

تأثير برنامج كوستا وكاليك باستخدام عادات العقل على تنمية التفكير الإيجابي ومستوى تعلم
بعض مهارات السباحة الأساسية لطالبات كلية التربية الرياضية

* د/غادة محمد أحمد الحمضي

* د/سوزان فايز عياد

المقدمة ومشكلة البحث:

نتيجة للتقدم الملموس في مجال التربية وعلم النفس فقد أجريت محاولات عدة لاستحداث طرائق وأساليب واستراتيجيات تدريسية تذلل الصعوبات وتحقق الأهداف المرجوة من المادة الدراسية. وشهد الفكر التربوي في السنوات الأخيرة تحولات تربوية مهمة، ومن جملة هذه التحولات الاهتمام المتزايد بتنمية التفكير لدى الطلاب. فالتفكير عملية ضرورية في حياتنا اليومية فالطريقة التي نفكر من خلالها تؤثر في طريقة تخطيطنا للحياة وفي أهدافنا وقراراتنا ويساعد التفكير على النظر في الاختلافات بين ما نستطيع فعله وبين ما يتوجب علينا فعله ويساعدنا على التخلص من الشكوك عن طريق الاختيار بين عدد من الاحتمالات المتوافرة والناجمة عن البحث والتقصي في المعلومات الواضحة والمعقدة. (21: 2)

وقد أطلق كل من كوستا وكاليك، **Costa, Kallick (2001)** على هذه المهارات الخاصة بالتفكير "عادات العقل"، وهي التي تتجاوز كافة فروع المعرفة التقليدية وتسري بتساو على كافة الأعمار. (22: 5) ففي حيف تركز النتائج التربوية في التعلم التقليدي على عدد الإجابات الصحيحة التي يعرفها الطالب يعتقد كوستا وكاليك، **Costa, Kallick** أن العادات العقلية تركز على كيف يتصرف الطالب عندما لا يعرف الجواب الصحيح. (23: 94) وتدعو أساليب التربية الحديثة إلى أن تكون العادات العقلية، هدفًا رئيسًا في جميع مراحل التعليم بداية من التعليم الابتدائي حتى الجامعي، حيث يرى **مارزانو وآخرون. Marzano, et al. (2001)** أن العادات العقلية الضعيفة تؤدي عادة إلى تعلم ضعيف بغض النظر عن مستوانا في المهارة أو القدرة. (26: 139)

كما يشير كوستا، **Costa (2000)** إلى أن إهمال استخدام عادات العقل يسبب الكثير من القصور في نتائج العملية التعليمية، فالعادات العقلية ليست امتلاك المعلومات، بل هي معرفة كيفية العمل عليها واستخدامها أيضًا، فهي نمط من السلوكيات الذكية يقود المتعلم إلى إنتاج المعرفة، وليس استذكارها أو إعادة إنتاجها على نمط سابق. (23: 6)

* مدير رعاية الشباب - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق

* مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ

كما ظهر الاهتمام بالعواداء العقلية من خلال عدد من المناهج المطورة التي اعتمدت عادات العقل كأساس للتطوير التربوي ومنها المنهج الوطني البريطاني (30) حيث أكد على ضرورة تنمية العادات العقلية التالية: (حب الاستطلاع، واحترام الأدلة، وإدارة التسامح، والمثابرة، والانفتاح العقلي، والحس البيئي السليم، والتعاون مع الآخرين).

بالإضافة الى بعض المشروعات التربوية التي اعتمدت عادات العقل كأساس للتطوير التربوي، ومن هذه المشروعات مشروع الثقافة العلمية أو تعليم العلوم لكل الأمريكيين حتى العام (2061) (31). لمؤسسة التقدم العلمي الأمريكية (1993) حيث حدد المشروع عددًا من العادات العقلية التي يركز على تنميتها تعليم العلوم، ومنها (التكامل، والاجتهاد، وحب الاستطلاع، والانفتاح على الأفكار الجديدة، التشكك المبني على المعرفة، ومهارات الاستجابة الناقدة، والتخيل، والعدالة...إلخ). ومشروع الملكة إليزابيث Elizabeth queen project (2004) (32) لتنمية العادات العقلية، وقد أكد المتخصصون على ضرورة تنمية العادات العقلية التالية (التفكير المرن، والاستماع إلى الآخرين، والسعي للدقة، والإصرار (المثابرة)، والفضول والمتعة في حل المشكلات، ورؤية الموقف بطريقة غير تقليدية) من خلال المناهج المطورة.

ويشير ريتشارت وآخرون Ritchhart, et al. (2011) إلى أن تنمية العادات العقلية تتطلب من المعلمين استخدام أساليب تدريسية تساعد على تجسيد الأفكار لاستيعابها، كما أنها ترتبط بمراحل النمو المعرفي؛ ولهذا يجب أن تكون الأنشطة التعليمية التي نسعى من خلالها لتطوير العادات العقلية مناسبة للمرحلة النمائية المعرفية للمتعلم. (28: 47)

وترى الباحثان أن الحاجة أصبحت ملحة إلى تبني استراتيجيات وأساليب تعليمية حديثة تعمل على رفع مستوى وفاعلية التعلم وتحسينه، وأن يتبنى المعلم خطة علمية في عملية التدريس، إلى جانب الاستفادة من التقدم العلمي في مجال العملية التعليمية.

ويشير ريتشارت وآخرون Ritchhart, et al. (2011) إلى أن تنمية العادات العقلية تتطلب من المعلمين استخدام أساليب تدريسية تساعد على تجسيد الأفكار لاستيعابها، كما أنها ترتبط بمراحل النمو المعرفي؛ ولهذا يجب أن تكون الأنشطة التعليمية التي نسعى من خلالها لتطوير العادات العقلية مناسبة للمرحلة النمائية المعرفية للمتعلم. (28: 47)

وبينما يرى ماكجينييس McGuinness, (1999) أن أحد الأسباب الرئيسة لفشل التعليم الرسمي هو أن المعلمين يبدأوا بالأمور التجريدية من خلال المواد المطبوعة وعن طريق اللغة اللفظية بدلا من الأفعال المادية والسلوكيات، والاتجاهات نحو الأشياء الحقيقية كالعادات العقلية. (27: 115)

ويضيف إيركسون Erickson, (2006) أن انخفاض القدرة على الاستيعاب الأكاديمي قد يعزى إلى العادات العقلية التي يتبعها الطالبات. (24: 457)

وتؤكد روتا، **Rotta (2004)** إلى أن تنمية العادات العقلية يساعد في تنظيم المخزون المعرفي للمتعلم، وإدارة أفكاره بفاعلية وتدريبه على تنظيم الموجودات بطريقة جديدة والنظر إلى الأشياء بطريقة غير مألوفة لتنظيم المعارف الموجودة لحل المشكلات. (33)

ويشير **إبراهيم الحارثي (2002)** أن الواقع التعليمي يؤكد أن الطلاب يفتقرون إلى استخدام العادات في مختلف النشاطات التعليمية والعملية، إضافة إلى أنهم يحفظون المصطلحات والمفاهيم العلمية دون فهم أو استيعاب. (1: 3)

لذا يؤكد **مجدي رجب (2000)**، و**ليلى حسام الدين وحياة رمضان (2006)** على تضمين العادات العقلية في المناهج الأكاديمية. (17: 24) (16: 122)

وتضيف **عفاف عبد الله ونهاد محمد (2008)** إلى أن معلم التربية الرياضية لا يهتم كثيرا بالإعداد الفكري داخل الوحدة التعليمية وإن التركيز فقط يكون على الجوانب البدنية والمهارية.

(14:69)

وقد لاحظت الباحثتان من خلال عملهن في تدريس مقرر السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية تباين مستوى المتعلمات بالرغم من الجهود المبذولة والذي قد تعزیه الباحثتان إلى أن المناهج التعليمية المتبعة في تدريس مقرر السباحة لا تحمل بين طياتها تنمية التفكير وتطويره، مما ينتج عنه ظاهرة ضعف استخدام التفكير عند معظم الطالبات ويصبح الكل يفكر بطريقة تقليدية، وبالتالي أصبحت الحاجة ملحة للخروج من هذا النمط من التفكير ومحاولة اكتساب مهارات متطورة في التفكير، أي إننا بحاجة إلى تقديم نظام تعليم يضع التفكير في أعلى مراتبه ومستوياته. حيث تعتبر تنمية مهارات التفكير كعادات العقل ضرورة اجتماعية، فالتعليم حق للجميع، ولكل فرد الحق في الحصول على التعليم الذي يتناسب مع قدراته وميوله وتنمية مهاراته الفكرية كعادات العقل.

وترى الباحثتان أن تعليم الطالبات مهارات التفكير قد يجعلهن قادرات على التعامل مع مختلف المعارف والمعلومات بشكل إيجابي، بالإضافة إلى المرونة التي يتميز بها برنامج (كوستا وكاليك) والتي جعلته قابلاً للدخول في المنهاج التعليمي بأي طريقة تناسب المعلم على الوجه الأحسن، فبعض المعلمين يدرسون برنامج (كوستا وكاليك) كمادة منفردة، بينما يدخله البعض الآخر ضمن المنهاج الدراسي القائم.

ومن خلال الإطلاع على الشبكة العالمية للمعلومات (الإنترنت) لاحظت الباحثتان قلة الدراسات التي تناولت برنامج (كوستا وكاليك) في المجال الرياضي عامة وفي مجال رياضة السباحة خاصة، كدراسة **أميمة عمور (2005) (4)** أثر برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في مواقف حياتية في تنمية مهارات التفكير الإبداعي لدى طلبة المرحلة الأساسية، لدى عينة مكونة من (160) طالبا وطالبة من طلبة الصف السادس الأساسي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد المجموعة التجريبية الذين خضعوا للبرنامج التدريبي على اختبار تورانس للتفكير الإبداعي الصورة اللفظية. دراسة

بهجت أبو طامع (2007) (6) بعنوان أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية "خضوري"، على عينة عددها (24) طالباً بالفرقة الثانية، ومن أهم النتائج أن استخدام أدوات الطفو المساعدة في تعليم المهارات الأساسية للسباحة كان له أثر إيجابي على أفراد المجموعة التجريبية، حيث أدى للشعور بالطمأنينة وتقليل درجة الخوف من الماء وزيادة الثقة بالنفس مما سرع في تعلم المهارات. ودراسة **سميرة عرابي وبسام مسمار (2007) (9)** بعنوان برنامج مقترح لتعلم المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئات من سن 7- 14 سنة، على عينة عددها (38) سباحة مبتدئة، ومن أهم النتائج حدوث تحسن واضح في معظم المهارات الأساسية لسباحة الناشئات مما يعطي مؤشراً على نجاح البرنامج بشكل عام. ودراسة **عفاف عبد الله ونهاد محمد (2008) (14)** أثر برنامج كورت في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، على عينة بلغ قوامها (86) طالبة، وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في مستوى أداء مهارات كرة اليد. ودراسة **حيدر طراد (2012) (8)** أثر برنامج (كوستا وكالك) في تنمية التفكير الإبداعي باستخدام عادات العقل لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية، واشتملت عينة البحث على (60) طالب وطالبة من المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية في جامعة بابل، ومن أهم الاستنتاجات وجود تأثير إيجابي في تعليم وتنمية التفكير الإبداعي باستخدام عادات العقل لدى طلاب وطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية. ودراسة **حسين يونس عطية (2015) (7)** بعنوان تأثير استخدام أسلوب الواجبات الحركية على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للبراعم بدولة الكويت، اشتملت العينة على عدد (32) طفل، وكان من أهم النتائج أن استخدام أسلوب الواجبات الحركية في تعليم المهارات الأساسية للسباحة كان له أثر إيجابي على أفراد المجموعة التجريبية، حيث أدى للشعور بالطمأنينة وتقليل درجة الخوف من الماء وزيادة الثقة بالنفس مما ساهم بشكل إيجابي في تعلم المهارات. ودراسة **نادية محمد ظاهر، رشا محمد توفيق (2019) (20)** بعنوان تأثير برنامج كوستا وكالك باستخدام عادات العقل على تنمية التفكير الإبداعي وتعلم مهارات النجمة الثانية في السباحة التوقيعية، وتم تطبيقها على عينة عشوائية قوامها (32) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة المتخصصة في الرياضات المائية. وجاءت نتائج البحث مؤكدة على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار التفكير الإبداعي والجملة الحركية للنجمة الثانية للسباحة التوقيعية لصالح القياس البعدي. ودراسة **شعبان حلمي حافظ، فايزة محمد شبل (2019) (12)** بعنوان تأثير استخدام إستراتيجية الياءات الخمس (5E's) على عادات العقل وتعلم بعض المهارات الحركية في الكرة الطائرة لدى تلميذات المرحلة الإعدادية، وبلغ قوام عينة البحث الفعلية (37) تلميذة، وكان من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع محددات عادات العقل (المثابرة، التحكم بالاندفاع، التصور، الإبداع والابتكار، الإصغاء بفهم وتعاطف، التفكير فوق المعرفي، تحري الدقة، التساؤل وحل

المشكلات، التفكير التبادلي أو الجماعي، التفكير بمرونة، تطبيق المعارف السابقة في مواقف جديدة، التفكير والتواصل بوضوح ودقة) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. وانطلاقاً مما سبق تطرقت الباحثتان إلى إجراء هذه الدراسة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج كوستا وكاليك باستخدام عادات العقل على:

- تنمية التفكير الإيجابي
- مستوى تعلم بعض مهارات السباحة الأساسية (الانزلاق على البطن، الانزلاق على الظهر، ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن، ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر، توقيت التنفس، الوقوف في الماء العميق) لطالبات كلية التربية الرياضية.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التفكير الإيجابي ومستوى تعلم مهارات السباحة الأساسية لصالح القياس البعدي.
- 2- لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التفكير الإيجابي ومستوى تعلم مهارات السباحة الأساسية.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في التفكير الإيجابي ومستوى تعلم مهارات السباحة الأساسية لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

التفكير Thinking

نشاط عقلي وشكل من أشكال العمليات المعرفية التي تستخدم الإدراك والمفاهيم والرموز والتصورات، واحد الوظائف الأساسية للذكاء والقدرات والاستعدادات. (4: 28)

التفكير الإيجابي Creative Thinking

"نشاط عقلي مركب، وهادف توجهه رغبة قوية في البحث عن حلول، أو التوصل إلى نواتج أصيلة لم تكن معروفة سابقاً". (4: 28)

برنامج (كوستا وكاليك) Costa, Kallick

هو برنامج حديث لتعليم التفكير الإيجابي باستخدام عادات العقل، ويتكون من (16) جلسة كل جلسة تتناول عادة من العادات العقلية الستة عشر، ويساعد البرنامج في تطوير القدرات الإيجابية للأفراد المتعلمين ومساعدتهم على التفكير بشكل يمكنهم من التصدي للمشكلات التي تواجههم. (إجرائي)

Thinking Habits عادات العقل

العادات العقلية هي مجموعة المهارات والاتجاهات والقيم التي تمكن الفرد من بناء تفضيلات من الأداءات أو السلوكيات الذكية، بناء على المثبرات والمنبهات التي يتعرض لها، بحيث تقوده إلى انتقاء عملية ذهنية أو أداء سلوك من مجموعة خيارات متاحة أمامه لمواجهة مشكلة ما، أو قضية، أو تطبيق سلوك بفاعلية، والمداومة على هذا النهج. (5: 234)

المهارات الأساسية في السباحة:

هي الأساس في تعلم وإتقان السباحة، وهذه المهارات تعمل على مساعدة المتعلم وزيادة قدرته على التحكم في جسمه داخل الماء. (إجرائي)

الطفو:

يساعد الطفو على إبقاء جسمك في وضع أفقي. يعد الطفو أمرًا مهمًا لأنك إذا وقعت في الماء عن طريق الخطأ، فستتمكن من الطفو على السطح حتى يتم إنقاذك. تساعد مهارة الطفو في زيادة القدرة على تغيير وضعيات الجسم. (4: 16)

الانزلاق:

"اختراق الجسم للماء عن طريق الدفع للحائط أو أرضية حمام السباحة مع اتخاذ الجسم الشكل المغزلي الانسيابي". (12: 67)

الوقوف في الماء:

"البقاء في حالة الطفو بحيث الرأس خارج الماء والتنفس مع اتخاذ الجسم الوضع الرأسي وحركة الذراعين والرجلين معاً". (2: 98)

توقيت التنفس:

غوص الجسم رأسياً تحت سطح الماء بعد أخذ الشهيق عن طريق دفع الماء باليدين لأعلى لیتجه الجسم لأسفل مع اتخاذ الجسم الشكل المغزلي وتفرغ الهواء داخل الماء عن طريق الزفير للوصول إلى أرضية الحمام ثم دفع الأرضية بالقدمين للاندفاع فوق سطح الماء لأخذ الشهيق وتكرار العملية. (إجرائي)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بالقياسات القبلية والبعديّة وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من بين طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بجامعة الزقازيق للعام الجامعي 2023/2022م، وقد بلغ عدد إجمالي عينة البحث (40) طالبة، وقد استبعدت الباحثتان عدد (10) طالبات من خارج عينة البحث الأساسية تم استخدامهن كدراسة الإستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (30) طالبة، تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية (15) طالبة والأخرى ضابطة (15) طالبة، وقد قامت الباحثتان بإجراء التجانس في الطول والوزن والعمر الزمني ومستوى الذكاء والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

تجانس عينة البحث في الطول والوزن والعمر الزمني ومستوى الذكاء

ن = 40

| م | المتغيرات | البيان | وحدة القياس | الوسط | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|---|--------------|--------|-------------|-------|-------------------|--------|----------------|
| 1 | الطول | سم | 170.15 | 5.86 | 168.34 | 1.01 | |
| 2 | الوزن | كجم | 69.47 | 5.79 | 71.78 | 0.92 | |
| 3 | العمر الزمني | سنة | 17.91 | 1.65 | 17.30 | 1.32 | |
| 4 | مستوى الذكاء | درجة | 122.45 | 15.34 | 119.34 | 0.61 | |

يتضح من الجدول رقم (1) أن قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين $3 \pm$ مما يدل على تجانس عينة

البحث

أدوات جمع البيانات:

- الطول باستخدام جهاز الرستامير لأقرب سم
- الوزن باستخدام الميزان الطبي لأقرب كجم.
- اختبار كاتل للذكاء المقياس الثاني الصورة (أ) (مرفق 1)
- استمارات لتسجيل وتقريغ البيانات.
- اختبار سيد عبد السلام للتفكير الإيجابي (مرفق 2)
- حمام سباحة

الاختبارات المستخدمة في البحث:

• اختبار التفكير الإيجابي لسيد عبد السلام (أ). مرفق (1)

استخدمت الباحثتان اختبار التفكير الابتكاري لسيد عبد السلام لقياس مستوى مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة الزقازيق والمغرب من سيد عبد السلام (2010) (11)، وهذا الاختبار يطبق بشكل جماعي وصالح للتطبيق لجميع الفئات العمرية باستثناء الأطفال الذين هم دون مستوى الصف الرابع الابتدائي، حيث إن الاختبار يتطلب استجابة مكتوبة، ويقاس هذا الاختبار بصورته اللفظية (10) مهارات هي

1- التوقعات الإيجابية والتفاؤل العبارات من 1-8

2- الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا العبارات من 9-19

3- حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي العبارات من 20-30

4- الشعور العام بالرضا (العبارات من 31-42)

5- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين (العبارات من 43-54)

6- السماحة والأريحية (العبارات من 55-65)

7- الذكاء الوجداني (العبارات من 66-75)

8- تقبل غير مشروط للذات (العبارات من 76-92)

9- تقبل المسؤولية الشخصية (العبارات من 93-100)

10- المجازفة الإيجابية (العبارات من: 101-110)

والدرجة الكلية للاختبار من مجموع هذه المهارات.

• اختبار العادات العقلية. مرفق (2)

وهو من تصميم شعبان حلمي حافظ، فائزة محمد شبل (2019) (12) في ضوء نموذج كوستا

وكالك Costa & Kallick ويتضمن هذا النموذج ست عشر عادة عقلية هي:

1. المثابرة Persisting

2. جمع البيانات باستخدام جميع الحواس. Gathering data through all sense

3. التحكم بالاندفاع Managing Impulsivity

4. التصور، الإبداع والابتكار Creating, imagining, innovating

5. الإصغاء بفهم وتعاطف Listening with understanding and empathy

6. الاستجابة بدهشة وتساؤل Responding with wonderment and awe

7. التفكير فوق المعرفي Metacognition
 8. تحمل مسؤولية المخاطرة Taking Responsible Risks
 9. تحري الدقة Striving for accuracy
 10. التحلي بالدعابة والفكاهة Finding Humor
 11. التساؤل وحل المشكلات Questioning and posing problems
 12. التفكير التبادلي أو الجماعي Thinking Interdependently
 13. التفكير بمرونة Thinking flexibly
 14. تطبيق المعارف السابقة في مواقف جديدة Applying past knowledge to new situations
 15. التفكير والتواصل بوضوح ودقة Thinking and Communicating with clarity and precision
 16. الاستعداد الدائم للتعلم المستمر Remaining open to continuous learning
- تقييم مستوى تعلم مهارات السباحة الأساسية. مرفق (3)
- تم تقييم مستوى تعلم مهارات السباحة الأساسية بواسطة (3) أعضاء هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، حيث تم قياس الآتي.
- الانزلاق على البطن.
 - الانزلاق على الظهر.
 - ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن.
 - ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر.
 - توقيت التنفس.
 - الوقوف في الماء العميق.
- الدراسة الإستطلاعية:
- قامت الباحثتان بإجراء دراسة إستطلاعية في الفترة من 9/27 وحتى 2022/10/3م على طالبات العينة الإستطلاعية وعددهن (10) طالبات، واستهدفت هذه الدراسة ما يلي:
- تحديد صعوبات الصياغة.
- ومن خلال تطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية استخلصت الباحثتان مدى تفهم العينة الاستطلاعية لعبارات الاستبيانات من خلال إجاباتهن، حيث وجد انه لا توجد عبارات تحتمل أكثر من تفسير واحد أو غامضة في معناها ومفهومها.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

أولاً- صدق الاتساق الداخلي لاختبار التفكير الإيجابي.

وقد قامت الباحثتان بإيجاد صدق الاتساق الداخلي بالتطبيق على (10) طالبات من نفس مجتمع البحث، وتم إيجاد معاملات الارتباط بين درجاتهن في كل عبارة مع مجموع درجة المحدد الخاص بها، وفيما يلي الجدول الموضح لهذه النتائج.

جدول (2)

معاملات الارتباط الداخلي بين درجات المحدد
والدرجة الكلية لاختبار التفكير الإيجابي

ن = 10

| معامل الارتباط | الأبعاد الأساسية |
|----------------|--|
| *0.769 | التوقعات الإيجابية والتفاؤل |
| *0.765 | الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا |
| *0.847 | حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي |
| *0.784 | الشعور العام بالرضا |
| *0.765 | التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين |
| *0.780 | السماحة والأريحية |
| *0.889 | الذكاء الوجداني |
| *0.765 | تقبل غير مشروط للذات |
| *0.881 | تقبل المسؤولية الشخصية |
| *0.799 | المجازفة الإيجابية |

قيمة (ر) الجدولية عند 0.05 = 0.602

يتضح من جدول (2) أن محددات الاختبار كانت ارتباطات درجاتها بالدرجة الكلية للاختبار ذات دلالة معنوية عند مستوى 0.05

ثانياً: الثبات:

استخدمت الباحثتان طريقة التجزئة النصفية للتحقق من ثبات الاختبار والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (3)

الثبات بالتجزئة النصفية لمحددات ومجموع

درجات اختبار التفكير الإيجابي

ن = 10

| الارتباط بالتجزئة النصفية | العبارات الزوجية | | العبارات الفردية | | المحددات |
|------------------------------|------------------|-------|------------------|-------|--|
| | ع | م | ع | م | |
| 0.946 | 0.33 | 2.68 | 0.37 | 2.56 | التوقعات الإيجابية والتفاؤل |
| 0.974 | 0.27 | 3.00 | 0.19 | 2.99 | الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا |
| 0.873 | 0.34 | 3.18 | 0.12 | 3.12 | حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي |
| 0.881 | 0.19 | 3.89 | 0.99 | 4.14 | الشعور العام بالرضا |
| 0.914 | 0.22 | 2.71 | 0.35 | 2.55 | التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين |
| 0.789 | 0.17 | 2.98 | 1.02 | 3.36 | السماحة والأريحية |
| 0.847 | 0.16 | 3.01 | 0.76 | 2.55 | الذكاء الوجداني |
| 0.892 | 0.57 | 3.00 | 0.45 | 3.02 | تقبل غير مشروط للذات |
| 0.845 | 0.43 | 2.76 | 0.56 | 3.14 | تقبل المسؤولية الشخصية |
| 0.876 | 0.19 | 2.91 | 0.14 | 2.94 | المجازفة الإيجابية |
| 0.954 | 4.11 | 73.97 | 1.89 | 75.87 | مجموع الدرجات |

قيمة (ر) الجدولية عند 0.05 = 0.602

يتضح من الجدول (3) أن معاملات الثبات بالتجزئة النصفية قد تراوحت بين (0.789 . 0.974)

للمحددات، مما يدل على ثبات المقياس.

ثالثاً- صدق الاتساق الداخلي لاختبار عادات العقل:

استخدمت الباحثتان صدق الاتساق الداخلي بالتطبيق على (10) طالبات من مجتمع البحث ومن

خارج العينة الأساسية للبحث، وإيجاد معاملات الارتباط بين درجاتهن في كل عبارة مع مجموع درجة

المحدد الخاص بها وفيما يلي الجدول الموضح لهذه النتائج.

جدول (4)

معاملات الارتباط الداخلي بين درجات كل عادة عقلية والدرجة الكلية للمقياس

ن = 10

| م | الأبعاد الأساسية | عدد المفردات | معامل الارتباط |
|----|--------------------------------------|--------------|----------------|
| 1 | المتابعة | 7 | *0.713 |
| 2 | التحكم بالاندفاع | 7 | *0.765 |
| 3 | التصور، الإبداع والابتكار | 5 | *0.798 |
| 4 | الإصغاء بفهم وتعاطف | 7 | *0.766 |
| 5 | التفكير فوق المعرفي | 7 | *0.836 |
| 6 | تحري الدقة | 6 | *0.944 |
| 7 | التساؤل وطرح المشكلات | 6 | *0.780 |
| 8 | التفكير التبادلي أو الجماعي | 7 | *0.789 |
| 9 | التفكير بمرونة | 7 | *0.821 |
| 10 | تطبيق المعارف السابقة في مواقف جديدة | 5 | *0.769 |
| 11 | التفكير والتواصل بوضوح ودقة | 6 | *0.764 |

قيمة (ر) الجدولية عند 0.05 = 0.602

يتضح من جدول (4) أن محددات الاختبار كانت ارتباطات درجاتها بالدرجة الكلية للاختبار ذات

دلالة معنوية عند مستوى 0.05

جدول (5)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والعادة العقلية التي تنتمي إليها

ن = 10

| م | أرقام العبارات | | | | | | |
|----|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | *0.690 | *0.824 | *0.725 | *0.901 | *0.768 | *0.702 | *0.611 |
| 2 | *0.703 | *0.877 | *0.756 | *0.923 | *0.700 | *0.652 | *0.698 |
| 3 | | | *0.823 | *0.700 | *0.693 | *0.706 | *0.722 |
| 4 | *0.878 | *0.798 | *0.664 | *0.719 | *0.700 | *0.836 | *0.777 |
| 5 | *0.801 | *0.836 | *0.689 | *0.621 | *0.614 | *0.944 | *0.621 |
| 6 | | *0.887 | *0.869 | *0.700 | *0.693 | *0.706 | *0.722 |
| 7 | | *0.611 | *0.944 | *0.719 | *0.700 | *0.836 | *0.777 |
| 8 | *0.703 | *0.902 | *0.722 | *0.621 | *0.614 | *0.944 | *0.621 |
| 9 | *0.941 | *0.700 | *0.798 | *0.836 | *0.869 | *0.800 | *0.698 |
| 10 | | | *0.769 | *0.652 | *0.778 | *0.869 | *0.702 |
| 11 | | *0.869 | *0.764 | *0.725 | *0.697 | *0.774 | *0.755 |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = (0.602)

يتضح من جدول (5) أن جميع قيم معاملات الاستبيان بين العبارة والعادة العقلية دالة إحصائية عند مستوى (0.05)، مما يدل على صدق المقياس ويصلح كأداة لقياس العادات العقلية لدى مجموعة البحث.

رابعاً - معامل ثبات مقياس عادات العقل:

استخدمت الباحثتان طريقة التجزئة النصفية للتحقق من ثبات الاستبيان والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (6)

الثبات بالتجزئة النصفية لعادات العقل

ن = 10

| قيمة (ر) | العبارات الزوجية | | العبارات الفردية | | المحددات | |
|----------|------------------|-------|------------------|-------|--------------------------------------|----|
| | 2ع± | 2م | 1ع± | 1م | | |
| 0.946 | 1.18 | 9.44 | 1.56 | 10.56 | المثابرة | 1 |
| 0.974 | 1.27 | 10.82 | 1.44 | 9.77 | التحكم بالاندفاع | 2 |
| 0.876 | 1.03 | 6.16 | 1.65 | 6.65 | التصور، الإبداع والابتكار | 3 |
| 0.939 | 1.88 | 9.42 | 1.75 | 9.98 | الإصغاء بفهم وتعاطف | 4 |
| 0.946 | 1.18 | 8.44 | 1.56 | 8.56 | التفكير فوق المعرفي | 5 |
| 0.974 | 1.27 | 8.82 | 1.44 | 9.77 | تحري الدقة | 6 |
| 0.878 | 1.03 | 6.16 | 1.65 | 7.65 | التساؤل وحل المشكلات | 7 |
| 0.954 | 1.11 | 9.97 | 1.12 | 10.87 | التفكير التبادلي أو الجماعي | 8 |
| 0.946 | 1.18 | 9.44 | 1.56 | 9.56 | التفكير بمرونة | 9 |
| 0.966 | 1.02 | 7.00 | 0.99 | 6.23 | تطبيق المعارف السابقة في مواقف جديدة | 10 |
| 0.882 | 1.36 | 8.24 | 1.11 | 8.47 | التفكير والتواصل بوضوح ودقة | 11 |
| 0.939 | 1.75 | 93.91 | 1.68 | 98.07 | مجموع المقياس | |

قيمة (ر) الجدولية عند 0.05 = 0.602

يتضح من الجدول (6) أن معاملات الثبات بالتجزئة النصفية قد تراوحت بين (0.876 .0.974) لعادات العقل ولمجموع المقياس 0.939، مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته كأداة لقياس عادات العقل لدى مجموعة البحث.

خامساً - حساب معامل الصدق للاختبارات المهارية:

لحساب معامل الصدق قامت الباحثتان بتطبيق اختبارات المهارات الأساسية في السباحة قيد البحث على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (10) طالبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (عينة غير مميزة)، وعدد (10) طالبات تخصص بالفرقة الثالثة (عينة مميزة)، ثم تم حساب دلالة الفروق بين العينتين المميزة وغير المميزة، وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

دلالة الفروق بين العينتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن = 20

| قيمة "ت" | العينة غير المميزة | | العينة المميزة | | وحدة القياس | المتغيرات |
|----------|--------------------|-------|----------------|-------|-------------|--------------------------------------|
| | 2ع ± | 2م | 1ع ± | 1م | | |
| *6.039 | 0.956 | 3.40 | 1.751 | 6.62 | متر | الانزلاق على البطن |
| *8.331 | 0.386 | 2.75 | 0.992 | 5.12 | متر | الانزلاق على الظهر |
| 10.124* | 0.599 | 20.05 | 1.865 | 14.75 | ثانية | ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن |
| 10.152* | 0.690 | 21.40 | 1.792 | 16.19 | ثانية | ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر |
| 11.227* | 6.270 | 32.37 | 5.168 | 56.75 | تكرار | توقيت التنفس |
| *5.725 | 1.451 | 6.45 | 3.124 | 11.72 | دقيقة | الوقوف في الماء العميق |

* ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.145 دال

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين العينتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح العينة المميزة، مما يشير إلى صدق هذه المتغيرات.

سادسا - حساب الثبات للاختبارات المهارية:

قامت الباحثتان بحساب معامل ثبات المتغيرات المهارية قيد البحث عن طريق التطبيق وإعادةه على أفراد العينة الاستطلاعية بفاصل زمني قدره (3) أيام، ثم تم إيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، وجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

معامل الثبات للمتغيرات المهارية قيد البحث

ن = 10

| قيمة "ر" | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | المتغيرات |
|----------|----------------|-------|---------------|-------|-------------|--------------------------------------|
| | 2ع ± | 2م | 1ع ± | 1م | | |
| *0.912 | 0.953 | 3.45 | 0.956 | 3.40 | متر | الانزلاق على البطن |
| *0.886 | 0.389 | 2.80 | 0.386 | 2.75 | متر | الانزلاق على الظهر |
| *0.875 | 0.592 | 20.00 | 0.599 | 20.05 | ثانية | ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن |
| *0.817 | 0.684 | 21.30 | 0.690 | 21.40 | ثانية | ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر |
| *0.832 | 6.261 | 32.40 | 6.270 | 32.37 | تكرار | توقيت التنفس |
| *0.807 | 1.460 | 6.50 | 1.451 | 6.45 | دقيقة | الوقوف في الماء العميق |

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.602 دال

يتضح من جدول (8) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات المهارية قيد البحث، مما يشير إلى ثبات هذه المتغيرات.

البرنامج التعليمي باستخدام عادات العقل:

الهدف العام:

يهدف هذا البرنامج التعليمي إلى تنمية عادات العقل لدى الطالبات بكلية التربية الرياضية للبنات بجامعة الزقازيق، والتي تقود ضمناً إلى تنمية التفكير الإيجابي بأبعاده الثلاثة (الطلاقة والمرونة والأصالة)، كما يعمل على تنمية التفكير الناقد والتفكير ما وراء المعرفي.

الأهداف الفرعية:

يتفرع عن الهدف العام للبرنامج التدريبي جملة من الأهداف الفرعية جاءت على هيئة نتائج تعليمية يمكن رصدها على النحو الآتي:

- 1- تتعرف الطالبة على مفهوم العادات العقلية وفقاً لكوستا وكاليك.
- 2- تولد الطالبة مرادفات أو سلوكيات ذكية لكل عادة من العادات العقلية.
- 3- تولد الطالبة أكبر عدد ممكن من المواقف المتنوعة على كل عادة من مواقف حياتية مختلفة مر بها.
- 4- توظف الطالبة العادات العقلية في المواقف التي تواجهها في مجمل أنشطة حياتها اليومية.
- 5- تستخلص الطالبة المبادئ الأساسية لكل عادة عقلية.
- 6- تمكين الطالبة من توليد البدائل التي تساعد في حل ما يواجهها من مشكلات.
- 7- تبصير الطالبة بأهمية الانفتاح على آراء وخبرات الآخرين.
- 8- إكساب الطالبة مجموعة من الاستراتيجيات المتناغمة مع نمط سيطرتها الدماغية، تمكنها من مقارنة المشكلات التي تعترض سير حياتها اليومية.
- 9- تمكين الطالبة من التواصل الفعال مع أقرانها.

محددات عادات العقل:

استطاع كوستا وكاليك أن يستخلصا (16) سلوكاً ذكياً للتفكير الفعال أو للمفكر الفعال. وفيما يلي وصف مختصر لهذه العادات:

- 1- **المثابرة:** من طبيعة الأفراد الأكفاء أنهم يلتزمون بالمهمة الموكلة إليهم إلى حين أن تكتمل ولا يستسلمون بسهولة للصعوبات التي تعترض سير عملهم.
- 2- **التحكم بالتهور:** من صفات الأفراد المتصفين بحل المشكلات أنهم متأنون ويفكرون قبل أن يقدموا على عمل ما، وبالتالي فهم يؤسسون رؤية لمنتج ما، أو خطة عمل، أو هدف، أو اتجاه قبل أن يبدأوا.

- 3- **الإصغاء بتفهم وتعاطف:** يمضي الناس ذو الفعالية العالية جزءا كبيرا من وقتهم وطاقتهم في الإصغاء، ويعتقد بعض علماء النفس أن القدرة على الإصغاء إلى شخص آخر أو التعاطف مع وجهة نظر الشخص الآخر وفهمها تمثل أحد أعلى أشكال السلوك الذكي.
- 4- **التفكير بمرونة:** الأفراد المرنون لديهم القدرة على تغيير آرائهم عندما يلتقون ببيانات إضافية، ويعلمون في مخرجات وأنشطة متعددة في آن واحد، ويعتمدون على ذخيرة مختزنة من استراتيجيات حل المشكلات.
- 5- **التفكير ما وراء التفكير:** من طبيعة الناس الأذكى أنهم يخططون لمهاراتهم التفكيرية واستراتيجياتهم ويتأملون فيها ويقيمون جودتها. والتفكير فوق المعرفي يعني أن يصبح المرء أكثر إدراكا لأفعاله ولتأثيرها على الآخرين.
- 6- **الكفاح من أجل الدقة:** الأفراد الذين يقدرون الدقة يأخذون وقتا كافيا لتفحص منتجاتهم، حيث تراهم يراجعون القواعد التي ينبغي عليهم الالتزام بها ويراجعون النماذج والرؤى التي يتعين عليهم إتباعها، وكذلك المعايير التي يجب استخدامها ليتأكدوا من إن منتجاتهم النهائية توائم تلك المعايير موائمة تامة
- 7- **التساؤل وطرح المشكلات:** من خصائص الإنسان المميزة نزوعه وقدرته على العثور على مشكلات ليقوم بحلها، ويعرف الأفراد الذين يتسمون بالقدرة على حل المشكلات الفاعلون كيف يسألون أسئلة من شأنها أن تملأ الفجوات القائمة بين ما يعرفون وما لا يعرفون.
- 8- **تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة:** الأفراد الأذكى يتعلمون من التجارب، فعندما تواجههم مشكلة جديدة محيرة تراهم يلجئون إلى ماضيهم يستخلصون منه تجاربهم.
- 9- **التفكير والتوصيل بوضوح ودقة:** تلعب مقدرة المرء على تهذيب اللغة دورا مهما في تعزيز خرائطه المعرفية وقدراته على التفكير الناقد الذي يشكل القاعدة المعرفية لأي عمل ذي فاعلية، ومن شأن إثراء تعقيدات اللغة وتفاصيلها الخاصة في آن معا أن ينتج تفكير فاعلا فاللغة والتفكير أمران متلازمان، حيث يعتبران وجهان لعملة واحدة.
- 10- **جمع البيانات باستخدام جميع الحواس:** يدرك الأفراد الأذكى إن جميع المعلومات تدخل الدماغ من خلال مداخل حسية، وأولئك الذين يتمتعوا بمدخل حسية مفتوحة ويقظة وحادة يستوعبون معلومات من البيئة أكثر مما يستوعب الآخرون.
- 11- **الخلق -التصور -الابتكار (التجديد):** معظم الأفراد لديهم الطاقة على توليد منتجات وحلول وأساليب جديدة وذكى وبارعة إذا ما هيئت لهم الفرص لتطوير تلك الطاقات، ومن طبيعة الأفراد الخلاقين أنهم يحاولون تصور حلول للمشكلات بطريقة مختلفة متفحصين الإمكانيات البديلة من زوايا عدة.

12- الاستجابة بدهشة ورهبة: الطالبات الذين يتمتعون بهذه العادة هم الذين يسعون ويبحثون عن المشكلات ليستمتعوا بحلها وتقديمها للآخرين، باستقلالية تامة ويستخدمون عبارات تدل على استقلاليتهم (لا تذكر لي الجواب أستطيع أن اهتدي إليه وحدي). أنهم مفكرون خلاقون يحبون ما يفعلون.

13- الإقدام على مخاطر مسؤولة: سبق وان أشرنا بان الطالبات يتعلمون التحكم بتهورهم إلا أنهم يبدؤون في الوقت ذاته بإظهار دلائل على المخاطرة في عملهم أكثر من السابق وذلك من اجل تجريب استراتيجية أو أسلوب تفكير جديد لأول مرة، كما إنهم على استعداد للقيام باختبار فرضية جديدة لو كان الشك ينتابهم حيالها.

14- إيجاد الدعابة: وجد أن الدعابة تحرر الطاقة على الإبداع وتثير مهارات التفكير عالية المستوى مثل التوقع المقرون بالحذر والعثور على علاقات جيدة والتصور البصري، وعمل تشابهات، ولدى الأفراد ذوي المقدرة على الانخراط في الدعابة القدرة على إدراك الأوضاع من موقع مناسب وأصيل ومثير للاهتمام.

15- التفكير التبادلي: يدرك الأفراد المتعاونون أننا سويا أقوى بكثير فكريا وماديا من أي فرد منا لوحده، ولعل أهم التوجهات في عصر ما بعد الصناعة هو المقدرة المتزايدة على التفكير بالاتساق مع الآخرين. إن العمل في مجموعات يتطلب القدرة على تبرير الأفكار، واختبار مدى صلاحية استراتيجيات الحلول مع الآخرين، ويتطلب أيضا تطوير استعداد وانفتاح يساعد على تقبل التغذية الراجعة من صديق ناقد.

16- الاستعداد الدائم للتعلم المستمر: الأفراد الأذكياء يظلون دائما مستعدين للتعلم المستمر فالثقة التي يتحلون بها مقرونة بحب الاستطلاع لديهم. والطالبات الذين يمتلكون هذه العادة يميلون للبقاء منفتحين على التعلم المستمر، كما يميلون لطرح التساؤلات حتى يحصلوا على التغذية الراجعة، ويدركون تماما إن الخبرة ليست معرفة كل شيء، بل معرفة مستوى العمل التالي والأكثر تعقيدا.

متطلبات تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام عادات التفكير:

صمم البرنامج التدريبي بشكل يناسب المتعلمات الجامعيات، حيث تضمن مفاهيم ومصطلحات بسيطة خالية من التعقيد، بحيث جرى تبسيطها كي يتعامل معها كل من المعلم والمتعلم، وفي الوقت نفسه فإن لقاءات البرنامج التعليمي وما تضمنته من محاور أساسية ونشطة متنوعة تتبئ بقابليتها بما تتناسب والفئة المستهدفة. ويعد استيعاب المعلم للإطار النظري للبرنامج التعليمي من المتطلبات الأساسية التي تمكنه من فهم وتطبيق البرنامج التعليمي بطريقة سليمة. وفيما يتعلق بإجراءات تطبيق البرنامج التعليمي فقد اشتمل كل لقاء على محاور ستة، جاء المحور الأول معرفا بالعادة العقلية موضوع التدريب من خلال مجموعة من الأنشطة والفعاليات التي تعمق مفهومها. بينما يتناول المحور الثاني تبصير الطالبة بالكلمات

المرادفة للعادة العقلية قيد التدريب أو ما تسمى بمصطلحات البرنامج بمجموعة من السلوكيات الذكية. أما عنصر الطلاقة في البرنامج التدريبي فحفل به المحور الثالث بما تضمن إطلاق العنان للطلبة المتدربين على توليد مواقف وأمثلة منتمة للعادة العقلية قيد التعليم. أما المحور الرابع فقد عني بتنمية قدرة الطالبة على التعامل مع العادة العقلية كقدرة عقلية من خلال توظيفها في مجمل أنشطة حياته اليومية التي يتعرض لها. وحتى يكتمل الفهم الكلي لدى الطالبة فقد جاء المحور الخامس مهتما باستخلاص المبادئ الأساسية لكل عادة عقلية، بهدف غلق الموقف التعليمي. وتم اختتام كل لقاء تعليمي بنشاط تكميلي أطلق عليه اسم المشروع (project)، بحيث ترصد الطالبة جميع المواقف التي مارست فيها العادة العقلية موضوع التعليم في مقابل المواقف التي شعرت فيها بقلة ممارستها لها (واجب منزلي).

استراتيجيات تنفيذ البرنامج التعليمي باستخدام عادات التفكير:

اعتمدت الباحثتان في تنفيذ فعاليات البرنامج التعليمي على مجموعة من الاستراتيجيات التعليمية التي شكلت ركنا مهما من أركان تنفيذ البرنامج والتي جاءت منسجمة مع طبيعة العادات العقلية المستخدمة في البرنامج إضافة إلى سهولة استخدامها من قبل كل من المعلم والطالبات. وفيما يلي وصفا إجرائيا للاستراتيجيات المستخدمة:

- 1- **استراتيجية العرض:** تقوم هذه الاستراتيجية على عرض مجموعة من النصوص أو الكلمات على مرأى من الطالبات بهدف تمكينهم من فهم هذه النصوص.
- 2- **استراتيجية التعلم التعاوني:** وفق هذه الاستراتيجية يتم تقسيم الطالبات إلى مجموعات من (3-5) أفراد غير متجانسين، ويتبادلون أدوار التعلم التعاوني فيما بينهم بطريقة منظمة هادفة من خلال القيام بأداء الأهداف الموكلة لكل فرد من أفرادها بطريقة تقود إلى تحقيق النتائج التعليمية المرغوب بها، فشعار من يعمل وفق التعلم التعاوني إما نجو جميعا أو نغرق جميعا.
- 3- **إستراتيجية العصف الذهني:** تفترض هذه الإستراتيجية وجود مشكلة أو موقف محير يحتاج إلى حل من خلال عملية استمطار أو توليد الأفكار من قبل الطالبات بشكل جماعي في محاولة لتوليد أكبر عدد من الأفكار أو الحلول، ومن ثم تسجيلها على السبورة أو لوح بغض النظر عن نوعيتها، على افتراض إن الكمية تولد النوعية وتقتضي هذه الإستراتيجية تأجيل الأحكام التقويمية في بداية العصف الذهني، ومن ثم القيام بتقييم الحلول والأفكار بناء على معايير معينة تتفق عليها المجموعة.
- 4- **إستراتيجية التأمل:** تقتضي هذه الإستراتيجية بمنح الطالبات وقتا كافيا للتفكير في المثيرات والمنبهات التي تعرضوا لها، بهدف معالجتها بشكل معمق.

5- إستراتيجية المنظم المتقدم: تقوم هذه الإستراتيجية على تزويد المتعلمين بإطار فكري على هيئة محاور رئيسة لكل لقاء تدريبي، بهدف تشكيل إطار نظري للمتعلمين يمكنهم من فهم ما سيدور في كل لقاء تدريبي.

6- إستراتيجية الاسترخاء: تستند هذه الإستراتيجية إلى الطلب من المتعلمين إغماض العينين والعمل على إيقاف الانقباضات العضلية المصاحبة لحالة التوتر.

خصائص محتويات البرنامج:

تثبيت زمن التطبيق اليومي لتجربة البحث بـ(90) دقيقة خلال الوحدة التعليمية اليومية لمدة (8) أسابيع بواقع (2) وحدة أسبوعيا بإجمالي (16) وحدة تعليمية.

خطوات تنفيذ البحث:

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات المستخدمة قامت الباحثتان بإجراء الآتي:

1- إجراء القياسات القبلية يوم 28 /9/ 2022م وشملت القياسات الطول والوزن والتعرف على العمر الزمني ومستوى الذكاء لكل طالب وتطبيق اختبار التفكير الإيجابي، وتم قبل إجراء الاختبار جلسة للاسترخاء عقلي بواقع (5) ق ولشرح مفهوم الاختبار والهدف منه.

2 -تطبيق اختبار مستوى تعلم مهارات السباحة الأساسية، وذلك يوم 2022/9/29م وتم قبل إجراء الاختبار شرح مفهوم الاختبار والهدف منه.

4-بدء تنفيذ برنامج عادات التفكير يوم 2022/10/3م لمدة (8) أسابيع ويتكون من (16) وحدة تعليمية بواقع (2) وحدة تعليمية أسبوعيا.

4-تم إجراء القياسات البعدية 2022/12/6م وبنفس التسلسل السابق ومقارنته بالقياس القبلي باستخدام الأساليب الإحصائية اللازمة.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثتان المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط
- اختبار T
- معامل الارتباط

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية
في محددات اختبار التفكير الإيجابي

ن = 15

| قيمة (ت) المحسوبة | نسبة التحسن % | القياس البعدي | | القياس القبلي | | المحددات |
|----------------------|------------------|---------------|-------|---------------|-------|--|
| | | 2ع | 2م | 1ع | 1م | |
| *3.59 | 40.11 | 0.68 | 7.51 | 0.57 | 5.36 | التوقعات الإيجابية والتفاؤل |
| *4.76 | 58.72 | 0.78 | 7.92 | 0.69 | 4.99 | الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا |
| *4.42 | 45.10 | 0.94 | 8.88 | 0.81 | 6.12 | حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي |
| *5.64 | 41.00 | 0.36 | 6.74 | 0.47 | 4.78 | الشعور العام بالرضا |
| *6.80 | 45.15 | 0.59 | 8.23 | 0.56 | 5.67 | التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين |
| *7.11 | 28.77 | 0.35 | 8.55 | 0.78 | 6.64 | السماحة والأريحية |
| *5.46 | 46.55 | 0.29 | 7.87 | 0.22 | 5.37 | الذكاء الوجداني |
| *4.76 | 31.74 | 0.36 | 9.63 | 0.12 | 7.31 | تقبل غير مشروط للذات |
| *3.67 | 32.40 | 0.95 | 8.54 | 0.59 | 6.45 | تقبل المسؤولية الشخصية |
| *7.16 | 42.83 | 0.56 | 8.47 | 0.35 | 5.93 | المجازفة الإيجابية |
| *5.32 | 40.46 | 1.18 | 82.34 | 1.69 | 58.62 | مجموع الدرجات |

ت الجدولية عند 0.05 = 2.15

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية عند مستوى 0.05 في جميع محددات اختبار التفكير الإيجابي. وتراوحت نسب التحسن ما بين 28.77% لمحدد السماحة والأريحية الى 58.72% لمحدد الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا.

جدول (10)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في عادات العقل
(قيد البحث) لمجموعة البحث التجريبية

ن = 15

| م | المحددات | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة (ت) |
|----|--------------------------------------|---------------|------|---------------|------|----------|
| | | 1م | 1ع± | 2م | 2ع± | |
| 1 | المثابرة | 19.23 | 2.56 | 24.82 | 2.47 | *5.55 |
| 2 | التحكم بالاندفاع | 20.11 | 1.84 | 25.23 | 1.83 | *6.00 |
| 3 | التصور، الإبداع والابتكار | 14.99 | 1.95 | 17.76 | 2.11 | *7.36 |
| 4 | الإصغاء بفهم وتعاطف | 21.25 | 2.78 | 25.82 | 2.43 | *4.98 |
| 5 | التفكير فوق المعرفي | 20.34 | 2.26 | 24.95 | 2.17 | *8.35 |
| 6 | تحري الدقة | 17.78 | 2.44 | 20.64 | 2.18 | *7.34 |
| 7 | التساؤل وحل المشكلات | 16.85 | 2.65 | 20.69 | 2.29 | *5.44 |
| 8 | التفكير التبادلي أو الجماعي | 20.22 | 2.75 | 24.19 | 2.33 | *8.36 |
| 9 | التفكير بمرونة | 19.45 | 2.56 | 24.11 | 2.41 | *9.02 |
| 10 | تطبيق المعارف السابقة في مواقف جديدة | 12.28 | 1.21 | 16.78 | 1.28 | *11.47 |
| 11 | التفكير والتواصل بوضوح ودقة | 16.53 | 1.34 | 21.23 | 1.44 | *10.10 |
| | مجموع المقياس | 199.03 | 1.85 | 246.22 | 1.98 | *7.68 |

ت الجدولية عند 0.05 = 2.15

يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع محددات عادات العقل وذلك لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسب التحسن ما بين 16.09% لمحدد تحري الدقة، 36.65% لمحدد تطبيق المعارف السابقة في مواقف جديدة، ولمجموع المقياس 23.71%.

جدول (11)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في مهارات السباحة الأساسية

ن = 15

| قيمة (ت) المحسوبة | نسبة التحسن % | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | المحددات |
|----------------------|------------------|---------------|-------|---------------|-------|----------------|--------------------------------------|
| | | 2ع± | 2م | 1ع± | 1م | | |
| *3.59 | 111.45 | 0.55 | 6.83 | 0.95 | 3.23 | متر | الانزلاق على البطن |
| *6.74 | 76.17 | 0.91 | 5.25 | 0.48 | 2.98 | متر | الانزلاق على الظهر |
| *5.69 | 26.14 | 0.72 | 15.12 | 0.86 | 20.47 | ثانية | ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن |
| *4.76 | 20.93 | 0.94 | 17.00 | 0.58 | 21.50 | ثانية | ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر |
| *6.80 | 42.22 | 6.12 | 46.18 | 5.16 | 32.47 | تكرار | توقيت التنفس |
| *4.99 | 97.76 | 1.57 | 12.36 | 1.42 | 6.25 | دقيقة | الوقوف في الماء العميق |

ت الجدولية عند 0.05 = 2.15

يتضح من جدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع مهارات السباحة الأساسية. وتراوحت نسب التحسن ما بين 20.93% لمحدد ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر الى 111.45% لمحدد الانزلاق على البطن.

جدول (12)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في محددات اختبار التفكير الإيجابي

ن = 15

| قيمة (ت) المحسوبة | نسبة التحسن % | القياس البعدي | | القياس القبلي | | المحددات |
|----------------------|------------------|---------------|-------|---------------|-------|--|
| | | 2ع | 2م | 1ع | 1م | |
| 0.87 | 1.15 | 0.70 | 5.28 | 0.66 | 5.22 | التوقعات الإيجابية والتفاؤل |
| 1.02 | 1.79 | 0.66 | 5.11 | 0.57 | 5.02 | الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا |
| 0.99 | 0.16 | 0.76 | 6.22 | 0.83 | 6.23 | حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي |
| 0.78 | 4.48 | 0.55 | 5.13 | 0.51 | 4.91 | الشعور العام بالرضا |
| 1.36 | 0.54 | 0.46 | 5.50 | 0.53 | 5.53 | التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين |
| 1.47 | 8.78 | 0.71 | 7.43 | 0.67 | 6.83 | السماحة والأريحية |
| 0.86 | 5.71 | 0.50 | 6.11 | 0.46 | 5.78 | الذكاء الوجداني |
| 0.57 | 2.83 | 0.31 | 8.00 | 0.34 | 7.78 | تقبل غير مشروط للذات |
| 1.11 | 7.03 | 0.66 | 6.55 | 0.87 | 6.12 | تقبل المسؤولية الشخصية |
| 0.92 | 2.25 | 0.51 | 6.35 | 0.44 | 6.21 | المجازفة الإيجابية |
| 1.07 | 3.44 | 3.11 | 61.68 | 3.23 | 59.63 | مجموع الدرجات |

ت الجدولية عند 0.05 = 2.15

يتضح من جدول (12) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عند مستوى 0.05 في جميع محددات اختبار التفكير الإيجابي. وتراوحت

نسب التحسن ما بين 0.16% لمحدد حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي الى 8.78% لمحدد الساحة والأريحية.

جدول (13)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في عادات العقل
(قيد البحث) لمجموعة البحث الضابطة

ن = 15

| م | المحددات | القياس القبلي | | القياس البعدي | | نسبة التحسن % | قيمة (ت) |
|----|--------------------------------------|---------------|------|---------------|------|------------------|----------|
| | | 1م | 1ع± | 2م | 2ع± | | |
| 1 | المثابرة | 19.11 | 2.28 | 19.91 | 2.71 | 4.18 | 0.35 |
| 2 | التحكم بالاندفاع | 20.42 | 1.71 | 21.12 | 2.19 | 3.43 | 0.88 |
| 3 | التصور، الإبداع والابتكار | 15.12 | 2.10 | 15.87 | 2.17 | 4.96 | 1.01 |
| 4 | الإصغاء بفهم وتعاطف | 21.17 | 2.51 | 22.11 | 2.37 | 4.44 | 1.11 |
| 5 | التفكير فوق المعرفي | 19.92 | 2.67 | 20.37 | 2.12 | 2.26 | 0.21 |
| 6 | تحري الدقة | 17.31 | 2.43 | 17.91 | 2.57 | 3.47 | 1.23 |
| 7 | التساؤل وحل المشكلات | 17.14 | 2.61 | 17.55 | 2.44 | 2.39 | 0.64 |
| 8 | التفكير التبادلي أو الجماعي | 20.15 | 2.63 | 21.12 | 2.29 | 4.81 | 0.84 |
| 9 | التفكير بمرونة | 20.18 | 2.30 | 20.85 | 2.42 | 3.32 | 0.77 |
| 10 | تطبيق المعارف السابقة في مواقف جديدة | 12.65 | 1.19 | 12.96 | 1.74 | 2.45 | 0.69 |
| 11 | التفكير والتواصل بوضوح ودقة | 16.32 | 1.48 | 16.88 | 1.69 | 3.43 | 0.47 |
| | مجموع المقياس | 199.27 | 2.73 | 203.99 | 2.51 | 2.37 | 0.94 |

ت الجدولية عند 0.05 = 2.15

يتضح من الجدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع عادات العقل، وتراوحت نسب التحسن ما بين 2.26% لمحدد عادة التفكير فوق المعرفي، 4.32% لمحدد التصور، الإبداع والابتكار، ولمجموع المقياس 4.96%.

جدول (14)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة
في مهارات السباحة الأساسية

ن = 15

| قيمة (ت) المحسوبة | نسبة التحسن % | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | المحددات |
|----------------------|------------------|---------------|-------|---------------|-------|----------------|--------------------------------------|
| | | 2ع± | 2م | 1ع± | 1م | | |
| *5.15 | 54.72 | 0.67 | 4.92 | 0.88 | 3.18 | متر | الانزلاق على البطن |
| *4.69 | 37.00 | 0.89 | 4.11 | 0.62 | 3.00 | متر | الانزلاق على الظهر |
| *6.98 | 14.56 | 0.97 | 17.67 | 0.91 | 20.68 | ثانية | ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن |
| *5.55 | 9.90 | 0.93 | 19.12 | 0.66 | 21.22 | ثانية | ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر |
| *7.41 | 18.71 | 6.19 | 39.34 | 5.32 | 33.14 | تكرار | توقيت التنفس |
| *6.64 | 51.62 | 1.62 | 9.81 | 1.51 | 6.47 | دقيقة | الوقوف في الماء العميق |

ت الجدولية عند 0.05 = 2.15

يتضح من جدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في جميع مهارات السباحة الأساسية. وتراوح نسب التحسن ما بين 9.90% لمحدد ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر الى 54.72% لمحدد الانزلاق على البطن.

جدول (15)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة
في محددات اختبار التفكير الإيجابي

ن = 30

| قيمة (ت) المحسوبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | المحددات |
|----------------------|------------------|-------|--------------------|-------|--|
| | 2ع | 2م | 1ع | 1م | |
| *8.55 | 0.70 | 5.28 | 0.68 | 7.51 | التوقعات الإيجابية والتفاؤل |
| *10.29 | 0.66 | 5.11 | 0.78 | 7.92 | الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا |
| *8.23 | 0.76 | 6.22 | 0.94 | 8.88 | حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي |
| *9.16 | 0.55 | 5.13 | 0.36 | 6.74 | الشعور العام بالرضا |
| *13.65 | 0.46 | 5.50 | 0.59 | 8.23 | التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين |
| *5.29 | 0.71 | 7.43 | 0.35 | 8.55 | السماحة والأريحية |
| *11.39 | 0.50 | 6.11 | 0.29 | 7.87 | الذكاء الوجداني |
| *12.84 | 0.31 | 8.00 | 0.36 | 9.63 | تقبل غير مشروط للذات |
| *6.44 | 0.66 | 6.55 | 0.95 | 8.54 | تقبل المسؤولية الشخصية |
| *10.47 | 0.51 | 6.35 | 0.56 | 8.47 | المجازفة الإيجابية |
| *23.24 | 3.11 | 61.68 | 1.18 | 82.34 | مجموع الدرجات |

ت الجدولية عند 0.05 = 2.05

يتضح من جدول (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى 0.05 في جميع محددات اختبار التفكير الإيجابي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (16)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعديين في عادات العقل
(قيد البحث) لعينتي البحث التجريبية والضابطة

ن=30

| م | المحددات | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة (ت) |
|----|--------------------------------------|--------------------|------|------------------|------|----------|
| | | 1م | 1ع± | 1م | 2ع± | |
| 1 | المثابرة | 24.82 | 2.47 | 19.91 | 2.71 | *5.01 |
| 2 | التحكم بالاندفاع | 25.23 | 1.83 | 21.12 | 2.19 | *5.39 |
| 3 | التصور، الإبداع والابتكار | 17.76 | 2.11 | 15.87 | 2.17 | *2.34 |
| 4 | الإصغاء بفهم وتعاطف | 25.82 | 2.43 | 22.11 | 2.37 | *4.09 |
| 5 | التفكير فوق المعرفي | 24.95 | 2.17 | 20.37 | 2.12 | *5.65 |
| 6 | تحري الدقة | 20.64 | 2.18 | 17.91 | 2.57 | *3.03 |
| 7 | التساؤل وحل المشكلات | 20.69 | 2.29 | 17.55 | 2.44 | *3.51 |
| 8 | التفكير التبادلي أو الجماعي | 24.19 | 2.33 | 21.12 | 2.29 | *3.52 |
| 9 | التفكير بمرونة | 24.11 | 2.41 | 20.85 | 2.42 | *3.57 |
| 10 | تطبيق المعارف السابقة في مواقف جديدة | 16.78 | 1.28 | 12.96 | 1.74 | *6.62 |
| 11 | التفكير والتواصل بوضوح ودقة | 21.23 | 1.44 | 16.88 | 1.69 | *7.33 |
| | مجموع المقياس | 246.22 | 1.98 | 203.99 | 2.51 | *49.43 |

ت الجدولية عند 0.05 = 2.05

يتضح من الجدول (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع عادات العقل لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (17)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة
في مهارات السباحة الأساسية

ن=30

| قيمة (ت) المحسوبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | وحدة القياس | المحددات |
|----------------------|------------------|-------|--------------------|-------|----------------|--------------------------------------|
| | 2ع± | 2م | 1ع± | 1م | | |
| *8.24 | 0.67 | 4.92 | 0.55 | 6.83 | متر | الانزلاق على البطن |
| *3.35 | 0.89 | 4.11 | 0.91 | 5.25 | متر | الانزلاق على الظهر |
| *7.90 | 0.97 | 17.67 | 0.72 | 15.12 | ثانية | ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن |
| *6.00 | 0.93 | 19.12 | 0.94 | 17.00 | ثانية | ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر |
| *2.94 | 6.19 | 39.34 | 6.12 | 46.18 | تكرار | توقيت التنفس |
| *4.23 | 1.62 | 9.81 | 1.57 | 12.36 | دقيقة | الوقوف في الماء العميق |

ت الجدولية عند 0.05 = 2.05

يتضح من جدول (17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع مهارات السباحة الأساسية وذلك لصالح متوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى 0.05 في جميع محددات اختبار التفكير الإيجابي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى 0.05 في جميع مهارات السباحة الأساسية عدا اختبار ضربات الرجلين وذلك لصالح متوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

وتعزى الباحثان ذلك إلى تأثير برنامج عادات التفكير في تحسين التفكير الإيجابي لدى عينة البحث حيث يمتاز البرنامج بأنه يوسع الإدراك وذلك باستخدام طريقة الأداء منهاجاً في تعليم التفكير، وقد تم تقديم مهارات تفكير مصممة بعناية للطلاب كأدوات عملية، وبعد ذلك يتدرب الطلاب على استخدام الأدوات في مواقف متنوعة. بالإضافة إلى أن البرنامج التعليمي لكوستا وكاليك يتصف بمواصفات تنظيمية وعلمية ساعدت وبشكل كبير في تطوير مستوى التفكير الإيجابي باستخدام عادات العقل لدى الطالبات. إذ يعتمد البرنامج على النشاطات الحرة الموجهة توجيهاً غير مباشر -مثل تعبير الطالبة عن أفكارها واستعمال خيالها في رسم أفكار جديدة والتعبير عنها بحرية أمام زملائهن مما جعلهن قادرين على الإبداع. وبهذه الطريقة تنمي الطالبات مهارتهن في استخدام أدوات التفكير، وبعد ذلك باستطاعتهم نقلها في أي من نواحي المناهج أو في حياتهن العامة خارج الجو التعليمي.

كما إن برنامج كوستا وكاليك لتعليم التفكير جعل الطالبات محور العملية التعليمية ومنحهن الحرية في التعبير عن آرائهن من غير وجل أو خوف أو تردد وساعد في إكساب الطالبات المعرفة المتمكنة والمشاركة الفاعلة في غرفة الدرس، وخلق اتجاهات إيجابية ورغبة شديدة نحو متابعة الدرس والحرص على حضور الوحدات التعليمية للبرنامج حتى نهايته. مما انعكس ذلك إيجابياً على تحصيلهم في الاختبارات البعدية على مقياس التفكير الإيجابي.

وفي هذا الصدد يؤكد **حيدر طراد (2012) (8)** أن البرنامج يبتعد عن البرامج التقليدية للتفكير الإيجابي المتبعة عادة في التعليم من حيث مكونات البرنامج وطريقة تعليمه، واستعماله عادات العقل وهي من الأساليب الحديثة المتبعة لتطوير التفكير الإيجابي. حيث يمتاز بالقدرة على إيصال هدف الدرس وفكرته إلى الطالبات بصورة مبسطة ومشوقة ويعطي الحرية للطالبة في التفكير وطرح أفكارها وآرائها دون قيود ودون حرج. مما يدفع الطالبة ويولد لديها الرغبة في التفكير المعمق والواسع في الأشياء والأسئلة التي

تطرح لخلق ورسم أفكار إبداعية جديدة في الموضوعات التي تناولتها نشاطات البرنامج. كذلك ساعد البرنامج الطالبات على تطوير طريقة التفكير لديهن وتنظيم سلسلة أفكارهن وعرضها بشكل منظم، مما ساعد على تفجير القدرة على الإنتاج الإيجابي لديهن.

وهذا ما تؤكدُه عفاف عبد الله ونهاد محمد (2008) (14) من أن مرونة برنامج التفكير جعلته قابلاً للدخول في المنهاج التعليمي بأي طريقة تناسب المعلم على الوجه الأحسن، فبعض الأساتذة يدرسون التفكير كمادة منفردة، بينما يدخله البعض الآخر في مادة ما أو في المنهاج كله. ويذكر عصام عبد الخالق (1992) (13) أن واجبات التدريب الرياضي تنقسم إلى (واجبات تعليمية، واجبات تربوية) وتتكون الواجبات التعليمية من الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي والإعداد الفكري.

وفي هذا الصدد يشير أمين الخولي ومحمود عنان (1999) (5) إلى أن دور المدرس في المجال الرياضي لم يعد قاصراً على نقل المعلومات والمعارف وإطلاع المتعلمين على المبتكرات الحديثة وإنما أصبح من الضروري تعويد الطالبات على التفكير بحيث يسعى باستمرار لتطوير ما يعرفه وخاصة في مجال تعلم المهارات الحركية وإن يبحث على سبل الارتقاء إلى مستويات أكثر كثافة في الأداء، إذ أن تنمية التفكير لدى الرياضي تساعده على معرفة متى يؤدي الواجب وتقدير ما يعمل في الأداء ومعرفة متى يتم إنجازه وما يعمل بعد الأداء كذلك لمعرفة لماذا يتم الواجب في ظروف معينة ومعرفة كيف يستدعي ويبلغ الواجب.

وترى الباحثتان أن برنامج كورت يتميز بالبساطة والعملية ويمكن أن يستخدمه المعلمون بتشكيلة واسعة من الأساليب، بالإضافة إلى أنه يمتاز بالتماسك بحيث يبقى سليماً على مدار انتقاله من متدرب إلى متدرب آخر إلى معلم إلى طالب.

وعن تحسن مستوى الأداء المهاري للطلاب يشير في هذا الصدد جيبوني وآخرون Gibboney, et al. (1990) (25) إلى أن الدراسات أشارت إلى أن تعليم المحتوى الدراسي مقروناً بتعليم مهارات التفكير يترتب عليه مهارات أعلى.

وهذا ما أكد عليه قيس المقدادي (2000) (15) 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 ابتداءً من رياض الأطفال إذ أن التفكير وأنماطه المختلفة هي مهارات تخضع للتعلم والتدريب وهي تتميز عن غيرها من المهارات بقابليتها للانتقال السريع.

وتؤكد أمل طعمه ورنند العظمة (2003) (3) على أن تنمية مهارات التفكير يعني رفع مستوى الذكاء وزيادة مستويات القدرات العقلية لدى الفرد وبناء تفكير سليم وسوي. وأكد مجدي عبد الكريم (2003) نقلا عن لاوسن, Lawson (1993) (18) على أن التدريب بصفة عامة والممارسة التعليمية تؤدي إلى تنمية مهارات التفكير. كما أكد سو نايت (2004) (10) على أن التدريب على توسيع أنماط التفكير يؤدي إلى زيادة القدرات العقلية بنفس الطريقة التي تؤدي بها التمرينات الرياضية إلى زيادة اللياقة البدنية للجسم. وترى الباحثتان 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، كما أن لخصوصية رياضة السباحة عند تعلم مهاراتها الأساسية خاصة وان سلوكها الحركي يتميز بالتنوع والتعدد نظراً لتفاعل عدة عناصر في وقت واحد مما يتطلب ذلك تنمية واستخدام التفكير عند تعلم تلك المهارات لكي يساعد ذلك على أن تستدعي الطالبة الواجب المناسب وكيفية الأداء مما يؤدي إلى أن يكون أداؤها ناجحاً لتلك المهارات.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة عفاف عبد الله ونهاد محمد (2008) (14) في أن برنامج كورت يحسن من مستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية. ومع دراسة كلا من محمد عبد اللطيف (2011) (19)، روشال, Rushall (1996) (29) في أن برامج التفكير تساهم في تحسين التفكير الإيجابي لدى الطلاب الجامعيين. وبذلك تتحقق صحة فروض البحث من أن برنامج يؤثر إيجابيا على تحسين التفكير الإيجابي ومستوى مهارات السباحة الأساسية لدى العينة قيد البحث.

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً - الاستخلاصات:

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود العينة والمنهج المستخدم واستناداً إلى المعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه من نتائج توصلت اليها الباحثتان إلى الاستخلاصات الآتية:
- برنامج عادات التفكير أثر إيجابيا على تحسين التفكير الإيجابي.
 - برنامج عادات التفكير أثر إيجابيا على تحسين مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن لدى طلاب الكلية.

ثانيا - التوصيات:

في ضوء أهداف البحث وإجراءاته وفي حدود عينة البحث واستناداً إلى ما وصلت إليه الباحثتان من نتائج خلال دراستهن يوصيا بما يلي:

- 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.

قائمة المراجع:

أولاً - المراجع العربية:

- 1- إبراهيم أحمد الحارثي (2002): العادات العقلية وتمييزها لدى التلاميذ، الرياض، مكتبة الشفري.
- 2- آرثر كوستا، وبيننا كالك (2002): استكشاف وتقصي عادات العقل ترجمة مدارس الظهران. الرياض: دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع.
- 3- أمل طعمه ورنند العظيمة (2003): برنامج هندسة التفكير. ط1، سوريا: دمشق، وزارة الإعلام.
- 4- أميمة عمور (2005) أثر برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في مواقف حياتية في تنمية مهارات التفكير الإبداعي لدى طلبة المرحلة الأساسية، أطروحة دكتوراه، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان.
- 5- أمين الخولي ومحمود عنان (1999): المعرفة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، القاهرة.
- 6- بهجت أبو طامع (2007): أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية "خضوري"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد 21، العدد الأول، فلسطين.
- 7- حسين يونس عطية (2015): تأثير استخدام أسلوب الواجبات الحركية على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للبراعم بدولة الكويت، مجلة بحوث التربية الرياضية، مج53، ع99، جامعة الزقازيق - كلية التربية الرياضية للبنين.
- 8- حيدر عبد الرضا طراد (2012): أثر برنامج (كوستا وكالك) في تنمية التفكير الإبداعي باستخدام عادات العقل لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد الخامس، العراق.
- 9- سميرة عرابي، بسام مسمار (2007): برنامج مقترح لتعلم المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئات من سن 7-14 سنة، وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثالث بعمان، الأردن، المجلد 21، العدد الأول، يناير.

- 10- سو نايت (2004): البرمجة اللغوية العصبية في العمل، ط2، مكتبة جرير للنشر، المملكة العربية السعودية.
- 11- سيد عبد السلام (2010): عادات العقل والتفكير الإيجابي، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
- 12- شعبان حلمي حافظ، فايذة محمد شبل (2019): تأثير استخدام إستراتيجية الياءات الخمس (5E's) على عادات العقل وتعلم بعض المهارات الحركية في الكرة الطائرة لدى تلميذات المرحلة الإعدادية، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضية، العدد (2)، جامعة سوهاج - كلية التربية الرياضية.
- 13- عصام الدين عبد الخالق (1992): التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية.
- 14- عفاف عبد الله ونهاد محمد (2008): أثر برنامج كورت في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، مجلة علوم الرياضة، جامعة بغداد
- 15- قيس إبراهيم صالح (2000): أثر برنامج تعليم التفكير الناقد على تطوير الخصائص الإبداعية وتقدير الذات لدى طلبة الصف الحادي عشر. رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، كلية الدراسات العليا، الأردن.
- 16- ليلي عبد الله حسام الدين وحياء رمضان (2006): فاعلية مدخل بناء النماذج العقلية في استيعاب المفاهيم وعمليات العلم والاتجاه نحو دراسة أجهزة جسم الإنسان لتلاميذ الصف السادس الابتدائي. مجلة التربية العلمية، العدد الثاني.
- 17- مجدي رجب (2000): تصور مقترح لمناهج العلوم بالمرحلة الإعدادية في ضوء مستحدثات التربية وتدریس العلوم للقرن الحادي والعشرين، المؤتمر العلمي الرابع للجمعية المصرية للتربية العلمية، التربية العلمية للجميع، الإسماعيلية.
- 18- مجدي عبد الكريم حبيب (2003): تعليم التفكير في عصر المعلومات. ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 19- محمد عبد اللطيف (2011): التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء في بعض الرياضات الفردية، رسالة دكتوراه، كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان، القاهرة.
- 20- نادية محمد طاهر، رشا محمد توفيق (2019): تأثير برنامج كوستا وكاليك باستخدام عادات العقل على تنمية التفكير الإبداعي وتعلم مهارات النجمة الثانية في السباحة التوقيعية، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع51، ج2، جامعة أسبوط - كلية التربية الرياضية.

ثانيا - المراجع الأجنبية:

- 21- **Costa, A. & Kallick, B. (eds) (2004).** Discovering and Exploring Habits of Mind, Hawker Brownlow Education, Heatherton, Melbourne.
- 22- **Costa, A. L. (2000).** Components of a well-developed thinking skills program. Seattle, WA: New Horizons. www.newhorizons.org/strategies/thinking/costa2.htm
- 23- **Costa, A. L. & Kallick, B. (2001).** Habits of mind. Highlands Ranch, CO: Search Models Unlimited. www.habits-of-mind.net
- 24- **Erickson, H.L. (2006).** Concept-based Curriculum and Instruction for the Thinking Classroom, Corwin Press, Thousand Oaks, **California**
- 25- **Giboney, Richard A.; Thrush, Allan L. (1990).** Why the CoRT and Instrumental Enrichment Thinking Skills Programs Will Not Improve Thinking.
- 26- **Marzano, R., Pickering, D. & Pollock, J. (2001).** Classroom Instruction That Works, Association for Supervision and Curriculum Development, Association for Supervision and Curriculum Development, Alexandria, Virginia.
- 27- **McGuinness, C. (1999).** From Thinking Skills to Thinking Classrooms: a review and evaluation of approaches for developing pupils' thinking, Research Report No. 115, Department for Education and Employment, Norwich, UK.
- 28- **Ritchhart, R., Church, M. & Morrison, K. (2011).** Making Thinking Visible: how to promote engagement, understanding, and independence for all learners, John Wiley & Sons, Stafford, Queensland.
- 29- **Rushall, B. (2002).** Some determinants in human performance, a psychological perspective, on invited keynote address presented at the Korean society of sport psychology summer seminar at Seoul Olympic Park, June 22.

ثالثا - مصادر الإنترنت:

- 30- <http://forum.moe.gov.om/~moeoman/vb/showthread.php?t=511481>
- 31- <http://neweducators-hananradwan.blogspot.com/2013/06/habits-of-mind.html>
- 32- http://www.bareedmm.com/index.php?option=com_content&view=article&id=53:---61&catid=37:2010-03-12-06-30-04&Itemid=72
- 33- http://uqu.edu.sa/files2/tiny_mce/plugins/filemanager/files/4280212/TR-5-1-5.pdf

ملخص البحث

تأثير برنامج كوستا وكاليك باستخدام عادات العقل على تنمية التفكير الإيجابي ومستوى تعلم بعض مهارات السباحة الأساسية لطالبات كلية التربية الرياضية

غادة محمد أحمد الحمضى

سوزان فايز عياد

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج كوستا وكاليك باستخدام عادات العقل على:

- تنمية التفكير الإيجابي
 - مستوى تعلم بعض مهارات السباحة الأساسية (الانزلاق على البطن، الانزلاق على الظهر، ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن، ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر، توقيت التنفس، الوقوف في الماء العميق) لطالبات كلية التربية الرياضية.
- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من بين طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بجامعة الزقازيق للعام الجامعي 2022/2023م، وقد بلغ عدد إجمالي عينة البحث (40) طالبة، وقد استبعدت الباحثتان عدد (10) طالبات من خارج عينة البحث الأساسية تم استخدامهن كدراسة الإستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (30) طالبة، تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية (15) طالبة والأخرى ضابطة (15) طالبة.

وتوصلت الباحثتان الى أن:

- برنامج عادات التفكير أثر إيجابيا على تحسين التفكير الإيجابي.
- برنامج عادات التفكير أثر إيجابيا على تحسين مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن لدى طلاب الكلية.

Abstract

Effect of the Costa and Kallik program using habits of mind on the development of positive thinking and the level of learning some basic swimming skills for female students of the Faculty of Physical Education

Suzan Fayez Ayyad

Ghada Muhammad Ahmed Al-Hamdi

The research aims to identify the effect of the Costa and Kallik program using habits of mind on:

- Developing positive thinking.
- The level of learning some basic swimming skills (sliding on the stomach, sliding on the back, kicks from the position of floating on the stomach, kicks from the position of floating on the back, timing of breathing, standing in deep water) for female students of the Faculty of Physical Education.

The research sample was selected by the intentional random method from among the first-year female students at the Faculty of Physical Education for Girls at Zagazig University for the academic year 2022/2023, and the total number of the research sample was (40) female students, and the researchers excluded (10) female students from outside the basic research sample who were used as an exploratory study, thus the basic research sample became (30) female students, who were divided equally into two groups, one of which is experimental (15) female students and the other is a control (15) female students.

The researchers concluded that:

- The thinking habits program had a positive effect on improving positive thinking.
- The thinking habits program had a positive effect on improving the level of learning the crawl swimming on the stomach among college students.