

مجلة جامعة المدينة العالمية  
للعلوم التربوية والنفسية (MIJEPS)

Mediu International Journal of  
Educational and Psychological Sciences (MIJEPS)



المجلد: 6 العدد: 1 فبراير 2026  
Vol.6, Issue.1, FEB 2026

Mediu

International Journal of  
Educational and Psychological  
Sciences (MIJEPS)

e-ISSN:2773-451X



# مجلة جامعة المدينة العالمية

## للعلوم التربوية والنفسية

مجلة عالمية محكمة

e-ISSN: ٢٧٧٣-٤٥١X

أبحاث المجلد: ٥ العدد: ٤ نوفمبر ٢٠٢٥

البحث	صفحة
١. متطلبات استخدام الحامل الافتراضية في تدريس مادة العلوم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت من وجهة نظر معلميها.	٤٠-١
٢. استراتيجيات عادات العقل وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية .....	٧٣-٤١
٣. تأثير الرضا الوظيفي في تحقيق الإبداع الإداري لمعلمي المدارس الثانوية العامة بجمهورية مصر العربية ....	١١٦-٧٤
٤. واقع أداء أقسام الاتصال المؤسسي بإدارات التعليم في المملكة العربية السعودية في ضوء نموذج التميز الأوروبي .....	١٦٤-١١٧
٥. تصور مقترح لبرنامج يعتمد على الذكاء الاصطناعي لتحديد الاحتياجات التربوية للمعلمين وتنمية قدراتهم المهنية .....	٢٠٢-١٦٥
٦. تحليل واقع استخدام الإعلام الجديد في تعزيز القيم الاجتماعية بالمدارس الثانوية السعودية: التحديات والفرص .....	٢٣٣-٢٠٣
٧. درجة التمكين الإداري وعلاقته بإدارة المعرفة لدى قائدات مدارس المرحلة الابتدائية في المملكة العربية السعودية من وجهة نظرهن .....	٢٦٠-٢٣٤
٨. تقويم برنامج الإرشاد المهني المقدم لطلاب المرحلة الثانوية من وجهة نظر الطلاب لاتخاذ القرار المهني وتقديم برنامج مقترح دراسة على عينة من طلاب الصف الثالث ثانوي بمدينة أبها: دراسة على عينة من طلاب الصف الثالث ثانوي بمدينة أبها .....	٢٨٧-٢٦١
٩. مدى تضمين كتب العلوم للمرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية لأبعاد التنوير العلمي .....	٣٣٤-٢٨٨
١٠. أثر تدريس كتاب نفثي الجميلة باستخدام استراتيجية التعلم باللب في تنمية مهارات الفهم الاستنتاجي والإبداعي لدى طالبات الصف الخامس الابتدائي واتجاهاتهم نحوها .....	٣٦٥-٣٣٥

## أعضاء هيئة تحرير المجلة:



مدير التحرير: الأستاذ المشارك الدكتور/ أيمن عايد محمد ممدوح



نائب مدير التحرير الأول: الأستاذ المشارك الدكتور/ بابولا كريم حامد



نائب مدير التحرير الثاني: الأستاذ المشارك الدكتورة/ إيمان محمد مبروك قطب



سكرتيرة المجلة: الأستاذة/ دينا فتحي حسين

## محكمو أبحاث العدد (حسب الترتيب الأبجدي):

- الأستاذ المساعد الدكتور/ أحمد البحيري
- الأستاذ المساعد الدكتور/ أحمد رماضنية
- الأستاذ المشارك الدكتور/ أمل محمود
- الأستاذ المساعد الدكتور/ إيمان عثمان
- الأستاذ المساعد الدكتور/ بلسم الحارمي
- الأستاذ الدكتور/ جعفر أبو صاع
- الأستاذ المشارك الدكتور/ رباح عبد الجليل
- الأستاذ المساعد الدكتور/ شمس الطالم
- الأستاذ المساعد الدكتور/ ضيف شلبي
- الأستاذ المشارك الدكتور/ عبد الواسع اسحاق
- الأستاذ الدكتور/ عصام خطاب
- الأستاذ المساعد الدكتور/ فائق النجار
- الأستاذ المساعد الدكتور/ قيس حميد
- الأستاذ المساعد الدكتور/ محمد الفطاطيري
- الأستاذ المساعد الدكتور/ منصور الجريشي
- الأستاذ المساعد الدكتور/ منصور العمدي
- الأستاذ المساعد الدكتور/ منصور غازي
- الأستاذ المساعد الدكتور/ وليد أبو اليزيد
- الأستاذ المساعد الدكتور/ ياسمين شافعي

## استراتيجيات عادات العقل وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية

### Investigating the Effectiveness of Artificial Intelligence (AI) Applications in Enhancing Students' Motivation Toward Learning History

Mohammed Mansour Ali Al Bishi<sup>1</sup> & amal.mahmoud Ali<sup>2</sup>

<sup>1</sup> PhD researcher - College of Education, Al-Madinah International University,  
57100, Taman Desa petaling, Kuala Lumpur, Malaysia.

<sup>2</sup>Associate Professor Education, Al-Madinah International University,  
57100, Taman Desa petaling, Kuala Lumpur, Malaysia.

\* Corresponding Autor: madmad.6688@gmail.com

#### مستخلص البحث

هدفت الدراسة الحالية التعرف على عادات العقل الأكثر شيوعاً لدى متعلمي التربية البدنية. وتحديد مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية. والكشف عن العلاقة بين عادات العقل وفعالية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية. والكشف عن امكانية التنبؤ بفاعلية الذات الاكاديمية من خلال عادات العقل لدى متعلمي التربية البدنية ويتكون مجتمع البحث من جميع طلبة جامعة الملك فيصل بالأحساء وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة وبلغ عدد أفراد العينة في الدراسة (100) طالب. وتوصلت نتائج الدراسة الى: 1- درجة تطبيق عادات العقل لدى متعلمي التربية البدنية جاءت بدرجة مرتفعة فقد جاء المتوسط العام للمقياس (2.39) والانحراف المعياري (0.75) وجاءت أكثر عادات العقل شيوعاً لدى متعلمي التربية البدنية هي (التحقق من الدقة) يليها (طرح الأسئلة) 2- مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية جاء بدرجة مرتفعة فقد جاء المتوسط العام للمقياس (4.02) والانحراف المعياري (0.67) 3- وجود علاقة إيجابية قوية ذات دلالة إحصائية بين عادات العقل وفعالية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية اي أنه بزيادة تطبيق عادات العقل تزداد فاعلية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية 4- وجود تأثير ذو دلالة إحصائية لأبعاد عادات العقل على فاعلية الذات الاكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية ومنها نستنتج أنه يمكن التنبؤ بفاعلية الذات الاكاديمية من خلال عادات العقل لدى متعلمي التربية البدنية.

الكلمات المفتاحية: عادات العقل - فاعلية الذات الأكاديمية - متعلمي التربية البدنية - الذكاءات المتعددة.

## ABSTRACT

The current study aimed to identify the most common habits of mind among physical education teachers. It also aims to determine the level of academic self-efficacy among physical education teachers. And revealing the relationship between habits of mind and academic self-efficacy among physical education teachers. It also aims to explore the possibility of predicting academic self-efficacy through mental habits among physical education teachers. The research community consists of all students at King Faisal University in Al-Ahsa. The study sample was selected using a simple random method, and the number of sample members in the study was (100) students. The study results showed that: 1. The degree of application of habits of mind among physical education teachers was high, as the overall mean of the scale was (2.39) and the standard deviation was (0.75). The most common habits of mind among physical education teachers were (checking accuracy), followed by (asking questions). 2. The level of academic self-efficacy among physical education teachers was high, as the overall mean of the scale was (4.02) and the standard deviation was (0.67). 3. There is a strong positive relationship with statistical significance between habits of mind and academic self-efficacy among physical education teachers, meaning that the more the habits of mind are applied, the more the academic self-efficacy of physical education teachers increases. 4. There is a statistically significant effect of the dimensions of habits of mind on academic self-efficacy among physical education teachers. From this, we conclude that academic self-efficacy can be predicted through habits of mind among physical education teachers.

**Keywords:** habits of mind - academic self-efficacy - College of Physical Education

## 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 وراحة نفسية، وعلى أحسن وجه. حيث إن أي إصلاح وتطوير في العملية التعليمية ينعكس بدوره علي المعلم الذي يقوم بدوره بتنفيذ السياسات التعليمية بعد إقرارها من جانب المتخصصين، فإذا تعرض المعلم إلي بعض الظروف التي لا يستطيع التحكم بها، فإن ذلك بدوره يؤدي إلى الشعور بعدم القدرة على القيام بالمهام المطلوبة منه (زكي، 2023).

وقد احتل مفهوم عادات العقل اهتمام التربويين وعلماء النفس خاصة في مجال التعليم؛ باعتباره الاتجاه المعرفي في تشكيل استراتيجيات التعليم وتأثيره المباشر في نمو ومرونة الطالب بصفة عامة، وممارسة مهارات التفكير في البيئات التعليمية المتنوعة بصفة خاصة. وأصبح الاهتمام بعادات العقل يسهم في جعل المتعلم مسئولاً عن تعلمه وعن حل المشكلات التي تواجهه بثقة وإصرار ومن ثم يسهم في إنشاء جيل قادر علي مواجهة تحديات التوسع المعرفي (محمد، 2018).

ولعادات العقل أهمية بالغة في كيفية تعليم الطلبة، فهي إطار للتعليم يمثل الأسلوب الأمثل في تعليم التفكير بذكاء، للحصول على الأداء الأمثل في حل المشكلات وتنظيم عملية التعلم في المواقف المهنية والأكاديمية المختلفة، ومن هذا المنطلق، جاء الاهتمام بتنمية عادات العقل في إطار تنمية قدرات الموهوبين والمتفوقين واستخدامها في توظيف تفكيرهم. ولا يمكن أن نغفل الدور الفعال لعادات العقل في تنمية الوظائف الاستقلالية، وتجنب السلوك النمطي، فضلاً عن دورها في تطوير التفكير والإبداع، وفي تكوين التخيل والصورة الذهنية لدي الطالب، فعادات العقل تقترن بإبداع الطلاب، لأنها تمكنهم من إدارة أفكارهم بشكل ممتاز، وتنظيم معلوماتهم بطريقة فعالة والنظر إلى الأشياء بصورة غير مألوفة، فضلاً عن أنها تمكن الطلاب من تنظيم بنيتهم الذهنية للتمكن من أداء المهام المتنوعة وحل المشكلات المختلفة، مما يؤدي إلى زيادة مستوي فاعلية الذات الإبداعية لديهم (Fathi, J., & Derakhshan, A. 2019).

ويوصي التربويون والمربون بضرورة تطوير وتعليم مهارات التفكير المختلفة لدى جميع شرائح المجتمع والمختلف المراحل العمرية، خاصةً لطلبة المدارس والجامعات؛ حيث إن مهارات التفكير تأخذ الطلبة إلى آفاق أكبر، فيستطيع الطالب امتلاك عقلٍ باحثٍ مستكشفٍ محللٍ وناقد، كما أن زيادة الاهتمام بالتفكير وتنمية مهاراته لدى المتعلمين يزيد من دافعيتهم للتعلم، وينتج متعلمين دائمي التعلم، يمتلكون أدوات التعلم الذاتي، والدافعية الذاتية لاكتساب المعرفة والبحث عنها (القضاء، 2018). ولقد ظهر في نهاية العقد الأخير من القرن العشرين اتجاه جديد في الفكر التربوي الحديث يدعو المربين إلى التركيز على تنمية مهارات التفكير الناقد، والتفكير الإبداعي، وحل المشكلات باعتبارها نواتج تعليمية مهمة.

وقد ركز أصحاب هذا الاتجاه على ضرورة تنمية عدد من الاستراتيجيات التفكيرية التي تُستخدم في هذه المهارات بحيث تصبح عادات عقلية، وبناء على ذلك ظهر مصطلح العادات العقلية (أحمد، 2016) وأوضحته دراسة (Al-Jizani , M., K. & Abbas) أن عادات العقل نط من أنماط السلوك الذكي يتركز على استجابات الأفراد حول عادات فعلية معينة، وتتكون العادات العقلية بالتدريب والتكرار لإنتاج المعرفة بشكل نمطي أو إبداعي، والمساهمة في تنمية التفكير الإبداعي لدى المتعلمين وتوجيه تفكيرهم، وإتاحة التعبير عن أفكارهم. وتعد عادات العقل من المتغيرات المهمة التي لها علاقة بالأداء الأكاديمي للطلبة في جميع مراحل التعليم المختلفة؛ حيث إن العديد من الدراسات والبحوث التربوية والنفسية أكدت منذ بداية القرن الحادي والعشرين، على أهمية التعرف على العادات العقلية، وتعلمها، وتقويتها، والحديث بها مع الطلاب، والتفكير بها، وتقويتها، وعلى تقديم التعزيز للطلبة لتشجيعهم على التمسك بها، إلى أن تصبح جزءًا من ذاتهم وبنائهم العقلي (دسوقي، 2018).

وفي إطار العلاقة بين فاعلية الذات وعادات العقل، يمكننا القول أن عادات العقل تلعب دوراً مهماً في تعلم الأفراد ونجاحهم، وقد يكون لها علاقة موجبة بسلوكهم الإبداعي، فعادات العقل تمثل اتجاهًا جديدًا يخرج من خلاله الفرد عن سلوك النمطية، بحيث تتيح له التفكير خارج الصندوق، وتجعل منه مفكرًا مبدعًا ناقدًا، كما تساهم في قدرته على حل المشكلات المتنوعة بطرق إبداعية وجذابة، فضلاً عن دورها الفعال في تحفيز الطلاب على التعلم المستمر، وتحقيق النجاح والإبداع، حيث اجتمعت عدة دراسات مثل دراسة (عبدالله، 2021) على فعالية عادات العقل في تنشئة أفراد قادرين على مواجهة التحديات وحل المشكل وتحفزهم على الإنجاز والإبداع، وأكد (بخيت، 2021) دور عادات العقل في تحسين فاعلية الذات لدى الطلاب، وفي تمكينهم من إدارة أفكارهم وتنظيم مخزونهم المعرفي، ومساعدتهم على حل ما يعترضهم من مشكلات، وذكرت دراسة (الشوربجي، 2020)، ودراسة (المزيني، 2017) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات وعادات العقل، وإن عادات العقل ساهمت في التنبؤ بفاعلية الذات.

محمد، صلاح محمد محمود (2018). أن تنمية عادات العقل ضرورة تربوية، ويصعب استخدامها بصورة تلقائية إذا لم يتم التدرب عليها، فبعض الطلبة يأتون من بيوت أو صفوف أو مدارس لا قيمة فيها لعادات العقل. فالعادات العقلية يجب أن يمارسها المتعلم مرارًا وتكرارًا، حتى تصبح جزءًا من طبيعته، وأن أفضل طريقة لاكتساب وتنمية العادات لدى التلاميذ هي ممارستها لها في مهمات تمهيدية بسيطة، ثم تطبيقها على مواقف أكثر تعقيدًا. وذكر محمد، رانيا (2016). أن العادات العقلية لا يكتسبها الفرد بصورة تلقائية، بل لا بد أن يتدرب عليها ويستخدمها على المدى البعيد، حينها يتحقق له التميز والنجاح في حياته الأكاديمية والعملية.

وقد ذكر (Barni, D., Danioni, F., & Benevene, P. (2019) أن عادات العقل تعد مجموعة من السلوكيات التي تساعد الطلاب على التعامل بنجاح مع التحديات والمشكلات المختلفة التي يواجهونها في الفصل الدراسي وفي الحياة اليومية، والتي تتطلب البحث والتفكير والابتكار والتعاون، حيث إنها تعكس القدرة على التفكير بشكل مستقل، والتعلم

بشكل مستمر، والتكيف مع المواقف الجديدة. والمعقدة، وتشجع على تطوير مهارات القرن الحادي والعشرين التي تتضمن الاتصال والإبداع والنقد والمواطنة، وهي تتألف من بعض العادات التي تعكس التفكير النقدي والإبداعي، والتعاوني، والتنظيمي، والتأملي.

ولقد ذكر كوستا وكالليك (Costa & Killick) عادات العقل بست عشرة عادة عقلية: وهي: (المثابة، معالجة الانفعالية، التفكير بمرونة، ما وراء المعرفة، الإصغاء بتفهم وتعاطف، التساؤل وطرح المشكلات، السعي نحو الدقة، تطبيق المعارف الماضية مع مواقف جديدة، استخدام الحواس في جمع البيانات، التواصل بوضوح ودقة، الابداع والتخيل، الاستجابة بدهشة ورهبة، مسؤولية الإقدام على المخاطر، التفكير التبادلي، الاستعداد للتعلم المستمر، إيجاد جو من المرح). (Kallick, Zmuda, 2017).

وذكر Costa أن إهمال استخدام عادات العقل يسبب الكثير من القصور في نتائج العملية التعليمية، ويبيّن ان توظيف عادات العقل يساعد في تنظيم المخزون المعرفي للمتعلم وإدارة أفكاره بفاعلية، وتدريبه على تنظيم الموجودات بطريقة جديدة، والنظر إلى الأشياء بطريقة غير مألوفة لتنظيم المعارف الموجودة لحل المشكلات عبد الله (2021).

وذكر المزيني (2017) أن الذات الأكاديمية تعمل على تنمية الأحكام الشخصية للفرد حول قدراته، واستخدامه للمهارات المعرفية، والمثابة في إيجاد حلول للمشكلات المختلفة، وتساعد على رفع دافعية المتعلمين نحو وضع الأهداف المختلفة التي تحقق غاياتهم. وقد يكون لبيئة التعلم أثناء تطبيق التجربة الأثر الكبير على نمو الذات الأكاديمية؛ لأن قيام الطلبة بالأنشطة المختلفة وأوراق العمل الفردية والجماعية قد يسهم في تبادلهم لأفكار إيجابية وخبرات مختلفة، فالاستماع والنقاش مع الآخرين في تجاربهم وخبراتهم يعد نشاطاً فكرياً له تأثير إيجابي على الفرد.

أن عادات العقل بشكل عام لها مردود إيجابي في عمليتي التعلم والتعليم؛ فالطلاب عندما يكلفون بحل المشكلات التي تواجههم ويتحملون مسؤولية إنجازها، فإنهم يدركون بما يملكون من الذكاء والقدرات العقلية الكافية لإنجاز ما تم تكليفهم بإنجازه، حينها ستتغير إيجابياً نظرتهم لدوائهم، ومن جهة أخرى فإن الأداء الأكاديمي مرتبط ارتباطاً كبيراً بمدى إدراكهم بفعاليتهم الذاتية في المجال الأكاديمي، والتي تعني القدرة على التنبؤ بمستوى الأداء الدراسي العام لدى الطلبة (العزب، 2017). وفي ضوء ما تقدم يسعى البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين العادات العقلية والفعالية الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة الملك فيصل.

## أهمية البحث:

### أ- الأهمية النظرية:

أحتل موضوع استراتيجيات عادات العقل وعلاقتها بفاعلية الذات الاكاديمية وقياسه مكانة مهمة في الدراسات والبحوث النفسية والتربوية منذ مطلع القرن العشرين، وأسهمت الدراسات الأولى في ميدان علم النفس،

التي تركزت حول الفروق الفردية في استراتيجيات عادات العقل وعلاقتها بفاعلية الذات الاكاديمية، الذكاء والقدرات العقلية في تطور حركة القياس النفسي، وبعد الذكاء من أهم موضوعات علم النفس الذي نال اهتماماً كبيراً من جانب المختصين، نظراً لأهميته كمقدرة عامة تساعد على التحصيل الدراسي، والنجاح المهني، والابتكار، وحلّ المشكلات، والتكيف مع المتغيرات المحيطة، وللذكاء أهميته الفائقة في النشاط الاجتماعي للفرد، وتفاعله مع الآخرين ونجاحه بوصفه عضواً في المجتمع، كما أن للذكاء الدور الأساس في تمكين الفرد من التكيف مع شروط البيئة المعقدة ودائمة التغيير (Biongan, 2015).

## استراتيجيات عادات العقل وعلاقتها بفاعلية الذات الاكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية بالاستناد الى أساس نظرية الذكاءات المتعددة

بما أن هذه النظرية تقترح أن الأفراد يمتلكون أنماطاً فريدة، ومتعددة من مواطن القوة والضعف في الذكاءات المختلفة؛ فإنه يصبح من الضروري إعداد وتطوير أدوات وأساليب خاصة لكل شخص تتناسب مع نواحي القوة التي لديه، انطلاقاً من افتراضين أساسيين بُنيت عليهما النظرية وهما كما ورد كالآتي: -

- أن البشر يختلفون في القدرات والاهتمامات وبالتالي فهم لا يتعلمون بالطريقة ذاتها.
- ليس باستطاعة أي فرد أن يتعلم كل شيء يمكن تعلمه.

● تمثل دراسة استراتيجيات عادات العقل وعلاقتها بفاعلية الذات الاكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية جزء هام من دراسة الذكاءات المتعددة

وأشار زرقاق (2015) إلى أن من بين المبادئ التي قامت عليها نظرية الذكاءات المتعددة كما وردت في أعمال جاردنر (Gardner) كما يأتي: -

- أن الذكاء ليس نوعاً واحداً، بل هو أنواع عديدة ومختلفة.
- أن كل شخص متميز وفريد من نوعه، يتمتع بخليط من أنواع الذكاء الديناميكية.
- تختلف أنواع الذكاء في النمو والتطور سواء كان على الصعيد الداخلي للشخص، أو على صعيد العلاقة الاجتماعية، أن كل أنواع الذكاء حيوية وديناميكية.
- يمكن تحديد أنواع الذكاء، وتمييزها ووصفها وتعريفها.
- يستحق كل فرد الفرصة لتعرف ذكائه وتطويره وتنميته.
- يمكن تطبيق النظرية التطورية النمائية على نظرية استراتيجيات عادات العقل وعلاقتها بفاعلية الذات الاكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية

- إن استراتيجيات عادات العقل وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية قد تتغير بتغير المعلومات عن النظرية نفسها.
- إن استخدام ذكاء بعينه يسهم في تحسين الاستراتيجيات وتطويرها.
- توفر استراتيجيات عادات العقل وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية للفرد مصادر بديلة وقدرات كامنة تجعله أكثر إنسانية بصرف النظر عن العمر أو الظرف.
- إن مقدار الثقافة الشخصية وتعددتها من الأمور الجوهرية والمهمة للمعرفة بصورة عامة، لكل استراتيجيات عادات العقل وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية.

الذكاء الحركي/البدني (The Body/Kinesthetic Intelligence) هو مقدرة الفرد على استخدام جسمه بطرق بارعة، وكثيرة التنوع في حل المشكلات والإنتاج، وذلك لأغراض تعبيرية، ولأغراض موجهة لهدف ما، وهو يتضمن مهارات جسمية، مثل: التآزر والتوازن، والقوة والمرونة، والسرعة. فالجسم ليس فقط أداة خاضعة لاستقبال المعرفة، بل يعد أيضًا شريكًا نشطًا فاعلاً في عملية التعلم، فإشراك أعضاء الجسم في مناسبة تعليمية، يزيد من النشاط العصبي للدماغ، وينشط المناطق المسؤولة عن الحركة فيه، ويزيد من تدفق هرمون الإبنفرين Epinephrine الذي يساعد في نقل المعلومات من الذاكرة القصيرة إلى الذاكرة طويلة المدى، والمنطقة العصبية المسؤولة عن هذا الذكاء هي المخيخ، والعقد الأساسية، والقشرة الحركية، أما الأسس البيولوجية لهذا الذكاء فتضم التآزر بين الأجهزة العصبية، والعقلية، والإدراكية، ويدعم هذا الذكاء ما يسمى بالحبسة الحركية التي ترتبط بتلف (حسن، 2017).

النصف الكروي الأيسر من الدماغ، إذ إن من لديه هذه الحبسة يكون عاجزًا عن أداء تتابعات من الحركات رغم فهمه للمطلوب منه، فهو يعجز عن أداء سلسلة من الحركات رغم توفر القدرة على تنفيذ كل حركة وحدها. إن الأفراد الذين يتمتعون بهذه القدرة يتفوقون في الأنشطة البدنية، وفي التنسيق بين المرئي والحركي، وعندهم ميول للحركة ولمس الأشياء.

ولكن يجب التأكيد على أن الإنسان في حياته اليومية يستخدم توليفة، أو مجموعة من أنواع الذكاء لأداء مهارة، أو نشاط معين تختلف فيه نسبة ظهور الذكاءات باختلاف المهمة، وباختلاف الفروق الفردية بين الأفراد حسب ما يحدده هذا النشاط، فمثلًا في الرقص التعبيري يعتمد الراقص على الذكاء الجسمي الحركي، والذكاء الموسيقي في تأدية الحركات التعبيرية، كذلك يعتمد على الذكاء الاجتماعي في تقديم الشخصيات التي يؤديها، كما يعتمد عالم الرياضيات على الذكاء الرياضي المنطقي، وكذلك الذكاء الاجتماعي، والشخصي في نشر علمه، والمهندس يتمتع بدرجات متفاوتة من القدرة العقلية في كل من الذكاء الرياضي/المنطقي، والذكاء الجسمي/الحركي (laistner, 2016).

## أهمية نظرية الذكاءات المتعددة في المجال التربوي: -

- ظهور نموذج وأنماط تربوية وتعليمية جديدة من خلال التعرف علي القدرات العقلية بشكل واسع، فالرسم والموسيقى، والتقاط الصور الطبيعية، أو الفوتوغرافية جميعاً أنشطة حيوية، ومهارات مختلفة توازي الرياضيات واللغات، وهناك العديد من الدراسات التي أكدت علي أن الطلاب الذين يحصلون علي أداء ضعيف أو متوسط في مقياس عادات العقل وعلاقتها بفاعلية الذات الاكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية، التي تهتم بالجانب المنطقي واللغوي فقط، وتعتمد هذه علي الحركات والأنشطة البدنية، كما يؤدون أداء جيداً لأنشطة ومهارات أخرى، ويحصلون علي درجات عالية في مقاييس عادات العقل، وهذا يجعل من الجدوى مراجعة اختبارات الذكاء التقليدية.
  - إشباع حاجات التلاميذ ورعاية الموهوبين والمبتكرين من خلال تقديم أنماط جديدة للتعليم، وبذلك يكون الفصل الدراسي عالماً حقيقياً، يزيد من نشاط وفاعلية التلاميذ في عملية التربية البدنية.
  - تعامل التلاميذ في الأنشطة التي تتطلب تفاعل مع الجماهير وأفراد المجتمع المحلي تؤدي إلى تزايد أدوار، ومشاركة الآباء وأفراد المجتمع في العملية التربوية.
  - تزايد قدرة التلاميذ على فهم وتنمية مهاراتهم وقدراتهم المعرفية، وبالتالي يزداد دافعهم الشخصي نحو تخصصاتهم، ويزداد احترامهم لذاتهم.
  - تكوين نماذج وأنماط جديدة لحل المشكلات وذلك من خلال التدريس الفعال القائم على الفهم والاستيعاب، وتكوين المهارات والخبرات الايجابية للتلاميذ.
  - وضع البرامج الملائمة للطلاب التي تصقل قدراتهم ومواهبهم لأن التوصل والتعرف على اشكال الذكاءات المتعددة لدي التلاميذ يسهل وضع البرامج المناسبة في استراتيجيات عادات العقل لدى متعلمي التربية البدنية.
- ومن المشاريع الرائدة التي طبقت نظرية استراتيجيات عادات العقل وعلاقتها بفاعلية الذات الاكاديمية في الولايات المتحدة مشروع (School Using Multiple Intelligence Theory) لعبارة اختصارها هو (SUMIT) وهي عبارة عن (41) مدرسة على امتداد الولايات المتحدة، طبقت نظرية الذكاءات المتعددة في تدريس وتقييم الطلبة. وقد لخص كل من كامبل وكامبل (1999) Campbell & Campbell في كتابهما

(نظرية الذكاءات المتعددة والتحصيل الدراسي: قصص نجاح Intelligence Theory & Student Multiple Achievement: Success Stories)

- (Achievement: Success Stories) نتائج تطبيق هذه النظرية في تلك المدارس كالاتي: -

- 63% من هذه المدارس طبقت التقييم المعتمد على نظرية الذكاءات المتعددة بفاعلية.
- 78% من هذه المدارس تحسن أداء وتحصيل طلبتها ممن يعانون من مشكلات تعليمية.
- 80% من هذه المدارس عبرت عن تحسن في مشاركة وتفاعل أولياء الأمور مع المدرسة.
- 81% من هذه المدارس أظهرت تحسناً في مستوى انضباط الطلبة في المدرسة وقلّة نسبة الغياب.

وأشار باترسون (2001) Patterson إلى أن القائمين على هذه المدارس عبروا عن النتائج الإيجابية الآتية، التي ظهرت عند الطلاب وهي: -

- تحسن مفهوم الذات لدى الطلبة وازدياد حماسهم لأداء المهمات التعليمية في التربية البدنية.
- تحسن نسبة الحضور والانضباط في المدرسة وقلّة نسبة الغياب.
- أصبح الطلاب أكثر تحملاً للمسؤولية في عملية تعلمهم.
- أصبح الطلاب أكثر إبداعاً.
- تحسن نسبة النجاح حيث دخل 90% من خريجي هذه المدارس في الجامعات.
- تحسن مستوى التحصيل الدراسي.
- ارتفاع معنويات المعلمين وزيادة دافعيتهم للتدريس والتعليم.

وتعد هذه المميزات التي تتميز بها نظرية استراتيجيات عادات العقل وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية جعلتها تحدث ثورة في مجال الممارسة التربوية والتعليمية في أمريكا، عقب سنوات قليلة من ظهورها، لما أحدثته من تجديد وتغيير، ساعد على استثمار إمكانات المتعلمين، وتنميتها وتفعيل العمل التربوي وجعله يواكب التطور العلمي الذي حققته السيكولوجيا المعرفية التي تتحرك هذه المقاربة في إطارها العلمي (العمران، 2006).

وقد فسحت نظرية الذكاءات المتعددة استناداً إلى استراتيجيات عادات العقل وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية للمتعلم المجال لاستكشاف مواقف الحياة المعيشية والنظر إليها وفهمها من زوايا متعددة، فالشخص يمكنه إعادة النظر في مواقف حياتية مختلفة عن طريق معاشتها بقدرات مختلفة، وبذلك يمكن اعتبار الكفايات العقلية للإنسان جملة من المقدرات والمهارات العقلية التي يطلق عليها الذكاءات (حسن، 2011).

ويمكن تلخيص أهمية الدراسة في الآتي: -

- 1- إلقاء الضوء على بعض المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً، وهي العادات العقلية والفعالية الذاتية الأكاديمية، والتي تعد من المتطلبات الرئيسة لنجاح الطالب في دراسته، وتحقيق أهدافها، والوفاء بمتطلباتها، وإبراز الدور الذي تلعبه هذه المتغيرات في تحقيق جودة حياة الطالب الأكاديمية، ودفعه لبذل المزيد من الجهد من أجل تحقيق أهدافه الأكاديمية.
- 2- تستمد هذه الدراسة أهميتها كذلك من أهمية الشريحة التي تتناولها (متعلمي التربية البدنية)، من المراحل المهمة في حياة الفرد، وكلما كان المعلم متمكناً من استخدام عادات العقل ساعده ذلك على المثابرة والجهد في الدراسة وصولاً للأداء الأكاديمي المتميز.
- 3- التعرف على عادات العقل السائدة ومستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى الطلبة، والتي قد تسهم في توظيفها في تصميم الأنشطة والتكليفات التعليمية المكلفين بها وفقاً لتلك الإمكانيات التي يتميزون بها.
- 4- تتضح أهمية عادات العقل في مساعد المتعلمين على تنظيم المخزون المعرفي، وإدارة أفكارهم بفاعلية، وتدريبهم على تنظيم المعرفة بطرق جديدة، ودورها في فعالية الذات الأكاديمية للمتعلمين؛ مما يحسن آليات الفكر المرن لديهم.
- 5- الاهتمام بفاعلية الذات الأكاديمية يسهم في الكشف عن مستوى الثقة الأكاديمية المتوفرة لدى الطلبة في تحصيلهم وطرق تعلمهم، ويدعم تميز الطلبة علمياً بما ينعكس إيجابياً على المجتمع.
- 6- تتحدد أهمية البحث الحالي في توافقه مع الاتجاهات التربوية الحديثة التي تنادي بالاهتمام بفعلة المتعلمين، نظراً لدورهم الفعال في تطور المجتمعات، الأمر الذي يفرض علينا الاهتمام بهم واستثمار إمكاناتهم واستعداداتهم وتطويرها، كما تكمن أهمية البحث أيضاً في أهمية المتغيرات التي يتناولها، والمتمثلة في فاعلية الذات، وعادات العقل لما لهم من تأثير كبير في تشجيع وتنمية الجانب لدي الطلاب فضلاً عما سيقدمه البحث الحالي من إطار نظري يثري الأدب السيكولوجي باللقاء مزيد من الضوء على متغيرات البحث.

### ب: الأهمية التطبيقية:

- 1- توجيه نظر القائمين على العملية التعليمية إلى أهمية عادات العقل لما لها من أثر على المخرجات التعليمية المختلفة.
- 2- قد تفيد في توعية المرشدين الأكاديميين، ولجان القبول في الجامعة بأهمية توجيه المتعلمين إلى التخصصات التي تنسجم وتتلاءم مع قدراتهم وعاداتهم العقلية، والعمل على توجيه الطالب إلى اختيار التخصص الأنسب.

- 3- يمكن أن تكون هذه الدراسة منطلقاً لدراسات جديدة في المراكز التربوية.
- 4- قد تسهم في لفت انتباه القادة التربويين ومديري المدارس بضرورة الاهتمام بعادات العقل، وتقديم التأهيل الأكاديمي اللازم والبرامج التدريبية المتخصصة لهم ليكونوا قادرين على توسيع مداركهم، وقدراتهم التأملية، وإنتاج الأفكار الإبداعية، واتخاذ القرارات المناسبة في الأوقات المناسبة في ضوء ما يتوصل إليه من نتائج.
- 5- تناول فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة بالدراسة يشير إلى توقعات الطلبة عن نجاحهم المستقبلي، ومعرفة هذا التوقع له دور في توجيه برامج الإرشاد الطلابي وتقديم الدعم النفسي المناسب لهم.
- 6- تكمن الأهمية التطبيقية للبحث، فيما يسفر عنه من نتائج توضح طبيعة العلاقة بين متغيرات البحث لدى المتعلمين، والتي قد تفيد الباحثين والخبراء والمسؤولين في ضرورة الاهتمام بفاعلية الذات، والدافعية العقلية، وعادات العقل في إطار برامجهم التدريبية، لإثراء الجانب لديهم، كما تظهر الأهمية التطبيقية للبحث أيضاً في إضافة أدوات جديدة للبيئة المصرية يمكن للباحثين استخدامها وتطويرها لأغراض بحثية متطورة.

### مشكلة البحث وتساؤلاته:

تمثل الثروة البشرية رأس المال الحقيقي في المجتمع، المتعلمين من أهم عناصر هذه الثروة البشرية، ومن ثم يجب الاهتمام بدراسة مختلف جوانب نموهم، ومن أهمها الجوانب الأكاديمية؛ من أجل رعايتهم والاهتمام بهم واستثمار قدراتهم، وتعد دراسة العادات العقلية رؤيةً حديثةً وتوجهًا معاصرًا نسبيًا ، فلم يعد الذكاء المسؤول الوحيد عن نجاح المتعلم في حياته العلمية والعملية، بل ينبغي أن يسلك المتعلم سلوكًا ذكيًا يصبح في ظله محترمًا لعقله ولقدراته وإمكاناته اللامحدودة؛ كي يصل إلى عقل يمتلك عادات عقلية أكثر فاعلية وإنتاجية وكفاءة.

وظل اهتمام القائمين علي العملية التعليمية بتنمية نواتج التعلم المستهدفة، ظهر الاهتمام بدراسة المتغيرات التي تساهم في تحسن الأداء الأكاديمي عامة خاصة لدى كافة طلاب الجامعة ، سواء العاديين أو المتفوقين، وتعد معتقدات الفرد الذاتية من أهم العوامل ، وأيضاً توجد العديد من العوامل تؤثر علي أداء الفرد وتفكيره ومنها التغيرات الشخصية كالدافعية العقلية للفرد والعادات العقلية التي يتبعها في حياته الأكاديمية ، والعوامل البيئية كالدعم المستمر وتوافر الإمكانيات والبيئة المناسبة للإبداع والتميز ، ومن خلال الباحث علي الأدب السيكولوجي المتعلق بمتغيرات البحث الحالي، لاحظت وجود ندرة في الدراسات والبحوث التي تسعى لتفسير كيفية تأثير تلك العوامل علي أداء الفرد وتفكيره ، وفي مطلع القرن الحالي اتجهت الأبحاث لدراسة أحد الأليات التي يمكن من خلالها أن تؤثر تلك العوامل في التفكير والأداء ، والتي تعرف بفاعلية الذات .

وللمؤسسة التعليمية دور مهم في بناء شخصية الطالب، ورفع مستواه المعرفي؛ لما توفره من أنظمة تعليمية مواكبة للتطورات العلمية المتلاحقة، وتعمل على تأسيس تعلم متكامل يكون فيه المتعلم محور العملية التعليمية، ولم تعد عملية التعلم معتمدة على تلقين الفرد، وإنما تهدف إلى النمو بأفكار المتعلم، والعمل على زيادة قدرات الطالب العقلية

وإمكاناته، حتى لا يكون معتمداً فقط على الحفظ في نمط حياته، وإنما على القدرات العقلية العليا (خشوري، 2021).

ويعد متعلمي التربية البدنية إحدى أهم المراحل التعليمية في حياة الطلاب؛ حيث تتشكل لديهم تصورات واضحة ومحددة عن العقل البشري وإمكاناته اللامحدودة، وتحديد طرق توظيف العقل البشري في الدراسة الأكاديمية وتطوير قدراتهم التخصصية لمواكبة متطلبات وحاجات المجتمع، فضلاً عن تلبية طموحات الطلاب وتوقعاتهم عن مستقبلهم المهني ومكانتهم الاجتماعية كأعضاء فاعلين في مجتمعاتهم، كما تكتمل ملامح الشخصية لدى الطلاب في تلك المرحلة لينتقلوا بنهايتها إلى مرحلة النضج، حيث يتضح مفهوم الذات وتنمو الثقة بالنفس لديهم، ويصبحون قادرين على مجابهة الصعوبات والتحديات بأقل ضغوط نفسية ممكنة؛ مما يظهر أهمية ثقلهم معرفياً بالمعلومات والمهارات والعادات التي تمكنهم من تحقيق أهدافهم.

وباستقراء الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت مهارات عادات العقل أكدت معظمها على أنه لا يوجد اهتمام بهذه المهارات، وأن القائمين على عملية التعليم لا ينظرون على نحو واع إلى الاستراتيجيات التي يستخدمونها لتنمية هذه المهارات، وتؤكد أن الطلبة يفتقرون إلى استخدام عادات العقل في مختلف النشاطات التعليمية والعملية.

وذكر العنزي (2016) على ضرورة إلقاء الضوء على عادات العقل، وما تحققه من تأثير على سلوك الفرد وتكوين شخصيته؛ لذلك يجب الاهتمام بتنمية عادات العقل من خلال تضمين المناهج التعليمية جوانب تقوم على عادات العقل، وبتسيخ هذه العادات نتحول إلى مجتمع منتج مبدع قيادي ومشارك في عملية بناء الحضارة ومواجهة التحديات الكبرى التي يزر بها عالمنا المعاصر، كما يؤثر استمرار التدريب على عادات العقل في بناء مجتمع متيقظ واعٍ، قادر على التعامل مع المتغيرات والتحديات الكثيرة، مهتم بإنتاج المعرفة، ذي فكر مستنير؛ لذلك ينبغي العمل على توظيف عادات العقل من قبل القائمين على العملية التعليمية والتربوية سواء في الجامعات، أو في غيرها من المؤسسات التعليمية.

كما ذكر (Honicke and Broadbent 2016) أن فعالية الذات الأكاديمية جزء من النظرية المعرفية الاجتماعية، وهي تتأثر بعدة عوامل داخلية وخارجية، وأبرز العوامل الداخلية هنا تحفيز السلوك وتنظيمه، وهو أساس الكفاءة الذاتية، والمكون الرئيس لها، كما تشير إلى حكم الفرد على قدراته على تنظيم وتنفيذ دورات تدريبية معينة لتحقيق الأداء المطلوب.

وذكر شكر الله (2021) إلى أن فعالية الذات الأكاديمية تدفع الطلبة نحو القيام بالأنشطة والمهام التي تساعدهم على مواجهة الضغوطات الأكاديمية التي قد تواجههم في الحياة الدراسية، وأن التدريب على ممارسة النشاطات الأكاديمية يسهم في تحسين مستوى الفعالية الذاتية الأكاديمية لديهم، وتعود أهمية معتقدات الفعالية

الذاتية الأكاديمية إلى كونها واحدة من المساعدات الذاتية للتعلم، التي تؤثر على دافعية الطلبة وإنجازهم للمهام الأكاديمية، كما أنها تسهم في تحديد مقدار ما يتم بذله من جهود من أجل إتمام هذه المهمات.

كما ذكر دراسة (Nasa and Sharma 2014) أن فعالية الذات الأكاديمية تتأثر بالتجارب الشخصية للأفراد، وبالتالي فهي تحسّن من مهاراتهم التنموية في عدة مجالات، وتكوّن معتقدات الأفراد المرتبطة بالعملية التعليمية، مما يشجع الأفراد على ضبط السلوكيات والدوافع التعليمية مما يثبت الأداء الفعال للطلاب في البيئة التعليمية. ولقد ذكرت رؤية المملكة 2030 أهمية استثمار رأس المال البشري وبناء الشخصية لتصبح قادرة على بناء وصناعة حضارة معاصرة، وانطلاقاً من أهداف وبرامج هذه الرؤية التي تشجع جعل الطالب أساس العملية التعليمية، وتصب الاهتمام على تنشئة الطالب تنشئة علمية صحيحة، والتي أدت إلى زيادة الأنشطة التربوية؛ لتنمية المهارات لدى الطلاب لمواجهة متطلبات الحياة بالعصر الحديث، كما حثت على استحداث طرق تدريس تعمل على ترسيخ العادات الإيجابية لدى الطلاب.

ولحدثة الربط بين مفهومي عادات العقل وفاعلية الذات الأكاديمية، ونظراً لقلة البحوث التربوية والنفسية التي تطرقت له في البيئة السعودية جاءت تلك الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:

- 1- ما أكثر عادات العقل شيوعاً لدى متعلمي التربية البدنية؟
- 2- ما مستوى فعالية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية؟
- 3- ما العلاقة بين عادات العقل وفعالية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية؟
- 4- ما مدى امكانية التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية من خلال عادات العقل لدى متعلمي التربية البدنية؟

### أهداف البحث:

تتمثل أهداف الدراسة في:

- 1- التعرف على عادات العقل الأكثر شيوعاً لدى متعلمي التربية البدنية.
- 2- تحديد مستوى فعالية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية.
- 3- الكشف عن العلاقة بين عادات العقل وفعالية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية.
- 4- الكشف عن امكانية التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية من خلال عادات العقل لدى متعلمي التربية البدنية.

### الدراسات السابقة: -

#### 1- زهران (2024)

هدفت دراسة زهران الى تصميم وبناء بطارية الذكاءات المتعددة بانتقاء طلاب كلية التربية النوعية والتأكد من الشروط السيكومترية الخاصة بها، وقد تم عرض مشكلة الدراسة واسئلتها واهميتها وخطواتها، وتم تطبيق البطارية المكونة من 7 مقاييس وهي ( مقياس الذكاء اللغوي - مقياس الذكاء المنطقي الرياضي - مقياس الذكاء

المكاني البصري - مقياس الذكاء الجسمي الحركي - مقياس الذكاء الموسيقي - مقياس الذكاء الاجتماعي - مقياس الذكاء الشخصي (علي عينة من طلاب كلية التربية النوعية جامعة المنوفية وجامعة عين شمس وعددهم (700) طالب وطالبة وتم اختيارهم بطريقة قصدية وهم طلاب الفرقة الرابعة لجميع الشعب، وتوصلت الدراسة إلى أن بطارية الذكاءات المتعددة والتي تم إعدادها في الدراسة الحالية تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، وتوافر الشروط السيكومترية لها، وصالحيتها للاستخدام وقدرتها على قياس الذكاءات المتعددة المختلفة.

## 2- دراسة الناصر، السيد (2023).

تعد نظرية الذكاءات المتعددة من النظريات الهامة في مجال التربية الخاصة فلها دور في الكشف، لمعرفة جوانب القوة والضعف لدى الطلبة ذوي الإعاقة من أجل تطوير جوانب القوة لديهم. لذلك، تكمل أهمية الدراسة على التعرف على مستويات الذكاءات المتعددة لدى الطلبة الصم وضعاف السمع من وجهة نظر والديهم. وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، وطبقت على عينة تكونت من (56) من الطلبة الصم وضعاف السمع بالمرحلة الابتدائية وذلك بتطبيق استبانة الكترونية لمقياس تصنيف الذكاءات المصممة من قبل أ.سعدية الزهراني وقد تم إعداد المقياس بالرجوع إلى مقياس Howard Gardner هاورد جاردنر. النتائج التي توصلت إليها الدراسة بينت ان مستويات الذكاءات المتعددة جاءت بالترتيب (الذكاء البصري، الذكاء الاجتماعي، الذكاء الحركي، الذكاء المنطقي، الذكاء الذاتي، الذكاء اللغوي، الذكاء الایقاعي)، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاءات المتعددة تعود للمتغيرات (الجنس، النوع، الحالة)، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الإیقاعي أو الموسيقي من وجهة نظر الوالدين لصالح الطلبة زارعي القوقعة.

## 3- هدف دراسة (رشيد، 2023).

تعد رياضة المعاقون من الممارسات المهمة التي تعمل على زيادة الإدراك العام للمعاق وتمده بالنوحي المعرفية وتنمية القدرات العقلية، كما أنها عملية تربوية تأهيلية يستمد منها المعاق أسلوباً نموذجاً لحياته، يجعل له طاقة إبداعية تسهم في بناء المجتمع، ومن هذا المنطلق جاء بحثنا الحالي للتعرف على المهارات الرياضية وأهميتها في تأهيل ذوي الإعاقة، بعدة أهداف منها التعرف على أنواع الأنشطة الرياضية التي يمارسها ذوي الإعاقة وأهم تصنيفات الإعاقة، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج منها: -

1. اسهمت دراستنا الميدانية إلى أن أكثر أفراد العينة يؤكدون على أن الأنشطة الرياضية ساهمت من زيادة التفاعل الاجتماعي والتعاون البناء في مواقف (العب مع الآخرين؟) إذ بلغت النسبة (84%) من خلال إجاباتهم ب (نعم).

2. تستوضح دراستنا الميدانية إلى أن الأنشطة الرياضية قد ساهمت في توظيف الطاقة الزائدة وبشكل إيجابي في حياتهم ونسبة (92%).

3. توضح دراساتنا الميدانية على أن أغلب من اجري عليهم الدراسة يشاركون في المهرجانات الرياضية وبنسبة (90%) وهذا يدل على دور إدارة معاهد ذوي الاحتياجات الخاصة بتشجيع المشاركات الرياضية في المهرجانات والمحافل الرياضية وحصولهم على الميداليات الذهبية أو البرونزية كما في لعبة الجرس التي يمارسها طلبة (معهد النور للمكفوفين).

#### 1- هدفت دراسة (Bayram& keskin 2019).

وهي بعنوان مقارنة بين مستويات الذكاءات المتعددة لدى ضعاف السمع والبصر من حيث العمر والجنس وحالة ممارسة الرياضة الى مقارنة بين مستويات الذكاء لدى ضعاف السمع والبصر حيث اشتملت عينة الدراسة على (54)، 25 من ضعاف السمع و29 من ضعاف البصر باستخدام مقياس الذكاءات المتعددة، وأوضحت النتائج وجود اختلافات بين متغير الجنس، كما تبين ان الذكاء الرياضي أعلى لدى ضعاف السمع من ضعاف البصر، وبرز الذكاء الطبيعي لدى الفئة التي تزيد أعمارهم عن 35 عن غيرهم.

#### 5- (عسيري، 2018).

هدف البحث إلى التعرف على فاعلية الألعاب الإلكترونية في تنمية المهارات الرياضية لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة ينبع. واعتمد على المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة البحث من (50) طالبة من مدرسة عدان، تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، حيث (درست المجموعة الأولى بالطريقة التجريبية) باستخدام الألعاب الإلكترونية بينما (درست المجموعة الثانية الضابطة بالطريقة التقليدية). وتمثلت أداة القياس في اختبار تحصيلي قبلي وبعدي (وبطاقة تقييم للمهارات الرياضية). وتمثلت مادة المعالجة التجريبية في الألعاب الإلكترونية، وتوصلت نتائج البحث إلى تفوق الطالبات اللاتي درسن باستخدام الألعاب الإلكترونية على نظيراتهن اللاتي درسن بالطريقة التقليدية في اختبار التحصيل المرتبط بالجانب المعرفي للمهارات الرياضية، كما أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى التمكن 90% في المهارات الرياضية لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية.

#### مصطلحات البحث:

يتضمن البحث الحالي المصطلحات التالية:

#### عادات العقل: Habits of Mind

عرف التان (altan,2017) عادات العقل بأنها: نمط من السلوك الذكي غير عشوائي، يظهر في جو من الحرية يخلو من التلقين والإجبار، بغرض تحقيق اهداف متعددة، حيث ان هذا السلوك الذكي يتكون من خلال الخبرات المكتسبة والتفاعلات الاجتماعية، وهذا دليل على ما لدى ما يملك الفرد من خبرات، وعمليات معرفية، ومهارات، واستراتيجيات. (خشوري، 2021).

**التعريف الإجرائي:** تعرف عادات العقل إجرائيًا بأنها: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة من خلال إجاباتهم عن فقرات مقياس عادات العقل المستخدم بالدراسة.

### **فعالية الذات الأكاديمية: Academic Self-efficacy**

عرف أوين وفرومان فعالية الذات (owen & froman, 1988) بأنها إدراك الطالب وثقته وإحساسه بقدراته في الأداء الأكاديمي العام والسلوكيات الأكاديمية المختلفة. (الحسون، 2017).

**التعريف الإجرائي:** تعرف فعالية الذات الأكاديمية إجرائيًا بأنها: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة من خلال إجاباتهم عن فقرات مقياس فعالية الذات الأكاديمية المستخدم بالدراسة..

### **استراتيجيات الذكاءات المتعددة: -**

يعرف النجا (2016: 102) الذكاءات المتعددة بأنها "مجموعة من القدرات والمهارات المتنوعة التي تمكن الفرد من اكتساب معارف جديدة؛ وتتضمن مجموعة متنوعة من الذكاءات منها الذكاء اللغوي والمنطقي والمكاني والجسمي والشخصي والاجتماعي والطبيعي والموسيقي؛ والتي يمتلكها جميع الأفراد بنسب مختلفة وتتأثر بثقافة الفرد وبيئته".

### **حدود البحث:**

#### **(أ) الحدود الموضوعية:**

تتناول الدراسة عادات العقل وعلاقتها بفعالية الذات الأكاديمية لدى طلبة جامعة الملك فيصل بالأحساء، بمتغيرين هما: عادات العقل، وفعالية الذات الأكاديمية.

#### **(ب) الحدود البشرية:**

ستقتصر الدراسة على طلبة جامعة الملك فيصل بالأحساء.

#### **(ج) الحدود المكانية:**

سيقتصر تطبيق هذه الدراسة على طلبة جامعة الملك فيصل بالأحساء.

#### **(د) الحدود الزمانية:**

سوف يتم تطبيق هذه الدراسة خلال العام الدراسي 1445 / 1446 هـ.

## إجراءات البحث

هدف البحث الحالي إلى دراسة عادات العقل وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة جامعة الملك فيصل بالأحساء. وتتناول إجراءات البحث وصف لإجراءات البحث الميدانية اللازمة لتحقيق أهداف البحث، وتتضمن تحديد المنهج المتبع في البحث، ومجتمع البحث، وعينة البحث، وأداة البحث والتحقق من صدقها وثباتها، والمعالجة الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

### أ/ منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي للإجابة على أسئلة الدراسة الحالية والذي يهدف الى دراسة الظاهرة كما هي في أرض الواقع وتقديم وصف دقيق ومناسب ويستخدم هذا المنهج أيضا في توضيح العلاقة بين هدف الدراسة ومتغيراتها.

### ب/ مجتمع البحث وعينته

يتكون مجتمع البحث من جميع طلبة جامعة الملك فيصل بالأحساء وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة وبلغ عدد أفراد العينة في الدراسة (100) طالب.

### ج/ أداة البحث

بعد أن تم الاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث والاستعانة بالإطار النظري للبحث، قام الباحث ببناء وتطوير الاستبانة كأداة لجمع بيانات الدراسة؛ مكونة من مقياس عادات العقل، ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية. لمناسبتها لتحقيق أهداف البحث، والإجابة عن تساؤلاته

**بناء أداة البحث:** تمّ تصميم أداة البحث بهدف دراسة عادات العقل وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة جامعة الملك فيصل بالأحساء، وقد قام الباحث بإعداد أداة البحث بصورتها المبدئية، من خلال مراجعة الأدبيات المتعلقة بهدف البحث، وكذلك بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ومراجعة أدواتها المتعلقة بموضوع البحث الحالي، حيث تكونت ادوات البحث كما يلي:

الجزء الأول: ويحتوي على البيانات الأولية التي اشتملت على متغيرات الدراسة.

الجزء الثاني: ويتكون من جزئين رئيسيين، وهما كما يلي:

1- مقياس عادات العقل: ويتكون من 20 فقرة مقسمة الى أربعة أبعاد (طرح الأسئلة - التحقق من

الدقة - مرونة التفكير - الإصغاء الفعال)

2- مقياس فاعلية الذات الاكاديمية: ويتكون من 20 فقرة مقسمة الى أربعة أبعاد (تحديد الأهداف واكتشاف القدرات- الثقة في القدرة على إنجاز المهام الأكاديمية- التعامل مع الضغوط الأكاديمية- توقع النجاح).

### د/ مفتاح التصحيح:

1- مقياس عادات العقل: تمت الإجابة عن فقرات المقياس وفق مقياس ثلاثي كما يلي: (يحدث دائماً = 3 درجات)، (يحدث أحياناً = 2 درجتين)، (لا يحدث أبداً = 1 درجة واحدة)

2- مقياس فاعلية الذات الاكاديمية: تمت الإجابة عن فقرات المقياس وفق مقياس خماسي كما يلي: (موافق بشدة = 5 درجات)، (موافق = 4 درجات)، (متردد = 3 درجات)، (غير موافق = 2 درجتين)، (غير موافق بشدة = 1 درجة واحدة)

### ه/ صدق أداة البحث:

إن صدق الأداة يعني التأكد من أنها سوف تقيس ما أعدت لقياسه، كما يُقصد بالصدق " شمول الأداة لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها (العساف، 1433هـ، ص310) وقد قام الباحث بالتأكد من صدق أداة الدراسة من خلال القيام بما يلي:

### أولاً: مقياس عادات العقل

#### الصدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)

جدول (1) صدق المقارنة الطرفية لمقياس عادات العقل

مستوى الدلالة	ت	الحدود العليا		الحدود الدنيا		البعد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.00	54.081	1.789	26.231	1.342	22.1721	طرح الأسئلة
0.00	42.721	2.0241	15.443	1.986	13.218	التحقق من الدقة
0.00	44.183	2.162	29.083	1.788	26.289	مرونة التفكير
0.00	55.181	2.118	31.146	1.801	27.163	الإصغاء الفعال
0.00	60.793	2.023	25.476	1.729	22.211	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم "ت" دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 والذي يدل على الصدق التمييزي لأبعاد المقياس والمقياس ككل وهذا يؤكد صلاحية المقياس للتطبيق

### صدق البناء الداخلي:

قام الباحث بالتأكد من صدق البناء الداخلي لفقرات المقياس وذلك بحساب معامل الارتباط بين إجابات العينة على كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (2) معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للبعد بمقياس عادات العقل

معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة						
.874**	16	.838**	11	.833**	6	.569**	1
.757**	17	.891**	12	.770**	7	.582**	2
.833**	18	.841**	13	.746**	8	.769**	3
.626**	19	.857**	14	.786**	9	.628**	4
.731**	20	.755**	15	.713**	10	.715**	5

\*\* دال عند مستوى دلالة 0.01

يُتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة للبعد الذي تنتمي إليه الفقرة بمقياس عادات العقل جاءت جميعها معاملات جيدة ومقبولة؛ حيث كانت كلها دالة عند مستوى دلالة أقل أو يساوي (0.01) مما يشير إلى صدق فقرات المقياس وصلاحيتها للتطبيق الميداني.

## ثانياً: مقياس فاعلية الذات الاكاديمية

### صدق البناء الداخلي:

قام الباحث بالتأكد من صدق البناء الداخلي لفقرات المقياس وذلك بحساب معامل الارتباط بين إجابات العينة على كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (3) معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للبعد بمقياس فاعلية الذات الاكاديمية

رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون						
1	.635**	6	.948**	11	.821**	16	.817**
2	.916**	7	.882**	12	.833**	17	.709**
3	.921**	8	.919**	13	.704**	18	.697**
4	.938**	9	.723**	14	.722**	19	.745**
5	.960**	10	.745**	15	.678**	20	.781**

\*\* دال عند مستوى دلالة 0.01

يُتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة للبعد الذي تنتمي اليه الفقرة بمقياس فاعلية الذات الاكاديمية جاءت جميعها معاملات جيدة ومقبولة؛ حيث كانت كلها دالة عند مستوى دلالة أقل أو يساوي (0.01) مما يشير الى صدق فقرات المقياس وصلاحيتها للتطبيق الميداني

### الصدق العاملي:

للتحقق من الصدق العاملي لمقياس فاعلية الذات الاكاديمية تم التحقق من مدى كفاية عينة الدراسة تم استخدام اختبار (Kaiser-Meyer-Olkin) وأشارت النتائج أن معامل KMO جاء مساويا (0.843) وهي قيمة مرتفعة أكبر من (0.5) مما يدل على ان حجم العينة كافيا لإجراء التحليل العاملي وقد كانت قيمة (Bartlett's Test of Sphericity) قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة مساويا (0.00) أقل من (0.05) كما تم مراجعة قيم معاملات الارتباط البينية بين عبارات المقياس وتم التحقق انها تزيد عن (0.3) وللحصول على تكوين عاملي يمكن تفسيره تم اجراء تدوير للعوامل باستخدام طريقة varimax وقد تم الإبقاء على العوامل التي تشبعت بها العبارات وقد تم الحصول على أربعة عوامل قيم جذورها (4.12 و 6.62 و 5.92 و 7.13)

وتفسر مجتمعة (48.13%) من التباين الكلي بين عبارات المقياس وبذلك أصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من 20 فقرة مقسمة الى أربعة عوامل ويوضح الجدول التالي قيم تشبعات عبارات المقياس ونسبي التباين لكل عامل

جدول (4) تشبع عبارات مقياس فاعلية الذات الاكاديمية للأربعة عوامل

العامل الرابع		العامل الثالث		العامل الثاني		العامل الأول		
رقم الفقرة	التشبع	رقم الفقرة	التشبع	رقم الفقرة	التشبع	رقم الفقرة	التشبع	
16	.528	11	.517	6	.602	1	.614	الجذر الكامن
17	.538	12	.463	7	.492	2	.635	
18	.644	13	.561	8	.539	3	.675	
19	.728	14	.526	9	.531	4	.570	
20	.710	15	.675	10	.490	5	.666	
7.13		5.92		6.62		4.12		
6.945%		8.456%		11.383%		15.166%		نسبة التباين

من الجدول تبين أن فقرات المقياس تشبعت في أربع عوامل وهي ابعاد المقياس (تحديد الأهداف واكتشاف القدرات- الثقة في القدرة على إنجاز المهام الأكاديمية- التعامل مع الضغوط الأكاديمية- توقع النجاح) مما يشير الى صدق فقرات المقياس صلاحيتها للتطبيق الميداني

### ثبات أداة الدراسة:

ثبات أداة الدراسة يعني أن الأداة ستعطي نفس النتائج تقريباً عند تطبيقها مرات عديدة على العينة نفسها

### أولاً: مقياس عادات العقل

تم استخدام معامل ألفا كرو نباخ (Alpha Cronbach) والتجزئة النصفية ومعامل سبير مان - براون وجو تمان للتأكد من ثبات المقياس، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (5) معاملات الثبات لمقياس عادات العقل

عدد المفردات	ألفا كرو نباخ	سبير مان براون	جو تمان
--------------	---------------	----------------	---------

0.809	0.842	0.892	20
-------	-------	-------	----

تشير نتائج الجدول السابق ان جميع قيم معاملات الثبات جاءت جميعها ذات قيم مرتفعة مما يشير الى ثبات مقياس عادات العقل وصلاحيته للتطبيق الميداني

### ثانياً: مقياس فاعلية الذات الاكاديمية

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach) للتأكد من ثبات المقياس، وجاءت النتائج كما

يلي

جدول (6) معاملات ثبات الفا كرونباخ لمقياس فاعلية الذات الاكاديمية

البعد	قيمة ألفا كرونباخ
تحديد الأهداف واكتشاف القدرات	.878
الثقة في القدرة على إنجاز المهام الأكاديمية	.841
التعامل مع الضغوط الأكاديمية	.857
توقع النجاح	.821
الدرجة الكلية للمقياس	.865

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ كانت مناسبة لأغراض البحث العلمي لكافة أبعاد المقياس؛ إذ كانت جميعها مقبولة علمياً وتفي بمتطلبات التطبيق، كما تشير نتائج الجدول السابق إلى ارتفاع معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ على الدرجة الكلية، حيث بلغت (0.865) ومما سبق يتبين ان المقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات لذا يمكن الاعتماد عليه كأداة للدراسة والوثوق بنتائجها.

### أساليب تحليل البيانات:

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم تجميعها، تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية، والتي يرمز لها اختصاراً بالرمز (SPSS). ثم تم استخراج النتائج وفقاً للأساليب الإحصائية الآتية:

- 1- التكرارات والنسب المئوية (Percentage & Frequencies)
- 2- المتوسط الحسابي (Mean) والانحراف المعياري (Standard Deviation):
- 3- معامل ارتباط بيرسون (Pearson)

4- معامل الثبات ألفا كرو نباخ (Cronbach's Alpha-  $\alpha$ )

5- تحليل الانحدار (Regression Test)

### نتائج الدراسة وتفسيراتها

أولاً: دراسة البيانات الأساسية لعينة البحث

تم حساب التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة البحث وفقاً للمتغيرات:

جدول رقم (7) البيانات الأساسية لعينة البحث

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	78	78.0
	أنثى	22	22.0
التخصص	كلية علمية	35	35.0
	كلية نظرية	65	65.0

يتضح من الجدول أنّ نسبة (78%) من إجمالي افراد عينة الدراسة من الذكور، ونسبة (22%) من إجمالي افراد عينة الدراسة من الاناث، ونسبة (65%) من إجمالي افراد عينة الدراسة طلاب بكليات نظرية، ونسبة (35%) من إجمالي افراد عينة الدراسة طلاب بكليات علمية.

### ثانيا اجابة اسئلة الدراسة وعرض النتائج:

#### السؤال الاول: " ما أكثر عادات العقل شيوعاً لدى متعلمي التربية البدنية؟"

للتعرف على أكثر عادات العقل شيوعاً لدى متعلمي التربية البدنية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والرتبة لكل بعد من ابعاد مقياس عادات العقل وكذلك المتوسط العام كما يلي.

جدول رقم (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة الموافقة لأبعاد مقياس عادات العقل

الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	طرح الأسئلة	2.48	0.712	2	مرتفعة
2	التحقق من الدقة	2.51	0.644	1	مرتفعة
3	مرونة التفكير	2.39	0.781	3	مرتفعة
4	الإصغاء الفعال	2.17	0.844	4	متوسطة
	المتوسط العام	2.39	0.75		مرتفعة

من الجدول السابق يمكن ان نستخلص ان درجة تطبيق عادات العقل لدى متعلمي التربية البدنية جاءت بدرجة مرتفعة فقد جاء المتوسط العام للمقياس (2.39) والانحراف المعياري (0.75) وهي قيمة منخفضة تشير الى تجانس اتجاهات افراد عينة البحث حول تطبيق عادات العقل لدى متعلمي التربية البدنية

وجاءت أكثر عادات العقل شيوعاً لدى متعلمي التربية البدنية هي (التحقق من الدقة) وذلك بمتوسط حسابي قدره (2.51) وانحراف معياري (0.644) ودرجة تطبيق (مرتفعة) يليها (طرح الأسئلة) بمتوسط حسابي قدره (2.84) وانحراف معياري (0.712) ودرجة تطبيق (مرتفعة) ومنها نستنتج أن درجة تطبيق عادات العقل لدى متعلمي التربية البدنية جاءت بدرجة مرتفعة وهذا يشير الى ارتفاع درجة تطبيق عادات العقل لدى متعلمي التربية البدنية.

#### السؤال الثاني: " ما مستوى فعالية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية؟"

للتعرف على مستوى فعالية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والرتبة لكل بعد من ابعاد مقياس فعالية الذات الأكاديمية وكذلك المتوسط العام كما يلي.

جدول رقم (9) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة الموافقة لأبعاد مقياس فعالية الذات الأكاديمية

الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	تحديد الأهداف واكتشاف القدرات	3.76	0.805	4	مرتفعة
2	الثقة في القدرة على إنجاز المهام الأكاديمية	4.12	0.612	2	مرتفعة
3	التعامل مع الضغوط الأكاديمية	4.23	0.572	1	مرتفعة جدا
4	توقع النجاح	3.98	0.703	3	مرتفعة
المتوسط العام		4.02	0.67	مرتفعة	

من الجدول السابق يمكن ان تستخلص ان مستوى فعالية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية جاء بدرجة مرتفعة فقد جاء المتوسط العام للمقياس (4.02) والانحراف المعياري (0.67) وهي قيمة منخفضة تشير الى تجانس اتجاهات افراد عينة البحث حول مستوى فعالية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية وجاءت في المرتبة الاولى (التعامل مع الضغوط الأكاديمية) وذلك بمتوسط حسابي قدره (4.23) وانحراف معياري (0.572) ودرجة تطبيق (مرتفعة جدا) يليها (الثقة في القدرة على إنجاز المهام الأكاديمية) بمتوسط حسابي قدره (4.12) وانحراف معياري (0.612) ودرجة تطبيق (مرتفعة) ومنها نستنتج أن مستوى فعالية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية جاء بدرجة مرتفعة وهذا يشير الى ارتفاع مستوى فعالية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية.

### السؤال الثالث ما العلاقة بين عادات العقل وفعالية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية؟

لدراسة العلاقة بين عادات العقل وفعالية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية تم استخدام اختبار الارتباط لبيرسون (Pearson correlation test) وجاءت النتائج كما يلي

جدول رقم (10) العلاقة بين عادات العقل وفعالية الذات الأكاديمية

مقياس فعالية الذات الأكاديمية		مقياس عادات العقل
.876**	معامل الارتباط لبيرسون	
0.00	مستوى الدلالة	
100	العدد	

من الجدول السابق تبين وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين عادات العقل وفعالية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية حيث جاء مستوى الدلالة مساويا (0.00) أقل من (0.05) وجاء معامل الارتباط مساويا (0.876) وهي قيمة موجبة تشير الى وجود علاقة إيجابية وذات قيمة أكبر من (0.7) تشير الى وجود علاقة قوية ومنها نستنتج وجود علاقة إيجابية قوية ذات دلالة إحصائية بين عادات العقل وفعالية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية أي أنه بزيادة تطبيق عادات العقل تزداد فعالية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية.

#### السؤال الرابع ما مدى امكانية التنبؤ بفاعلية الذات الاكاديمية من خلال عادات العقل لدى متعلمي التربية البدنية؟

لدراسة مدى امكانية التنبؤ بفاعلية الذات الاكاديمية من خلال عادات العقل لدى متعلمي التربية البدنية تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Regression)، وجاءت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول رقم (11) أثر أبعاد عادات العقل على فاعلية الذات الاكاديمية

المتغيرات المستقلة	معاملات الانحدار	قيمة اختبار T	مستوى الدلالة
المقدار الثابت	2.568	3.335	.000
طرح الأسئلة	.223	.162	.001
التحقق من الدقة	.164	-1.744	.004
مرونة التفكير	.211	4.063	.000
الإصغاء الفعال	.198	.244	.000
معامل الارتباط = 0.896	معامل التحديد = 0.796		
قيمة الاختبار F = 102.277	القيمة الاحتمالية = 0.00		

من الجدول السابق نجد ان معامل الارتباط جاء مساويا (0.896) مما يدل على انه بزيادة تطبيق أبعاد عادات العقل يزداد فاعلية الذات الاكاديمية وجاء معامل التحديد مساويا (0.796) ومنها نستنتج ان أبعاد عادات العقل تفسر ما يقارب من (79.6%) من التباين في فاعلية الذات الاكاديمية وجاءت قيمة F مساوية (102.277) وهي قيمة ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة مساويا (0.00) أقل من (0.05) مما يدل على وجود تأثير ذو دلالة إحصائية لأبعاد عادات العقل على فاعلية الذات الاكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية ومنها نستنتج أنه يمكن التنبؤ بفاعلية الذات الاكاديمية من خلال عادات العقل لدى متعلمي التربية البدنية.

## ملخص نتائج البحث:

ويتمثل ذلك في عرض أبرز النتائج التي توصل إليها البحث فيما يتعلق بالإجابة عن تساؤلاته وتحقيق أهدافه، على النحو التالي:

● درجة تطبيق عادات العقل لدى متعلمي التربية البدنية جاءت بدرجة مرتفعة فقد جاء المتوسط العام للمقياس (2.39) والانحراف المعياري (0.75) وجاءت أكثر عادات العقل شيوعاً لدى متعلمي التربية البدنية هي (التحقق من الدقة) يليها (طرح الأسئلة)

● مستوى فعالية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية جاء بدرجة مرتفعة فقد جاء المتوسط العام للمقياس (4.02) والانحراف المعياري (0.67)

● وجود علاقة إيجابية قوية ذات دلالة إحصائية بين عادات العقل وفعالية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية أي أنه بزيادة تطبيق عادات العقل تزداد فعالية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية.

● وجود تأثير ذو دلالة إحصائية لأبعاد عادات العقل على فاعلية الذات الأكاديمية لدى متعلمي التربية البدنية ومنها نستنتج أنه يمكن التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية من خلال عادات العقل لدى متعلمي التربية البدنية

## توصيات البحث:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج، يمكن للباحث وضع التوصيات على النحو الآتي:

● تصميم العديد من الأنشطة والمهام التعليمية التي تشجع على تطوير عادات العقل لدى الطلاب

● العمل على ربط محتوى المقررات الدراسية بتطبيقات عملية تتطلب استخدام عادات العقل في حل المشكلات واتخاذ القرارات

● توفير المزيد من الفرص للطلاب لتحقيق النجاح في المهام الأكاديمية من خلال تصميم المهام التي تتناسب مع مستوياتهم وتقديم دعم كافٍ لهم

● تقديم التغذية الراجعة الإيجابية البناءة للطلاب لتعزيز ثقتهم بقدراتهم الأكاديمية.

## REFERENCES

### (المصادر والمراجع)

#### المراجع العربية:

1. أحمد، هانم، محمد، رانيا (2016). عادات العقل وعلاقتها بكل من اتخاذ القرار وفاعلية الذات لدى الطلاب المتفوقين والعاديين بالصف الأول العام، مجلة التربية الخاصة، مج5، ع (14)، ص 113-50.
2. (الحسون، 2017). عادات العقل وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية في ضوء المستوى الدراسي والتخصص العلمي لدى طالبات جامعة القصيم 207-232.
3. الخفاف، ايمان عباس (2016): عادات العقل لدى معلمات رياض الأطفال وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم النفسية والتربوية، م، 2، ع 1.
4. الشوربجي، إياد سلامة، (2020). فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها بالاتجاه نحو التعليم الإلكتروني لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في ظل جائحة كورونا. (2020). مجلة العلوم التربوية والنفسية 12-149, 4(40).
5. العزب، ايمان صابر، ومطر، اسماء ابراهيم (٢٠١٧). استراتيجية مقترحة في تدريس العلوم لتنمية عادات العقل المنتجة ودافعية الإنجاز لدى مجموعة من التلاميذ المتأخرين دراسياً بالصف السادس الابتدائي. مجلة كلية التربية (جامعة بنها) مصر، مج ٢٨، ع ١١٠٤، ١١٢-١٥٦.
6. العزب، رحاب أمين مصطفى (2016). الفاعلية الذاتية لمعلمة رياض الأطفال في رعاية أطفال الروضة الموهوبين ومعوقات رعايتهم من وجهة نظر رياض الأطفال، مجلة دراسات الطفولة، أكتوبر، 153-168، (19) 73.
7. العنزي، سلطان سليمان (2016). الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالانحماك في التعلم. أطروحة ماجستير. جامعة الإسرائ، الأردن.
8. القرني، مسفر محمد (٢٠١٥). أثر استخدام استراتيجية التعلم المستند إلى الدماغ في تدريس العلوم على تنمية التفكير عالي الرتبة وبعض عادات العقل لدى طلاب الصف الثاني المتوسط ذوي أنمط السيطرة الدماغية المختلفة (رسالة دكتوراه غير منشوره). كلية التربية، جامعة أم القرى.
9. القضاة، مهند (2020). الإسهام النسبي لعادات العقل في التنبؤ بفاعلية الذات الإبداعية لدى الطلبة الموهوبين، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مج16، ع 2، ص 235-255.

10. آل فرحان، ابراهيم احمد (٢٠١٥). فاعلية استراتيجية مقترحة قائمة على التعلم المنظم ذاتياً في العلوم على تنمية عادات العقل ومهارات التنظيم الذاتي لطلاب الصف الثالث متوسط ذوي أنماط التعلم المختلفة (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية، جامعة أم القرى.
11. المزيني، تهاني عبد الرحمن (٢٠١٧). فاعلية التعلم التأملي في تنمية عادات العقل والذات الأكاديمية لدى طالبات الدراسات العليا. مجلة الشمال للعلوم الإنسانية، جامعة الحدود الشمالية، السعودية، مج، ٢، ٢٤، ١٣٣ - ١٦٥.
12. بجيت، ماجدة هاشم؛ وسوفي، غادة كامل؛ وحسن، هاجر سعد عبد السلام (2021). أثر برنامج قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال، مجلة دراسات في الطفولة والتربية، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة أسيوط، 16 (16)، 456-415.
13. (بجيت، 2021) - جبارة، بجيت عثمان. (2021) المشكلات التي تواجه أقسام اللغة العربية في تدريس النحو بين الواقع والمعاصرة. المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية. ع. 8، ج. 1...1.
14. دسوقي، عفاف عزت إبراهيم (2018). فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى عينة من الطالبات المغتربات بالمدينة الجامعة، كلية التربية.
15. خشوري، فاطمة وعفيفي، أسماء. (2022). عادات العقل وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة جازان. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 143(1)، 264 227.
16. زكي، دعاء محمود، الفتيخ، لمياء سليمان (2023). فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها بمهارات التوجه والحركة لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة البصرية (دراسة مقارنة بين جمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، مج47، ع4، ص 359-406.
17. شكر الله، سارة جاسم عبدا لله حاجي (2021). التفاعل الاجتماعي وعلاقته في فعالية الذات الأكاديمية لدى طلبة المرحلة المتوسطة في دولة الكويت، المجلة العربية للنشر العلمي، ع29 مركز البحث وتطوير الموارد البشرية.
18. عبد الله، الاء طارق (2021). التبؤ بالامتنان والرضا عن الحياة من الفاعلية الذاتية لدى عينتين من معلمات مرحلتي رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية في دولة الكويت، مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة، 29 (1)، الجزء، 2، يناير، 495-521.
19. عبد الوهاب، محمد عبد الناصر. (2023). الذكاءات المتعددة وعلاقتها التنبؤية بالذكاء العام لتلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، جامعة دمياط، مج 38، ع 86، ج 2 يوليو.

20. محمد، رانيا (2016). عادات العقل وعلاقتها بكل من اتخاذ القرار وفاعلية الذات لدى الطلاب المتفوقين والعاديين بالصف الأول الثانوي العام، مجلة التربية الخاصة، مج5، ع (14). ص 113-50.

21. محمد، صلاح محمد محمود (2018). عادات العقل المنتجة وعلاقتها بفاعلية الذات الإرشادية لدى المرشد النفسي المدرسي، مجلة البحث العلمي في التربية، ع 9

22. مصطفى، سارة عبد السلام (2023). فاعلية الذات وعلاقتها بالاحترق النفسي والدافعية للإنجاز لدى معلمات رياض الأطفال، مجلة الطفولة، العدد الخامس والاربعون.

#### المراجع الاجنبية: -

1. Al-Jizani, M., K. & Abbas, A., F. (2018). The Effect Of a Training Program Based on The Habit Of Perseverance in The Development of sensory-motor Perception in Secondary school students. Route Educational and Social Science Journal. 5(2),P 33-70.
2. Arabmofrad, A., Janzen, K., Phelan, S., Joseph, N. M., & Sogunro, O. A. (2022). The importance of teacher self-efficacy in education: Strategies for attracting and retaining highly qualified teachers. SAGE Open, 12(2), 1-13. DOI: 10.1177/21582440221093342
3. Arafah, K., Arafah, A. N. B., & Arafah, B. (2020). Self-concept and selfefficacy's role in achievement motivation and physics learning outcomes. Opción: Revista de Ciencias Humanas y Sociales, (27), 95, 1607-1623.
4. Barni, D., Danioni, F., & Benevene, P. (2019). Teachers' self-efficacy: The role of personal values and motivations for teaching. Frontiers in psychology, 10, 1645.
5. Benawa, A. (2018). The important to growing self-efficacy to improve achievement motivation. In IOP Conference Series: Earth and Environmental Science, 126(1), p. 012086). IOP Publishing.
6. Darling-Hammond, L., Derakhshan, A., Coombe, C.,
7. Fathi, J., & Derakhshan, A. (2019). Teacher self-efficacy and emotional regulation as predictors of teaching stress: An investigation of Iranian English language teachers. Teaching English Language, 13(2), 117-143. <https://doi.org/10.22132/tel.2019.95883>

8. Kadum, A. F. (2021). The Effect of the Periodic Investigation Model on 56. the Habits of Mind of Students Fifth Grade Science–Biologist in Chemistry. Lark Journal for Philosophy, Linguistics and Social Sciences, 3(42).

## الملاحق

البيانات الديمغرافية

النوع (ذكر - أنثى)

التخصص (كلية علمية - كلية نظرية)

مقياس عادات العقل

م	العبارات	يحدث دائماً	يحدث أحياناً	لا يحدث أبداً
<b>طرح الأسئلة</b>				
1	أطرح أسئلة للتوضيح قبل تحديد الإجابة			
2	ستفهم بماذا؟ طلباً لمزيد من المعلومات.			
3	سأل كيف: للاستفسار عن عمليات البحث.			
4	أستخدم عبارات مثل "أذكر عندما" أو "فعلنا ذلك."			
5	أستخدم عبارات مثل: "أفهم" و "قل لي أكثر."			
<b>التحقق من الدقة</b>				
6	أستمر في المحاولة وال أستسلم بسهولة.			
7	أتأكد من العمل قبل تقديمه.			
8	لدي فضول حقيقي في التعرف على الناس، والأماكن، والأشياء.			
9	أتحقق من الدقة باستمرار			
10	ألاحظ المفارقات في المواقف.			
<b>مرونة التفكير</b>				
11	أتكلم بشكل محدد وبدون تعليمات			
12	أستمع للآخرين قبل الرد عليهم			
13	أبحث عن أفكار جديدة.			
14	أتفهم وجهات نظر الآخرين وأقبلها.			
15	أفكر في تقديري عميقاً.			
<b>الإصغاء الفعال</b>				
16	نفذ أعمالي حتى وإن واجهتني صعوبات.			
17	أبدي إحساس بالاهتمام والنشاط بالمهمة.			
18	أستثمر الوقت في العمل بشكل صحيح ولا أتعجل الأمور			
19	أحافظ على تواصل العين بشكل مناسب عند الاستماع للآخرين.			
20	أعتبر نفسي انفعالي ومتحمس.			

مقياس فاعلية الذات الأكاديمية

رقم الفقرة	الفقرة	موافق بشدة	موافق	متردد	غير موافق	غير موافق بشدة
<b>البعد الاول تحديد الأهداف واكتشاف القدرات</b>						
1	تؤهلني قدراتي العقلية للتفوق في دراستي.					
2	ينقصني وجود خطة لتطوير قدراتي الأكاديمية.					
3	تظهر الدراسة ما لدي من قدرات.					
4	تتوفر لدي المهارات اللازمة لتخصصي الدراسي.					
5	لدي قراءات خارجية غير الكتب المدرسية					
<b>البعد الثاني الثقة في القدرة على إنجاز المهام الأكاديمية</b>						
1	أثق في قدرتي على تحصيل دروسي بالمستوى المطلوب.					
2	يمكنني القيام بالتكليفات الدراسية بشكل لائق.					
3	أبذل كل ما في وسعي للحصول على أعلى الدرجات					
4	أثق في قدرتي على التفاعل مع المتعلمين في الفصل الدراسي.					
5	أعتمد على ذاتي في إنجاز ما أكلف به من واجبات.					
<b>البعد الثالث التعامل مع الضغوط الأكاديمية</b>						
1	أستطيع حل المشكلات التي تواجهني في الدراسة بسهولة.					
2	أبذل قصارى جهدي للتغلب على الصعوبات التي تواجهني في إعداد التكليفات الدراسية.					
3	أثق في قدرتي على اجتياز الاختبارات.					
4	أستطيع أداء المهام الأكاديمية التي تتطلب التركيز لفترة طويلة					
5	أنظم أفكاري بشكل جيد أثناء الاختبارات					
<b>البعد الرابع توقع النجاح</b>						
1	أتوقع الحصول على درجات مرتفعة في الاختبارات.					
2	تؤهلني قدراتي العقلية للتفوق في دراستي.					
3	يصفني زملائي بأنني قادر على إحراز أعلى الدرجات في الاختبارات					
4	أثق في قدرتي على الإجابة على الأسئلة الصعبة المتعلقة بدراستي.					
5	أتوقع أن أحصل على أحد المراكز المتقدمة بين زملائي هذا العام.					