



تأثير استخدام عادات العقل بمقرر المنازلات (المبارزة) علي تنمية التفكير الإيجابي ومستوي تعلم بعض المهارات الأساسية لدي طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنها

أ.م.د/ مبارك محمد حامد محمد نوفل

مقدمة ومشكلة البحث:-

تعد عادات العقل من المتغيرات المهمة التي لها علاقة بالأداء الأكاديمي لدي الطلاب في مراحل التعليم المختلفة ولذلك أكدت العديد من الدراسات مع بداية القرن الحادي والعشرين أهمية تعليم العادات العقلية وتقويتها ومناقشتها مع الطلاب والتفكير فيها وتقويمها، وتقديم التعزيز اللازم للطلاب من أجل تشجيعهم علي التمسك بها حتي تصبح جزءاً من ذاتهم وبنيتهم العقلية.

(٢١ : ٥٦٤)

وقد ظهر في نهاية العقد الأخير من القرن العشرين إتجاه جديد في الفكر التربوي الحديث يدعو المربي إلي التركيز علي تنمية مهارات التفكير الناقد، والتفكير الإبداعي، والتفكير الإيجابي، وحل المشكلات باعتبارها نواتج تعليمية هامة، وقد ركز أصحاب هذا الإتجاه علي ضرورة تنمية عدد من الإستراتيجيات التفكيرية التي تستخدم في هذه المهارات بحيث تصبح عادة عقلية، وبناء علي ذلك ظهر مصطلح العادات العقلية. (٢٤ : ٢٥)

ويشير كوستا وكالينك (٢٠٠٥) إلي أن العادة هي نمط غير واع في أغلب الأحيان من السلوك المكتسب من خلال عملية التكرار وبالتالي فإنها تؤسس في العقل، وهي نمط من الأداءات الذكية للفرد تقوده إلي أفعال إنتاجية. (٣٥ : ٣٥)

ويؤكد كلا من علاء الدين كفاقي (٢٠٠٠) و إبراهيم فؤاد وياسر عبده (٢٠٠٥) علي أن حقيقة ما يتم في المدارس والجامعات حتي في أكثر الجامعات تقدماً عند تعليم التفكير، وهو نوع من التفكير بالمعني الضعيف Weak Sense Thinking، والمعني الضعيف هنا هو استبعاد الجانب الوجداني أو إهماله، ولذلك عمد كل من باول Paul، وبينكر Pinker، وشارينيو Charbonneau، إلي تحديد عناصر وإستراتيجيات التفكير بحيث يتضمن الإستراتيجيات الوجدانية ولكي نحول التفكير من المعني الضيق إلي التفكير بالمعني القوي علينا نتخلي عن منهج تقديم أساليب التفكير كبطارية من المهارات المطلوب إتقانها، وأن تهتم بالجوانب المعرفية وبالجانب القيمي وراء تفكير الفرد والتوجهات الخلقية التي تحكم سلوك الطالب. (١٨ : ٥٣)

* أستاذ مساعد - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها



كما أوضح ستان Stan (٢٠٠٥)، أن عادات العقل تمثل مدخلا لتنظيم الخبرة وبناء البيئة التعليمية وتقويم الأداء، وتصف العلاقة بين بناء المعرفة وتوظيفها وإعادة البناء من قبل الطالبات. (٣٨ : ٢١ - ٢٣)

وحيث أن ممارسة العادات العقلية تسهم في تطوير الذكاء بشكل متقدم وناجح في السيطرة علي العمليات العقلية المختلفة، بدأ من العادات والمهارات البسيطة إلي العادات الأكثر تعقيداً، وصولاً إلي مهارة إدارة التعلم، وبالتالي فإن إكتساب العقل لدي الطلاب يعني تنمية الذكاء من المستوي النظري إلي المستوي العملي، وحيث أن الواقع التعليمي يؤكد أن التلاميذ يفتقرون إلي استخدام العادات العقلية في مختلف النشاطات التعليمية والعملية، إضافة إلي أنهم يحفظون المصطلحات والمفاهيم العلمية دون فهم أو استيعاب. (١ : ٣ - ٧)

ولذلك فإن التنمية العقلية جزء مما نتعلمه وننشأ عليه، وأن التعليم في هذه الحالة يكون مسئولاً أن يجعل المتعلم يفكر بفاعلية، ولم يعد هدف التعليم إكساب المحتوي والمهارات فحسب إنما توظيف هذا التعليم وتنمية عادات العقل بحيث يتمكن الفرد من أن يتعلم معتمداً علي نفسه أياً كان ما يريد معرفته. (١٢ : ١٢٧)

- ومن الضروري أن يفهم المعلمون بعمق معني عادات العقل والممارسات الخاصة بهذه العادات بحيث يمكنهم ذلك من غرس تلك العادات في سلوك طلابهم، ومن ثم تقييم هذه العادات والحكم علي مدي ممارستهم. (١٨ : ١٤)

وحيث أن إهمال استخدام عادات العقل يسبب الكثير من القصور في نتائج العملية التعليمية، فالعادات العقلية ليست إمتلاك المعلومات بل هي معرفة كيفية العمل عليها وإستخدامها أيضاً، فهي نمط من السلوكيات الذكية يقود المتعلم إلي إنتاج المعرفة، وليس إستنكارها أو إعادة إنتاجها علي نمط سابق. (٨ : ٥)

وتؤكد روتا Rotta (٢٠٠٤) إلي أن تنمية العادات العقلية يساعد في تنظيم المخزون المعرفي للمتعم، وإدارة أفكاره بفاعلية وتدريبه علي تنظيم الموجودات بطريقة جديدة والنظر إلي الأشياء بطريقة غير مألوفة لتنظيم المعارف الموجودة لحل المشكلات، فقد يفيد تدريس العادات العقلية في تنمية الاستيعاب الأكاديمي. (٣٩)

وتضيف عفاف عبدالله ونهاد محمد (٢٠٠٨): إلي أن مدرس التربية الرياضية لا يهتم كثيراً بالإعداد الفكري داخل الوحدة التعليمية وأن التركيز فقط يكون علي الجوانب البدنية والمهارية. (٢٢ : ٦٩)



ولذلك هنا تتضح مشكلة البحث في أن طلاب وطالبات الفرقة الأولى يفتقرون إلي مهارات اتخاذ القرار والضعف في توجههم نحو التعلم للأداء المهاري وقلة التركيز وصعوبة في تقديم الحلول والإبتكار في التمرينات داخل دروس المبارزة وطريقة صياغتها ونطقهم للمصطلحات الرياضية، وعدم إهتمام البعض من أعضاء هيئة التدريس بتدريس عادات العقل سواء داخل المقرر الدراسي أو بشكل منفصل، ولما لها من الأهمية في زيادة دافعية الطلاب نحو التحصيل والقدرة علي التصرف في المواقف التعليمية، ونظراً لأهمية التفكير الإيجابي في العملية التعليمية فقد تعددت الدراسات التي تناولت جوانبه المختلفة، سواء من خلال برامج كوستا وكاليك في تنميته عادات العقل لدي الطالبات أو من خلال تجريب أساليب واستراتيجيات تدريسية مختلفة في تنمية مستوي الأداء المهاري للطالبات ولذلك يتطلع الباحث إلي التعرف علي تأثير استخدام عادات العقل بمقرر المنازلات (المبارزة) علي تنمية التفكير الايجابي ووضوح تأثيرها علي المستوي المهاري لبعض المهارات الأساسية في رياضة المبارزة لدي طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة بنها.

هدف البحث:-

يهدف البحث إلي التعرف علي:- تأثير استخدام عادات العقل بمقرر المنازلات (المبارزة) علي تنمية التفكير الايجابي ومستوي تعلم بعض المهارات الأساسية لدي طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ببناها.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في التفكير الإيجابي ومستوى تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة المبارزة لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في التفكير الإيجابي ومستوى تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة المبارزة لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التفكير الإيجابي ومستوى تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة المبارزة لصالح المجموعة التجريبية.

أهمية البحث وأهمية عادات العقل:-

- توجيه نظر التربويين إلي الأهتمام بطلاب السنوات الأولى في الجامعة واستخدام عادات العقل ضمن إستراتيجيات التدريس والتي تساعد في تنمية مهارات اتخاذ القرار والدافعية العقلية لدي الطلاب والطالبات.



- توجيه أعضاء هيئة التدريس إلي أهمية مراعاة تضمين عادات العقل ومهارات اتخاذ القرار والدافعية العقلية ضمن المقررات الدراسية.
- تقديم محتوى م بارزة تعليمي باستخدام عادات العقل يحتوي علي مهارات اتخاذ القرار والدافعية العقلية.
- تضمين المحتوى التعليمي لمحتوي يزيد من قدرة الطالبات علي اتخاذ القرار فيما بعد نحو اختيار مادة التخصص وتنمية دافعيتهم العقلية وتحسين الأداء المهاري والأكاديمي.
- ويذكر صلاح وإسماعيل ٢٠١٣ بأن أهمية إكتساب الطالبات لعادات العقل أنها تعمل علي:-
- إتاحة الفرصة للطلاب لرؤية تفكيرهم الخاص، واكتشاف كيف يعمل العقل أثناء حل المشكلات.
- إكتساب الطلاب عادات مفيدة في الحياة العلمية مثل المثابرة والتقييم والتفكير في التفكير.
- مساعدة الطلاب علي اكتساب القدرة علي مزج قدرات التفكير الناقد والإبداعي والتنظيم الذاتي.
- إختيار الإجراء المناسب للموقف الذي يمر به الطالب.
- تشجيع الطلاب علي إمتلاك الإرادة تجاه استخدام القدرات والمهارات العقلية في جميع الأنشطة التعليمية والحياتية، حتي يصبح التفكير لدي الطلاب عادة لا يمل من ممارستها.
- مساعدة الطلاب علي التخطيط بدقة في ضوء متطلبات المهمة التي يقوم بها، ووفق معايير يضعها بنفسه لتقييم أدائه في ضوءها. (١٧ : ٢٣٥)

مصطلحات البحث:-

التفكير Thinking

نشاط عقلي وشكل من أشكال العمليات المعرفية التي تستخدم الإدراك والمفاهيم والرموز والتصورات، واحد الوظائف الأساسية للذكاء والقدرات والاستعدادات. (٦ : ٢٨)

التفكير الإيجابي Positive Thinking

"نشاط عقلي مركب، وهادف توجهه رغبة قوية في البحث عن حلول، او التوصل إلى نواتج أصيلة لم تكن معروفة سابقاً". (٦ : ٢٨)

عادات العقل Thinking Habits

عرفها كوستا وكالليك Costa, Kallick ٢٠٠٩، بأنها عبارة عن مجموعة من التكوينات المعرفية التي تشكل جزءا من البنية المعرفية للأفراد، وذلك لتوظيفها في المواقف المتنوعة وذلك من أجل إيجاد الحلول للمشكلات أو استدعاء السلوك الملائم لموقف ما. (٣٦ : ١٢٣)



الدراسات المرجعية:-

- ١- قامت رانية قوارف (٢٠٢٢) (١٤) دراسة بعنوان " تأثير عادات العقل وأساليب التعلم علي إنتقاء التخصصات الدراسية " واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن وكانت عينة الدراسة (٣٤١) تلميذ وتلميذة، (١١٨) من تلاميذ السنة الرابعة متوسط، و (١٦٣) من تلاميذ السنة الأولى بالثانوي (علمي وأدبي) واستخدمت إستبيان عادات العقل، وكانت أهم النتائج هي لا توجد فروق بين التلاميذ الذين إنتقوا التخصص وفق رغبة شخصية والتلاميذ اللذين إنتقوا التخصص وفق عوامل أخرى في أساليب التعلم، وتوجد فروق بين التلاميذ اللذين إنتقوا التخصص وفق رغبة شخصية والتلاميذ اللذين إنتقوا التخصص وفق عوامل أخرى في بعد (بعد الحسي الحدسي، التتابعي الكلي) لصالح اللذين إنتقوا التخصص وفق رغبة شخصية، وتؤثر عادات العقل علي عملية الإنتقاء.
- ٢- قام حسن يوسف و إسلام مصطفى (٢٠٢٠) (١٠) بدراسة بعنوان " بناء مقياس عادات العقل لدي طلاب كلية التربية الرياضية "، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، وكان مجتمع البحث من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية الرياضية بينها وكانت عينة البحث الأساسية (١٠٠) طالب و (٣٠) طالباً للعينة الإستطلاعية، واستخدم مقياس عادات العقل من إعداد الباحثان، وكانت أهم النتائج هي أن مستوي عادات العقل لدي طلاب الفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية الرياضية بينها مرتفع حيث تراوحت النسبة بين (٧٥,٢ % : ٨١,٥ %) حيث جاء في المرتبة الأولى (بعد التفكير والتواصل بوضوح ودقة) بأهمية نسبية (٨١,٥ %) ثم يليهم من حيث الأهمية بعد (الإبداع والتصور والإبتكار) ثم بعد (الإستعداد الدائم للتعلم المستمر).
- ٣- قامت سمية حسن أحمد حمق (٢٠٢٠) (١٦) بدراسة بعنوان "تقييم مستوي عادات العقل لدي طالبات الصف الثالث المتوسط في أثناء تعلمهن الدراسات الإجتماعية"، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واستخدمت مقياس عادات العقل، وكانت عينة البحث (٢٠٨) طالبة من طالبات الصف الثالث المتوسط، وكانت أهم النتائج أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة البحث علي مقياس عادات العقل ككل جاءت تقييمها بمستوي مرتفع، وكان عادة الشغف والرغبة في التعلم كان ترتيبها الأول ويليهما عادة جمع البيانات باستخدام جميع الحواس ويليهما عادة التصور والتخيل والإبتكار.
- ٤- قامت ريهام أحمد أبو زيد إبراهيم (٢٠٢٠) (١٥) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج كورت علي التفكير الإبتكاري وتعلم المهارات الأساسية بدرس التربية الرياضية لدي تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي"، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحدهما تجريبية



والأخري ضابطة والقياس القبلي - البعدي، وبلغ عدد عينة البحث (٥٥) تلميذة منهم (٢٠) لكل مجموعة التجريبية والضابطة، و(١٥) تلميذة كعينة إستطلاعية، واستخدمت مقياس التفكير الإبتكاري، وكانت أهم النتائج أن برنامج كورت له تأثير واضحاً علي تعلم المهارات الأساسية لكرة الطائرة قيد البحث والتحصيل المعرفي للتلاميذ العينة قيد البحث، استخدام برنامج كورت يساهم في تحسين مستوى أداء مهارة (التمرير - الإرسال) في الكرة الطائرة، يعد برنامج كورت من أفضل أساليب التعليم لهذه المرحلة وكان له الأثر الأكبر من التعليم التقليدي مما يدل علي فاعليته.

٥- قام غازي المطرفي (٢٠١٩) (٢٣) بدراسة بعنوان "أثر برنامج تدريبي مستند إلي عادات العقل في تنمية التفكير الإبتكاري وفهم طبيعة المسعي العلمي والاتجاه نحو هذه العادات لدي الطلاب معلمي العلوم بجامعة أم القري" واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب تم تقسيمهم لمجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (٥٠) طالباً لكل مجموعة، واستخدم اختبار التفكير الإيجابي واختبار فهم طبيعة المسعي العلمي، ومقياس الاتجاه نحو عادات العقل، وكانت أهم النتائج هي: وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التفكير الإبتكاري وفهم طبيعة المسعي العلمي والاتجاه نحو عادات العقل لصالح طلاب المجموعة التجريبية، وكان للبرنامج التدريبي تأثير كبير علي عادات العقل في تنمية التفكير الإبتكاري وفهم طبيعة المسعي العلمي، والاتجاه نحو عادات العقل.

٦- قام علي عبدالكريم محمد الكساب (٢٠١٨) (٢١)، بدراسة بعنوان "درجة ممارسة عادات العقل والذكاء الإنفعالي وعلاقتها بالتنبؤ بالتحصيل الدراسي في مادة التربية الإجتماعية لدي طلبة المرحلة الثانوية في محافظة القنفذة"، وتكونت عينة البحث من (٣٨٤) طالباً وطالبة واستخدم مقياس عادات العقل ومقياس الذكاء الإنفعالي واختبار التحصيل، وأظهرت النتائج أن درجة ممارسة عادات العقل كانت مرتفعة ودرجة ممارسة الذكاء الإنفعالي كانت متوسطة وجاءت الفروق لصالح طلبة الصف الثاني الثانوي مقارنة بطلاب الصف الأول الثانوي، وعدم وجود علاقة إرتباطية بين عادات العقل والذكاء الإنفعالي، وكانت القدرة التنبؤية في التحصيل لعادات العقل والذكاء الإنفعالي ذات دلالة إحصائية ولصالح طلاب الصف الأول الثانوي والصف الثالث الثانوي الذكور.

٧- قامت حنان حسين محمود (٢٠١٨) (١١) بدراسة بعنوان فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٠) طالبة، واستخدمت المنهج التجريبي، أدوات الدراسة، برنامج تدريبي



لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي، ومقياس التفكير الإيجابي اعداد الباحثة ومقياس الرضا عن الحياة، وكانت أهم النتائج هي وجود فروق دالة احصائياً عن مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة وهي (التفاؤل والتوقعات الإيجابية-الثقة بالنفس-الاتزان الانفعالي-تقبل تحمل المسؤولية الشخصية-المرونة الفكرية) لصالح القياس البعدي، وجود فروق دالة احصائياً عن مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرضا عن الحياة لصالح القياس البعدي مما يدل على فعالية البرنامج في تنمية أبعاد التفكير الإيجابي وتحسين الرضا عن الحياة. كما أوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على كل من مقياس التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة مما يدل على استمرارية فعالية البرنامج.

٨- قامت مروي محمد عبدالوهاب (٢٠١٥) (٢٩) بدراسة بعنوان **فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة**، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي. تكونت عينة البحث (٣٠) طالبة، وأدوات البحث في مقياس التفكير الإيجابي، مقياس الضغوط الدراسية، البرنامج التدريبي، توصلت نتائج البحث إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مهارات التفكير الإيجابي، توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مهارات التفكير الإيجابي، توجد دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط الدراسية، توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط الدراسية. أوصى البحث بأنه يجب إعداد العديد من البرامج التدريبية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبة الجامعة ليس فقط من أجل خفض الضغوط الدراسية بل أيضاً لتنمية بعض الجوانب النفسية الإيجابية.

٩- قام أشرف عثمان عبدالمطلب عبدالعزيز (٢٠١٤) (٤) بدراسة بعنوان **تأثير برنامج كورت على التفكير الابتكاري وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية** واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت عينة البحث من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة والبالغ عددهم (٤٠) طالب واستخدم الباحث اختبار التفكير الإيجابي، ل السيد عبدالسلام ومقياس مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث، وكانت أهم النتائج هي أن برنامج عادات التفكير أثر إيجابياً على تحسين التفكير الإيجابي، برنامج عادات التفكير أثر إيجابياً على تحسين مستوى تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى طلاب الكلية.



١٠- قام حيدر عبدالرضا طراد (٢٠١٢) (١٢) بدراسة بعنوان "أثر برنامج (كوستا وكاليك) في تنمية التفكير الابداعي باستخدام عادات العقل لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية"، واشتملت عينة البحث على (٦٠) طالب وطالبة من المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية في جامعة بابل، بواقع (٣٨) طالب و(٢٢) طالبة، وقسمت العينة إلى أربعة مجاميع، حيث قسم الطلاب عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (١٩) طالب للمجموعة الواحدة، وقسمت الطالبات عشوائيا أيضا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (١١) طالبة للمجموعة الواحدة. وتم تطبيق البرنامج الذي يتكون من عشرة وحدات تعليمية فعلية (عادة عقلية)، مدة الوحدة التعليمية (٦٠) دقيقة، تعطى وحدة تعليمية واحدة كل أسبوع وبهذا استغرق تنفيذ البرنامج (١٠) أسابيع، ومن أهم الاستنتاجات وجود تأثير ايجابي في تعليم وتنمية التفكير الإبداعي باستخدام عادات العقل لدى طلاب وطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية.

إجراءات البحث:-

منهج البحث:- استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بالقياسات القبلية والبعديّة وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته.

مجتمع وعينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من بين طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بجامعة بنها للعام الجامعي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣م، وكان مجتمع البحث مكون من ٨٥٦ طالبة، وقد استخدم الباحث عدد (٢٥) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية تم استخدامهن كدراسة إستطلاعية، واستخدم عدد (٥٠) طالبة لعينة البحث الأساسية، تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتان إحداهن تجريبية (٢٥) طالبة والأخرى ضابطة (٢٥) طالبة، وبذلك فقد أصبحت العينة المستخدمة في البحث مكونة من (٧٥) طالبة، وذلك بعد استبعاد الطالبات ذات النسبة الأكبر من الغياب والمحولات إلي الكلية بعد البدء في تجربة البحث، ومن تعرضت للإصابة بالفصل الدراسي الأول وتمنعها الإصابة من المشاركة بشكل صحيح، وكذلك الطالبات اللاعبات بالأندية والمشاركات في النشاط الرياضي بمنتخب الكلية أو الجامعة بأي نشاط رياضي قد لا يساعد في المواظبة علي الألتزام بالحضور، وبذلك بلغ مجتمع البحث (٧٥٠) طالبة، وقد قام الباحث بإجراء التجانس في الطول والوزن والعمر الزمني ومستوى الذكاء والمهارات الأساسية قيد البحث والجدول رقم (١) يوضح ذلك.



جدول (١)

تجانس عينة البحث في الطول والوزن والسن ومستوى الذكاء والمهارات الأساسية قيد البحث

ن = ٧٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٧,٧٨٤	٠,١٤٨٩	- ٠,٨٠٢٩
٢	الطول	سم	١٦٠,٠٠٤	١,٩٩٦٢	٠,٣٤١٤١
٣	الوزن	كجم	٦٠,٢	١,٤٣٣٢	٠,٠٦٢٢٥
٤	الذكاء	درجة	٢٤,٧٠٧	١,٢٢٧٨	- ٠,٥٨٤٧
٥	وقفه الإستعداد	درجة	٢,٧٦	٠,٤٣	- ١,٢٤٣
٦	مسك / حمل السلاح	درجة	١,٨٩٣٣	٠,٥٠٨٧	- ٠,١٨٨
٧	التقدم	درجة	٢,٨٤	٠,٣٦٩١	- ١,٨٩٣
٨	التقهقر	درجة	١,٩٤٦٧	٠,٤٩٠٣	- ٠,١٣٥
٩	التخطي للأمام	درجة	١,٤٥٣٣	٠,٥٠١٢	٠,١٩١٣
١٠	التخطي للخلف	درجة	١,٤٢٦٧	٠,٤٩٧٩	٠,٣٠٢٦
١١	فرد الذراع المسلحة	درجة	٢,٨٥٣٣	٠,٥٣٧٦	- ٠,١٢١
١٢	الحركة الإنبساطية (الطعن)	درجة	٢,٥٢	٠,٥٠٣	- ٠,٠٨٢

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين (± 3) مما يدل علي تجانس عينة البحث.

- أدوات ووسائل جمع البيانات:-

- قام الباحث بجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث بالوسائل والأدوات التالية:-
- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث (أقماع + صفارة + ساعة إيقاف + جهاز حاسب آلي)
- الطول باستخدام جهاز الرستاميتير لأقرب سم.
- الوزن باستخدام الميزان الطبي لأقرب كجم.
- أدوات المبارزة (أسلحة + مبارزة + بدلة تدريب + جواني)،
- استمارات لتسجيل وتفرغ البيانات.



الاختبارات:-

- قام الباحث باستخدام اختبار السيد خيرى للذكاء العالى (٢٠٠٧) مرفق (١) وحيث يتكون هذا الاختبار من (٤٢) سؤالاً ذات تدرج في الصعوبة ويتضمن عينات مختلفة من الوظائف الفعلية.

- الدراسة الإستطلاعية:- قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية في الفترة من الثلاثاء ٢٠٢٣/٢/١٤م إلي الخميس ٢٠٢٣/٢/١٦م على طالبات العينة الإستطلاعية وعددهم (٢٥) طالبة، واستهدفت هذه الدراسة ما يلي: التأكد من تفهم العينة الإستطلاعية لعبارات الإختبارات المستخدمة وأنها مناسبة للعينة قيد البحث.

- المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):-

أولاً:- حساب معامل الصدق:-

- مقياس التفكير الإيجابي. مرفق (٢) (٣١)، استخدم الباحث مقياس التفكير الإيجابي ل وليد أحمد ربيع كتانة (٢٠١٩) وذلك لقياس مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة بنها، والمكون من (٤١) عبارة، وهذا الاختبار يطبق بشكل جماعي وصالح للتطبيق لجميع الفئات العمرية باستثناء الأطفال الذين هم دون مستوى الصف الرابع الابتدائي، حيث أن الاختبار يتطلب استجابة مكتوبة، ويقاس هذا الاختبار بصورته اللفظية (٥) مهارات هي:-

١- التفاؤل والتوقع الإيجابي:- هو النظرة الإيجابية وقدرتنا علي تحمل مصاعب اليوم الدراسي أملا منا بغد أفضل، وتوقع الفرد لنتائج إيجابية في حياته الشخصية والإجتماعية لتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياته.

٢- تقبل الاختلاف مع الآخرين:- تبني أفكار وسلوكيات إجتماعية تدل علي تفهم الإختلاف بين الناس، وتقبل الفرد للآخرين كما هم دون تمييز وبمنظور إيجابي.

٣- الرضا الشخصي:- هو تصورك الشخصي لذاتك والرضا عنها وعدم لومها وتحقيرها أمام الآخرين وإن ترضي بما أعطي الله لك من قدرات.

٤- حب التعلم والتفتح المعرفي:- هو التطلع للمعرفة وتبني اتجاهات إيجابية نحوها حتي نستطيع مواجهة المواقف الصعبة التي نواجهها في الحياة من خلال الرصيد الذي نملكه.

٥- تحمل المسؤولية الشخصية:- هي اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة وتحمل الشخص نتيجة قراراته سواء كانت إيجابية أو سلبية.



- صدق التمايز :-

قام الباحث بإيجاد صدق التمايز لمجموعتين إحداهما مميزة وعددهم (٢٥) طالبة ، والأخرى غير مميزة وهي عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٢٥) طالبة والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في محاور اختبار التفكير الإيجابي ومستوي أداء المهارات الأساسية قيد البحث

$$٢٥ = ٢ن = ١ن$$

المحور	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		ع	س	ع	س		
التفائل والتوقع الإيجابي	درجة	١٤,٣٢	٠,٩٨٨٣	١٣	١٠,٤٠٨	١,٣٢	* ٤,٥٩٨٤
تقبل الإختلاف مع الآخرين	درجة	١٤,٢٤	٠,٦٦٣٣	١٣,٤٨	٠,٩٦٢٦	٠,٧٦	* ٣,٢٥٠٥
الرضا الشخصي	درجة	١٤,٠٤	١,٠١٩٨	١٢,٨	٠,٩٥٧٤	١,٢٤	* ٤,٤٣٢٣
حب التعلم والتفتح المعرفي	درجة	١٣,٤	١,١٩٠٢	١١,٤٨	١,٠٤٥٦	١,٩٢	* ٦,٠٥٩٥
تحمل المسؤولية الشخصية	درجة	١٣,٦٤	٠,٩٥٢٢	١١,٧٦	٠,٨٧٩٤	١,٨٨	* ٧,٢٥٢٣
مجموع اختبار التفكير الإيجابي	درجة	٦٩,٦٤	٢,١٩٦٢	٦٢,٥٢	٢,٤١٧٣	٧,١٢	* ١٠,٩
وقفة الإستعداد	درجة	٣,٦٨	٠,٧٤٨٣	٢,٧٦	٠,٤٣٥٩	٠,٩٢	* ٥,٣١١٦
مسك / حمل السلاح	درجة	٢,٣٦	٠,٥٦٨٦	١,٨	٠,٥	٠,٥٦	* ٣,٦٩٧٩
التقدم	درجة	٣,٢٨	٠,٤٥٨٣	٢,٧٦	٠,٤٣٥٩	٠,٥٢	* ٤,١١١
التقهقر	درجة	٢,٩٦	٠,٧٨٩٥	١,٩٦	٠,٤٥٦	١	* ٥,٤٨٨٢
التخطي للأمام	درجة	٢,٤	٠,٧٠٧١	١,٥٢	٠,٥٠٩٩	٠,٨٨	* ٥,٠٤٧١
التخطي للخلف	درجة	٢,٢٨	٠,٤٥٨٣	١,٤٤	٠,٥٠٦٦	٠,٨٤	* ٦,١٤٨٢
فرد الذراع المسلحة	درجة	٣,٤٨	٠,٥٨٥٩	٢,٨٤	٠,٤٧٢٦	٠,٦٤	* ٤,٢٥١
الحركة الإنبساطية (الطنن)	درجة	٣,٤	٠,٥	٢,٥٢	٠,٥٠٩٩	٠,٨٨	* ٦,١٦١٢
مجموع المستوي المهاري	درجة	٢٣,٨٤	٢,٠٥٥١	١٧,٦	٢,٢٧٣	٦,٢٤	* ١٠,١٨٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجة حرية ٥٨ = ٢.٠٦٤

يتضح من جدول (٢) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل علي وجود فروق احصائية دالة معنويا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في نتائج إختبار التفكير الإيجابي ومستوي أداء المهارات الأساسية قيد البحث مما يشير الي صدق الاختبار فيما وضع من أجله.



- ثبات الإختبار :-

قام الباحث بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني سبعة أيام علي عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (٢٥) طالبة والجدول التالي يوضح معامل الارتباط بين نتائج اختبار التفكير الإيجابي في التطبيق الأول والتطبيق الثاني.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في محاور اختبار التفكير الإيجابي ومستوي أداء المهارات الأساسية قيد البحث

ن = ٢٥

المحور	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة معامل الارتباط
		ع	س	ع	س	
التفائل والتوقع الإيجابي	درجة	١٣	١٠٠٤٠٨	١٣،١٢	٠،٩٧١٣	* ٠،٨٢٤٣
تقبل الإختلاف مع الآخرين	درجة	١٣،٤٨	٠،٩٦٢٦	١٣،٣٦	٠،٩٩٥	* ٠،٨٥٦١
الرضا الشخصي	درجة	١٢،٨	٠،٩٥٧٤	١٣،٠٤	١،٠٥٩٩	* ٠،٧٨٨٤
حب التعلم والتفتح المعرفي	درجة	١١،٤٨	١،٠٤٥٦	١١،٥٦	١،١٩٣	* ٠،٨٧٧٨
تحمل المسؤولية الشخصية	درجة	١١،٧٦	٠،٨٧٩٤	١١،٨	٠،٩١٢٩	* ٠،٨٢٠١
مجموع اختبار التفكير الإيجابي	درجة	٦٢،٥٢	٢،٤١٧٣	٦٢،٨٨	٢،٢٧٨٩	* ٠،٨٦٦٥
وقفة الإستعداد	درجة	٢،٧٦	٠،٤٣٥٩	٢،٧٦	٠،٤٣٥٩	* ٠،٥٦١٤
مسك / حمل السلاح	درجة	١،٨	٠،٥	١،٨٤	٠،٥٥٣٧	* ٠،٦٣٢٠٣
التقدم	درجة	٢،٧٦	٠،٤٣٥٩	٢،٨٤	٠،٣٧٤٢	* ٠،٧٧٦٦٤
التفهم	درجة	١،٩٦	٠،٤٥٦	٢،٠٤	٠،٥٣٨٥	* ٠،٦٨٧٦
التخطي للأمام	درجة	١،٥٢	٠،٥٠٩٩	١،٥٢	٠،٥٠٩٩	* ٠،٥١٩٢٣
التخطي للخلف	درجة	١،٤٤	٠،٥٠٦٦	١،٤٤	٠،٥٠٦٦	* ٠،٥١٢٩٩
فرد الذراع المسلحة	درجة	٢،٨٤	٠،٤٧٢٦	٢،٨٤	٠،٥٥٣٧	* - ٠،٥٧٩٥٤
الحركة الإنبساطية (الطعن)	درجة	٢،٥٢	٠،٥٠٩٩	٢،٤٤	٠،٥٠٦٦	* ٠،٨٥١٦٣
مجموع المستوي المهاري	درجة	١٧،٦	٢،٢٧٣	١٧،٧٢	١،٩٤٧٦	* ٠،٤٦٣١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجة حرية ٢٨ = ٠.٣٣٧

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لاختبار التفكير الإيجابي ، حيث كان معامل ارتباط مستوي التفكير الإيجابي (٠.٨٦٦٥) مما يدل علي



ثبات اختبار التفكير الإيجابي قيد البحث، وحيث كان معامل ارتباط مجموع المستوي المهاري للمهارات الأساسية (0.4631*) مما يدل علي ثبات درجات المهارات الأساسية العينة قيد البحث.

خطوات تنفيذ تجربة البحث:-

١- القياسات القبليّة:- يوم الخميس ١٦ - ٢ - ٢٠٢٣م إلي يوم الخميس ٢ - ٣ - ٢٠٢٣م وشملت علي قياسات الطول والوزن والسن ومستوي الذكاء لكل طالبة وقياس مستوي الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في رياضة المبارزة وتقييم المهارة الواحدة من ١٠ درجات وتم التقييم بواسطة (٣) من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية بينها وتم أخذ متوسط الدرجة، وتطبيق اختبار التفكير الإيجابي للعينة قيد البحث.

٢- التجربة الأساسية:- قام الباحث بتطبيق المقرر الدراسي باستخدام عادات العقل في مقرر المنازلات شعبة المبارزة للطالبات وحيث تم اجراء التجربة الأساسية في الفترة من يوم الخميس الموافق ٩ - ٣ - ٢٠٢٣م الي يوم الخميس الموافق ١١ - ٥ - ٢٠٢٣م، لمدة (١٠) أسابيع ويتكون كل أسبوع من وحدة تعليمية بواقع (١٠) وحدات تعليمية، بواقع (١٠) ساعات تدريسية. بالنسبة للمجموعة التجريبية:-

البرنامج التعليمي باستخدام عادات العقل:-

الهدف العام من البرنامج المقترح هو تنمية عادات العقل لدي طالبات الفرقة الأولى بمقرر المنازلات (شعبة المبارزة) بكلية التربية الرياضية جامعة بنها العينة قيد البحث والعمل علي تنمية التفكير الإيجابي.

الإطار العام للبرنامج المقترح: مرفق (٣)

- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
- أهداف البرنامج.
- محتوى البرنامج.
- الأساليب التدريسية والتدريبية والإستراتيجيات المستخدمة.
- أساليب التقويم للبرنامج المقترح.
- الأهداف الفرعية للبرنامج:- وهي أهداف هامة وضرورية للطالبات ولاعبات المبارزة تفيدهم في مرحلة التخصص وحيث المهارات الهجومية والإعداد الخططي:-
- إكساب الطالبات الحلول المناسبة لاي مشكلة تطرأ أثناء العملية التعليمية أو التي تعترض حياتهن اليومية.



- توليد البدائل للتمرينات التي يتم تعليمها والتمرينات البديلة للحركة مثل التقدم حتي لا تحدث خلل قوامي للطالبة وأي مشكلة تواجه الطالبة.
- استخلاص المبادئ الأساسية للعادات العقلية بصورة فردية أو جماعية مع زميلاتها.
- إنتاج أفكار ومواقف متنوعة لكل عادة يومية أو موقف حياتي تمر به الطالبة.
- توظيف الطالبات للعادات العقلية في المواقف الحياتية التي تواجهه في أنشطة الحياة اليومية.
- التعرف علي مفهوم العادات العقلية وفقا لآراء كوستا وكاليك.
- مساعدة الطالبة نحو توليد وإنتاج أفكار وخبرات تتماشى وخبرات وآراء الآخرين.
- إتاحة الفرصة لدي الطالبات نحو التواصل الفعال مع الآخرين.
- إتاحة الفرصة للطالبات نحو اتخاذ القرار المناسب لكل موقف.
- تمكين الطالبات نحو جمع البيانات اللازمة في المواقف والإستفادة من الحواس وهذا مطلب ضروري في رياضة المبارزة.
- وحيث أن الأسس التي استند عليها الباحث علي بناء البرنامج من الأطر النظرية التي تناولت عادات العقل وذلك طبقاً لتصنيف كوستا وكاليك Costa & Kallick لعادات العقل والذي يحتوي علي ستة عشر عادة عقلية كما يلي:- وصف محددات كوستا وكاليك لعادات العقل:-
- ١- **الإصرار (المثابرة) Persisting**: تعني الإصرار والعزيمة علي مواصلة بذل الجهود، كما تشير إلي الإستمرارية في تركيز تلك الجهود، لإنجاز الأعمال وفق الأهداف المخطط لها. (٣٢ : ٣٢٠)
- ٢- **التحكم في التهور (حسن التصرف وعدم الإندفاع) Controlling Impulsivity**: ويقصد التحكم بالتهور هو التفكير قبل الإقدام علي الفعل، والقدرة علي وضع تصور للمهمة التي سيقوم المتعلم بدراستها، وتكوين رؤية لما سيحصل أو خطة عمل/ أو هدف أو مهمة معينة قبل البدء بها. (٣٤ : ١٩)
- ٣- **الإصغاء بفهم وتعاطف Listening With Under Standing and Empathy**: إن الإصغاء هو بداية الفهم والحكمة، وقد استبطن ذلك من القول العربي الشهير "أن بعض القول فن .. فأجعل الإصغاء فناً. وهو بذلك الرأي، ليعني أن فن الإصغاء ليس إلا مجرد عملية بسيطة قوامها أن يفرد المرء أذنيه ويسترخي في الاستماع إلي الآخر، بل الأمر يتعدى ذلك، فالإصغاء فعل نقدي تأملي، وعمل ذهني معقد، يتضمن كثيراً من الفاعليات والقرارات الذهنية. (٥ : ٢٠)



٤- التفكير بمرونة **Thinking Flexibly**: ويقصد بالتفكير بمرونة هو فن معالجة المعلومات وتغيير الأفكار والآراء وتعديلها في البيانات أو الأدلة الجديدة. (٩ : ٢٨٣)

٥- التفكير وما وراء التفكير (التفكير حول التفكير) **Thinking About Thinking** **Metacognition**: ويقصد بالتفكير ما وراء التفكير هو القدرة علي معرفة ما نعلم وما لا نعلم، حيث يصبح الفرد أكثر إدراكاً لإفعاله ولتأثيرها في الآخرين. (٩ : ٢٨٥)

٦- الكفاح من أجل الدقة **Striving for Accuracy**: يقصد بالكفاح من أجل الدقة هو القدرة علي العمل من أجل الكمال والأناقة والحرفية من أجل الحصول علي نتائج استثنائية. (١٩ : ٣٤)

٧- التساؤل وطرح المشكلات **Questioning and Posing – Problems**: ويقصد بالتساؤل وطرح المشكلات هو القدرة علي طرح أسئلة وتوليد عدد من البدائل لحل المشكلات عندما تحدث أو تعرض عليه، من خلال الحصول علي معلومات من مصادر متعددة. (١٩ : ٢١)

٨- تطبيق المعارف الماضية علي مواقف جديدة **Applying Past Knowledge to New Situation**: ويقصد بتطبيق المعارف الماضية علي مواقف جديدة بقدرة الفرد علي إستخلاص المعني من تجاربه ومعارفه السابقة والسير قدماً، ومن ثم تطبيقه علي وضع جديد أو مواقف جديدة والربط بين فكرتين مختلفتين. (٣٣ : ١١٢)

٩- التفكير والتواصل بوضوح ودقة :

Thinking and Communicating With Clarity and Precision-

ويقصد بالتفكير والتواصل بوضوح ودقة هو: قدرة الفرد علي توصيل ما يريد بدقة، سواء أكان ذلك كتابياً أم شفوياً، مستخدماً لغة دقيقة لوصف الأعمال وتحديد الصفات الرئيسية، وتمييز التشابه والأختلاف واستخدام مصطلحات محددة، والبعد عن الإفراط في التعميم، ودعم الفرضيات ببيانات مقبولة من خلال الأقوال والأفعال الدالة. (١٩ : ٢١)

١٠- جمع البيانات باستخدام الحواس جميعها **Gathering Data Through All Senses**: ويقصد بجمع البيانات باستخدام الحواس جميعها هي القدرة علي إتاحة أكبر عدد ممكن من الفرص لإستخدام الحواس، مثل البصر والسمع واللمس والتجربة والحركة والشم والتذوق، بهدف تحقيق الفهم لحل المشكلة. (٩ : ٢٨٤)

١١- التصور والإبتكار والتجديد **Creating Imagining Innovation**: أن التصور أو التخيل هي عملية عقلية عليا يتم من خلالها إعادة بناء صور المجال أو الموقف بشكل جديد ذا معني ويمنحها خصائص لم تكن من قبل. (٢ : ٤٤)



١٢- الاستجابة بدهشة ورهبة **Responding With Wonderment and awe**: وهي القدرة علي الفعالية في الاستجابة والإستمتاع بها، وبإيجاد الحلول ومواصلة التعلم والشعور بالسرور في التعليم والتقصي والإهتمام. (٣٣ : ١١٣)

١٣- الإقدام علي مخاطر مسؤولة **Taking Responsible Risks**: وهي الإستعداد لتجربة إستراتيجيات وأساليب وأفكار جديدة، واكتشاف وسائل فنية بسبب التجريب واختبار فرضية جديدة حتي لو كان الشك حيالها، واستغلال الفرص لمواجهة التحدي الذي تفرضه عملية حل المشكلات. (٣٣ : ١١٣)

١٤- إيجاد الدعابة **Finding Humor**: وهي القدرة علي تقديم نماذج من السلوكيات التي تدعو إلي السرور والمتعة، من خلال التعلم من حالات عدم التطابق للفروق والثغرات. (١٩ : ٢١)

١٥- التفكير التبادلي (التعاوني) **Thinking Interdependently**: وهي قدرة الفرد علي العمل ضمن مجموعات، مع القدرة علي تبرير الأفكار واختبار مدة صلاحية إستراتيجيات الحلول والتفاعل والتعاون والعمل مع المجموعة. (٣٣ : ١١٣)

١٦- الإستعداد الدائم للتعلم المستمر **Learning Continuously**: وهو قدرة الفرد علي التعلم المستمر وامتلاك الثقة، وحب الإستطلاع والبحث المتواصل للحصول علي طرق أفضل من أجل التحسين والنمو والتعلم وتحسين الذات. (٣٣ : ١١٣)

- الإستراتيجيات المستخدمة والأساليب التدريسية:- توجد العديد من أساليب التدريب علي العادات العقلية في العملية التدريسية للطلبات وقد روعي استخدام ما يتناسب منها وطبيعة محاضرات المباراة وطبيعة كل محاضرة أو جلسة وذلك من أجل تحقيق الأهداف المرجوة ومن هذه الأساليب ما يلي:- (المحاضرة - العصف الذهني - المناقشة - ورش العمل - المسابقات - التعلم التعاوني - العرض - التأمل - الإسترخاء)

٣- القياس البعدي:- بعد الانتهاء من التدريس للمقرر الدراسي قيد البحث قام الباحث بإجراء القياس البعدي علي المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة من يوم الخميس ١٨ - ٥ - ٢٠٢٣م إلي يوم الخميس ٢٢ - ٥ - ٢٠٢٣م.

المعالجات الاحصائية:-

قام الباحث باستخدام المعالجات الاحصائية الاتية:

- النسبة المئوية
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط بيرسون
- اختبار "ت"



عرض ومناقشة النتائج

أولاً عرض النتائج

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في

محاوّر اختبار التفكير الإيجابي ومستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية

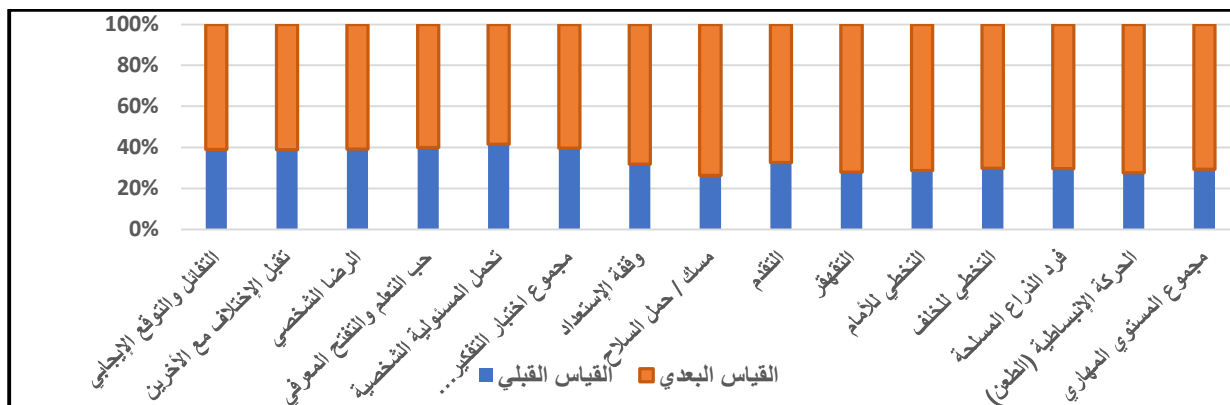
ن = ٢٥

في مقرر المبارزة للطالبات العينة قيد البحث

قيمة ت المحسوبة	نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		المحور
		ع	س	ع	س	
* ١٨,١٩٩٨	% ٣٦	١,٥٦٨٤	١٩,٧٢	١,١٥٠٤	١٢,٦٤	التفائل والتوقع الإيجابي
* ٢٤,٣٣٥٨	% ٣٧	١,١٨٧٤	٢٠,٠٠٨	٠,٩٣٦٣	١٢,٧٢	تقبل الإختلاف مع الآخرين
* ٢٧,٤٨٣٤	% ٣٦	١,٠٦٩٣	١٩,٣٢	٠,٦٥٠٦	١٢,٤٤	الرضا الشخصي
* ١٥,٨٢٣٤	% ٣٣	١,٠٦٩٣	١٦,٦٨	١,٣٩٤	١١,١٢	حب التعلم والتفتح المعرفي
* ٢٢,٥٣٨٦	% ٢٩	٠,٧٢٣٤	١٥,٧٦	٠,٧٠٧١	١١,٢	تحمل المسؤولية الشخصية
* ٤٥,٦٣٤	% ٣٤	٢,٥٣٤٤	٩١,٥٦	٢,٣٣٣١	٦٠,١٢	مجموع اختبار التفكير الإيجابي
* ١٦,٧٧٣٢	% ٥٣	٠,٦٦٣٣	٥,٢٤	٠,٥٠٦٦	٢,٤٤	وقفة الإستعداد
* ١٨,٦٩٤٥	% ٦٤	٠,٥٠٩٩	٤,٤٨	٠,٥٧٧٤	١,٦	مسك / حمل السلاح
* ١٦,٢١٢٥	% ٥٢	٠,٦١١	٤,٩٦	٠,٥	٢,٤	التقدم
* ١٩,٢٣٠٥	% ٦١	٠,٥٠٦٦	٤,٥٦	٠,٥٢٢٨	١,٧٦	التقهقر
* ٢٩,٧٣٦٧	% ٦٠	٠,٣٧٤٢	٤,١٦	٠,٦٢٧٢	١,٦٨	التخطي للأمام
* ٣٢,٨٣٥٦	% ٥٨	٠,٥٣٨٥	٣,٩٦	٠,٤٧٦١	١,٦٨	التخطي للخلف
* ١٩,٣١٣٣	% ٥٨	٠,٧٠٧١	٥,٨	٠,٥٠٦٦	٢,٤٤	فرد الذراع المسلحة
* ٢٨,٤٠٤٩	% ٦٢	٠,٥٠٦٦	٥,٥٦	٠,٣٣١٧	٢,١٢	الحركة الإنبساطية (الطعن)
* ٥١,٠٣٠٨	% ٥٨	١,٤٨٦٦	٣٨,٧٢	١,٦٤١١	١٦,١٢	مجموع المستوي المهاري

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٦٤

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة عند مستوى ٠.٠٥ في محاوّر اختبار التفكير الإيجابي، ومستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في رياضة المبارزة للطالبات العينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.



شكل (١)

يوضح الفرق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في محاور اختبار التفكير الإيجابي ومستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية في مقرر المباراة للطلّبات العينة قيد البحث

جدول (٥)

دلالة الفرق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة في اختبار التفكير الإيجابي مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية

ن = ٢٥

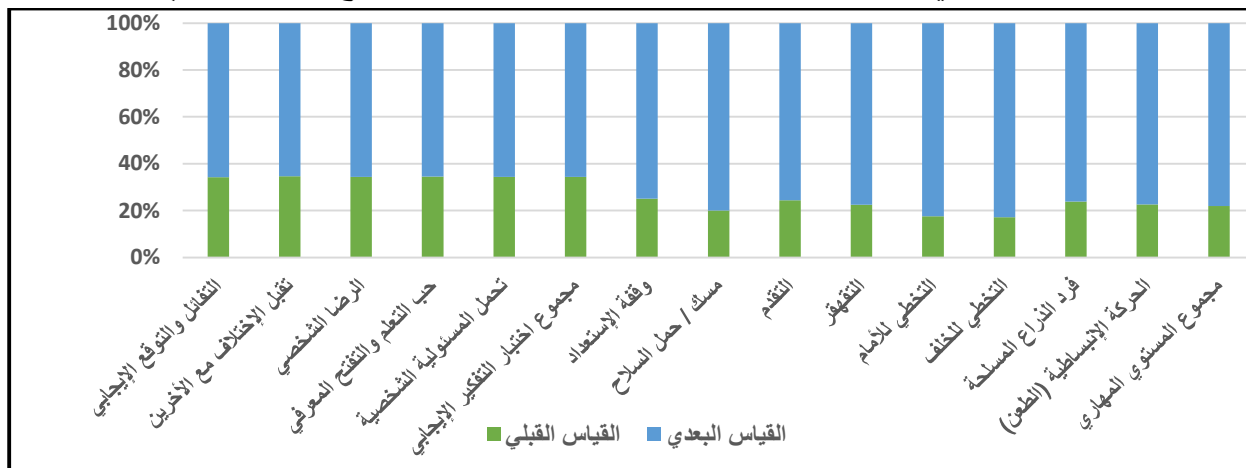
في مقرر المباراة للطلّبات العينة قيد البحث

قيمة ت المحسوبة	نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		المحور
		ع	س	ع	س	
* ٤٧.٤١٧١	% ٤٨	٠.٨٣٠٧	٢٥.٢٤	٠.٩٧١٣	١٣.١٢	التفائل والتوقع الإيجابي
* ٤٥.٨٢٨١	% ٤٧	٠.٨٣٠٧	٢٥.٢٤	٠.٩٩٥	١٣.٣٦	تقبل الاختلاف مع الآخرين
* ٣٩.٩٥٩٨	% ٤٨	١.٠٢٧٩	٢٤.٨٤	١.٠٥٩٩	١٣.٠٤	الرضا الشخصي
* ٣٤.٥٣٣٣	% ٤٧	٠.٩٠٩٢	٢١.٩٢	١.١٩٣	١١.٥٦	حب التعلم والفتح المعرفي
* ٣١.٦٦٨٥	% ٤٨	١.٤١٧٧	٢٢.٤٨	٠.٩١٢٩	١١.٨	تحمل المسؤولية الشخصية
* ٨٨.٨٢٧	% ٤٧	٢.٢٤٥٧	١١٩.٧٢	٢.٢٧٨٩	٦٢.٨٨	مجموع اختبار التفكير الإيجابي
* ٣٤.٥٢٠٨	% ٦٧	٠.٦٦٣٣	٨.٢٤	٠.٤٣٥٩	٢.٧٦	وقفة الإستعداد
* ٣٢.٦٧٨٦	% ٧٥	٠.٦٣٧٧	٧.٣٦	٠.٥٥٣٨	١.٨٤	مسك / حمل السلاح
* ٣٨.٥٦٤٢	% ٦٨	٠.٥٨٣١	٨.٤٤	٠.٤٥٨٣	٢.٧٢	التقدم
* ٣٢.٨٢٦٦	% ٧١	٠.٥٣٨٥	٧.٠٤	٠.٥٣٨٥	٢.٠٤	التقهر
* ٣٣.٣٨٧	% ٧٩	٠.٦٦٥٨	٧.١٢	٠.٥٠٩٩	١.٥٢	التخطي للأمام
* ٣٣.٥٥٨	% ٧٩	٠.٦٤٠٣	٦.٩٢	٠.٥٠٦٦	١.٤٤	التخطي للخلف
* ٤٢.٢٨٨٧	% ٦٩	٠.٥٠٦٦	٨.٥٦	٠.٤٧٦١	٢.٦٨	فرد الذراع المسلحة
* ٣٦.٤٦٦٢	% ٧١	٠.٦٢٧٢	٨.٣٢	٠.٥٠٦٦	٢.٤٤	الحركة الإنبساطية (الطنن)
* ٨٧.٣٤٤٦	% ٧٢	١.٧٠٧٨	٦٢	١.٨٩٤٧	١٧.٤٤	مستوى الأداء المهاري

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٦٤



يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية عند مستوى ٠.٠٥ في محاور اختبار التفكير الإيجابي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة المبارزة للطالبات العينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.



شكل (٢)

يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبار التفكير الإيجابي ومستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية في مقرر المبارزة للطالبات العينة قيد البحث



جدول (٦)

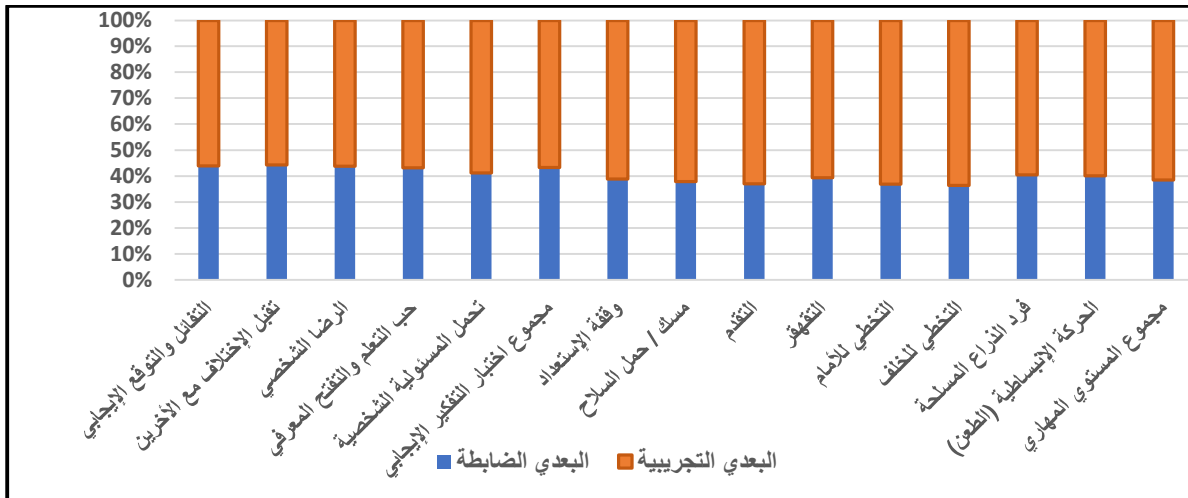
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة
في محاور اختبار التفكير الإيجابي ومستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية

في مقرر المباراة للطالبات العينة قيد البحث $n = 25$

قيمة ت المحسوبة	نسبة التحسن %	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المحور
		ع	س	ع	س	
* ١٥.٥٥١	% ٢٢	٠.٨٣٠٧	٢٥.٢٤	١.٥٦٨٤	١٩.٧٢	التفائل والتوقع الإيجابي
* ١٧.٨٠٤	% ٢٠	٠.٨٣٠٧	٢٥.٢٤	١.١٨٧٦	٢٠.٠٨	تقبل الإختلاف مع الآخرين
* ١٨.٦٠٨	% ٢٢	١.٠٢٧٩	٢٤.٨٤	١.٠٦٩٣	١٩.٣٢	الرضا الشخصي
* ١٨.٦٦٧	% ٢٤	٠.٩٠٩٢	٢١.٩٢	١.٠٦٩٣	١٦.٦٨	حب التعلم والتفتح المعرفي
* ٢١.١١	% ٣٠	١.٤١٧٧	٢٢.٤٨	٠.٧٢٣٤	١٥.٧٦	تحمل المسؤولية الشخصية
* ٤١.٥٨	% ٢٤	٢.٢٤٥٧	١١٩.٧٢	٢.٥٣٤٤	٩١.٥٦	مجموع اختبار التفكير الإيجابي
* ١٥.٩٩	% ٣٦	٠.٦٦٣٣	٨.٢٤	٠.٦٦٣٣	٥.٢٤	وقفة الإستعداد
* ١٧.٦٣٦	% ٣٩	٠.٦٣٧٧	٧.٣٦	٠.٥٠٩٩	٤.٤٨	مسك / حمل السلاح
* ٢٠.٦٠٢	% ٤١	٠.٥٨٣١	٨.٤٤	٠.٦١١	٤.٩٦	التقدم
* ١٦.٧٧١	% ٣٥	٠.٥٣٨٥	٧.٠٤	٠.٥٠٦٦	٤.٥٦	التقهقر
* ١٩.٣٧٨	% ٤٢	٠.٦٦٥٨	٧.١٢	٠.٣٧٤٢	٤.١٦	التخطي للأمام
* ١٧.٦٨٩	% ٤٣	٠.٦٤٠٣	٦.٩٢	٠.٥٣٨٥	٣.٩٦	التخطي للخلف
* ١٥.٨٦٥	% ٣٢	٠.٥٠٦٦	٨.٥٦	٠.٧٠٧١	٥.٨	فرد الذراع المسلحة
* ١٧.١١٧	% ٣٣	٠.٦٢٧٢	٨.٣٢	٠.٥٠٦٦	٥.٥٦	الحركة الإنبساطية (الطنع)
* ٥١.٤٠٩	% ٣٨	١.٧٠٧٨	٦٢	١.٤٨٦٦	٣٨.٧٢	مستوى الأداء المهاري

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 2.064$

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى 0.05 في محاور اختبار التفكير الإيجابي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وكذلك في مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية في المباراة للطالبات ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية العينة قيد البحث.



شكل (٣)

يوضح الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في محاور اختبار التفكير الإيجابي ومستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية في مقرر المباراة للطلبات العينة قيد البحث

ثانياً: تفسير ومناقشة النتائج:-

يتضح من جدول (٤) وشكل (١) وجود فروق بسيطة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في جميع محاور اختبار التفكير الإيجابي وكذلك في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية للطلبات العينة الضابطة ولصالح القياس البعدي وتراوح نسبة التحسن في محاور اختبار التفكير الإيجابي ما بين ٢٩ % لمحور تحمل المسؤولية الشخصية إلي ٣٧ % لمحور تقبل الاختلاف مع الآخرين، وتراوح نسبة التحسن في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية قيد البحث ما بين ٥٢ % لمهارة التقدم للأمام إلي ٦٤ % لمهارة مسك / حمل السلاح .

- ولذلك يذكر غازي المطرفي (٢٠١٩) (٢٣) أن تنمية الابتكار والتفكير الإيجابي من أهم الأهداف التربوية التي تسعى المؤسسات التربوية المختلفة إلي تحقيقها، ويمكن تحقيق هذا الهدف بتدريب الطلاب علي مهارات التفكير المختلفة من خلال المنهج، وحيث أن تقدم الأمم ونهضتها مرهون بدرجة كبيرة علي عقول أبنائها المفكرين فيهم تسير عجلة التنمية إلي الأمام وتخطو خطوات رائده نحو التقدم والإزدهار .

- ويعد التفكير الإيجابي الفعال والتفكير الإبتكاري أحد أهم الأهداف التربوية التي تنشدها المجتمعات الإنسانية، حيث أكدت المعايير القومية للتعليم في مصر علي ضرورة توفير تعليم من



أجل التفكير، والذي يولد لدي المتعلم أكبر عدد ممكن من الأفكار الأصلية، وذلك في ضوء معايير موضوعية، ومن ثم التوصل إلي الحل المناسب.

(٣٠ : ١٧٠ - ١٩٣)

- ويرى إبراهيم فودة و ياسر عبده (٢٠٠٥) (٣) أن التفكير الإيجابي يعتبر أحد أنماط التفكير المختلفة التي تساعد المتعلم علي إنتاج أشياء وأفكار تتميز بالخبرة والحدثة والتفرد والتنوع كاستجابة لمشكلة أو موقف مثير، وتظهر أهمية التفكير الإيجابي الإبتكاري الإبداعي بصورة إيجابية من حيث أنه أرقى مستويات النشاط المعرفي للمتعلم، وأحد عوائد التعلم المرغوبة، وأهم أهداف التدريس التي يسعى إلي تحقيقها المعلم.

- ويضيف إيركسون Erickson (٢٠٠٦) (٣٧) أن إنخفاض القدرة علي الاستيعاب الأكاديمي قد يعزي إلي العادات العقلية التي يتبعها التلاميذ.

- وهذا يتفق مع دراسة رانية قوارف (٢٠٢٢) (١٤) ودراسة ريهام أبوزيد (٢٠٢٠) (١٥) ودراسة حنان محمود (٢٠١٨) (١١)، ودراسة غازي المطرفي (٢٠١٩) (٢٣) ولذلك يعزو الباحث أن التحسن البسيط في أداء التفكير والمستوي المهاري في المهارات الأساسية للطالبات في مقرر المباراة لدي المجموعة الضابطة نتيجة البرنامج التقليدي المعتمد علي التلقين وعدم تنمية لديهم طرق التفكير السليم وحيث أنه إن لم يتم تدريب وتعليم الطالبات علي التفكير الصحيح سوف يتجه العقل لديهن إلي الإعتماد علي الغير من المعلم وغيره بأي طريقة سهلة للحصول علي المعلومات، ويكون دائماً في حاجة لطلب المساعدة من الآخرين والخوف فيما بعد ذلك من التوجه نحو التفكير السلبي الهدام وهو من الصور السيئة إذا أغفل المعلم دوره في توجيه الطالبات وتحسين المدركات العقلية لديهن وتحسين عادات العقل نحو التفكير النشط الإيجابي ووضع الحلول للمشكلات والمواقف التي تواجههن سواء داخل حجرات الدرس أو في المواقف الحياتية اليومية.

وبهذا يكون قد تحقق صحة الفرض الأول القائل بأنه: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في التفكير الإيجابي ومستوى تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة المباراة لصالح القياس البعدي.

- ويتضح من جدول (٥) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ في جميع محاور اختبار التفكير الإيجابي وكذلك في مستوي الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية للطالبات العينة التجريبية ولصالح القياس البعدي وترواحت نسبة التحسن في محاور اختبار التفكير الإيجابي ما بين ٤٧% لمحور تقبل الاختلاف مع الآخرين وحب التعلم والتفتح المعرفي إلي ٤٨% لمحور



التفائل والتوقع الإيجابي والرضا الشخصي وتحمل المسؤولية، وتراوحت نسبة التحسن في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية قيد البحث ما بين ٦٧ ٪ لمهارة وقفة الإستعداد إلى ٧٩ ٪ مهارة التخطيط للأمام والتخطي للخلف .

- وحيث يذكر كوستا وكاليك (٢٠٠٠) (٣٤) أن النظم التعليمية التقليدية في التعليم تركز علي النتائج المحددة ذات الإجابة الصحيحة فقط في حين أن عادات العقل تسمح للطالب بالمرونة في البحث عن الإجابة عندما لا يتمكن من معرفتها، ومن هنا بدأ الإهتمام بالإتجاه المعرفي بالبحث عن إستراتيجيات تعليمية تعمل علي ترتيب أوضاع الطلاب البيئية التي تشجعهم علي ممارسة مهارات التفكير من خلال إعداد البرامج التربوية التي تستند إلي إطار نظري تجريبي قوي.

- ويذكر صلاح عبدالوهاب وإسماعيل الوليلي (٢٠١١) (١٧) أن العادات العقلية تعد من المتغيرات المهمة ذات الصلة بالأداء الأكاديمي للمتعلمين في مراحل التعليم المختلفة، لذلك فقد أكدت العديد من الدراسات علي أهمية تعلم العادات العقلية وتنميتها لدي المتعلمين، حتي تصبح جزءاً من ذواتهم وبنيتهم العقلية.

- وتؤكد إلهام فايق (٢٠١٥) (٥) أن عادات العقل تعد من السلوكيات التي قد يصعب استخدامها بصورة تلقائية إذا لم يتدرب الإنسان عليها وتتوافر له الفرصة لإستخدامها، فالناس بصفة عامة لا يحاولون كبح إنديفاعهم ولا يهتمون بوضع الخطط المختلفة لإنجاز مهمة ما، كما يسعون إلي الدقة والوضوح لأن ذلك يحتاج المزيد من الوقت والجهد لتحقيقه وتوفير الأداء الجيد.

- ويعزو الباحث أن نتائج المجموعة التجريبية تتفق مع دراسة حسن يوسف وإسلام مصطفى (٢٠٢٠) (١٠) ودراسة سمية حسن (٢٠٢٠) (١٦) ودراسة علي عبدالكريم (٢٠١٨) (٢١)، ودراسة حنان محمود (٢٠١٨) (١١)، ودراسة أشرف عثمان (٢٠١٤) (٤) في أن للبرنامج المقترح باستخدام عادات العقل ساهم بشكل كبير في تحسن التفكير الإيجابي ومستوي الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية المستخدمة لدي الطالبات العينة قيد البحث.

- وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني القائل بأنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في التفكير الإيجابي ومستوى تعلم المهارات الأساسية في رياضة المبارزة لصالح القياس البعدي.

- يتضح من جدول (٦) وشكل (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في جميع محاور اختبار التفكير الإيجابي وكذلك في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية للطالبات العينة التجريبية ولصالح القياس البعدي وتراوحت نسبة التحسن في محاور اختبار التفكير الإيجابي



ما بين ٢٠ ٪ لمحور تقبل الإختلاف مع الآخرين إلي ٣٠ ٪ لمحور تحمل المسئولية الشخصية، وتراوح نسبة التحسن في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية قيد البحث ما بين ٣٢ ٪ لمهارة فرد الذراع المسلحة والي ٤٣ ٪ لمهارة التخطي للخلف.

وهذا ما أكد عليه قيس المقدادي (٢٠٠٠) (٢٥) إذ يرى بأنه لا يمكن إعداد وتصميم برامج خارجية في تعليم مهارات التفكير بل يجب أن تدخل تلك المهارات في المنهاج الدراسي ككل بحيث يركز المعلم على مهارات التفكير من خلال المادة الدراسية، وأكد على أهمية تضمين المناهج المدرسية المختلفة مهارات تعليم التفكير في كل الموضوعات الدراسية بمختلف المراحل التعليمية ابتداء من رياض الأطفال إذ أن التفكير وأنماطه المختلفة هي مهارات تخضع للتعلم والتدريب وهي تتميز عن غيرها من المهارات بقابليتها للانتقال السريع.

ويؤكد محمد عبداللطيف (٢٠١١) (٢٧) على أن تنمية مهارات التفكير يعني رفع مستوى الذكاء وزيادة مستويات القدرات العقلية لدى الفرد وبناء تفكير سليم وسوي. وأكد مجدي عبدالكريم (٢٠٠٣) (٢٦) نقلا عن لاوسن Lawson, (١٩٩٣) على أن التدريب بصفة عامة والممارسة التعليمية تؤدي إلى تنمية مهارات التفكير، على أن التدريب على توسيع أنماط التفكير يؤدي إلى زيادة القدرات العقلية بنفس الطريقة التي تؤدي بها التمرينات الرياضية إلى زيادة اللياقة البدنية للجسم.

- ويذكر خالد الربيعي (٢٠٠٥) (١٣) أن من العوامل التي ساهمت بشكل قوي في ظهور عادات العقل وضرورة الإهتمام بها وتنميتها لدى طلاب المراحل التعليمية المختلفة وظهور إتجاهات قوية نادت بأهمية مساعدة الطلاب علي التفكير وعلي تعلم نقد تفكير الآخرين أو تدعيمه وضرورة تدريبهم علي حل المشكلات وصياغة القرار بطرق صحيحة.

- ويذكر أشرف عثمان (٢٠١٤) (٤) أن تنمية التفكير ضمن الوحدات التعليمية ساعد الطلاب إلى زيادة مقدار تعلم المهارات الحركية بشكل أفضل من المجموعة الضابطة والتي كانت تتعلم بواسطة الأسلوب المتبع في الكلية، وعند تعلم المهارات الأساسية خاصة كان لها الأثر في تعديل سلوكهم الحركي وتميز الأداء بالتنوع والتعدد نظراً لتفاعل عدة عناصر في وقت واحد مما يتطلب ذلك تنمية واستخدام التفكير عند تعلم تلك المهارات لكي يساعد ذلك على ان يستدعي الطالب الواجب المناسب وكيفية الاداء مما يؤدي إلى أن يكون أداؤها ناجحاً لتلك المهارات.

- ولذلك يذكر محمد بكر نوفل (٢٠١٠) (٢٨) بأن التفكير يعد أرقى أشكال النشاط العقلي لدى الإنسان، وهو الهبة العظمى التي منحها الله تعالى للإنسان، وفضله بها على سائر مخلوقاته، والحضارة الإنسانية هي خير دليل على آثار هذا التفكير، ويعد بأنه العملية التي ينظم بها العقل خبرات الإنسان بطريقة جديدة لحل المشكلات وإدراك العلاقات، ونظراً لأهمية التفكير كعملية عقلية



راقية في تطوير قدرات الفرد على شكل سلوكيات ذكية تتأتى نتيجة ممارسة عمليات تفكير عليا تعمل على رقي الفرد وتقدم المجتمع على حد سواء، فقد حظي هذا الموضوع باهتمام الفلاسفة والعلماء منذ أمد بعيد، واجتهد المنظرون في مجالاتهم المختلفة في تفسير هذه الظاهرة، وإدراك أسرارها رغبة منهم في تطوير استراتيجيات ومناحٍ تساعدهم على تطوير هذه العملية، بما يجعل الإنسان قادراً على توظيفها في تكيفه وتحسين ظروف حياته في مجالاتها المختلفة.

- ويعزو الباحث أن نتائج المجموعة التجريبية ونسب التحسن عن نتائج المجموعة الضابطة للبرنامج التعليمي باستخدام عادات العقل وهذا ما اتفق مع دراسة حسن يوسف وإسلام مصطفى (٢٠٢٠) (١٠) ودراسة سمية حسن (٢٠٢٠) (١٦) ودراسة ريهام أبو زيد (٢٠٢٠) (١٥) ودراسة غازي المطرفي (٢٠١٩) (٢٣) ودراسة علي عبدالكريم (٢٠١٨) (٢١)، ودراسة حنان محمود (٢٠١٨) (١١)، ودراسة أشرف عثمان (٢٠١٤) (٤) في أن للبرنامج المقترح باستخدام عادات العقل ساهم بشكل إيجابي كبير في تحسين التفكير الإيجابي ومستوي الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية المستخدمة لدي الطالبات العينة قيد البحث.

- وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث القائل بأنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التفكير الإيجابي ومستوى تعلم المهارات الأساسية في رياضة المبارزة لصالح المجموعة التجريبية.

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً :- الاستخلاصات:

- برنامج عادات التفكير أثر ايجابيا على تحسين التفكير الإيجابي لدي الطالبات العينة قيد البحث.
- برنامج عادات التفكير أثر ايجابيا على تحسين مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية لدى طالبات الفرقة الأولى بمقرر المنازلات شعبة المبارزة .

ثانياً :- التوصيات:

- تطبيق برنامج عادات التفكير بجانب الأساليب التدريسية والتعليمية في رياضات التخصص .
- تطبيق برنامج عادات التفكير بجانب الأساليب التدريسية والتعليمية في كليات التربية الرياضية.
- استخدام برنامج عادات التفكير كأحد الأساليب المستخدمة لتحقيق ضمان الجودة والاعتماد في التعليم الجامعي.



المراجع

أولاً المراجع العربية :

- ١- إبراهيم أحمد الحارثي (٢٠٠٢): العادات العقلية وتنميتها لدي التلاميذ، مكتبة الشقيري، الرياض.
- ٢- إبراهيم محمد المغازي (٢٠٠٢): كيف تكون مبدعاً، مكتبة الإيمان، المنصورة. مصر.
- ٣- إبراهيم محمد محمد فودة و ياسر بيومي أحمد عبده (٢٠٠٥): أثر استخدام فنية دي بونو للقبعات الست في تدريس العلوم علي تنمية نزعات التفكير الإبداعي ومهاراته لدي تلاميذ الصف الخامس الإبتدائي، المجلد ٨، العدد ٤، مجلة التربية العلمية، الجمعية المصرية للتربية العملية، جامعة عين شمس.
- ٤- أشرف عثمان عبدالمطلب عبدالعزيز (٢٠١٤): تأثير برنامج كورت على التفكير الابتكاري وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية، بحث منشور دولي، مجلة كلية التربية الرياضية بالهرم جامعة حلوان.
- ٥- إلهام فايق بريخ (٢٠١٥): العلاقة بين عادات العقل ومظاهر السلوك الإيجابي لدي طلبة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- ٦- أميمة محمد عبدالغني عمور (٢٠٠٥): أثر برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في مواقف حياتية في تنمية مهارات التفكير الابداعي لدى طلبة المرحلة الأساسية، رسالة دكتوراه، كلية العلوم النفسية والتربوية، جامعة عمان العربية، الأردن.
- ٧- إيمان عباس علي الخفاف (٢٠١٦): عادات العقل لدي معلمات رياض الأطفال وعلاقتها ببعض المتغيرات، العدد ٢، الجزء ١، مجلة العلوم النفسية والتربوية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- ٨- حسام محمد مازن (٢٠١١): عادات العقل واستراتيجيات تفعيلها في تعليم وتعلم العلوم والتربية العملية، الجمعية المصرية للتربية العملية، المؤتمر العلمي الخامس عشر، التربية العملية، فكر جديد لواقع جديد، المركز الكشفي العربي الدولي ، القاهرة.
- ٩- حسن حسين زيتون (٢٠١٠): تنمية مهارات التفكير رؤية إشراقية في تطوير الذات، الطبعة الأولى، الدار الصولتية للتربية، الرياض، السعودية.
- ١٠- حسن يوسف عبدالله و إسلام مصطفى العوضي (٢٠٢٠): بناء مقياس عادات العقل لدي طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٢٤، العدد ٢٢، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.



- ١١- **حنان حسين محمود (٢٠١٨):** فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة، المجلد ٤٢، العدد ١، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ١٢- **حيدر عبدالرضا طراد (٢٠١٢):** أثر برنامج كوستا وكالريك في تنمية التفكير الإبداعي باستخدام عادات العقل لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد الخامس، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.
- ١٣- **خالد محمد الرباعي (٢٠٠٥):** أثر استخدام برنامج تدريبي قائم علي عادات العقل وفق نظرية كوستا في التفكير علي دافعية الإنجاز لدي طلاب الصف الأول الثانوي بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير، جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن.
- ١٤- **رانية قوارف (٢٠٢٢):** تأثير عادات العقل وأساليب التعلم علي إنتقاء التخصصات الدراسية، رسالة دكتوراة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة باتنة ١، الجزائر.
- ١٥- **ريهام أحمد أبو زيد إبراهيم (٢٠٢٠):** تأثير برنامج كورت علي التفكير الإبتكاري وتعلم المهارات الأساسية بدرس التربية الرياضية لدي تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، مجلد ٢٤، العدد العاشر، شهر ديسمبر، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ١٦- **سمية حسن أحمد حمق (٢٠٢٠):** تقييم مستوي عادات العقل لدي طالبات الصف الثالث المتوسط في أثناء تعلمهن الدراسات الاجتماعية، المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات، العدد الخامس والعشرون، شهر يونيو، كلية التربية، جامعة جدة.
- ١٧- **صلاح شريف عبدالوهاب وردة، وإسماعيل حسن فهيم الويللي (٢٠١١):** العلاقة بين كل من عادات العقل المنتجة والذكاء الوجداني وأثر ذلك علي التحصيل الدراسي لدي طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين، العدد ٧٦، الجزء ١، لشهر مايو، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة.
- ١٨- **علاء الدين كفاقي (٢٠٠٠):** لماذا وكيف نعلم أبنائنا التفكير النقدي؟، المؤتمر العلمي الثاني عشر " مناهج التعليم وتنمية التفكير "، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، جامعة عين شمس.
- ١٩- **علي حمد ناصر رياني (٢٠١١):** أثر برنامج قائم علي عادات العقل في التفكير الإبداعي والقوة الرياضية لدي طلاب الصف الأول المتوسط بمكة المكرمة، رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.



- ٢٠- علي سعد وظيفة (٢٠٠٩): قراءة في كتاب عادات العقل، مكتبة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية.
- ٢١- علي عبدالكريم محمد الكساب (٢٠١٨): درجة ممارسة عادات العقل والذكاء الإنفعالي وعلاقتها بالتنبؤ بالتحصيل الدراسي في مادة التربية الإجتماعية لدي طلبة المرحلة الثانوية في محافظة القنفذة، المجلد ٤٥، العدد ٤، ملحق ٣، مجلة العلوم التربوية، كلية العلوم التربوية والآداب الجامعية - الأنروا، الأردن.
- ٢٢- عفاف عبدالله ونهاد محمد (٢٠٠٨): أثر برنامج كورت في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، مجلة علوم الرياضة، جامعة بغداد، العراق.
- ٢٣- غازي صلاح هليل المطرفي (٢٠١٩): أثر برنامج تدريبي مستند إلي عادات العقل في تنمية التفكير الإبتكاري وفهم طبيعة المسعي العلمي والإتجاه نحو هذه العادات لدي الطلاب معلمي العلوم بجامعة أم القرى، المجلد ١٠، عدد ٢، الجزء ٢، رجب ١٤٤٠هـ، إبريل، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، السعودية.
- ٢٤- فدوي ناصر ثابت (٢٠٠٦): فاعلية برنامج تدريبي مستند إلي عادات العقل في تنمية حب الإستطلاع المعرفي والذكاء الإجتماعي لدي الطلبة، رسالة دكتوراة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.
- ٢٥- قيس إبراهيم صالح (٢٠٠٠): أثر برنامج تعليم التفكير الناقد على تطوير الخصائص الإبداعية وتقدير الذات لدى طلبة الصف الحادي عشر، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.
- ٢٦- مجدي عبد الكريم حبيب (٢٠٠٣): تعليم التفكير في عصر المعلومات. ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٧- محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١): التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء في بعض الرياضات الفردية، رسالة دكتوراه، كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٢٨- محمد بكر نوفل (٢٠١٠): تطبيقات عملية في تنمية التفكير باستخدام عادات العقل، ط٢، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- ٢٩- مروى محمد عبدالوهاب (٢٠١٥): فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة، المجلد ٢٣ العدد ٣، شهر يوليو، مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.



٣٠- وزارة التربية والتعليم (٢٠٠٣): مشروع إعداد المعايير القومية في مصر، المجلد ١، مطابع الأهرام، القاهرة.

٣١- وليد أحمد ربيع كتانه (٢٠١٩): فاعلية برنامج قائم علي التعلم بالملاحظة لتحسين التفكير الإيجابي والثقة بالنفس لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بني سويف.

٣٢- يوسف جلال أبو المعاطي (٢٠٠٤): مدي فعالية مجموعات التعلم التعاوني في تنمية القدرة علي الإستدلال الرمزي واللفظي وبعض العادات العقلية لدي طلاب المرحلة المتوسطة، العدد ٥٦، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٣٣- يوسف محمود قطامي و أميمة محمد عمور (٢٠٠٥): عادات العقل والتفكير النظرية والتطبيق، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
ثانياً المراجع الأجنبية :

34- Costa, A. & Kallick. B. (2000): Discovering and Exploring Habits of Mind. ASCD. Alexandria. Victoria USA, p45.

35- Costa, A. & Kallick. B. (2005): Describing (16) Habits of Mind Retrieved; August 28, 2005. From: <http://www.Habits of mind.net/whatare>.

36- Costa, A., & Kallick, B. (2009): Habits of mind across the curriculum: Practical and creative strategies for teachers. Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD).

37- Erickson, H.L. (2006): Concept-based Curriculum and Instruction for the Thinking Classroom, Corwin Press, Thousand Oaks, California.

38- Stan A. C. (2005): An academic Evaluation of the Dimensions of Learning Model as a tool for Curriculum integration, Doctoral Dissertation, Tennessee State University, U.S.A.

39-

http://uqu.edu.sa/files2/tiny_mce/plugins/filemanager/files/4280212/TR-5-1-5.pdf.