

## فاعلية مهارات الدراسة في تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية العامة والأكاديمية لدى طالبات الصف العاشر بسلطنة عمان

فاطمة سعيد الجهورية

د. محمد الطاهر عثمان د. سعيد سليمان الظفري

كلية التربية - جامعة السلطان قابوس

سلطنة عمان

### الملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي باستخدام بعض مهارات الدراسة في تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية العامة والأكاديمية، لدى عينة من طالبات الصف العاشر بمحافظة مسقط في سلطنة عمان في العام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧. وأُعيد المنهج شبه التجريبي منهجية للدراسة، وبلغ عدد طالبات المجموعة التجريبية (٢٩) طالبة، بينما بلغ عدد طالبات المجموعة الضابطة (٢٧) طالبة، طبق عليهن مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية العامة والأكاديمية قبل وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي، وبلغت قيمة معامل ألفا لكرومباخ (٠,٨٥) و(٠,٨٤) على التوالي. وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمعتقدات الكفاءة الذاتية العامة عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ) لصالح المجموعة التجريبية وبحجم أثر كبير، وبأن هناك فروقا دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس معتقدات الكفاءة الذاتية العامة عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ) لصالح التطبيق البعدي. كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمعتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية، إلا أن حجم تأثير البرنامج على معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية كان متوسطا، إذ بلغت قيمة حجم الأثر (٠,٥٤).

المصطلحات الأساسية: معتقدات الكفاءة الذاتية، مهارات الدراسة، برنامج تدريبي.

## مقدمة

تواجه المؤسسات التعليمية بصورة عامة تحديات كبيرة في تلبية الحاجات التعليمية والتعلمية للطلبة، خاصة في ظل ثورة المعلومات والانفجار المعرفي المتزايد، والمتغيرات التكنولوجية السريعة. ولذلك أضحت من الضرورة الاهتمام بتنمية قدرات الطلبة على التعلم الذاتي، وتنمية دافعيّتهم نحو التعلم والإنجاز حتى يتمكنوا من التكيف مع المواقف التعليمية والتعلمية المختلفة. وتبعاً لذلك فقد تطورت الاتجاهات التعليمية والتربوية في نظرتها للجوانب النفسية والتعليمية للطلّاب؛ حيث إنها اهتمت بالأبعاد الشخصية للطلّاب وبكل ما يتعلق بالعملية التعليمية لديه. فعلى سبيل المثال بدأ الاهتمام يتزايد في الأدبيات التربوية بمعتقدات الكفاءة الذاتية وكيفية تنميتها. وذلك من أجل تمكين الطلبة من إدراك ذواتهم وكفاءاتهم ومهاراتهم المختلفة، باعتبار أنها تساعدهم على إدارة المواقف التعليمية المتنوعة، وتمكنهم من الإنجاز وتحقيق الأهداف التعليمية ضمن أطر إيجابية متوازنة.

ويعد اكتساب المهارات الدراسية كمهارة إدارة الذات، وإدارة الوقت ووضع الأهداف، والاستعداد للاختبارات، من أهم المتغيرات التي تحسن لدى الطلبة معتقدات الكفاءة الذاتية، وتسهم في زيادة اندماجهم في العملية التعليمية، واكتساب المعرفة، وإنجاز مهام التعلم، وتنمية القدرة على تحقيق النجاح الأكاديمي وتحمل المسؤولية. ولذلك كان لابد من الاهتمام بالبرامج التدريبية التي تعنى بتحسين مستوى معتقدات الكفاءة الذاتية لدى الطلبة. ونظراً لأهمية هذه المتغيرات انبثقت الحاجة لهذه الدراسة التجريبية التي تهدف إلى تقصي أثر برنامج تدريبي في مهارات الدراسة على معتقدات الكفاءة الذاتية العامة والأكاديمية لدى الطلبة.

## الإطار النظري

يُعد معتقدات الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy Beliefs) من أبرز المرتكزات في تحديد سلوك وتصرفات الفرد في المجالات الاجتماعية والشخصية

والانفعالية، وهي أساس مهم في تحديد مستوى دافعيته وقدرته على الإنجاز في عمل ما، كما أن لها دوراً محورياً في تحديد مستوى صحة الفرد النفسية. وتتغير معتقدات الكفاءة الذاتية مع مرور الزمن اعتماداً على ردة فعل الفرد تجاه المواقف المختلفة التي يمر بها (نصار، ٢٠٠٧)، ويشير ذلك إلى أنه كلما تغيرت ردة فعل الفرد تجاه المواقف التي يمر بها تغيرت معتقداته عن مهاراته وقدراته، فإذا فشل في إنجاز مهمة معينة فإن مستوى معتقدات كفاءته الذاتية عن قدراته قد ينخفض.

إن الطلبة ذوي معتقدات الكفاءة الذاتية العالية يركزون انتباههم على تحليل المشكلات، ويتأبرون للوصول إلى حلها، ويقبلون التحدي في المواقف الصعبة، ويرفضون الهروب والاستسلام، على عكس الطلبة ذوي معتقدات الكفاءة الذاتية المنخفضة فإنهم ينظرون إلى أنفسهم بأنهم غير قادرين على تحقيق النجاح في حياتهم، وذلك لأنهم يركزون انتباههم للداخل، فهم يفرقون أنفسهم بالهموم أثناء مواجهة المشكلات، ومن ثم فإن ذلك سيحد من استخدام القدرات المعرفية لمعالجة المشكلة من خلال تحويل الانتباه إلى إثارة القلق والاهتمام بجوانب النقص فيهم (مقدادي، ٢٠١٠؛ يعقوب، ٢٠١٢).

ويتصف الطلبة ذوو الكفاءة الذاتية العالية في مجال العمليات المعرفية والعمليات الانفعالية بأنهم قادرون على السيطرة على الأحداث المؤثرة في حياتهم، ويضعون أهدافاً قابلة للتحقيق وواضحة، ومستوى القلق لديهم متدن، وقادرون على التفاعل والاندماج مع الآخرين، أما الطلبة ذوو الكفاءة الذاتية المتدنية غالباً ما يفسلون في السيطرة على الأحداث التي تواجههم، ولديهم الشك في قدراتهم حول مواجهة الصعوبات، ويؤثر الإحباط في تدني مستوى أدائهم، وغير قادرين على مواجهة المخاوف البيئية من حولهم (قطامي، ٢٠٠٤). فنجد أن الطلبة الذين يملكون معتقدات كفاءة ذاتية متدنية دائماً ما يعززون خبرات فشلهم إلى تدني قدراتهم، مما يؤثر سلباً على مستواهم التحصيلي،

أما الطلبة الذين يملكون معتقدات كفاءة ذاتية عالية يعززون خبرات الفشل لديهم إلى نقص في الجهد، مما يقودهم إلى بذل مزيد من الجهد والمثابرة نحو تحسين مستواهم التحصيلي (توفيق، ٢٠٠٦؛ الزق، ٢٠١١).

كما أن معتقدات الكفاءة الذاتية تسهم في رفع دافعية الإنجاز لدى الطلبة، وتزيد من مشاركتهم وفعاليتهم في الأنشطة المدرسية، فتزيد من توقعاتهم بالنجاح، فدافعية الإنجاز المرتفعة تؤدي إلى التفوق والمنافسة، فيرتفع مستوى أداء الطالب في المهام الأكاديمية، وفي إنجاز مختلف النشاطات التعليمية (الديب وخليفة، ٢٠١٣؛ يعقوب، ٢٠١٢)، إضافة إلى أنهم يتسمون بخصائص الشخصية المتوافقة وهي: التكامل في الإبداع والاختيار، والإحساس بالحرية، والانفتاح على الخبرات، والثقة في المشاعر والأحاسيس الذاتية (المحسن، ٢٠٠٦).

وجدير بالذكر بأن دافعية المتعلم تعد من أهم القضايا المهمة التي ترتبط بالطلبة في موقفهم التعليمي، إذ إنها تتضمن ما يدور من اتجاهات ومعتقدات وأفكار في ذهن الطلبة نحو الأنشطة التي تقدم لهم، ومدى استجابتهم للتفاعل مع هذه الأنشطة دون غيرها. ودافعية التعلم تمثل حالة داخلية تنتج في موقف تعليمي معين بسبب مثيرات خارجية أو داخلية، توجه سلوك الطلبة للتعلم في موقف تعليمي محدد وتدفعهم للانتباه إلى هذا الموقف وما يتعلق به من أنشطة، والاستمرار في أداء هذه الأنشطة حتى يحقق هدف التعلم (الديب وخليفة، ٢٠١٣).

وأكد إبراهيم (٢٠١٦) على أن هؤلاء الطلبة يتكيفون مع البيئة الدراسية ويتمكنون من مواجهة التحديات والصعوبات الأكاديمية، ويشعرون بالرضا عن نوعية الحياة الدراسية؛ وذلك لأن الطلبة الذين يتمتعون بكفاءة ذاتية عالية في أدائهم للمهام المكلفون بها، يتبعون استراتيجيات مناسبة ومحددة ليحققوا أهدافهم وطموحاتهم.

ويعد مفهوم معتقدات الكفاءة الذاتية من المفاهيم الرئيسية التي تفسر سلوك الفرد وفق نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي، حيث ظهر هذا المفهوم في السبعينات

من القرن العشرين على يد مؤسس نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي باندورا<sup>(١)</sup> (Bandura)، ولقد تعددت مسميات مفهوم معتقدات الكفاءة الذاتية باللغة الإنجليزية منها: (Self-Efficacy Perceived Self Efficacy Expectation, Sense of Efficacy, Self-Judgments)، كما تعدد كذلك مفهوم معتقدات الكفاءة الذاتية باللغة العربية مثل: (الفعالية الذاتية، وفعالية الذات، والمعتقدات الذاتية، وكفاءة الذات، والفاعلية الذاتية) (البلوي، ٢٠٠٩).

ويشير باندورا (Bandura, 1997) إلى تعريف معتقدات الكفاءة الذاتية بأنها: معتقدات الفرد حول قدراته وإمكاناته على تنظيم وتنفيذ المخططات العملية لإنجاز هدف ما، فإذا اعتقد الفرد بأنه يملك القوة والقدرة على تحقيق هدف ما، فإنه يحاول أن يجعل هذه الأمر يحدث فعلاً، حيث إنها تشير إلى الاعتقادات الافتراضية التي يضعها الفرد لنفسه. كما يعرفها البلوي (٢٠٠٩: ٢٥) بأنها: "معتقدات الفرد وأحكامه حول كفاءته في القيام بالمهام الحياتية المتوقعة منه وهي لا ترتبط بموقف معين، وتحقق النتائج المستهدفة منها"، ويرى يعقوب (٢٠١٢: ٧٨) بأن معتقدات الكفاءة الذاتية تشير إلى: "اعتقاد الفرد بقدرته على السيطرة على مجريات حياته، ومواجهة ما يقابله من تحديات من خلال تنظيم المخططات العملية المطلوبة، والعمل على تنفيذها".

وذكر باندورا بأن السلوك الإنساني يتحدد تبادلياً بتفاعل ثلاثة مؤثرات (العوامل الشخصية والسلوكية والبيئية) التي أطلق عليها بنموذج الحتمية التبادلية، وتعني عدم وجود أفضلية لأي من عوامل الشخصية أو السلوك أو البيئة، وهي كالاتي (الحوسني، ٢٠١٥؛ المحسن، ٢٠٠٦):

(١) ولد ألبرت باندورا في ٤ ديسمبر ١٩٢٥م بموندر، وهي قرية صغيرة بولاية البرتا بكندا لأبوين من مزارعي القمح بولنديين. ويعتبر باندورا أحد مؤسسي نظرية التعلم الاجتماعي، وتتضمن هذه النظرية عدداً من الأسس منها: يعتقد أن المثيرات الخارجية تؤثر في سلوك الفرد من خلال تدخل العمليات المعرفية، وتؤكد على التفاعل المتبادل الحتمي المستمر للمعرفة والسلوك، والتأثيرات البيئية، وأن البيئة هي جزئياً نتاج لمعالجة الفرد لها، حيث إن السلوك لا يتأثر بالمحددات البيئية فحسب. وللمعرفة دور رئيس في التعلم الاجتماعي القائم على الملاحظة (بركات).

- العوامل الشخصية (Personal Factors): وتشير إلى معتقدات الفرد حول قدراته وإمكاناته.
  - العوامل السلوكية (Behavioral Factors): وتشير إلى مجموعة الاستجابات الصادرة عن الفرد في موقف معين.
  - العوامل البيئية (Environmental Factors): وتتضمن الأدوار التي يقوم بها من يتعاملون مع الفرد، كالآباء والأقران والمعلمين.
- ويرى باندورا بأن هناك أربعة مصادر تؤثر على مستوى معتقدات الكفاءة الذاتية لدى الفرد؛ هي (Bandura, 1997):

#### ١ - الخبرات الأدائية (Mastery Experiences):

تعد إنجازات الفرد من أكثر المصادر التي تؤثر في مستوى معتقدات الكفاءة الذاتية لديه، حيث يعتمد هذه المصدر أساسا على خبرات الفرد السابقة. فإذا أخفق الفرد في مواقف سابقة فإن هذا الأمر قد يقوده إلى الإحباط واليأس في أداء مهام لاحقة مشابهة للمواقف السابقة، أما إذا نجح الفرد في إنجاز مهام صعبة سابقا فإن هذا يشعره بكفاءة ذاتية عالية، إذ إن خبرات النجاح المتكررة لدى الفرد تبني حسا قويا وثقة في كفاءاته الذاتية. فإحساس الفرد بقوة الكفاءة الذاتية من خلال خبرات النجاح التي مر بها، يدفعه إلى تفسير حالات عدم المقدرة على الإنجاز في المهام الصعبة أو الفشل إلى نقص الجهد، وبالتالي يدفعه ذلك إلى بذل مزيد من الحماس والجهد والمثابرة للوصول إلى طموحه، فحل الفرد لمشكلة ما في موقف يواجهه وإدراكه للعلاقة بين النتيجة والجهد تؤدي إلى رفع درجة معتقدات الكفاءة الذاتية.

#### ٢ - الخبرات البديلة (Vicarious Experiences):

يمكن للفرد أن يحصل على خبرات بديلة من خلال ملاحظته للأشخاص من حوله عند أدائهم للمهام الصعبة وكيف أنهم قادرون على مواجهة التحديات

والصعوبات التي تعيق تحقيقهم لأهدافهم، فالملاحظة لها دور في تحسين معتقدات كفاءة الفرد الذاتية في أثناء أدائه للمهام الصعبة فهو يعتقد بأنه قادر على أدائها بما أن الآخرين قد تمكنوا من النجاح في نفس المهمة، ويطلق عليها التعلم بالنموذج أو الملاحظة.

### ٣ - الإقناع الاجتماعي (Social Persuasion):

ويطلق البعض على الإقناع الاجتماعي بالإقناع اللفظي، حيث ترتبط هذه القناعات بالكلمات السلبية أو الإيجابية التي يتلقاها الفرد من المحيطين حوله، ورغم أن هذا المصدر له تأثير محدود ولكنه قادر على تحسين معتقدات كفاءة الفرد الذاتية إذا كان مصدر الإقناع شخصاً موثقاً وذو مصداقية عالية، ولكن يجب أن يتم تحفيز الفرد لأداء المهام على نحو واقعي وأن تكون هذه المهام متناسبة مع قدراته ومهاراته، فالفرد يتلقى في اليوم الواحد كثيراً من العبارات والتعليقات من المحيطين به كالأسرة، والأصدقاء، والمعلمين، ويمكن أن تكون هذه العبارات سبباً في تشجيعه ودفعه نحو إنجاز المهام إذا كانت عبارات إيجابية، أما إذا كانت هذه عبارات سلبية فمن الممكن أن تؤثر في قناعاته حول قدرته على إنجاز المهام وتثبط من عزيمته، لذلك وجب على الأسر والمعلمين التركيز على اختيار الألفاظ المناسبة عند التعامل مع الطلبة، لما لها من تأثير في معتقدات كفاءة الفرد الذاتية.

### ٤ - الحالة الفسيولوجية والنفسية (Physiological & Psychological State):

إن الحالة النفسية والفسيولوجية التي يمر بها الفرد تؤثر في معتقدات كفاءته الذاتية بشكل واضح، فعادة ما يؤدي الانفعال الشديد إلى خفض أداء الشخص للمهام، فمثلاً القلق والتوتر قبل الاختبار قد يفسره طالب بأنه دافع ومشجع له ليبذل المزيد من الجهد والمثابرة وقت الاختبار، وقد يفسره طالب آخر بأنه لم يستعد للاختبار بشكل مناسب مما يؤدي إلى ضعف أدائه لأنه لم يبذل جهداً في أثناء حل الاختبار. كما تؤثر الحالات المزاجية على الانتباه وعلى

تفسير الشخص للأحداث التي تحدث أمامه، وعلى تنظيمه للمعلومات وتخزينها واسترجاعها من الذاكرة.

وقد ذكر قطامي (٢٠٠٤) بأن هناك ثلاثة أساليب لتحسين مستوى معتقدات الكفاءة الذاتية للفرد فيما يخص الحالة الفسيولوجية والنفسية وهي كالآتي:

- زيادة أو تعزيز البنية الصحية: وذلك من خلال ممارسة الفرد للأنشطة الرياضية التي بدورها تعمل على خفض حدة القلق والتوتر لديه.
- تخفيض مستويات الضغوط والميول الانفعالية السلبية: وذلك من خلال الابتعاد عن البيئة المثبطة والسلبية، وتوفير بيئة معززة ومشجعة خالية من التوترات.
- تصحيح التفسيرات الخاطئة للحالات التي تحصل للجسم: فقد تظهر بعض ردود الأفعال النفسية والسيكولوجية على بعض الأفراد في حالة مشاهدتهم لحالات الإغماء أو الغثيان أو الهلع.

وتؤثر معتقدات الكفاءة الذاتية على ثلاثة مستويات للسلوك. المستوى الأول يتمثل في اختيار الموقف، فالمواقف التي يمر بها الفرد إما أن تكون من اختياره أو لا تكون كذلك، فإذا حُيّر الفرد في اختيار الموقف، فإن هذا الاختيار يتعلق بدرجة معتقدات الكفاءة الذاتية لديه، فسيختار الموقف الواقع ضمن إمكاناته وقدراته لحل المشكلات والمتطلبات التي سيواجهها في هذا الموقف، وسيتجنب المواقف التي يرى بأنه غير قادر على مواجهة التحديات التي سيمر بها. فطالب الصف العاشر مخير بين اختيار الفرع العلمي أو الفرع الأدبي، لذلك فهو سيختار الفرع الذي يرى بأن قدراته وإمكاناته تؤهله لدراسة مواد هذا الفرع سواء كان الفرع العلمي أو الأدبي، وسيعتمد على درجاته في الصفوف السابقة والخبرات التي مر بها (الرفوع والقيسي، ٢٠٠٩؛ عبود وعياض، ٢٠١٣؛ عيد، ٢٠١٢؛ يعقوب، ٢٠١٢).



أما المستوى الثاني والمستوى الثالث فيتمثل في الجهد الذي سيبدله الفرد والمثابرة في السعي لإنجاز هدفه، فدرجة معتقدات الكفاءة الذاتية لدى الفرد تحدد شدة الجهد الذي سيبدله في إنجاز هدفه، فالفرد الذي تكون معتقدات الكفاءة الذاتية لديه عالية ستكون ثقته عالية، وسيسعى ويثابر من أجل التغلب على التحديات والصعوبات التي تواجهه بغض النظر عن صعوبة تحقيق الهدف، على عكس الفرد الذي يملك معتقدات كفاءة ذاتية منخفضة (الرفوع والقيسي، ٢٠٠٩؛ عبود وعياض، ٢٠١٣؛ عيد، ٢٠١٢؛ يعقوب، ٢٠١٢).

ومن هنا، فالعمل على تحسين درجة معتقدات الكفاءة الذاتية لدى الطلبة يعد ضروريا لامتلاك المهارة المطلوبة والدافعية والإرادة، ولذا حرص الباحثون على دراسة العديد من المتغيرات التي تؤثر في مستوى معتقدات الكفاءة الذاتية لدى الطلبة. وتعتبر "مهارات الدراسة" من أهم هذه المتغيرات، حيث أشارت العديد من البحوث والدراسات (أبو عليا وأبوقديس، ٢٠٠٤؛ أبو هشام، ٢٠٠٨؛ Pemble, 2004؛ Wiswell, 2005) أن كثيرا من الطلبة الذين يمرون بتجارب فشل في دراستهم لا يرجع بالضرورة إلى انخفاض في مستوى ذكائهم أو ضعف قدراتهم العقلية، وإنما يرجع إلى افتقارهم لمهارات الدراسة الجيدة، فهم لا يحسنون إدارة وقتهم، ولا يخططون كما يجب لتحقيق أهدافهم، ولا يستعدون للاختبارات بشكل جيد، ومن ثم فإنهم لا يحصلون على النتائج التي يطمحون لها (إبراهيم وصالح، ٢٠٠٥).

هذا ويتفق المتخصصون في سيكولوجية التعلم على أن مهارات الدراسة تعد مهمة للتعلم الذاتي، فحين يتقن الطلبة مهارة دراسية معينة فإن هذا يساهم في نجاحهم بشكل كبير، فمثل هؤلاء الطلبة لا يقتصر نجاحهم في المستويات الصفية فحسب، بل سيتمكنون من مواصلة النجاح في التعلم الذاتي (إبراهيم وصالح، ٢٠٠٥). وتعرف مهارات الدراسة بأنها: "قدرة المتعلم على اتباع استراتيجيات تعليمية هادفة لاستذكار وفهم موضوعات المقررات الدراسية واستيعابها مما يزيد من مثابرته لها وقدرته على التركيز ويجعله أكثر تقبلا

لمقرراته بهدف استرجاعها بفاعلية عند الحاجة، للحصول على درجات مرتفعة ووصولاً للتفوق"، (حسن، ٢٠١١: ٤٨٨).

وتشمل مهارات الدراسة مدى واسعاً من المهارات المعرفية والمهارات ما وراء المعرفية، التي تعد من العمليات المهمة في نظرية معالجة المعلومات، وتهدف هذه المهارات إلى زيادة فاعلية الطلبة في اكتساب وتنظيم وتركيب وتذكر واستخدام المعلومات، إذ إن مهارات الدراسة تتضمن مجموعة من الإجراءات التي يمكن تنفيذها من خلال خطوات محددة ومتسلسلة كالتلخيص، ووضع الأهداف، وإدارة الوقت. وتعد نظرية معالجة المعلومات هي المظلة الأكبر والأعم لفهم مهارات الدراسة (أبو زيتون، ٢٠٠٤).

وتتعدد مهارات الدراسة باختلاف طبيعتها وخصائصها وشكلها، من حيث بساطتها وتعقيدها، فبعض المهارات تحتاج إلى جهد عقلي عال حتى يتم استيعابها واكتسابها، وبعضها سهلة الاكتساب بإمكان أي طالب أن يقوم بها. وتختلف المهارات باختلاف المرحلة التعليمية فمهارات الدراسة التي تناسب طلبة المرحلة الابتدائية قد لا تناسب طلبة المرحلة الثانوية أو الجامعية، وتتنوع مهارات الدراسة فمنها ما يتعلق بتدوين الملاحظات والتركيز في أثناء الحصة الدراسية، ومنها ما يتعلق باستراتيجيات القراءة الفاعلة، ومنها ما له صلة بالذات وكيفية إدارة القلق الذي يصاحبها، ومنها ما يتعلق بإدارة الوقت وتنظيمه، ومنها ما يرتبط بالاختبارات وكيفية الاستعداد الجيد لها، وأخرى تتعلق بالأهداف وكيفية تحديدها والتخطيط لتحقيقها، فلكل مهارة زمانها ومكانها ومناسبتها للموقف التعليمي الذي يمر به المتعلم (فخرو والساعي، ٢٠١٤).

## الدراسات السابقة

هناك عدد من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع مهارات الدراسة مع معتقدات الكفاءة الذاتية العامة والأكاديمية ومنها التي نعرض ملخصاً عنها.

فقد هدفت دراسة رايوس (Rios, 2002) إلى معرفة أثر برنامج تدريبي في مهارة إدارة الوقت ومهارة وضع الأهداف في تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية؛ حيث تكونت عينة الدراسة من (٨٤) طالباً وطالبة في المرحلة الثانوية، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية، ولكن عينة المجموعة التجريبية أظهرت تحسناً في مستوى معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية، حيث كان حجم الأثر منخفضاً.

وقام فرايزر (Frasier, 2006) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر مقرر دراسي في مهارات الدراسة في تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية العامة لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية بلغت (١١٥) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية العامة.

في حين هدفت دراسة سيف (٢٠٠٨) الكشف عن العلاقة الارتباطية بين مهارات الدراسة وبين معتقدات الكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة الصف العاشر في منطقة شمال عمان التعليمية التابعة لوكالة الغوث الدولية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة في الصف العاشر الأساسي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معتقدات الكفاءة الذاتية العامة تعزى إلى امتلاك مهارات الدراسة، فمعتقدات الكفاءة الذاتية العامة كانت أعلى لدى الطلبة الذين مستوى مهاراتهم الدراسية مرتفعة.

كما سعت دراسة ديفاي ودهيا (Devi & Dahiya, 2013) إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي باستخدام عادات الدراسة مع استراتيجيات التعلم التعاوني داخل الصف في تحسين مستوى معتقدات الكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣) طالباً وطالبة ممن كانت لديهم معتقدات الكفاءة الذاتية العامة متدنية، وأوضحت نتائج الدراسة تحسناً

في معتقدات الكفاءة الذاتية العامة لدى عينة الدراسة بعد أن طبق عليهم البرنامج التدريبي.

وسعى الحراشة وجرادات (٢٠١٤) إلى الكشف عن فاعلية التدريب على مهارات الدراسة في تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وشملت العينة (٣٠) طالباً في الصف العاشر، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية، وبينت النتائج أن مستوى معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية قد تحسن لدى طلبة المجموعة التجريبية.

وقام قادر وعيسى (Kader & Eissa, 2015) بدراسة هدفت إلى معرفة فاعلية التدريب على مهارة إدارة الوقت في تحسين مستوى معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المدارس، وبلغ أفراد عينة الدراسة (٦٠) طالباً، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة، يمكن ملاحظة أن معظم الدراسات استخدمت المنهج شبه التجريبي للكشف عن فاعلية مهارات الدراسة في تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية. وقد اختلفت الدراسات السابقة في تصميم المنهج شبه التجريبي، فبعض الدراسات قد قسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وطبقت المقياس القبلي والبعدي على المجموعتين، وأما البعض الآخر فقد اعتمد على مجموعة تجريبية واحدة، وطبق عليها المقياس القبلي والبعدي. كما تباينت تلك الدراسات في تناولها لعدد المهارات الدراسية المستخدمة في الدراسة، فبعضها درس فاعلية عدد من المهارات الدراسية مجتمعة معاً في تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية العامة أو الأكاديمية وبعضها تناول مهارة دراسة واحدة أو مهارتين دراسيتين

فقط. وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة من حيث استخدام المنهج شبه التجريبي في دراسة فاعلية برنامج تدريبي باستخدام أربع مهارات دراسية (إدارة الذات، وإدارة الوقت، ووضع الأهداف، والاستعداد للاختبارات) ومعرفة أثرها في تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية العامة والأكاديمية لدى طلبة الصف العاشر.

### مشكلة الدراسة

يعد التفوق الأكاديمي أمراً مهماً في حياة الطلبة الدراسية وتحديد مستقبلهم العلمي. وقد تكون البيئة التعليمية مؤهلة ليصل الطلبة إلى طموحهم ويحققون أهدافهم الدراسية، ولكن نجد كثيراً من الطلبة يعانون من تدنٍ في مستوى تحصيلهم الدراسي، مما يؤدي إلى أن يصاب الطلبة بحالات من الإحباط واليأس الذي قد يستمر معهم في جميع مراحل حياتهم الدراسية، وعادة ما يكون السبب وراء ذلك هو أن هؤلاء الطلبة لديهم شعور منخفض بالكفاءة الذاتية (أبو عليا وأبو قديس، ٢٠٠٤؛ أبو هشام، ٢٠٠٨). فمن خلال استقراء عدد من الدراسات السابقة (إبراهيم، ٢٠١١؛ توفيق، ٢٠٠٦؛ الزق، ٢٠٠٩) التي تناولت معتقدات الكفاءة الذاتية لدى الطلبة يمكن ملاحظة أن لها أثراً كبيراً في تحديد سلوكهم، إذ أن الطلبة الذين يمتلكون معتقدات كفاءة ذاتية منخفضة عن أنفسهم لا يستطيعون مواجهة الضغوط الأكاديمية والنفسية التي تعترض مستواهم التحصيلي، ولا يستطيعون التعامل مع المشكلات المفاجئة والصعبة في المواقف التعليمية بصورة خاصة وفي المواقف الحياتية بصورة عامة، ولا يبذلون الجهد الكافي لمواجهة التحديات والصعوبات التي تقف عائقاً نحو تحقيق أهدافهم.

وللتأكد أكثر من وجود المشكلة فيما يتعلق بانخفاض معتقدات الكفاءة الذاتية لدى الطلبة، فقد تم إجراء دراسة استطلاعية، من خلال تطبيق استبانة تكونت من (١٠) عبارات، تم بناؤها بالاستعانة بمقياس معتقدات الكفاءة الذاتية العامة لشفارتسر وجيروسليم (Schwarzer & Jerusalem, 1995) الذي قام

بتعريبه من اللغة الألمانية رضوان (١٩٩٧)، وطوره الحوسني (٢٠١٥)، وكذلك الاستعانة بمقياس معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية الذي أعده بنترتش وآخرون (Pintrich et al., 1993)، وهو جزء من مقياس الاستراتيجيات المحفزة للتعلم، وقام بتعريبه الخروصي (Alkharusi, 2016).

وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٣٠) معلمة، وأشارت نتائج الدراسة الاستطلاعية إلى وجود مشكلة فيما يتعلق بانخفاض مستوى معتقدات الكفاءة الذاتية لدى الطلبة، فهناك الكثير من الطلبة لا يتعامل بثقة مع المواقف المفاجئة مثل الاختبارات والأنشطة، ولا يميلون إلى حل الأسئلة التي تتطلب قدرات عليا كحل المشكلات الصعبة، إضافة إلى أن أغلب الطلبة ليس لديهم الثقة في إنجاز الأنشطة الصعبة أو أداء الاختبارات الصعبة.

ومن منطلق توصيات بعض الدراسات العربية في معتقدات الكفاءة الذاتية (إبراهيم، ٢٠١٣؛ الرفوع والقيسي، ٢٠٠٩؛ الديب وخليفة، ٢٠١٣؛ عمر، ٢٠١٢؛ المحسن، ٢٠٠٦؛ نصار، ٢٠٠٧؛ النصاصرة، ٢٠٠٩؛ يعقوب، ٢٠١٢؛ اليوسف، ٢٠١٣)، التي أشارت إلى ضرورة الاهتمام بالبرامج والدورات التدريبية التي تُعنى بتحسين مستوى معتقدات الكفاءة الذاتية لدى الطلبة، وجد أن مهارات الدراسة قد تحسن من مستوى معتقدات الكفاءة الذاتية لدى الطلبة، كما أنه لندرة الدراسات العربية التي تناولت موضوع فاعلية التدريب على مهارات الدراسة في تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية العامة والأكاديمية انبثقت الحاجة لمثل هذه الدراسة، إذ إنه تم تصميم البرنامج التدريبي باستخدام بعض مهارات الدراسة في تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية العامة والأكاديمية لدى طلبة الصف العاشر.

## هدف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام بعض مهارات الدراسة في تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية العامة والأكاديمية لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة مسقط بسلطنة عمان.

## فرضيات الدراسة

- ١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط استجابات أفراد المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمعتقدات الكفاءة الذاتية العامة لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى  $(\alpha \geq 0,05)$ .
- ٢ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات أفراد المجموعة التجريبية في معتقدات الكفاءة الذاتية العامة قبل وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي لصالح التطبيق البعدي عند مستوى  $(\alpha \geq 0,05)$ .
- ٣ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط استجابات أفراد المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمعتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى  $(\alpha \geq 0,05)$ .
- ٤ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات أفراد المجموعة التجريبية في معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية قبل وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي لصالح التطبيق البعدي عند مستوى  $(\alpha \geq 0,05)$ .

## أهمية الدراسة

تبرز الأهمية النظرية لهذه الدراسة في كونها من الدراسات الأولى في سلطنة عمان - في حدود إطلاع الباحثين - إذ أنها تلقي الضوء على أهمية موضوع البرنامج التدريبي القائم على استخدام بعض مهارات الدراسة وفاعليته في تحسين مستوى معتقدات الكفاءة الذاتية العامة والأكاديمية لدى الطلبة. وتتمثل الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في النتائج التي ستوفرها للعاملين في الميادين التربوية بصورة عامة وفي المدارس بصورة خاصة، فيما يتعلق بأهمية عمل البرامج التدريبية لإكساب الطلبة مهارات الدراسة الفاعلة وتحسين مستوى معتقدات الكفاءة الذاتية العامة والأكاديمية لديهم. ويمكن في ضوء نتائج هذه الدراسة العمل على توجيه وإرشاد الطلبة الذين يفتقرون إلى مهارات

الدراسة الجيدة من خلال تقديم المحاضرات أو عمل البرنامج التدريبية لهم، والذين غالباً ما يعانون من تدنٍ في مستوى التحصيل بسبب عدم درايتهم وإدراكهم بممارسات ومهارات الدراسة الفاعلة التي تساعدهم على التكيف والتوافق في البيئة التعليمية وتمكنهم من التفوق الدراسي.

### محددات الدراسة

- المحددات البشرية: تتحدد الدراسة الحالية بخصائص العينة التي تم التطبيق عليها وهي عينة من طالبات الصف العاشر بمحافظة مسقط بسلطنة عمان، وبلغ حجمها (٥٦) طالبة، وكذلك بالمقاييس التي تم استخدامها لقياس كل من معتقدات الكفاءة الذاتية العامة والأكاديمية، وبنوعية البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه على عينة المجموعة التجريبية.

### مصطلحات الدراسة

- البرنامج التدريبي: مجموعة من الإجراءات والأنشطة والخبرات المخططة والمنظمة التي تهدف إلى تنمية نوع من المهارات لدى الطلبة، وتطوير قدراتهم بما يساهم في العملية التعليمية (أبو سويرح، ٢٠٠٩).
- مهارات الدراسة: تعرف مهارات الدراسة بأنها: "التكرار لأنماط سلوكية حركية وعقلية بصورة دقيقة ومنظمة نحو تحقيق الأهداف الدراسية المرجوة" (إبراهيم وصالح، ٢٠٠٥: ١٣)، ويعرف الباحثون البرنامج التدريبي في هذه الدراسة على استخدام بعض مهارات الدراسة إجرائياً بأنه: مجموعة من الاستراتيجيات والوسائل التي تساعد الطلبة على كيفية التعامل مع ذواتهم، وكيفية إدارة وقتهم بفاعلية، والطرائق العلمية لوضع الأهداف، والآليات اللازمة للاستعداد للاختبارات بشكل جيد.
- معتقدات الكفاءة الذاتية العامة: يعرفها توفيق (٢٠٠٦: ٢٨) بأنها: توقعات الفرد وإدراكه لما يملكه من مقومات عقلية ومعرفية وانفعالية واجتماعية ودافعية، وتوقعاته عن فاعلية هذه المقومات للوصول إلى النجاح. ويعرفها



الباحثون إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية العامة المستخدم في هذه الدراسة.

● **معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية:** يعرفها الزق (٢٠٠٩) بأنها: معتقدات الطالب عن إمكاناته وقدراته في أداء المهام الأكاديمية والوصول إلى مستوى النجاح المطلوب. ويعرفها الباحثون إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية المستخدم في هذه الدراسة.

● **طلبة الصف العاشر بسلطنة عمان:** هم الطلبة المنتظمون في الدراسة في المدارس الحكومية ويندرجون في فئة الحلقة الثانية في مرحلة التعليم الأساسي.

### منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي (Quasi-Experimental design)؛ وذلك لملاءمته هدف الدراسة وفرضياتها، إذ تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً تدريبياً باستخدام بعض مهارات الدراسة، بينما لم تخضع المجموعة الضابطة لتطبيق البرنامج التدريبي، ثم بعد ذلك تم قياس فاعلية البرنامج التدريبي عن طريق القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، ومقارنة أداء المجموعتين في مستوى التحسن في معتقدات الكفاءة الذاتية العامة والأكاديمية.

### مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الصف العاشر في المدارس الحكومية التابعة للمديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة مسقط للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧، موزعين على ولايات المحافظة الست بمدارس التعليم الأساسي ويبلغ عددهم (٨٠٧٥) طالباً وطالبة، وذلك وفقاً لإحصاء العام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧ (المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة مسقط، ٢٠١٧)، بواقع (٣٩٣٢) من الذكور و(٤١٤٣) من الإناث.

## عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (٥٦) طالبة من طالبات الصف العاشر في مدرسة أم سعد الأنصارية، وتم تقسيمهما إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية وتألفت من (٢٩) طالبة، ومجموعة ضابطة وتألفت من (٢٧) طالبة، تتراوح أعمارهن ما بين (١٥ - ١٦) سنة. وسبب اقتصار الدراسة على عينة من الإناث دون الذكور؛ لسهولة تطبيق البرنامج التدريبي على مدرسة الإناث كونها إحدى المدارس المتعاونة مع فريق مشروع بحثي تابع لجامعة السلطان قابوس.

## أدوات الدراسة

### الأداة الأولى - مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية العامة:

تم استخدام مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية العامة شفارتسر وجيروسليم (Schwarzer & Jerusalem, 1995)، تعريب رضوان (١٩٩٧)، وطوره الحوسني (٢٠١٥)، ويتكون المقياس من عشرة عبارات جميعها بصيغة موجبة، وتقديرها يكون وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي (من ١ = معارض بشدة، إلى ٥ = موافق تماماً). وتم التأكد من صدقه وملاءمته للبيئة العمانية من خلال عرضه على خمسة محكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في قسم علم النفس بجامعة السلطان قابوس. وتم التأكد من ثبات المقياس من خلال حساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ (Alpha Cronbach)، حيث بلغت قيمة معامل ألفا لكرونباخ (٠,٨٥)، ومن ثم يعتبر مقبولا وصالحا لأغراض الدراسة.

### الأداة الثانية - مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

تم استخدام مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية الذي أعده بنترتش وآخرون (Pintrich et al., 1993)، وهو جزء من مقياس الاستراتيجيات المحفزة للتعلم، وقام بتعريبه الخروصي (Alkharusi, 2016)، ويتكون المقياس من ثمان عبارات جميعها صيغت بطريقة موجبة، وتمت الإجابة عن فقرات المقياس، وفقا لتدرج ليكرت الخماسي (من ١ = معارض بشدة، إلى ٥ = موافق تماماً).

وتم التأكد من صدقه وملاءمته للبيئة العمانية من خلال عرضه على خمسة محكمين من أعضاء الهيئة التدريسية بجامعة السلطان قابوس، وتم التأكد من ثبات المقياس من خلال حساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ، وبلغت قيمة معامل ألفا لكرونباخ (٠,٨٤).

#### الأداة الثالثة - مقياس الدافعية:

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الدافعية، تم استخدام مقياس الدافعية الذي أعده بنترتش وآخرون (Pintrich et al., 1993)، وهو جزء من مقياس الاستراتيجيات المحفزة للتعلم، وقام بتعريبه الخروصي (Alkharusi, 2016)، ويتكون المقياس من ثمان عبارات انقسمت إلى بُعدين: بُعد الدافعية الداخلية ويتكون من أربع عبارات، وبُعد الدافعية الخارجية ويتكون من أربع عبارات، وتمت الإجابة عن فقرات المقياس، وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي (من ١ = معارض بشدة، إلى ٥ = موافق تماماً). وتم التأكد من ثبات المقياس من خلال حساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ؛ حيث بلغت قيمة معامل ألفا لكرونباخ لبُعد الدافعية الداخلية وبُعد الدافعية الخارجية (٠,٥٨)، و(٠,٧٨) على التوالي.

#### المادة التدريبية - برنامج تدريبي خاص باستخدام بعض مهارات الدراسة:

تم تصميم برنامج تدريبي يهدف إلى تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية العامة والأكاديمية لدى طالبات الصف العاشر. حيث تم اختيار أربع مهارات دراسية في البرنامج التدريبي وهي: مهارة إدارة الوقت، ومهارة إدارة الذات، ومهارة وضع الأهداف، ومهارة الاستعداد للاختبارات؛ وذلك لأهميتها الكبيرة في نجاح الطالب في دراسته بصورة خاصة وفي حياته بصورة عامة، وتم تقديم جلستين معرفيتين في بداية تطبيق البرنامج، تهدف إلى تعريف المشاركات بمحتوى البرنامج التدريبي وأهدافه وأهميته وسير عمل الجلسات التدريبية. وبعد ذلك تم تقديم (١٣) جلسة تنفيذية تهدف إلى تدريب المشاركات على مهارات الدراسة الأربع وتم التدريب على كل مهارة بشكل متكامل في كل جلسة.

وكانت مُدة البرنامج التدريبي (١١) ساعة و(٢٥) دقيقة، بواقع جلستين تدريبيتين أسبوعياً، وكانت مدة الجلسة التدريبية الواحدة (٤٥) دقيقة على حسب محتوى كل جلسة تدريبية.

### إجراءات الدراسة

تم الحصول على موافقة وزارة التربية والتعليم للسماح بتطبيق مقاييس الدراسة على أفراد العينة، وبعدها تم اختيار صفين من فصول الصف العاشر بإحدى المدارس المختارة بالطريقة العشوائية البسيطة، ومن ثم تقسيمهما عشوائياً إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية. وتم التأكد من تكافؤ المجموعتين في المستوى التحصيلي وفي الدافعية، وتم إجراء القياس القبلي لمقاييس الدراسة على عينة الدراسة، وذلك قبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبي؛ للتأكد من تكافؤ المجموعتين في مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية العامة والأكاديمية. وتم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة المجموعة التجريبية لفترة ٨ أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً، وبعدها تم تطبيق القياس البعدي على عينة الدراسة، وتم جمع البيانات وتحليلها إحصائياً، للوصول إلى النتائج وتفسيرها، والخروج بمجموعة من التوصيات في ضوء نتائج الدراسة.

### المعالجة الإحصائية

تم إدخال البيانات في البرنامج الإحصائي SPSS وللتحقق من فرضيات الدراسة، تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار "ت" للعينات المستقلة، واختبار "ت" لعينتين مترابطتين، وحساب مؤشر كوهن (d).

### النتائج ومناقشتها

#### نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط استجابات أفراد

المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمعتقدات الكفاءة الذاتية العامة لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى  $(\alpha \geq 0,05)$ ، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة على مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية العامة، وحساب مؤشر كوهن (d)، وجدول رقم (١) يبين نتائج ذلك.

#### جدول رقم (١)

نتائج اختبار "ت" بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس معتقدات الكفاءة الذاتية العامة

| المتغير                        | المجموعة  | ن  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية | قيمة "ت" | مستوى الدلالة | حجم الأثر |
|--------------------------------|-----------|----|-----------------|-------------------|--------------|----------|---------------|-----------|
| معتقدات الكفاءة الذاتية العامة | التجريبية | ٢٩ | ٤,٠٩            | ٠,٦١              | ٥٤           | ٤,٤٠     | ٠,٠٠          | ١,٢٠      |
|                                | الضابطة   | ٢٧ | ٣,٤٣            | ٠,٥٢              |              |          |               |           |

يتضح من جدول رقم (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمعتقدات الكفاءة الذاتية العامة عند مستوى دلالة  $(\alpha \geq 0,05)$  لصالح المجموعة التجريبية، ولذلك يتم قبول الفرضية الأولى. ويتضح من جدول رقم (١) أيضاً أن حجم تأثير البرنامج التدريبي على معتقدات الكفاءة الذاتية العامة كبير؛ نظراً لأن مؤشر كوهن (d) أكبر من  $(0,80)$ ؛ حيث أشار كوهن Cohn، كما جاء في أبو جراد، (٢٠١٣) إلى معايير الحكم على قيمة حجم الأثر المستخرجة بواسطة مؤشر كوهن (d)؛ وقد اعتبره صغيراً عند القيمة  $(0,2)$  ومتوسطاً عند  $(0,5)$  وكبيراً عند  $(0,8)$ .

#### نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات أفراد المجموعة التجريبية في معتقدات الكفاءة الذاتية

العامة قبل وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي لصالح التطبيق البعدي عند مستوى  $(\alpha \geq 0,05)$ ، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام اختبار "ت" لعينتين مترابطتين على مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية العامة، وحساب حجم الأثر، وجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

#### جدول رقم (٢)

نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مترابطتين لمعرفة الفروق في المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية العامة (ن = ٢٩)

| التطبيق | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية | قيمة "ت" | مستوى الدلالة | حجم الأثر |
|---------|-----------------|-------------------|--------------|----------|---------------|-----------|
| القبلي  | ٣,٥١            | ٠,٦٠              | ٢٨           | ٤,٣٠     | ٠,٠٠          | ١,٦٢      |
| البعدي  | ٤,٠٩            | ٠,٦١              |              |          |               |           |

يتضح من جدول رقم (٢) أن هناك فروقا دالة إحصائياً بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس معتقدات الكفاءة الذاتية العامة عند مستوى دلالة  $(\alpha \geq 0,05)$  لصالح التطبيق البعدي، ولذلك يتم قبول الفرضية الثانية. وأيضاً يتضح من جدول رقم (٢) أن حجم تأثير البرنامج التدريبي على معتقدات الكفاءة الذاتية العامة كبير؛ حيث بلغت قيمة حجم الأثر (١,٦٢)، مما يدل على التأثير الواضح للبرنامج التدريبي في تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية العامة.

وتتفق نتائج الفرضية الأولى والثانية مع نتائج عدد من الدراسات العربية والأجنبية، كنتائج دراسة ديفاي ودهايا (Devi & Dahiya, 2013) التي أظهرت نتائجها فاعلية برنامج تدريبي باستخدام عادات الدراسة مصاحبة لاستراتيجيات التعلم التعاوني في تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة المرحلة الثانوية، كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة سيف

(٢٠٠٨) التي أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معتقدات الكفاءة الذاتية العامة تعزى إلى امتلاك مهارات الدراسة.

بينما جاءت نتائج الدراسة الحالية معارضة لنتائج دراسة فرايزر (Frasier, 2006)، التي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية العامة، ويمكن تعليل ذلك، باختلاف حجم عينة الدراسة وطبيعتها، والاستراتيجيات المطبقة في أثناء التدريب، والفترة الزمنية للتدريب على مهارات الدراسة.

ويمكن تفسير فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام بعض مهارات الدراسة في تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية العامة، من منطلق مصادر معتقدات الكفاءة الذاتية، حيث ذكر باندورا (Bandura, 1997) بأن هناك أربعة مصادر لمعتقدات الكفاءة الذاتية منها: الخبرات الأدائية، والخبرات البديلة، والقناعات الاجتماعية. وتضمن البرنامج التدريبي العديد من الأنشطة والتدريبات العملية في مهارات الدراسة التي بدورها تعمل على توجيه سلوك الطالبة، وتحديد نحو الثقة في إنجاز العديد من المهمات في حياتها، والإقدام على الأنشطة أو المواقف الصعبة التي تحتاج بذل المزيد من الجهد، وبالتالي فهي تكسبها خبرات أدائية جديدة.

إضافة إلى أن البرنامج التدريبي، قد تضمن بعض الفيديوهات والأساليب التي تساعد على إقناع الطالبة بأنها قادرة على إنجاز المهمات الصعبة، ومواجهة التحديات نحو تحقيق الأهداف. وتم عرض بعض قصص الناجحين الذين استطاعوا التغلب على الصعوبات والتحديات في حياتهم، وثابروا للوصول إلى طموحاتهم، وبالتالي فالطالبة ستعتقد بأنها قادرة على مواجهة الصعوبات وحل المشكلات في حياتها، بما أن هناك أشخاصاً قد نجحوا وتغلبوا على الصعوبات والتحديات، ولم يصابوا بالإحباط وال فشل في حياتهم. إذ إن للملاحظة والإقناع اللفظي دوراً في تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية للطالبة.

وتعد مهارات الدراسة هي المسؤولة عن الضبط والتحكم والتوجيه في العمليات الإجرائية لمعالجة المعلومات، من خلال دورها في تشكيل شخصية الطالبة المتكاملة؛ بإكسابها مهارة إدارة الذات، ومهارة وضع الأهداف في الأبعاد الستة لحياة متوازنة (الروحانية، والاجتماعية، والمالية، والشخصية، والأكاديمية، والصحية) (فخرو والساعي، ٢٠١٤). وتكمن الطريقة العلمية لتحقيق هذه الأهداف من خلال إكسابها مهارة إدارة الوقت، مما سيزيد من ثقة الطالبات بأنفسهن، وهذا سيزيد من مستوى قدراتهن وإمكاناتهن الذاتية لمعالجة المواقف المفاجئة والمهام الصعبة، فتزيد خبرات النجاح لديهن، وبذلك يتحسن لديهن مستوى معتقدات الكفاءة الذاتية العامة.

### نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط استجابات أفراد المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمعتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى  $(\alpha \geq 0,05)$ "، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة على مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وجدول رقم (٣) يبين نتائج ذلك.

### جدول رقم (٣)

نتائج اختبار "ت" بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية

| المتغير                            | المجموعة  | ن  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية | قيمة "ت" | مستوى الدلالة |
|------------------------------------|-----------|----|-----------------|-------------------|--------------|----------|---------------|
| معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية | التجريبية | ٢٩ | ٤,١٠            | ٠,٧٧              | ٥٤           | ١,٠٨     | ٠,٢٨          |
|                                    | الضابطة   | ٢٧ | ٣,٩٠            | ٠,٦٠              |              |          |               |

يتضح من جدول رقم (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين



متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمعتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية، ولذلك يتم رفض الفرضية الثالثة.

#### نتائج الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات أفراد المجموعة التجريبية في معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية قبل وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي لصالح التطبيق البعدي عند مستوى  $(\alpha \geq 0,05)$ ، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام اختبار "ت" لعينتين مترابطتين على مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

#### جدول رقم (٤)

نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مترابطتين لمعرفة الفروق في المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية (ن = ٢٩)

| التطبيق | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية | قيمة "ت" | مستوى الدلالة | حجم الأثر |
|---------|-----------------|-------------------|--------------|----------|---------------|-----------|
| القبلي  | ٣,٩٤            | ٠,٦٦              | ٢٨           | ١,٤٢     | ٠,١٧          | ٠,٥٤      |
| البعدي  | ٤,١٠            | ٠,٧٧              |              |          |               |           |

يتضح من جدول رقم (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية، ولذلك يتم رفض الفرضية الرابعة. وعلى الرغم من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية؛ إلا أنه يتضح من جدول رقم (٤) بأن حجم تأثير البرنامج على معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية كان متوسطاً، إذ بلغت قيمة حجم الأثر

(٥٤، ٠)، مما يدل على أن هناك تحسناً في معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية بعد تنفيذ البرنامج التدريبي.

وتتفق نتائج الفرضية الثالثة والرابعة مع نتائج دراسة رايوس (Rios, 2002) التي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية. ولكن نتائج هذه الدراسة تعارضت مع نتائج دراسة الحراحشة وجرادات (٢٠١٤)، التي توصلت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية بعد التدريب على مهارات الدراسة. وأظهرت نتائج دراسة قادر وعيسى (Kader & Eissa, 2015) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية بعد التدريب على استراتيجيات إدارة الوقت.

ويمكن تفسير عدم دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية، من منطلق أن معتقدات الطالبة حول أدائها الأكاديمي وقدراتها الذاتية في إنجاز المهمات الأكاديمية، قد تكونت وثبتت لديها نتيجة خبرات الفشل أو النجاح التي مرت بها في حياتها الأكاديمية السابقة.

وتشير الأدبيات السابقة إلى أن الطالب الذي لديه خبرات فشل سابقة في دراسته، يعاني من ضعف في إنجاز الواجبات المنزلية أو الأنشطة الصفية، وتدني في مستوى تحصيله الدراسي، مما يؤدي إلى أن إصابته بحالات من الإحباط واليأس يستمر معه في جميع مراحل حياته الدراسية، ويؤثر باستمرارية الجهد والمثابرة للوصول إلى الأهداف الأكاديمية، وعادة ما يكون السبب وراء ذلك، هو أن هؤلاء الطلبة يفتقرون إلى مهارات الدراسة الجيدة.

وبما أن البرنامج التدريبي قد احتوى على العديد من الأنشطة والتدريبات العملية في مهارات الدراسة فإن الطالبة تحتاج إلى فترة زمنية كافية لتمارس ما

تعلمته في البرنامج التدريبي من مهارات دراسية. فقد كان تطبيق البرنامج التدريبي بعد مضي شهر من بداية الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٦/٢٠١٧، وكانت الطالبات في هذه الفترة الزمنية يخضعن للاختبارات القصيرة والواجبات المنزلية والأنشطة الصفية فقط؛ إذ كانت فترة الامتحانات النهائية بعد أسبوعين من انتهاء تنفيذ البرنامج؛ لذلك من الصعب أن تتغير معتقدات الطالبة حول قدراتها وأدائها في الامتحانات النهائية بسهولة وهي لم تخضع لها بعد، أي لم تمر بخبرة نجاح جديدة لترفع من مستوى معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية لديها.

وعلى الرغم من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية، إلا أن حجم الأثر للبرنامج التدريبي كان متوسطاً. ويمكن أن يعزى ذلك، إلى مرور الطالبات بخبرات نجاح جديدة في الأنشطة الصفية، والواجبات المنزلية، والاختبارات القصيرة بعد أن طبقن مهارات الدراسة التي تعلمنها في البرنامج التدريبي، التي بدورها قد حسنت قليلاً من معتقدات كفاءتهن الذاتية الأكاديمية.

### توصيات ومقترحات الدراسة

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يوصي الباحثون بما يلي:

- ١ - تنفيذ دورات تدريبية للأخصائيين النفسيين حول كيفية تدريس مهارات الدراسة الجيدة للطلبة.
- ٢ - ضرورة تبصير العاملين في وزارة التربية والتعليم بأهمية البرامج التدريبية الشمولية لكافة الأطراف؛ بهدف تطوير وإكساب الطلبة مهارات الدراسة الجيدة، مما يقودهم لتحسين معتقدات الكفاءة الذاتية.
- ٣ - دعم مناهج المهارات الحياتية بوحدة دراسية تعنى بتسمية مهارات الدراسة لدى الطلبة؛ بحيث يتم تخصيص وقت لتدريس مهارات الدراسة في الجدول المدرسي في الأسبوع.

- ٤ - توسيع نطاق عينة الدراسة لتشمل الذكور والإناث واستهداف فئات أخرى، مع زيادة عدد أفراد عينة الدراسة.
- ٥ - إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية مع استخدام مقاييس أخرى إضافية كمقياس قلق الاختبار، ومقياس التوافق الدراسي، ومقياس تقدير الذات، ومقياس الدافعية.
- ٦ - تصميم برامج تدريبية باستخدام مهارات الدراسة، واختبار فاعليتها لفترة زمنية طويلة، وتطبيقها قبل بداية الفصل الدراسي في المدارس.
- ٧ - دراسة مختلف مصادر معتقدات الكفاءة الذاتية؛ للوقوف على العوامل الأخرى التي يمكن أن تؤثر في مستوياتها، مثل: التوافق، وأنماط التنشئة الوالدية، والسلوك الديني، والذكاء العاطفي وغيرها.

## The Effectiveness of Study Skills to Improve Grade 10 Female Students' General and Academic Self-Efficacy Beliefs in Oman

Fatima S. Aljahwari

Dr. Mohamed T. Othman

Dr. Said S. Al-Dhafri

College of Education, SQU  
Sultanate of Oman

### Abstract

The study aims to investigate the effectiveness of a study skills training program on improving grade 10 female students' general and academic self-efficacy beliefs in Muscat in The Sultanate of Oman during the academic year 2016/2017. For the purpose of the study, a quasi- experimental design was used. The experimental group included 29 female students, whereas 27 female students were chosen as the control group. The researchers applied two instruments: general self-efficacy beliefs scale and the academic self-efficacy beliefs scale. The Alpha Cronbach for the two tests was 0.85 and 0.84, respectively. The results revealed significant statistical differences between the means of the experimental group and the control group in the post test of the general self-efficacy beliefs at  $p < 0.05$ , favoring the experimental group. The results also showed significant statistical differences between the means of the pre and post scale of the general self-efficacy beliefs, at  $p < 0.05$ , favoring the posttest. In addition, no significant statistical differences were found when examining the levels of academic self-efficacy beliefs, although the program had a moderate effect size based on Cohen's criteria (0.54). Recommendations and suggestions are provided in light of the results.

**Keywords:** study skills, self-efficacy, training program.

## المراجع

- ١ - إبراهيم، أحمد وصالح، مسعد (٢٠٠٥). مهارات الدراسة وعلاقتها ببعض المتغيرات الدراسية لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية بأسبوط، مصر*، ٢١(١)، ١- ٤٧.
- ٢ - إبراهيم، أديب (٢٠١٣). مستوى التعلم المنظم ذاتياً وعلاقته بمستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الإعدادية في الجليل الأعلى (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة عمان العربية، عمان.
- ٣ - إبراهيم، إلهام (٢٠١٦). رتب الهوية الاجتماعية والأيدولوجية والتكيف الأكاديمي وعلاقتهم بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات كلية التربية جامعة شقراء. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مصر*، ٢٧(١٠٥)، ٣٥١ - ٣٩٣.
- ٤ - إبراهيم، نجاح (٢٠١١). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بكل من قلق الاختبار والإنجاز الأكاديمي لدى الطالبة المعلمة بجامعة القصيم. *مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، مصر*، ٣(٧)، ٥٥ - ١١١.
- ٥ - أبو زيتون، جمال (٢٠٠٤). أثر برنامج تدريبي في تنمية المهارات الدراسية والتحصيل ومفهوم الذات الأكاديمي لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم (رسالة دكتوراه غير منشورة). الجامعة الاردنية، عمان.
- ٦ - أبو سويرح، أحمد (٢٠٠٩). برنامج تدريبي قائم على التصميم التعليمي في ضوء الاحتياجات التدريبية لتنمية بعض المهارات التكنولوجية لدى معلمي التكنولوجيا (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
- ٧ - أبو عليا، محمد وأبو قديس، محمود (٢٠٠٤). أنماط المهارات الدراسية لدى الطلبة المتفوقين في امتحان شهادة الدراسة الثانوية الأردنية العامة

- وعلاقتها بمستوى تحصيلهم فيه ومستوى تحصيلهم في السنة الجامعية الأولى. دراسات، العلوم التربوية، الأردن، ٣١(١)، ٢٠٨.
- ٨ - أبو هاشم، السيد (٢٠٠٨). النموذج البنائي التنبؤي لمهارات الدراسة والحكمة الاختبارية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية بالمنصورة، مصر، ٦٨(١)، ٢١٠ - ٢٧٠.
- ٩ - بركات، علي (بدون تاريخ). نظرية باندورا في التعلم الاجتماعي. قسم علم النفس، جامعة أم القرى، مستمد من: <https://goo.gl/gFo3rD>.
- ١٠ - البلوي، محمد (٢٠٠٩). أثر برنامج تدريبي قائم على التحسين ضد الضغط وإدارة الوقت في خفض ضغوط العمل وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى المعلمين في منطقة الجوف في السعودية (رسالة دكتوراه غير منشورة). الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- ١١ - توفيق، نجا (٢٠٠٦). ما وراء المعرفة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والعزو السببي للتحصيل لدى طلاب كلية التربية. دراسات الطفولة، مصر، ٣٢(٩)، ٢٧ - ٥١.
- ١٢ - الحراحشة، محمد وجرادات، عبد الكريم (٢٠١٤). فاعلية التدريب على مهارات الدراسة وتقليل الحساسية المنتظم في خفض قلق الاختبار وتحسين الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طلبة الصف العاشر في محافظة عجلون. مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية، فلسطين، ٢٨(٩)، ٢١٨٧ - ٢٢٢٠.
- ١٣ - حسن، أحمد (٢٠١١). دراسة عاملية لمهارات الدراسة لدى طلاب جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان. التربية، جامعة الأزهر، مصر، ١٤٦(١)، ٤٨٥ - ٤٩٩.
- ١٤ - الحوسني، هدى (٢٠١٥). أثر منحى الصف المقلوب (Flipped Classroom) في تنمية الكفاءة الذاتية العامة والتحصيل العلمي لدى طالبات الصف التاسع بسلطنة عمان (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.

- ١٥ - الديب، محمد وخليفة، وليد (٢٠١٣). أثر برنامج تدريسي لتنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية في الدافعية للتعلم ووجهة الضبط وقلق الاختبار لدى الطلاب المتلكئين أكاديميا بكلية التربية وجامعة الطائف. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، ٣٥(١)، ١١٧ - ١٧٨.
- ١٦ - رضوان، سامر (١٩٩٧). توقعات الكفاءة الذاتية: البناء النظري والقياس. مجلة شؤون اجتماعية، ٥٥، ٢٥ - ٥١.
- ١٧ - الرفوع، محمد والقيسي، تيسير (٢٠٠٩). علاقة الكفاءة الذاتية المدركة بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية في الأردن. المجلة التربوية، الكويت، ٢٣(٩٢)، ١٨١ - ٢١٤.
- ١٨ - الزق، أحمد (٢٠٠٩). الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغير الجنس والكلية والمستوى الدراسي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، البحرين، ١٠(٢)، ٣٧ - ٥٨.
- ١٩ - سيف، قاسم (٢٠٠٨). العلاقة بين المهارات الدراسية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدارس منطقة شمال عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الاردنية، عمان.
- ٢٠ - عبود، علاء وغياض، السيد حسين (٢٠١٣). بناء وتقنين مقياس توقعات الكفاءة الذاتية لطلبة كلية التربية الرياضية. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، العراق، ١٣(٣)، ٣٥ - ٦٤.
- ٢١ - عمر، أحمد (٢٠١٢). الكفاءة الذاتية العامة والمواقف الضاغطة والجنس والعمر الزمني كمتغيرات وسيطة بين ضغوط الحياة المدركة وأساليب مسابقتها لدى طلاب الدراسات العليا. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مصر، ٤٦، ٢٥٩ - ٣٠٨.
- ٢٢ - عيد، يوسف (٢٠١٢). توقعات الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالثقة بالنفس والمهارات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية بالمنصورة، مصر، ٨١، ٢٥٩ - ٢٩١.



- ٢٣ - فخرو، عائشة؛ والساعي، أحمد (٢٠١٤). فاعلية مقرر مهارات طالب الجامعة المطور بجامعة قطر والقائم على التعلم النشط في تنمية مهارات الدراسة لطالبات المقرر وآراؤهن حوله. مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، الكويت، ٤٠ (١٥٤)، ١٩ - ٦٠.
- ٢٤ - قطامي، يوسف (٢٠٠٤). النظرية المعرفية الاجتماعية. عمان: دار الفكر.
- ٢٥ - المحسن، سلامة (٢٠٠٦). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق والتحصيل لدى طلبة كلية التربية في جامعة اليرموك (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة اليرموك، إربد.
- ٢٦ - مقدادي، يوسف (٢٠١٠). علاقة الكفاءة الذاتية المدركة بالشخصانية والتكيف النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة المنارة للبحوث والدراسات، الأردن، ١٦ (٣)، ٣٣ - ٥٩.
- ٢٧ - نصار، عاطف (٢٠٠٧). العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي لدى طلبة ذوي صعوبات التعلم في المدارس الأساسية في منطقة الناصرة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة عمان العربية، عمان.
- ٢٨ - النصاصرة، فؤاد (٢٠٠٩). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بقلق الامتحان في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة الثانوية العامة في مدينة بئر السبع (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة اليرموك، إربد.
- ٢٩ - يعقوب، نافذ (٢٠١٢). الكفاءات الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كليات جامعة الملك خالد في بيشة المملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، البحرين، ١٣ (٣)، ٧١ - ٩٨.
- ٣٠ - اليوسف، رامي (٢٠١٣). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، شئون البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الإسلامية، فلسطين، ٢١ (١)، ٣٢٧ - ٣٦٥.

- 31 - Alkharusi, H. (2016). Predicting Students' academic Achievement: contributions of perceptions of classroom assessment tasks and motivated learning strategies. **Electronic Journal of Research in Educational Psychology**, 14(3). 515-533. dx.doi.org/10.14204/ejrep.40.15177.
- 32 - Bandura, Albert (1997). **Self- efficacy: the exercise of control**. New York: W.H. Freeman and company.
- 33 - Devi, S., & Dahiya, M. (2013). Better study habits in cooperative learning classroom enhance academic performance and self-efficacy of low-achievers. **Indian Journal of Positive Psychology**, 4(2), 380-383.
- 34 - Frasier, R. (2006). **The impact of the master student study skills material on anxiety, self -esteem, and self -efficacy in incoming freshman college students**. (ProQuest Dissertations & Theses Global No. 3244129).
- 35 - Kader, F., & Eissa, M. (2015). The effectiveness of time management strategies instruction on students' academic time management and academic self-efficacy. **International Journal of Psycho-Educational Sciences**, 4(1), 43 -50.
- 36 - Pemble, R. (2004). **An exploration of student differences related to study skills and student school performance**. (ProQuest Dissertations & Theses Global No. 3143518).
- 37 - Pintrich, P., Smith, D., Garcia, T., & Mckeachie, W. (1993). Reliability and predictive validity of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ). **Educational and Psychological Measurement**, 53, 801-813. <http://doi.org/frv26r>.
- 38 - Rios, R. (2002). Exploring the relationship between the reception of instruction in time-management skills and the levels of academic self-efficacy among at-risk high school students. (ProQuest Dissertations & Theses Global No. 3052440).
- 39 - Schwarzer, R. (1994). Optimism, vulnerability, and self-beliefs as health-related cognitions: A systematic overview. **Psychology and Health**, 9,161-180.
- 40 - Wiswell, L. (2005). Achievement and retention of first-semester nursing students: The effects of a study skills course. (ProQuest Dissertations & Theses Global No. 3219856).