



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

بناء مقياس عادات العقل لدي الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة سوهاج

أ.د / أحمد كمال نصاري

أستاذ علم النفس الرياضى ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية
الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

أ.د / أحمد كمال نصاري

أستاذ علم النفس الرياضى ونائب رئيس الجامعة لشئون البيئة
وخدمة المجتمع - كلية التربية الرياضية - جامعة جنوب
الوادي.

م / دينا أحمد فؤاد

معيدة بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية -
كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الثامن - يناير ٢٠٢٢م
الترقيم الدولى : (ISSN 2682-3748) print (ISSN 2682-3837) online

بناء مقياس عادات العقل لدي الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة سوهاج

(*) أ.د/ أحمد كمال نصاري

(**) أ.د/ عماد سمير محمود

(***) م/ دينا أحمد فؤاد

مقدمة ومشكلة البحث:

يعد القياس أمراً على جانب كبير من الأهمية في أي علم من العلوم ، فجميع العلوم تسعى إلى تطوير أساليب موضوعية دقيقة لقياس الظواهر المتعلقة بها من أجل فهم هذه الظواهر وتفسيرها والتنبؤ بالعلاقات القائمة بين متغيراتها ، ومحاولة ضبطها والتحكم بها".

إن أهم ما يميز الإنسان أنه كائن إجتماعي الطبع ، يعيش في جماعة يتفاعل معها لغويا وإنفعاليا و إجتماعيا ، ويتم هذا التفاعل وفق قواعد ومبادئ وعادات وتقاليده يفرضها عليه المجتمع الذي يعيش فيه ، والذي يتميز بالتغير السريع والنمو المطرد والتشابك والانفتاح والتفاعل مع مجتمعات أخرى (٤ : ١١).

ونتيجة لهذا التشابك والانفتاح والتفاعل تميز العصر الحالي بالسرعة الفائقة في زيادة المعلومات وتداولها وتشابكها، وهذا ينبئ بأن مجتمعات الغد سوف تعيش في عالم بالغ التعقيد، لذا كان لا بد من محاولة التواكب الحضاري والمعلوماتي، وإستخدام كل طاقات العقل البشري لتحقيق القدرة علي التفكير و الإبداع (٨ : ٢).

وقد "أشار فتح الله" (٢٠١٠م) إلى ضرورة الإهتمام بطاقات العقل البشري و تعليم العادات العقلية و تقويتها ومناقشتها مع الطلاب والتفكير فيها وتقويمها وتقديم التعزيز اللازم للطلاب من أجل تشجيعهم علي التمسك بها ، حتي تصبح جزءا من ذاتهم وبنيتهم العقلية(٥ : ١٦)

و من هنا تكمن أهمية إهتمام المؤسسات التعليمية بتنمية عادات العقل في كونها مجموعة من السلوكيات الذكية التي تنقل الطلاب من مرحلة نقل المعرفة و حفظها ،إلي مرحلة بناء المعرفة وإنتاجها، حيث أنها تسببهم مجموعة من السلوكيات المرتبطة بتطوير أنماط تفكيرهم وطرق معالجتهم للأفكار، وحلهم للمشكلات ، والتعامل مع البيانات و المعلومات و التواصل مع زملائهم (٦ : ١٥) .

ويري آرثر كوستا، وبيتا كاليك" (٢٠٠٣م) Costa & Kallick أنه من أجل تطوير القدرات العقلية و إيصال العقل البشري إلي منتهي غايته في مستوي الابتكار والإبداع ينبغي التمرس علي ما يسمى بعادات العقل ، والتي يمكنها بالتأكيد أن تنهض إلي أعلي درجات سموه و أصالته ، ويضيفا أن عادات

* أستاذ علم النفس الرياضي ونائب رئيس الجامعة لشئون البيئة وخدمة المجتمع- كلية التربية الرياضية -جامعة جنوب الوادي.

** أستاذ علم النفس الرياضي ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية- كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

*** معيدة بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية- كلية التربية الرياضية- جامعة سوهاج

العقل تمثل رؤية جديدة للذكاء ' وأن ممارسة الفرد لعادات العقل تسهم في تطويره، وبالتالي تسهم في تحقيق المهارة في إدارة العقل علي أي مستوى من مستويات العمليات العقلية (٣: ٣).

ونتيجة التغير السريع للمجتمع أصبح من الضروري اعداد الفرد ليصبح قادرا على مواكبة هذا التغير و قادرا على التفكير الناقد و التفكير الابتكاري و التكيف ومسايرة المواقف المختلفة التي يفرضها عليه المجتمع ، الأمر الذي يتطلب ضرورة أن يتوافر لديه مجموعة من المهارات مثل القدرة على اقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين و التفكير العلمي السليم وحل المشكلات واتخاذ القرارات السليمة وهي ما تعرف بإسم المهارات الحياتية.(٥: ١١)

ومن خلال عمل الباحثون كأعضاء هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية وترددتهم علي إدارة رعاية الشباب بالجامعة والتواصل مع الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي لاحظوا أنهم أثناء حل بعض المشكلات التي تواجههم لا يجيدون تشخيص المشكلة من حيث أسبابها و آثارها و وضع الحلول والبدائل المختلفة لمواجهتها ولا يطلبون المساعدة والنصح ، و بالنظر للبحوث والدراسات التي تناولت عادات العقل بالدراسة مثل دراسة أحمد يوسف الخواجا (٢٠٠٥م) (٢)، إلهام فايق سليمان (٢٠١٥م) (٥)، محمد فرحان القضاة (٢٠١٤م) (١٦)، محمد كامل عمران (٢٠١٤م) (١٧)، أسماء عطا الله حسين (٢٠١٣م) (٤)، هبة محمد عبد المطلب (٢٠١٣م) (١٩)، إيمان عبدالحكيم وعمر الصافوري، زيزي حسن (٢٠١١م) (٨)، حيدر عبد الرضا طراد (٢٠١١م) (١٠)، سميرة عطية عريان (٢٠١٠م) (١٢)، إمام مصطفى وعمرسيد، منتصر صلاح (٢٠١٠م) (٦)، حسن أحمد عمر علام (٢٠٠٩م) (٩). يتضح ندرة الدراسات التي اهتمت بدراسة عادات العقل لدي الممارسين للأنشطة الرياضية بصفة خاصة ،الأمر الذي دفع الباحثون لإجراء هذه الدراسة لبناء أداة سيكومترية لقياس مستوى عادات العقل لدي الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة سوهاج.

أهمية البحث:

• الأهمية النظرية للبحث:

- بناء أداة سيكومترية لقياس مستوى عادات العقل لدي الممارسين للأنشطة الرياضية.
- مسايرة الإهتمام المتزايد علي المستوى التربوي بعادات العقل وأهميتها .
- تعتبر هذه الدراسة عاملا مهما إلي الإهتمام بتنمية عادات العقل لدي الممارسين للأنشطة الرياضية.

• الأهمية التطبيقية للبحث:

- المساهمة في بناء البرامج ، ووضع الخطط و الآليات لتنمية عادات العقل لدي طلاب الجامعات.
- قد تفيد نتائج هذه الدراسة المهتمين بمجال التنمية البشرية و تدريب الشباب في الإرتقاء بمستواهم.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي بناء مقياس عادات لدي الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة سوهاج

- ١- مدي توافر عادات العقل لدي الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة سوهاج.
- ٢- مدي تأثير عادات العقل علي الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة سوهاج.

تساؤلات البحث:

- ١- ما أبعاد عادات العقل لدي الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة سوهاج ؟
- ٢- ما العبارات التي تقيس عادات العقل لدي الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة سوهاج؟

- ٣- ما مستوي عادات العقل لدي الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة سوهاج؟
- بعض المصطلحات الواردة بالبحث:

عادات العقل :

"العادات التي تدير، وتنظم، وترتب العمليات العقلية، وتضع نظام الأولويات السليم لهذه العمليات فتساعد في تصحيح مسار الإنسان في هذه الحياة". (١ : ١٣)

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة إجراءات البحث.

مجتمع وعينة البحث:

أ- مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث علي طلبة المنتخبات الرياضية لجامعة سوهاج (الجماعية والفردية) والمقيدين في سجلات إدارات رعاية الشباب المركزية بالجامعة للعام الجامعي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ م و البالغ عددهم (١٩٢) طالب وطالبة.

ب- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من من طلبة منتخبات جامعة سوهاج (الفردية ، الجماعية) للعام الجامعي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ م ، وعددهم (١٩٤) طالب وطالبة ، بواقع (٣٦) طالب وطالبة للمنتخبات الجماعية ، (٣٦) طالب وطالبة للمنتخبات الفردية ، كما تم اختيار (٢٠) طالب وطالبة كعينة استطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، ويوضح جدول رقم (٥) توصيف مجتمع وعينة البحث.



جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

المجموع	ألعاب فردية						ألعاب جماعية								التوصيف
	سباحة		العاب قوي		دفاع		طائرة		سلة		يد		قدم		
	طالبات	طلبة	طالبات	طلبة	طالبات	طلبة	طالبات	طلبة	طالبات	طلبة	طالبات	طلبة	طالبات	طلبة	
١٩٤	١٢	١٢	١٤	١٨	١٥	١٥	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٨	١٨	المجتمع
٦٨	٦	٦	٦	٨	٤	٦	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٦	٦	العينة الأساسية
	(٣٦) طالب وطالبة						(٣٦) طالب وطالبة								
٢٠	(١٠) طالب وطالبة						(١٠) طالب وطالبة								العينة الاستطلاعية

أدوات جمع البيانات:

استعان الباحثون في جمع البيانات المراد الحصول عليها بمجموعة من الأدوات هي:

أ- تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قام الباحثون بتحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال علم النفس الرياضي مثل (٢)، (٣)، (٦)، (٧) للتعرف على أهم الدراسات التي إهتمت بمتغيرات البحث (عادات العقل)

ب- المقابلة الشخصية :

قام الباحثون بإجراء المقابلة الشخصية مع السادة الخبراء كل علي حدة وذلك لإبداء الرأي في استمارات استطلاع رأى الخبراء .

ت- استمارات استطلاع رأى الخبراء المستخدمة في البحث :

١- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أبعاد مقياس عادات العقل لدي عينة البحث. مرفق (٢)

هدف الإستمارة :

تحديد أبعاد مقياس عادات العقل.

خطوات إعداد استمارة أبعاد مقياس عادات العقل لدى ممارسي الأنشطة الرياضية :

- الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة.
- عرض الإستبانة في صورتها المبدئية على السادة الخبراء المتخصصين. مرفق (١)

- التوصل إلى أهم أبعاد مقياس عادات العقل من خلال نسبة اتفاق آراء الخبراء وجدول (٦) يوضح ذلك.

٢- استمارة تحديد عبارات مقياس عادات العقل لدى عينة البحث. مرقق (٣)

- هدف الإستبانة :

تحديد عبارات مقياس عادات العقل.

- خطوات إعداد استمارة عبارات مقياس عادات العقل لدى ممارسي الأنشطة الرياضية :

- الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة.
- عرض الإستبانة في صورتها المبدئية على السادة الخبراء المتخصصين . مرقق (١)
- التوصل إلى أهم عبارات مقياس عادات العقل من خلال نسبة اتفاق آراء الخبراء وجدول (٨) يوضح ذلك .

خطوات بناء مقياس عادات العقل للطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية :

قام الباحثون بالإطلاع علي الدراسات التي أجريت في متغيرات البحث "عادات العقل" وتحليل الأطر النظرية ومنها دراسة كل من أحمد يوسف الخواجا (٢٠٠٥م) (٢)، إلهام فايق سليمان (٢٠١٥م) (٥)، محمد فرحان القضاة (٢٠١٤م) (١٦)، محمد كامل عمران (٢٠١٤م) (١٧)، أسماء عطالله حسين (٢٠١٣م) (٤)، هبة محمد عبد المطلب (٢٠١٣م) (١٩)، إيمان عبدالحكيم وعمر الصافوري، زيزي حسن (٢٠١١م) (٨)، حيدر عبد الرضا طراد (٢٠١١م) (١٠)، سميرة عطية عريان (٢٠١٠م) (١٢)، إمام مصطفى وعمرسيد، منتصر صلاح (٢٠١٠م) (٦)، حسن أحمد عمر علام (٢٠٠٩م) (٩) .

- تم تحديد المحاور المقترحة للمقياس وقد بلغ عدد المحاور (١٦) محاور وهي " المثابرة ،

الإصغاء بتفهم وتعاطف ، تطبيق المعرفة السابقة في مواقف جديدة ، التفكير والتواصل بوضوح

ودقة ، جمع البيانات باستخدام جميع الحواس ، الإقدام علي مخاطر مسنولة ، التساؤل وطرح

المشكلات ، التفكير بمرونة ، إيجاد الدعابة (التفكير بمرح)، ضبط الإندفاعية، التفكير حول

التفكير، الكفاح من أجل الدقة، الاستعداد الدائم للتعلم المستمر، الإستجابة بدهشة

ورغبة ، الإقدام علي المخاطر مسئولية، التفكير الإبداعي "

- المثابرة Persisting

أي عمل ستقوم به يوجد به العديد من الصعاب ، فهل تواجه هذه الصعاب مستخدما صفة المثابرة أم ستسارع إلي ترك ما تفعله متعللا بهذا الحكم من الصعاب و المشكلات و هنا يظهر معدن الأفراد الأكفاء ، حيث يزيدهم ذلك تحديا و مثابرة علي إستكمال ما شرعوا في تنفيذه .

الإصغاء بفهم وتعاطف Listening to Other With Understanding and Empathy

حيث تقول الحكمة القديمة : ان الاصغاء الجيد حديث جيد ، ولذا فإن الافراد الأذكياء هم الذين يستمعون الي الآخرين دون مقاطعة أو دون الانكفاء علي الذات ، و رفض أي إستجابات من قبل الآخرين ، ولا شك أن افصغاء الجيد مع التعاطف مع الشخص يعد أعلى أشكال السلوك الذكي

تطبيق المعارف السابقة علي أوضاع جديدة Applying Past Knowledge to new situation

الافراد الأذكياء هم الذين يستفيدون من تجاربهم و خبراتهم السابقة ، بل من الممكن عندما تواجههم مشكلة جديدة أن يحاولوا الإستفادة من حلولهم السابقة لمشكلات سابقة قد واجهتهم في ماضيهم ، يفضلوا ان يستفيدوا من ماضيهم بدلا من الدخول في حالة اللامبالاة أو التشتت أو الإحساس بالضيق حين يواجهون مشكلة او مأزق جديد.

التفكير بوضوح ودقة Thinking and Communication With Clarity and Precision

الفرد الذكي هو الذي يعرف جيدا أن اللغة و الفكر وجهان لعملة واحدة ، فكلما كان تفكير الفرد واضحا ومحددا و دقيقا و مبني علي إستراتيجيات تفكيرية كلما عبر عن ذلك في لغة سهلة وواضحة وبسيطة ، ولعل الكثير من الإضطرابات النفسية و العقلية يمكن الإستدلال عليها من خلال ما يقوله أو يكتبه الفرد إذا وجدنا لغة مفككة و غير مترابطة فلا شك ان هذه اللغة تعكس تفكيراً مضطرباً و مشوشاً بعكس حال اللغة لدي شخص يفكر جيئ تكون واضحة و محددة ومفهومة .

جمع البيانات باستخدام جميع الحواس Gathering Data Throuth All Senses

الموضوعات التي تصلح لتكون محورا للروايات و المسرحيات أو حتي القصص القصيرة ملقاة علي قارعة الطريق و انها تحتاج فقط الي قناص يدركها و يلاحظها لافراد الأذكياء هما الذين يلاحظون بدقة كل ما يقع تحت أبصارهم و أسماعهم أو أي حاسه من حواسهم ، ولذلك يستوعبون مثيرات ومدخلات البيئة المحيطة بهم أكثر من الآخرين ، قد لا يتمتعون بنفس هذه الدرجة من حدة اليقظة والانتباه و فتح جميع الحواس علي البيئة المحيطة .

الإقدام على المخاطر وتحمل المسؤولية Taking Responsible

هم الافراد الذين يتمتعون بقدرة علي مواجهة المخاطرة مع ضبط النفس و التحكم في المشاعر ، مع تحمل كامل وتام للمسؤولية الملقاه علي اعتاقهم دون هروب او الإحساس بالخطر.

– التفكير بمرونة Thinking Flexibility

لا بد أن يكون تفكير الفرد مرناً غير جامد قابل للتعديل و التطوير بسهولة ، يكون قادر علي تغيير أفكاره في ضوء المعلومات الجديدة التي سيتلقاها ، فالشخص يأخذ موقفا بناء علي المعلومات والحقائق الجديدة التي لا يعرفها ، فمن الأفضل أن يغير آراءه في ضوء هذه المعلومات الجديدة .

– القدرة علي التساؤلات و طرح المشكلات Questioning and posing Problems

الأفراد الأكفاء يتسمون بالقدرة علي طرح التساؤلات التي تعمل علي سد الفجوة بين ما يعرفون و ما لا يعرفون ، كما أنهم لا يتهربون من حل المشكلات بل يواجهونها وتمون لديهم القدرة علي الإحساس بالمشكلة قبل أن تحدث ، و إن مسألة سد الثغرات تكون سمة مميزة لهذا الصنف من الناس ، عكس حال الأفراد الذين ينتظرون حتي يحدث البلاء ثم يفكرون ماذا يفعلون .

– إيجاد الدعابة Funning Humor

وجد ان الدعابة تلعب دورا رئيسا في الابداع ، كما انها تثير مهارات التفكير العليا، وتجعل الفرد قادرا علي ربط الاحداث ، واكتشاف علاقات جديدة بين الأشياء والمتعلقات كما ان الدعابة هي نوع من رؤية الواقع من مفهوم وزاوية مختلفة .

– ضبط الإندفاعية Managing Impulsivity

هي "التفكير قبل الفعل"، وهي "أن يمتلك الفرد القدرة على التأني والتفكير، والإصغاء للتعليمات قبل أن يبدأ بالمهمة وفهم التوجيهات وتطوير الاستراتيجيات للتعامل مع المهمة والقدرة على وضع خطة وقبول الاقتراحات لتحسين الأداء والاستماع لوجهات النظر والتي تظهر من لدى الفرد من خلال الأقوال الدالة عليها.

– التفكير حول التفكير Thinking about your thinking – metacognition

التفكير حول التفكير (أو التفكير ما وراء المعرفي) هو امتلاك الفرد للقدرة على الانتباه، والإدراك، والاسترجاع، والاستبصار، والتنظيم، والتكامل.

– الكفاح من أجل الدقة Striving for accuracy and precision

بأنها تمكين الطلاب من عادات العمل المستمر من أجل الوصول إلى معرفة محكمة تتصف بالدقة بعيداً عن التهور والتسرع.

– الاستعداد الدائم للتعلم المستمر Remaining open to continuous learning

يعني المكافحة دوماً من أجل التحسين، والنمو، والتعلم، والتعديل، وتحسين الذات، والنقاط المشكلات، والمواقف، والتوترات، والنزعات، والظروف، واعتبارها فرص ثمينة للتعلم، والاعتراف بعدم المعرفة لمواصلة التعلم.

-الإقدام على المخاطر مسؤلية Taking responsible risks

تكن في تدريب الطلبة على الإقدام، والجراً، واستخدام العقل، وخوض المغامرة الخلاقة والبناءة، وهذا أمر يمكن تعليمه بسهولة. وهي تعود الفرد على تحمل المسؤولية ومواجهة المواقف .

- الإستجابة برهبة ودقة Responding with wonderment and awe

أن الاستجابة بدهشة ورهبة هي: القدرة على الاستمتاع بإيجاد الحلول ومواصلة التعلم مدى الحياة، والتواصل مع العالم، والشعور بالانبهار والسرور في التعلم، والتقصي، والاهتمام، والاكتشاف، والإقدام على المخاطر، وحب الاستطلاع .

- تم عرض المحاور علي مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي وعلم النفس العام وعددهم (١٠) خبراء وذلك لتحديد مدي مناسبة هذه المحاور لقياس ما وضع من أجله.

- بناء علي ما اتفق عليه الخبراء تم تحديد العدد النهائي للمحاور وبلغ (٩) محاور هي " المثابرة ، الإصغاء بتفهم وتعاطف ، تطبيق المعرفة السابقة في مواقف جديدة ، التفكير والتواصل بوضوح ودقة ، جمع البيانات باستخدام جميع الحواس ، الإقدام علي مخاطر مسؤولة ، التساؤل وطرح المشكلات ، التفكير بمرونة ، إيجاد الدعابة (التفكير بمرح)" ويحتوي كل بعد على مجموعة عبارات ويقوم اللاعب / اللاعبة (الطالب / الطالبة) بالإجابة على عبارات المقياس طبقاً لمقياس ثلاثي التدرج (نعم ، إلي حد ما ، لا) وذلك في ضوء تعليمات المقياس.

- قام الباحثون بصياغة عدد من العبارات تنتمي إلي كل محور من المحاور التي تم تحديدها وقد بلغ عدد العبارات (١٠٦) عبارة علي النحو التالي

الأبعاد	المحاور	عدد العبارات
المحور الاول	المثابرة	١٦
المحور الثاني	الإصغاء بتفهم وتعاطف	١٥
المحور الثالث	تطبيق المعرفة السابقة في مواقف جديدة	١٠
المحور الرابع	التفكير والتواصل بوضوح ودقة	١٠
المحور الخامس	جمع البيانات باستخدام جميع الحواس	١٣
المحور السادس	التفكير التبادلي	١١
المحور السابع	التساؤل وطرح المشكلات	١١
المحور الثامن	التفكير بمرونة	١٢
المحور التاسع	إيجاد الدعابة (التفكير بمرح)	٨
عبارات المقياس ككل		١٠٦

- قام الباحثون بعرض المحاور والعبارات التي تقيس كل محور علي مجموعة من الخبراء وعددهم (١٠) خبراء في علم النفس الرياضي وعلم النفس العام وذلك لتحديد مدي مناسبة العبارات لقياس ما وضع من أجله وتحديد الأهمية النسبية لكل محور من المحاور .

قام الباحثون بناءً علي آراء الخبراء بالتعديل أو الحذف أو الإضافة وقد بلغ عدد العبارات لكل محور من المحاور علي النحو التالي:

م	العبارات	عدد العبارات في صورته المبدئية	التعديل				عدد العبارات في صورتها النهائية
			صياغة	حذف	دمج	إضافة	
	استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس عادات العقل لدى ممارسي الأنشطة الرياضية	١٠٦	٠	١١	٠	٠	٩٥
١	المتابعة	١٦	٠	٣	٠	٠	١٣
٢	الإصغاء بتمعنهم وتعاطف	١٥	٠	١	٠	٠	١٤
٣	تطبيق المعرفة السابقة في مواقف جديدة	١٠	٠	١	٠	٠	٩
٤	التفكير والتواصل بوضوح ودقة	١٠	٠	١	٠	٠	٩
٥	جمع البيانات باستخدام جميع الحواس	١٣	٠	١	٠	٠	١٢
٦	التفكير التبادلي	١١	٠	٢	٠	٠	٩
٧	التساؤل وطرح المشكلات	١١	٠	١	٠	٠	١٠
٨	التفكير بمرونة	١٢	٠	١	٠	٠	١١
٩	إيجاد الدعابة (التفكير بمرح)	٨	٠	٠	٠	٠	٨

وبذلك تم إعداد الاستبيان الخاص بمقياس عادات العقل لدى ممارسي الأنشطة الرياضية في صورته النهائية.

- قام الباحثون بتحديد مفتاح التصحيح للمقياس
- قام الباحثون بتطبيق المقياس علي عينة البحث لحساب المعاملات العلمية للمقياس.
- والمفهوم النظري لكل محور لمقياس عادات العقل للطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة سوهاج، من خلال المسح الشامل للمراجع العلمية والدراسات السابقة تم تحديد

- المحاور الأساسية والمفهوم النظري لمحاور المقياس قيد البحث وقد بلغ عدد المحاور في مقياس عادات العقل للطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية الصورة الأولية (١٦) محاور .
- بعد تحديد المحاور من خلال المسح المرجعي قام الباحثون بالعرض على السادة الخبراء لتحديد المحاور الرئيسية للمقياس.
 - بعد تحديد المحاور الرئيسية للمقياس من خلال آراء السادة الخبراء قام الباحثون بوضع العبارات الخاصة بكل محور وعرضها على السادة الخبراء لتحديد العبارات الملائمة للمقياس.
 - بعد الانتهاء من تحديد محاور وعبارات المقياس في صورته النهائية قام الباحثون بإجراء المعاملات العلمية للمقياس والتوصل إليه في صورته النهائية.
- المعاملات العلمية المستخدمة في البحث:
- أولاً: الصدق
- أ- صدق المحكمين لمقياس عادات العقل لدى ممارسي الأنشطة الرياضية :
- استخدم الباحثون صدق المحكمين لحساب صدق المحتوى للاستبيان وذلك بهدف التحقق من صدق استمارة الاستبيان، حيث تم تطبيق الاستبيان على السادة الخبراء وعددهم (١٠) مرفق (١)، كما يوضحه الجدول (٢).



جدول (٢)

آراء السادة الخبراء حول محاور استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس عادات العقل لدى ممارسي الأنشطة الرياضية (ن = ١٠)

م	العبارة	مناسب		غير مناسب	
		ك	%	ك	%
المحور الاول	المتابعة	١٠	١٠٠	٠	٠
المحور الثاني	ضبط الاندفاعية	٤	٤٠	٦	٦٠
المحور الثالث	التفكير حول التفكير	٥	٥٠	٥	٥٠
المحور الرابع	الإصغاء بتفهم وتعاطف	٩	٩٠	١	١٠
المحور الخامس	الكفاح من أجل الدقة	٤	٤٠	٦	٦٠
المحور السادس	الكفاح من أجل الدقة	٨	٨٠	٢	٢٠
المحور السابع	تطبيق المعرفة السابقة في مواقف جديدة	٩	٩٠	١	١٠
المحور الثامن	التفكير والتواصل بوضوح ودقة	٩	٩٠	١	١٠
المحور التاسع	جمع البيانات باستخدام جميع الحواس	٨	٨٠	٢	٢٠
المحور العاشر	الإستجابة بدهشة ورهبة	٧	٧٠	٣	٣٠
المحور الحادي عشر	الإقدام علي مخاطر مسنولة	١٠	١٠٠	٠	٠
المحور الثاني عشر	التفكير التبادلي	٦	٦٠	٤	٤٠
المحور الثالث عشر	التساؤل وطرح المشكلات	٩	٩٠	١	١٠
المحور الرابع عشر	التفكير بمرونة	٩	٩٠	١	١٠
المحور الخامس عشر	التفكير الإبداعي	٦	٦٠	٤	٤٠
المحور السادس عشر	إيجاد الدعابة (التفكير بمرح)	٨	٨٠	٢	٢٠

يتضح من جدول (٢) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور الاستبيان قد تراوحت من ٤٠ % إلى ١٠٠ % وقد ارتضى الباحثون بنسبة ٨٠ % وبذلك تم تحديد المحاور الرئيسية للمقياس بناء على آراء السادة الخبراء ، وبذلك تم التوصل إلى المحاور الرئيسية للمقياس فى صورتها النهائية:

المحور الاول	المتابعة
المحور الثاني	الإصغاء بتفهم وتعاطف
المحور الثالث	تطبيق المعرفة السابقة في مواقف جديدة
المحور الرابع	التفكير والتواصل بوضوح ودقة
المحور الخامس	جمع البيانات باستخدام جميع الحواس
المحور السادس	الإقدام علي مخاطر مسنولة
المحور السابع	التساؤل وطرح المشكلات
المحور الثامن	التفكير بمرونة
المحور التاسع	إيجاد الدعابة (التفكير بمرح)

جدول (٣)

عدد عبارات استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس عادات العقل لدى ممارسي الأنشطة الرياضية (ن = ١٠)

الأبعاد	المحاور	عدد العبارات
المحور الأول	المتابعة	١٦
المحور الثاني	الإصغاء بفهم وتعاطف	١٥
المحور الثالث	تطبيق المعرفة السابقة في مواقف جديدة	١٠
المحور الرابع	التفكير والتواصل بوضوح ودقة	١٠
المحور الخامس	جمع البيانات باستخدام جميع الحواس	١٣
المحور السادس	الإقدام علي مخاطر مسنولة	١١
المحور السابع	التساؤل وطرح المشكلات	١١
المحور الثامن	التفكير بمرونة	١٢
المحور التاسع	إيجاد الدعابة (التفكير بمرح)	٨
عبارات المقياس ككل		١٠٦

يتضح من جدول (٣) عدد عبارات الاستبيان الخاص بمقياس عادات العقل لدى ممارسي الأنشطة الرياضية

جدول (٤)

آراء السادة الخبراء في عبارات استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس عادات العقل لدى ممارسي الأنشطة الرياضية (ن = ١٠)

م	المحور الأول				المحور الثاني				المحور الثالث				المحور الرابع				المحور الخامس												
	مناسب		غير مناسب		مناسب		غير مناسب		مناسب		غير مناسب		مناسب		غير مناسب		مناسب		غير مناسب										
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%									
١	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨٠	٢	٢٠	١٠	١٠٠	٠	٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٩	٩٠	١	١٠									
٢	٦	٦٠	٤	٤٠	٧	٧٠	٣	٣٠	٧	٧٠	٣	٣٠	٧	٧٠	٣	٣٠	٨	٨٠	٢	٢٠									
٣	١٠	١٠٠	٠	٠	١٠	١٠٠	٠	٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٩	٩٠	١	١٠									
٤	٧	٧٠	٣	٣٠	٩	٩٠	١	١٠	٩	٩٠	١	١٠	٩	٩٠	١	١٠	٩	٩٠	١	١٠									
٥	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨٠	٢	٢٠	١٠	١٠٠	٠	٠	١٠	١٠٠	٠	٠	١٠	١٠٠	٠	٠									
٦	٩	٩٠	١	١٠	٩	٩٠	١	١٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٦	٦٠	٤	٤٠									
٧	١٠	١٠٠	٠	٠	٩	٩٠	١	١٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٩	٩٠	١	١٠									
٨	٨	٨٠	٢	٢٠	٩	٩٠	١	١٠	١٠	١٠٠	٠	٠	٩	٩٠	١	١٠	٨	٨٠	٢	٢٠									
٩	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٦	٦٠	٤	٤٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨٠	٢	٢٠									
١٠	١٠	١٠٠	٠	٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨٠	٢	٢٠	١٠	١٠٠	٠	٠									
١١	٩	٩٠	١	١٠									٤	٤٠	٦	٦٠	١	١٠	٩	٩٠									
١٢	٨	٨٠	٢	٢٠									٨	٨٠	٢	٢٠	١	١٠	٩	٩٠									
١٣	٩	٩٠	١	١٠									٩	٩٠	١	١٠	٩	٩٠	١	١٠									
١٤	١٠	١٠٠	٠	٠									١٠	١٠٠	٠	٠	١٠	١٠٠	٠	٠									
١٥	٥	٥٠	٥	٥٠									٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨٠	٢	٢٠									
١٦	٥	٥٠	٥	٥٠																									
	المحور السادس				المحور السابع				المحور الثامن				المحور التاسع				م												
																		مناسب		غير مناسب		مناسب		غير مناسب		مناسب		غير مناسب	
																		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
	١	٧	٧٠	٣	٣٠	٦	٦٠	٤	٤٠	٨	٨٠	٢	٢٠	١٠	١٠٠	٠		٠											
	٢	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٧	٧٠	٣	٣٠	٧	٧٠	٣		٣٠											
	٣	٩	٩٠	١	١٠	٩	٩٠	١	١٠	١٠	١٠٠	٠	٠	٨	٨٠	٢		٢٠											
	٤	١٠	١٠٠	٠	٠	١٠	١٠٠	٠	٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٩	٩٠	١		١٠											
	٥	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨٠	٢	٢٠	١٠	١٠٠	٠		٠											
	٦	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٧	٧٠	٣	٣٠	٧	٧٠	٣		٣٠											
	٧	٥	٥٠	٥	٥٠	٥	٥٠	٥	٥٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٩	٩٠	١		١٠											
	٨	٦	٦٠	٤	٤٠	٧	٧٠	٣	٣٠	٩	٩٠	١	١٠	١٠	١٠٠	٠		٠											
	٩	٩	٩٠	١	١٠									١٠	١٠٠	٠		٠	٩	٩٠									
١٠	١٠	١٠٠	٠	٠	٩									٩٠	١	١٠	٨	٨٠	٢	٢٠									
١١	٨	٨٠	٢	٢٠	٧									٧٠	٣	٣٠	٨	٨٠	٢	٢٠									
١٢									٥	٥٠	٥	٥٠																	

يتضح من خلال الجدول (٤) أن النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول مناسبة العبارات المقترحة قد تراوحت ما بين (٤٠% إلى ١٠٠%) وقد ارتضى الباحثون نسبة (٧٠%) فأكثر للموافقة على العبارات وتم استبعاد العبارات التى لم تحصل على هذه النسبة بناء على أراء السادة الخبراء وجدول رقم (٥) يوضح عبارات كل محور قبل وبعد العرض.

جدول (٥)

عدد عبارات الاستبيان الخاص بمقياس عادات العقل لدى ممارسي الأنشطة

الرياضية قبل وبعد العرض على الخبراء

م	العبرة	عدد العبارات فى صورتها المبدئية	التعديل				عدد العبارات فى صورتها النهائية
			صياغة	حذف	دمج	إضافة	
	استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس عادات العقل لدى ممارسي الأنشطة الرياضية	١٠٦	٠	١١	٠	٠	٩٥
١	المثابرة	١٦	٠	٣	٠	٠	١٣
٢	الإصغاء بفهم وتعاطف	١٥	٠	١	٠	٠	١٤
٣	تطبيق المعرفة السابقة في مواقف جديدة	١٠	٠	١	٠	٠	٩
٤	التفكير والتواصل بوضوح ودقة	١٠	٠	١	٠	٠	٩
٥	جمع البيانات باستخدام جميع الحواس	١٣	٠	١	٠	٠	١٢
٦	الإقدام على مخاطر مسئولة	١١	٠	٢	٠	٠	٩
٧	التساؤل وطرح المشكلات	١١	٠	١	٠	٠	١٠
٨	التفكير بمرونة	١٢	٠	١	٠	٠	١١
٩	إيجاد الدعابة (التفكير بمرح)	٨	٠	٠	٠	٠	٨

وبذلك تم إعداد الاستبيان الخاص بمقياس عادات العقل لدى ممارسي الأنشطة الرياضية فى صورته النهائية، مرفق (٤).
ب- صدق الاتساق الداخلي:

استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي لحساب معامل الصدق للمقياس وذلك بهدف التحقق من صدق استمارة المقياس، حيث تم تطبيق المقياس على مجموعة قوامها (٢٠) طالب وطالبة من ممارسي الأنشطة الرياضية، من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وذلك لحساب معامل الارتباط بين درجة كل محور والمجموع الكلي له وكذلك بين درجات المحاور والمجموع الكلي للمقياس كما يوضحه جدول (٦).

جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلى لمحاوَر استمارة الاستبيان الخاص بمقياس عادات العقل لدى ممارسي الأنشطة الرياضية

(ن = ٢٠)

المحاور	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
المحور الأول : المشاركة	٠,٩٨٠	٠.٠٠٠
المحور الثاني : الإصغاء بتفهم وتعاطف	٠,٩٥٦	٠.٠٠٠
المحور الثالث : تطبيق المعرفة السابقة في مواقف جديدة	٠,٩٣٩	٠.٠٠٠
المحور الرابع : التفكير والتواصل بوضوح ودقة	٠,٩٦٥	٠.٠٠٠
المحور الخامس : جمع البيانات باستخدام جميع الحواس	٠,٩٢٢	٠.٠٠٠
المحور السادس : الإقدام علي مخاطر مسئولة	٠,٩٦٦	٠.٠٠٠
المحور السابع : التساؤل وطرح المشكلات	٠,٩١٢	٠.٠٠٠
المحور الثامن : التفكير بمرونة	٠,٩٤٨	٠.٠٠٠
المحور التاسع : إيجاد الدعابة (التفكير بمرح)	٠,٩٢٩	٠.٠٠٠

قيمة الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٤٤٩

قيمة الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٤٩

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين محاور الاستبيان (لمقياس عادات العقل لدى ممارسي الأنشطة الرياضية) والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٩٨٠:٠.٩١٢) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للاستمارة.

□

جدول (٧)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات محاور استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس
عادات العقل لدى ممارسي الأنشطة الرياضية

العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
١	٠,٩٦٥**	٠,٠٠	٢٦	٠,٨٢٩**	٠,٠٠	٥١	٠,٦٠٣**	٠,٠٠	٧٦	٠,٩٦٥**	٠,٠٠
٢	٠,٨٠٧**	٠,٠٠	٢٧	٠,٨٢١**	٠,٠٠	٥٢	٠,٩٠١**	٠,٠٠	٧٧	٠,٨٠٧**	٠,٠٠
٣	٠,٩١٥**	٠,٠٠	٢٨	٠,٨٩٦**	٠,٠٠	٥٣	٠,٨٤٥**	٠,٠٠	٧٨	٠,٩١٥**	٠,٠٠
٤	٠,٨٩٦**	٠,٠٠	٢٩	٠,٩١٢**	٠,٠٠	٥٤	٠,٨٣٦**	٠,٠٠	٧٩	٠,٨٩٦**	٠,٠٠
٥	٠,٩٠١**	٠,٠٠	٣٠	٠,٩١٧**	٠,٠٠	٥٥	٠,٥٧٨**	٠,٠٠	٨٠	٠,٩٠١**	٠,٠٠
٦	٠,٩٠١**	٠,٠٠	٣١	٠,٨٨٢**	٠,٠٠	٥٦	٠,٩٢٩**	٠,٠٠	٨١	٠,٩٠١**	٠,٠٠
٧	٠,٨٤٥**	٠,٠٠	٣٢	٠,٨٣٦**	٠,٠٠	٥٧	٠,٨٣٦**	٠,٠٠	٨٢	٠,٨٤٥**	٠,٠٠
٨	٠,٦٧١**	٠,٠٠	٣٣	٠,٦٠٣**	٠,٠٠	٥٨	٠,٥٧٨**	٠,٠٠	٨٣	٠,٦٧١**	٠,٠٠
٩	٠,٩٢٥**	٠,٠٠	٣٤	٠,٨٣٦**	٠,٠٠	٥٩	٠,٨٣٦**	٠,٠٠	٨٤	٠,٩٢٥**	٠,٠٠
١٠	٠,٩٢٩**	٠,٠٠	٣٥	٠,٥٧٨**	٠,٠٠	٦٠	٠,٩٠١**	٠,٠٠	٨٥	٠,٩٢٩**	٠,٠٠
١١	٠,٨٠٢**	٠,٠٠	٣٦	٠,٩٢٩**	٠,٠٠	٦١	٠,٨٢٩**	٠,٠٠	٨٦	٠,٨٢١**	٠,٠٠
١٢	٠,٨٥٠**	٠,٠٠	٣٧	٠,٨٨١**	٠,٠٠	٦٢	٠,٨٢١**	٠,٠٠	٨٧	٠,٨٩٦**	٠,٠٠
١٣	٠,٦٠٣**	٠,٠٠	٣٨	٠,٨٩١**	٠,٠٠	٦٣	٠,٨٩٦**	٠,٠٠	٨٨	٠,٩١٢**	٠,٠٠
١٤	٠,٩٢٩**	٠,٠٠	٣٩	٠,٨٨٢**	٠,٠٠	٦٤	٠,٩١٢**	٠,٠٠	٨٩	٠,٩١٧**	٠,٠٠
١٥	٠,٨٥٦**	٠,٠٠	٤٠	٠,٨٧٢**	٠,٠٠	٦٥	٠,٩١٧**	٠,٠٠	٩٠	٠,٨٨٢**	٠,٠٠
١٦	٠,٨٢٩**	٠,٠٠	٤١	٠,٨٣٦**	٠,٠٠	٦٦	٠,٨٨٢**	٠,٠٠	٩١	٠,٨٣٦**	٠,٠٠
١٧	٠,٨٢١**	٠,٠٠	٤٢	٠,٦٠٣**	٠,٠٠	٦٧	٠,٨٣٦**	٠,٠٠	٩٢	٠,٦٠٣**	٠,٠٠
١٨	٠,٨٩٦**	٠,٠٠	٤٣	٠,٨٣٦**	٠,٠٠	٦٨	٠,٦٠٣**	٠,٠٠	٩٣	٠,٨٣٦**	٠,٠٠
١٩	٠,٩١٢**	٠,٠٠	٤٤	٠,٥٧٨**	٠,٠٠	٦٩	٠,٨٣٦**	٠,٠٠	٩٤	٠,٥٧٨**	٠,٠٠
٢٠	٠,٩١٧**	٠,٠٠	٤٥	٠,٩٢٩**	٠,٠٠	٧٠	٠,٥٧٨**	٠,٠٠	٩٥	٠,٩١٧**	٠,٠٠
٢١	٠,٨٨٢**	٠,٠٠	٤٦	٠,٨٨١**	٠,٠٠	٧١	٠,٩٢٩**	٠,٠٠			
٢٢	٠,٨٣٦**	٠,٠٠	٤٧	٠,٨٣٦**	٠,٠٠	٧٢	٠,٨٨١**	٠,٠٠			
٢٣	٠,٦٠٣**	٠,٠٠	٤٨	٠,٦٠٣**	٠,٠٠	٧٣	٠,٨٩١**	٠,٠٠			
٢٤	٠,٨٣٦**	٠,٠٠	٤٩	٠,٨٣٦**	٠,٠٠	٧٤	٠,٨٨٢**	٠,٠٠			
٢٥	٠,٥٧٨**	٠,٠٠	٥٠	٠,٩٠١**	٠,٠٠	٧٥	٠,٨٧٢**	٠,٠٠			

قيمة الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٤٤٩

قيمة الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٤٩

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين عبارات الاستبيان (بمقياس عادات العقل لدى ممارسي الأنشطة الرياضية) والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٦٠٢* : ٠.٩٢٩**) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للاستمارة.

جدول (٨)

صدق الاتساق الداخلى لعبارات الاستبيان الخاص بمقياس عادات العقل لدى ممارسى الأنشطة الرياضية والدرجة الكلية لكل محور (ن = ٢٠)

المحور الخامس	العبارة	المحور الرابع	العبارة	المحور الثالث	العبارة	المحور الثاني	العبارة	المحور الأول	العبارة
٠,٨٨٦**	١	٠,٨٩٧**	١	٠,٨٧٩**	١	٠,٩٠٢**	١	٠,٨٢١**	١
٠,٩٣٠**	٢	٠,٩٠٨**	٢	٠,٨٩٢**	٢	٠,٩٠٨**	٢	٠,٨٨٨**	٢
٠,٨١٧**	٣	٠,٧٨١**	٣	٠,٩٤٨**	٣	٠,٨٧١**	٣	٠,٦٣٢**	٣
٠,٨٧٨**	٤	٠,٧٨٧**	٤	٠,٨٧٩**	٤	٠,٩٢٢**	٤	٠,٨٠٧**	٤
٠,٩٠٨**	٥	٠,٩٤٠**	٥	٠,٦٦٦**	٥	٠,٧٥٠**	٥	٠,٧٨٧**	٥
٠,٧٨٧**	٦	٠,٨٠٧**	٦	٠,٨٥٥**	٦	٠,٩٤٨**	٦	٠,٩٠٤**	٦
٠,٩٤٨**	٧	٠,٧٨٧**	٧	٠,٧٥٠**	٧	٠,٨٠٧**	٧	٠,٨٧٣**	٧
٠,٨٧٩**	٨	٠,٩٠٤**	٨	٠,٩٤٨**	٨	٠,٧٨٧**	٨	٠,٦٣٢**	٨
٠,٦٦٦**	٩	٠,٨٠٧**	٩	٠,٨٠٧**	٩	٠,٩٠٤**	٩	٠,٩٠٨**	٩
٠,٨٧٩**	١٠					٠,٨٠٧**	١٠	٠,٨٢١**	١٠
٠,٦٦٦**	١١					٠,٧٥٠**	١١	٠,٧٨٧**	١١
٠,٨٧٩**	١٢					٠,٩٠٢**	١٢	٠,٨٢١**	١٢
						٠,٨٠٧**	١٣	٠,٨٨٩**	١٣
						٠,٧٨٧**	١٤		
		المحور التاسع	العبارة	المحور الثامن	العبارة	المحور السابع	العبارة	المحور السادس	العبارة
		٠,٨٨٦**	١	٠,٨٨٩**	١	٠,٧٨٧**	١	٠,٦٣٢**	١
		٠,٩٣٠**	٢	٠,٩٣٠**	٢	٠,٩٠٤**	٢	٠,٨٠٧**	٢
		٠,٨١٧**	٣	٠,٦٣٢**	٣	٠,٨٧٣**	٣	٠,٧٨٧**	٣
		٠,٧٨٧**	٤	٠,٨٠٧**	٤	٠,٦٣٢**	٤	٠,٩٠٤**	٤
		٠,٩٠٤**	٥	٠,٧٨٧**	٥	٠,٩٠٨**	٥	٠,٨٧٣**	٥
		٠,٨٧٣**	٦	٠,٩٠٤**	٦	٠,٨٢١**	٦	٠,٦٣٢**	٦
		٠,٦٣٢**	٧	٠,٨٧٣**	٧	٠,٧٨٧**	٧	٠,٩٠٨**	٧
		٠,٨٢١**	٨	٠,٧٨٧**	٨	٠,٩٠٤**	٨	٠,٨٢١**	٨
				٠,٨٢١**	٩	٠,٧٥٠**	٩	٠,٧٨٧**	٩
				٠,٦٦٦**	١٠	٠,٩٠٢**	١٠		
				٠,٧٥٠**	١١				

قيمة الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٤٤٩

قيمة الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٤٩

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين عبارات ومحاور استمارة الاستبيان الخاصة (بمقياس عادات العقل لدى ممارسي الأنشطة الرياضية) والدرجة الكلية للمحاور له تراوحت ما بين (٠.٦٣٢ : ٠.٩٤٨ **) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي لإستمارة الاستبيان الخاص بالمقياس.

ثانياً الثبات :

أ- حساب الثبات لمحاور المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ:

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ حيث حصل الاستبيان على قيمة معامل ألفا (٠.٩٩١) للمقياس ككل مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات وجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

معاملات ألفا كرونباخ لثبات محاور مقياس عادات العقل لدى ممارسي الأنشطة الرياضية (ن = ٢٠)

م	المحاور	معامل ألفا كرونباخ
١	المحور الأول : المثابرة	٠.٩٨٩
٢	المحور الثاني : الإصغاء بتفهم وتعاطف	٠.٩٤٩
٣	المحور الثالث : تطبيق المعرفة السابقة في مواقف جديدة	٠.٩٦٩
٤	المحور الرابع : التفكير والتواصل بوضوح ودقة	٠.٩٤٢
٥	المحور الخامس : جمع البيانات باستخدام جميع الحواس	٠.٩٥٣
٦	المحور السادس : الإقدام علي مخاطر مسؤولة	٠.٩٨٨
٧	المحور السابع : التساؤل وطرح المشكلات	٠.٩٤٧
٨	المحور الثامن : التفكير بمرونة	٠.٩٤٦
٩	المحور التاسع : إيجاد الدعابة (التفكير بمرح)	٠.٩٤٢
المقياس ككل		٠.٩٩١

قيمة الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٤٤٩

قيمة الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٤٩

يتضح من جدول (٩) أن معاملات ارتباط ألفا كرونباخ تتراوح بين (٠.٩٤٢ : ٠.٩٩١) وهي معاملات ارتباط دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يعني أن ثبات معامل ألفا كرونباخ مقبول للدرجة الكلية للمقياس ولمحاور مقياس (عادات العقل لدى ممارسي الأنشطة الرياضية).

جدول (١٠)

معاملات ألفا كرونباخ لثبات عبارات مقياس عادات العقل لدى ممارسي الأنشطة الرياضية

المحور الخامس		المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الأول	
معامل الفا	العبرة	معامل الفا	العبرة	معامل الفا	العبرة	معامل الفا	العبرة	معامل الفا	العبرة
٠,٩٨٩□	١	٠,٩٦٤□	١□	٠,٩٣٩□	١□	٠,٩٧١□	١□	٠,٩٨٨□	١□
٠,٩٤٤□	٢□	٠,٩٧١□	٢□	٠,٩٤٤□	٢□	٠,٩٦٤□	٢□	٠,٩٦٦□	٢□
٠,٩٤٧□	٣□	٠,٩٣٩□	٣□	٠,٩٤٩□	٣□	٠,٩٨٢□	٣□	٠,٩٦٦□	٣□
٠,٩٨٢□	٤□	٠,٩٨١□	٤□	٠,٩٨٩□	٤□	٠,٩٨١□	٤□	٠,٩٦٤□	٤□
٠,٩٨٩□	٥□	٠,٩٨٧□	٥□	٠,٩٧١□	٥□	٠,٩٨٩□	٥□	٠,٩٧١□	٥□
٠,٩٢٩□	٦□	٠,٩٦٤□	٦□	٠,٩٥٣□	٦□	٠,٩٦٤□	٦□	٠,٩٦٦□	٦□
٠,٩٨٩□	٧□	٠,٩٦٦□	٧□	٠,٩٣٩□	٧□	٠,٩٧١□	٧□	٠,٩٨٨□	٧□
٠,٩٤٧□	٨□	٠,٩٦٦□	٨□	٠,٩٧١□	٨□	٠,٩٤٧□	٨□	٠,٩٨٩□	٨□
٠,٩٥٣□	٩□	٠,٩٦٤□	٩□	٠,٩٤٧□	٩□	٠,٩٥٣□	٩□	٠,٩٨٧□	٩
٠,٩٢٢□	١٠	□		□		٠,٩٢٢□	١٠	٠,٩٨١□	١٠
٠,٩٨١□	١١□					٠,٩٨١□	١١□	٠,٩٥٦□	١١□
٠,٩٧١□	١٢□					٠,٩٧١□	١٢□	٠,٩٨٨□	١٢□
						٠,٩٨١□	١٣□	٠,٩٦٦□	١٣□
						٠,٩٥٦□	١٤□	□	
		المحور التاسع		المحور الثامن		المحور السابع		المحور السادس	
		معامل الفا	العبرة	معامل الفا	العبرة	معامل الفا	العبرة	معامل الفا	العبرة
		٠,٩٦٤□	١□	٠,٩٨١□	١□	٠,٩٦٤□	١□	٠,٩٨٩□	١□
		٠,٩٧١□	٢□	٠,٩٨٩□	٢□	٠,٩٨٢□	٢□	٠,٩٦٤□	٢□
		٠,٩٦٦□	٣□	٠,٩٧١□	٣□	٠,٩٨١□	٣□	٠,٩٧١□	٣□
		٠,٩٨٨□	٤□	٠,٩٦٤□	٤□	٠,٩٨٩□	٤□	٠,٩٤٧□	٤□
		٠,٩٨٩□	٥□	٠,٩٧١□	٥□	٠,٩٦٤□	٥□	٠,٩٥٣□	٥□
		٠,٩٨٧□	٦□	٠,٩٣٩□	٦□	٠,٩٧١□	٦□	٠,٩٢٢□	٦□
		٠,٩٨١□	٧□	٠,٩٨١□	٧□	٠,٩٦٦□	٧□	٠,٩٨١□	٧□
		٠,٩٥٦□	٨□	٠,٩٨٧□	٨□	٠,٩٨٨□	٨□	٠,٩٧١□	٨□
				٠,٩٤٧□	٩□	٠,٩٨٩□	٩□	٠,٩٨٧□	٩□
				٠,٩٥٣□	١٠□	٠,٩٧١□	١٠□	□	
				٠,٩٨٨□	١١□				

قيمة الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٤٤٩

قيمة الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٤٩

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات ارتباط ألفا كرونباخ تتراوح بين (٠,٩٢٢ : ٠,٩٨٩) وهي معاملات ارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥ ، ٠,٠١) مما يعني أن ثبات معامل ألفا كرونباخ مقبول للدرجة الكلية للمحور وعبارات مقياس عادات العقل لدى ممارسي الأنشطة الرياضية.

خطوات تنفيذ البحث :

- قام الباحثون بتطبيق مقياس (عادات العقل) علي أفراد عينة الدراسة علي النحو التالي :
- اليوم الأول (الأحد) ٢٩/١١/٢٠٢٠م : قياس مستوى عادات العقل لدي طلاب منتخبات جامعة سوهاج للألعاب الجماعية .
 - اليوم الثاني (الأربعاء) ٢/١٢/٢٠٢٠م : قياس مستوى عادات العقل لدي طلاب منتخبات جامعة سوهاج للألعاب الفردية .

المعالجات الإحصائية المستخدمة

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية التالية.

- المتوسط الموزون .
- الوزن النسبي
- الدرجة المقدرة .
- النسبة المئوية .
- معامل الارتباط .
- معامل ألفا كرونباخ.
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (Test - Re test)

عرض ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة التساؤل الأول والثاني :

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول والثاني والذان ينص علي ما أبعاد و عبارات مقياس عادات العقل لدي الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة سوهاج ، حيث سبق وأشار الباحثون مثل أحمد يوسف الخواجا (٢٠٠٥م) (٢)، إلهام فايق سليمان (٢٠١٥م) (٥)، محمد فرحان القضاة (٢٠١٤م) (١٦)، محمد كامل عمران (٢٠١٤م) (١٧)، أسماء عطا الله حسين (٢٠١٣م) (٤)، هبة محمد عبد المطلب (٢٠١٣م) (١٩)، إيمان عبد الحكيم وعمر الصافوري، زيزي حسن (٢٠١١م) (٨)، حيدر عبد الرضا طراد (٢٠١١م) (١٠)، سميرة عطية عريان (٢٠١٠م) (١٢)، إمام مصطفى وعمر سيد، منتصر صلاح (٢٠١٠م) (٦)، حسن أحمد عمر علام (٢٠٠٩م) (٩) .

كما أن هناك العديد من الدراسات التي تناولت إلي أبعاد وعبارات مقياس عادات العقل لدي الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة سوهاج من خلال جدول (٢) (٣) (٤) (٥)

عرض ومناقشة التساؤل الثالث : ما مستوى عادات العقل لدي الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة سوهاج .

جدول (١١)

الدرجة المقدرة والمتوسط الموزون و النسبة المئوية لمقياس عادات العقل لدي الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة سوهاج (ن=٧٢)

م	العبارات	عادات العقل			الدرجة المقطرة	المتوسط الموزون	النسبة المئوية	الاتجاه العام
		نعم	الي حد ما	لا				
المحور الاول : المثابرة								
١	أنجز الاداء المكلف به خلال الممارسة الرياضية حتي وان كنت متعبا	٤٥	١٧	١٠	179	2.49	82.87	نعم
٢	أستمر في الممارسة الرياضية مهما واجهتني من تحديات	٤٠	٢٢	١٠	174	2.42	80.56	نعم
٣	ابتعد عن الممارسة الرياضية عند احساسني بالاجهاد والتعب	٣٥	١٥	٢٢	157	2.18	72.69	الي حد ما
٤	استمر في الممارسة الرياضية حتى وان كانت غير ممتعة	٥٠	١٥	٧	187	2.60	86.57	نعم
٥	ابد قصاري جهدي لتحقيق طموحاتي خلال الممارسة الرياضية	٥٢	٢٠	٠	196	2.72	90.74	نعم
٦	أتحمل الصعاب من اجل الوصول الي ما أتمناه	٥٥	١٧	٠	199	2.76	92.13	نعم
٧	افضل الأداء الذي يتسم بطابع التحدي	٤٨	٢٠	٥	189	2.63	87.50	نعم
٨	استخدم أكثر من طريقة في معالجة المشكلات التي تواجهني خلال الممارسة الرياضية	٤٠	٣٠	٢	182	2.53	84.26	نعم
٩	اجد متعة في انهاء الاعمال التي تحتاج جهد ومهارة	٦٠	٩	٣	201	2.79	93.06	نعم
١٠	ابحث عن المعلومات الكافية لحل المشكلات	٦٥	٧	٠	209	2.90	96.76	نعم
١١	استمر في حل المشكلات حتي لو استغرق وقتنا كثيراً	٣٠	٣٥	٧	167	2.32	77.31	نعم
١٢	أحاول إيجاد وسائل عديدة لانجاز الاعمال المكلف بها	٥٥	١٥	٢	197	2.74	91.20	نعم
١٣	اشعر بالاستسلام عند الفشل	٠	٤	٦٨	76	1.06	35.19	لا
المحور الثاني : الإصغاء بتفهم وتعاطف								
١	أتواصل بصرياً جيداً عن التحدث مع الزملاء	٦٠	١٢	٠	204	2.83	94.44	نعم
٢	أستمع الي الزملاء دون الانكفاء على الذات	٢٨	٤٠	٤	168	2.33	77.78	الي حد ما
٣	أهتم بالدلائل الحقيقة فيما يدور في الحديث	٧٠	٢	٠	214	2.97	99.07	نعم
٤	أركز مع الحركات التعبيرية ولغة الجسد للمتحدث	٥٨	١٢	٢	200	2.78	92.59	نعم
٥	أعبر مع الزملاء عن ما يدور بداخلي من أفكار ومشاعر	٦٦	٦	٠	210	2.92	97.22	نعم

تابع جدول (١١)

الدرجة المقدرة والمتوسط الموزون والنسبة المئوية لمقياس عادات العقل لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة سوهاج (ن=٧٢)

م	العبارات	عادات العقل			الدرجة المقدرة	المتوسط الموزون	النسبة المئوية	الاتجاه العام
		نعم	الي حد ما	لا				
٦	أقبل النقد البناء والنصيحة من زملاء	٧٢	٠	٠	216	3.00	100.00	نعم
٧	أستمع للزملاء حتى وإن عارضوني	١٢	٥٠	١٠	146	2.03	67.59	الي حد ما
٨	أستمع للزملاء وأحاول أفهم أفكارهم	٧٢	٠	٠	216	3.00	100.00	نعم
٩	أفكر في مشاعر الزملاء وتعاطف معهم	٤٥	٢٧	٠	189	2.63	87.50	نعم
١٠	أناقش الزملاء بأرقي أسلوب مراعاة لمشاعرهم	٦٢	١٠	٠	206	2.86	95.37	نعم
١١	أسمح للآخرين بتفسير أفعالهم وسلوكياتهم	٥٠	٢٢	٠	194	2.69	89.81	نعم
١٢	استطيع قراءة ما يدور في أفكار الآخرين	٢٠	٤٥	٧	157	2.18	72.69	الي حد ما
١٣	أصغي جيدا عند الاستماع للزملاء لفهم وجهة نظرهم	٥٥	١٧	٠	199	2.76	92.13	نعم
١٤	أربط أفكارى بأفكار الآخرين أثناء الحديث	٦٠	١٢	٠	204	2.83	94.44	نعم
المحور الثالث : تطبيق المعرفة السابقة في مواقف جديدة								
١	أوظف خبراتي السابقة للتغلب على المشكلات الحالية	٥٥	١٧	٠	199	2.76	92.13	نعم
٢	أقارن بين ما أقوم به حاليا بتجارب مرت بالماضي	٣٦	٢٧	٩	171	2.38	79.17	نعم
٣	أكتسب خبرات من التجربة والمعاينة	٥٢	٢٠	٠	196	2.72	90.74	نعم
٤	أحافظ على خبراتي بربطها بالعلاقات الذهنية	٢٤	٣٠	١٨	150	2.08	69.44	الي حد ما
٥	أرتب معلوماتي ذهنيا بشكل قابل للاستحضار في أي وقت	٢٤	٣٠	١٨	150	2.08	69.44	الي حد ما
٦	أذكر خبراتي دائما للرجوع إليها في أي وقت	٤٠	٢٢	١٠	174	2.42	80.56	نعم
٧	أستحضر مواقف وذكراياتي عن التعرض لموقف جديد	٥٨	١٠	٤	198	2.75	91.67	نعم
٨	أربط التجارب الجديدة بالقديمة لاستفيد منها	٥٨	١٠	٤	198	2.75	91.67	نعم
٩	أصر على حل المشكلات دون الشعور باللامبالاة	٤٨	٢٠	٤	188	2.61	87.04	نعم
المحور الرابع : التفكير والتواصل بوضوح ودقة								
١	أتحدث بعبارات واضحة ودقيقة في التواصل	٦٧	١٥	٠	182	2.53	84.26	نعم
٢	أستخدم أساليب متعددة لتوصيل ما أريد قوله	٦٦	١٦	٠	192	2.67	88.89	نعم
٣	أستخدم المؤثرات الخارجية لتوصيل ما أشعر به	٥٠	١٠	١٢	182	2.53	84.26	نعم
٤	أراعي لغة الجسد أثناء الحوار وتوضيح افكاري	٤٩	٢٢	١	192	2.67	88.89	نعم
٥	أستعمل تعبيرات محددة وجمل معبرة لتعكس ما أشعر به	٥٢	٢٠	٠	196	2.72	90.74	نعم
٦	أفكر بعمق وشمولية قبل التواصل	٣٠	٣٤	٨	166	2.31	76.85	الي حد ما
٧	أجيد الحوار والتواصل بدقة عالية مع الآخرين	٤٩	٢٣	٠	193	2.68	89.35	نعم
٨	أدعم أقوالي بالأيضاحات والمقارنات	٥٠	٢٢	٠	194	2.69	89.81	نعم
٩	أعبر بدقة لتوصيل ما أريده كتابيا أو شفويا	٥٠	٢٢	٠	194	2.69	89.81	نعم

بناء مقياس عادات العقل لدي الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة سوهاج
أ.د/ أحمد كمال نصاري أ.د/ عماد سمير محمود م/ دينا أحمد فؤاد

تابع جدول (١١)

الدرجة المقدرة والمتوسط الموزون و النسبة المئوية لمقياس عادات العقل لدي الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة سوهاج

(ن=٧٢)

م	العبارات	عادات العقل			الدرجة المقدرة	المتوسط الموزون	النسبة المئوية	الاتجاه العام
		نعم	الي حد ما	لا				
المحور الخامس : جمع البيانات باستخدام جميع الحواس								
١	أبذل قصاري جهدي لجمع البيانات بأكثر من طريقة	٤٩	٢٣	٠	182	2.53	84.26	نعم
٢	أنتبه بشدة الي المناظر والاصوات المحيطة بي	٦٨	٤	٠	192	2.67	88.89	نعم
٣	أفضل لمس الأشياء والشعور بها	٧٢	٠	٠	196	2.72	90.74	نعم
٤	أوظف جميع الحواس عند التعليم والتعلم	٤٩	٢٣	٠	166	2.31	76.85	الي حد ما
٥	أستخدم الحواس لتحليل الأشياء الحسية	٣٠	٣٤	٨	193	2.68	89.35	نعم
٦	أعالج المدخلات الحسية معرفيا وذهنيا	٣٠	٣٤	٨	194	2.69	89.81	نعم
٧	أتمتع بمدخل حسية مفتوحة وفعالة	٥٩	١٣	٠	194	2.69	89.81	نعم
٨	أدرك المعلومات من خلال تأمل البيئة من حولي	٤٩	٢٣	٠	193	2.68	89.35	نعم
٩	أوظف مدركاتي الحسية في بناء المعرفة	٣٠	٣٤	٨	212	2.94	98.15	نعم
١٠	ألاحظ بدقة كل ما يقع تحت بصري او سمعي	٦٨	٤	٠	216	3.00	100.00	نعم
١١	أستوعب سريعا مدخلات ومثيرات البيئة المحيطة	٥٥	١٥	٢	193	2.68	89.35	نعم
١٢	أتعامل مع مصادر متعددة من المعلومات في وقت واحد	٤٥	٢٢	٥	166	2.31	76.85	الي حد ما
المحور السادس : الإقدام علي مخاطر مسؤولة								
١	أفضل التفكير الجماعي بدلا من التفكير الفردي	٤٥	١٥	١٢	166	2.31	76.85	الي حد ما
٢	أبتادل الأفكار والآراء مع زملائي	٤٥	١٥	١٢	203	2.82	93.98	نعم
٣	أحب العمل الجماعي لما يتيح من تبادل أفكار	٤٥	١٥	١٢	193	2.68	89.35	نعم
٤	أتعاون مع الزملاء بفاعلية لإنجاز المهام	٦٥	٧	٠	166	2.31	76.85	الي حد ما
٥	أعتبر نفسي ديمقراطي عند المناقشة	٥٦	١٦	٠	212	2.94	98.15	نعم
٦	أحاول فهم ومعرفة اهتمامات الآخرين	٥٦	١٦	٠	197	2.74	91.20	نعم
٧	أتفق مع آراء زملائي حتي وإن كانت معارضة لي	٤٥	١٧	١٠	184	2.56	85.19	نعم
٨	أحاول ربط افكاري مع الآخرين	٥٦	١٠	٦	177	2.46	81.94	نعم
٩	أجد أساليب جديدة للتفكير والتواصل الجماعي	٦٦	٦	٠	177	2.46	81.94	نعم
المحور السابع : التساؤل وطرح المشكلات								
١	اسأل لاكمال نقاط الضعف لدي	٢٩	٤٣	٠	177	2.46	81.94	نعم
٢	أسأل الزملاء عن خبراتهم وتجاربهم للمواقف التي اتعرض لها	٧٢	٠	٠	209	2.90	96.76	نعم
٣	أطرح مشاكل افتراضية مع الزملاء وإيجاد حلول لها	٢٠	١٢	٤٠	200	2.78	92.59	نعم
٤	أطرح الأسئلة حول الظواهر والتناقضات الموجودة في البيئة	٢٠	١٢	٤٠	200	2.78	92.59	نعم
٥	أحاول إيجاد حلول للمشكلات التي اتعرض لها	٧٢	٠	٠	179	2.49	82.87	نعم
٦	أهتم بمعرفة التفاصيل وجمع البيانات الدقيقة	٥٦	١٠	٦	194	2.69	89.81	نعم
٧	أوجه أسئلة تحتاج الي مستويات عليا في التفكير	٢٠	٢٠	٣٢	210	2.92	97.22	نعم
٨	أجيب أسئلة ذات مستويات معرفية متقدمة	٣٠	٢٢	٢٠	173	2.40	80.09	نعم

تابع جدول (١١)

الدرجة المقدرة والمتوسط الموزون والنسبة المئوية لمقياس عادات العقل لدى الطلاب الممارسين

للأنشطة الرياضية بجامعة سوهاج (ن=٧٢)

م	العبارات	عادات العقل			الدرجة المقدرة	المتوسط الموزون	النسبة المئوية	الاتجاه العام
		نعم	الي حد ما	لا				
٩	أضع الاحتمالات المختلفة عند إيجاد حلول للمشكلات	٥٥	٢٢	٠	216	3.00	100.00	نعم
١٠	لدي القدرة علي الإحساس بالمشكلة قبل ان تحدث	٢٠	٢٠	٢٢	124	1.72	57.41	الي حد ما
المحور الثامن : التفكير بمرونة								
١	أجتهد لحل المشكلات بطرق غير مألوفة وغير تقليدية	٢٨	٣٦	٨	164	2.28	75.93	الي حد ما
٢	أحاول الوصول لحلول وبدائل لمواجهة المشكلات	٥٠	٢٢	٠	194	2.69	89.81	نعم
٣	أطور افكاري لتتناسب مع الموقف	٦٥	١٢	٠	216	3.00	100.00	نعم
٤	أتفهم آراء الزملاء واناقشهم بمرونة	٦٥	١٢	٠	216	3.00	100.00	نعم
٥	أرفض النقد من الزملاء	٧	٤٠	٢٥	126	1.75	58.33	الي حد ما
٦	أراعي تفاوت القدرات بين الزملاء	٧٢	٠	٠	216	3.00	100.00	نعم
٧	أقتنع بتفسيرات الزملاء عندما يقدم الي تفسير مقنع	٥٢	٢٠	٠	196	2.72	90.74	نعم
٨	اتسمك برأي عندما أكون مخطئا	٠	٣٢	٤٠	104	1.44	48.15	لا
٩	أعترف بأخطائي بصعوبة	٠	٣٢	٤٠	104	1.44	48.15	لا
١٠	أصر علي حل المشكلات دون الشعور باللامبالاة	٢٨	٣٦	٨	164	2.28	75.93	الي حد ما
١١	أتفهم الاختلاف بين وجهات النظر المؤيدة والمعارضة	٢٥	٤٧	٠	169	2.35	78.24	نعم
المحور التاسع : إيجاد الدعاية (التفكير بمرح)								
١	أكون مرحا ومتفائلا عند التعامل مع الزملاء	٥٠	٢٢	٠	194	2.69	89.81	نعم
٢	أستخدم تعبيرات مضحكة وجمل كوميدية مع زملائي	٣٠	٢٢	٢٠	154	2.14	71.30	الي حد ما
٣	أحب الاستماع الي المواقف والمفارقات الطريفة	٦٠	١٢	٠	204	2.83	94.44	نعم
٤	أختار الوقت المناسب لادخال المرح والسرور علي الزملاء	٥٠	٢٢	٠	194	2.69	89.81	نعم
٥	لدي القدر علي إثارة الضحك	٣٠	٢٢	٢٠	154	2.14	71.30	الي حد ما
٦	أميل للدعاية والمرح أثناء التعامل مع الزملاء	٣٠	٢٢	٢٠	154	2.14	71.30	الي حد ما
٧	أفكر بتفاؤل عند مواجهة أي مشكلة	٤٢	٣٠	٠	186	2.58	86.11	نعم
٨	أقدم نماذج من السلوكيات والحديث تثير السرور والبهجة	٤٠	٢٢	١٠	174	2.42	80.56	نعم

يتضح من جدول (١١) أن الدرجة المقدرة لاستجابات عينة البحث علي مقياس عادات العقل قيد البحث تراوح ما بين (١٠٤ : ٢١٦)، كما تراوح المتوسط الموزون لاستجابات عينة البحث ما بين (١.٤٤ : ٣.٠٠)، كما تراوحت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث (٤٨.١٥ : ١٠٠ %).

مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفي حدود القياسات المستخدمة ومن خلال أهداف البحث قام الباحثون بمناقشة النتائج، مسترشدون بنتائج الدراسات المرتبطة والمراجع العلمية المتاحة للتحقق من صحة التساؤل الأول والذي ينص على " ما مستوي عادات العقل لدي الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة سوهاج .

يتضح من جدول (١١) أن الدرجة المقدرة لاستجابات عينة البحث علي مقياس عادات العقل قيد البحث تراوح ما بين (١٠٤ : ٢١٦)، كما تراوح المتوسط الموزون لاستجابات عينة البحث ما بين (١.٤٤ : ٣.٠٠)، كما تراوحت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث (٤٨.١٥ : ١٠٠ %).

كما يتضح من جدول () ما يلي :-

- تراوحت الدرجة المقدرة لاستجابات عينة البحث في محور (المثابرة) ما بين (٧٦ : ٢٠٩) كما تراوح المتوسط الموزون ما بين (١,٠٦ : ٢,٩٠) ، كما تراوحت النسبة المئوية ما بين (٣٥,١٩ % : ٩٦,٧٦ %).
- تراوحت الدرجة المقدرة لاستجابات عينة البحث في محور (الإصغاء بتفهم وتعاطف) ما بين (١٤٦ : ٢١٦) كما تراوح المتوسط الموزون ما بين (٢,٠٣ : ٣,٠٠) ، كما تراوحت النسبة المئوية ما بين (٦٧,٥٩ % : ١٠٠ %).
- تراوحت الدرجة المقدرة لاستجابات عينة البحث في محور (تطبيق المعرفة السابقة في مواقف جديدة) ما بين (١٥٠ : ١٩٩) كما تراوح المتوسط الموزون ما بين (٢,٠٨ : ٢,٧٦) ، كما تراوحت النسبة المئوية ما بين (٦٩,٤٤ % : ٩٢,١٣ %).
- تراوحت الدرجة المقدرة لاستجابات عينة البحث في محور (التفكير والتواصل بوضوح ودقة) ما بين (١٦٦ : ١٩٦) كما تراوح المتوسط الموزون ما بين (٢,٣١ : ٢,٧٢) ، كما تراوحت النسبة المئوية ما بين (٧٦,٨٥ % : ٩٠,٧٤ %).
- تراوحت الدرجة المقدرة لاستجابات عينة البحث في محور (جمع البيانات باستخدام جميع الحواس) ما بين (١٦٦ : ١٩٦) كما تراوح المتوسط الموزون ما بين (٢,٣١ : ٢,٧٢) ، كما تراوحت النسبة المئوية ما بين (٧٦,٨٥ % : ٩٠,٧٤ %).

- تراوحت الدرجة المقدرة لاستجابات عينة البحث في محور (الإقدام علي مخاطر مسئولة) ما بين (١٦٦ : ٢٠٣) كما تراوح المتوسط الموزون ما بين (٢,٣١ : ٢,٨٢) ، كما تراوحت النسبة المئوية ما بين (٧٦,٨٥ % : ٩٣,٩٨ %).
- تراوحت الدرجة المقدرة لاستجابات عينة البحث في محور (التساؤل وطرح المشكلات) ما بين (١٢٤ : ٢١٦) كما تراوح المتوسط الموزون ما بين (١,٧٤ : ٣,٠٠) ، كما تراوحت النسبة المئوية ما بين (٥٧,٤١ % : ١٠٠ %).
- تراوحت الدرجة المقدرة لاستجابات عينة البحث في محور (التفكير بمرونة) ما بين (١٠٤ : ٢١٦) كما تراوح المتوسط الموزون ما بين (١,٤٤ : ٣,٠٠) ، كما تراوحت النسبة المئوية ما بين (٤٨,١٥ % : ١٠٠ %).
- تراوحت الدرجة المقدرة لاستجابات عينة البحث في محور (إيجاد الدعابة (التفكير بمرح)) ما بين (١٥٤ : ٢٠٤) كما تراوح المتوسط الموزون ما بين (٢,١٤ : ٢,٨٣) ، كما تراوحت النسبة المئوية ما بين (٧١,٣٠ % : ٩٤,٤٤ %).

ونظراً لندرة الدراسات السابقة التي تتناول متغير عادات العقل تفسر الباحثة النتائج في ضوء ما توصل إليه من مراجع علمية دراسات مرتبطة.

كما أن عادات العقل متعددة ومتنوعة إلا أن أبرز العادات التي عرضها الأدب التربوي والتي انتظمت في عدد من التصنيفات. كما ظهر الاهتمام بالعادات العقلية من خلال عدد من المشاريع التربوية التي اعتمدت كأساس ومدخل مناسب للتطوير التربوي، وقد اقترح مشروع 2061 AAAs project عدداً من عادات العقل كأساس ومدخل مناسب للتطوير التربوي التي يتم تنميتها في تعليم العلوم، والرياضيات، والتكنولوجيا ومنها: (التكامل، والاجتهاد، الجد، العدالة، حب الاستطلاع، الانفتاح على الأفكار الجديدة، التشكيك المستند على المعرفة، التخيل، الملاحظة، مهارات الاستجابة الناقدة، الاتصال، المهارات العددية، التنبؤ والتخمين) (٦ : ١٠٣).

كما قسم كوستا وكاليك (Costa & Kellick, 1991) عادات العقل إلى أربع عشرة عادة وهي (المثابرة، التحكم في الاندفاع، الإصغاء بتفهم، التفكير التعاوني، والتفكير بمرونة، التفكير حول التفكير، السعي إلى الدقة، روح الدعابة، المخاطرة، التساؤل وحل المشكلات، تطبيق المعارف على مواقف جديدة، جمع البيانات باستخدام جميع الحواس، الاستعداد الدائم والمستمر للتعلم، التفكير الإبداعي، التعجب وحب الاستطلاع، التفكير والتواصل بوضوح ودقة، الاستعداد الدائم للتعلم المستمر، التفكير التبادلي) وتم إلغاء التفكير التعاوني وبذلك تم التوصل إلى ست عشرة عادة عقلية. (مصطفى، 2014: 22)

فالعلاقة بين عادات العقل، والعمليات المعرفية، ومهارات التفكير علاقة هرمية وذلك بأن النجاح في المدرسة والعمل والحياة يعتمد على اكتساب وممارسة مهارات تفكير أساسية معينة ومتميزة مثل (التذكر، التصنيف، الاستدلال، التعميم، التقييم التجريب، التحليل) يمكن تعميمها بصورة مباشرة، ولكن نادراً ما تمارس بمعزل عن الغير، أما المهارات المعرفية فتكون أكبر استجابة لمثير ما، ويتم استخدامها في عمليات معرفية مثل صنع القرارات، وحل المشكلات، أما العمليات فهي استراتيجيات كبرى تستخدم مع مرور الزمن وتتضمن مجموعة من المهارات مثل الملاحظة بدقة، وتخمين الأسباب، وترتيب الأولويات، والتنبؤ بالنتائج، والاستنتاج. والعادات العقلية تضم الميول والنزعات، والوصف، والتمييز، ويتقرر أداء عادات العقل ونموها بمدى توازن وقوة دوافع خلفية أو قوى لدى حالات العقل. (Costa & Kallick, 2003,14)

كما "أشار فتح الله" (٢٠١٠م) إلى ضرورة الإهتمام بطاقات العقل البشري و تعليم العادات العقلية و تقويتها ومناقشتها مع الطلاب والتفكير فيها وتقويمها وتقديم التعزيز اللازم للطلاب من أجل تشجيعهم علي التمسك بها ، حتي تصبح جزءاً من ذواتهم وبنيتهم العقلية (٥ : ٩) .
وبذلك يكون الباحثون قد أجابوا علي التساؤل الثالث والذي ينص علي "ما مستوي عادات العقل لدي الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة سوهاج

الاستخلاصات:

- التوصل إلي اداة سيكومترية لقياس عادات العقل لدي الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية.
- تراوحت الدرجة المقدرة لاستجابات عينة البحث علي مقياس عادات العقل قيد البحث تراوح ما بين (١٠٤ : ٢١٦)، كما تراوح المتوسط الموزون لاستجابات عينة البحث ما بين (١٠٤ : ٣٠٠)، كما تراوحت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث (٤٨.١٥ : ١٠٠ %).

التوصيات:

- ضرورة استخدام مقياس عادات العقل لدي الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية علي فئات عمرية مختلفة.
- إجراء مزيد من الدراسات التي تبحث في طرق تنمية عادات العقل لدى الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي.



المراجع:

- (١) إبراهيم وأحمد مسلم الحارثي، (٢٠٠٢): "العادات العقلية وتنميتها لدى التلاميذ"، الطبعة الأولى، الرياض، مكتبة الشقري .
- (٢) أحمد يوسف الخواجا (٢٠٠٥) :عادات العقل وعلاقتها بالسيطرة الدماغية ، رسالة ماجستير، كلية الأميرة عالية، الأردن .
- (٣) آرثر كوستا/ بيتا كاليك(٢٠٠٣): تكامل عادات العقل والمحافظة عليها، المملكة العربية السعودية، دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، ترجمة مدارس الظهران الأهلية، الجزء الرابع.
- (٤) أسماء عطا الله حسين (٢٠١٣) : فعالية برنامج تدريبي في تنمية بعض عادات العقل لتلاميذ المرحلة الإعدادية بقنا"، دراسة ماجستير، كلية التربية بقنا، مصر.
- (٥) إلهام فايق سليمان بريخ (٢٠١٥) : عادات العقل و علاقتها بمظاهر السلوك الإيجابي لدي طلبة جامعة الأزهر، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- (٦) إمام مصطفى وعمر سيد ، منتصر مصطفى (٢٠١٠) : عادات العقل وعلاقتها بمعتقدات الكفاءة الذاتية والأكاديمية (دراسة مقارنة) للتلاميذ الموهوبين والعاديين وذوي صعوبات التعلم، مجلة التربية العدد ١: ٣٩٥ - ٤٧٢ ، جامعة المنصورة.
- (٧) إيمان عباس على اللقمانى (٢٠١٢): عادات العقل لدى معلمات رياض الأطفال بمكة المكرمة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة أم القرى، السعودية .
- (٨) إيمان عبد الحكيم وعمر الصافوري، ، زيزي حسن (٢٠١١) : تنمية بعض العادات العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية من خلال تدريس مادة التربية الأسرية، المؤتمر السنوي (العربي السادس - الدولي الثالث)، كلية التربية النوعية بالمنصورة ابريل 2011، مصر.
- (٩) حسن أحمد عمر علام (٢٠٠٩) : دراسة بعض المتغيرات المحددة لمستوى الكفاءة الأكاديمية في ضوء نظرية عادات العقل، مجلة كلية التربية، العدد ٢٥ الجزء الثالث : ٥٣٢-٥٠٥، جامعة جنوب الوادي.
- (١٠) حيدر عبد الرضا طراد (٢٠١١): اثر برنامج كوستا وكاليك في تنمية التفكير الإبداعي باستخدام عادات العقل لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد الخامس، العدد الأول : ٢٢٥ - ٢٦٤ جامعة بابل، العراق.

- (١١) سليمان عبدالواحد إبراهيم (٢٠١٤): المهارات الحياتية مدخل للتعامل الناجح مع مواقف الحياة اليومية ، ط١، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- (١٢) سميرة عطية عريان (٢٠١٠) : عادات العقل ومهارات الذكاء الاجتماعي المطلوبة لمعلم الفلسفة والاجتماع في القرن الحادي والعشرين، كلية البنات، جامعة عين شمس .
- (١٣) عبد الرازق مختار محمود (٢٠١٢) : برنامج قائم علي معايير التدريس الحقيقي لتنمية مهارات معلمى اللغة العربية الإبداعية وعادات العقل الناتجة لدي تلاميذهم ، المجلد الثامن والعشرون ، العدد الأول ، كلية التربية ، جامعة اسيوط .
- (١٤) فايز محمد أبو حجر (٢٠٠٦) : برنامج مقترح في النشاط المدرسي لتنمية المهارات الحياتية في العلوم للمرحلة الأساسية العليا في فلسطين ، رسالة دكتوراة كلية التربية ،جامعة عين شمس.
- (١٥) فتح الله مندور (٢٠١٠) :فاعلية نموذج أبعاد التعلم لمارزانو في تنمية الاستيعاب المفاهيمي في العلوم وعادات العقل لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي بالمملكة العربية السعودية.
- (١٦) محمد فرحان القضاة (٢٠١٤) : عادات العقل وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى طلاب كلية التربية بجامعة الملك سعود/ المجلد الخامس العدد ٨ جامعة الملك سعود/ قسم علم النفس .
- (١٧) محمد كامل عمران (٢٠١٤) : عادات العقل وعلاقتها باستراتيجية حل المشكلات "دراسة مقارنة" بين الطلبة المتفوقين والعاديين بجامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- (١٨) مندور عبد السلام فتح الله (٢٠١٠): فاعلية نموذج أبعاد التعلم لمارزانو فى تنمية الإستيعاب المفاهيمي فى العلوم وعادات العقل لدى تلاميذ الصف السادس الإبتدائي، رسالة دكتوراه ، السعودية .
- (١٩) هبة محمد عبد المطلب ، (٢٠١٣) : فاعلية الدراما الإبداعية في تدريس الدراسات الاجتماعية لتنمية بعض عادات العقل اللازمة للتفكير الإبداعي والتحصيل لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية بالغردقة، جامعة جنوب الوادي .
- (٢٠) يوسف وعمور، أميمة قطامي، (٢٠٠٥):عادات العقل والتفكير، عمان: دار الفكر، الأردن.

المستخلص

عنوان البحث:

"بناء مقياس عادات العقل لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة سوهاج"

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي بناء مقياس عادات لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية

بجامعة سوهاج

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة إجراءات البحث.

عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في طلبة منتخبات جامعة سوهاج (الفردية ، الجماعية) للعام الجامعي

٢٠٢٠ - ٢٠٢١ م وبلغ عددهم (١٩٤) طالب وطالبة ، بواقع (٣٦) طالب وطالبة للمنتخبات

الجماعية ، (٣٦) طالب وطالبة للمنتخبات الفردية

أهم النتائج:

التوصل إلي اداة سيكومترية لقياس عادات العقل لدى الطلاب الممارسين للأنشطة

الرياضية و تراوحت الدرجة المقدرة لاستجابات عينة البحث علي مقياس عادات العقل قيد البحث

تراوح ما بين (١٠٤ : ٢١٦)، كما تراوح المتوسط الموزون لاستجابات عينة البحث ما بين

(١٠٤٤ : ٣٠٠)، كما تراوحت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث (٤٨.١٥ : ١٠٠ %).

أهم التوصيات:

ضرورة استخدام مقياس عادات العقل لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية علي

فئات عمرية مختلفة وإجراء مزيد من الدراسات التي تبحث في طرق تنمية عادات العقل لدى الطلاب

الممارسين للنشاط الرياضي.

Abstract

Research Title:

Building the Habits of Mind scale among students practicing sports activities at Sohag University

Search Objectives:

The current research aims to build a scale of habits of students practicing sports activities at Sohag University

Research Methodology:

The researchers used the descriptive approach due to its relevance to the nature of the research procedures.

The research sample:

The research sample was represented by the students of Sohag University teams (individual, collective) for the academic year 2020-2021 AD, and their number was (194) male and female students, with (36) male and female students for collective teams, (36) male and female students for individual teams

The most important results:

Reaching a psychometric tool to measure the habits of mind of students practicing sports activities. The estimated degree of the responses of the research sample on the scale of the habits of mind under research ranged between (104: 216), and the weighted average of the responses of the research sample ranged between (1.44: 3.00), and The percentage of the responses of the research sample ranged (48,15 : 100%)

Most important recommendations:

The necessity of using the mind habits scale for students practicing sports activities at different age groups and conducting further studies that examine ways to develop the habits of mind among students practicing sports.