

## بناء مقياس عادات العقل لدي لاعبي الأنشطة الرياضية بجامعة الزقازيق

د/ محمود أحمد مصطفى عبد المقصود\*

## مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر ما وصل إليه الإنسان في أداء الأنشطة الرياضية المختلفة إعجازا بشريا وهذا ما نشاهده خلال الدورات الأولمبية والبطولات العالمية مما جعل العلماء والقائمون علي العملية التدريبية يبحثون في كل ما يؤثر ويساعد علي تطوير أداء الفرد الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة من اجل التقدم ورفع مستوي اداء الرياضي وتعتبر التربية الرياضية احد المجالات التي خطت خطوات واسعة نحو التقدم والتطور العلمي في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والنفسية لذلك كان علي العاملين في مجال التربية البدنية والرياضية ان يتعرفوا علي الجزء العملي الذي يلعب دورا هاما في الأسلوب الناجح لتنفيذ البرامج الرياضية لكي نرتقي ونتقدم ونصل للمستوي العالمي ونساير التقدم في مختلف المجالات.

يذكر أحمد عبد الحميد (٢٠٠٦م) أن علم النفس الرياضي يعد من العلوم المهمة لعملية التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشكلاته التطبيقية. (١ : ١)

ويشير "طارق بدر الدين" (٢٠٠٥) بأن الممارسة الرياضية تتطلب توافر مجموعة من المهارات النفسية الأساسية التي تؤهل الرياضي وتساعد على التوافق النفسي وعلى التغلب على الضغوط النفسية التي تواجهه خلال مواقف التدريب أو المنافسات الرياضية، لذلك اتجهت بعض الدراسات الحديثة إلى محاولة تحديد هذه المهارات التي يتعلمها الرياضي ويتدرب عليها وتوظيفها بهدف التفوق خلال الممارسة الرياضية. (٣٠ : ١٠)

ويري "محمد حسن علاوي" (٢٠١٢م) أن علم النفس الرياضي يسهم كأحد فروع علم النفس العام في فهم سلوك الطالبات تحت تأثير النشاط الرياضي، وذلك بتحليل سلوكهم ودوافعهم نحو النشاط الرياضي، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي، بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية. (١٦ : ١٧)

\* مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

**مفهوم العادة:**

تري منار السواح (٢٠١١م) رغبة ثابتة في اللاوعي لأداء بعض الافعال وتكتسب من خلال الممارسة المتكررة المتتالية، كما تري أن العادات ليست سلوكيات نختارها او نبتعد عنها بدون رؤية بل هي سلوكيات نبيدها بمصادقية في مناسبات ملائمة لها. (١٩:١٣)

**مفهوم العقل:**

يري عبدالعظيم محمد (٢٠٠٩م) أن العقل هو التثبيت في الامور والتميز الذي يتميز به الانسان عن سائر الكائنات الحية. (٥٩:١٢)

اشارت أمال حسين (٢٠١٠م) بأن العقل من أعظم ما وهبه الله سبحانه وتعالى للإنسان فقد وردت هذه الكلمة بما تحمله من مفاهيم من يعقل ومن لا يعقل في القرآن الكريم ١٤ مره. (٢٣:٣)

**تعريف عادات العقل:**

أتجاه عقلي لدى الفرد يعطي سمه واحده لنمط سلوكياته ويقوم هذا الاتجاه على استخدام الفرد للخبرات السابقة والاستفادة منها للوصول الي تحقيق الهدف المطلوب. (٦٦:١٤)

وتستند دراسة عادات العقل الي توجهات عدد من المفكرين والباحثين وفي مقدمتهم (دياموند Dimond- هوبسون Hobson) وما ارتبط بها من رؤي ونظريات جديده للذكاء تعتمد في جوهرها علي نقله من المستوي النظري الي المستوي العملي من خلال طرح مفهوم جديد للذكاء ينطوي على القدرة على انتاج المعرفة واستخدامها في الوقت المناسب وبالأسلوب المناسب. الامر الذي يشير في جوهره الي تفعيل استخدام وممارسه العادات العقلية.

**السمات الرئيسية لعادات العقل:**

- تنظر عادات العقل الي الذكاء نظره تتركز على الشخصية وتؤكد على المواقف والعادات وصفات الشخصية اضافة الي المهارات المعرفية.
- تشتمل العادات على نظره الي التفكير والتعلم وتضم عددا من الادوار المختلفة التي تؤديها العواطف والمشاعر في التفكير الجيد.
- تعترف عادات العقل بأهمية الحساسية التي تشكل سمه رئيسيه من سمات السلوك الذكي.
- تشكل عادات العقل مجموعه من السلوكيات الفكرية التي تدعم النقد الفكري والخلاق.

(٣٣:١٩)

**مبادئ عادات العقل:**

- ١- مساعده اللاعب على تنظيم معارفه
- ٢- البناء على ما لدي اللاعب من معارف

٣- تسهيل عملية تجهيز ومعالجة المعلومات

٤- تسهيل التفكير العميق وجعله واضحا. (٢٠٣:١٥)

**خصائص عادات العقل:**

**القيمة:**

وهي اختيار الفرد نمط لسلوك عقلي معين من بين انماط مختلفة وتطبيقه لاعتقاده بان هذا النمط أكثر قيمة انتاجيه من غيره. (١٦:٢٠)

**الميل:**

وهي شعور الفرد بالرغبة في استعمال نمط معين من بين انماط سلوك ذكيه اخري.

(١٦:٢٠)

**القدرة:**

وهي امتلاك الفرد للمهارات والقدرات الأساسية التي تمكنه من تطبيق انماط السلوك

الذكي المتعددة. (١٦:٢٠)

**الالتزام:**

وهي مواصلة الفرد السعي للتأمل في اداء انماط السلوكيات العقلية وتحسين مستوي

هذا الاداء باستمرار. (١٦:٢٠)

**السياسة:**

وهي ان يجعل الفرد عملية دمج الانماط العقلية في جميع الممارسات هي سياسة عامه

خاصه به ولا ينبغي تخطيها. (١٧:٢٠)

**القابلية:**

وهي امتلاك المهارات والقدرات لتحقيق النجاح ومسايره السلوك العقلي. (١٧:٢٠)

**شروط تكوين العادات العقلية:**

١- الدافع:

وراء كل سلوك دافع قد يكون داخليا او خارجيا، فالدافع الداخلي يرجع الي الشخص

نفسه كالميل والرغبة في القيام بعمل ما واما الدافع الخارجي فيرجع الي البيئة وما فيها من

نظم وتقاليد واعراف. (٢١:١١)

٢- التكرار:

وقد اشار ارسطو الي ذلك بقول (العادة بيت التكرار) والواقع ان التكرار هو العامل

المهم في تكوين العادة. (١٠٦:٦)

## ٣- الاهتمام والإرادة:

- كلما زاد اهتمامنا بعمل ما سهل حفظه وتعلمه ومن ثم اعتياده.
  - الاهتمام قد يصدر عن دافع او مصلحة او واجب
  - وأما الإرادة فإنها تزيد الاهتمام وتقاوم الصعوبات. (٦:١٠٦)
- ويري الباحث إلى انه إذا لم يهتم بتنمية القدرات العقلية وما تتضمنه من ابعاد مثل القدرة علي التركيز والانتباه والثقة بالنفس والتعامل مع القلق وغيرها من القدرات والمهارات العقلية فإن ذلك سيؤخر اللاعب من الوصول إلى الأنجاز والتفوق الرياضي.
- وبما أن الرياضة أصبحت مظهر من المظاهر الحضارية الأساسية لكافة المجتمعات فهي تعكس مدى رقي وتقدم المجتمعات، كما أنها استثمار اقتصادي مما يتطلب الاهتمام بها والعمل على تطويرها وتأسيسا على ما سبق فإن عملية الارتقاء بالرياضة تستوجب تمكين اللاعبين كون اللاعبين هم محور الأنشطة الرياضية ويُعدون العمود الفقري الذي تقوم عليه المنظومة الرياضية، وعليه فإن تطوير قدراتهم ومهاراتهم وتوفير احتياجاتهم الخاصة برياضتهم يجب أن تكون محور اهتمام الجميع، ويلعب التقدم العلمي دورا هاما في الرقى والارتقاء بمستوى اللاعبين في الرياضات المختلفة وذلك باستخدام الأساليب العلمية المتطورة ويعتمد الارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعبين على ظروف إعدادهم وتهيئتهم لتحمل الأعباء البدنية والنفسية المصاحبة لمواقف اللعب المختلفة.
- ومن أجل تطوير الرياضة لابد من الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين، وهذا يستوجب العمل على رفع مستوى عادات العقل للاعب، ولتحقيق ذلك ومن أجل زيادة تمكين اللاعب من رياضته لابد لنا من معرفة مستويات عادات العقل الحالية لدى اللاعبين وذلك للبناء على نقاط القوة وتطويرها ومعالجة نقاط الضعف وتغييرها، وهذا يتطلب توفير أداة لقياس عادات العقل للاعبين.
- ومن خلال ما سبق لاحظت الباحث أن الدراسات تناولت ابعاد العقل بشكل عام وأنها تمت في بيئات عربية وأجنبية مختلفة، كما أنها تمت علي عينات مختلفة وندرة الابحاث التي تناولت عادات العقل للاعبين، أو الأدوات التي تقيس عادات العقل للاعب الرياضي، وأن معظم الدراسات تناولت الاداريين أو المؤسسات الرياضية أو معلم التربية الرياضية أو طلاب الدراسات العليا أو طلاب الجامعة، مما دفع الباحث لتصميم أداة لقياس عادات العقل لدى اللاعبين لمعرفة مدى تمكن اللاعبين من الرياضة التي يمارسونها. ومن هنا تتبلور مشكلة البحث في بناء مقياس عادات العقل لدى الاعبي الانشطة الرياضية، كما أنها تعتبر كخطوة تسهم في تحسين مستوى الأداء أثناء المباريات لدي لاعبين.

ويعتقد الباحث أن هذا يرجع إلى أنه مازال بعض المدربين يعتقدون أن الأهتمام بالجوانب النفسية ليس من اختصاصه، والواقع أن نجاح عملية التدريب يتحقق من خلال اكتساب القدره علي السيطرة علي تنظيم الطاقة البدنية والتحكم في النواحي العقلية كذلك مما دعا الباحث للقيام بهذه الدراسة.

#### هدف البحث:

- ١- بناء مقياس عادات العقل لدي لاعبي الانشطة الرياضية بجامعة الزقازيق.
- ٢- التعرف علي الفروق في مستوي عادات العقل لدي لاعبي الانشطة الرياضية بجامعة الزقازيق وفقاً لمتغير ( الجنس).
- ٣- التعرف علي الفروق في مستوي عادات العقل لدي لاعبي الانشطة الرياضية بجامعة الزقازيق وفقاً لمتغير (العمر التدريبي).

#### فروض البحث:

- ١- ما مستوي عادات العقل لدي لاعبي الانشطة الرياضية بجامعة الزقازيق.
- ٢- توجد فروق دالة احصائياً في مستوي عادات العقل لدي لاعبي الانشطة الرياضية بجامعة الزقازيق وفقاً لمتغير (الجنس).
- ٣- توجد فروق دالة احصائياً في مستوي عادات العقل لدي لاعبي الانشطة الرياضية بجامعة الزقازيق وفقاً لمتغير (العمر التدريبي).

#### المصطلحات المستخدمة في البحث.

#### - تعريف عادات العقل:

أتجاه عقلي لدى الفرد يعطي سمه واحده لنمط سلوكياته ويقوم هذا الاتجاه على استخدام الفرد للخبرات السابقة والاستفادة منها للوصول الي تحقيق الهدف المطلوب.(١٤:٦٦) الدراسات المرجعية :

- ١- قام "إمام سيد ومنتصر علي" (٢٠١٠م) (٤) بدراسة بعنوان "عادات العقل وعلاقتها بمعتقدات الكفاءة الذاتية والأكاديمية للتلاميذ الموهوبين والعاديين وذوي صعوبات التعلم" وتهدف الي التعرف على بعض عادات العقل لدي التلاميذ الموهوبين والعاديين وذوي صعوبات التعلم كما هدفت في الكشف عن العلاقة بين بعض عادات العقل لدي التلاميذ الموهوبين والعاديين وذوي صعوبات التعلم وتكونت العينة من (٤٥) تلميذاً من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة هذه الدراسة وقد اسفرت أهم النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه موجبه داله بين درجات

تلاميذ المجموعات لثلاث (الموهوبين والعاديين وذوي صعوبات التعلم) على استبيان عادات العقل المحددة ودرجاتهم على اختبار معتقدات الكفاءة الذاتية والأكاديمية لصالح التلاميذ الموهوبين. كما اظهرت النتائج امكانيه التنبؤ بالأداء القرائي للتلاميذ الموهوبين والعاديين وذوي صعوبات تعلم القراءة من معرفه عادات العقل المحددة

٢- قام "حمدان الشامى" (٢٠١٠م) (٧) بدراسة بعنوان "عادات العقل في ضوء متغيري السنة الدراسية ومستوي التحصيل الدراسي لدي طلاب جامعه الملك فيصل بالملكة العربية السعودية" وتهدف هذه الدراسة الي معرفه عادات العقل الشائعة لدي طلاب السنة الدراسية (الاولي والنهائية) مع معرفه الفروق بينهما في عادات العقل بالإضافة الي معرفه عادات العقل الشائعة لدي طلاب السنة النهائية (منخفضي- مرتفعي) التحصيل الدراسي مع معرفه الفروق بينهما في عادات العقل وتكونت العينة من (٦٠٠) طالب وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد أسفرت اهم النتائج عن شيوع العديد من عادات العقل لدي طلاب السنة الدراسية الاولى والنهائية. كما اظهرت النتائج وجود فروق بين طلاب السنة الدراسية الاولى وطلاب السنة الدراسية النهائية في عادات العقل. كما بينت النتائج شيوع العديد من عادات العقل لدي طلاب السنة الدراسه النهائية (المنخفضين والمرتفعين) تحصيليا مع وجود فروق بينهما في عادات العقل ولكن بحجم تأثير ضعيف.

٣- قام "صلاح شريف واسماعيل حسن الليلى" (٢٠١١م) (٨) بدراسة بعنوان "العلاقة ما بين كل من عادات العقل المنتجة والذكاء الوجداني وأثر ذلك على التحصيل الدراسي لدي طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين" وتهدف هذه الدراسة الي دراسة العلاقة ما بين عادات العقل المنتجة كما أشار اليها مارازونا في نموذجها لتعلم والذكاء الوجداني والتحصيل الدراسي لدي طلاب المرحلة الثانوية وتكونت العينة من (٣٠١) طالب وطالبة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وقد أسفرت أهم النتائج عن عدم وجود تأثير دال إحصائي لعادات العقل بين الطلاب والطالبات تبعا لمتغير الجنس

٤- قامت "ضحى عبد الله" (٢٠١٢م) (٩) بدراسة بعنوان "فاعليه خرائط التفكير في تنميته عادات العقل ومفهوم الذات الأكاديمي لدي طالبات قسم الاحياء بكلية التربية" وتهدف هذه الدراسة الي التعرف الي فاعليه خرائط التفكير في تنميته عادات العقل ومفهوم الذات الأكاديمي لدي طالبات قسم الاحياء بكيه التربية وتكونت العينة من (٩٠) طالبة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد أسفرت أهم النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الاداء القبلي والاداء البعدي للمجموعة التجريبية في مقياس عادات العقل لصالح الاداء البعدي للمجموعة التجريبية. وجود فروق ذات دلالة إحصائية

بين متوسطي الاداء القبلي والاداء البعدي للمجموعة التجريبية في مقياس مفهوم الذات الأكاديمي لصالح الاداء البعدي للمجموعة التجريبية. وجود علاقة ارتباطيه موجبه ذات دلالة إحصائية بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في مقياس عادات العقل ومقياس الذات الأكاديمي في نتائج الاداء البعدي

٥- قامت "أسماء حسين" (٢٠١٣م) (٢) بدراسة بعنوان "فعالية برنامج تدريبي في تنميته بعض عادات العقل لدي عينه من تلاميذ المرحلة الإعدادية بقنا" وتهدف هذه الدراسة الي معرفه مدي فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل لدي عينه من تلاميذ المرحلة الإعدادية بقنا وتكونت العينة من (٦٠) طالب وطالبة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد أسفرت أهم النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على ابعاد عادات العقل المتمثلة في (الدافع المعرفي- تطبيق المعارف الماضية على اوضاع جديده- التواصل اللغوي- التساؤل وطرح المشكلات) لصالح المجموعة التجريبية. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الاداء البعدي والتبعي على ابعاد عادات العقل.

٦- قامت "إيمان الخفاف" (٢٠١٦م) (٥) بدراسة بعنوان "عادات العقل لدي معلمات رياض الاطفال وعلاقتها ببعض المتغيرات" وتهدف هذه الدراسة الي التعرف على عادات العقل لدي معلمات رياض الاطفال وفق متغير العمر ومدى الخدمة والحالة الاجتماعية وتكونت العينة من (١٠٠) معلمة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وقد أسفرت أهم النتائج عن ان معلمات رياض الاطفال لديهن عادات عقلية اذ جاءت النتائج بمتوسط حسابي اعلي من المتوسط الفرضي للمقياس.

٧- قام "هيو سنج Husing" (٢٠٠٥م) (٢٢) بدراسة بعنوان "معرفه عادات العقل الخاصة بالأطفال التايوانيين للنجاح في مادة الرياضيات من خلال تطبيق نظريه التفاعل الاجتماعي للعالم فيجو تسكي" وتهدف هذه الدراسة الي معرفه عادات العقل الخاصة بالأطفال التايوانيين للنجاح في مادة الرياضيات من خلال تطبيق نظريه التفاعل الاجتماعي للعالم فيجوتسكي وتكونت العينة من (٦٢) طالب و(٦٢) طالب أكبر سناً وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد أسفرت أهم النتائج عن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في مجالات النمذجة، الوصف والتصوير لصالح المجموعة التجريبية، كما توصلت الي ان عادات العقل يمكن تعلمها عبر تطبيق نظريه التفاعل الاجتماعي للعالم فيجوتسكي.

٨- قام "أدمز Adams" (٢٠٠٦م) (١٨) بدراسة بعنوان "أثر استخدام الكمبيوتر والايوساط المتعددة داخل قاعات الدراسه اثناء المحاضرات وورش العمل وثقافة الفصل الدراسي في تنميه عادات العقل" وتهدف هذه الدراسة الي التعرف الي أثر استخدام الكمبيوتر والايوساط المتعددة داخل قاعات الدراسه اثناء المحاضرات وورش العمل وثقافة الفصل الدراسي في تنميه عادات العقلوتكونت العينة من معلمي المرحلة الثانوية وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وقد أسفرت أهم النتائج عن استخدام برنامج POWER POINT يعد طريقه مفضله في الاتصال وتقديم المعرفة وتتسم في تنميه عادات العقل لدي المعلمين.

٩- قام "جوردون Gorden" (٢٠١١م) (٢١) بدراسة بعنوان "عادات العقل الرياضية وزيادة التفكير لدي طلاب المرحلة الثانوية في الولايات المتحدة الامريكه" وتهدف هذه الدراسة الي التعرف على عادات العقل الرياضية وزيادة التفكير لدي طلاب المرحلة الثانوية في الولايات المتحدة الامريكه وتكونت العينة من (٢١٠) طالب وطالبة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وقد أسفرت أهم النتائج عناشارت النتائج الي ان الاستراتيجيه الافضل لتحسين عادات العقل التي اجراها مناقشه حول الاجراءات الرياضية التي يستخدمها اصحاب القدرة العقلية الجيدة خلال حل المسائل الرياضية المختلفة

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لمناسبته لطبيعة إجراءات هذا البحث.

#### مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الانشطة الرياضية الجماعية (يد- طائرة- سلة) والفردية (كاراتيه- ألعاب قوى- تايكوندو- جودو) بجامعة الزقازيق لعام (٢٠٢٢/٢٠٢٣م) والبالغ عددهم (٤٨٠) لاعب ولاعبه، وتم إختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وعددهم (١٨٠) لاعب ولاعبه بواقع (٩٠) لاعب، (٩٠) لاعبه، وتم تقسيمهم الي عينة الإستطلاعية قوامها (٨٠) لاعب ولاعبه من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية (لاجراء المعاملات العلمية صدق وثبات) وكما تم أصبحت عينة البحث الاساسية (١٠٠) لاعب ولاعبه، والجدول رقم (١) يوضح توزيع مجتمع وعينة البحث.



جدول (١)  
توزيع مجتمع وعينة البحث

عينة البحث الأساسية		العينة الإستطلاعية		عينة البحث		العدد الكلي للمجتمع
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	
%٢٧,٧٨	٥٠ لاعب	%٢٢,٢٢	٤٠ لاعب	%٥٠	٩٠	٤٨٠
%٢٧,٧٨	٥٠ لاعبة	%٢٢,٢٢	٤٠ لاعبة	%٥٠	٩٠	
%٥٥,٥٦	١٠٠	%٤٤,٤٤	٨٠	%١٠٠	١٨٠	

يوضح جدول (١) تصنيف مجتمع البحث على عينات البحث.

جدول (٢)

اعتدالية عينة البحث في متغيرات (قيد البحث) ن = ١٨٠

م	المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	١٩,٩٩	٢,٦٨	١٩,٠٠	١,١١
٢	العمر التدريبي	١٠,٥٠	٥,٢٤	١٠,٠٠	٠,٢٨

ويتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات انحصرت بين  $(\pm 3)$  مما يدل على أن العينة تدرج تحت المنحنى الاعتدالي في جميع هذه المتغيرات المختارة قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

- المقابلات الشخصية مع خبراء مجال علم النفس والاختبارات والمقاييس: ملحق (١)
- استمارات استطلاع رأي السادة الخبراء: في تحديد أبعاد وعبارات مقياس عادات العقل ملحق (٢)، (٣)، (٤)
- مقياس عادات العقل لدي لاعبي الأنشطة الرياضية بجامعة الزقازيق. (إعداد الباحث) في ضوء أهداف البحث وطبيعته ونظرا لندرة وجود مقياس لقياس عادات العقل للاعبي الأنشطة الرياضية بحيث يتناسب مع طبيعة العينة للأنشطة الرياضية الجماعية (يد- طائرة- سلة) والفردية (كاراتيه- ألعاب قوى- تايكوندو- جودو)، فقد قام الباحث ببناء مقياس والهدف منه التعرف على مستوي عادات العقل، وبعد أن تم الاطلاع على الكتب والمراجع العلمية والاطر النظرية والدراسات السابقة والبحوث المرتبطة (واستطلاع رأي السادة الخبراء ملحق (١) بموضوع عادات العقل، فقام الباحث ببناء المقياس مسترشدة بالخطوات الآتية:

## تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس:

تم وضع الأبعاد في صورتها المبدئية في استمارة ملحق (٢)، ثم تم عرضها علي السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والاختبارات والمقاييس ملحق (١) والجدول (٣) يوضح آراء السادة الخبراء حول أبعاد المقياس.

## جدول (٣)

آراء الخبراء حول تحديد الأبعاد الرئيسية لمقياس عادات العقل ن = ١٠

م	الأبعاد	موافق	غير موافق	النسبة المئوية
١	المثابرة	١٠	٠	١٠٠%
٢	ضبط محددات التفكير	١٠	٠	١٠٠%
٣	الاستعداد الدائم للتعلم	١٠	٠	١٠٠%
٤	مرونة التفكير	١٠	٠	١٠٠%
٥	دقة التفكير	٥	٠	٥٠%
٦	الاستفادة من الأخطاء	٥	٥	٥٠%
٧	الانتباه للآخرين	١٠	٠	١٠٠%

يوضح جدول (٣) آراء الخبراء في تحديد الأبعاد الرئيسية لمقياس التمكين النفسي وتم استبعاد الأبعاد التي حصلت علي نسبة مئوية أقل من ٩٠% وبذلك أصبح المقياس (٥ أبعاد) ملحق (٣).

تحديد العبارات الخاصة بكل بعد من أبعاد المقياس وعرضها علي السادة الخبراء. بعد التوصل لابعاد المقياس قام الباحث بإعداد العبارات المناسبة لكل بعد وقد راعا فيها أن تكون العبارات واضحة ومفهومة- الإبتعاد عن الألفاظ الصعبة- الا توحى العبارات بنوع الإستجابة- عدم الإزدواجية للعبارة- أن تقيس العبارات جانب من جوانب المحور الذي تنتمي إليه وقد بلغ عدد العبارات للمقياس في صورته الأولى (٥١) عبارة موزعة علي (٥) أبعاد ملحق (٤) والجدول رقم (٤) يوضح أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد.

## جدول (٤)

أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد ن = ١٠

م	الأبعاد	عدد العبارات
١	المثابرة	١٥
٢	ضبط محددات التفكير	٨
٣	الاستعداد الدائم للتعلم	١٠
٤	مرونة التفكير	٩
٥	الانتباه للآخرين	٩
	العدد الإجمالي للعبارات	٥١

يوضح جدول رقم (٤) الأبعاد وعدد عبارات كل بعد والعدد الكلي للمقياس. ثم قام الباحث بتوزيع المقياس في صورته الأولى على السادة الخبراء للوقوف على مدى انتماء كل عبارة للبعد الذي تنتمي اليه في المقياس وكذلك إضافة أو حذف أو تعديل صياغة اي عبارة وكذلك لتحديد مدى انتماء هذه العبارات للبعد الخاص بها وتحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس.

المعالجات الإحصائية لآراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل بعد:

عن طريق التقدير الكمي والتقدير الكيفي للعبارات ملحق (٥)، ويوضح جدول (٥) نتائج تعديل السادة الخبراء على المقياس.

### جدول (٥)

استطلاع رأي الخبراء في أبعاد وعبارات المقياس ن=١٠

أبعاد	عدد عبارات البعد	أرقام العبارات التي تم استبعادها	أرقام العبارات التي تم تعديل صياغتها	عدد العبارات التي تم إضافتها	العدد النهائي للعبارات بعد تعديل الخبراء
المتابرة	١٥	١٤، ٨، ١٣، ٤			١١
ضبط محددات التفكير	٨				٨
الاستعداد الدائم للتعلم	١٠	٩			٩
مرونة التفكير	٩	٧			٨
الانتباه للآخرين	٩				٩
المجموع	٥١				٤٥

إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الاستطلاعية:

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانية وعدد عباراته (٤٥) عبارته موزعة على (٥) أبعاد، قام الباحث بتوزيع عباراته عشوائياً ملحق (٦) لكي يتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية قوامها (٨٠) لاعب ولاعبة.

### جدول (٦)

التوزيع العشوائي لعبارات المقياس للعينة الاستطلاعية

الأبعاد	أرقام العبارات موزعة عشوائياً
المتابرة	١١ - ١ - ٦ - ١١ - ١٦ - ٢١ - ٢٦ - ٣١ - ٣٦ - ٤١ - ٤٤ - ٤٥
ضبط محددات التفكير	٨ - ٢ - ٧ - ١٢ - ١٧ - ٢٢ - ٢٧ - ٣٢ - ٣٧
الاستعداد الدائم للتعلم	٩ - ٣ - ٨ - ١٣ - ١٨ - ٢٣ - ٢٨ - ٣٣ - ٣٨ - ٤٢
مرونة التفكير	٨ - ٤ - ٩ - ١٤ - ١٩ - ٢٤ - ٢٩ - ٣٤ - ٣٩
الانتباه للآخرين	٩ - ٥ - ١٠ - ١٥ - ٢٠ - ٢٥ - ٣٠ - ٣٥ - ٤٠ - ٤٣
المجموع الكلي	٤٥

حساب المعاملات العلمية لمقياس عادات العقل لدي لاعبي الأنشطة الرياضية:

حساب صدق المقياس :

الصدق المنطقي:

قام الباحث بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بُعد على السادة الخبراء وعددهم (١٠) خبراء ملحق (١) واعتبر الباحث نسبة اتفاق السادة الخبراء على المقياس معياراً لصدقه.

صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس:

قام الباحث بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدول (٧)، (٨) يوضحان ذلك:

#### جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس

الذي تنتمي إليه (صدق الإتساق الداخلي) ن = ٨٠

م	المثابرة	ضبط محددات التفكير	الاستعداد الدائم للتعلم	مرونة التفكير	الانتباه للآخرين
١	*٠,٧٢٣	*٠,٧٣٥	*٠,٧١٧	*٠,٧٢٤	*٠,٧٤٥
٢	*٠,٧١٢	*٠,٧٢٠	*٠,٧٣٩	*٠,٧١١	*٠,٧٢٦
٣	*٠,٧١٠	*٠,٧٣٧	*٠,٧٢٨	*٠,٧٢٩	*٠,٧١٤
٤	*٠,٧٣٠	*٠,٧٠٩	*٠,٧٥١	*٠,٧٤٠	*٠,٧٥١
٥	*٠,٧١٩	*٠,٧٢٥	*٠,٧٤٢	*٠,٧٤٨	*٠,٧٢٨
٦	*٠,٧٠٨	*٠,٧٢١	*٠,٧١٣	*٠,٧٠٧	*٠,٧٥٢
٧	*٠,٧٤١	*٠,٧١٥	*٠,٧٤٤	*٠,٧٣٦	*٠,٧٣٩
٨	*٠,٧٣٣	*٠,٧٤٧	*٠,٧٥٣	*٠,٧٢٧	*٠,٧١٢
٩	*٠,٧١٦		*٠,٧١٣		*٠,٧٣٤
١٠	*٠,٧٢٨				
١١	*٠,٧٥٠				

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٣٣

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال احصائياً بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي اليه العبارة، كما يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي الدلالة ٠,٠٥ وهذا يكون مؤشراً لصدق البناء الداخلي لعبارات المقياس المقترح.

## جدول (٨)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية لمقياس عادات العقل (الاتساق الداخلي لابعاد المقياس)  $n = 80$

م	الابعاد	معامل الارتباط
١	المثابرة	*٠,٧٨٥
٢	ضبط محددات التفكير	*٠,٧٧٦
٣	الاستعداد الدائم للتعلم	*٠,٧٥٧
٤	مرونة التفكير	*٠,٧٩٠
٥	الانتباه للآخرين	*٠,٧٦٥
	الدرجة الكلية للمقياس	*٠,٧٩٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية  $(0,05) = 0,233$

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت قيمتها بين  $(*0,757, *0,799)$  مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

## صدق التحليل العاملي :

مصفوفة معاملات الارتباط البنينة بين عبارات المقياس :

تضمنت مصفوفة الارتباط Carrelation Cofficients Matrix لعبارات المقياس وعددها (٤٥) عبارة بإستخدام معادلة بيرسون للدرجات الخام للتوصل لمصفوفة معاملات الارتباط البنينة، ويتضح من خلال معاملات الارتباط وجود معامل ارتباط دال احصائياً بين مجموع معاملات ارتباط المصفوفة وعددها (٤٥) معامل، حيث أن قيم معاملات الارتباط كلها تقع بين  $(+1, -1)$ ، وتشير قيم دالة احصائياً عند مستوي معنوية  $(0,05)$  إلي وجود تجمعات ارتباطية بين عبارات المقياس، مما تشير إلي احتمالية ظهورها في شكل عوامل يمكن أن يظهرها التحليل العاملي.

مصفوفة معاملات الارتباط البنينة بين أبعاد مقياس عادات العقل

## جدول (٩)

مصفوفة الارتباط البنينة بين أبعاد المقياس  $n = 80$

الابعاد	المثابرة	ضبط محددات التفكير	الاستعداد الدائم للتعلم	مرونة التفكير	الانتباه للآخرين
المثابرة					
ضبط محددات التفكير	٠,٧٦٩				
الاستعداد الدائم للتعلم		٠,٧٤٠			
مرونة التفكير			٠,٧٢٥		
الانتباه للآخرين				٠,٧٧٤	
					٠,٧٣٤

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية  $(0,05) = 0,233$

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط طردي موجب دال احصائياً بين أبعاد مقياس عادات العقل، حيث أن معاملات الارتباط تراوحت بين (٠,٧٢٥ : ٠,٧٨١)، ويتضح وجود تجمعات تنبئ بظهور عوامل مستقلة عند إجراء التحليل العاملي لهذه الأبعاد. مصفوفة العوامل المباشرة قبل التدوير :

قام الباحث بإجراء هذه الخطوة للاستخلاص المصفوفة العاملية Factor Matrix لعبارات المقياس في صورته المباشرة قبل التدوير المتعامد للعوامل، وقد تم التحليل بطريقة المكونات الأساسية لاستخلاص العوامل Principal Components، واستخدام محك كايزر Kaiser لتحديد العوامل المستخلصة التي تساوي أو تزيد عن الواحد الصحيح، وقد أسفر ذلك عن التوصل إلي (٥) أبعاد للمقياس، والجدول (١٠) يبين التباين المفسر للعبارات علي العوامل، والجذر الكامن للعوامل المستخلصة، والنسبة المئوية لتباين المفسر من التباين الكلي، وذلك قبل التدوير المتعامد.

### جدول (١٠)

تشبعات العبارات علي العوامل المستخلصة لأبعاد عادات العقل قبل التدوير ن = ٨٠

العوامل العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	التباين المفسر
١	٠,٧٤٢	٠,٣٥٤		٠,٤٢٨		٠,٦٤٣
٢	٠,٦٥١	٠,٤١٥			٠,٢٩٨	٠,٥١٩
٣	٠,٦٢٨	٠,٤١٢				٠,٥٢٤
٤	٠,٦١٩	٠,٣١٠		٠,٤١٩		٠,٥٠٧
٥	٠,٥٣٣		٠,٤٠٠		٠,٣٣٩	٠,٥٢٢
٦	٠,٥٧٨	٠,٤٤٤		٠,٣٠٩		٠,٥٥٠
٧	٠,٢٥٨				٠,٢٢٣	٠,٦١٣
٨	٠,٥٩٦		٠,٤٣١		٠,٤٣٢	٠,٤٨١
٩	٠,٥٢٧		٠,٣٣٧		٠,٣٤٩	٠,٦٦٥
١٠	٠,٥٨٣	٠,٣٧٠			٠,٣٥٧	٠,٥٦٣
١١	٠,٥٧٩	٠,٣٢٨		٠,٤٠٤		٠,٥٣٧
١٢	٠,٦٣٥	٠,٣٢١		٠,٣٢١	٠,٢٢٢	٠,٤٦٠
١٣	٠,٤٠٨	٠,٦٢٠		٠,٢١٧		٠,٤٤٩
١٤	٠,٣٣٥	٠,٥٥٤			٠,٣١٣	٠,٤٤٨
١٥	٠,٥٩٩	٠,٥٩٩		٠,٣٤١		٠,٤٣٣
١٦	٠,٢٤٥	٠,٦٢٣	٠,٣٥٣		٠,٣٦١	٠,٥٣٠
١٧	٠,٥٨٧			٠,٢٧١		٠,٥٣٦
١٨	٠,٦٠٦	٠,٦٠٦		٠,٣٣٨	٠,٢٨٨	٠,٥٥٦
١٩	٠,٢٢٦	٠,٥٦٨	٠,٣١٢			٠,٤٠٣
٢٠			٠,٧٣٠		٠,٣٣٩	٠,٤٣٥
٢١	٠,٣٢٥	٠,٦٨١				٠,٦٠٦
٢٢	٠,٣٧٢	٠,٦٢٩	٠,٣١٨			٠,٤١٠

## تابع جدول (١٠)

تشبيعات العبارات على العوامل المستخلصة لابعاد عادات العقل قبل التدوير ن = ٨٠

العوامل العبارات	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	التباين المفسر
٢٣	٠,٣٥٠		٠,٥٩٨		٠,٣٣٣	٠,٣٨٣
٢٤		٠,٣٣٨	٠,٥٨٦	٠,٣٢٨		٠,٣٣٩
٢٥	٠,٣١١		٠,٥٦٥		٠,٢٦٥	٠,٤١٩
٢٦		٠,٣٢٨	٠,٥٤٨	٠,٢١١		٠,٦٢٧
٢٧	٠,٢٠٣		٠,٥٦٢		٠,٢٠٨	٠,٣٦٣
٢٨		٠,٢٩٥	٠,٦٢٣	٠,٤٠٩	٠,٣٢٠	٠,٧١٨
٢٩	٠,٣٧٧	٠,٢٢٠		٠,٧٨٠	٠,٣٤٦	٠,٥١١
٣٠		٠,٢١٠	٠,٢٣٤	٠,٧٥٦		٠,٤٦٠
٣١		٠,٢٦٢		٠,٧٠٠	٠,٤٠٠	٠,٧١٠
٣٢	٠,٣٥٥		٠,٢٣٤	٠,٦٨٤	٠,٣٧١	٠,٥٧٥
٣٣	٠,٣١٩	٠,٢٨٠		٠,٦٩٨	٠,٣٥٦	٠,٥٦٢
٣٤			٠,٢٣٦	٠,٦٨٧	٠,٢١١	٠,٧٦٧
٣٥	٠,٣٢٠	٠,٣٠٥		٠,٦٤٠		٠,٧٦٠
٣٦	٠,٣٣٥		٠,٢٥٠	٠,٥٨٥	٠,٣٢٨	٠,٥٤٢
٣٧	٠,٢٩٠	٠,٣٠٠		٠,٣٥٤	٠,٧٧٦	٠,٧٣٠
٣٨	٠,٣٧٣		٠,٣١١	٠,٢٢٤	٠,٧٧١	٠,٤٧٨
٣٩		٠,٣٣٩		٠,٣٤٤	٠,٦٢٣	٠,٧٥٩
٤٠	٠,٢٧٧	٠,٣٥١	٠,٣٣٠		٠,٦٥٣	٠,٦٤٥
٤١	٠,٣٦٧			٠,٣٢٤	٠,٦٩١	٠,٧٤١
٤٢	٠,٢٣٤	٠,٢٩١	٠,٢٩٨		٠,٦٣٦	٠,٧١٣
٤٣		٠,٣٣٦		٠,٣٦٢	٠,٦٩٣	٠,٥٨٠
٤٤	٠,٢٦٧			٠,٢٣٣	٠,٣٩٩	٠,٥٢١
٤٥	٠,٤٣٠		٠,٣١٠	٠,٣٥٠	٠,٦٤٢	٠,٦٧٢
الجذر الكامن	٣,٦٢٥	٣,٣٥٠	٢,٨٧٦	١,٩٤٠	١,٧٥٤	١٣,٥٤٥
النسبة المئوية لتباين الكلي	٢٠,١١٨	١٨,٢٢٠	١٦,٦٠٣	١٥,٨٥٤	١٥,١٩٤	٨٥,٩٨٩

يتضح من الجدول (١٠) أن العبارات قيد البحث قد تشبعت بنسب مختلفة قبل التدوير على العوامل الخمسة، كما يتضح من الجدول السابق أيضاً التباين المفسر لكل عبارة من العبارات قبل التدوير على العوامل الخمسة المستخلصة للمقياس.

## جدول (١١)

قيم الجذور الكامنة النهائية ونسبة التباين التراكمي للعوامل المستخلصة

العوامل المستخلصة	القيم العينية (الجذر الكامن)	أهمية العوامل ٪(النسبة المئوية للتباين المفسر من التباين الكلي)	(النسبة التراكمية ٪) من نسبة التباين المفسر التراكمي
العامل الاول	٣,٦٢٥	٢٠,١١٨٪	٢٠,١١٨٪
العامل الثاني	٣,٣٥٠	١٨,٢٢٠٪	٣٨,٣٣٨٪
العامل الثالث	٢,٨٧٦	١٦,٦٠٣٪	٥٤,٩٤١٪

تابع جدول (١١)  
قيم الجذور الكامنة النهائية ونسبة التباين التراكمي للعوامل المستخلصة

العوامل المستخلصة	القيم العينية (الجذر الكامن)	أهمية العوامل % (النسبة المئوية للتباين المفسر من التباين الكلي)	(النسبة التراكمية % من نسبة التباين المفسر التراكمي)
العامل الرابع	١,٩٤٠	%١٥,٨٥٤	%٧٠,٧٩٥
العامل الخامس	١,٧٥٤	%١٥,١٩٤	%٨٥,٩٨٩

يتضح من الجدول (١١) قيم الجذور الكامنة للعوامل المستخلصة أكبر من الواحد الصحيح حسب معيار "كايزر"، كما يوضح أيضاً تشعب ابعاد المقياس علي (٥) عوامل فقط والتي لا يمكن تفسيرها إلا إذا تم تدويرها والتي تفسر نسبته (%٨٥,٩٨٩) من اجمالي التباين تمثل هذه النسبة أقصى تباين ارتباطي أمكن استخلاصه من المصفوفة الارتباطية، هذا وقد بلغت النسبة المئوية لتباين العامل الاول (%٢٠,١١٨) من مجموع التباين الكلي للمصفوفة، يليه العامل الثاني بنسبة بلغت (%١٨,٢٢٠)، فالعامل الثالث بنسبة بلغت (%١٦,٦٠٣)، فالعامل الرابع بنسبة بلغت (%١٥,٨٥٤)، فالعامل الخامس بنسبة بلغت (%١٥,١٩٤).  
مصفوفة العوامل المباشرة بعد التدوير :

تدوير العوامل تدويراً متعامداً بطريقة الفاريمكس Varimax، للوصول بكل عبارة للبعد المناسب لها بطريقة أدق وأفضل، والجدول (١٢) يوضح تشعبات العبارات علي العوامل المستخلصة بعد التدوير

جدول (١٢)

تشعبات العبارات علي العوامل المستخلصة لابعاد عادات العقل بعد التدوير ن = ٨٠

العوامل العبارات	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	التباين المفسر
١	٠,٧٤٢					٠,٦٤٣
٢	٠,٦٥١					٠,٥١٩
٣	٠,٦٢٨					٠,٥٢٤
٤	٠,٦١٩					٠,٥٠٧
٥	٠,٥٣٣					٠,٥٢٢
٦	٠,٥٧٨					٠,٥٥٠
٧	٠,٥٩٦					٠,٦١٣
٨	٠,٥٢٧					٠,٤٨١
٩	٠,٥٨٣					٠,٦٦٥
١٠	٠,٥٧٩					٠,٥٦٣
١١		٠,٦٣٥				٠,٥٣٧
١٢		٠,٦٢٠				٠,٤٦٠
١٣		٠,٥٥٤				٠,٤٤٩
١٤		٠,٥٩٩				٠,٤٤٨
١٥		٠,٦٢٣				٠,٤٣٣



## تابع جدول (١٢)

تشبعات العبارات على العوامل المستخلصة لابعاد عادات العقل بعد التدوير ن = ٨٠

العوامل العبارات	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	التباين المفسر
١٦		٠,٥٨٧				٠,٥٣٠
١٧		٠,٦٠٦				٠,٥٣٦
١٨		٠,٥٦٨				٠,٥٥٦
١٩			٠,٧٣٠			٠,٤٠٣
٢٠			٠,٦٨١			٠,٤٣٥
٢١			٠,٦٢٩			٠,٦٠٦
٢٢			٠,٥٩٨			٠,٤١٠
٢٣			٠,٥٨٦			٠,٣٨٣
٢٤			٠,٥٦٥			٠,٣٣٩
٢٥			٠,٥٤٨			٠,٤١٩
٢٦			٠,٥٦٢			٠,٦٢٧
٢٧			٠,٦٢٣			٠,٣٦٣
٢٨				٠,٧٨٠		٠,٧١٨
٢٩				٠,٧٥٦		٠,٥١١
٣٠				٠,٧٠٠		٠,٤٦٠
٣١				٠,٦٨٤		٠,٧١٠
٣٢				٠,٦٩٨		٠,٥٧٥
٣٣				٠,٦٨٧		٠,٥٦٢
٣٤				٠,٦٤٠		٠,٧٦٧
٣٥				٠,٥٨٥		٠,٧٦٠
٣٦					٠,٧٧٦	٠,٥٤٢
٣٧					٠,٧٧١	٠,٧٣٠
٣٨					٠,٦٢٣	٠,٤٧٨
٣٩					٠,٦٥٣	٠,٧٥٩
٤٠					٠,٦٩١	٠,٦٤٥
٤١					٠,٦٣٦	٠,٧٤١
٤٢					٠,٦٩٣	٠,٧١٣
٤٣					٠,٦٤٢	٠,٦٧٢
الجزر الكامن	٣,٦٢٥	٣,٣٥٠	٢,٨٧٦	١,٩٤٠	١,٧٥٤	١٣,٥٤٥
النسبة المئوية لتباين الكلي	٢٠,١١٨	١٨,٢٢٠	١٦,٦٠٣	١٥,٨٥٤	١٥,١٩٤	٨٥,٩٨٩

يتضح من الجدول (١٢) العوامل المرشحة من التحليل العاملي (٥) وتشبعات كل عبارة على العامل المناسب بعد التدوير واصبحت (٤٣) عبارة، كما يلاحظ عدم تغير التباين المفسر، وأصبحت العوامل أكثر وضوحاً عن ذي قبل، وقد تم حذف التشبعات التي تقل عن (٠,٥٠)، وذلك بعد أن حقق التدوير المتعامد قدر المستطاع خصائص البناء العاملي.

في ضوء ماسبق أصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (٤٣) عبارة موزعة علي خمسة أبعاد ملحق (٧) وفيما يلي عرض تفصلياً لكل بُعد والعبارات المتشعبة عليه.  
تفسير العامل الاول : (المثابرة)

## جدول (١٣)

## تشبعات العبارات على العامل الاول بعد التدوير

م	العبارات	قيم التشبع
١	الفوز في المنافسه يمنحني درجة كبيره من الاصرار والعزيمه	٠,٧٤٢
٢	اعمل بجد ونشاط لتحقيق اهدافي المطلوبة	٠,٦٥١
٣	ابدل اقصى ما لدي من جهد اثناء المنافسه الرياضيه	٠,٦٢٨
٤	احفز نفسي على أداء تدريباتي بصوره جيده	٠,٦١٩
٥	افضل التدريب الذي يحتاج الي جهد بسيط	٠,٥٣٣
٦	اتحمل الصعاب من اجل الوصول لاهدافي الرياضيه	٠,٥٧٨
٧	احب ان يكون أدائي افضل من اداءات اللاعبين الاخرين	٠,٥٩٦
٨	لدي رغبه عاليه لكي اكون ناجحاً في رياضتي	٠,٥٢٧
٩	اشعر بالتوتر قبل المنافسه الرياضيه	٠,٥٨٣
١٠	احاول بكل جهدي ان اكون افضل لاعب	٠,٥٧٩

تشير نتائج جدول (١٣) إلي أن العامل الاول قد تشبع عليه (١٠) عبارات ترواحت قيم التشبعات ما بين (٠,٥٢٧، ٠,٧٤٢)، حيث كانت أكبر نسبة تشبع لصالح العبارة رقم (١)، وأقل نسبة تشبع كانت لصالح العبارة رقم (٨)، مما يدل علي أن جميع العبارات متفقه علي انها مرتبطة بالهادفيه، ويرى الباحث أن بُعد المثابرة من الابعاد الهامة حيث أنه يحفز اللاعب ويدفعه للتصرف بذكاء مع المنافس وتكون بمثابة مصدر لقوة للاعب سواء أثناء التدريب أو المنافسه من أجل الحصول علي الفوز في مواجهه صعوبات المباريات، وأن عادات العقل يلعب دور فعال في الارتقاء باللاعبين يسمو بأهدافهم من خلال الأدوار التي يقوم بها اللاعبون وفقاً لرغباتهم الذاتية

تفسير العامل الثاني: (ضبط محددات التفكير)

## جدول (١٤)

## تشبعات العبارات على العامل الثاني بعد التدوير

م	العبارات	قيم التشبع
١	استطيع ان اكون هادئاً قبل المنافسه مباشره	٠,٦٣٥
٢	افكر طويلاً قبل المنافسه الرياضيه	٠,٦٢٠
٣	افكر بهدوء عندما واجه موقفاً صعباً اثناء المنافسه الرياضيه	٠,٥٥٤
٤	اشعر ان لدي تحكم في قراراتي اثناء المنافسه الرياضيه	٠,٥٩٩

تابع جدول (١٤)  
تشبعات العبارات على العامل الثاني بعد التدوير

م	العبارات	قيم التشبع
٥	اثق في قراراتي لانها لا تتميز بالتأني وعدم التهور	٠,٦٢٣
٦	اثناء المنافسه الرياضيه اكون منفعلا وغير متحكم في قراراتي	٠,٥٨٧
٧	عندما أرتكب خطأ في الاداء اثناء المنافسه اكون متوترا	٠,٦٠٦
٨	في بعض الاحيان عنما انهزم في المنافسه فان ذلك يضايقتني واصبح غير متحكم في تفكيري	٠,٥٦٨

تشير نتائج جدول (١٤) إلي أن العامل الثاني قد تشبع عليه (٨) عبارات تراوحت قيم التشبعات ما بين (٠,٥٥٤ ، ٠,٦٣٥)، حيث كانت أكبر نسبة تشبع لصالح العبارة رقم (١)، وأقل نسبة تشبع كانت لصالح العبارة رقم (٣)، مما يدل علي أن جميع العبارات متفقة علي انها مرتبطة بالتأثير.

ويري الباحث أن عادات العقل مفهوم أوسع وأشمل فهو نمو شامل في شخصية اللاعب ويتمثل في قدرة اللاعب على التأثير على اللاعبين الآخرين، وأنه يقدم لهم المساعدة وأن وجوده يصنع فرقاً.

كما أن زيادة معرفة اللاعب بقدراته وإمكانياته ومهاراته مما يعزز من دور اللاعب ضمن فريق الذي ينتمي اليه وبالتالي يزيد من تأثيره في هذه المجموعة، وأن مشاعر المشاركة والتعاطف والتوحد وروح الفريق تقود إلي أفضل تعاون ممكن بين أعضاء الفريق، الامر الذي ينعكس في شكل أداء رياضي أكثر فاعلية للفريق في مقابل الفريق المنافس، حيث تزيد من ارتباط اللاعب بالفريق الذي ينتمي اليه ويقدم اليه المساعدات باستمرار لضمان تماسك الفريق للوصول الي المستويات العليا وتحقيق الالقاب علي المستوي المحلي أو العربي أو العالمي، ويشارك دائماً في حل المشكلات التي قد تواجه الفريق ويحاول حلها باستمرار.

تفسير العامل الثالث: (الاستعداد الدائم للتعلم)

جدول (١٥)

تشبعات العبارات على العامل الثالث بعد التدوير

م	العبارات	قيم التشبع
١	أدرك اهمية استمرار التعلم وتطوير قدراتي لتحقيق الاهداف المطلوبه	٠,٧٣٠
٢	اتابع الاخبار والموضوعات الرياضية	٠,٦٨١
٣	اتابع مشاهدة البرامج الرياضية	٠,٦٢٩
٤	المنافسات الرياضية هامة جدا بالنسبة لي	٠,٥٩٨
٥	استمتع بقراءة الكتب والمجلات في المجال الرياضي	٠,٥٨٦
٦	اشترك في المسابقات الرياضية	٠,٥٦٥

تابع جدول (١٥)  
تشبعات العبارات على العامل الثالث بعد التدوير

م	العبارات	قيم التشبع
٧	اعتقد ان صفحات الاخبار الرياضيه في الجرائد ممله	٠,٥٤٨
٨	ابحث عن الاشياء العلميه الجديده في المجال الرياضى	٠,٥٦٢
٩	أرغب كلاعب في تطوير مهاراتي وامكانياتي	٠,٦٢٣

تشير نتائج جدول (١٥) إلي أن العامل الثالث قد تشبع عليه (٩) عبارات ترواحت قيم التشبعات ما بين (٠,٥٤٨ ، ٠,٧٣٠)، حيث كانت أكبر نسبة تشبع لصالح العبارة رقم (١)، وأقل نسبة تشبع كانت لصالح العبارة رقم (٧)، مما يدل علي أن جميع العبارات متفقه علي انها مرتبطة بالكفاءة، ويرى الباحث أن هذا البعد يعني شعور اللاعب بقدرته علي أداء المهام المطلوبة منه بكفاءة عالية وإملاكة الخبرة والمعرفة، فاللاعبون الذين لديهم إيمان بقدراتهم علي التعلم الدائم النجاح ينهون المنافسة بطريقة أفضل من الذين يشعرون بالضعف، فالإحساس بالكفاءة يؤدي إلي الحماس وبذل الجهد حتي الوصول للفوز.  
تفسير العامل الرابع: (مرونة التفكير)

جدول (١٦)  
تشبعات العبارات على العامل الرابع بعد التدوير

م	العبارات	قيم التشبع
١	لدي عقل منفتح لاستقبال المعلومات وابحث عن افكار جديدة	٠,٧٨٠
٢	لا أفكر في الهزيمه أثناء المنافسة الرياضيه	٠,٧٥٦
٣	اتحلى بالروح الرياضيه أثناء وبعد المنافسة الرياضيه	٠,٧٠٠
٤	افكر في كل توجهات المدرب لى قبل وأثناء المنافسة الرياضيه	٠,٦٨٤
٥	انقبل التعليمات والاقتراحات على تصرفاتي	٠,٦٩٨
٦	استطيع ان اغير طريقه تفكيري	٠,٦٨٧
٧	من الصعب على الاعتراف بخطاي	٠,٦٤٠
٨	يضايقني الرأي المخالف لرأي	٠,٥٨٥

تشير نتائج جدول (١٦) إلي أن العامل الرابع قد تشبع عليه (٩) عبارات ترواحت قيم التشبعات ما بين (٠,٥٨٥ ، ٠,٧٨٠)، حيث كانت أكبر نسبة تشبع لصالح العبارة رقم (١)، وأقل نسبة تشبع كانت لصالح العبارة رقم (٨)، مما يدل علي أن جميع العبارات متفقه علي انها مرتبطة بالاستقلالية، يعزو الباحث ذلك الي أن ممارسة النشاط الرياضي ينمي الشعور بالاستقلالية، تعني تمتعه بالاستقلالية في اتخاذ القرار والقدرة علي التفكير في الأنشطة التي يمارسها، إن مرونة التفكير محور عملية اتخاذ القرار وأن اللاعبين يشعروا بالاعتزاز بما يفعلونه ولديهم الحرية حول ما يفعلونه في مقابل تقاسم المخاطر والمسؤوليات، ويساعد في

معرفة الطرق العلمية لحل المشكلات ومنها المجال الرياضي، وتستخدم مهاراتهم إلى أقصى حد ممكن مما يستخرج أقصى طاقة. وتحصل منهم على أفضل إبداعات وتجعله قادر علي التحكم في العمل وإتخاذ القرارات في المواقف المختلفة.

تفسير العامل الخامس : (الانتباه للآخرين)

جدول (١٧)

تشبعات العبارات على العامل الخامس بعد التدوير

م	العبارات	قيم التشبع
١	استمع جيدا للمدرب وافكر فيما يقوله	٠,٧٧٦
٢	اصغى بكل حواسي لمن يتحدث معي	٠,٧٧١
٣	اقاطع شخصا يوجه لي حديثا	٠,٦٢٣
٤	اهتم جيدا بحديثي واري انه الاصوب	٠,٦٥٣
٥	انصت بعنايه لافهم ما يقوله المدرب أثناء المنافسة الرياضية	٠,٦٩١
٦	اتعاطف تجاه لاعب عندما يحقق نتيجة غير مرضية بالنسبه له	٠,٦٣٦
٧	اجد نفسي اثناء حديث لاعب لي متابعا له	٠,٦٩٣
٨	اعطى اهتماما كبيرا لما يقوله المدرب باستخدام تعبيرات الوجه	٠,٦٤٢

تشير نتائج جدول (١٧) إلي أن العامل الخامس قد تشبع عليه (٨) عبارات تراوحت قيم التشبعات ما بين (٠,٦٢٣ ، ٠,٧٧٦)، حيث كانت أكبر نسبة تشبع لصالح العبارة رقم (١)، وأقل نسبة تشبع كانت لصالح العبارة رقم (٣)، مما يدل علي أن جميع العبارات متفقه علي انها مرتبطة بالانتباه للآخرين.

ويري الباحث أن الانتباه للآخرين هي مدي قدرة اللاعب للانتباه للتعليمات والتوجيه السليم والقدرة علي التدريب لفترة طويلة حتي الوصول إلي الهدف وعدم التحول عنه حتي عند ظهور تشتتات غير متوقعة واللاعب الذي يفنقر إلي تلك السمة نلاحظ عدم قدرته علي الاستمرار في مواجهة الصعاب والتشتت التي تصادفه سواء في التدريب أو المنافسات الرياضية.

وفي ضوء ماسبق تم استخلاص (٥) أبعاد لمقياس عادات العقل وموزعة علي (٤٣) عبارة تشكل في مجموعها النهائي مقياس لقياس عادات العقل لدي لاعبي الانشطة الرياضية عند حذف التشبعات التي تقل عن (٠,٥٠). ملحق (٨)

حساب ثبات مقياس عادات العقل:

معامل الثبات:

قام الباحث بحساب معامل ثبات المقياس وذلك عن طريق "معامل ألفا كرونباخ"، التجزئة النصفية، وذلك بمعالجة بيانات العينة الاستطلاعية، والجدول رقم (١٨) يوضح الاتي:

جدول (١٨)  
معامل الثبات للمقياس قيد البحث ن = ٨٠

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
١	المثابرة	٠,٧١٥	٠,٧٤٣
٢	ضبط محددات التفكير	٠,٦٨٨	٠,٧٢٦
٣	الاستعداد الدائم للتعلم	٠,٧٢٠	٠,٧٤١
٤	مرونة التفكير	٠,٧٣٣	٠,٧٢٩
٥	الانتباه للآخرين	٠,٧١٩	٠,٧٣٦
	المقياس ككل	٠,٨٧٩	٠,٨٨٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٣٣

يتضح من جدول (١٨) أن معاملات ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠,٦٨٨:٠,٨٧٩)، ومعاملات "التجزئة النصفية" تراوحت ما بين (٠,٧٢٦:٠,٨٨٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عالي.  
طريقة تصحيح مقياس عادات العقل :

وبذلك يكون المقياس جاهزاً في صورته النهائية حيث أصبح عدد عباراته (٤٣) عبارة وتحسب درجات استجابات المقياس على ميزان تقدير خماسي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)، ويتم تصحيح عبارات كل بعد على حدة طبقاً لما يلي: بدرجة كبيرة جداً = ٥ درجات، بدرجة كبيرة = ٤ درجات، بدرجة متوسطة = ٣ درجات، بدرجة قليلة = درجتان، بدرجة قليلة جداً = درجة واحدة، على التوالي للعبارات الإيجابية، وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس (٤٣) والوسطى (١٠٨) والعظمى (٢١٥) درجة وتعبر الدرجة المرتفعة على المقياس على تمكين نفسي مرتفع والعكس.  
الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٨٠) لاعب ولاعبه من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وقد هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى إيجاد المعاملات العلمية (صدق - ثبات) لمقياس عادات العقل لدى لاعبي الأنشطة الرياضية قيد البحث.  
الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق مقياس (عادات العقل) بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٥ م الي ٢٠٢٣/٣/١٣ م على عينة البحث الأساسية وقوامها (١٠٠) لاعب ولاعبه من لاعبي الأنشطة الرياضية بجامعة الزقازيق لعام (٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م).

**المعالجات الإحصائية:**

- استخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) والذي يشتمل على المعالجات التالية:
- المتوسط الحسابي.
  - معامل الارتباط.
  - معامل الالتواء.
  - التجزئة النصفية.
  - التحليل العاملي.
  - الانحراف المعياري.
  - النسبة المئوية.
  - معامل ألفا كرونباخ.
  - مصفوفة ارتباط.
- عرض النتائج ومناقشتها:**

من خلال هدف البحث وفروضة والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كالتالي:

**عرض النتائج ومناقشة الفرض الأول :**

الفرض الأول والذي ينص علي "مستوي عادات العقل لدي لاعبي الانشطة الرياضية بجامعة الزقازيق"

**جدول (١٩)**

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس عادات العقل ن = ١٠٠

الترتيب	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	الوحدة	عدد العبارات	الابعاد
الأول	٣,٦٠	٤٣,٥١	درجة	١٠	المثابرة
الخامس	٣,٠١	٢٩,٨٩	درجة	٨	ضبط محددات التفكير
الثاني	٢,٨٢	٣٥,٢٧	درجة	٩	الاستعداد الدائم للتعلم
الرابع	٣,٢٧	٣١,١٦	درجة	٨	مرونة التفكير
الثالث	٢,٩٩	٣٢,٧٧	درجة	٨	الانتباه للآخرين
	٤,٤٣	١٧٢,٦	درجة	٤٣	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (١٩) مستوي عادات العقل لدي لاعبي الانشطة الرياضية بالنسبة للابعاد والدرجة الكلية للمقياس

من خلال عرض نتائج جدول (١٩) يتضح أن مستوي عادات العقل لدي لاعبي الانشطة الرياضية جاء بدرجة مرتفعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمقياس (١٧٢,٦)، والانحراف المعياري (٤,٤٣)، كما كانت درجات الابعاد الخمسة مرتفعة، حيث جاء أعلى بُعد (المثابرة) حيث كان المتوسط الحسابي له (٤٣,٥١)، والانحراف المعياري (٣,٦٠) حيث أنه يحفز اللاعب ويدفعه للتصرف بذكاء مع المنافس وتكون بمثابة مصدر لقوة

للاعب سواء أثناء التدريب أو المنافسة من أجل الحصول علي الفوز في مواجهه صعوبات المباريات، وأن عادات العقل يلعب دور فعال في الارتقاء باللاعبين يسمو بأهدافهم من خلال الأدوار التي يقوم بها اللاعبون وفقاً لرغباتهم الذاتية، يليه بُعد (الاستعداد الدائم للتعلم) حيث كان المتوسط الحسابي له (٣٥,٢٧)، والانحراف المعياري (٢,٨٢) حيث أن هذا البعد يعني شعور اللاعب بقدرته علي أداء المهام المطلوبة منة بكفاءة عالية وإملاكة الخبرة والمعرفة، فاللاعبون الذين لديهم إيمان بقدراتهم علي التعلم والنجاح ينهون المنافسة بطريقه أفضل من الذين يشعرون بالضعف، فالإحساس بالكفاءة يؤدي إلي الحماس وبذل الجهد حتي الوصول للفوز، يليه بُعد (الانتباه للآخرين) حيث كان المتوسط الحسابي له (٣٢,٧٧)، والانحراف المعياري (٢,٩٩)، حيث أن هذا البعد يدل علي مدي ثقة اللاعب في قدراته وامكانياته والقدرة علي التدريب لفترة طويلة حتي الوصول إلي الهدف وعدم التشتت عنه حتي عند ظهور صعاب غير متوقعة واللاعب الذي يفتقر إلي تلك السمة نلاحظ عدم قدرته علي الاستمرار في مواجهة التشتتات التي تصادفه سواء في التدريب أو المنافسات، يليه بُعد (مرونة التفكير) حيث كان المتوسط الحسابي له (٣١,١٦)، والانحراف المعياري (٣,٢٧)، حيث أن ممارسة النشاط الرياضي ينمي الشعور بالاستقلالية، تعني تمتعه بالاستقلالية في اتخاذ القرار وتحمل مسؤوليته في الأنشطة التي يمارسها، إن مرونة التفكير محور عملية اتخاذ القرار والشعور بالاعتزاز بما يفعلونه ولديهم الحرية حول ما يفعلونه في مقابل تقاسم المخاطر والمسؤوليات، ويساعد في معرفة الطرق العلمية لحل المشكلات ومنها المجال الرياضي، وتستخدم مهاراتهم إلى أقصى حد ممكن مما يستخرج أقصى طاقة وتحصل منهم على أفضل إبداعات وتجعله قادر علي التحكم في العمل وإتخاذ القرارات في المواقف المختلفة، وأخر بُعد (ضبط محددات التفكير) حيث كان المتوسط الحسابي له (٢٩,٨٩)، والانحراف المعياري (٣,٠١) يتمثل في قدرة اللاعب ضبط الافكار اثناء المواقف المختلفة، كما أن زيادة معرفة اللاعب بقدراته وإمكانياته ومهاراته مما يعزز من دور اللاعب ضمن فريق الذي ينتمي اليه وبالتالي يزيد من تأثيره في هذه المجموعة، وأن مشاعر المشاركة والتعاطف والتوحد وروح الفريق تقود إلي أفضل تعاون ممكن بين أعضاء الفريق.

ويعزو الباحث ذلك الي أن ممارسة النشاط الرياضي تساعد اللاعبين أن يمتلكوا مهارات وامكانيات وثقة بالنفس والقدرة علي اتخاذ القرار لتحقيق أهدافهم وذلك نتيجة ما بذلوه من جهد أثناء التدريب أو المنافسات، وكذلك الصعوبات والضغوط والمواقف المختلفة والمتغيرة التي تواجههم سواء في التدريب أو المنافسات واثناء الدراسة، ولكن تمكنهم من



امتلاك الكفاءة والتأثير وحرية التصرف والاستقلالية في اتخاذ القرار كل هذا يقلل من تلك الضغوط الواقعة عليهم.

وبذلك يتحقق الفرض الاول والذي ينص علي "ما مستوي عادات العقل لدي لاعبي الانشطة الرياضية بجامعة الزقازيق"  
عرض النتائج ومناقشة الفرض الثاني :

التساؤل الثاني والذي ينص علي "توجد فروق دالة احصائياً في مستوي عادات العقل لدي لاعبي الانشطة الرياضية بجامعة الزقازيق وفقاً لمتغير (الجنس) ."

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين متوسطات عادات العقل تبعاً (للجنس)  $n=1$   $n=2$   $50 = 50$

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"
عادات العقل	لاعب	٥٠	١٧٠,٩٤	٢,٤٢	١,٩٠٩
	لاعبة	٥٠	١٦٩,٧٦	٣,٥٩	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية  $0,05 = 2,00$

يتضح من جدول (٢٠) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين اللاعبين واللاعبات في متوسطات درجات مقياس عادات العقل باختلاف متغير الجنس (ذكور، وإناث)، حيث بلغت قيمة "ت" (١,٩٠٩) وهي قيمة غير دلالة احصائية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).

وقد يرجع الباحث ذلك الي أن ممارسة الانشطة الرياضية تساعد اللاعبين واللاعبات من خلق شخصية متوازنة وتتمثل في تحديد اللاعب أو اللاعبة الهدف بصورة يتضح فيها مظاهر المبادأة والإبداع والفتنة وعدم التأثر بسموك الآخرين، ويستطيع تحمل المسؤولية ومواجهة ما قد يقوم به من أخطاء بشجاعة ومحاولة بذل الجيد لتصحيح تلك الاخطاء مع الاستفادة من خبراته السابقة في مواقف اللعب المتغيرة والاحتفاظ بدرجة عالية من النشاط لفترات طويلة للوصول للهدف المنشود، ويرتكز جوهر التمكين النفسي حول حرية في الأداء والمشاركة وتحمل المسؤولية، مما يعطي الحرية في تقرير مصيره والسيطرة وحسن إتخاذ القرار بحرية دون قيود.

كما أن الإرتقاء بمستوى اللاعبين في الرياضات المختلفة يتناسب مع الجنس (ذكر أو انثي) وذلك باستخدام الأساليب العلمية المتطورة ويعتمد الارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعبين على ظروفهم وإعدادهم وتهيئتهم لتحمل الأعباء البدنية والنفسية المصاحبة لمواقف اللعب المختلفة.

وبذلك تحقق الفرض الثاني والذي ينص علي "توجد فروق دالة احصائياً في مستوي عادات العقل لدي لاعبي الانشطة الرياضية بجامعة الزقازيق وفقاً لمتغير (الجنس)".

## عرض النتائج ومناقشة الفرض الثالث :

التساؤل الثالث والذي ينص علي " توجد فروق دالة احصائياً في مستوي عادات العقل لدي لاعبي الانشطة الرياضية بجامعة الزقازيق وفقاً لمتغير (العمر التدريبي) ".

## جدول (٢١)

دلالة الفروق بين متوسطات التمكين النفسي تبعاً (العمر التدريبي) ن=٦٠، ن=٢=٤٠

المتغير	العمر التدريبي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"
عادات العقل	اكثر من خمس سنوات	٦٠	١٦٩,٠٠	٢,٣٠	٧,١٤٢
	اقل من خمس سنوات	٤٠	١٦٤,٥٥	٣,٨٧	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية  $٠,٠٥ = ٢,٠٠$

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق ذات دالة احصائياً بين اللاعبين (اكثر من خمسة سنوات، وأقل من خمسة سنوات ) في متوسطات درجات مقياس عادات العقل باختلاف متغير الجنس (العمر التدريبي)، حيث بلغت قيمة "ت" (٧,١٤٢) وهي قيمة ذات دلالة احصائية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).

وقد يرجع الباحث الفرق في مستوي عادات العقل إلي أن كلما زاد العمر التدريبي تزيد الخبرة لدي اللاعبين حيث أن كلما زادت سنوات الخبرة عن خمس سنوات اي انهم تعرضوا أثناء مسيراتهم الرياضية للعديد من الخبرات والمواقف الضاغطة سواء أثناء التدريب أو المنافسة أو الدراسة مما ادي إلي صقل شخصياتهم وتنميتها اضافة الي اختلاف نظرهم للامور والحكم عليها، فهم قادرين علي الاستفادة من المواقف المختلفة والمتغيرة السابقة في المشكلات التي تواجههم واصبحوا اكثر عقلانية واستقلالية في اتخاذ القرار الصائب والحيية في اتخاذه وتحمل مسئولية والتعبير عن انفعالاتهم بطريقة متزنة بما يتناسب مع الموقف، واصبحوا اكثر إيماناً بالهدف المنشود وبقدراتهم وإمكانياتهم والتأثير في الاخرين والثقة بالنفس، مقارنة بمن لديهم خبرة أقل من خمس سنوات، فهم بحاجة الي المزيد من الوقت لتزيد الخبرة لفهم الضغوط التي يمرون بها والتعامل معها مما يجعلهم اكثر تمكناً.

وبذلك تحقق الفرض الثالث والذي ينص علي "توجد فروق دالة احصائياً في مستوي التمكين النفسي لدي لاعبي الانشطة الرياضية بجامعة الزقازيق وفقاً لمتغير (العمر التدريبي)".

**الاستنتاجات :**

في حدود عينة البحث وأهدافه وفروضه والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الاحصائي وما تم من إجراءات توصلت اليها الباحثة إلي :

١- تم بناء مقياس عادات العقل (قيد البحث) وتقنيته من حيث توافر المعاملات العلمية (الصدق والثبات).

٢- تم التوصل إلي المقياس المناسب لقياس عادات العقل لدي لاعبي الانشطة الرياضية الجماعية (يد- طائرة- سلة) والفردية (كاراته- ألعاب قوى- تايكوندو- جودو) بجامعة الزقازيق.

٣- تم استخلاص الابعاد لمقياس عادات العقل لدي لاعبي الانشطة الرياضية الجماعية (يد- طائرة- سلة) والفردية (كاراته- ألعاب قوى- تايكوندو- جودو) بجامعة الزقازيق بعد التحليل العاملي الي (٥) أبعاد وهي :

- البعد الاول (المثابرة) وعدد عباراته (١٠)

- البعد الثاني (ضبط محددات التفكير) وعدد عباراته (٨)

- البعد الثالث (الاستعداد الدائم للتعلم) وعدد عباراته (٩)

- البعد الرابع (مرونة التفكير) وعدد عباراته (٨)

- البعد الخامس (الانتباه للآخرين) وعدد عباراته (٨)

- اشتمل المقياس في صورته النهائية علي (٤٣) عبارة.

- عدم وجود فروق دالة احصائياً في مستوي عادات العقل لدي لاعبي الانشطة الرياضية بجامعة الزقازيق وفقاً لمتغير (الجنس).

- فروق دالة احصائياً في مستوي عادات العقل لدي لاعبي الانشطة الرياضية بجامعة الزقازيق وفقاً لمتغير (العمر التدريبي) لصالح العمر التدريبي التي تزيد عدد سنواته عن خمسة.

**التوصيات :**

١- استخدام المقياس المستخلص لقياس مستوي عادات العقل.

٢- توجيه برامج إرشادية و نفسية وتدريب عقلي للاعبين في ضوء المقياس المستخلص.

٣- الاهتمام ببناء وتقنين مقاييس أخرى تتناسب مع لاعبي الانشطة الرياضية في مراحل سنوية مختلفة.

- ٤- تطبيق المقياس على عينة من اللاعبين المعاقين حركياً.  
٥- تطوير مقياس عادات العقل علي الإداريين والمدربين.

### (( المراجعة ))

#### أولاً: المراجع العربي

- ١- أحمد عبد الحميد علي (٢٠٠٦م): بناء مقياس الصلابة النفسية للرياضيين، مجلة العلوم البدنية والرياضية، جامعة المنوفية، كلية التربية الرياضية، العدد (٩).
- ٢- أسماء حسين (٢٠١٣م): فعالية برنامج تدريبي في تنميته بعض عادات العقل لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية بقنا، دراسة ماجستير كليه التربية بقنا.
- ٣- أمال حسين (٢٠١٠م): العزف الثنائي المؤسس على عادات العقل والفهم الموسيقي لارتجال مواقف القصص الحركية عند الطلاب المعلمين للتربية الموسيقية، ماجستير كلية التربية، جامعه طنطا.
- ٤- إمام سيد ومنتصر على (٢٠١١م): عادات العقل وعلاقتها بمعتقدات الكفاءة الذاتية والأكاديمية (دراسة مقارنة) للتلاميذ الموهوبين والعاديين وذوي صعوبات التعلم مجله كليه التربية، جامعه المنصورة.
- ٥- ايمان الخفاف (٢٠١٦م): عادات العقل لدي معلمات رياض الاطفال وعلاقتها ببعض المتغيرات، الجامعة المستنصرية، العراق.
- ٦- جنان سعيد (٢٠٠٥م): اساسيات علم النفس. بيروت. ط١. الدار العربية للعلوم
- ٧- حمدان الشامي (٢٠١٠م): عادات العقل في ضوء متغيري السنة الدراسية ومستوي التحصيل الدراسي لدي طلاب جامعه الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية، مجله كليه التربية، جامعه الملك فيصل.
- ٨- صلاح شريف، حسن الوائلي (٢٠١١م): العلاقة بين كل من عادات العقل المنتجة والذكاء الوجداني وأثر ذلك على التحصيل الدراسي لدي طلبه المرحلة الثانوية من الجنسين، مجله كليه التربية، جامعه المنصورة.
- ٩- ضحي عبد الله (٢٠١٢م): فاعليه خرائط التفكير في تنميته عادات العقل ومفهوم الذات الأكاديمية لدي طالبات قسم الاحياء بكلية التربية، مجله ام القرى للعلوم التربوية والنفسية، المجلد الخامس، مكة المكرمة، السعودية.

- ١٠- طارق محمد بدر الدين (٢٠٠٥م): الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، سلسلة الثقافة الرياضية العدد (٢٢)، المكتبة المصرية.
- ١١- علي الرياني (٢٠١١م): اثر برنامج قائم علي عادات العقل في التفكير الابداعي والقوه الرياضية لدي طلاب الصف الاول المتوسط لمكه المكرمة (اطروحه دكتوراه جامعه ام القرى كليه التربيه).
- ١٢- عبد العظيم محمد (٢٠٠٩م): فاعلية برنامج قائمه على استراتيجيات التفكير المتشعب في تنمية مهارات الكتابة الابداعية وبعض عادات العقل لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية، مجله القراءة والمعرفة، مصر.
- ١٣- منار السواح (٢٠١١م): فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض عادات العقل المنتجة لدي مجموعه من الطالبات والمعلمات برياض الاطفال، كلية البنات لاداب والعلوم والتربية، جامعه عين شمس.
- ١٤- مازن حسام الدين (٢٠١١م): عادات العقل واستراتيجيات تفعيلها في تعليم وتعلم العلوم والتربيه العمليه، بحوث المؤتمر العلمي الخامس عشر للتربيه العمليه، مصر.
- ١٥- منير صادق (٢٠١١م): التفاعل بين التعلم المبني علي الاستقصاء ومستوي الذكاء في التحصيل وبعض عادات العقل والاتجاه نحو العلوم لتلاميذ الصف السابع الاساسي، مجله التربيه العمليه.
- ١٦- محمد العربي (٢٠٠١م): علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧- محمد حسن علاوي (٢٠١٢م): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدني، القاهرة.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 18- Adams (2006): Power point Habits of mind and class room culture  
Journal of curriculum studies.
- 19- Costa & Kallick (2007): Describing 16 Habits of mind Retrieved 1-6.

- 20- **Costa & Kallick (2008)**: Learning and Leading With habits of mind “16”essential characteristics for success; Association for supervision and curriculum Developments.Alex. Virginia. U.S.
- 21- **Gorden (2011)**: Mathematical habits of mind :Promoting students thought full considerations journal of curriculum studies.
- 22- **Husing (2005)**: Developing is blings and peer tutors to Assist Native Taiwanese children in Learning in Learning habits ofmindfor Math successuniversity of Massachusetts Amherst united states.