



جامعة القاهرة

كلية الدراسات العليا للتربية

قسم علم النفس التربوي

اثر برنامج قائم علي عادات العقل في تحسين الكفاءة الذاتية لدى المعلمات
المحترقات نفسياً بدولة الكويت

The impact of a program based on habits of mind in improving
self –competence of psychologically burned teachers in the State
of Kuwait

إعداد

أ / شيخة بداح فلاح الحجر

إشراف

د / عاصم عبد المجيد كامل

مدرس علم النفس التربوي

كلية الدراسات العليا للتربية

جامعة القاهرة

أ. د / منى حسن السيد بدوي

استاذ بقسم علم النفس التربوي

كلية الدراسات العليا للتربية

جامعة القاهرة

١٤٤١ هـ / ٢٠٢٠ م

مستخلص البحث باللغة العربية

اسم الباحثة: شيخة بداح فلاح الحجر

عنوان البحث: أثر برنامج قائم على عادات العقل في تحسين الكفاءة الذاتية

والإتزان الانفعالي لدى المعلمات المحترقات نفسياً بدولة الكويت

جهة البحث: قسم علم النفس التربوي كلية التربية جامعة القاهرة.

استهدف البحث الحالي الكشف عن فاعلية برنامج مقترح قائم على عادات العقل لتحسين الكفاءة الذاتية لدى المعلمات المحترقات نفسياً بدولة الكويت، ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة ببناء البرنامج المقترح وعرضه على مجموعة من السادة المحكمين للتأكد من صلاحية استخدامه، قامت الباحثة بتطوير مقياس الاحتراق النفسي وإعداد مقياس الكفاءة الذاتية.

وقد طبقت أدوات الدراسة على عينة مكونة من (٤٠) معلمة مقسمة إلى مجموعتين المجموعة التجريبية مكونة من (٢٠) معلمة والمجموعة الضابطة والمكونة من (٢٠) معلمة في مدرسة ربطة بنت الحارث الثانوية بمنطقة الجهراء التعليمية بدولة الكويت. وأشارت نتائج البحث إلى فاعلية البرنامج المقترح القائم على عادات العقل في تحسين الكفاءة الذاتية لدى المعلمات المحترقات نفسياً، وقد أوصت الباحثة بضرورة إعادة النظر في طرق إعداد المعلمات قبل الخدمة وكذلك تدريبهن أثناء الخدمة بحيث تعمل على تنمية الكفاءة الذاتية وتدريب المعلمات على تطبيق عادات العقل المعرفية والوجدانية.

الكلمات المفتاحية:

عادات العقل - الكفاءة الذاتية - الاحتراق النفسي

The impact of a program based on habits of mind in improving self – competence of psychologically burned teachers in the State of Kuwait

Abstract

The main objective of the study was to reveal the effectiveness of a proposed program based on habits of mind " to develop self –competence among female teachers in Kuwait. To achieve the objectives of the study, the researcher built the proposed program and presented it to a group of judges to ensure its validity of use; she depended on a scale of self –competence that prepared by the researcher. The study tools were applied to a sample of (40) teachers, divided into two groups: experimental group (20) teachers and the control group (20) teachers.

The Research results indicated the effectiveness of the proposed program in based on habits of mind in improving self –competence of psychologically burned teachers in the State of Kuwait

The researcher recommended the need of reconsidering the methods of preparing the teachers before the civil service, as well as training them during the formal service, so that they work to develop self-efficacy, and train the teachers to apply the cognitive and emotional habits of mind.

Key words:

Habits of mind - Self competence - Psychological Burnout

مقدمة:-

يعد ما يقدمه المعلم للعملية التعليمية رسالة مهمة لما لها من دور بارز في حياة الأفراد والمجتمعات، وهذا يعكس بدوره ضرورة توفير بيئة آمنة ومريحة- بقدر المستطاع- للمعلم، ومعالجة ما قد يساعده ليقوم بمهامه التعليمية والتربوية بهدوء وراحة نفسية، وعلى أحسن وجه.

إن من أهم عوامل تحقيق العملية التعليمية الاهتمام بالمعلم صحياً واجتماعياً ومهنياً بالتقليل من الضغوط الواقعة عليه خاصة وهو يؤدي رسالته في وقت ازدادت فيه الحياة صعوبة، وتوسعت فيه المطالب والحاجات، الأمر الذي أثقل كاهل المعلم بالضغوط النفسية لتلبية تلك المطالب، فضلاً أن طبيعة مهنة التدريس في حد ذاتها تتطوي على مستوى عال من الضغوط النفسية.

و مهنة التدريس والعاملين بها وهم المعلمين من أكثر المجالات تعرضاً لظاهرة "الاحتراق النفسي" والتي بدورها تؤثر سلباً على أداء المعلم، وتوجهاته نحو العمل، ونحو الطلاب مما يؤثر على مخرجات النظام التعليمي، كما يلجأ البعض الي التفكير في ترك المهنة، أو تركها بالفعل(سليمان عبد الرحمن، يس السيد ، ٢٠١٠)

ويعد الاحتراق النفسي كما عرفه ماسيلاش Maslach بأنه " مجموعة أعراض للإجهاد العصبي مع استنفاد الطاقة الانفعالية، والشعور بعدم الرضا عن الانجاز الشخصي في المجال المهني نتيجة الضغوط النفسية والجسدية التي يواجهها المعلم. (زيد بن محمد البتال، ٢٠٠٠، ٨)

كما أن مرونة الفرد في التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة واعتقاد الفرد وإدراكه لمستوى إمكانياته وقدراته الذاتية، وما ينطوي عليه من معلومات معرفية، وانفعالية، ودافعية، وحسية فسيولوجية عصبية لمواجهة المواقف أو المهام أو المشكلات والتأثير في الأحداث لتحقيق انجاز ما في ظل المحددات البيئية القائمة يعني امتلاك الفرد للكفاءة الذاتية (فتحي الزيات، ١٩٩٩، ٥٠١)

وينبغي هنا إعادة النظر الي مؤسساتنا التعليمية وما يحدث بها من تعليم وبحث ما يمكن أن يسهم به المعلم في تقديم تعلم حقيقي فعال، وفي ذلك يري كوستا وكاليك أن تعليم عادات العقل تحولاً نحو إدراك أوسع لإنتاجات التعلم ، وكيف يمكن تعهدها وتقديمها وتوصيلها للآخرين، وأن النجاح في المدرسة وفي الحياة اليومية يعتمد علي التطبيق المستقل لعادات العقل أثناء القيام بحل المشكلات ومواجهة الضغوط والكفاءة في الأداء وصنع القرارات. (كوستا و كاليك، ٢٠٠٠، ١٥)

وبذلك يتحدد موضوع الدراسة الحالية في معرفة اثر برنامج قائم علي عادات العقل المعرفية والوجدانية في تنمية الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط والكفاءة الذاتية لدى المعلمات المحترقات نفسياً بدولة الكويت.

مشكلة الدراسة:-

لاحظت الباحثة من خلال عملها كمعلمة بالمرحلة الثانوية - بدولة الكويت- وكذلك من واقع المؤسسات التعليمية العربية عموماً وما يعانيه العديد من المعلمات من أعراض الاحتراق النفسي من اجهاد عصبي واضطراب نفسي واستنزاف الطاقة الانفعالية نتيجة ما

اثقل كاهل هؤلاء المعلمات من ضغوط العمل لتلبية المطالب والحاجات فضلاً عن طبيعة مهنة التدريس في حد ذاتها.

وقد استدعي ذلك تفكير الباحثة في تقديم برنامج يمكن أن تتدرب عليه المعلمات للتخفيف من شعورهن بالاحتراق النفسي وهو معرفة أثر برنامج قائم علي عادات العقل المعرفية والوجدانية في تحسين الكفاءة الذاتية لدى المعلمات المحترقات نفسياً بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت.

أسئلة الدراسة

يمكن أن تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة الآتية:-

١. ما أثر برنامج قائم علي عادات العقل في تحسين الكفاءة الذاتية لدى المعلمات المحترقات نفسياً بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت؟
٢. ما الأثر التتبعي لبرنامج قائم علي عادات العقل في تحسين الكفاءة الذاتية لدى المعلمات المحترقات نفسياً بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت؟

فروض الدراسة

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي علي مقياس الكفاءة الذاتية (درجة كلية - درجة فرعية) لدى المعلمات المحترقات نفسياً لصالح المجموعة التجريبية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية علي مقياس الكفاءة الذاتية (درجة كلية - درجة فرعية) لدى المعلمات المحترقات نفسياً لصالح القياس البعدي.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس البعدي ومتوسط درجات القياس التتبعي للمجموعة التجريبية لمقياس الكفاءة الذاتية (درجة كلية - درجة فرعية) لدى المعلمات المحترقات نفسياً .

أهداف الدراسة:-

تتضمن أهداف الدراسة ما يلي:-

١. التعرف على أثر برنامج قائم علي عادات العقل المعرفية والوجدانية في تحسين الكفاءة الذاتية لدى المعلمات المحترقات نفسياً بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت.
٢. الكشف عن الأثر التتبعي لبرنامج قائم علي عادات العقل المعرفية والوجدانية في تحسين الكفاءة الذاتية لدى المعلمات المحترقات نفسياً بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت.

أهمية الدراسة

تتضح أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

أولاً : الأهمية النظرية:

- التركيز علي الكفاءة الذاتية لدى المعلمات والسعي نحو الكتابات النظرية في التراث النفسي لأهميتها في العمل التربوي.
- تدعيم الاهتمام بالمعلمات المحترقات نفسياً وما يتعلق بهن من أعراض وما ينتج عن ذلك من ممارسات خاطئة في الواقع التربوي.

ثانياً : الأهمية التطبيقية:

- توجيه التربويين الي أهمية التدريب على ممارسات واقعية لمواجهة ظاهرة الاحتراق النفسي التي قد تصيب المعلمات خاصة في المرحلة الثانوية لكثرة أعباء العمل وضغوطه.

- تزويد المعلمات بالثقة في أنفسهن وفي قدراتهن خلال التعامل مع المواقف التربوية خاصة الصعب منها، وتلبية المواقف ذات المطالب العديدة وغير المألوفة.

مصطلحات الدراسة:-

١- عادات العقل المعرفية والوجدانية: **Cognitive and Affective Habits of Mind**

بدأ ظهور عادات العقل من خلال سلسلة علي يد أرثر كوستا عام ١٩٨٧م ، ثم نتيجة تعاون أرثر كوستا وذيمنيا كالليك تطورت أدوار عادات العقل المعرفية والوجدانية وتم التدريب عليها في المجال التربوي، من خلال تشغيل الذهن وتطويع الوجدان وإدارتهما كمهارات للوصول الي أعلى كفاءة في الأداء مع كل عادة من عادات العقل.(يوسف قطامي، أميمة عمور ،٢٠٠٥، ١٥٤)

٢- مفهوم الكفاءة الذاتية:

توجد العديد من التعريفات التي تحدد مفهوم الكفاءة الذاتية وفيما يلي أمثلة لتعريفات الكفاءة الذاتية.

تعريف باندورا " احكام الفرد أو توقعاته عن إدراكه للسلوك في مواقف غامضة ويرتبط ذلك باختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود المبذول ومواجهة

المصاعب وإنجاز السلوك " (Bandura, 1977, 192)

تعريف باندورا وشيرر: "حكم الفرد علي قدرته علي تنفيذ طرق أداء مطلوبة للتعامل مع المواقف المتوقعة بنجاح للوصول الي نتيجة معينة من الأداء" (Bandura, 1982,) (122)

وتتحدد في الدراسة الحالية بالدرجة التي تحصل عليها المعلمة على مقياس الكفاءة الذاتية (إعداد الباحثة) وتعنى إدراك المعلمة لمستوى أو كفاءة أو إمكانية قدرتها الذاتية وما تنطوي عليه من مقومات عقلية معرفية وانفعالية دافعية وجسمية وفسيلولوجية عصبية لمعالجة المهام أو المواقف أو المشكلات والتأثير في الاحداث في ظل المحددات البيئية القائمة.

أبعاد الكفاءة الذاتية:-

حدد باندورا ثلاث أبعاد للكفاءة الذاتية مرتبطة بالأداء ورأى أن معتقدات الفرد عن كفاءة ذاته تختلف تبعاً لهذه الأبعاد وهي:-

١- **مستوى الكفاءة:** ويقصد به مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة ، ويختلف هذا المستوى تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف ويبدو قدر الفعالية بصورة أوضح عندما تكون المهام مرتبة وفقاً لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفعالية ، ويمكن تحديدها بالمهام البسيطة المتشابهة ، ومتوسطة الصعوبة ، ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها . ومع ارتفاع مستوى فعالية الذات لدى بعض الأفراد فإنهم لا يقبلون على مواقف التحدى ، وقد يرجع السبب في ذلك إلى تدنى مستوى الخبرة ، والمعلومات السابقة فقدر الفعالية لدى الأفراد تتباين بتباين عوامل عديدة أهمها : مستوى الإبداع أو المهارة ، ومدى تحمل الإجهاد ، ومستوى الدقة ، والإنتاجية ، ومدى تحمل الضغوط ، والضببط الذاتي المطلوب.

٢- **العمومية:** وتعني انتقال فعالية الذات من موقف ما إلى مواقف مشابهة للموقف الذي تعرض له الفرد وتختلف العمومية من فرد الي فرد آخر، فقد يشعر الفرد بقدرته علي الاداء الجيد في أي موقف أكاديمي ويشعر فرد آخر بثقته في نفسه في بعض المواقف علي اختلافها ، وقد تكون الكفاءة الذاتية لدى البعض ضعيفة في كل المواقف والمجالات، ويدل ذلك علي أن الكفاءة الذاتية في مجال معين قد لا ترتبط بالكفاءة الذاتية في المجالات الأخرى ولكن هذا لا يعني أنه لا توجد كفاءة ذاتية عامة.

٣- **القوة أو الشدة:** ويشير هذا الي عمق الإحساس بالكفاءة الذاتية بمعنى عمق اعتقاد أو إدراك الفرد ان بإمكانه أداء المهام أو الانشطة موضوع القياس ويتدرج بعد القوة أو الشدة علي متصل ما بين قوى جداً الي ضعيف جداً ، وتتحدد القوة لدى الفرد في ضوء خبراته السابقة ومدى ملائمتها للموقف، أي أن قوة الشعور بالكفاءة تعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التي ستؤدي بنجاح، كما أنه في حالة التنظيم الذاتي للكفاءة فان الفرد سوف يحكم علي ثقته في أنه يمكنه أداء النشاط بشكل منظم في خلال فترات زمنية محددة.

حدود الدراسة:

الحد الموضوعي:

أثر برنامج قائم علي عادات العقل المعرفية والوجدانية في تحسين الكفاءة الذاتية

الحد البشري:

المعلمات في مدارس التعليم الثانوي بدولة الكويت

الحد المكاني:

ثانوية ربطة بنت الحارث بنات

الحد الزمني:

أجريت الدراسة في العام الدراسي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠

الإطار النظري والدراسات السابقة

يعرف (كوستا وكالليك، ٢٠٠٣) عادات العقل على أنها: الميول التي يبيدها الفرد نحو استجابة ما للمشكلات والمعضلات والألغاز التي تبدو الطول فيها واضحة وظاهرة للناس، وهي تركيبة من الكثير من المواقف السابقة و التلميحات والتجارب الحياتية الماضية والميول وتوظيفها في مواقف جديدة، والقدرة على أداء الأعمال بأقصى درجة من الإتقان والمهارة وتفضيل الفرد نمط سلوك فكري معين دون غيره، والاستجابة لمسائل ومشكلات لا يتم التوصل لحلولها وإجابتها بصورة فورية (شذي العواودة ، ٢٠١٦ : ١٦)

ومن خلال المفهوم السابق وما تضمنه من خصائص يتضح لنا أن عادات العقل تعمل على تخطي مشكلة معينة حلها غير واضح ومفهوم، وأن عادات العقل قابلة للتدريب والتطوير والتعلم، وأنها تتطلب توظيف المهارات والمعلومات والتجارب الماضية للفرد.

وقد حدد كوستا وكاليك (٢٠٠٣) ست عشرة من عادات العقل اللازمة للتفكير الفعال ولا يمكن للأفراد الذين يتحلون بهذه العادات التفكير بعمق فحسب، بل يمكنهم اختيار القيام بذلك، حيث تتم صياغة عادات العقل هذه بواسطة الذكاء والشخصية والخبرات التي تتعرض لها، وتساعد عادات العقل في الوصول إلى القدرات الذهنية لحل المشكلات عند الحاجة إليها، وهي كما يلي:

- المثابرة: (Persisting) والتي تتحقق من خلال الالتزام بالعمل حتى نهايته واستمرار القيام به ومواجهة التحديات وعدم الاستسلام بالإضافة إلى عملية القدرة على تحليل المشكلة وتطوير نظام و استراتيجيات عديدة لمواجهتها والقدرة على مراجعة المهمة وفحصها في كل مرحلة للوصول إلى أحسن أداء.
- التحكم بالتهور: (Managing impulsivity) وذلك أن المفكرون الجيدون يتمتعون بخصيصة أو ميزة التآني حيث أنهم يدرسون الأمور مرات ومرات قبل القيام بأي شيء.
- الإصغاء بتفهم وتعاطف: (Listening with understanding) إطالة الفرد للاستماع والتفكير فيما يستمع له والاستماع للآخرين بتفهم وتفاعل حيوي وبشكل نشط. (يوسف قطامي و أميمة عمور، ٢٠٠٥).
- التفكير بمرونة: (Thinking Flexibly) أصحاب التفكير المرن يغيرون من وجهات نظرهم عندما يتعرضون لمعلومات جديدة ودقيقة وحاسمة حتى ولو كانت هذه المعلومات تتعارض مع المعتقدات الراسخة لديهم.
- التفكير حول التفكير: (Thinking about thinking metacognition) وتتمثل بإدراك الفرد لما يقوم به من أفعال ولتأثيرها على غيره و على البيئة، وتمثل القدرة على

تخطيط استراتيجية من أجل إنتاج المعلومات اللازمة بحيث يتم استخدام خطوات و استراتيجيات المشكلة أثناء عملية حلها.

- الكفاح من أجل الدقة: (Striving for accuracy) هو إحساس بأهمية المهارة التفكير الصائب واحترام الجودة والدقة والرغبة في جعل الأشياء فعالة أو جميلة أو واضحة قدر الإمكان، يعي أصحاب التفكير السديد معايير الجودة السائدة في المجال الذي يعملون فيه ويعملون بجد قدر الإمكان للخروج بعمل يتوافق مع هذه المعايير .
- التساؤل وطرح المشكلات : (Questioning and Posing Problems) حب الاستطلاع هو الدافع الحقيقي وراء التفكير العميق وليس هذا النوع من الفضول السطحي الذي لا تتعدى الإجابة عنه إحدى الحقائق أو فكرة معادة .
- تطبيق المعرفة السابقة على معرفة جديدة: (Applying Past Knowledge) يستخدم أصحاب الفكر الصائب خبراتهم والمعرفة الموجودة لديهم لمساعدتهم في إدراك المفاهيم الجديدة.
- التفكير والتواصل بوضوح ودقة: يعتبر كل من التفكير واللغة وجهان لعملة واحدة، واللغة المشوشة تعكس تفكيراً مشوشاً وهو ما يتطلب اهتماماً خاصاً بينية ولغة التقديرات والتوضيحات.
- جمع البيانات باستخدام كافة الحواس: يستخدم أصحاب التفكير المرن طرقاً متعددة للوصول إلى الحقيقة.
- الخلق، التصور، الابتكار: (Creating , imagining , innovating) يرى المبدعون الأشياء من منظور مختلف ويتجاوزون حدود ما هو معهود ويقبلون المخاطرة.

- الاستجابة بدهشة ورهبة: (Responding with wonderment) يستمتع أصحاب التفكير الجيد بالألغاز التي يرونها في العالم من حولهم، ويبحثون عن مشكلات لحلها كما يستمتعون بعمل الأحجية بأنفسهم .
- الأقدام على مخاطر مسؤولة: (Taking responsible risks) يتميز أصحاب الفكر الصائب باندفاع جامح للخروج من المناطق التي توفر لهم الراحة ويستخدم هؤلاء الذين يقومون بالمخاطرات المسؤولة خبراتهم السابقة ومعرفتهم للحصول على إحساس لتحديد ما إذا كان هذا السلوك يستحق المخاطرة.
- إيجاد الدعابة: (Finding Humor) يحظى أصحاب الفكر الإبداعي بالإطار المتبدل للذهن فهم يلاحظون كل ما هو غريب ومثير للسخرية في العالم من حولهم وتكون لديهم وجهة النظر الخاصة بمواقف الحياة اليومية.
- التفكير التبادلي: (Thinking interdependently) ايماناً بفكرة العمل بنجاح مع الآخرين و السعي وراء الملاحظات على المشاركات التي قام بها الأفراد ضمن جهود المجموعة وقبولها.
- الاستعداد الدائم للتعلم المستمر: يكون التحفيز الداخلي ليكون المرء من أصحاب التفكير السديد وأن يصبح شخصاً أفضل هو المفتاح وراء التعلم الذي يكون على مدى حياة المرء .

أما التعريف الأكثر دقة والذي ترى الباحثة أنه يتفق مع محور دراستها فهو تعريف (اسماء عطا الله ، ٢٠١٣) والذي يعرف عادات العقل علي أنها " أنماط من السلوك الذكي تدير وتنظم وترتب العمليات العقلية والتي تتكون من خلال استجابات الفرد لأنماط معينة من المشكلات تحتاج إلى تفكير وتأمل وهذه الاستجابات تتحول إلى عادات بفعل

التدريب والتكرار تتأدى فيها المهارات الذهنية عند مواجهة المواقف المشكلة بسرعة ودقة وتؤدي إلى نجاح الفرد في حياته الأكاديمية، والعملية، والاجتماعية".

النظريات المفسرة لعادات العقل:

١- النظرية البنائية:

وهذه النظرية تفسر عادات العقل من خلال نصها الرئيسي الذي ينص علي " جاءت العادات العقلية لتكون عملية للتفاعل ما بين الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه"

أن عادات العقل تنسجم مع الفكرة المعاصرة للتعلم ويرى (برونر ، ١٩٩٠ : ١٧٩) ان عادات العقل تتفق مع الفكرة المعاصرة لمفهوم التعلم البنائي حيث تبنى النظرية البنائية على أسس المشاركة النشطة و التنظيم الذاتي ، والتفاعل الداخلي الاجتماعي ، وصياغة الدلالة الشخصية.

٢- نظرية التعلم الاجتماعي

يؤكد (باندورا، ١٩٧٧ ، : ١٤) أن سلوك المتعلم يتأثر بعمليات التفاعل الداخلي التي تحصل بين التأثيرات الشخصية، والمعرفية والتأثيرات الخارجية، وتأثيرات السلوك نفسه، ويحدد باندورا ثلاثة جوانب واضحة لعملية التفاعل الداخلي وهي: المشاهدة، اللغة، التحدث مع الذات، وطبقا لنظرية التعلم الاجتماعي يستخدم الفرد المشاهدة، واللغة، وحديث الذات ليستفيد من العالم، ويساعده في اختياره للسلوكيات.

٣- النظرية المعرفية:

يشير (سترنبرج، ٢٠٠١: ٢٥٢) إلى أن الأسلوب المعرفي هو من أهم الأساليب المميزة للفرد للتفكير، والإدراك ومعالجة وتذكر المعلومات، حيث يمتلك كل متعلم ميولاً لاتباع أسلوب ما من أساليب التعلم ويصنع اختيارات معرفية تتعلق بكيفية إدراك مهام التعلم.

لقد حدد كوستا وكاليك خصائص عادات العقل في خمس خصائص رئيسية هي التقييم ويعني توظيف نمط معين من السلوكيات الفكرية الأكثر ملائمة للتطبيق بدلاً من أنماط أخرى أقل إنتاجاً بما يفيد القدرة على الاختبار الأفضل والمفاضلة بين البدائل وخاصة وجود النزعة أو الميل والتي تعني الشعور بالميل نحو توظيف نمط معين من السلوكيات الفكرية ثم خاصية الحساسية والتي تعني ادراك الفرص والظروف الملائمة لتوظيف نمط السلوك الفكري بمعنى اختيار الوقت والمكان وغيره من الظروف الملائمة لتنفيذ السلوك ثم خاصية امتلاك القدرة والتي تعني امتلاك المهارات الأساسية والقدرات اللازمة لإنجاز السلوكيات الفكرية وأخيراً الالتزام والذي يعني الحرص على استمرارية التفكير في نمط السلوك الفكري وتحسين أدائه والتطوير بشكل مستمر .

الكفاءة الذاتية

إن كفاءة الفرد في التعامل مع البيئة تعتمد على مقدرات عامة تتكامل من خلالها المكونات المعرفية والاجتماعية والسلوكية لتؤدي إلى سلسلة من الإجراءات لتحقيق أهداف معينة و هذه الكفاءة تتطلب التنسيق بين مهارات فرعية عدة لإدارة وتنظيم ظروف دائمة التغير، ومن هنا يمكن القول إن تنظيم التفاعل مع البيئة يرتبط جزئياً بالأحكام حول المقدرات العاملة في الموقف.

إن الكفاءة الذاتية المدركة تعنى بالأحكام حول مقدرة الفرد على تنفيذ سلسلة من السلوكيات التي يتطلبها التعامل مع موقف معين (باندورا ، ١٩٨٢)

و الكفاءة الذاتية ليست ببساطة تقدير ذاتي للأعمال المستقبلية إن التقييم الذاتي للمقدرات الفعالة النشطة يعمل باعتباره أحد العوامل المحددة لطريقة سلوك الأفراد وأنماط تفكيرهم وردود أفعالهم العاطفية في المواقف الصعبة التي يتعرضون لها وفي الحياة اليومية يتخذ الأفراد باستمرار قرارات تتعلق بالأفعال التي يتوجهون إليها وإلى أي مدى يتابعون تنفيذها ولأن العمل أو السلوك المبني على أحكام خاطئة حول الكفاءة الذاتية يؤدي بالضرورة إلى نتائج سلبية لذلك يصبح التقييم الدقيق للمقدرات أمر أ في غاية الأهمية والضرورة.

إن التقييم الذاتي للكفاءة سواء أكان دقيقاً أم خاطئاً يؤثر في اختيار الأنشطة والأوضاع البيئية إذ يتجنب الأفراد الأنشطة التي يؤمنون أنها تفوق مقدراتهم ويختارون الأنشطة التي يؤدونها بدقة عندما يحكمون بأنهم قادرين على معالجتها (باندورا ، ١٩٨٢)

هذا ويحدد الحكم الذي يصدره الفرد حول كفاءته الذاتية مقدار الجهد الذي سي بذله لإنجاز مهمة ما ومحاولته لتخطي الصعوبات والعوائق، إن الأفراد الذين لديهم شكوك حقيقية حول مقدراتهم سوف يقللون من الجهد المبذول عند ظهور العقبات أو يشعرون بالاستسلام، أما الأفراد الذين لديهم حس قوي بالكفاءة الذاتية فإنهم يبذلون مزيداً من الجهد للسيطرة على مواقف التحدي، وبالتالي فإن الدرجة العالية من المثابرة تؤدي إلى أداء أفضل (باندورا ، ١٩٨٢) ويعتمد إصدار الأحكام حول الكفاءة الذاتية على أربعة مصادر رئيسية سواء أكانت هذه الأحكام دقيقة أم خاطئة كما يذكرها باندورا.

١. **المصدر الأول:** فهو خبرات الإتقان ويمثل المصدر الأكثر تأثيراً للمعلومات لأنه يبنى على معلومات حقيقية حول خبرات الإتقان حيث إن خبرات النجاح ترفع من مستوى الكفاءة الذاتية المدركة في حين أن الفشل المتكرر يخفض من مستواها خاصة إذا ظهر الفشل في المراحل المبكرة من أداء مهمة ما ولم يرتبط بنقص الجهد أو بظروف خارجية سلبية.

٢. **المصدر الثاني** فهو الخبرات الإبدالية؛ حيث إن مشاهدة الفرد لأفراد آخرين يشبهونه يؤديون مهام معينة بنجاح يؤدي إلى ارتفاع توقعات الكفاءة مما يجعله يقدر بأنه هو أيضاً يملك المقدرة لإتقان أنشطة مشابهة لتلك التي يمارسها هؤلاء الأفراد، وبالطريقة ذاتها فإن مشاهدة الفرد لأفراد الآخرين يشبهونه يفشلون في أداء المهام بالرغم من بذل الجهد مما يؤدي إلى إصداره حكماً بتدني قدراته الذاتية إضافة إلى عملية المقارنة الاجتماعية (مقارنة الفرد لنفسه مع آخرين)، فإن عملية النمذجة توفر معلومات حول طبيعة وقيمة التنبؤ لأحداث البيئة فالنماذج الكفوة تعلم المراقب أو الملاحظ استراتيجيات فعالة للتعامل مع التحدي ومواقف التهديد.

٣. يشكل الإقناع اللفظي **المصدر الثالث** حيث يستخدم بشكل واسع لجعل الأفراد يؤمنون أنهم يملكون المقدرات التي تمكنهم من تحقيق ما يسعون إليه ومع أن تأثير الإقناع الاجتماعي محدود في قوته لإحداث زيادة في الكفاءة الذاتية إلا أنه يمكن أن يسهم في الأداء الناجح في حالة بقائه ضمن الحدود الواقعية وفي هذه الحالة فإن الكفاءة الإقناعية تكون ذات تأثير في الأفراد الذين لديهم أسباب ليؤمنوا أن بإمكانهم أحداث تأثير من خلال أفعالهم وتحدد أهمية الإقناع اللفظي بمدى فعاليته على تحفيز الأفراد للعمل الجاد لتحقيق النجاح

حيث يسعى الفرد بناء عليه إلى تطوير مهاراته وشعوره مما يؤدي إلى تطوير الكفاءة الشخصية.

أما المصدر الرابع للمعلومات عن الكفاءة الذاتية فهو الحالة الفسيولوجية حيث يفسر الفرد الاستثارة الشديدة في مواقف الضغط والتوتر باعتبارها مؤشراً سلبياً يدل على خلل وظيفي ولأن الدرجة العالية من الاستثارة تعيق الأداء فإن الأفراد يميلون إلى توقع النجاح عندما لا يواجهون درجة عالية من الاستثارة أكثر مما لو كانوا يشعرون بالقلق. وفي الأنشطة التي تتطلب القوة فإن الأفراد يفسرون التعب والألم باعتبارها مؤشرات على عدم الكفاءة الجسمية.

إن المعلومات المتوافرة للفرد بصفاتها مصادر للكفاءة الذاتية ومهما كان مصدرها ليست مرتبطة بعوامل وراثية ولكن المعالجة المعرفية لهذه المعلومات هي التي تحدد أنماط التلميحات التي تعلم الفرد استخدامها باعتبارها مؤشرات للكفاءة الشخصية وترتبط بالمعالجة المعرفية أيضاً بالقواعد التي يتوصل إليها الفرد من أجل إحداث التكامل بين المعلومات الآتية من مصادر مختلفة.

مفهوم الكفاءة الذاتية

يعرفها باندورا بأنها " احكام الفرد أو توقعاته عن إدراكه للسلوك في مواقف غامضة ويرتبط ذلك باختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود المبذول ومواجهة المصاعب وإنجاز السلوك " (Bandura, 1977, 192)

التعريف الاجرائي للكفاءة الذاتية يعني اعتقاد المعلمة وامتلاكها لإمكانية اداء المهام أو الأنشطة موضوع القياس وقوه دافعيتهها في موقف معين والانتقال الي مواقف اخرى مشابهه و تتحدد أبعاد الكفاءة الذاتية فيما يلي:

- **مستوى الكفاءة:** ويقصد به مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة ، ويختلف هذا المستوى تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف ويبدو قدر الفعالية بصورة أوضح عندما تكون المهام مرتبة وفقاً لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفعالية ، ويمكن تحديدها بالمهام البسيطة المتشابهة ، ومتوسطة الصعوبة ، ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها . ومع ارتفاع مستوى فعالية الذات لدى بعض الأفراد فأنهم لا يقبلون على مواقف التحدي ، وقد يرجع السبب في ذلك إلى تدنى مستوى الخبرة ، والمعلومات السابقة فقدر الفعالية لدى الأفراد تتباين بتباين عوامل عديدة أهمها : مستوى الإبداع أو المهارة ، ومدى تحمل الإجهاد ، ومستوى الدقة ، والإنتاجية ، ومدى تحمل الضغوط ، والضببط الذاتي المطلوب.
- **العمومية:** وتعني انتقال الكفاءة الذاتية من موقف ما إلى مواقف مشابهة للموقف الذي تعرض له الفرد وتختلف العمومية من فرد الي فرد آخر ، فقد يشعر الفرد بقدرته علي الاداء الجيد في أي موقف أكاديمي ويشعر فرد آخر بثقله في نفسه في بعض المواقف علي اختلافها ، وقد تكون الكفاءة الذاتية لدى البعض ضعيفة في كل المواقف والمجالات، وبدل ذلك علي أن الكفاءة الذاتية في مجال معين قد لا ترتبط بالكفاءة الذاتية في المجالات الأخرى ولكن هذا لا يعني أنه لا توجد كفاءة ذاتية عامة.
- **القوة أو الشدة:** ويشير هذا الي عمق الإحساس بالكفاءة الذاتية بمعني عمق اعتقاد أو إدراك الفرد ان بإمكانه أداء المهام أو الانشطة موضوع القياس ويتدرج بعد القوة أو الشدة علي متصل ما بين قوى جداً الي ضعيف جداً ، وتتحدد القوة لدى الفرد في ضوء خبراته السابقة ومدى ملائمتها للموقف، أي أن قوة الشعور بالكفاءة تعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التي ستؤدي بنجاح، كما أنه في حالة

التنظيم الذاتي للكفاءة فان الفرد سوف يحكم علي ثقته في أنه يمكنه أداء النشاط بشكل منظم في خلال فترات زمنية محددة.

الكفاءة الذاتية للمعلمين

أشار كل من صالح (٢٠٠٥) و أبو ججوح،(٢٠١٤) إلي أن الكفاءة الذاتية للمعلمين تؤثر في نشاطهم وجهدهم داخل الغرف الصفية كما انها تؤثر علي درجة مواجهتهم لضغوط العمل من ناحية ومستوى طموحهم من ناحية أخرى ولذلك يبدى المعلمين الذين يتمتعون بمستوى عال من الكفاءة الذاتية درجة عالية في عمليات التخطيط والتنظيم ، فضلاً عن أن دافعيتهم للعمل تكون مرتفعة(صالح صالح، ٢٠٠٥، يحيي أبو ججوح، ٢٠١٤).

كما أكد بجاريز (٢٠٠٧) على أن هناك علاقة قوية بين الكفاءة الذاتية للمعلم وبين أداء طلابهم، فالمعتقدات الإيجابية للمعلم نحو مهنة التدريس ونحو الطلاب، تساعد بشكل جيد في تطوير مستوى الطلاب وتفكيرهم، وعلى العكس من ذلك فإن المعلمين من أصحاب الكفاءة الذاتية المتدنية لا يمتلكون القدرة علي تقديم الفرص المناسبة للطلاب من أجل تطوير ثقافتهم العلمية كما أنهم لا يشجعون طلابهم على تنويع أساليب التفكير لديهم عن طريق الأنشطة والمشاريع المحفزة لذلك.(Pajares:2007: 39)

وعلي ذلك ترى الباحثة أن الأفراد الذين لديهم إحساساً قوياً بالكفاءة الذاتية، يستطيعون تركيز الانتباه بشكل أفضل على تحليل المشكلة والجهد المبذول يكون أفضل وأجدى في التوصل إلى الحلول المناسبة، علي العكس من الأفراد الذين ينتابهم الشك في الكفاءة الذاتية فيحولون انتباههم إلى الداخل ويغرقون في الهموم وتسودهم الأفكار السلبية

عندما يواجهون البيئة الصعبة، فهم يهتمون بجوانب النقص وعلم الكفاءة الشخصية لديهم، وسيطر عليهم تصور الفشل الذي يقود بالتالي إلى نتائج سلبية، وهذا النمط من التفكير السلبي يقود بالتبعية إلى التوتر والضغط، ويحد بشكل واضح من القدرة على استخدام القدرات المعرفية بشكل فعال من خلال تحويل الانتباه عن كيفية المتطلبات بأفضل شكل ممكن إلى إثارة القلق حول العجز الشخصي، و احتمالية الوقوع بالفشل (حنان الجبور، ٢٠٠٢).

هذا ويشير باندورا (Bandura، 1988) إلى أن الفاعلية الذاتية متعلمة حيث إنها تكتسب، وتتمي، وتضعف بعامل أو أكثر من العوامل الآتية:

١- الإنجازات الأدائية: والتي تعد من أكثر المصادر تأثيراً في الكفاءة الذاتية، فالأداء

النجاح برفع توقعات الكفاءة الذاتية، بينما يؤدي الإخفاق إلى إخفاق

٢- الخبرات البديلة: حيث أن ملاحظة الآخرين وهم يحققون النجاح يرفع الكفاءة الذاتية كما أن ملاحظة فرد آخر بنفس كفاءتك وقد أخفق في الأداء قد يعمل على خفض الكفاءة الذاتية لديه ويكون تأثير النموذج منخفضاً عندما تتباين صفات الملاحظ عن صفات النموذج.

الإقناع اللفظي: بالرغم من أن تأثير هذا المصدر محدود، إلا أنه في ظل بعض الظروف السليمة يمكن لهذا المصدر أن يسهم في رفع الكفاءة الذاتية أو خفضها
الاستشارة الانفعالية: يؤدي الانفعال الشديد إلى خفض مستوى الأداء وذلك لأن معظم الناس يتعلمون أن يحكموا على قدراتهم على القيام بعمل ما في ضوء الاستشارة الانفعالية، فالأفراد الذين يخافون خوفاً شديداً يغلب أن تكون توقعات الكفاءة الذاتية لديهم منخفضة

الكفاءة الذاتية في ضوء عادات العقل المعرفية والوجدانية

ومن ثم ترى الباحثة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين عادات العقل ومعتقدات الكفاءة الذاتية فكلما زادت عادات العقل الايجابية زادت معتقدات الفرد الصحيحة علي كفاءته الذاتية وبالتالي زاد مستوي الأداء في مواجهة المواقف التي تمثل مشكلة للفرد والعكس صحيح فكلما انخفضت عادات العقل الايجابية لدي الفرد وزادت عادته السلبية كلما انخفض مستوي معتقداته عن كفاءته في أداء المهام وبالتالي فشله في مواجهة المهام وأدائها بشكل صحيح ولقد دعم ذلك الاتجاه عدد كبير مكن نتائج الدراسات مثل دراسة Bernard(2004) و Elbaum (2002) و أمام ومنتصر (٢٠١١) ودراسة عبد الرازق (٢٠١٥) والتي اعتبرت العادات العقلية من المتغيرات المهمة التي لها علاقة بالأداء الأكاديمي ولذلك أكدت علي أهمية تعليم العادات العقلية، وتقويتها وتقويمها من أجل التشجيع عليها وعلى التمسك بها، حتى تصبح جزءا من ذوات الأفراد وبنيتهم العقلية ويتفق ها مع ما أورده كذلك كلاً من Marazano (2003) و Tishman (2000) و يوسف قطامي (٢٠٠٧)

دراسات تناولت عادات العقل وعلاقتها بالكفاءة الذاتية:

دراسة إمام مصطفى سيد ، منتصر صلاح عمر(٢٠١١) بعنوان : " عادات العقل وعلاقتها بمعتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية : دراسة مقارنة للتلاميذ الموهوبين والعاديين وذوي صعوبات التعلم" ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على بعض عادات العقل لدى التلاميذ الموهوبين والعاديين وذوي صعوبات التعلم ، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين بعض عادات العتل لدى التلاميذ الموهوبين والعاديين وذوي صعوبات التعلم والكفاءة الذاتية الأكاديمية ، وكذلك التعرف على الفروق بين التلاميذ الموهوبين والعاديين

وذوي صعوبات التعلم في كل من عادات العقل والكفاءة الذاتية الأكاديمية ، وفيما يتعلق بالعلاقة بين بعض عادات العقل لدى التلاميذ الموهوبين والعادين وذوي صعوبات التعلم والكفاءة الذاتية الأكاديمية فقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين عادات العقل لدى التلاميذ الموهوبين والعادين وذوي صعوبات التعلم والكفاءة الذاتية الأكاديمية.

دراسة محمد مصطفى عبد الرازق (٢٠١٥) بعنوان: "فاعلية برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في تنمية الكفاءة الذاتية للطلاب بقسم التربية الخاصة"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي للطلاب قائم على عادات العقل في تنمية الكفاءة الذاتية بأبعاها الأكاديمية ، الانفعالية ، الاجتماعية) وتكونت عينة الدراسة من (٦٩) طالبا بالمملكة العربية السعودية ، وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أبرزها فاعلية البرنامج التدريبي القائم على عادات العقل في تنمية مهارات الكفاءة الذاتية لدى الطلاب بكلية التربية بجامعة الحدود الشمالية.

دراسة (2000) pruzek وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية للوالدين وبين الخصائص النفسية للأطفال المتمثلة في دافعية الإنجاز وعادات العقل ، وكذلك التحصيل الأكاديمي ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٩٧) من أولياء أمور الطلاب المقيدون في الصف السابع في اثنين من المدارس المتوسطة في مدينة Long Beach بولاية كاليفورنيا ، وتوصلت أهم نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية للوالدين والتحصيل الدراسي للأبناء بينما وجدت علاقة ارتباطية قوية بين الكفاءة الذاتية للوالدين وبين الخصائص النفسية لأبنائهم المتمثلة في دافعية الإنجاز وعادات العقل.

وقام (القضاة، ٢٠١٤) بدراسة عنوانها " عادات العقل وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى طلاب كلية التربية بجامعة الملك سعود" وهدفت الدراسة إلى الكشف عن عادات العقل

وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى طلاب كلية التربية بجامعة الملك سعود ومعرفة فيما إذا كانت عادات العقل تختلف تبعاً لمتغيرات المرحلة الدراسية، والمستوى التحصيلي، وتكونت العينة من (٢٠٢) طالباً من طلاب كلية التربية بجامعة الملك سعود، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن مستوى امتلاك طلاب كلية التربية لعادات العقل جاء مرتفعاً وأن ترتيب أبعاد عادات العقل كالتالي

١. وجود فروق دالة إحصائية تعزى بالنسبة لعينة الدراسة على النحو التالي: القيادة، المثابرة، الذاتية، التساؤل وطرح المشكلات، الإبداع، السعي نحو الدقة، الاستجابة بدهشة، الحيوية.

٢. وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية لصالح طلاب الدراسات العليا على المقياس الكلي ومعظم أبعاده الفرعية ماعدا بعدي الإبداع، والحيوية.

٣. لمتغير مستوى تحصيل الطلاب على مقياس عادات العقل الكلي ومعظم أبعاده الفرعية ماعدا أبعاد (القيادة - والإبداع، والحيوية) لصالح فئات التحصيل (ممتاز).

وقام (عمران، ٢٠١٤) بدراسة عنوانها "عادات العقل وعلاقتها باستراتيجية حل المشكلات دراسة مقارنة" بين الطلبة المتفوقين والعاديين بجامعة الأزهر بغزة"، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين عادات العقل واستراتيجية حل المشكلات لدى الطلبة المتفوقين والعاديين، وتكونت العينة من (٢٦٠) طالبا وطالبة من المستويين الأول والرابع من كلية التربية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين متوسط درجات عادات العقل للطلبة المتفوقين وبين متوسط عادات العقل للطلبة

العاديين، كما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين درجات أفراد العينة على عادات العقل ودرجاتهم على استراتيجيات حل المشكلات لدى الطلبة المتفوقين.

إجراءات الدراسة

أولاً: منهج الدراسة:

تبنت الدراسة المنهج التجريبي ذا المجموعتين (الضابطة - التجريبية)، وأسلوب القياس القبلي والبعدي، وذلك لملاءمته لهدف الدراسة وهو: التعرف على أثر برنامج قائم علي عادات العقل المعرفية والوجدانية في تحسين الكفاءة الذاتية لدى المعلمات

بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت

ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة:

اقامت الباحثة باختيار عينة الدراسة من معلمات الصف الأول الثانوي بمدرسة ربطة بنت الحارث الثانوية بنات بمحافظة الجهراء بدولة الكويت تكونت العينة الأساسية للدراسة من (٤٠) معلمة ، قامت الباحثة باختيارها بالطريقة العشوائية من معلمات المرحلة الثانوية في مدرسة ربطة بنت الحارث في منطقة الجهراء التعليمية في دولة الكويت وطبقت عليهم الباحثة مقاييس الكفاءة الذاتية والبرنامج القائم على عادات العقل بعد تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية عددها (٢٠) معلمة ومجموعة ضابطة عددها (٢٠) معلمة و قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي القائم على عادات العقل علي المجموعة التجريبية (٢٠) معلمة ثم قامت الباحثة بالتطبيق البعدي للمقاييس.

ثالثاً تنفيذ البرنامج المقترح

إعداد البرنامج القائم على عادات العقل في تحسين الكفاءة الذاتية

أولاً : إعداد قائمة عادات العقل وفقاً للبرنامج المقترح، من خلال الخطوات التالية

١- تحديد الهدف من القائمة.

الهدف من القائمة هو تحديد عادات العقل المناسبة والمرتبطة بالبرنامج وذات العلاقة بظاهرة الاحتراق النفسي لدي المعلمات لتحسين الكفاءة الذاتية و
 ٢- اشتقاق عادات العقل من مصادرها وتحديدھا.

٣- تحديد صلاحية قائمة عادات العقل

تم عرض القائمة على مجموعة من الخبراء، والمتخصصين في المجال التربوي وعلم النفس بهدف التحقق من صلاحيتها، وإبداء ملاحظاتهم حولها
 بعد إجراء التعديلات المناسبة في ضوء آراء الأساتذة الخبراء تم صياغة القائمة في صورتها النهائية وقد تضمنت خمسة عادات من قائمة عادات العقل المعرفية والوجدانية
 وبذلك أصبحت الصورة النهائية للقائمة كما هو مبين في الجدول رقم (١)

جدول (١) الصورة النهائية لقائمة عادات العقل

م	المبدأ الإبداعي	التعريف الاجرائي للمبدأ
١	عادة المثابرة	وتظهر من خلال العمل علي اتمام المهمة حتي تكتمل والإصرار بشدة علي إتمامها دون تعب من تكرار المحاولة ومواصلة جمع المعلومات لحل المشكلات دون كلل أو ملل أو استسلام أو تراجع.
٢	عادة التفكير بمرونة	وتعني التحول النشط والدخول والتنقل بحيوية داخل الأفكار ضمن الأطر الذهنية المختلفة وتغيرها وتباينها، مع انفتاح التفكير على الآخرين والخبرات والاشياء والموجودات والتلاعب بالبدائل والتحرك ضمناً بحرية ذهنية
٣	عادة التفكير التبادلي	ويقصد به التعامل مع الآخرين والتعلم منهم بصورة بدلية، ويظهر ذلك من خلال تبادل الأفكار مع الزملاء والاستفادة منهم، والعمل مع الآخرين في مجموعات والتواصل معهم بسهولة وتقبل النقد منهم، كما يحترم أفكارهم وأراءهم ، ويساهم في إنجاز المهام التي يتم تكليف المجموعة بها ويشعر بالانتماء الي مجموعته ويتعلم من زملائه.
٤	عادة الكفاح من	هو إحساس بأهمية المهارة التفكير الصائب واحترام الجودة والدقة والرغبة في جعل

الأشياء فعالة أو جميلة أو واضحة قدر الإمكان، يعي أصحاب التفكير السديد معايير الجودة السائدة في المجال الذي يعملون فيه ويعملون بجد قدر الإمكان للخروج بعمل يتوافق مع هذه المعايير	أجل الدقة	
يستخدم أصحاب التفكير المرن طرقاً متعددة للوصول إلى الحقيقة.	عادة جمع البيانات باستخدام الحواس	٥

ثانياً إعداد البرنامج المقترح

تستند فلسفة البرنامج إلي توظيف عادات العقل (خمس عادات) والتي هي عبارة عن منهجية منظمة ذات توجه إنساني، يهدف إلي تنمية عدد من الاستراتيجيات التفكيرية لتنمية الكفاءة الذاتية لدى المتعلمات المحترقات نفسياً ، ومن أهم الأسس التي تقوم عليها فلسفة البرنامج المقترح:

- الربط بين عادات العقل وأساليب التفكير المتبعة من قبل المعلمات.
- التركيز علي تنمية الكفاءة الذاتية للمعلمات بتوظيف عادات العقل.

• اختيار العادات العقلية الخمس

١. عادة المثابرة :
٢. التفكير بمرونة :
٣. عادة التفكير التبادلي
٤. عادة الكفاح من أجل الدقة
٥. عادة جمع البيانات باستخدام كافة الحواس :

ثالثاً إعداد مقياس الكفاءة الذاتية

من إعداد الباحثة ويتكون المقياس بصورته النهائية من (٣٦) فقرة وقد تم الاعتماد على المدرج الخماسي لتقدير كل فقرة وهي (ينطبق علي كثيرا جدا) (ينطبق علي كثيرا) (ينطبق علي بدرجة متوسطة) (ينطبق علي قليلا) (لا ينطبق علي إطلاقاً)

ودرجات التصحيح هي من ٥ - ١ علي التوالي ومن ثم فإن أعلى درجة للمقياس هي (١٨٠)
وأدنى درجة (٣٦) علماً بأن المتوسط الفرضي للمقياس هو (٩٨) درجة
وقد أعطيت بدائل الإجابة الدرجات (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) لل فقرات الايجابية وبالعكس (١ -
٢ - ٣ - ٤ - ٥) لل فقرات السلبية على التوالي.

الصدق:

تم عرض أداة الدراسة على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس والعلوم
التربوية وقد طلب من المحكمين إبداء الرأي في فقرات أداة لدراسة من حيث صياغة
الفقرات، ومدى مناسبتها للمجال الذي وُضعت فيه إما بالموافقة عليها أو تعديل الصياغة
أو الحذف لعدم أهمية الفقرة وقد رأى المحكمون صلاحية الأداة بعد إجراء تعديلات لغوية
على عدد من الفقرات ولقد تم اعتماد نسبة اتفاق بين المحكمين مقدرها ٨٠ % من
الأعضاء المحكمين في عملية التحكيم وبذلك يكون قد تحقق الصدق الظاهري للمقياس،
وأصبحت أداة الدراسة في صورتها النهائية معتمدة.

الثبات:

تم استخراج معامل ثبات الأدوات، باستخدام معادلة كرونباخ ألفا لاحتساب الاتساق
الداخلي لمقاييس الدراسة

ضبط المتغيرات الدخيلة :

انطلاقاً من الحرص علي سلامة النتائج وتجنباً لآثار العوامل الدخيلة التي يتوجب ضبطها
، والحد من آثارها للوصول إلي نتائج صالحة قابلة للتعميم، فقد اعتمدت الباحثة عدة
إجراءات ، للمقارنة بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات :
١. السن : حيث كان السن بين (٢٥-٣٥) ، وذلك من خلال سجلات شؤون الموظفين .

٢. المستوى الاجتماعي والاقتصادي: حيث قامت الباحثة بتثبيت المستوى الاجتماعي والاقتصادي، وذلك من خلال أخذ مجموعة البحث من مدرسة واحدة تابعة للإدارة التعليمية في منطقة الجهراء حيث يتساوى المعلمون اجتماعياً واقتصادياً تقريباً.

التطبيق القبلي لأدوات البحث :

النتائج الخاصة بمقارنة متوسطي درجات المعلمين المجموعة التجريبية ، ودرجات المجموعة الضابطة في التطبيق القبلي لمقياس الكفاءة الذاتية .
جدول (١٧) يوضح نتائج (ت) المحسوبة والاحتمال لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لاختبار الكفاءة الذاتية.

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
		٠,٨٥	٩,٦٦	٢٠	الضابطة قبلي

تطبيق البرنامج المقترح القائم علي عادات العقل لتنمية الكفاءة الذاتية علي المجموعة
التجريبية :

استهدف البرنامج المعلمين المحترقات نفسياً في مدرسة ربطة بنت الحارث الثانوية بنات والتابعة للإدارة التعليمية في محافظة الجهراء - دولة الكويت في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م ؛ وذلك
حيث تم تطبيق مقياس الاحتراق النفسي ومقياس الكفاءة الذاتية على مجموعة
استطلاعية مكونه من (٢٠) معلمة بتاريخ ٢٠١٩/١١/٨.

وتم إعادة تطبيق المقياس علي نفس المجموعة بعد مرور أحد عشر يوماً من
التطبيق الأول بتاريخ ٢٠١٩/١١/٢٠، وذلك بهدف التحقق من الصدق والثبات وإجراء

التعديلات اللازمة وكانت بداية تطبيق البرنامج الفعلية بعد التمهيد والإعداد له، يوم ٢٠١٩/١٢/١ م مع معلمات المجموعة التجريبية دون الضابطة .

التطبيق البعدي لأدوات البحث :

تم إعادة تطبيق أدوات البحث بعد انتهاء تطبيق البرنامج، وذلك في يوم ٢٠١٩/١٢/١ .
٦ - معالجة البيانات إحصائياً: اعتمدت الباحثة في تحليل بياناتها علي حزمة البرمجة الإحصائية^(١)

نتائج البحث وتفسيره

تشير نتائج معامل الفا كرونباخ أن هناك درجة عالية من الثبات بين متغيري متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لقياس الكفاءة الذاتية بقيمة = ٨٥,٨ % , وبدرجة صدق تساوي ٩٢,٦%

أختبار مان ويتي للعينات المستقلة (المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة) مقياس الكفاءة الذاتية

الفرض العدم : $H_0 =$ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس الكفاءة الذاتية
الفرض البديل : $H_1 =$ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس الكفاءة الذاتية.

الاحتمال Sig. (p-value)	إحصائي الاختبار (z)	متوسط الرتب	
		العينة الأولى (التجريبية)	العينة الثانية (الضابطة)
.000	-12.715	584.59	856.41

¹⁾ (SPSS) Statistics Package for Science , version 19

يلاحظ من نتائج اختبار مان ويتي أن قيمة (P- value) Sig = 0,000 % وهي أقل من مستوى المعنوية 5% فإننا نقبل الفرض البديل أي أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس الكفاءة الذاتية ولصالح المجموعة التجريبية.

أختبار ولكوسون للعينات غير المستقلة (القياس القبلي - القياس البعدي) للمجموعة التجريبية

مقياس الكفاءة الذاتية

الفرض العدم : $H_0 =$ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس

القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية لمقياس الكفاءة الذاتية

الفرض البديل: $H_1 =$ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي

ومتوسط درجات البعدي للمجموعة التجريبية لمقياس الكفاءة الذاتية

الاحتمال Sig. (p-value)	إحصائي الاختبار (z)	متوسط الرتب	
		الإشارات (-)	الإشارات (+)
.000	-9.512	334.15	325.56

يلاحظ من نتائج اختبار ولكوسون أن قيمة (P- value) Sig = 0,000 % وهي أقل من مستوى المعنوية 5% فإننا نقبل الفرض البديل أي أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

أختبار ولكوسون للعينات غير المستقلة (القياس البعدي - القياس التتبعي) للمجموعة التجريبية

مقياس الكفاءة الذاتية

الفرض العدم : $H_0 =$ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس البعدي ومتوسط درجات القياس التتبعي للمجموعة التجريبية لمقياس الكفاءة الذاتية لدي المعلمات المحترقات نفسيا

الفرض البديل: $H_1 =$ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس البعدي ومتوسط درجات القياس التتبعي للمجموعة التجريبية لدي المعلمات المحترقات نفسيا

الاحتمال Sig. (p-value)	إحصائي الاختبار (z)	متوسط الرتب	
		الإشارات (-)	الإشارات (+)
0.069	-7.087	274.43	311.91

يلاحظ من نتائج اختبار ولكوكسون أن قيمة (P- value) Sig = ٠,٠٦٩% وهي أكبر من مستوى المعنوية ٥% فإننا نقبل فرض العدم أي أن ليس هناك فروق معنوية ذات دلالة

إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية لدي المعلمات المحترقات نفسيا.

خلاصة نتائج البحث:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لمقياس الكفاءة الذاتية لصالح المجموعة التجريبية ، مما يعني فاعلية البرنامج القائم على عادات العقل في تنمية الكفاءة الذاتية

٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي و البعدي في مقياس الكفاءة الذاتية لصالح القياس البعدي مما يعني فاعلية البرنامج القائم على عادات العقل في تنمية الكفاءة الذاتية

٣. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات الدرجات لمقياس الكفاءة الذاتية القبلي - البعدي - التتبعي للمجموعة التجريبية.

وقد خلصت النتائج السابقة إلى:

فاعلية البرنامج المقترح القائم على عادات العقل في تنمية الكفاءة الذاتية لدى المعلمات المحترقات نفسياً بدولة الكويت

تفسير النتائج :

تُعزى الباحثة الأسباب التي أدت إلى النتائج السابقة إلى:

١. فاعلية البرنامج المقترح والقائم على عادات العقل المعرفية والوجدانية وهو ما ساعد المعلمات على تنمية الكفاءة الذاتية لديهن.

٢. اختيار العادات العقلية الخمس بعناية للتدريب عليها في البرنامج المقترح.

٣. انجذاب معلمات المجموعة التجريبية للبرنامج وذلك لكونه جديداً بالنسبة لهن ، فضلاً عن تقديم البرنامج بأسلوب شيق وجذاب في شكل قالب يمكن من خلاله تطبيق استراتيجيات تنمية الكفاءة الذاتية في إطار تحفيزي ومنظم.

٤. قدرة البرنامج على بناء المعرفة لدى المعلمات من خلال إعادة ترتيب عناصر البنية الشخصية للمعلمات من جديد، أي إعادة ترتيب توقعات وأدوار المعلمات فلعبت التفاعلات الاجتماعية عبر الممارسات التدريبية دوراً أولياً في عملية بناء المعرفة لدى المعلمات.

ثانياً توصيات البحث

في ضوء ما اسفرت عنه نتائج الدراسة توصى الباحثة بالتالي:

١. توجيه نظر القائمين على التعليم في الكويت بوجه الخصوص بضرورة أهمية تنمية عادات العقل والعمل على تنميتها لدى المعلمين والطلاب.
٢. اقامة ورش عمل ودورات تدريبية للمعلمين بهدف تزويدهم بفهم اكبر لعادات العقل ومجالات تطبيقها .
٣. توفير بيئة تعليمية توفر الوسائل والأدوات اللازمة لتنمية عادات العقل .
٤. إجراء مزيد من البحوث العلمية التي تهدف إلى تنمية عادات العقل لأنها تمثل بيئة خصبة لبناء عقل قادر على مواجهة التحديات والمشكلات الحياتية والمهنية.
٥. بناء وإعداد برامج لتنمية عادات العقل لدى طلبة الجامعات والكليات التربوية على وجه الخصوص.
٦. تدريب الطلاب المعلمين في فترة التدريب الميداني على إتباع الأساليب والأنشطة التي تساعد على تنمية عادات العقل لدى الطلبة.
٧. تنفيذ دورات تدريبية للمعلمين حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهنا في الحياة واستراتيجيات التعامل معها.

مراجع ومصادر البحث

الجبور، حنان. (٢٠٠٢). فاعلية الذات لدى المدخنين والكحوليين. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

حسين ، اسماء عطا الله(٢٠١٢) فعالية برنامج تدريبي في تنمية بعض عادات العقل لتلاميذ المرحلة الإعدادية بقنا، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة جنوب الوادي، مصر.

أبو حججوح، يحيى محمد (٢٠١٤) فاعلية استراتيجية ما وراء المعرفة في تنمية الاستدلال العلمي والكفاءة الذاتية ومهارة اتخاذ القرار في تدريس العلوم لدى الطلبة / المعلمين، عمان: مجلة الدراسات التربوية والنفسية ، مج ٨، ع ١ ، ص ص: ١٩٢ - ٢١٣

آرثر كوستا، وبيتا كاليك (٢٠٠٣) ج ٣: " تقويم عادات العقل وإعداد تقارير عنها "، ترجمة مدارس الظهران الأهلية، السعودية، الطبعة الأولى، الدمام: دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع.

البتال، زيد بن محمد(٢٠٠٠). الاحتراق النفسي : ضغوط العمل النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، المملكة العربية السعودية، جامعة الملك سعود، كلية التربية، إصدارات أكاديمية التربية الخاصة ، الطبعة الأولى.

سليمان، عبد الرحمن ويسن، السيد، ٢٠١٠: الاحتراق النفسي وعلاقته بالتفكير في ترك المهنة لدى معلمي التلاميذ ذوي الإعاقة العقلية، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة، العدد الرابع والثلاثون - الجزء الثاني، ١٠ - ٩٧.

سيد، إمام مصطفى و عمر، منتصر صلاح (٢٠١٠) : عادات العقل وعلاقتها
بمعتقدات الكفاءة الذاتية والأكاديمية (دراسة مقارنة) للتلاميذ الموهوبين والعاديين
وذوي صعوبات التعلم، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة العدد (١١) ٣٩٥ -
٤٧٢ مصر

صالح محمد صالح (٢٠٠٥): الكفاءة الذاتية كما يدركها معلمو العلوم قبل وأثناء الخدمة
"دراسة تقويمية"، المؤتمر العلمي التاسع (معوقات التربية العلمية في الوطن العربي
"التشخيص والحلول، فندق المرجان الاسماعيلية، في الفترة من ٣١ يوليو :
١٣ أغسطس، المجلد ٢، ٤٠٦:٣٥١.

العواودة، شذى سلامة (٢٠١٦) عادات العقل و علاقتها بالقدرة على اتخاذ القرار و
الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة مؤتة، (رسالة ماجستير) كلية العلوم التربوية.
الأردن.

فتحي مصطفى الزيات (١٩٩٩): البنية العاملة للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها ،
المؤتمر الدولي السادس "جودة الحياة: توجه قومي للقرن الحادي والعشرين" مركز
الإرشاد النفسي ، كلية التربية، جامعة عين شمس.

القضاة، محمد فرحان (٢٠١٤) : عادات العقل وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى طلاب
كلية التربية بجامعة الملك سعود/ المجلد الخامس العدد ٨ جامعة الملك سعود/
قسم علم النفس.

قطامي، يوسف ، عمور، أميمة (٢٠٠٥). عادات العقل والتفكير: النظرية والتطبيق،
بيروت: دار الفكر للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.

Bandura, A.(1977):social learning theory, Englewood cliffs, Prentice Hall New York. Vo.34,No.6,Mar2004.

Bandura (1988): Self-efficacy Conception of Anxiety research, vol.1, PP77-98.

Bruner, J.S.(1990). Acts of Meaning (Master's thesis). Harvard University Press ،.389 – 411.

Costa, A. & Kallick, B (2000), Discovering and Exploring Habits of Mind. ASCD. Alexandria, Victoria USA

Pajares, F. (2007) Overview of Social Cognitive Theory and of Self Efficacy. Retrieved month, day, year from <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html>.