٣) لمعرفة العلاقة الارتباطية بين عادات العقل وكفاءة الذات الأكاديمية والتعرف علي العادات العقلية التي تسهم في التنبؤ بكفاءة الذات الأكاديمية (Menges, 2019) وقاست أثر اليقظة العقلية كأحد أبعاد عادات العقل، في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلاب، وبالتالي أظهرت الدراسات أنه يمكن استخدام عادات العقل من خلال برنامج إرشادي لتنمية كفاءة الذات الأكاديمية.

- أظهرت نتائج العديد من الدراسات وجود ارتباط إيجابي بين توجهات الهدف وبين العديد من المتغيرات، (حجاج على ، ٢٠١٥) ومستوى الطموح الأكاديمي، تنمية إستراتيجيات التعلم ذاتياً (شعبان أحمد ، ٢٠١٦)، ودراسة (رولا يحيى ، ٢٠١٣) لمعرفة العلاقة بين توجهات الهدف وعادات العقل، ٢٠٢٠ إلى رصد العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الأهداف (٢٠٢٢) ، (Mimiviral) لتستهدف رصد العلاقة بين عادات العقل وتوجهات أهداف الإنجاز .

- نظراً لأهمية معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية في كونها من المساعدات الذاتية للتعلم لدى التلاميذ، وتؤثر على دافعيته وإنجازه للمهام الأكاديمية، كما تسهم في إظهار مقدار ما يبذله من جهد من أجل إتمام هذه المهام، فعليها يتوقف مدى اقتناعه بقدرته على تنفيذ الإجراءات التي تسهم به إلى تحقيق هذه المهام، كما تعبر عن مدى توفر الإمكانيات

الشخصية للطالب، والتي تتيح له بذل المزيد من المجهود في تحقيق أهدافه الأكاديمية، بالإضافة إلى أنها تعبر عن الأداء الفعلي للطالب في مواجهة المشكلات المرتبطة بالمواقف الأكاديمية وكيفية التغلب عليها (محمد رزق الله، ٢٠٢٠، ٧٩١).

### السؤال الرئيس:

ما فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية عادات العقل في تحسين كفاءة الذات الأكاديمية وتوجهات الهدف لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية؟ ويتفرع منه مجموعة من الأسئلة الفرعية على النحو التالي:

### الأسئلة الفرعية:

١. ما الفرق بين مجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي البعدي علي مقياس كفاءة الذات الأكاديمية؟
٢. ما الفرق بين مجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي علي مقياس كفاءة الذات الأكاديمية؟
٣. هل تستمر فعالية البرنامج الإرشادي القائم على نظرية عادات العقل في تحسن كفاءة الذات الأكاديمية لدي عينة المجموعة التجريبية من تلاميذ المرحلة الإعدادية بعد فترة المتابعة؟
٤. ما الفرق بين مجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي علي مقياس توجهات الهدف؟
٥. ما الفرق بين مجموعتين التجريبية والضابطة في القياس والبعدي علي مقياس توجهات الهدف ؟
٦. هل تستمر فعالية البرنامج الإرشادي القائم على نظرية عادات العقل في تحسن توجهات الهدف لدي عينة المجموعة التجريبية من تلاميذ المرحلة الإعدادية بعد فترة المتابعة؟

### أهداف الدراسة

#### تهدف الدراسة الحالية إلى:

-الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي القائم على نظرية عادات العقل في تحسين كفاءة الذات الأكاديمية وتوجهات الهدف والذي يتم تطبيقه على طلاب المرحلة الإعدادية.

### أهمية الدراسة

#### ١- الأهمية النظرية:

- تتبع أهمية الدراسة الحالية من أهمية المفاهيم التي تتصدى للبحث عنها، وهي عادات العقل وكفاءة الذات الأكاديمية وتوجهات الهدف، وما تتطوّران عليه من تضمينات تربوية وبحثية قد تفتح المجال أمام المزيد من البحوث السيكلوجية والتربوية، خاصةً أن الجهود المبذولة في بحث واستكشاف عادات العقل وكفاءة الذات وتوجهات في مواقف الحياة العامة لا زالت قليلة.

-قد تسهم نتائج الدراسة الحالية في إلقاء الضوء على بعض المفاهيم النفسية الحديثة نسبيًا من قبل المتخصصين وأصحاب القرار، وهي عادات العقل كفاءة الذات الأكاديمية توجهات الهدف، والتي تعد من المتطلبات الرئيسة لنجاح التلاميذ في دراستهم، وتحقيق أهدافهم، وإبراز الدور الذي تقوم به هذه المتغيرات في تحقيق جودة حياة الطالب الأكاديمية، ودفعه لبذل المزيد من الجهد من أجل التوجه لأهدافه الأكاديمية.

#### ٢- الأهمية التطبيقية :

تستمد الدراسة الحالية أهميتها التطبيقية من أهمية المرحلة العمرية التي تستهدفها بالدراسة وهي مرحلة بدايات المراهقة، لما لها من دور مهم وحيوي في توجيه مستقبل المجتمع، مما يتطلب توجيه المزيد من الاهتمام لدراسة المتغيرات النفسية لديهم، ومن أهمها كفاءة الذات الأكاديمية وتوجهات الهدف.

- تعد دراسة كفاءة الذات الأكاديمية من الموضوعات ذات التطبيقات التربوية المهمة والنادرة، التي تساعد في تحقيق النمو السوي للتلاميذ وتساعد في تحقيق الاستفادة القصوى من إمكاناتهم الشخصية وموارد بيئتهم المحيطة .  
- قد تسهم نتائج الدراسة الحالية في التعرف على الفروق في مستوى عادات العقل والكفاءة الذات الأكاديمية وتوجهات الهدف وفقا لمتغيري الجنس والصف الدراسي في تحديد الأسس العلمية الصحيحة المناسبة للتعامل مع التلاميذ في ضوء خصائص كفاءة الذات الأكاديمية لديهم.

### محددات الدراسة

- منهج الدراسة: شبه تجريبي

- الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة الحالية على تناول نظرية عادات العقل في تحسين كفاءة الذات الأكاديمية وتوجهات الهدف.

- الحدود الزمانية: تم تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام

- الحدود المكانية: تم تطبيق هذه الدراسة في مدارس/ دكتور / جمال الدين الإعدادية إدارة الخانكة التعليمية التابعة لإدارة التعليم بمحافظة القليوبية .

### أدوات الدراسة

- مقياس كفاءة الذات الأكاديمية (إعداد الباحثة).

- مقياس توجهات الهدف (إعداد الباحثة).

- البرنامج الإرشادي القائم على نظرية عادات العقل (إعداد الباحثة).

### المصطلحات الإجرائية

#### البرنامج الإرشادي

عرفته الباحثة بأنه مجموعة من الإجراءات المعرفية السلوكية الإرشادية المترابطة المنظمة ، والخطوات والأنشطة والمهارات المعدة من قبل الباحثة لمساعدة تلاميذ المرحلة الإعدادية بهدف تحسين كفاءة الذات الأكاديمية و توجهات الهدف لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

#### عادات العقل

تبنت الباحثة تعريف ( Costa,A.& Kallick,B.,2000: 41 ) العادات العقلية بأنها: "قدرة الفرد على استخدام النمط الأفضل من العمليات الذهنية عند حل مشكلة معينة أو مواجهة خبرة جديدة، وتقييم الفرد لفاعلية استخدامه لهذا النمط من العمليات الذهنية دون غيره، أو قدرته على تعديله وتحسينه.

#### كفاءة الذات الأكاديمية

عرفت الباحثة أن كفاءة الذات الأكاديمية بأنها: إعتقاد التلاميذ في قدرتهم على فهم المادة الدراسية واستيعابها وتحليلها ومقارنتها بما تعلموا سابقا، والاستفادة القصوي من الزمن المتاح لإنجاز المهام الأكاديمية في التوقيت المحدد، و تساعدهم على تنظيم بيئة التعلم مع زملائهم أثناء قيامهم بعملية التعلم، والتي يستخدمها المتعلم في التعامل مع المواقف الأكاديمية

الضاغطة والتكيف معها، والتي تتضمن الأبعاد الأتية: الاستنكار الفعال، وإدارة الوقت، وتنظيم البيئة الصفية، وتحمل الضغوط، وتحدد الكفاءة الأكاديمية بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ علي المقياس المعد لذلك في الدراسة ال **البُعد الأول: الاستنكار الفعال** : ويقصد به مجموعة من الأساليب والطرق والمهارات والسلوكيات التي يكتسبها المتعلم أثناء عملية التعلم والتي تساعده علي فهم المادة الدراسية واستيعابها وتحليلها ومقارنتها بما تعلمه سابقا .

**البُعد الثاني: إدارة الوقت:** ويقصد بها مجموعة من الأساليب والطرق والمهارات والوسائل التي يستخدمها المتعلم للاستفادة القصوي من الزمن المتاح لإنجاز المهام الأكاديمية في التوقيت المحدد أو في أقل وقت ممكن.

**البُعد الثالث: تنظيم البيئة الصفية** : ويقصد بها مجموعة من الأساليب والطرق والخصائص التي يستخدمها المتعلم والتي تساعده على تنظيم بيئة التعلم مع زملائه أثناء قيامه بعملية التعلم.

**البُعد الرابع: تحمل الضغوط:** ويقصد به في هذه الدراسة مجموعة من الطرق والأساليب التي يستخدمها المتعلم في التعامل مع المواقف الأكاديمية الضاغطة والتكيف معها.حالية.

## توجهات الهدف

عرفت الباحثة توجهات الهدف بأنها: رغبة الفرد في تطوير الكفاءة وزيادة المعرفة والفهم من خلال بذل الجهد، والتركيز على تجنب عدم الإتقان وفقا لمرجعية تتعلق بالمهمة، والتركيز على تجنب الفهم الخاطئ وتجنب الفشل في التعلم، والتركيز على المعايير الخارجية للكفاءة والحصول على أحكام إيجابية من خلال التنافس مع الآخرين، والتركيز على المعايير الخارجية للكفاءة مع الميل نحو تجنب الفشل والأحكام السلبية مع الآخرين، والتي تتضمن الأبعاد الأتية: أهداف الإتقان/ إقدام، وأهداف الإتقان / إجمام، وأهداف الأداء/ إقدام، وأهداف الأداء/ إجمام، وتحدد توجهات الهدف بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ علي المقياس المعد لذلك في الدراسة الحالية.

**البُعد الأول: أهداف الإتقان/ إقدام:** ويقصد به رغبة الفرد في تطوير الكفاءة وزيادة المعرفة والفهم من خلال بذل الجهد.

**البُعد الثاني: أهداف الإتقان / إجمام:** ويقصد به التركيز على تجنب عدم الكفاءة أو عدم

الإتقان وفقا لمرجعية تتعلق بالمهمة ، أي يقوم بالتركيز على تجنب الفهم الخاطئ وتجنب الفشل في التعلم أو عدم الاتقان.

**البُعد الثالث: أهداف الأداء / إقدام:** ويقصد به تركيز الفرد على المعايير الخارجية للكفاءة ويميل الفرد لإظهار كفاءته والحصول على أحكام إيجابية من خلال التنافس مع الآخرين.

**البُعد الرابع: أهداف الأداء / إجمام:** ويقصد به تركيز الفرد على المعايير الخارجية للكفاءة مع ميل ه نحو تجنب الفشل والأحكام السلبية مع الآخرين.



## تلاميذ المرحلة الإعدادية

هم مجموعة من التلاميذ المسجلين بالمرحلة الإعدادية بالصف الأول، والثاني، والثالث الإعدادي بمحافظة محافظة القليوبية إدارة الخانكة التعليمية مدارس/ دكتور / جمال الدين.

## دراسات وبحوث سابقة

أولاً: دراسات تناولت العلاقة بين عادات العقل وكفاءة الذات الأكاديمية.

أما دراسة فضيلة الفضلي (٢٠١٣) فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين عادات العقل وكفاءة الذات الأكاديمية، والتعرف على العادات العقلية التي تسهم في التنبؤ بكفاءة الذات الأكاديمية والتعرف على الفروق علي كل من العادات العقلية وكفاءة الذات الأكاديمية وفقاً لمتغيرات (الجنس، التخصص، المستوى التحصيلي)، وقد تكونت عينة الدراسة من (٩٤) طالب وطالبة، من طلبة كلية التربية بجامعة الكويت، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، واعتمدت على مقياس عادات العقل (إعداد الباحثة)، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية (من إعداد قسم علم النفس التربوي بكلية تربية جامعه المنصورة)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن تسهم عادات العقل في التنبؤ بصورة دالة بدرجات كفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية تربية جامعه الكويت.

بينما جاءت دراسة Kaye, M.& Pidgeon,A (٢٠١٣) لتهدف إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة والليقظة العقلية كأحد أبعاد عادات العقل وكفاءة الذات الأكاديمية، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٤١) طالباً وطالبة، من طلبة كلية التربية بجامعة بوند بأستراليا، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، واعتمدت على مقياس جرد فرايبورغ لليقظة العقلية (FMI) (Walach et al.,2006)، ومقياس كفاءة الذات الأكاديمية (The Beliefs in ,BEST (Majer,2006) Educational Success Test، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين المرونة والليقظة العقلية وكفاءة والذاتية الأكاديمية لدى الطلاب، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مدى وكفاءة الذاتية الأكاديمية، تبعاً لمتغيري النوع والمستوى الدراسي.

## ثانياً. دراسات تناولت العلاقة بين عادات العقل وتوجهات الهدف

دراسة رولا يحيى (٢٠١٣)، والتي هدفت إلى إبراز العلاقة بين توجهات الهدف وعلاقته بمهارات التفكير، لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة دمشق، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٧) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا، بجامعة دمشق بسوريا، وقد اعتمدت الدراسة على مقياس مهارات التفكير (إعداد الدكتورة أمل عبد العزيز)، ومقياس توجهات الهدف (إعداد الدكتور ربيع عبدة)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين توجهات الهدف ومهارة التركيز والتذكر، ووجود فروق بين الكليات النظرية والتطبيقية في أهداف (الأداء / إقدام)، وأهداف (الأداء / إحجام)، لصالح الكليات النظرية، فضلاً عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التفكير وتوجهات الهدف، تبعاً لمتغير النوع، وإحتلت مهارة (التذكر) المرتبة الأولى في مهارات التفكير، تليها مهارات جمع وتنظيم المعلومات.

بينما جاءت دراسة **سميلة الصباغ (٢٠١٥)** لتهدف إلى رصد العلاقة بين عادات العقل لدي طلبة تخصص الرياضيات في الجامعات الأردنية وعلاقتها بكل من جنس الطلبة والمستوى الجامعي والتحصيلي لهم واتجاهاتهم نحو أهداف التعلم الرياضيات، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٣٨) مفردة، من طلبة تخصص الرياضيات في كليات التربية، بالجامعة الأردنية وجامعة البلقاء التطبيقية في الأردن، وقد صممت استبانة الاولي لقياس عادات العقل، والثانية لقياس اتجاهات الطلبة نحو الرياضيات (إعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى تصدر عادة ( تطبيق المعارف) لعادات العقل المتكونة لدى الطلاب، فضلاً عن وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين عادات العقل، وتوجهات الطلاب نحو تعلم الرياضيات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطلاب في عادات العقل، وفقاً لمتغيرات الجنس، والمستوى الجامعي، والتوجه نحو تعلم الرياضيات.

### ثالثاً: البرامج التي تناولت تحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية

بينما هدفت دراسة **فاطمة التميمي (٢٠٢٠)** إلى معرفة أثر تطبيق برنامج إرشادي لتنمية فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعات، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالباً وطالبة، من طلاب كلية التربية الأساسية، في جامعة ديالى بالعراق، وقد اعتمدت الدراسة على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية (إعداد حمدي ٢٠١٣) وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية، في الإختبارين القبلي والبعدي على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية، ووجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، في الإختبار البعدي على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية.

جاءت دراسة **هند البدادوة، عبد الله الصمادي (٢٠٢١)**، لتهدف إلى الكشف عن أثر برنامج تدريبي مستند إلى التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالبة في المرحلة الثانوية، من مدرسة القويسمة الثانوية، التابعة لمديرية التربية والتعليم بالأردن، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، حيث جرى تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية عليهن (إعداد الباحثة)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود أثر للبرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي، في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية، وفاعلية الإعتماد على البرنامج، في تدريب طالبات المرحلة الثانوية، لتنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لديهن.

أما دراسة **Voegtline, K. et al (٢٠٢٢)**، فقد هدفت إلى التعرف على أثر تطبيق برنامج سلوكي لضبط النفس، في تحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الابتدائية، وقد استخدمت الدراسة المنهج التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (٦٧٨) طالباً وطالبة، من طلاب كلية التربية في جامعة جونز هوبكنز، بالولايات المتحدة الأمريكية، واعتمدت الدراسة على تحليل الإنتقال المكون من ثلاث خطوات التحولات بين جوانب ضبط النفس، مسارات الكفاءة الذاتية الأكاديمية باستخدام ملامح الإدراك الذاتي للمراهقين (إعداد SPPA، هارتر، ١٩٨٨)، وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية البرنامج، تبعاً لمهارات التنظيم السلوكي.

### رابعاً: دراسات تناولت برامج تحسين توجهات الهدف:

بينما دراسة **عدنان العتوم، هند أبوהלلال (٢٠١٨)**، لتهدف إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي معرفي، في ضوء تحسين التوجهات الهدفية، علي أنماط العزو السببي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٩) طالبة من طلاب الصف العاشر بالتعليم الأساسي، بإحدى المدارس التابعة لمدينة إربد الأردنية، (٣٥) طالبة في المجموعة الضابطة، ٣٤ طالبة في المجموعة التجريبية)، وقد استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، واعتمدت على مقياس توجهات الهدف ومقياس العزو

السببي (وقد قام الباحثين بإعداد المقياسين)، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لأبعاد التوجهات الهدافية، لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس العزو السببي الكلي - في القياس البعدي، لصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد كفاءة البرنامج التدريبي في تنمية التوجهات الهدافية، وتعديل أنماط العزو السببي، الذي تم إحرازه لدى المجموعة التجريبية.

جاءت دراسة **Atoum, A., & Abu-Hilal, H. (2017)**، لتهدف إلى بناء برنامج تدريبي مقترح، لتحسين توجهات الهدف لدى الطلاب، وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٩) طالباً وطالبة من طلاب مدرسة طلعت العلى في الأردن، (٣٥) طالبة في المجموعة الضابطة، ٣٤ طالبة في المجموعة التجريبية)، وقد استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وإعتمدت على مقياس توجهات الهدف (إعداد بريت آند والي، ١٩٩٩؛ Elliot & McGregor, 2001; Midgley, Kaplan, Vandewalle, 1998; Middleton, & Maehr, 1997)، وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج المقترح في تحسين توجهات الأهداف لدى الطلاب، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في توجهات الأهداف، لصالح المجموعة التجريبية.

بينما جاءت دراسة محمد الضمور، محمد السفاسفة (٢٠٢٠)، لتهدف إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي في تنمية مستوى التوجهات الهدافية ومستوى الإستقلال الذاتي لدى طلبة الجامعات، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالباً من طلبة السنة الأولى بكلية التربية جامعة اليرموك بالأردن، وقد استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وإعتمدت على مقياس التوجهات الهدافية (إعداد إلبورت وماك جريجر ٢٠٠١)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، لمتوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات التوجهات الهدافية، لصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي، في تنمية مهارات التوجهات الهدافية، وتحسين مستوى الإستقلال الذاتي.

## منهجية الدراسة

### ١ - مقياس كفاءة الذات الأكاديمية

#### أ- هدف المقياس:

يهدف المقياس الحالي قياس كفاءة الذات الأكاديمية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

#### ب- خطوات إعداد المقياس:

تم إعداد مفردات المقياس من خلال الأطلاع على المصادر التالية:

١. الاطلاع على التراث النظري وثيق الصلة بمفهوم كفاءة الذات الأكاديمية، وأهم أبعاد وذلك من خلال الإطار النظري للدراسة.

٢. التعريف الإجرائي لكفاءة الذات الأكاديمية، حيث تري الباحثة أن مصطلح كفاءة الذات الأكاديمية هي إعتقاد التلاميذ في قدرته علي فهم المادة الدراسية واستيعابها وتحليلها ومقارنتها بما تعلمه سابق، والاستفادة القصوي من الزمن المتاح لإنجاز المهام الأكاديمية في التوقيت المحدد و تساعده على تنظيم بيئة التعلم مع زملائه أثناء قيامه بعملية التعلم، والتي يستخدمها المتعلم في التعامل مع المواقف الأكاديمية الضاغطة والتكيف معها، والتي تتضمن الأبعاد

الأنثية الاستذكار الفعال، وإدارة الوقت، وتنظيم البيئة الصفية، وتحمل الضغوط، وتتحدد الكفاءة الأكاديمية بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ على المقياس المعد لذلك في الدراسة الحالية.

٣. عرض المقياس في صورته الأولية (٤٤) مفردة على (١٠) من المتخصصين في علم النفس، وقدمت الباحثة المقياس بأبعاده الأربعة وتعليماته لهم وطلبت منهم إبداء الرأي في المقياس وأبعاده ومدى ملائمة مفردات المقياس ومدى تمثيل المفردات لكل بعد من الأبعاد الأربعة، وإبداء الرأي في الصياغة اللغوية وأي حذف أو إضافة أو تعديل في صياغة مفردات المقياس، وحددت الباحثة نسبة اتفاق (٨٠٪) فأعلى كأساس لصلاحية هذا المقاس، وتبين أن نسب اتفاق المحكمين على مقياس كفاءة الذات الأكاديمية، تتراوح ما بين (٨٠٪ - ١٠٠٪)، ولقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات اللازمة والصياغات والإضافات الجديدة والتي أشار إليها السادة المتخصصين على المقياس.

تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة في الدراسة الحالية بالتحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في ضوء ثباته وصدقه واتساقه الداخلي وذلك كما يلي:

\* ثبات المقياس: لحساب ثبات المقياس تم الاستعانة بمعامل ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية من خلال حساب معامل سبيرمان-براون لتحديد قيمة معامل الثبات، وذلك للمقياس ككل ولكل بعد من أبعاده على حدة، والجدول الآتي يوضح نتائج ذلك.

جدول ( ١ ) معاملات ثبات مقياس كفاءة الذات الأكاديمية ككل ولكل بعد من أبعاده على حدة

الأبعاد	عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات	
		معامل ألفا	التجزئة النصفية
البعد الأول: الاستذكار الفعال.	١١	٠.٧١٦	٠.٧٣٨
البعد الثاني: إدارة الوقت.	١١	٠.٧٩٢	٠.٧٧٢
البعد الثالث: تنظيم البيئة الصفية.	١١	٠.٨٢٧	٠.٧٩١
البعد الرابع: تحمل الضغوط.	١١	٠.٨٩٢	٠.٨٣٣
المقياس ككل	٤٤	٠.٨٤٨	٠.٨١٧

ومن نتائج الجدول (٦) يتضح أن معاملات ثبات مقياس كفاءة الذات الأكاديمية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ككل ولكل بعد من أبعاده على حدة في مستويات مرتفعة، مما يشير إلى إمكانية الوثوق في نتائج تطبيقه على عينة الدراسة الحالية.

\* الصدق العملي للمقياس:

قامت الباحثة بإجراء التحليل العملي التوكيدي لمقياس كفاءة الذات الأكاديمية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بتحليل المكونات الأساسية بطريقة هوتلنج على العينة الاستطلاعية سألقة الذكر قبل التدوير، ثم تدوير المحاور بطريقة فاريماكس Varimax، وأسفرت نتائج التحليل العملي عن وجود أربعة عوامل الجذر الكامن لهم أكبر من الواحد الصحيح، ودالة إحصائيا على محك كايزر، ويوضح الجدول الآتي التشبعات الخاصة

جدول (٢) التشبعات الخاصة بعوامل مقياس كفاءة الذات الأكاديمية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

رقم الفقرة	التشبعات	البعد الأول الاستذكار الفعال	البعد الثاني إدارة الوقت	البعد الثالث تنظيم البيئة الصفية	البعد الرابع تحمل الضغوط
٨		٠,٧٨			
١٠		٠,٧٢			
١		٠,٦١			
٣		٠,٦٠			
١١		٠,٥٧			
٧		٠,٥٢			
٩		٠,٤٩			
٤		٠,٤٤			
٦		٠,٤١			
٢		٠,٣٨			
٥		٠,٣٤			
٧			٠,٦٨		
٤			٠,٦١		
١١			٠,٦١		
٦			٠,٥٩		
٢			٠,٥٦		
١٠			٠,٥١		
٨			٠,٥٠		
٥			٠,٤٩		
٩			٠,٤٤		
١			٠,٣٤		
٣			٠,٣١		
٩				٠,٧١	
١١				٠,٧١	
٧				٠,٧٠	
٣				٠,٦٧	
١٠				٠,٦٣	
٤				٠,٦١	
٢				٠,٥٥	
٨				٠,٥١	
٥				٠,٤٤	
١				٠,٤٣	
٦				٠,٣٨	

رقم الفقرة	التشعبات	البعد الأول الاستذكار الفعال	البعد الثاني إدارة الوقت	البعد الثالث تنظيم البيئة الصفية	البعد الرابع تحمل الضغوط
٤					٠,٨١
١٠					٠,٦٦
٥					٠,٦٣
١١					٠,٦٠
١					٠,٥٧
٦					٠,٥٢
٣					٠,٤٩
٩					٠,٤٩
٢					٠,٤٠
٨					٠,٣٨
٧					٠,٣٦

## ٢- مقياس توجهات الهدف

### أ- هدف المقياس:

يهدف المقياس الحالي قياس توجهات الهدف لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

ب- التعريف الإجرائي لتوجهات الهدف ؛ حيث ترى الباحثة أن مصطلح توجهات الهدف يعني: رغبة الفرد في تطوير الكفاءة وزيادة المعرفة والفهم من خلال بذل الجهد، والتركيز على تجنب عدم الإلتقان وفقاً لمرجعية تتعلق بالمهمة، والتركيز على تجنب الفهم الخاطئ وتجنب الفشل في التعلم، والتركيز على المعايير الخارجية للكفاءة والحصول على أحكام إيجابية من خلال التنافس مع الآخرين، والتركيز على المعايير الخارجية للكفاءة مع الميل نحو تجنب الفشل والأحكام السلبية مع الآخرين، والتي تتضمن الأبعاد الأتية: أهداف الإلتقان/ إقدام، وأهداف الإلتقان / إحجام، وأهداف الأداء/ إقدام، وأهداف الأداء/ إحجام، وتحدد توجهات الهدف بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ علي المقياس المعد لذلك في الدراسة الحالية.

١- عرض المقياس في صورته الأولية (٣١) مفردة على (١٠) من المتخصصين في علم النفس، وقدمت الباحثة المقياس بأبعاده الأربعة وتعليماته لهم وطلبت منهم إبداء الرأي في المقياس وأبعاده ومدى ملائمة مفردات المقياس ومدى تمثيل المفردات لكل بعد من الأبعاد الأربعة، وإبداء الرأي في الصياغة اللغوية وأي حذف أو إضافة أو تعديل في صياغة مفردات المقياس، وحددت الباحثة نسبة اتفاق (٨٠٪) فأعلى كأساس لصلاحية هذا المقاس، وتبين أن نسب اتفاق المحكمين على مقياس توجهات الهدف ، تتراوح ما بين (٨٠٪ - ١٠٠٪)، ولقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات اللازمة والصياغات والإضافات والتي أشار إليها السادة المتخصصين على المقياس .

ومن خلال الاستفادة من الاستجابات التي ذكرها التلاميذ، والاطلاع على الإطار النظري والمقاييس والأدوات المتاحة التي اهتمت بقياس توجهات الهدف، وأهم ما خلصت إليه البحوث والدراسات السابقة، والتوصيات التي أدلى بها

المتخصصين في علم النفس صاغت الباحثة عدد من المفردات التي رأت أنها ترتبط بتوجهات الهدف، وكان عدد المفردات (٣١) مفردة، تمثل مفردات مقياس توجهات الهدف لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

د- حساب الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة في الدراسة الحالية بالتحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في ضوء ثباته وصدق واتساقه الداخلي وذلك كما يلي  
\* ثبات المقياس: لحساب ثبات المقياس تم الاستعانة بمعامل ألفا كرونباخ لتحديد قيمة معامل الثبات، وذلك للمقياس ككل ولكل بعد من أبعاده على حدة، والجدول الآتي يوضح نتائج ذلك:

جدول (٣) معاملات ثبات مقياس توجهات الهدف ككل ولكل بعد من أبعاده على حدة

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا
البعد الأول: أهداف الإتيقان / إقدام.	٩	٠.٧٥٥
البعد الثاني: أهداف الإتيقان / إجمام.	٨	٠.٧١٦
البعد الثالث: أهداف الأداء / إقدام.	٧	٠.٧٠٩
البعد الرابع: أهداف الأداء / إجمام.	٧	٠.٧١٨
المقياس ككل	٣١	٠.٧٧١

ومن نتائج الجدول السابق يتضح أن معاملات ثبات مقياس توجهات الهدف لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ككل ولكل بعد من أبعاده على حدة في مستويات مرتفعة، مما يشير إلى إمكانية الوثوق في نتائج تطبيقه على عينة الدراسة الحالية.  
\* الصدق العاملي:

قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي التوكيدي لمقياس توجهات الهدف لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بتحليل المكونات الأساسية بطريقة هوتلنج على العينة الاستطلاعية سألغة الذكر قبل التدوير، ثم تدوير المحاور بطريقة فاريماكس Varimax، وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن وجود أربعة عوامل الجذر الكامن لهم أكبر من الواحد الصحيح، ودالة إحصائية على محك كايزر، ويوضح الجدول الآتي التشعبات الخاصة بهذه العوامل بعد التدوير.

جدول (٤) التشعبات الخاصة بعوامل مقياس توجهات الهدف لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

رقم الفقرة	التشعبات	البعد الأول أهداف الإتيقان / إقدام	البعد الثاني أهداف الإتيقان / إجمام	البعد الثالث أهداف الأداء / إقدام	البعد الرابع أهداف الأداء / إجمام
٣		٠,٧٤			
٨		٠,٧١			
٥		٠,٧٠			
٩		٠,٦٦			

رقم الفقرة	التشبعات		
	البعد الأول أهداف الإلتقان/ إقدام	البعد الثاني أهداف الإلتقان / إحجام	البعد الثالث أهداف الأداء / إقدام
١	٠,٦٤		
٧	٠,٦١		
٢	٠,٦١		
٤	٠,٥٢		
٦	٠,٤٣		
٤		٠,٦٢	
١		٠,٦٠	
٨		٠,٥٩	
٦		٠,٥٥	
٢		٠,٥١	
٧		٠,٥٠	
٥		٠,٤١	
٣		٠,٣٧	
٤			٠,٧١
٥			٠,٦٨
١			٠,٦٢
٧			٠,٥٦
٣			٠,٥٣
٢			٠,٥٠
٦			٠,٤٣
٣	٠,٦٦		
٧	٠,٦٢		
٥	٠,٥٧		
٢	٠,٥٢		
٤	٠,٤٧		
١	٠,٤٣		
٦	٠,٣٧		

### البرنامج الإرشادي القائم على نظرية عادات العقل (إعداد / الباحثة)

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه مجموعة من الإجراءات المعرفية السلوكية الإرشادية الإرشادية المترابطة المنظمة، والخطوات والأنشطة والمهارات المعدة من قبل الباحثة لمساعدة تلاميذ المرحلة الإعدادية بهدف تحسين كفاءة الذات الأكاديمية وتوجهات الهدف لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. الأهداف الرئيسية: يمكن تقسيم أهداف البرنامج في الدراسة الحالية إلى:



**(أ) هدف وقائي:** والذي من خلاله يكتسب أفراد المجموعة التجريبية بعض الفنيات الإرشادية التي تمكنهم في تحسين كفاءة الذات الأكاديمية وتوجهات الهدف، وذلك من خلال العمل على تبصيرهم بأسس عادات العقل وتدريبهم وتعليمهم على ممارسات الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية، وهذا من شأنه أن يزيد من قدرتهم على تحسين كفاءة الذات الأكاديمية وتوجهات الهدف لديهم.

**(ب) هدف نمائي:** يتمثل من خلال إتاحة الفرصة أمام المجموعة التجريبية إلى زيادة النمو المعرفي والسلوكي عن طريق تعزيز قدراتهم في التعامل مع الآخرين ومساعدتهم في رفع صمودهم النفسي.

#### ١. الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج إلى تحسين كفاءة الذات الأكاديمية وتوجهات الهدف.

#### ٢. الأهداف الإجرائية:

تتحقق الأهداف الإجرائية من خلال العمل داخل الجلسات وتطبيق الفنيات المختلفة وتتلخص هذه الأهداف فيما يلي:

تتحقق الأهداف الإجرائية من خلال العمل داخل الجلسات وتطبيق الفنيات المختلفة وتتلخص هذه الأهداف فيما يلي:

- أن يدرك التلاميذ مفهوم الذات.
- أن يدرك التلاميذ مفهوم كفاءة الذاتية
- أن يدرك التلاميذ مفهوم كفاءة الذات الأكاديمية.
- تحديد توقعاتهم حول المشاركة في البرنامج الإرشادي وتنمية روح العمل الجماعي.
- أن يدرك التلاميذ معني توجهات الهدف .
- أن يتعرف التلاميذ علي أبعاد توجهات الهدف الأربعة.
- أن يدرك التلاميذ مدي أهمية أن يضع هدف في حياته. - أن يكتسب التلاميذ معن الفاعلية والعمومية والقوة في

ثالثا: الأسس والاعتبارات التي يستند عليها البرنامج الحالي:

حامد زهران (١٩٨٤، ٣٦-٤٣)

- الأسس النفسية والاجتماعية:

- ١- مراعاة الخصائص الجسدية والانفعالية والاجتماعية للتلاميذ.
  - ٢- توفير مناخ هادىء ومريح يساعد الباحثة على تحقيق أهداف البرنامج.
  - ٣- مراعاة الصحة النفسية للتلاميذ.
- الأسس التربوية:
- ١- مراعاة أن تكون البيئة التي يتم فيها تطبيق البرنامج مناسبة ومهيئة لإجراء كافة الأنشطة.
  - ٢- مراعاة الترابط بين جلسات البرنامج وبعضها البعض.
  - ٣- مراعاة أن يكون البرنامج مناسباً لقدرات وإمكانيات المشاركين في الدراسة.

## - الأسس الأخلاقية:

تم مراعاة أخلاقيات العمل، وسرية المعلومات، والعمل المخلص.

## إجراءات الدراسة

- تم تحديد أبعاد مقياس كفاءة الذات الأكاديمية، وتم عرضه على السادة المحكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس، وحساب نسبة الاتفاق بينهما، وكانت نسبة الاتفاق ٨٠ ٪ فيما فوق، وتم تعديل صياغة بعض العبارات، ولم يتم إضافة أو حذف أى عبارة للمقياس، وتم تطبيق المقياس بصورة جماعية.

- تم تحديد أبعاد مقياس توجهات الهدف، وتم عرضه على السادة المحكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس، وحساب نسبة الاتفاق بينهما، وكانت نسبة الاتفاق ٨٠ ٪ فيما فوق وتم حذف عبارتين من عبارات مقياس توجهات الهدف، وتم تعديل صياغة بعض العبارات، وحذف عبارتين ولم يتم إضافة أى عبارة للمقياس، وتم تطبيق المقياس بصورة جماعية.

- تطبيق المقاييس على المشاركين للتحقق من الخصائص السيكومترية، وذلك للتأكد من ثبات وصدق كل من المقاييس المستخدمة وهي:

أ- مقياس كفاءة الذات الأكاديمية.

ب- مقياس توجهات الهدف.

- اختيار عينة الدراسة النهائية: تم اختيار المشاركون في الدراسة النهائية من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي والذين بلغ عددهم (٦٠) تلميذ موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة.

- وتم التحقق من تكافؤ أفراد المجموعة التجريبية والضابطة من حيث عدد من المتغيرات الوسيطة ذات الأهمية مثل كفاءة الذات الأكاديمية وتوجهات الهدف.

- تنفيذ البرنامج الإرشادي: مدارس دكتور جمال الدين وذلك في (١٦) جلسة لمدة (٨) أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً، وذلك للبرنامج من تشويق وجذب لجميع التلاميذ .

- تم إجراء القياس البعدى لمقاييس الدراسة.

- تم إجراء القياس التتبعى بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج.

- تمت المعالجة الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها والتوصل إلى نتائج الدراسة وتفسيرها فى ضوء الدراسات السابقة والإطار النظرى.

- اختبار " ت " لعينتين مستقلتين Independent Samples T-test

- اختبار " ت " لعينتين مرتبطتين Dependent Samples T-test
- حجم التأثير Effect size
- معامل ارتباط بيرسون person coleration
- معادلة نسبة الكسب المعدلة لبلاك

### نتائج الدراسة وتفسيرها

#### أولاً: نتائج التحقق من الفرض الأول:

والذي نص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات درجات تلاميذ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس كفاءة الذات الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية ".  
 للتحقق من الفرض تم بتطبيق اختبار "ت" T-Test للمقارنة بين متوسطات درجات تلاميذ مجموعتين مستقلتين ومتجانستين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لمقياس كفاءة الذات الأكاديمية وتحديد الدلالة الإحصائية للفروق بينهما، وتتضح النتائج بالجدول الآتي

جدول (٥) نتائج اختبار "ت" بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس كفاءة الذات الأكاديمية

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
البعد الأول: الاستذكار الفعال.	الضابطة	٣٠	٢٠,٨٢	١,٧٦	٥٨	٢٦,٩	دال عند مستوى (٠,٠٥)
	التجريبية	٣٠	٣١,١٧	١,٠٨			
البعد الثاني: إدارة الوقت.	الضابطة	٣٠	٢٣,٠٤	١,١٩	٥٨	٢٣,٧	دال عند مستوى (٠,٠٥)
	التجريبية	٣٠	٣٠,٨٨	١,٣٢			
البعد الثالث: تنظيم البيئة الصفية.	الضابطة	٣٠	٢٢,٣٩	١,٧٣	٥٨	١٨,٥	دال عند مستوى (٠,٠٥)
	التجريبية	٣٠	٢٩,٨١	١,٣٠			
البعد الرابع: تحمل الضغوط.	الضابطة	٣٠	٢٣,٦١	١,١١	٥٨	٢١,١	دال عند مستوى (٠,٠٥)
	التجريبية	٣٠	٣٠,٢٨	١,٢٩			
مقياس كفاءة الذات الأكاديمية ككل	الضابطة	٣٠	٩٤,١٣	٢,٠٢	٥٨	٤٧,١	دال عند مستوى (٠,٠٥)
	التجريبية	٣٠	١٢٤,٢	٢,٧٨			

حيث إن قيمة " ت " الجدولية عند درجات حرية (٥٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) تقدر بـ (٢,٠٠).

وفي ضوء نتائج الجدول (١٧) يتضح أن قيم "ت" المحسوبة بلغت (٢٦,٩ - ٢٣,٧ - ٢٣,٧ - ٢١,١ - ١٨,٥ - ٢١,١ - ٤٧,١) متجاوزة قيمتها الجدولية والتي تبلغ (٢,٠٠) عند درجة حرية (٥٨) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رُتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس كفاءة الذات الأكاديمية لصالح تلاميذ المجموعة التجريبية.

وقد اتفقت نتائج هذا الفرض مع نتائج بعض الدراسات كدراسة Overthink. et al (2022)، وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية، ودراسة هند البدادوة، عبد الله الصمادي (2021)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود أثر للبرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي، في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية، ودراسة محمد ودراسة فاطمة التميمي (2020) وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية، في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية، ووجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، في الاختبار البعدي على مقياس

### نتائج التحقق من الفرض الثاني:

الذي نص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسطات درجات تلاميذ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس توجهات الهدف لصالح المجموعة التجريبية ".

وبتطبيق اختبار "ت" T-Test للمقارنة بين متوسطات درجات تلاميذ مجموعتين مستقلتين ومتجانستين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لمقياس توجهات الهدف وتحديد الدلالة الإحصائية للفروق بينهما، وتوضح النتائج بالجدول الآتي:

جدول (٦) نتائج اختبار "ت" بين متوسطات درجات تلاميذ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس توجهات الهدف

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
البعد الأول: أهداف الإلتقان / إقدام.	الضابطة	٣٠	١٩,٣٩	١,٣٩	٥٨	١٦,٨	دال عند مستوى (٠,٠٥)
	التجريبية	٣٠	٢٥,٨٢	١,٥٢			
البعد الثاني: أهداف الإلتقان / إحجام.	الضابطة	٣٠	١٧,٥٩	١,٧٢	٥٨	١١,٥	دال عند مستوى (٠,٠٥)
	التجريبية	٣٠	٢١,٩٣	١,٠٦			
البعد الثالث: أهداف الأداء / إقدام.	الضابطة	٣٠	١٣,٦٦	١,٧٧	٥٨	١٤,٤	دال عند مستوى (٠,٠٥)
	التجريبية	٣٠	١٩,٥٠	١,٢٩			
البعد الرابع: أهداف الأداء / إحجام.	الضابطة	٣٠	١٣,١٨	١,٥٢	٥٨	١٣,٦	دال عند مستوى (٠,٠٥)
	التجريبية	٣٠	١٩,٢٧	١,٨٧			
مقياس توجهات الهدف ككل	الضابطة	٣٠	٦١,٢٥	٢,٠١	٥٨	٤٥,٦	دال عند مستوى (٠,٠٥)
	التجريبية	٣٠	٨٧,٦١	٢,٣٧			

\* حيث إن قيمة " ت " الجدولية عند درجات حرية (٥٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) تقدر بـ (٢,٠٠).

وفي ضوء نتائج الجدول (٢٢) يتضح أن قيم "ت" المحسوبة بلغت (١٦,٨ - ١١,٥ - ١٤,٤ - ١٣,٦ - ٤٥,٦) متجاوزة قيمتها الجدولية والتي تبلغ (٢,٠٠) عند درجة حرية (٥٨) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، مما يدل على وجود فروق

حقيقية بين متوسطات رُتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس توجهات الهدف لصالح تلاميذ المجموعة التجريبية.

وقد اتفقت نتائج الفروض السابقة مع نتائج بعض الدراسات مثل دراسة Jaghirs. et al (٢٠٢١)، وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج التحفيزي في تحسين توجهات الهدف وتنمية الذكاء الإبداعي لدى الطلاب، ودراسة محمد الضمور، محمد السفاسفة (٢٠٢٠)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات التوجهات الهدفية لصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية مهارات التوجهات الهدفية، ودراسة Atoum,A,& Abu Hilal,H (٢٠١٧)، وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج المقترح في تحسين توجهات الأهداف لدى الطلاب

### توصيات الدراسة:

- تشجيع التلاميذ على المشاركة الفعالة في الأنشطة الصفية واللاصفية التي تساعد التلاميذ على الاندماج والمنافسة مع الغير وتحديد الأهداف والوصول إليها.
- الاهتمام بالبرامج التي تساعد التلاميذ على التحصيل الجيد واستخدام استراتيجيات وطرق تدريس فعالة تساعد التلاميذ على تحقيق ذواتهم واهدافهم.
- التوسع في إعداد البرامج الإرشادية لمساعدة الطلاب على كيفية تحقيق أهدافهم وزيادة تحقيق الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
- إعداد برامج تدريبية للمعلمين والمرشدين التربويين حول كيفية تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على عادات العقل للإفادة منه وتطبيقه في المدرسة.
- ضرورة التوسع والاهتمام بعقد الدورات التدريبية وورش العمل لتزويد المدرسين بطرق وأساليب تنمية توجهات الهدف وكفاءة الذات الأكاديمية عند تلاميذهم بالمرحلة الإعدادية لما لذلك من آثار إيجابية في خفض مشاكل تواجههم مثل الصحة البدنية غير الجيدة، الشرود والانكسار أحيانا، قلة الانتباه.

### الدارسات والبحوث المقترحة:

١. فاعلية برنامج قائم على استراتيجية المشروعات في تحسين كفاءة الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية
٢. دراسة العلاقة بين كفاءة الذات الأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية
٣. دراسة العلاقة بين التنظيم الذاتي وتوجهات الهدف لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية
٤. دراسة العلاقة بين الدافعية للإنجاز وكفاءة الذات الأكاديمية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية
٥. دراسة العلاقة بين الصمود النفسي وتوجهات الأهداف لدى عينة من المراهقين
٦. دراسة العلاقة بين توجهات الأهداف وبعض أنماط الشخصية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية

### المراجع

- إلهام فايق سليمان (٢٠١٥). عادات العقل وعلاقتها بمظاهر السلوك الإيجابي، رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة .
- حامد عبدالسلام زهران (١٩٩٤)، علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة، القاهرة: عالم الكتب.
- رولا يحيى وحود (٢٠١٣)، إبراز العلاقة بين توجهات الهدف وعلاقته بمهارات التفكير لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة دمشق، رسالة ماجستير ، جامعة دمشق: كلية التربية، قسم علم النفس.

سالم بن مزلوله العنزي (٢٠١٨). اثر برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في تنمية مهارات التفكير المنتج لدى طلاب الصفين الخامس والأول متوسط في السعودية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، (٣)، ٥٧-٨٨.

صلاح شريف عبدالوهاب؛ إسماعيل حسن الوليلي (٢٠١١). العلاقة بين كل من عادات العقل المنتجة والنكاء الوجداني وأثر ذلك على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ٧٦ (١) ٢٣٠-٢٩٥.

عدنان يوسف العتوم، هند حسين أبوهلال (٢٠١٨)، فعالية برنامج تدريبي معرفي في تحسين التوجهات الهدافية وتعديل أنماط العزو السببي، مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، الأردن ٤٥ (٤)، ١٠٨-١٥٨.

فاطمة كريم التميمي (٢٠٢٠)، تأثير أسلوب إرشادي لتنمية فعالية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم النفسية، مركز البحوث النفسية، العراق، ٣٢٥٣١ (١)، ٢٧٤-٢٧٤.

- فضيلة جابر الفضلي (٢٠١٣)، العلاقة الإرتباطية بين عادات العقل وكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الكويت، **مجلة الطفولة والتربية**، جامعة الكويت، ١ (١٥)، ٤٣٧-٤٨٧.

محمد أحمد الضمور، محمد إبراهيم السفاضة (٢٠٢٠)، فعالية برنامج إرشادي إنتقائي في تنمية مستوى التوجهات الهدافية وتحسين مستوى الإستقلال الذاتي، المجلة الدولية لنشر الدراسات العلمية، الأردن، ١٥ (٣)، ٢٢٢-٢٢٢.

محمد إسماعيل (٢٠١٦). أثر تباين خصائص المهام وأنشطة المتعلم على توجهات أهداف التحصيل لدى طلاب المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة عين شمس.

محمد رزق الله الزهراني (٢٠٢٠). الفعالية الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالعادات العقلية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ٣ (١٨٦)، ٧٨٧-٨٤٤.

محمد محمد أبو عوف طلعت. (٢٠٢٠). توجهات أهداف الإنجاز وعلاقتها بأساليب التعلم وفق نموذج فيلدر-سيلفرمان لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية بسوهاج. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، ٧٠ (٧٠)، ١١٥٣-١٠٦١.

معاوية أبو غزال (٢٠١٨). دور توجهات الأهداف وتقدير الذات في التنبؤ بقلق الاختبار لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١٦ (١)، ١١٧-١٤٧.

نزوية عبد القادر حمدي، نسيمه علي داود (٢٠١٦). علاقة الفاعلية الذاتية المدركة بالاكتمال والتوتر لدى طلبة الجامعة الأردنية - سلسلة العلوم التربوية، مجلة العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، (١)، ٤٤-٥٦.

هند محمد البدادوة، عبد الله عبد الغفور الصمادي (٢٠٢١)، أثر برنامج تدريبي مستند إلى التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية في عمان، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، كلية البحث العلمي والدراسات العليا بجامعة غزة، فلسطين، ٢٩ (٥)، ٤٠٠-٤١٨.

Artino, A. (2012). Academic self-efficacy: from educational theory to instructional practice. *Perspectives on Medical Education*, 1, 76-85.

Atoum, A. Y., & Abu-Hilal, H. H. (2017). The Effectiveness of a Training Program Based on Goal Orientations among Jordanian Students. *SAGE Open*, 7(4), 2158244017735567.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.

Burgess, A. (2015). A study of factors influencing students' attitude towards mathematics in the Junior Secondary Schools; Mathematics teaching in Nigeria. *Educational Sciences Series*, 31 (1), 99-128

Costa, A. L., & Kallick, B. (2000). Discovering and exploring habits of mind. *Explorations in Teacher Education*, 36.



Kaye,M.& Pidgeon,A., (2013). An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy, Journal of Social Sciences, Vol.1, No.6, 1-4, Published Online November 2013 in SciRes .(<http://www.scirp.org/journal/jss>)

Moore, M. M. (2006). Variations in test anxiety and locus of control orientation in achieving and underachieving gifted and nongifted middle school students. University of Connecticut.

Ojaghi,S. et al, (2018) ). The effectiveness of Duik's mind changing motivational program on goal orientation and successful intelligence of intelligent students, Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry, V8, N1.

Voegtline, K., (2022). Differential Impact of a Universal Prevention Program on Academic Self-Efficacy: the Moderating Role of Baseline Self-Control. *Prevention Science*, 23(4),pp 513-522.