

الثقة بالنفس وعلاقتها بعادات العقل السبعة لدى طلاب المعهد التقني الصويرة

نور كريم حمزة¹ ، زينب مجيد محمد جعفر²

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس وعادات العقل السبعة لدى عينة من طلبة المعهد التقني الصويرة، حيث تكونت العينة من (120) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. تم تطبيق مقياسي الثقة بالنفس وعادات العقل السبعة. اشارت نتائج الدراسة بعد تحليل البيانات إحصائيا ان عينة البحث تتمتع بمستوى جيد من الثقة بالنفس وأيضا يمتلكون عادات العقل اعلى من المتوسط ، كما تبين وجود علاقة ايجابية بين مستوى الثقة بالنفس وعادات العقل، وقد اظهرت النتائج ايضا وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) على مقياس الثقة بالنفس ولصالح الذكور وايضا لصالح المرحلة الاولى، واطهرت نتائج الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية. واستنادا للنتائج اوصت الباحثان الى زيادة دعم وتشجيع الطلبة من اجل زيادة الثقة لديهم ومن اجل تحقيق التكيف النفسي والعقلي والاجتماعي لهم..

الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس، عادات العقل السبعة، طلاب المعهد

انتساب الباحثين

^{1,2} المعهد التقني- الصويرة، الجامعة التقنية الوسطى، العراق، بغداد، 10074¹ noor.kareem@mut.edu.iq² zaineb_majeed@mut.edu.iq¹ المؤلف المراسل

معلومات البحث

تاريخ النشر : أيار 2025

Affiliation of Authors

^{1,2} Technical Institute –
Essaouira, Central Technical
University, Iraq, Baghdad, 10074¹ noor.kareem@mut.edu.iq² zaineb_majeed@mut.edu.iq¹ Corresponding Author

Paper Info.

Published: May 2025

Self-Confidence and its Relationship to the Seven Habits of Mind among Students of the Essaouira Technical Institute

Noor Kareem Hamza¹ , Zainab Majeed Muhammed Jaafar²

Abstract

The current study aimed to reveal the relationship between self-confidence and the seven habits of mind among a sample of students from the Essaouira Technical Institute . The sample consisted of (120) male and female students who were chosen randomly. Two scales of self- confidence and the seven habits of mind were applied. The results of the study indicated, after analyzing the data statistically, that the research sample has a good level of self- confidence and also possesses habits of mind that are higher than average. It was also shown that there is a positive relationship between the level of self-confidence and habits of mind. The result also showed that there is Statistically significant differences at the significant level (0.05) on the self- confidence scale, in favor of males and also in favor of the first stage. The results of the study showed that there were no statistically significant differences depending on the variable of gender and stage of study. Based on the results, the researchers recommended increasing support and encouragement for students in order to increase their confidence and to achieve psychological, mental and social adaptation for them.

Keywords: Self- Confidence, Seven Habits of Mind, Institute Students

المقدمة

عندما يثق الطالب بنفسه يصبح لديه هدوء ذاتي، ويستطيع ان يتعامل مع ظروف الحياة فالثقة بالنفس ليست حالة ثابتة فهي سمة للعقل والقلب بالتالي يمكنه اكتسابها وتنميتها فهي تزيد وتنقص تبعا للتحديات التي تواجه الطالب في الحياة، ولذلك لا بد ان يتحرر من الخوف والافكار السلبية والعادات التقليدية، لان الإنسان يحتاج الى ان يركز على شيء معنوي داخلي متمثل بعقله وقلبه ولان بنية الشخصية الانسانية تقوم على قوتين هما (العقل والنفس) اذ لا توجد

حظي مفهوم الثقة بالنفس باهتمام الكثير من علماء النفس نظرا لما له من اهمية للطلاب لان غرس شعور الثقة بالنفس لديهم يحتاج الى وقت و بذل جهدا متواصلًا، ولكون الثقة من اهم علامات الصحة النفسية لذلك فان توجه البحوث التربوية والنفسية والدراسات في نفس الاتجاه هو اهتمام صادق بهم وايضا رعايتهم على وفق اسس علمية سليمة.

عليهم بالفائدة في حياتهم الأكاديمية والمهنية، سواء في المؤسسات التعليمية أو خارجها، لذلك فإن الدراسة الحالية تسعى للإجابة عن التساؤلات الآتية:

ما مدى مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة؟ وهل يتمتعون بعادات العقل؟ وما هي أكثر العادات العقلية انتشاراً لدى الطلبة؟ وهل هناك علاقة بين الثقة بالنفس وعادات العقل (السبع) لدى طلبة الجامعة؟

أهمية البحث

يجب التركيز على تنمية عادات العقل في جميع مراحل التعليم الجامعي لأن الطلبة يكتسبون عاداتهم العقلية عندما يوضعون في مواقف تجبرهم على طرح التساؤلات، وتفسير الأفكار (Perkins 2003:75)، إن للعادات قوة توجهنا نحو السلوك الاخلاقي وهي مهارة تهئ الطلبة للحياة الحقيقية (Costa, 2000: 33).

للعادات العقلية أهمية باعتبارها من أسس التطوير النفسي والتربوي للطلاب، حيث يشير كوستا وجرمستون، Costa, 2001 Garmston، الى أنها ترتبط بمراحل النمو المعرفي، ولذلك يجب أن تكون الأنشطة التعليمية مناسبة للمرحلة النمائية المعرفية للطلاب (Brandt,1999: 56). حيث تعتبر متغيرات مهمة لها علاقة بإداء الطلاب الأكاديمي في جميع المراحل التعليمية، وكذلك لكونها استراتيجيات تربوية مهمة للفرد الواثق بنفسه الذي شعاره ها انا ذا ومستمر بالطاء و الإنجاز عنده قيمة وبذلك يكون قادر على بلوغ مواقع ريادية في مجتمعه فهي بداية النجاح والسبب الرئيسي للابداع، فالثقة بالنفس ليست عملية يجب ممارستها بل ثمره يتم جنيها من قبل الفرد نتيجة لبذور تم غرسها بنفسه وهي تعتبر بذلك انعكاس للواقع الداخلي الذي يعمل في اعماق عقله الفرد اضافته الى ما يحصل الفرد عليه من معلومات سابقة وخبرات متميزه تدعم مكانته الاجتماعية وتساعد على ان يكون ايجابيا، ونتيجة لزيادة حاجة المجتمعات الى افراد يكون لكل منهم وحدة متناسقة تتكامل مع بعضها البعض لكي تشكل وحدة اجتماعية تأخذ قدره تصاعديه من قوه هذا التكامل وان لتمامك الشخصية بأحد عناصرها الاساسية المتمثلة بالثقة بالنفس التي تعتبر مظهر قريبا دائماً، وتواجه الصعوبات والعوائق بالجهد والعمل والتفكير ولها أثرها الفاعل في الحياة.

ومما تقدم يمكن أن تتضح أهمية البحث بالنقاط الآتية:

1- تبرز أهمية الدراسة في أنها دعوة لأساتذة الجامعة والطلبة إلى التحرر من النماذج السائدة في التعليم والمعتمدة على جمع المعلومات وحفظها دون الاستفادة منها عملياً.

شخصية فاعلة ومنتزعة بدون (العقل) وهي كذلك بدون (النفس)، فاذا كان العقل ينمو بالعلوم والتجارب فان النفس تنمو بالتعلم والعادات العقلية وفي كلتا الحالتين فان العملية التربوية لها التأثير الكبير في بناء الشخصية الإنسانية وكل من مكوناتها العقلية والنفسية (الفارس،2002: 67)، نحن نحتاج في جامعاتنا لشيء جديد يحرر العقلية النمطية لأنها تركز على القدرات بحيث يمكن الطلبة من امتلاك عادات عقل نشطة وفعالة ليعيشوا حياة منتجة، ويرى كوستا وكالليك Costa & Kallick 2000 إن عادات العقل هي من السلوكيات التي من الصعب ان تستخدم بالصورة التلقائية الأ اذا تدرب عليها الفرد وتوفرت له الفرص لكي يستخدمها، فالإنسان بصورة عامة لا يحاول كبح اندفاعه، ولا يهتم بوضع الخطط البديلة لإنجاز ما كلفوا به من مهام، كما أنهم لا يسعون الى الوضوح و الدقه، لأنه يحتاج إلى مزيد من الجهد و الوقت الطويل لكي يتحقق و بالتالي يوفر الأداء الجيد (التميمي، 2013: 3). بناء على ذلك جاءت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس وعادات العقل السبعة لدى طلاب المعهد التقني الصورية.

الفصل الاول : مشكلة البحث

اصبح العالم في السنوات الاخيرة اكثر تعقيدا بسبب ما فرضه عصر السرعة من تحديات وتوسع معرفي في كل مجالات الحياة، كان النجاح لمواجهة كل تلك التحديات لا يعتمد على ما يملكه الطالب من كم معرفي فحسب بل يعتمد على بناء ونمو شخصية سوية للطالب تمكنه من التكيف الفعال الذي يؤدي الى تحقيق التكامل النفسي و العقلي والاجتماعي للطلاب وبالتالي زيادة الثقة بالنفس لديه (سلامة،2012: 36).

وقد أكدت العديد من الأدبيات والدراسات التي تناولت عادات العقل ومنها دراسة حمدا 2011 وحسين 2013، على أنه لا يوجد اهتمام بتنمية عادات العقل لدى المتعلمين وأن المدرسين لا ينظرون على نحو واع إلى الأنشطة والاستراتيجيات التي يستخدمونها لمساعدة المتعلمين على تنمية عادات العقل، والتدريس بصورته الحالية يعوق الثقة ويضعف عادات العقل، ونتيجة لذلك يصل العديد من المتعلمين إلى المرحلة الجامعية وليس لديهم مفتاح الثقة بالنفس وهو ان تحدد ماذا تريد وان تعمل بمستوى اعلى من الكفاءة والفاعلية وان توقعك الايجابي المرتبط بإعمال عادات العقل هو الدعمة الاساسية لبناء الثقة بالنفس (العتيبي،2013:192).

ومن هنا تبرز المشكلة الأساسية للدراسة الحالية حيث أصبحت الحاجة ملحة الى تربية جيل يتمتع بمستوى عال من الثقة بالنفس وعادات العقل مؤمناً بأهمية كل منهما من أجل مواجهه المشكلات في عصرنا الحالي، وللبحث عن المعرفة بكافة حقولها والتي تعود

كيفية العمل، و الرغبة هي الحماس في عمل معين لتكوين العادات، والتي تتحدد بسبع عادات. (Covey, 2007: 25)

يعرف اجرائيا: (الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من اجابته على مقياس عادات العقل السبع).

الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات السابقة

المحور الاول: الثقة بالنفس

يرى اريكسون " ان الاحساس بالثقة بالنفس هو حجر الزاوية في بناء الشخصية السليمة وان الطفل الذي يثق بنفسه وبالعالم من حوله يمتلئ احساسا بيقين داخلي يجعله يثق في العالم الاجتماعي باعتباره مصدرا للأمن ومكانا مستقرا وان الناس موثوق بهم ويرى ان الثقة بالنفس وما تحتويه من خصائص فانها تثير أنفعالات ايجابية تبعث على شعور الفرد بالحماس وبالبهجة وتساعد على التركيز والانتباه وتزيد لديه المثابرة والجهد وذلك في سبيل تحقيق اهدافه، وان ارتفاع مفهوم الذات لدى الفرد يزيد من قدرته على ثقته بنفسه وهذا ما اكدته دراسة (Kroner&Biermonn,2007).

أهمية الثقة بالنفس

- 1- تحقيق التوافق النفسي وحب الآخرين
- 2- استمرار اكتساب الخبرة
- 3- النجاح في العمل
- 4- مواجهة الصعاب والمشكلات (السليمان،2005: 36)

اسباب ضعف الثقة بالنفس

1. سلبية الوالدين التي تنعكس على تفكير الفرد الذي يوجه نحو احتمالات عديده تدفعه للفشل أكثر من النجاح، مما يؤثر على واقعه ويتطبع به (سيرت،2004: 21).
2. تعرض الفرد الى الكثير من المواقف المحبطة مع قله التحفيز والتشجيع (بدران،1990: 41) من أشخاص لهم مكانه و محل ثقة لديه كوالدين أو المعلمين.
3. تعرض الفرد في طفولته إلى اعتداء جنسي أو جسمي شديد مما يفقده ثقته بنفسه
4. الإعاقة التي تجعل الفرد يسلك احدى الطرق التي هي إما أن يكون كالأصحاء ويعوض إعاقته أو يكون غير عادي وبالتالي سيتخذ طريقاً من اثنين إما الانسحاب ويصبح شخص يعاني من الانطواء والانعزال، أو طريق العدوان والعصبية مع الآخرين (الأحدب،2005: 286).

- 2- ان الدراسة تكتسب أهميتها من هدفها وهو معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس وعادات العقل.
- 3- ندره البحوث على اقل تقدير والتي تناولت موضوع الثقة بالنفس وعادات العقل وفق المنظور الذي طرحه (ستيفن كوفي).
- 4- رقد الميدان التربوي بأدوات لاختبار وقياس الثقة بالنفس وعادات العقل.

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى:

1. قياس درجة الثقة بالنفس لدى طلبة المعهد التقني الصويرة.
2. التعرف على الفروق الفردية في الثقة بالنفس لدى الطلبة وفقاً لمتغيري النوع والمرحلة الدراسية.
3. قياس درجة عادات العقل لدى طلبة الجامعة.
4. التعرف على الفروق الفردية في عادات العقل (السبع) لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير النوع.
5. معرفة العلاقة بين متغيرات البحث "الثقة بالنفس وعادات العقل " لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث

الحد المكاني: محافظة واسط
الحد الزمني: (2023-2024)
الحد البشري: طلاب المعهد التقني الصويرة
الحد الموضوعي: اقتصرت الدراسة الحالية على الثقة بالنفس وعلاقتها بعادات العقل السبعة لدى طلبة الجامعة.

تحديد المصطلحات

اولاً: الثقة بالنفس **Self Confidence**: هي الشعور الذاتي للفرد لإمكاناته وقدراته على مواجهه الامور المختلفة في الحياة، وتنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الاهداف الشخصية التي تبدأ بالأفكار في ذهن الفرد وتجد طريقها الى ارض الواقع بالتخطيط والاستفادة من مخزون الخبرات. (جودة،2007: 698)

يعرف اجرائيا:(هي درجة كلية يحصل عليها المبحوث من اجابته على فقرات مقياس الثقة بالنفس).

ثانياً: عادات العقل **Habits Of Mind**: ستيفن كوفي, Covey, 2007 : هي نقطة تلتقي فيها المعرفة والمهارة والرغبة، فالمعرفة هي فهم ما ينبغي عمله ولماذا ينبغي عمله، المهارة هي معرفة

مظاهر ضعف الثقة بالنفس

1. الشعور بالارتباك من المواقف الاجتماعية و عدم الاهتمام بالعمل.
2. الخوف من المنافسة والحساسية الاجتماعية.
3. الشعور بالنقص والخجل والتردد.
4. الاعتماد على الغير في اغلب الامور العادية. (العنزي، 2001: 15-50)

معوقات نمو الثقة بالنفس

- 1- المعوقات الصحية: تتمثل بتخلف النمو أو تشوهات خلقية التي يولد الفرد بها نتيجة تعاطي الام للمخدرات في أثناء الحمل، أو بسبب سمّة مفرطة.
- 2- المعوقات الوجدانية: تتمثل بخبرات الطفولة الانفعالية التي تؤثر في الثقة بالنفس والصدمات العاطفية.
- 3- المعوقات العقلية: تتمثل في بلادة التفكير ونقص الجهد الذهني وانخفاض مستوى الذكاء لدى الفرد وعدم مقدرته على الاستفادة من الخبرات السابقة التي لديه في حل مشكلاته.
- 4- المعوقات الاجتماعية: تتمثل بالإحساس الداخلي بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد أقل شأنًا من المجتمع الواقعي المحيط به. (سفير، 2001: 42)

النظرية المفسرة للثقة بالنفس: نظرية النمو النفسي الاجتماعي

تعتبر نظرية لأريك أريكسون في "النمو النفسي الاجتماعي" من أقرب النظريات التي فسرت الثقة بالنفس، وذلك لأنها تقوم بدراسه شاملة لمراحل النمو الإنساني من كل النواحي النفسية و الاجتماعية.

جوهر النظرية "يعتمد على تفاعل الفرد مع البيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها، حيث اهتم أريكسون بوصف سلسلة من الأزمان التي تحدث استجابةً لمطالب المجتمع التي يفرضها على الفرد النامي، والتي تتمثل في مطالب المسايمة لتوقعات الكبار والراشدين حول التعبير الذاتي والاعتماد على الذات" (ملحم، 2004: 127)

تعتمد درجة استجابته الفرد لجميع مطالب المجتمع على مدى ثقة الفرد بنفسه وقدرته على مواجهة كل الضغوطات، لذلك فأن الفرد سيسلك احد هذه الطرق:

1. اما ان يساير الفرد مجتمعه دون تفكير وبذلك يكون غير قادر على الاعتماد على نفسه أو اتخاذ القرارات.
2. او يرفض أي تغيير ويعانده حتى وإن كان خطأ.
3. حل وسط بين طريقتين سابقين ويكون على الحياد.

المراحل "النمو النفسي الاجتماعي" الخمس الأولى:

- 1- تبدأ من (الميلاد إلى ١٢ شهر): يكتسب بها الفرد حاسة الثقة الاولية مع التغلب على حاسة الشك
- 2- تبدأ من (١٢ أو ١٥ شهر إلى السنة الثالثة): يكتسب بها الفرد حاسة استقلال الذات ومكافحة حاسة الشك
- 3- تبدأ من (٤سنوات الى ما قبل المدرسة): يكتسب بها الفرد حاسة المبادأة مع التغلب على شعوره بالإحساس بالذنب.
- 4- تبدأ من (٦-١٢ سنة): يكتسب بها الفرد حاسة الإنجاز مقابل تجنب احساسه بالنقص
- 5- تبدأ من (١١ - ٢٠ سنة): هي المرحلة التي يكتسب بها الفرد حاسة الهوية. (قطامي، 2005: 89)

المحور الثاني: عادات العقل

إن العقل المبدع هو الذي يؤمن بأن القدرات لا تستنفذ بل ينطلق بها إلى اقصى حدود النشاط والإبداع، فعندما يمتلك الفرد المهارات العقلية يمكنه أن يطور قدراته العقلية وبالتالي يحقق درجة عالية من القدرة على النفاذ الى جوهر الأمور، أما العقل الجامد هو عقل ينغلق على ذاته ويبقى في زوايا التلاشي والضمور، ويؤكد خبراء الابداع والتفكير وجود سلوكيات فكرية ذكية يمكن تطبيقها على جميع فروع المعرفة ويمكن استعمالها من قبل اساتذة وطلبة وتشمل كافة الاعمار تدعى(عادات العقل) والتي تدعو الى تنمية الاستراتيجيات المعرفية والالتزام بها والتركيز عليها وتنميتها لكي تُتحول الى السلوك الثابت المتكرر للفرد وهذه العادات هي أنماط متعلمة توجد في ما قبل الشعور، وهي ليست تفكير شعوري فالتعود يعني التعلم بعد مدة من تعرض الفرد لاي مثير، برزت هذه العادات في دراسات العديد من علماء النفس الوظيفيين وهي تزيد تطور بتكرار عمل النشاط مرات عديدة وبالتالي فالخلايا العصبية الموجودة في الدماغ تخلق مسارا ثابت يصعب تغييره وبالتالي يجعلها تمر بصورة سريعة مثل مشاهدة الفلم أو تناول الطعام ويمكن أن تأخذ ففترت اما قليلة كايام أو سنوات طويلة حتى يعتاد الفرد عليها (حمد، 2011: 32).

خصائص عادات العقل

هناك مجموعة من خصائص عادات العقل التي ذكرها كوستا في العديد من كتبه وهي:

- 1- القيمة **Value**: تتمثل باختيار السلوك الفكري الملائم لكي يتم تطبيقه دون غيره من انماط فكرية اقل انتاجا .
- 2- وجود رغبة **Inclination**: وهي تتميز بتطبيق انماط فكرية متنوعة .

خلال المئتين سنة الماضية منذ عام (1720) لذلك فقد قسم المئتين سنة الى مرحلتين:

المرحلة الاولى: والتي اهتمت بالباطن والمضمون كقيمة الحق والصدق والعدل .

يرى كوفي أن شخصية الفرد في أساسها هي مجموعة مركبة من العادات وكما تقول الحكمة "أغرس فكرة أحصد فعلاً، أغرس فعلاً أحصد عادة، أغرس عادة أحصد شخصية، أغرس شخصية أحصد مصيراً"، وان العادات لها قوة جذب تخترق السلوكيات المعتادة مثل الانانية، ويعرف العادات على أنها نقطة تلتقي فيها المهارة والمعرفة والرغبة، فالمعرفة هي ان نفهم ما ينبغي عمله، ولماذا ينبغي ذلك، والمهارات هي معرفة كيف نقوم بالعمل، والرغبة هي حماس لتكوين هذه العادات التي هي:

1- العادة الاولى : كن مبادراً **Be Proactive**

وفق هذه العادة يبادر الفرد الذكي لطرح مبادراته الشخصية التي يتمكن من خلالها تحقيق اهدافه الذاتية، وبالتالي يشعر بكفايته الذاتية والتي تمنحه الثقة، وتوجه الدافع لديه للقيام بالأعمال الفعالة (حسين، 2012: 51).

ان العادة الاولى " المبادرة " تكون مرتبطة بالشخصية وتساعد صاحبها على تحقيق أهدافه اليومية، مثل الاستقلالية والاعتماد على الذات ، وهذه الصفة هي التي تنمي عند الشخص خاصية تحمل نتائج قراراته تجاه الأحداث والمواقف التي تمر به كشخص معني بالقرار لكي يستثمرها وتكون وسيلة تدفعه الى الأمام وليس العكس، عندما يكون الفرد مبادراً تكون له المساحة الكافية من حرية الشخصية في اتخاذ قرارات مناسبة (المرسومي، 2014 : 1).

2- العادة الثانية : ابدأ والمال في ذهنك **Begin with the**

End in Mind

من عادة الفرد الذكي انه يطور اهداف خاصة به سواء كانت بعيدة المدى او متوسطة او قريبة وبالتالي فإنه يبدأ بالعمل واعينه على ما يصبوا الى تحقيقه من اهداف وهذا سيقوده الى تحقيقها بكفاءة عالية (نوفل، 2008: 76).

ان هذه العادة تعتمد على مبدأ ان كل الأشياء تصنع من شقين الاول هو القيادة المتمثلة بالقدرات الإنسانية الفريدة من نوعها كادراك الذات، والخيال، والضمير التي تمكننا من اختيار الخطوات الأولى لخلق الأشياء، أما الشق الثاني هو الإدارة وهي البؤرة الأساسية التي نستطيع بها انجاز الأشياء (كوفي، 2004: 141).

3- العادة الثالثة : ابدأ بالاهم قبل المهم **Put First Things**

First

3- الحساسية **Sensitivity**: هي استخدام النماذج السلوكية الافضل من غيرها واختيار الوقت المناسب لتطبيقها .

4- امتلاك القدرة **Capability**: تعني تطبيق الانماط السلوكية الذكية في مواقف مختلفة .

5- الألتزام **Commitment**: هي السعي المتواصل للتأمل في اداء انماط السلوكيات العقلية والاستمرار لتدعيم عملية التفكير ذاتها .

6- السياسة **Politic**: هي ادماج انماط عقلانية في كل القرارات وترقية مستواها وجعل ذلك سياسة عامة لا ينبغي تخطيها (نوفل، 2008: 84) .

اضافه الى ذلك ذكر كوستا و كايك **Costa & Kallick 2000** اربع سمات لعادات العقل هي:

- احترام العواطف .
- احترام الميول الخاصة والفروق الفردية .
- مراعاة الحساسية الفكرية
- النظرة التكاملية للمعرفة .

النظرية التي فسرت عادات العقل

نظرية عادات العقل السبع لستيفن كوفي " **The seven Habits of Highly Effective people**

ان عادات العقل "السبع" طورها ستيفن كوفي **Steven Covey**، حيث ركز معظم جهوده على قيم متعلقة بالنجاح وفلسفتها على نطاق شخصي واسري، وحسب رأيه العادة مكونه من ثلاثة عناصر هي: العنصر المعرفي، والعنصر السلوكي، والعنصر النفسي، فالعنصر الاول هو ان تكون على علم بما ينبغي لك عمله من ناحية نظرية والعنصر السلوكي هو ان تعلم الطريقة التي تؤدي بها هذا العمل، وان تتقن مهارات عديده لإنجازه، واما العنصر النفسي هو ان يكون لديك الرغبة الشديدة لعمل هذا الشيء بشكل متكرر حتى يتحول الشيء من مجرد معنى يفهمه الانسان الى سلوك يومي معتاد يكون جزءاً لا يتجزأ من حياته وبذلك يمكننا الاستفادة من هذه العادات السبع، فالمنظر (كوفي) يرى أن التحدي الاكبر هو تحويل وتطوير هذه العادات والافكار الى واقع في حياتهم على مدى الحياة وبالتالي يؤدي اكتساب عادات العقل الى الانتقال من الاعتماد على الغير، إلى الاستقلال بالنفس ثم التفاعل المتبادل مع الآخرين . (عبدة، 2008: 25)

برزت فكرة البحث في عادات العقل الاكثر فاعلية من خلال البحث التاريخي الذي قام به ستيفن ، آر، كوفي **Stephen ar covy**

6- العادة السادسة: التكاتف مع الآخرين (التعاقد)

Synergize

يرى كوفي إن التكاتف هو أسمى أنشطة الحياة وأنه الاختبار لجميع العادات الأخرى وهو جوهر القيادة المرتكزة على المبادئ و أن تقدير الذات وتوفر فرص النضج للفرد في إطار الاعتماد على ذاته يؤدي الى التكاتف، وفي مجال التعلم يؤكد كوفي بصفته معلماً إن الفصول الدراسية المتميزة أصبحت في حاله فوضى فالتكاتف يختير ما إذا كان المعلمون والدارسون منفتحين حقاً على المبدأ الذي يقر بأن الكل أكبر من مجموع أجزائه، فعندما يكون هناك جو آمن يسمح فيه للناس أن يكونوا منفتحين وأن ينصت كل منهم الى أفكار الآخرين عندئذ تكتسح العقول عاصفة مفاجئة من روح الإبداع والتخيل والعمل العقلي المتشابك، عندها سوف يسود الفصل الدراسي تحول كامل بفعل الإثارة الناجمة والأفكار الجديدة كونه يحظى بقبول كل الأفراد أي معلمين ومتعلمين، وهكذا يصبح الفصل الدراسي ارضاً خصبة لممارسة جهد تظافري ابداعي خلاق(كوفي، 2004: 378).

7- العادة السابعة: التجديد (شحن المنشار) Sharpen the

Saw

المتعارف عليه إن المنشار لا يقوم بقطع الاخشاب إذا ترك لفترة من الزمن، وذلك بسبب كثرة استعماله من قيل النجار ولذلك يصعب استخدامه مرة ثانية لأنه معطل لذلك يقوم النجار الفعال بشحذه، كي يقوم بكامل فعائه الانتاجية فإذا تشابه حال الفرد مع حال المنشار، فما العمل؟ هنا يجب على الفرد شحن المهمة، في ابعاده العقلية والانفعالية والجسمية، وهذا يأتي من قدرة الفرد على التجديد ومسايرة الاحداث التي يمر به (نوفل، 2008: 78) .

لذلك يجب مراجعة الفرد لنفسه وتقييمها باستمرار لتطوير نواحي الضعف فالجسم والعقل يؤثر كل منهما على الآخر، لا بد اذا من السعي لإيجاد التوازن بينهما، ولكي تعمل بفعالية يجب الاهتمام بالأبعاد الأربعة للتجديد وهي البعد الجسدي، والبعد الاجتماعي، والبعد الروحي، والبعد الفكري (المرسومي، 2014: 9).

خصائص عادات العقل السبع لكوفي:

- 1- تتميز بكونها عالمية وهو يستخدم لفظ (كونية)، ويعني انها عادات فطرية موجودة لدينا بشكل مبدئي ولكنها تحتاج الى التطوير والممارسة فهي جزء من تركيبتنا النفسية والعقلية.
- 2- تتميز بأنها منطقية ومبدئية بعيدة عن الجدل والتشكيك ولا تحتاج الى أثبات بل الى التوضيح والتدريب على ممارستها

يتم التركيز في هذه العادة على ترتيب أولويات الأعمال لكي نصل الى الأهداف والتي ترتبط "بإدارة الوقت" بينت الدراسات عند الرغبة في استثمار الوقت بشكل امثل يجب تقليل الاهتمام بالأمر الأقل اهمية حتى وان كانت مستعجلة، ويجب تخصيص وقت أطول للأمر الأهم التي قد لا تكون مستعجلة (المرسومي، 2014: 5).

تعتبر هذه العادة هي انجاز وتجسيد واقعي للعادتين السابقتين حيث يقوم الفرد من خلالها بممارسة الادارة الذاتية الفعالة فإذا كانت القيادة تركز على الفلسفة فإن الإرادة المستقلة هي التي تجعل الإدارة الذاتية الفاعلة ممكنة وإن القاسم المشترك الذي يشارك فيه جميع الناجحين هو ليس العمل الجاد أو العلاقات الشخصية على الرغم من أهميتها بل هو البدا بالأهم قبل المهم (كوفي، 2004: 207).

4- العادة الرابعة: تفكير المنفعة للجميع - Thinking Win

Win

يتجه الفرد الذكي في هذه العادة الى مفهوم التعاون والمشاركة فيما بينه وبين الآخرين لأن التعاون مع الآخرين هو مفتاح النجاح، وجوهر هذه العادة يكمن في التفاهم مع الآخرين والتعاطف معهم لأجل كسبهم وليس لخسرتهم، أي ان ما يكفي للجميع وليس لفرد واحد فقط (نوفل، 2008: 77) يرى كوفي إن تفكير منفعلة الجميع هو إطار عقلي يسعى لتحقيق فائدة متبادلة في جميع التفاعلات الإنسانية وتقوم هذه الفلسفة على تصور إن نجاح شخص واحد لا يحقق على استبعاد الآخرين وجوهر هذه الفلسفة الاعتقاد في البديل الثالث اي أنه ليس طريقتي أو طريقتك إنما أفضل واسرع طريقة(كوفي، 2004: 290)

5- العادة الخامسة: حاول أن تفهم أولاً، ليسهل فهمك Seek

First To Understand Then To Be Understood

ان من خصائص الفرد أنه كائن اجتماعي يسعى للعيش مع الآخرين، ومحاولة التعايش هذه تتطلب الفهم المشترك لكلا الطرفين للوصول الى حلول منفعلة للجميع وهذا يحتاج الى الشجاعة، وكلما كان فهمك للآخرين اكثر عمق كلما ازداد تقديرك لهم، وتكمن قوة هذه العادة لكونها في قلب دائرة تأثيرك(حسين، 2012: 52)، يرى كوفي أن إن المفتاح الحقيقي في التأثير على الآخرين هو سلوك الفرد نفسه والذي يمثل شخصيته الفعلية وليس ما يقوله الآخرين عنه (كوفي، 2004: 371).

اختبار أساليب التفكير، ووجود فروق دلالة إحصائية في أسلوب التفكير بشكل عام تعود الى التفاؤل والتشاؤم الدفاعي والثقة بالنفس.

ثانياً: الدراسات التي تناولت عادات العقل

1- دراسة حمد 2011: استهدفت الدراسة تعرف على العادات العقلية لدى طلبة الجامعة، والموازنة في العادات العقلية على وفق النوع (الذكور- الإناث)، والتخصص (علمي، إنساني)، وقامت الباحثة ببناء مقياس العادات العقلية وتطبيقه على عينة تألفت من (400) طالباً وطالبة من طلبة جامعة بغداد، أظهرت النتائج إن طلبة الجامعة يتمتعون بالعادات العقلية، ولا فروق بين الذكور والإناث في العادات العقلية، يتفوق طلبة الأقسام الإنسانية على طلبة الأقسام العلمية في عادات العقل.

2- دراسة حسين 2012: استهدفت الدراسة تعرف على عادات العقل لدى طلبة كليات التربية، والتعرف إلى ترتيب عادات العقل وتسلسلها لدى الطلبة ومعرفة الفرق في مستوى عادات العقل لديهم تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والمرحلة وقام الباحث ببناء مقياس عادات العقل، وتم تطبيق المقياس على عينة تألفت من (400) طالب وطالبة وأظهرت النتائج أن عينة البحث لديها عادات العقل وبشكل أعلى من المتوسط للمجتمع الذي ينتمون إليه، وحصلت على المرتبة الأولى عادة المثابرة، ثم بعدها بقية العادات على التوالي.

3- دراسة التميمي 2013: استهدفت الدراسة التعرف على عادات العقل وعلاقتها بمستوى الأداء المهني لدى معلمات رياض الأطفال، وقامت الباحثة ببناء مقياس عادات العقل من (64) فقرة وطبقته على عينة تألفت من (100) معلمة اختيرت بطريقة عشوائية وأسفرت النتائج أن أفراد عينة البحث تمتلك عادات عقلية أعلى من متوسط المجتمع الذي ينتمون إليه وكذلك يمتلكون أداء مهنياً جيداً وأنّ هناك علاقة بين عادات العقل والأداء المهني.

الفصل الثالث

أولاً: مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة الأولى والثانية في المعهد التقني - الصويرة و البالغ عددها (8) أقسام وقد بلغ المجموع الكلي للطلاب (1001) بواقع (489) من الذكور و (512) من الإناث للعام الدراسي 2023 - 2024 .

3- تتميز بأنها منطبقة على جميع نواحي الحياة و مجالاتها الاجتماعية والاقتصادية والرياضية والعلمية .

4- تتميز بأنها تشمل كل النواحي المكونة للفرد المتمثلة بالروح والعقل والجسد.

5- تتميز بأن لها تتابع وتكامل لأنها مكونة من نموذج متجانس فالعادات الثلاث الأولى متعلقة بعلاقة الإنسان بنفسه، أما الثلاث الأخرى فهي متعلقة بعلاقة الفرد بالآخرين، بينما تكون العادة الأخيرة الداعمة لكل العادات الستة .

6- ان هذه العادات على الرغم من بساطتها فانها لم تأتي من فراغ، فلقد درس كوفي شخصيات كل الأفراد الناجحين والفاعلين وأستخلص انهم يتمتعون بدرجات متفاوتة من هذه العادات . (عبد، 2008: 21) .

الدراسات السابقة

أولاً: دراسات تناولت الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات

1- دراسة جودة(2007): هدفت التعرف على العلاقة بين كل من الذكاء الانفعالي والثقة بالنفس التي يمكن أن تعود إلى النوع(ذكر او أنثى)،و بلغت عينة الدراسة 231 طلاب وقد استخدمت مقياس للذكاء الانفعالي من إعداد عبد وعثمان 2002، ومقياس للثقة بالنفس(شروجر)، تعريب محمد 2000 وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة تعود لمتغير النوع.

2- دراسة عبد العال(2006): هدفت تحديد كل من الفروق بين الذكور والإناث وكذلك التخصص في المهارات الاجتماعية بكل أبعادها ودرجتها الكلية لدى قطاع من المعلمين في المرحلة الابتدائية وتكونت العينة من 177 من معلمي المرحلة الابتدائية، واحتوت الدراسة على أدوات لمقياس المهارات الاجتماعية إعداد(ريجيو وترجمة محمد السيد1998) واداة لقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحث وقد أظهرت النتائج وجود فروق داله إحصائيا تعود الى متغير النوع لمتغير الثقة بالنفس ولصالح الذكور فقط في حين وجدت فروق داله إحصائيا في الثقة بالنفس تعود الى متغير التخصص ولصالح العلمي.

3- دراسة محمد والدسوقي والشماس(2003): هدفت إلى التحقق من أثر التفاؤل والتشاؤم والثقة بالنفس على أسلوب التفكير التصاعدي لما قبل -عد الحدث، وقد تضمنت العينة 118 فرد من الذكور في كلية التربية عمان، وقد قام باحثون بإعداد أدوات للدراسة أظهرت نتائج هي ضعف تأثير التفاعل بين التشاؤم الدفاعي والثقة بالنفس على أداء أفراد العينة على

ثانياً: عينة البحث

تكونت عينة البحث الحالي من (120) طالب و

طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وقد توزعت على وفق متغير المرحلة و النوع وكما موضح في الجدول (1).

الجدول (1) يبين توزيع افراد العينة على حسب متغير لمرحلة والجنس

المرحلة	الذكور	الإناث	المجموع
اولى	30	30	60
ثانية	30	30	60
			120

ثالثاً: أدوات البحث وخصائصها السيكمترية

1- مقياس الثقة بالنفس

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثتان ببناء مقياس الثقة بالنفس الذي تكون من (35) فقرة وقد تضمن المقياس اتجاهين

للفقرات اتجاه ايجابي التي مع المفهوم واتجاه سلبي التي عكس المفهوم وقد وضع امام كل فقرة (3) بدائل هي دائماً، احياناً، ابدا واعطيت درجات 1.2.3 للفقرات الإيجابية وكما موضح في الجدول (2).

جدول (2) يبين الفقرات الايجابية والسلبية

الفقرات	رقمها
الاجابية	1.6.7.8.9.16.19.21.25.28.29.30.32.34.35.
السلبية	2.3.4.5.10.11.12.13.14.15.17.18.20.22.23.24.26.27.31.33.

سعت الباحثتان أن تكون تعليمات المقياس متسمة بالدقة والوضوح حيث طلب من المستجيب التعبير عن موقفه في بعض امور الحياة المختلفة بعد قرأه كل فقرة بدقة والاجابة عنها من خلال اختيار أحد البدائل الموضوعه أمام كل فقرة بوضع إشارة (✓) امام لفقرة التي تنطبق عليه و أشارت الباحثتان الى انه لا توجد اجابة صائبة او خاطئة وإن الاجابة لن يطلع عليها أحد سوى الباحثتان و لن تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي ولا حاجة لذكر الاسم.

صلاحية الفقرات

قامت الباحثتان بعرض المقياس بصورته الاولية بما يحتويه من فقرات بالغ عددها (35) فقرة مع تعريف لمتغير الثقة بالنفس و نوع العينة على عدد من الخبراء الاختصاص في علم النفس للحكم على مدى صلاحية كل فقرة لقياس ما وضعت له، وفي ضوء استجابة الخبراء للفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق(100%) وعلية تم تعديل (3) فقرات بالإضافة الى انه لم تستبعد اي فقرة وبقي عدد الفقرات(35) فقرة.

2- مقياس عادات العقل

قامت الباحثتان ببناء مقياس عادات العقل السبعة على وفق المنظور الذي طرحه كوفي(1989) حيث يتكون المقياس من (54)

فقرة ويوجد امام كل فقرة خمسة بدائل هي: دائماً (5) غالباً (4) احياناً (3) نادراً (2) ابدا (1)، تتوزع عبارات المقياس على سبعة عادات هي: (كن مبادراً، أبدأ والمنال في ذهنك، أبدأ بالأهم قبل المهم، تفكير المنفعة للجميع، حاول أن تفهم أولاً، ليسهل فهمك، التكتاف مع الآخرين، التجديد).

سعت الباحثتان أن تكون تعليمات المقياس متسمة بالدقة والوضوح حيث طلب من المستجيب التعبير عن موقف معينة تدل على نمط من السلوك بعد قرأه كل فقرة بدقة والاجابة عنها من خلال اختيار أحد البدائل الموضوعه أمام كل فقرة بوضع إشارة (✓) امام الفقرة التي تنطبق عليه و أشارت الباحثتان الى ضرورة الاجابة على جميع الفقرات بصدق وأمانة وعدم ترك اي فقرة دون اجابة وإن الاجابة لن يطلع عليها أحد سوى الباحثتان و لن تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي ولا حاجة لذكر الاسم.

صلاحية الفقرات:

قامت الباحثتان بعرض المقياس بصورته الاولية بما يحتويه من فقرات بالغ عددها (54) فقرة مع تعريف لعادات العقل و نوع العينة على عدد من الخبراء الاختصاص في علم النفس للحكم على مدى صلاحية كل فقرة لقياس ما وضعت له، وفي ضوء استجابة الخبراء للفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق(100%) وعلية لم

2- مقياس عادت العقل

تم حساب الثبات بطريقتين الاولى بإعادة الاختبار وذلك تم بتطبيق أداه المقياس في وقتين زمنيتين مختلفتين على العينة نفسها ثم أعيد تطبيق القياس على العينة نفسها بعد مرور أسبوعان من التطبيق الاول، وبعد الانتهاء من ذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بينهما كان معامل الارتباط من (0,82) وهو معامل ثبات جيد، اما الطريقة الثانية تمت باستخراج معامل ألفا- كرونباخ وقد بلغ معامل ثبات ألفا للمقياس الحالي (0,80).

الفصل الرابع**عرض النتائج ومناقشتها****الهدف الاول: قياس درجة الثقة بالنفس لدى طلبة المعهد التقني
الصويرة**

بعد تطبيق مقياس الثقة بالنفس على عينة البحث البالغ عددها (120) طالب وطالبة، اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي بلغ (45.542) درجة وانحراف معياري قدره (7.649) درجة، على حين كان المتوسط الفرضي (40) درجة وعند استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين اتضح ان القيمة التائية المحسوبة (7.937) درجة وعند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (119) ، وهذا يدل على وجود فرق ذو دلالة احصائية بين المتوسط الحسابي و المتوسط الفرضي مما يشير الى ان الطلاب يتمتعون بمستوى جيد من الثقة بالنفس وكما موضح في الجدول (3) .

جدول (3) يبين الاختبار التائي للفرق بين متوسطات درجات العينة والوسط الفرضي لمقياس الثقة بالنفس

العدد الكلي للعينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
120	45.542	7.649	40	7.937	1.96	0.05

أظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي لعينة الذكور على مقياس الثقة بالنفس (48.817) درجة و بانحراف معياري قدره (7.139) درجة، اما عينة الاناث فقد بلغ المتوسط الحسابي لهن على نفس المقياس (42.267) درجة و بانحراف معياري قدره (6.724) درجة، وكان الخطأ المعياري للفرق بين المتوسطات لكليهما قدره (1.195) بينما كان متوسط الفروق لهم (6.550) وعند استعمال تحليل التباين التائي اتضح ان القيمة الفائية لهم (30.058) وهذا يظهر ان الفرق دال احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) وان

يتم تغيير اي من الفقرات بالإضافة الى انه لم تستبعد اي فقرة وبقي عدد الفقرات (54) فقرة.

رابعا: مؤشرات صدق المقاييس

تم استخراج مؤشر الصدق الظاهري للمقياسين عن طريق عرضهما على خبراء متخصصين في علم النفس وقد تم الأخذ بجميع ملاحظات الخبراء فيما يخص تعديل بعض الفقرات وقامت الباحثتان بالتحقق من صحة هذا المؤشر من خلال تحليل فقرات المقاييس إحصائياً وحساب معاملات تمييزها إذ إن معامل التمييز الدال إحصائياً يعد مؤشراً على صدق البناء.

خامسا: ثبات المقاييس**1- مقياس الثقة بالنفس**

تم حساب الثبات بطريقتين الاولى بمعامل ألفا- كرونباخ وذلك لقياس الاتساق الداخلي للمقياس الحالي فجاءت النتائج بعد تطبيق المقياس على عينة التحليل التي تألفت من (120) طالب إن معامل ألفا كرونباخ بلغ (75%)، والطريقة الثانية بالتجزئة النصفية حيث قامت الباحثتان بتقسيم الاختبار الى نصفين يتضمن النصف الاول فقرات ذات الارقام الفردية و يتضمن النصف الثاني فقرات ذات الارقام الزوجية بعدها طبق معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة بين جزئي المقياس و الذي بلغ معامل الثبات (0,56) وباستعمال معادلة سبيرمان بروان للتصحيح بلغ معامل الثبات (0,71) ومعادلة جتمان بلغ معامل الثبات (0,71) مما يشير الى إن فقرات المقياس متنسفة.

يمكن تفسير هذه النتيجة الى كون طلاب المرحلة الجامعية اصبحوا في مرحلة عمرية قادرين فيها على فهم انفسهم والتحكم بها بالإضافة الى نضجهم الانفعالي وقدرتهم على تحمل الاحباطات على الرغم من الظروف الحالية التي يعيشها مجتمع العراق والتي اكسبتهم قوة وزادت من ثقتهم بأنفسهم.

الهدف الثاني: التعرف على الفروق الفردية في الثقة بالنفس لدى الطلبة وفقاً للمتغيرات الاتية:

1- النوع (ذكور- اناث)

المقارنة المزدوجة بين الذكور والاناث كانت لصالح الذكور وكما
موضح في الجدول (4).

جدول(4) يبين الفروق بين متوسطي عينة الطلاب (ذكور واناث) على مقياس الثقة بالنفس

النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	متوسط الفروق	القيمة الفائية	مستوى الدلالة
ذكور 60	48.817	7.139	1.195	6.550	30.058	0.05
اناث 60	42.267	6.724				

يمكن تفسير ذلك الى التنشئة الاجتماعية لان المجتمع يشجع الذكور ويفرق بينهم وبين الاناث، بالإضافة الى عدم تكافؤ الفرص بينهم فالذكور في مرحلة الجامعية يكونون اكثر قدرة على ابداء اراءهم واتخاذ القرارات وهم بذلك اكثر جراه من الاناث التي يتم تقييد حريتها ومسؤولياتها وعدم مساواتها بالذكور في التعبير عن رأيها. 2- والمرحلة الدراسية:

أظهرت النتائج إن المتوسط الحسابي لعينة طلاب المرحلة الاولى على مقياس الثقة بالنفس (47.667) درجة و بانحراف معياري قدره (7.266) درجة، اما عينة طلاب المرحلة الثانية فقد بلغ

المتوسط الحسابي لهم على نفس المقياس (43.417) درجة و بانحراف معياري قدره (7.483) درجة، وكان الخطأ المعياري للفروق بين المتوسطات لكليهما قدره (1.195) بينما كان متوسط الفروق لهم(4.250) وعند استعمال تحليل التباين الثنائي اتضح ان القيمة الفائية لهم (12.655) وهذا يظهر ان الفرق دال احصائيا عند مستوى دلالة(0.05) وان المقارنة المزدوجة بين طلبة المرحلة الاولى والثانية كانت لصالح المرحلة الاولى وكما موضح في الجدول (5).

جدول(5) يبين الفروق بين درجات متوسطي عينة طلاب المرحلة الاولى والثانية لمقياس الثقة بالنفس

المرحلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	متوسط الفروق	القيمة الفائية	مستوى الدلالة
اولى 60	47.667	7.266	1.195	4.250	12.655	0.05
ثانية 60	43.417	7.483				

يمكن تفسير النتيجة على ان السبب في قلة ضعف الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانية يعود الى كونهم يمرون بمرحلة انتقالية حرجة من المرحلة الدراسية الى المرحلة العملية مع انشغال تفكيرهم بالمعدل التراكمي، اما سبب ثقة طلاب المرحلة الاولى بأنفسهم الى كونهم حققوا النجاح في المرحلة الاعداية وانهم لم يدركوا الصعوبات التي ستواجههم في البيئة الجامعية.

3- قياس درجة عادات العقل لدى طلبة المعهد التقني الصويرة. أظهرت النتائج بعد استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة و لكل عادة من عادات العقل وعند مقارنة هذه المتوسطات بالمتوسط الفرضي(1) للمقياس تبين وجود عادات العقل بشكل أعلى قياسا بالمتوسط الفرضي للمقياس، باستثناء العادة الثانية وكما موضح في الجدول (6)

جدول (6) يبين نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لكل عادة من عادات العقل لدى الطلبة

أسم العادة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
كن مبادراً	26.5875	24	4,3208	11.977	دالة
ابدا والمنال في ذهنك	21.7025	21	3.4078	4.11	دالة
ابدا بالاهم قبل المهم	24.9400	21	3.4389	5.467	دالة
تفكير المنفعة للجميع	26.1925	24	4.0462	10.837	دالة
حاول ان تفهم اولاً، ليسهل فهمك	28.4675	24	4.6116	19.375	دالة

التكاتف مع الآخرين	27.7175	24	4.1661	17.847	دالة
التجديد	29.1350	24	4.3955	23.365	دالة

وظهرت كل القيم أقل من القيمة الجدولية البالغة (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من الطلبة ويعود السبب في ذلك إلى كون عادات العقل هي سلوكيات فكرية ذكية يتمكن الطلبة من إكتسابها بوجود البيئة الغنية بالمثيرات وكذلك فإن الظروف الحالية التي يمر بها البلد اسهمت في تنمية قدرات المرأة ومهارات عادات العقل لديها مما ساعد على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في عادات العقل.

5- معرفة العلاقة بين متغيرات البحث "الثقة بالنفس وعادات العقل" لدى طلبة الجامعة.

أظهرت النتائج بعد استعمال معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين الثقة بالنفس وكل عادة من عادات العقل، وجود دلالة إحصائية، حيث إن قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) بدرجة حرية (398) تساوي (0,098)، وكما موضح في الجدول (7).

يمكن تفسير النتيجة على أنه بسبب الظروف التي واجهت الطلاب والأزمات التي عانى منها المجتمع كان لها الأثر في تحفيز الطلاب لكي يعتادوا على إستراتيجيات معينة لحل المشاكل التي تواجههم ثم الوصول إلى حالة من الاتزان أما بالنسبة للعادة الثانية "إبدأ والمنال في ذهنك" فكانت دالة ولكن لصالح العينة، ويعود السبب في ذلك إلى أن طلاب الجامعة أحياناً يواجهون ظروف تجبرهم على تغيير لتوجهات نحو المستقبل.

4- التعرف على الفروق الفردية في عادات العقل (السبع) لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير النوع (ذكور - إناث):

أظهرت النتائج بعد استعمال تحليل التباين التثائي أن القيمة الفائية المحسوبة للعادة الأولى "كن مبادراً" (0,123)، وللعادة الثانية "أبدأ والمنال في ذهنك" (0,118)، والعادة الثالثة "أبدأ بالأهم قبل المهم" (0,705)، وبالنسبة للعادة الرابعة "تفكير المنفعة للجميع" كانت (0,472)، أما العادة الخامسة "حاول أن تفهم أولاً، ليسهل فهمك" (0,948)، وللعادة السادسة "التكاتف مع الآخرين" كانت (0,476)، وكانت للعادة السابعة "التجديد" هي (1,728)،

جدول (7) يبين قيم معاملات ارتباط الثقة بالنفس بكل عادة من عادات العقل

معامل الارتباط	تسلسل العادة
0,320	العادة الأولى
0,215	العادة الثانية
0,134	العادة الثالثة
0,170	العادة الرابعة
0,248	العادة الخامسة
0,197	العادة السادسة
0,273	العادة السابعة

2- اعتماد الاسس التربوية والنفسية في تعامل مع لطلاب والاهتمام بدعم لطلاب وزيادة ثقته بنفسه.

3- الاهتمام بعادات العقل وادخالها ضمن المناهج الدراسية لأنها تأتي نتيجة التدريب والخبرة والمران، لذا يجب العمل على تنميتها منذ مراحل رياض الأطفال وحتى الدراسة الجامعية.

وتشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس وكل عادة من عادات العقل، وهذه العلاقة تعتبر طردية، فكلما كانت ثقة الفرد بنفسه عالية إزداد تمكنه من إكتساب العادات العقلية.

التوصيات

1- تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلبة من خلال المحاضرات والندوات لي يلقوها لأساتذة عليهم.

المقترحات

- 1- اجراء دراسات مماثلة عن العلاقة بين الثقة بالنفس وبعض المتغيرات كالذكاء والتفكير التحليلي.
- 2- اجراء دراسة لمعرفة لعلاقة في ثقة بالنفس لدى الكادر التدريسي والطلاب.
- 3- اجراء دراسات مماثلة تتناول عادات العقل لمنظرين آخرين وعدم الإكتفاء بمنظور واحد.

الهوامش

- (1) اسماء الأساتذة المحكمين لمقياسي الثقة بالنفس ومقياس عادات العقل السبعة مرتبة حسب الحروف الهجائية والدرجة العلمية .:
- أ.م. د. امل كاظم ميرة (جامعة بغداد - كلية التربية للبنات) .
- د. بشرى حسين علي (الجامعة المستنصرية - كلية الآداب) .
- د. سعد فياض (جامعة بغداد - كلية التربية ابن رشد) .
- د. سناء عيسى (جامعة بغداد - كلية الآداب) .
- د. سناء مجول (جامعة بغداد - كلية الآداب) .
- د. عبد الغفار القيسي (جامعة بغداد - كلية الآداب) .

المصادر

- سييرت، سامويل(2004): قوة الاعتزاز بالنفس، ط1. مكتبة جرير، السعودية.
- عبدة، أيمن أسعد،(2008): التغيير من الداخل تأملات في عادات النجاح السبع، الطبعة الثالثة، منشورات وهج الحياة للأعلام، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- العتيبي، وضحي بنت حباب بن عبدالله (2013): دراسة فاعلية خرائط التفكير في تنمية عادات العقل، جامعة الملك سعود، مركز التميز البحثي في تطوير العلوم والرياضيات، المجلد الخامس، العدد الاول.
- العنزي، فريح(2001): المكونات القديمة للثقة بالنفس والخجل، مجلة العلوم الاجتماعية، ع3، مجلد 29.
- الفارس، جاسم (2002): الرسالة الإسلامية ع 273، مطبعة الزهراء الحديثة المحدودة في بغداد.
- قطامي وعمور، يوسف واميمة محمد (2005): عادات العقل والتفكير النظرية والتطبيق، ط1، دار الفكر، الاردن.
- كوفي، ستيفن(2004): العادات السبع للناس الاكثر فعالية، الطبعة السادسة، مكتبة جرير، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ملحم، سامي(2004): علم نفس النمو، دار الفكر، عمان.
- المرسومي، عبد الستار كريم (2014): هل أقتبس ستيفن كوفي العادات السبع للنجاح من القرآن والسنة، موقع الالوكة.
- نوفل، محمد بكر (2008): تطبيقات عملية في تنمية التفكير باستخدام عادات العقل، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الاردن.
- Costa & Kallick, B: Assessing & Reporting on Habits of mind- Association for supervision and curriculum development. Alexandria , victorla U, 2000.
- Perkins, D.N. :Educating for insight. educational leader ship, USA, 2003.
- Brendt , R& Wolfe , P:" what do we know from brain" 1999.
- Covey , Stephan ,R :The seven habits of Highly effective : People: by franklin covey " TM" Simon & Schuster ", New york ,USA,2007.
- الاحدب، ليلي(2005): الف باء الحب والجنس، سلسلة مالا نعلمه لأولادنا، ط2، دار السلام، القاهرة.
- بدران، عمرو(1990): كيف تبني ثقافتك بنفسك، مكتبة جزيرة الورد، القاهرة.
- التميمي، نور فيصل (2013): "عادات العقل وعلاقتها بمستوى الاداء المهني لدى معلمات رياض".
- جودة، امال(2007): "الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الاقصى"، مجلة جامعة النجاح، مجلد 21، العدد3.
- حمد، نور رياض هادي (2011): "العادات العقلية وعلاقتها بالتخيل لدى طلبة الجامعة"، جامعة بغداد، كلية الآداب.
- سفير، سال(2001): كيف تكون قدوة حسنة لابنائك، ط1، مكتبة جرير، الرياض.
- سلامة، عبد الله (2012): توظيف التفكير في العملية التعليمية، ط1، مكتبة نور ، وكالة الغوث .
- السليمان، صافي ابراهيم(2005): الثقة بالنفس، دار الاسراء للنشر والتوزيع، عمان.

الملاحق

مقياس الثقة بالنفس

بيانات اولية: النوع..... / المرحلة الدراسية.....

تحية طيبة:

فيما يلي مجموعة من الفقرات التي تعبر عن موقفك في بعض امور الحياة، يجب قراءة كل عبارة بدقة والاجابة عنها بوضع علامة (√) امام احد لبدائل الموجودة، علما انه لا توجد اجابة صائبة او خاطئة، والاجابة ستكون سرية لن يطلع عليها سوى الباحثين، ولن تستخدم الا لاغراض البحث العلمي ولا داعي لذكر الاسم.

ولكم كل الشكر والامتنان.

ت	الفقرات	دئما	احيانا	ابدا
1	يصفني زملائي بانني اجتماعي			
2	اشعر بانني لا املك المؤهلات للتنافس مع زملائي			
3	اشعر بالخوف والترقب وعدم الثقة عندما افكر بالمواعيد			
4	يختار اهلي لون ملابسي			
5	اشعر بالخجل عندما اجلس مع البنين او البنات			
6	اعمل جاهدا من اجل تحقيق اهدافي			
7	امتلك قدرة كافية للدفاع عن كل حقوقي			
8	اثق في قدراتي على اتخاذ القرارات			
9	اخطئ لمستقبلي بكل ثقة			
10	اسمح للآخرين بالتدخل في شؤوني			
11	اتردد عند انجازي لأي عمل			
12	افضل الجلوس بعيدا عن الآخرين			
13	اشعر بالارتباك عندما اقابل الغرباء			
14	اهرب من المواقف التي تتطلب مواجهه			
15	ترتجف اطرافي عند التحدث امام الآخرين			
16	اعتذر لمن اخطات في حقه حتى لو كان امام الآخرين			
17	اشعر بالقلق من التخصص الذي ادرس			
18	اشعر بالخجل من شكل المظهر الذي املكه			
19	اخرج من البيت وانا في قمة الاناقة والترتيب			
20	اتردد في اتخاذ القرار حتى بعد قناعتي به			
21	ابدل كل ما في وسعي مع اعتمادي على الله			
22	اقوم بتبديل الشيء لذي ارتديه عدة مرات			
23	حولت تخصصي الدراسي اكثر من مره			
24	يصيبني الارتباك عندما اقبل الغرباء لأول مره			
25	اناقش الآخرين بجرأة			
26	اخشى الفشل عند القيام بعمل ما			
27	اتردد في سؤال الآخرين للتعرف على عنوان او مكان معين			
28	استطيع رد من يطلق على الصفات السلبية			

29	اعبر بثقه عما يدور بخاطري
30	اتحدث بطلاقة اثناء اللقاءات العائليه
31	انسى بعض الكلمات في اثناء نقاشي مع الزملاء
32	بإمكاني الحصول على المواعيد الغرامية بدون اي صعوبة
33	اشعر ان اصدقائي يتهامسون علي
34	اشعر ان طولي مناسب لعمرى
35	من السهل علي ان اكسب ثقة الاخرين

مقياس عادات العقل السبعة

ت	الفقرات	دائما	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	اعتمد على ذاتي					
2	أسعى لمعالجة المشكلات حال وقوعها					
3	أخطط لجدولة أولوياتي					
4	أوضح لزملائي الموضوعات العلمية المعقدة					
5	أصغي لما يطرحه الآخرون من أفكار					
6	أتعاون مع زملائي لإنجاز المهمات					
7	أواكب التطورات المعاصرة					
8	يصعب علي تحقيق اهدافي وطموحاتي					
9	أضع خطة للمهمات قبل ان ابدأ بها					
10	أحرص على انجاز واجباتي حسب أهميتها					
11	أركز على ان اكون متفوق علمياً ولا يهمني الآخرون					
12	أجد نفسي قادراً على فهم أفكار زملائي					
13	أدرك ان التعاون يسهم في زيادة الانتاجية					
14	أهتم بتوليد مجموعة من الأفكار الجديدة					
15	أتحاشى تحدي الآخريين في المواقف الصعبة					
16	أتعثر في تنفيذ اهدافي					
17	أضع معايير عندما أقدم مهمة على الأخرى					
18	أتوافق مع زملائي حين نفكر سوية					
19	أستخدم عبارات واضحة عندما أتحدث					
20	أأمل في خبراتي					
21	أتمكن من تجديد وتطبيق المعنى من تجربة ماضية					
22	أفضل المهام الصعبة على غيرها من المهام					

23	أضع اهداف استراتيجية واسعى لتحقيقها
24	يزعجني تصنيف الاعمال حسب اولوياتها
25	احرص على الاستحواذ على ما موجود
26	أعيد صياغة افكار الاخرين بهدف فهمها
27	اطور افكاري من خلال ما يطرحه الاخرون
28	أجد صعوبة في تطوير افكاري
29	أبحث عن مساندة الاخرين لي
30	أتصور تحقيقا للاهداف التي اضعها
31	أعمل على وضع الاولويات على جدول اعمال
32	اسعى لفهم المواضيع العلمية لوحد
33	اشعر بالملل من الاستماع للاخرين
34	اتجنب الدخول في مهمات مشتركة مع غيري
35	اتجنب احداث التغييرات في ضوء التطورات المعاصرة
36	أسعى لتحقيق اهدافي الذاتية
37	استطيع تنفيذ اهدافي دون تخطيط مسبق
38	يتحتم علي انجاز واجباتي الدراسية يوميا
39	اعمل لتحقيق التفوق العلمي لي وزملائي
40	يصعب علي معرفة وفهم زملائي
41	ابدع حين اعلم بمفرد
42	التفكير بطريقة روتينية يشعرني بالارتياح
43	أجد متعة في فهم المسائل المعقدة
44	ان وضع التصورات للاعمال يسهل تحقيقها
45	ارفض تقسيم المهمات وفق معايير معينة
46	يصعب علي تقبل وجهات نظر الاخرين
47	اخفي افكاري عند تعاملي مع الاخرين
48	استفد من خبرات من حولي
49	التجارب السابقة شيء لا يهمني
50	أرغب بتكليف بمهام سهلة
51	اضع حلول آنية للمشكلات التي تواجهني
52	استطيع ان اصنف اعمال علي وفق اهميتها
53	لدي قناعة بأن ما موجود يكفي للجميع

					اجد صعوبة في فهم أنظمة الآخرين الذهنية	54
					أفكار الآخرين شيء لا اتقبله	55
					اهتم بتعلم كل ما هو جديد	56