



## العلاقة بين عادات العقل والتفكير الإيجابي لدى طلاب كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية

١ أ.د. / أحمد كمال نصارى  
٢ الباحث / أنس فوزي عبد الجواد

### المقدمة ومشكلة البحث:

يعد العقل البشري محورياً لتطور العملية التعليمية، كما ويعد نقطة اهتمام العديد من الباحثين المهتمين بتطوير المنظومة التربوية، فالمتعلم هو موضع اهتمام العديد من الأنظمة التربوية، والتي تسعى دائماً لتطوير المنظومة العقلية من أجل تنمية مهارات المتعلم سواء كانت عقلية أو حركية أو نفسية، والتفكير أرقى أشكال النشاط العقلي عند بني البشر فهو من أعظم الهبات التي منحها الخالق سبحانه وتعالى للإنسان وفضله بها على سائر مخلوقاته، فالتفكير هو العملية التي ينظم بها الإنسان خبراته العقلية بطريقة متجددة من أجل حل المشكلات التي تواجهه وإدراك العلاقات ويشير "فارس هارون" (٢٠١٩م) بأن العادات العقلية هي عملية تطويره متتابعة تهدف لمساعدة الأفراد على الدخول الى مجال العادات والسلوكيات الذكية التي تؤدي في النهاية إلى الإنتاج والابتكار. (١٠٨٩:٧-١٠٧٣)

إن عملية التفكير عملية إنسانية تتطلب مجهودات من أطراف عديدة خلال مراحل النمو وتؤثر فيها كثير من العوامل الوراثية والبيئية الثقافية ويولد الإنسان وهو مزود بألة التفكير وهي العقل وهذا العقل يعطي أوامره إلى الأحاسيس، للإبقاء على الخبرات السارة والتخلي عن الخبرات السيئة، وكلما كان التفكير إيجابياً كلما أدى إلى حل فاعل وناجح وكلما كان التفكير سلبياً كلما زاد من صعوبة المشكلة واستخدام استراتيجيات غير مناسبة في حلها وهذا ما يعنيه التفكير السلبي الذي يجعل الفرد ينظر إلى حياته برؤية قاتمة ويجعله أكثر تعاسة (١٠ : ٣٧)

ويشير "Costa, A. L. & Kallick, B." (٢٠٠٥م) الى مجموعة من العادات التي ترتبط بالأنشطة العقلية أو ما يطلق عليها عادات العقل (١٨ : ٣٥).

ويوضح "Costa, A. L. & Kallick, B." (٢٠٠٠م) أن عادات العقل هي محور لعملية التعلم وركيزتها، ولا بد لعملية التعلم أن تسعى لعملية الدقة والإتقان من خلال محتوى تعليمي قائم على عادات العقل يسعى لتجنب الاندفاعية ووضع الخطط والأهداف بصورة منطقية ومناسبة (١٩:٦٣).

١ استاذ بكلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادي  
٢ باحث بكلية علوم الرياضة- الجامعة العربية الأمريكية





ويشير كل من "Costa, A. L. & Kallick, B." (٢٠٠٠م) إلى أن عادات العقل مجموعة من المهارات المعرفية - الوجدانية التي تهدف إلى التوصل لحل المشكلات, وتطوير المهارات اللازمة من أجل تحقيق الفاعلية المطلوبة في المواقف المتباينة (١٩ : ٢٩ - ٥٣).

وتشير دراسة "Burgess" (٢٠١٢م) إلى أن الطلاب الذين يمتلكون عادات عقل جيدة يميلون إلى التنظيم في حياتهم وتقبل الأمور المختلفة بمرونة مرتفعة، (١٧ : ٤٧ - ٦٣).

ويرى الباحث أن عادات العقل تسهم في إكتساب مجموعة من المهارات المتنوعة وتوظيفها في مواقف متباينة، كما أنها تدعم الابتكار. وإذا كنا نتطلع الى خلق فرد متعلم متميز في جميع المجالات فلا بد من إكسابه عادات عقل فريدة وتوظيفها بفاعلية من أجل القدرة على انتاج العديد من الحلول المبتكرة للمواقف المختلفة. ولتحقيق ذلك لا بد من توافر مجموعة من الشروط لعل أهمها الدافعة العقلية. ويندرج التفكير الإيجابي ضمن علم النفس الإيجابي وقد إنطلقت هذه المنشأة من التفكير الإيجابي أو الواقعي تحديداً ضمن حركة العلاج المعرفي وعلم النفس المعرفي ، اللذان يحتلا حالياً مركز الصدارة في توجيهات علم النفس المعاصر (١٣ : ٨٤).

وبما أن التفكير هو أحد القوانين الرئيسية في توجيه حياة الإنسان سلباً أو إيجاباً ، إن ما نفكر فيه تفكيراً مركزاً في عقلنا الواعي ينغرس ويندمج في خبرتنا ، وأياً كان ما تعتقده فسيتحول إلى حقيقة عندما تمنحه مشاعرك، وكلما اشتدت قوة اعتقادك، وارتفعت قوة العاطفة التي تضيفها إليه تعاضم بذلك تأثير اعتقادك على سلوكك وعلى كل شي يحدث لك ، وينبغي عدم الإفراط في أن التفكير الإيجابي بمفرده يكفي لتغيير الحياة إلى الأفضل فإنه من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الاستراتيجيات ، وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها ، والتي يشعر بها ، وأيضاً لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه ، فالتفكير الإيجابي هو عملية وإجراء وليس غاية في حد ذاته. (٥ : ٦٦)

وقد قام الباحث بالاطلاع على المراجع والدراسات والاختبارات التي أجريت في هذا المجال ومنها دراسة كل من "أمل الصرايرة، وجدان الكركي" (٢٠١٥م) (١) ، "حازم عناقرة، زياد جراح" (٢٠١٥م) (٢) ، "لؤي أبو لطيفة" (٢٠١٩م) (٩)، "محمد عبد اللطيف، ميرفت عبد الجواد" (٢٠٢٠م) (١٢)، "هانم سالم، رانيا عطية" (٢٠١٦م) (١٥) ، "وفاء عبد الرازق" (٢٠١٨م) (١٦).

ومن خلال عمل الباحث كمدرس في الجامعة العربية الامريكية لاحظ تدني جودة العادات العقلية والتفكير الإيجابي لدى الطلاب وضيق النظر الى بدائل الحلول واتباع طريقة واحدة من التفكير، وعدم الرغبة في حب الاكتشاف والانشغال في المسائل السطحية مما يؤدي الى النتائج السلبية والشعور بالعجز وعدم الفائدة من التعلم وضعف الهوية وسوء السلوك الاجتماعي ، كذلك ندرة الدراسات التي تناولت





العلاقة بين عادات العقل والتفكير الإيجابي لذا فكر الباحث القيام بهذه الدراسة بهدف دراسة العلاقة بين عادات العقل والتفكير الإيجابي لدى طلاب كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية .

### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- العلاقة بين كل من عادات العقل والتفكير الإيجابي لدى طلاب كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية .

### تساؤل البحث:

- ما علاقه بين عادات العقل والتفكير الإيجابي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية؟

### مصطلحات البحث:

عادات العقل :

عرفها "محمد نوفل" (٢٠٠٨م) بأنها حاله تؤهل صاحبها لإنجاز ابداعات جادة وطرائق متعددة لتحفيز هذه الحالة, أو لحل المشكلات المطروحة بصورة مختلفة (١٤ : ٤٥) .

التفكير الإيجابي:

قدرة الفرد الواعية باستعمال العقل بطريقة ايجابية ذات طابع تفاؤلي في معالجة المشكلات الحياتية و التغلب عليها بطريقة تشعر الفرد بالرضا و التقبل الإيجابي للذات "محمد عقيل" (٢٠٠٣م) , (١٣ : ٣٣) .

### إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بإحدى صوره " الدراسة الارتباطية" لانسجام ذلك مع طبيعة البحث.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث من جميع طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية والبالغ عددهم (٣١٥) طالبا وطالبة، وذلك وفقا لسجلات القبول والتسجيل في العام الاكاديمي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١ م).



### عينة البحث:

تم اجراء البحث على عينة قوامها (١٨٥) طالبا وطالبة من طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تم اختيارها بالطريقة العشوائية- التطبيقية من مجتمع البحث، حيث تمثل العينة ما يقارب نسبته (٥٨%) من مجتمعها، والجدول رقم (١) يبين توصيف عينة البحث حسب المتغيرات المستقلة.

#### الجدول (١)

توصيف عينة البحث حسب المتغيرات المستقلة (ن = ١٨٥).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
السنة الدراسية	أولى	٣٤	١٨.٤
	ثانية	٥٧	٣٠.٨
	ثالثة	٤٠	٢١.٦
	رابعة	٥٤	٢٩.٢
	المجموع	١٨٥	١٠٠%
الجنس	ذكر	١١١	٦٠
	انثى	٧٤	٤٠
	المجموع	١٨٥	١٠٠%
مكان السكن	مدينة	٥٥	٢٩.٧
	قرية	٧٧	٤١.٦
	مخيم	٥٣	٢٨.٦
	المجموع	١٨٥	١٠٠%

### أدوات البحث:

#### أولاً: مقياس عادات العقل (إعداد الباحث) :

قام الباحث بالإطلاع على الدراسات التي أجريت في عادات العقل، وفي حدود ما توصل إليه الباحث، وعلى سبيل المثال لا الحصر دراسة كل من "أمل الصرايرة، وجدان الكركي (٢٠١٥) (١)", "حازم عنقرة، زياد جراح (٢٠١٥) (٢)", "لؤي أبو لطيفة (٢٠١٩) (٩)", "محمد عبد اللطيف، ميرفت عبد الجواد (٢٠٢٠) (١٢)", "هانم سالم، رانيا عطية (٢٠١٦) (١٥)", "وفاء عبد الرازق (٢٠١٨) (١٦)".

قام الباحث بتصميم أداة لقياس عادات العقل لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية، حيث تكونت الأداة من (٤٦) عبارة تتدرج تحت خمسة أبعاد وهي:

- البعد الأول: المثابرة وعدد عباراته (١١) (١ - ١١).
- البعد الثاني: التفكير بمرونة وعدد عباراته (١٠) (١٢ - ٢١).
- البعد الثالث: التساؤل وطرح المشكلات وعدد عباراته (٩) (٢٢ - ٣٠).



- البعد الرابع: التحكم بالتهور وعدد عباراته (٨) (٣١ - ٣٨).
- البعد الخامس: تطبيق المعرفة السابقة على الأوضاع الجديدة وعدد عباراته (٨) (٣٩ - ٤٦).  
وتكون سلم الاستجابة على العبارات عادات العقل من (٥) استجابات وفقا لسلم ليكرت الخماسي،  
حيث كانت أقل استجابة (درجة واحدة) وأقصى استجابة (٥) درجات على العبارات، وكان مفتاح تصحيح  
الاستجابة لأبعاد عادات العقل كما في الجدول (٢)

#### الجدول (٢)

مفتاح تصحيح الاستجابة لمقياس عادات العقل.

أبعاد عادات العقل	عدد الفقرات	أقل استجابة	أقصى استجابة
المتابرة	١١	١١	٥٥
التفكير بمرونة	١٠	١٠	٥٠
التساؤل وطرح المشكلات	٩	٩	٤٥
التحكم في التهور	٨	٨	٤٠
تطبيق المعرفة السابقة على الأوضاع الجديدة	٨	٨	٤٠
الدرجة الكلية (المقياس ككل)	٤٦	٤٦	٢٣٠

#### ثانياً: مقياس التفكير الإيجابي:

استخدم الباحث مقياس التفكير الإيجابي الذي اعده "محمد زغلول" (٢٠٢١ م) لقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بقنا- جامعة جنوب الوادي، حيث تكونت الأداة من (٤٥) عبارة تندرج تحت خمسة محاور وهي:

- المحور الأول: التوقعات الايجابية والتفاؤل وعدد عباراته (٩).
  - المحور الثاني: الشعور العام بالرضا وعدد عباراته (٩).
  - المحور الثالث: الضبط الانفعالي وعدد عباراته (٨).
  - المحور الرابع: التقابل الايجابي للاختلافات وعدد عباراته (١١).
  - المحور الخامس: الرغبة في اكتشاف المجهول وعدد عباراته (٨).
- وتكون سلم الاستجابة على هذه العبارات من (٣) استجابات وفقا لسلم ليكرت الثلاثي، حيث كانت الاستجابات: لا (درجة واحدة)، إلى حد ما (درجتان)، نعم (ثلاثة درجات)، وكان مفتاح تصحيح الاستجابات لمقياس التفكير الإيجابي كما في الجدول (٣).



الجدول (٣)

مفتاح تصحيح الاستجابة لمقياس التفكير الايجابي.

أقصى استجابة	أقل استجابة	عدد الفقرات	محاور التفكير الايجابي
٢٧	٩	٩	التوقعات الايجابية والتفاؤل
٢٧	٩	٩	الشعور العام بالرضا
٢٤	٨	٨	الضبط الانفعالي
٣٣	١١	١١	التقابل الايجابي للاختلافات
٢٤	٨	٨	الرغبة في اكتشاف المجهول
١٣٥	٤٥	٤٥	الدرجة الكلية (المقياس ككل)

**مجالات البحث:**

**المجال البشري:**

تم اجراء الدراسة على عينة قوامها (٢٢٥) طالبا وطالبة من طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية/ جنين/ فلسطين، حيث كانت عينة البحث الأصلية (١٨٥) طالبا وطالبة، وتكونت العينة الاستطلاعية من (٤٠) طالبا وطالبة

**المجال المكاني:**

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية في الحرم الجامعي وكلية علوم الرياضة الجامعة العربية الأمريكية/ جنين/ فلسطين.

**المجال الزمني:**

تم إجراء الدراسة في الفصل الدراسي الأكاديمي الثاني من العام ٢٠٢٠-٢٠٢١ م في الفترة الواقعة ما بين ٢٠٢١/٧/٥ م إلى ٢٠٢١/٨/١٥ م.

**الدراسة الاستطلاعية:**

قبل البدء بتطبيق الدراسة وجمع البيانات قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الزمنية (٢٠٢١/٧/٥ م إلى ٢٠٢١/٧/٢٦ م)، على عينة تكونت من (٤٠) طالبا وطالبة من كلية علوم الرياضة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية للبحث.

**المعاملات العلمية لأدوات البحث:**

**أولاً: الصدق:**

**١- معامل الصدق لمقياس عادات العقل:**

وللتأكد من صدق أداة الدراسة في **الخطوة الأولى** تم استخدام صدق المضمون (المحكمين) من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الرياضية (مرفق ... ) يبين







أسماءهم ورتبهم العلمية وأماكن عملهم، حيث قام الباحث بإجراء جميع التعديلات المطلوبة للعبارة وفقاً لأرائهم، حيث تكونت الأداة بصورتها النهائية مكونة من (٤٦) عبارة وتقيس ما وضعت لأجله. وللتأكيد على صدق المحكمين **بالخطوة الثانية** قام الباحث باستخدام صدق الاتساق الداخلي من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون بين أبعاد عادات العقل والدرجة الكلية (المقياس ككل)، وذلك بعد توزيع الأداة على عينة استطلاعية قوامها (٤٠) طالباً وطالبة من كلية علوم الرياضة تم استبعادهم من عينة الدراسة الأصلية، ونتائج الجدول (٥) يبين ذلك.

#### الجدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس عادات العقل (ن = ٤٠).

أبعاد عادات العقل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر)
المثابرة	٤٤.٨٠	٦.٥٤	**٠.٧٩
التفكير بمرونة	٣٨.٩٠	٥.٨٢	**٠.٧٣
التساؤل وطرح المشكلات	٣٤.٧٣	٥.٦٧	**٠.٨٢
التحكم في التهور	٣٠.٧٨	٥.٣٨	**٠.٨٠
تطبيق المعرفة السابقة على الأوضاع الجديدة	٣١.١٠	٥.١٦	**٠.٦٩

\*\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha > 0.05$ ).

يتضح من الجدول (٥) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جميع أبعاد عادات العقل والدرجة الكلية، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين (٠.٦٩ - ٠.٨٢)، وتدل هذه النتائج على صدق الأداة في قياس ما وضعت لأجله.

#### معامل الصدق لقياس التفكير الإيجابي:

وللتأكد من صدق أداة الدراسة في **الخطوة الأولى** تم استخدام صدق المضمون (المحكمين) من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الرياضية، حيث قام الباحث بإجراء جميع التعديلات المطلوبة للعبارة وفقاً لأرائهم، حيث تكونت الأداة بصورتها النهائية مكونة من (٤٥) عبارة وتقيس ما وضعت لأجله.

وللتأكيد على صدق المحكمين **بالخطوة الثانية** قام الباحث باستخدام صدق الاتساق الداخلي من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون بين محاور التفكير الإيجابي والدرجة الكلية (المقياس ككل)، وذلك بعد توزيع الأداة على نفس العينة الاستطلاعية، ونتائج الجدول (٥) تبين ذلك.



الجدول (٦)

صدق الاتساق الداخلي لمحاو مقياس التفكير الايجابي (ن = ٤٠).

محاو التفكير الايجابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر)
التوقعات الايجابية والتفاؤل	٢١.١٥	٤.٣٨	** ٠.٩٣
الشعور العام بالرضا	١٩.٤٦	٤.٣٩	** ٠.٨٦
الضبط الانفعالي	١٦.٤٦	٣.٤٥	** ٠.٨٤
التقابل الايجابي للاختلافات	٢٥.٣٩	٥.٢٢	** ٠.٩٤
الرغبة في اكتشاف المجهول	١٧.٤١	٤.٠٤	** ٠.٨٢

\*\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha > 0.05$ ).

يتضح من الجدول (6) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جميع محاور التفكير الايجابي والدرجة الكلية، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين (٠.٨٢ - ٠.٩٤)، ومثل هذه النتائج تدل على صدق الأداة في قياس ما وضعت لأجله.

ثانياً: الثبات:

١- معامل الثبات لمقياس عادات العقل:

وللتأكد من معامل الثبات لمقياس عادات العقل تم استخدام معادلة كرونباخ على نفس العينة الاستطلاعية، حيث كانت معامل الثبات للمقياس ككل (٠.٩٤)، وتراوحت قيم معامل الثبات لأبعاد عادات العقل ما بين (٠.٨١ - ٠.٨٨)، وتعد هذه القيم جيدة لتحقيق أغراض البحث، ونتائج الجدول (8) تبين ذلك.

الجدول (8)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس عادات العقل (ن = ٤٠).

أبعاد عادات العقل	عدد الفقرات	كرونباخ الفا
المثابرة	١١	٠.٨٧
التفكير بمرونة	١٠	٠.٨١
التساؤل وطرح المشكلات	٩	٠.٨٦
التحكم في التهور	٨	٠.٨٨
تطبيق المعرفة السابقة على الأوضاع الجديدة	٨	٠.٨٦
الدرجة الكلية (المقياس ككل)	٤٦	٠.٩٤

٢- معامل الثبات لمقياس التفكير الايجابي:

وللتأكد من معامل الثبات لمقياس التفكير الايجابي تم استخدام معادلة كرونباخ على نفس العينة الاستطلاعية، حيث كانت معامل الثبات للمقياس ككل (٠.٩٥)، وتراوحت قيم معامل الثبات لأبعاد عادات العقل ما بين (٠.٧٢ - ٠.٨٤)، وتعد هذه القيم جيدة لتحقيق أغراض البحث، ونتائج الجدول (٩) تبين ذلك.





الجدول (٩)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي (ن = ٤٠).

كرونباخ الفا	عدد الفقرات	محاور التفكير الإيجابي
٠.٨٣	٩	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
٠.٨٢	٩	الشعور العام بالرضا
٠.٧٢	٨	الضبط الانفعالي
٠.٨٩	١١	التقابل الإيجابي للاختلافات
٠.٨٤	٨	الرغبة في اكتشاف المجهول
٠.٩٥	٤٥	الدرجة الكلية (المقياس ككل)

الدراسة الأساسية :

تم إجراء الدراسة في الفصل الدراسي الأكاديمي الثاني من العام ٢٠٢٠-٢٠٢١ م في الفترة الواقعة ما بين ٢٠٢١/٧/٥ م إلى ٢٠٢١/٨/١٥ م.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج:

سوف يستعرض الباحث نتائج البحث على النحو التالي:

- ما العلاقة بين عادات العقل والتفكير الإيجابي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية؟

وللإجابة على التساؤل الأول

قام الباحث بإيجاد نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين عادات العقل والتفكير الإيجابي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية، والجدول التالية (٩).

الجدول (٩)

نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين عادات العقل والتفكير الإيجابي لدى طلبة

كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية (ن = ١٨٥).

عادات العقل						التفكير الإيجابي
الدرجة الكلية	تطبيق المعرفة السابقة على الاوضاع الجديدة	التحكم بالتهور	التساؤل وطرح المشكلات	التفكير بمرونة	المثابرة	
**٠.٥٠	**٠.٤١	**٠.٤٩	**٠.٤٢	**٠.٤٦	**٠.٤٦	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
**٠.٢٧	**٠.٢٥	**٠.٢٢	**٠.٢٤	**٠.٢٧	**٠.٢٣	الشعور العام بالرضا
**٠.٢٣	**٠.٢٢	**٠.٢٠	**٠.٢١	**٠.٢٠	**٠.١٨	الضبط الانفعالي
**٠.٤٦	**٠.٣٦	**٠.٣٨	**٠.٤١	**٠.٤٨	**٠.٤٢	التقابل الإيجابي للاختلافات
**٠.٣٠	**٠.٢١	**٠.٣٢	**٠.٢٥	**٠.٢٧	**٠.٢٩	الرغبة في اكتشاف المجهول
**٠.٤٦	**٠.٣٨	**٠.٤٢	**٠.٤٠	**٠.٤٤	**٠.٤١	الدرجة الكلية





\*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، \*\* دال عند مستوى (٠.٠١).

يتضح من نتائج الجدول (٩) ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائيا بين عادات العقل والتفكير الإيجابي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون (٠.٤٦).
- توجد علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائيا بين جميع أبعاد عادات العقل ومحاور التفكير الإيجابي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين (٠.١٨ - ٠.٤٩).

### مناقشة و تفسير النتائج :

ما العلاقة بين عادات العقل والتفكير الإيجابي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية؟

أشارت نتائج الجدول (٩) إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة بين عادات العقل والتفكير الإيجابي ، حيث يعزو الباحث تلك النتيجة إلى ان عادات العقل نابعة من تكرار مهارات التفكير الناقد والتفكير الابداعي حيث تؤكد " فدوى ثابت" (٢٠٠٦ م ) على أهمية تنمية استراتيجيات التفكير ومهاراته لتصبح عادة عقلية يمارسها الجميع (٣٣:٨) .

وفي هذا السياق يشير "Johnson" (٢٠١٣ م) إلى ان عادات العقل تعتبر احد النواتج التعليمية الواجب تقييمها لدى الطلبة في التعلم الجامعي ، والتي تعتبر نتاجاً للعمليات العقلية وعمليات التفكير المتنوعة التي يمارسها الطلبة والتي يعتبر التفكير أحد أهم تلك العمليات ، ويؤكد الباحث على أهمية عادات العقل للطلبة وأهمية تحفيزها وتدريبها ليتمكن الطلبة من مواجهة التحديات التي تواجههم في العملية التعليمية (٨٨:٢٢) .

ويضيف "محمد نوفل" (٢٠١٠ م) ان عادات العقل تستند وتعتمد على ثوابت وقدرات ومهارات عقلية ينبغي التركيز عليها وتدريبها حتى تتحول لسلوك متكرر في حياة الطلبة ، وفي ذلك تأكيد على ارتباط العادات العقلية بالقدرات والمهارات العقلية ومهارات التفكير (٥٥:١٠) .

كما يؤكد الباحث على وجود علاقة ايجابية بين الضبط الانفعالي والتحكم بالتهور ويعتقد الباحث ان هذه النتيجة طبيعية ، حيث ان زيادة القدرة على الضبط الانفعالي من شأنها ان تزيد من القدرة على التحكم بالسلوك والسيطرة عليه وعدم الاندفاع والتهور .

وفي هذا السياق يؤكد "Costa & Calick" (٢٠٠٣ م ) على ان الأشخاص المتأثنون الذين يفكرون قبل ان يقدموا على عمل ما ، هم الاقدر على ضبط النفس وعلى حل المشكلات (٦٦:٢٠).





كما يشير الباحث ان الرغبة الدائمة في اكتشاف كل ما هو حديث من شأنها ان تقود إلى المثابرة في العمل وبذل المزيد من الجهد وعدم التراجع والاستسلام. كما يؤكد الباحث على ان الرغبة في المعرفة واكتشاف المجهول تقود إلى طرح الاسئلة, بالإضافة إلى طرح المشكلات والسعي لإيجاد حلول لتلك المشكلات.

### الاستخلاصات:

- توجد علاقة ارتباطيه ايجابية بين عادات العقل والتفكير الإيجابي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية.
- توجد علاقة ارتباطيه ايجابية بين جميع أبعاد عادات العقل ومحاور التفكير الإيجابي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية.

### التوصيات:

- بناء برامج لتنمية عادات العقل وتعزيز التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بالجامعة العربية الأمريكية - فلسطين .
- تدعيم مصادر عادات العقل المختلفة لدى الطلاب.
- تدعيم مصادر التفكير الإيجابي المختلفة لدى الطلاب.
- توعية الطلاب بأهمية عادات العقل والتفكير الإيجابي.
- الاهتمام من جانب أعضاء هيئة التدريس والباحثين في المجال الرياضي بالأبعاد المسؤولة عن تنمية عادات العقل التفكير الإيجابي لدى الطلاب.
- الاهتمام من جانب المسؤولين بالجامعة العربية الأمريكية بتوفير الإمكانيات اللازمة لقياس عادات العقل والتفكير الإيجابي لدى الطلاب مما يساعد في فعالية البرامج التعليمية المستخدمة والمساعدة على النهوض بالعملية التعليمية وتطويرها.

### قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. أمل خالد الصرايرة، وجدان خليل الكركي (٢٠١٥): قياس عادات العقل لمرحلة رياض الأطفال بالبيئة الأردنية. رسالة ماجستير، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.





٢. حازم رياض سليمان عناقرة، زياد جراح (٢٠١٥م): عادات العقل وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة السنة التحضيرية بجامعة طيبة في المملكة العربية السعودية. مجلة المنارة للبحوث والدراسات، عمادة البحث العلمي، جامعة آل البيت، الأردن. مجلد (٢١)، عدد (٤)، ص ٢٩-٧٥.
٣. حسام محمد منشد (٢٠١٣م): التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط لدى المعلمين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة كربلاء، العراق.
٤. خالد الرباعي (٢٠٠٥م): أثر استخدام برنامج تدريبي قائم على عادات العقل وفق نظرية كوستا للتفكير على دافعية الإنجاز لدى طلاب الصف الثاني الثانوي بالمملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير. جامعة البلقاء التطبيقية . الأردن.
٥. دياب أحمد حسن الطراونة، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (٢٠١٨م): الذكاء الناجح وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة مؤتة. رسالة ماجستير، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.
٦. علي عسكر، فايز القنطار (٢٠٠٥م): مدخل إلى علم النفس التربوي، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٧. فارس هارون رشيد (٢٠١٩م): الدافعية العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا. كلية الآداب، جامعة القادسية. مجلة التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل. عدد (٤٢)، ص ١٠٧٣-١٠٨٩.
٨. فدوى ثابت (٢٠٠٦م): فاعلية برنامج تدريبي مسند إلى عادات العقل في تنمية حب الاستطلاع المعرفي والذكاء الاجتماعي لدى أطفال الروضة. جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.
٩. لؤي حسن محمد أبو لطيفة (٢٠١٦م): علم النفس التربوي. مكتبة دار المنتبي، الدمام.
١٠. محمد بكر نوفل (٢٠١٠م): تطبيقات عملية في تنمية التفكير باستخدام عادات العقل، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
١١. محمد حمدي محمد زغلول (٢٠٢١م) : التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية العقلية، والذات الإيجابية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة جنوب الوادي، رسالة دكتوراة، جامعة جنوب الوادي، مصر.
١٢. محمد سيد محمد عبد اللطيف، ميرفت عزمي زكي عبد الجواد (٢٠٢٠م): نمذجة العلاقات بين عادات العقل والمهارات حل المشكلات والتفكير عالي الرتبة والصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، المجلة التربوية، ج ٧٤، ص ٥٨٧-٦٥٣، كلية التربية، جامعة سوهاج، مصر.





١٣. محمد عقيل الطيبي (٢٠٠٣م): مهارات التفكير الإيجابي في المدرسة الأساسية. ورقة عمل مقدمة إلى المؤتمر العلمي العربي الثالث لرعاية الموهوبين والمتفوقين -المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين- الأردن. نيسان، ٢٠٠٣.

١٤. محمد نوفل (٢٠٠٨م): تطبيقات عملية في تنمية التفكير باستخدام عادات العقل، دار المسيرة، عمان

١٥. هانم أحمد أحمد سالم، رانيا محمد علي عطية (٢٠١٦م): عادات العقل وعلاقتها بكل من اتخاذ القرار وفاعلية الذات لدى الطلاب المتفوقين والعاديين بالصف الأول الثانوي العام. مجلة التربية الرياضية، كلية علوم الإعاقة والتأهيل، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، جامعة الزقازيق، مصر. عدد (١٤)، ص ٥٠-١١٣.

١٦. وفاء محمود نصار عبد الرازق (٢٠١٨م) : إسهام عادات العقل في التنبؤ بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية، مج ٢٩، ع ١١٦، ص ٢٨٤-٣٣١، كلية التربية، جامعة بنها، مصر.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

17. **Burgess, J. ( 2012):** The Impact of Teaching Thinking Skills as
18. **Costa, A. & Kallick, B. (2005):** Describing (16) Habits of Mind. Retrieved, August 28, 2005, from: <http://www.hqabits-of-mind.net/whatare>.
19. **Costa, A. & Kallick, B. (2000):** Discovering and Exploring Habits of Mind. ASCD. Alexandria, Victoria USA.
20. **Costa, A. & Kallick, B. (2003):** What are Habits of Mind. Alexandria, Victoria USA.
21. Habits of Mind to Young Children with Challenging Behaviors, Emotional & Behavioral Difficulties, v17, n1.
22. **Johnson, K. (2013):** Beyond standards: Disciplinary and national perspectives on habits of mind, College Composition and Communication. V 64, n 3,.

