

معادلة تنبؤية لمساهمة عادات العقل في ممارسة الأنشطة الترويحية

د/ صفوت علي جمعه

الأستاذ المساعد بقسم الإدارة الرياضية والترويح بكلية التربية الرياضية – أبو قير – جامعة الإسكندرية

مقدمة ومشكلة الدراسة:

يعتبر استثمار وقت الفراغ من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية من الأمور الهامة التي تؤثر على نمو وتطور الشخصية لذا يعتبر من المشاكل الهامة التي توليها المؤسسات والهيئات التعليمية والرياضية والاجتماعية القدر الكبير من العناية والاهتمام كالمدراس والجامعات ومنظمات الشباب.

وتلعب الأنشطة الترويحية دورا هاما في توجيه ورعاية الشباب لما تقدمه من برامج توجيهية هادفة يتحقق من خلالها الاستثمار الامثل لوقت الفراغ , والتنمية المتكاملة للشخصية من النواحي البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية خاصة في عصرنا الحالي الذي تتسارع فيه المعلومات والتكنولوجيا.

و لقد شهد العالم نموًا هائلًا في عدد السكان والانتقال من المناطق الريفية إلى المناطق الحضرية خلال نصف القرن الماضي ، ولأول مرة في التاريخ يعيش أكثر من نصف سكان العالم في المدن ومن المتوقع أن يصل إلى 70٪ ، و يعاني الناس في المناطق الحضرية في جميع أنحاء العالم من الخمول البدني و يعد الخمول البدني أحد الأسباب الرئيسية للمرض والوفيات وهو ما يعادل التدخين بسبب إجمالي الوفيات . (13 : 486)

و بسبب التعقيدات في المجتمع الحالي وطريقة المعيشة ، أصبح الطلاب في هذه الأيام أضعف من الأجيال الأكبر سنًا ، جسديًا وعاطفيًا ، و ينعكس هذا في صحتهم الجسدية والعاطفية والعقلية وكذلك سلوكهم وتطورهم ، الأمر الذي يدعو إلى إعطاء أهمية للترويح والأنشطة الترويحية ، حيث أظهرت العديد من الدراسات أهمية الترويح في حياة الفرد وتحديداً في جوانب الصحة البدنية والصحة العقلية وتحسين نوعية الحياة. (21 : 488)

و عند الحديث عن مضمون الأنشطة الترويحية في العصر الحديث ، يمكن القول أن الجيل الحالي يقضي وقتاً أقل في البيئة الطبيعية مما يؤدي إلى إضعاف الحواس الفسيولوجية والنفسية على حد سواء، فيجب على المؤسسات الأكاديمية والحكومة اكتشاف كل فرصة ممكنة لإدراج أنشطة ترويحية في حياة الطالب من أجل تنمية شاملة للعقل والجسم ، فالطلاب أكثر حماسا للتعلم في أنشطة التعلم التي يتم تطبيقها في الهواء الطلق بالمقارنة مع الأماكن المغلقة التقليدية وأيضاً أكثر حماسا ، كما أنها تطور موقفاً أفضل تجاه البيئة وتنمية السلوك الأكثر مسؤولية ، كما تساعد في بناء مهارات الاتصال وبناء الفريق حيث يتعين على الطلاب العمل في مجموعات لحل المشكلات تعتمد على مناقشات أكثر حول الأفكار والتعليقات وتساعد الطلاب على حل النزاع فيما بينهم . (15 : 924)

فيشعر الأشخاص الذين يجعلون الترويح أولوية بالرضا عن حياتهم بشكل عام و تحسين نوعية الحياة ، وتساعد الأنشطة الترويحية على توفير توازن بين الضغوط الأكاديمية و الصحة البدنية والعقلية. (16 : 619)

و الحصول على وقت لإعادة إنشاء وقت الفراغ واستخدامه بطرق ذات مغزى أمر أساسي لحياة صحية ومتوازنة بشكل جيد ، فالرضا عن مشاركة الفرد في الترويح أمر أساسي لرضا الفرد عن الحياة بل و تحسين المهارات الأكاديمية والمهارات الحياتية لديه . (17 : 38)

و توجد العديد من الأنشطة الترويحية التي يمكن ممارستها في وقت الفراغ وقد اختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لتصنيف هذه الأنشطة وذلك نظرا لتعدد هذه الأنشطة من جهة واختلاف مدارس العلماء من جهة أخرى . (3 : 29)

وعلى الرغم من تزايد الوعي بأهمية الترويح للطلاب ، إلا أن القليل من العاملين بالمدرسة وأولياء الأمور لديهم القدرة على التعرف على هوايات أبنائهم و أنشطتهم الترويحية التي يفضلونها في وقت فراغهم . (11 : 720)

و يمكن للمشاركين في تنظيم الأنشطة الترويحية أن يقدمون برامج تهدف إلى تنمية عادات العقل للشباب عن طريق العمل معهم عن كثب ، وتنمية العلاقات الإيجابية ، وتطوير الأصول والمهارات التي يحتاج المشاركون الشباب إلى تطويرها . (19 : 77)

فالأنشطة الترويحية ممتعة بطبيعتها ومثيرة للاهتمام للشباب لذا يجب توجيهها نحو الهدف ، كما أنها مليئة بالفرص لتطوير عادات العقل مما يجعلها فعالة . (18 : 74)

و تعد عادات العقل عند الفرد داعم له في كل أنشطة الحياة ؛ لاستخدام مهاراته العقلية العليا بصفة مستمرة ؛ ليمارس التفكير وضبط الذات الأكاديمي لحل مشكلاته بأبسط طريقة وأسرعها . (5 : 65)

و مفهوم عادات العقل مشتق من إطار نظري كبير مكون من مجموعة من النظريات المعرفية أهمها نظريات الذكاء، ونظرية الذكاء الوجداني، ونماذج معالجة المعلومات ونماذج ما وراء المعرفة، والأنماط المعرفية والنماذج البنائية ونظرية التعلم الاجتماعي وأخيرا نتائج أبحاث الدماغ . (22 : 25)

و العادات العقلية هي تفضيل الفرد نمطا من السلوكيات الفكرية عن غيره من الأنماط، ولذا فهي تعنى ضمنا صنع اختيارات أو تفضيلات حول أي الأنماط ينبغي استخدامها في وقت معين دون غيره من الأنماط . (12 : 212)

وعادات العقل هي عبارة عن مجموعة من ستة عشر عادة لتوظيف الذكاء ، فالشخص الذكي يعرف كيف يتصرف بذكاء ويميل إلى التصرف بذكاء، والفكرة الكامنة وراء عادات العقل تشير إلى أن السلوك الذكي ليس سمة وراثية ولكنه سلسلة من السلوكيات التي يمكن اكتسابها و تنميتها، وهذه العادات الستة عشر هي المثابرة ، إدارة الإندفاعية ، مرونة التفكير ، الإستماع إلى الآخرين بتفهم و تعاطف ، التفكير في التفكير / التفكير ما وراء المعرفي ، طرح الأسئلة وإثارة المشكلات ، الكفاح من أجل الدقة ، تطبيق معارف سابقة علي مواقف جديدة ، التفكير والتواصل بوضوح ودقة ، الشغف والرغبة في التعلم ، جمع البيانات باستخدام جميع الحواس ، التصور والتخيل والابتكار ، الإقدام على مخاطر مسؤولة ، التحلي بروح الدعابة ، التفكير التبادلي ، الاستعداد للتعلم المستمر . (1 : 29)

و مراحل تطور عادات العقل هي مرحلة اعتبار التفكير كمهارة منفصلة ، مرحلة اعتبار استراتيجيات التفكير ، مرحلة اعتبار التفكير كعملية إبداعية ، مرحلة اعتبار التفكير كروح معرفية (9 : 147) .

يتضح من العرض السابق أهمية الأنشطة الترويحية و تأثيرها الإيجابي على الفرد و المجتمع و على الرغم من ذلك لا يوجد إهتمام من الأسرة أو المدرسة بتوجيه الأبناء الى ممارسة الأنشطة الترويحية أو محاولة مساعدتهم في إختيار النشاط الترويحي المناسب لقدراتهم و ميولهم ففي ظل غلاء المعيشة أصبح الشغل الشاغل لرب الأسرة هو توفير سبل المعيشة لأبنائه و في ظل النظام التعليمي الحالي أصبح أهم أولويات المدرسة الإهتمام بالمواد الدراسية التي تضاف للمجموع و قد أثر ذلك على الأبناء ، و هو ما دفع الباحث الى محاولة الوصول الى وسيلة دقيقة يمكن من خلالها إختيار النشاط الترويحي المناسب للأبناء و من خلال البحث وجد الباحث ان انسب الوسائل لذلك هي عادات العقل فهي مجموعة المهارات والاتجاهات، والقيم التي تمكن الفرد من بناء تفضيلات من الأداءات أو السلوكيات الذكية بناء على المثبرات والمنبهات التي يتعرض لها مما دفع الباحث الى وضع معادلة يمكن من خلالها تحديد النشاط الترويحي المناسب .

أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى التوصل الى معادلة تنبؤية لمساهمة عادات العقل في ممارسة الانشطة الترويحية و ذلك من خلال :

- 1- التعرف على العلاقة بين عادات العقل و ممارسة الانشطة الترويحية.
- 2- التعرف على عادات العقل المساهمة في ممارسة الانشطة الترويحية.
- 3- وضع معادلة تنبؤية للتعرف على النشاط الترويحي المناسب بمعلومية عادات العقل .

تساؤلات البحث :

- 1- ما العلاقة بين عادات العقل و ممارسة الانشطة الترويحية ؟
- 2- ما عادات العقل المساهمة في ممارسة الانشطة الترويحية ؟
- 3- ما المعادلة التنبؤية للتعرف على النشاط الترويحي المناسب بمعلومية عادات العقل ؟

إجراءات البحث :-

أولاً منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

مجتمع البحث :

طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الإسكندرية و عددهم الإجمالي 434 طالب مقسمين الى ثلاثة تخصصات الإدارة الرياضية و التدريب الرياضى و الرياضة المدرسية.

عينة البحث :

بلغت عينة البحث 322 طالب من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الإسكندرية .

جدول (1) التوصيف العددي لمجتمع وعينة البحث

التخصص	العدد فقط		عدد بطل ثب العدد بكدب		العدد بول الأرتز ندب		العدد بول الإرض لإع ندب	
	العدد فقط	العدد ب%	العدد فقط	العدد ب%	العدد فقط	العدد ب%	العدد فقط	العدد ب%
وغيره نائض ندب	74	17.05	70	21.74	62	22.79	8	16
فقط نائضو	158	36.41	110	34.16	93	34.19	17	34
نائض بلك نذ ندب	202	46.54	142	44.10	117	43.02	25	50
العدد فقط	434	100	322	100	272	100	50	100

يتضح من جدول (1) و الخاص بالتوصيف العددي لمجتمع وعينة البحث أن إجمالي مجتمع البحث بلغ 434 طالب كما يتضح أن إجمالي عينة البحث بلغ 322 طالب و بلغت عينة الدراسة الأساسية 272 طالب بينما بلغت عينة الدراسة الإستطلاعية 50 طالب .

أداة البحث :

مقياس عادات العقل ملحق (1) :

تم الاعتماد على مقياس عبد العزيز السيد الشخص و آخرون (2015) (2) كأداة لجمع البيانات .

وصف المقياس :

يتكون المقياس من (80) عبارة أمام كل عبارة تقدير ذاتي رباعي التدرج يتراوح ما بين (يحدث دائما - يحدث كثيرا - يحدث أحيانا - لا يحدث أبدا) و يحتوى على (16) عبارة وهى : المثابرة من عبارة (1) الى (5) وإدارة الإندفاعية من عبارة (6) الى (10) و مرونة التفكير من عبارة (11) الى (15) و الإستماع إلى الآخرين بتفهم و تعاطف من عبارة (16) الى (20) التفكير في التفكير/ التفكير ما وراء المعرفي من عبارة (21) الى (25) و طرح الأسئلة وإثارة المشكلات من عبارة (26) الى (30) و الكفاح من أجل الدقة من عبارة (31) الى (35) و تطبيق معارف سابقة علي مواقف جديدة من عبارة (36) الى (40) و التفكير والتواصل بوضوح ودقة من عبارة (41) الى (45) و الشغف والرغبة في التعلم من عبارة (46) الى (50) و جمع البيانات باستخدام جميع الحواس من عبارة (51) الى (55) و التصور والتخيل والابتكار من عبارة (56) الى (60) و الإقدام على مخاطر مسؤولة من عبارة (61) الى (65) و التحلي بروح الدعابة من عبارة (66) الى (70) و التفكير التبادلي من عبارة (71) الى (75) و الاستعداد للتعلم المستمر من عبارة (76) الى (80) و للتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس المتمثلة فى الصدق و الثبات على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها(50) طالب من طلاب الفرقة الرابعة و من خارج عينة الدراسة الأساسية و ذلك بتاريخ 2018/10/7 .

المعاملات العلمية لمقياس عادات العقل :-

أولا الصدق :

تم حساب الصدق باستخدام طريقة الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة العبارة والمجموع الكلى للعادة وكذلك بين درجة العادة والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (2) صدق الاتساق الداخلي لعبارات ومحاور مقياس عادات العقل (م = 50)

ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل
عطف على الإقترن	عطف على الإقترن	عطف على الإقترن	عطف على الإقترن	عطف على الإقترن	عطف على الإقترن	عطف على الإقترن	عطف على الإقترن
عطف بند غنى عطف بند/عطف بند لئ هغ عطف عطف	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند
**0.876	61	**0.926	41	**0.945	21	**0.904	1
**0.932	62	**0.944	42	**0.924	22	**0.931	2
**0.934	63	**0.952	43	**0.934	23	**0.904	3
**0.926	64	**0.940	44	**0.945	24	**0.933	4
**0.928	65	**0.798	45	**0.962	25	**0.908	5
**0.579	خروج بطله ثمذ	**0.571	خروج بطله ثمذ	**0.496	خروج بطله ثمذ	**0.576	خروج بطله ثمذ
عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند
**0.934	66	**0.941	46	**0.928	26	**0.946	6
**0.949	67	**0.910	47	**0.911	27	**0.931	7
**0.916	68	**0.921	48	**0.900	28	**0.945	8
**0.964	69	**0.905	49	**0.938	29	**0.948	9
**0.975	70	**0.921	50	**0.928	30	**0.950	10
**0.597	خروج بطله ثمذ	**0.379	خروج بطله ثمذ	**0.497	خروج بطله ثمذ	**0.604	خروج بطله ثمذ
عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند
**0.947	71	**0.925	51	**0.924	31	**0.941	11
**0.942	72	**0.906	52	**0.899	32	**0.937	12
**0.917	73	**0.890	53	**0.789	33	**0.936	13
**0.922	74	**0.902	54	**0.893	34	**0.925	14
**0.942	75	**0.888	55	**0.949	35	**0.906	15
**0.537	خروج بطله ثمذ	**0.397	خروج بطله ثمذ	**0.586	خروج بطله ثمذ	**0.575	خروج بطله ثمذ
عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند	عطف بند غنى عطف بند عطف بند غنى عطف بند
**0.907	76	**0.800	56	**0.913	36	**0.908	16
**0.909	77	**0.892	57	**0.934	37	**0.915	17
**0.850	78	**0.830	58	**0.952	38	**0.930	18
**0.894	79	**0.870	59	**0.922	39	**0.951	19
**0.903	80	**0.912	60	**0.914	40	**0.961	20
**0.384	خروج بطله ثمذ	**0.370	خروج بطله ثمذ	**0.499	خروج بطله ثمذ	**0.676	خروج بطله ثمذ

*معنوية "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.273 ، عند مستوى 0.01 = 0.354

يتضح من جدول (2) ارتفاع قيمة الصدق لمقياس عادات العقل حيث تراوحت قيم معامل الإتساق الداخلي ما بين (0.789 إلى 0.975) و هذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على صدق المقياس و إرتباط عبارات المقياس مع المحاور التي تنتمي إليها ، كما يتضح ارتفاع قيمة الصدق للعادات حيث تراوحت قيم معامل الإتساق ما بين (0.370 إلى 0.676) و هذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على صدق بناء المقياس و أنه يقاس ما وضع من أجله .

ثانياً :- الثبات :

تم التحقق من ثبات مقياس عادات العقل عن طريق حساب معامل الثبات ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية .

جدول (3) معامل الثبات ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية لمحاور مقياس عادات العقل

(ن = 50)

ل	عنوان المحور	معامل الصدق	
		كلية	قسم
1	المسؤولية	0.952	0.923
2	الوعي الاجتماعي	0.969	0.949
3	الاحكام	0.960	0.921
4	الالتزام	0.963	0.960
5	الصدق	0.968	0.944
6	الصبر	0.955	0.923
7	التواضع	0.936	0.929
8	الاحسان	0.959	0.919
9	التواضع	0.892	0.721
10	التواضع	0.954	0.923
11	التواضع	0.943	0.914
12	التواضع	0.913	0.906
13	التواضع	0.954	0.941
14	التواضع	0.971	0.964
15	التواضع	0.963	0.938
16	التواضع	0.936	0.923
	التواضع	0.988	0.972

يتضح من جدول (3) والخاص بحساب الثبات عن طريق معامل ألفا بالنسبة للعادات أن معامل الثبات تراوح ما بين (0.892 إلى 0.971) بينما بلغ معامل ألفا للمقياس (0.988) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.01 كما يتضح أن قيم التجزئة النصفية للأبعاد تراوحت ما بين (0.721 إلى 0.964) بينما بلغت للمقياس (0.972) مما يشير إلى ثبات المقياس حيث أن قيم معامل ألفا لكرونباك تؤكد أن العبارات في كل متطلب متجانسة ومتوافقة وأنها في كل محور مجتمعة تمثل بناء المتطلب وأن أي حذف أو إضافة لأي عبارة في أي محور من الممكن أن يؤثر سلبيا في بناء المحور ومن ثم في بناء المقياس وبذلك تم التأكد من صلاحية المقياس للتطبيق .

تصحيح المقياس :

تم وضع أربعة بدائل بطريقة ليكرت و هي (يحدث دائما – يحدث كثيرا – يحدث أحيانا – لا يحدث أبدا) أمام كل عبارة يقابلها تقدير ذاتي رباعي التدرج (1-2-3-4) على التوالي و بهذه الطريقة يتم حساب درجة كل محور بجمع درجات اجابة كل طالب على هذا المحور ، و كذلك جمع درجات إجابته على جميع المحاور لحساب درجته الكلية .

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق مقياس عادات العقل على عينة الدراسة الأساسية في الفترة من 2018/11/5 حتى 2018/ 12 / 26 .

المعالجات الإحصائية :-

قام الباحث بمعالجة بيانات الدراسة باستخدام برنامج IBM SPSS Statistics 20 الإحصائي للحصول على المعالجات الإحصائية التالية :

- النسبة المئوية .
- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط " ر " (بيرسون) .
- معامل الثبات ألفا لكرونباخ .
- معامل الثبات بالتجزئة النصفية .
- تحليل الانحدار الخطي المتعدد .

عرض ومناقشة النتائج :-

أولا :- عرض نتائج العلاقة بين الترويح الرياضى وعادات العقل :

جدول (4) التوصيف الاحصائى والارتباط بين محاور مقياس عادات العقل والترويح الرياضى (م - 88)

ل	لتهذ فئذ ز خخخ قققق	ظظظظ ب	آف ففب	آعو ففب	ظظظظ ظظظظ	ظظظظ ظظظظ	ظظظظ ظظظظ	ظظظظ ظظظظ
1	ظظظظ	20	16	20	18.68	1.41	0.519-	*0.236-
2	ظظظظ	20	13	20	19.08	1.42	2.782-	0.02-
3	لدهم بظظظ	20	5	9	6.73	1.01	0.372	0.152
4	ظظظظ ي	20	5	8	6.68	0.94	0.163-	0.065-
5	ظظظظ/ظظظظ لدهم؟ ظظظظ	20	5	8	6.47	0.91	0.338	**0.404
6	ص دج لآر ك ب ه تظظظظ	20	5	8	6.60	0.86	0.542-	0.142
7	ظظظظ لك آخ ظظظظ	20	5	7	6.43	0.67	0.781-	0.112-
8	ظظظظ لظظظ . زظظ ب عى لظظظ ف بظظظ	20	5	8	6.69	0.94	0.452-	0.134
9	ظظظظ لظظظ ف ا بظظظ	20	9	18	16.38	1.61	3.409-	0.011
10	ظظظظ ب عى ظظظظ	20	5	8	6.40	0.90	0.17	0.179-
11	ظظظظ لظظظ لظظظ لظظظ	20	5	9	6.50	0.90	0.782	*0.238-
12	ظظظظ لظظظ لظظظ	20	5	8	6.41	0.65	0.094	**0.464
13	ظظظظ لظظظ لظظظ	20	5	8	6.81	1.06	0.373-	0.064-
14	ظظظظ لظظظ لظظظ	20	16	20	18.98	1.19	1.159-	**0.281
15	ظظظظ لظظظ	20	5	9	6.59	0.89	0.216	0.17-
16	ظظظظ لظظظ لظظظ	20	5	8	6.52	0.68	0.029	0.034-
	ظظظظ لظظظ لظظظ لظظظ	42	16	20	17.70	1.19	0.301	1.00

*معنوية "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.195 ، عند مستوى 0.01 = 0.254

يتضح من جدول (4) و الخاص بالتوصيف الاحصائى لمحاور مقياس عادات العقل ودرجة الترويح الرياضى ، حيث جاءت قيم معاملات الإلتواء تقترب من الصفر مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس درجات العينة ، ووجود علاقة ارتباط عكسية بين الترويح الرياضى والمحاور (المثابرة ، التفكير في التفكير/ التفكير ما وراء المعرفي ، جمع البيانات باستخدام جميع الحواس ، التصور والتخيل والابتكار ، التحلي بروح الدعابة) فى مقياس عادات العقل .

جدول (5) تحليل الانحدار الخطي المتعدد لمساهمة عادات العقل في الترويج الرياضي (ن = 88)

مستوى المستهدف %	لحظ الوقت ب	لعدالة الإمكانيات "ة"	لنظ المستهدف	فقدان الإمكانيات		مستوى الإمكانيات والمستهدف	
				بعض المستهدف	B		
%21.58	0.000	20.726		1.114	23.098	لنظ الوقت ب	1
	0.000	4.864-	0.464-	0.173	0.841-	فقدان الإمكانيات والمستهدف	
%32.21	0.000	18.662		1.145	21.367	لنظ الوقت ب	2
	0.000	6.153-	0.587-	0.173	1.063-	فقدان الإمكانيات والمستهدف	
%41.22	0.000	3.651	0.348	0.131	0.477	ص درجة الآن كده مستهدف المستهدف	3
	0.000	20.026		1.132	22.662	لنظ الوقت ب	
	0.000	5.283-	0.492-	0.169	0.892-	فقدان الإمكانيات والمستهدف	
	0.000	4.251	0.382	0.123	0.524	ص درجة الآن كده مستهدف المستهدف	
%57.36	0.001	3.588-	0.320-	0.116	0.417-	لنظ الوقت ب المستهدف	4
	0.000	22.858		1.137	25.994	لنظ الوقت ب	
	0.000	5.343-	0.431-	0.146	0.780-	فقدان الإمكانيات والمستهدف	
	0.000	6.350	0.510	0.110	0.699	ص درجة الآن كده مستهدف المستهدف	
	0.000	5.911-	0.484-	0.107	0.631-	لنظ الوقت ب المستهدف	
%62.77	0.000	5.606-	0.445-	0.105	0.589-	مستهدف نمذ ة بعض المستهدف	5
	0.000	21.201		1.155	24.485	لنظ الوقت ب	
	0.000	6.093-	0.466-	0.138	0.844-	فقدان الإمكانيات والمستهدف	
	0.000	7.064	0.536	0.104	0.735	ص درجة الآن كده مستهدف المستهدف	
	0.000	6.569-	0.507-	0.101	0.662-	لنظ الوقت ب المستهدف	
	0.000	6.889-	0.588-	0.113	0.777-	مستهدف نمذ ة بعض المستهدف	
%66.70	0.001	3.452	0.272	0.138	0.476	لنظ الوقت ب المستهدف	6
	0.000	21.018		1.128	23.703	لنظ الوقت ب	
	0.000	7.100-	0.589-	0.150	1.067-	فقدان الإمكانيات والمستهدف	
	0.000	6.578	0.486	0.101	0.667	ص درجة الآن كده مستهدف المستهدف	
	0.000	7.545-	0.590-	0.102	0.770-	لنظ الوقت ب المستهدف	
	0.000	5.429-	0.480-	0.117	0.635-	مستهدف نمذ ة بعض المستهدف	
	0.001	3.573	0.268	0.131	0.469	لنظ الوقت ب المستهدف	
%68.48	0.003	3.091	0.295	0.120	0.371	لنظ الوقت ب المستهدف	7
	0.000	15.679		1.684	26.404	لنظ الوقت ب	
	0.000	7.544-	0.629-	0.151	1.139-	فقدان الإمكانيات والمستهدف	

	0.000	5.889	0.443	0.103	0.607	ص دجى لأزكبه هتبتظلهسكلا ة	
	0.000	7.970-	0.622-	0.102	0.811-	طقت بندد فى طقت بندد/طقت بندد لثهنق مللمسع نقى	
	0.000	5.214-	0.455-	0.115	0.602-	ههظطه نمؤة يزئجىل ههظطه شق ز	
	0.001	3.621	0.266	0.129	0.465	ى لأزئجىل هككعظطهسكلا	
	0.000	3.675	0.363	0.124	0.457	ى لأزئجىل يخذك لكظ ههظطه ي	
	0.037	2.124-	0.147-	0.058	0.123-	وؤهظبى لإتغذعذب	
	0.000	16.211		1.613	26.144	طه نططه بنأ و	
	0.000	8.406-	0.723-	0.156	1.311-	طه ندمظطه و لإأبؤد	
	0.000	5.776	0.418	0.099	0.574	ص دجى لأزكبه هتبتظلهسكلا ة	
	0.000	8.713-	0.660-	0.099	0.861-	طقت بندد فى طقت بندد/طقت بندد لثهنق مللمسع نقى	
71.53%	0.000	4.895-	0.415-	0.112	0.548-	ههظطه نمؤة يزئجىل ههظطه شق ز	8
	0.000	4.440	0.324	0.128	0.567	ى لأزئجىل هككعظطهسكلا	
	0.000	3.874	0.366	0.119	0.461	ى لأزئجىل يخذك لكظ ههظطه ي	
	0.005	2.914-	0.200-	0.057	0.167-	وؤهظبى لإتغذعذب	
	0.005	2.914	0.224	0.086	0.251	ى لأهظى عو لجسرد لكهكبه	

يتضح من جدول (5) و الخاص بنتائج تحليل الانحدار الخطى المتعدد لمساهمة محاور مقياس عادات العقل فى درجة الترويج الرياضى أسفرت عن ثمانية نماذج بنسبة مساهمة 71.53% حيث جاءت مساهمة (التصور والتخيل والابتكار) بنسبة 21.58% ومساهمة (طرح الأسئلة وإثارة المشكلات) بنسبة 10.63% ومساهمة (التفكير فى التفكير/ التفكير ما وراء المعرفي) بنسبة 9.01% ومساهمة (جمع البيانات باستخدام جميع الحواس) بنسبة 16.15% ومساهمة (الاستعداد للتعلم المستمر) بنسبة 5.41% ، ومساهمة (الاستماع للآخرين بتفهم وتعاطف) بنسبة 3.93% ، ومساهمة (إدارة الاندفاعية) بنسبة 1.78% ، ومساهمة (الإقدام على مخاطر مسؤولة) بنسبة 3.06% ويمكن الاعتماد على النموذج فى الحصول على معادلة الانحدار التنبؤية بدرجة الترويج الرياضى على النحو التالى :-

درجة الترويج الرياضى = (26.144) + (-1.311 × التصور والتخيل والابتكار) + (0.574 × طرح الأسئلة وإثارة المشكلات) + (-0.861 × التفكير فى التفكير/ التفكير ما وراء المعرفي) + (-0.548 × جمع البيانات باستخدام جميع الحواس) + (0.567 × الاستعداد للتعلم المستمر) + (0.461 × الاستماع للآخرين بتفهم وتعاطف) + (-0.167 × إدارة الاندفاعية) + (0.251 × الإقدام على مخاطر مسؤولة) .

ثانياً :- عرض نتائج العلاقة بين الترويج الثقافي وعادات العقل :

جدول (6) التوصيف الاحصائي والارتباط بين محاور مقياس عادات العقل والترويج الثقافي (م = 39)

ل	لا تتخذ في ندر عقبي قطعت	طقت ندر فندب	آف فندب	آعو فندب	طسندم زم طك نحاو	ى لإم ثج . طسندم نطق	لعنظ ى لإقنم د"
1	طسبناو	20	6	8	6.42	0.61	1.169
2	وخبني لإمتنع عذب	20	6	8	6.52	0.57	0.489
3	لهم بطقت بند	20	16	20	19.39	1.17	1.717
4	ى لإزسنتك يخذك لك فظ همتع ي	20	5	8	6.36	0.74	0.23
5	طقت بند فى طقت بند/طقت بند لدهم؟ طسندم نطق	20	13	20	19.12	1.90	2.396
6	صدجى لأزكدهم نطق سكلارة	20	5	8	6.42	0.75	0.039
7	طقت ندر لك آخ طقت ندر	20	16	20	19.03	1.36	0.936
8	طسندم لعنظ . زقن ب عى لعنظ ف بختب	20	5	8	6.52	0.87	0.352
9	طقت بند طقت ندر ف اصدج هفندب	20	5	8	6.39	0.93	0.083
10	طقت ندر يخذك ب عى طقت ندر	20	5	8	6.27	0.98	0.262
11	بخط ندمة يز نطق سسنتك ثم ز	20	5	8	6.18	0.88	0.204
12	طقت ندر طقت ندر وإلا ندر	20	5	8	6.39	0.86	0.27
13	ى لأهوى عو لجند لعنظ	20	5	8	6.33	0.82	0.34
14	طقت ندر اصدج طقت ندر	20	5	8	6.55	0.97	0.027
15	طقت بند طقت ندر	20	6	8	6.36	0.55	1.188
16	ى لإز نطق نطق طقت ندر	20	5	8	6.36	1.03	0.115
	خندج بطقت ندر ندر ندر ندر ندر	42	9	12	10.27	0.72	0.608

*معنوية "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.349 ، عند مستوى 0.01 = 0.449

يتضح من جدول (6) و الخاص بالتوصيف الاحصائي لمحاور مقياس عادات العقل ودرجة الترويج الثقافي ، حيث جاءت قيم معاملات الارتباط عكسية بين الترويج الثقافي ومحور (التفكير والتواصل بوضوح ودفقة) وعلاقة طردية مع محور (الشغف والرغبة في التعلم) فى مقياس عادات العقل .

جدول (7) تحليل الانحدار الخطي المتعدد لمساهمة عادات العقل في الترويج الثقافي (ن = 39)

معاد المسئله %	لحظ المشئ ب	لعللة المشئ "ة"	للقظ المسئله ب	فصد لعللة المشئ		صدمشئ المشئ بالمسئله
				المسئله أ	B	
14.45%	0.000	10.978		0.776	8.518	المسئله بالمسئله
	0.029	2.288	0.380	0.122	0.280	المسئله بالمسئله
30.38%	0.000	10.503		0.979	10.278	المسئله بالمسئله
	0.009	2.788	0.428	0.113	0.315	المسئله بالمسئله
	0.014	2.620-	0.402-	0.118	0.310-	المسئله بالمسئله

يتضح من جدول (7) و الخاص بنتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لمساهمة محاور مقياس عادات العقل في درجة الترويج الثقافي أسفرت عن نموذجين بنسبة مساهمة 30.38% حيث جاءت مساهمة (الشغف والرغبة في التعلم) بنسبة 14.45% ومساهمة (التفكير والتواصل بوضوح ودقة) بنسبة 15.93% ، ويمكن الاعتماد على النموذج في الحصول على معادلة الانحدار التنبؤية بدرجة الترويج الثقافي على النحو التالي :-

درجة الترويج الثقافي = (10.278) + (0.315 × الشغف والرغبة في التعلم) + (-0.310 × التفكير والتواصل بوضوح ودقة) .

ثالثاً :- عرض نتائج العلاقة بين الترويج الاجتماعي وعادات العقل :

جدول (8) التوصيف الاحصائي والارتباط بين محاور مقياس عادات العقل والترويج الاجتماعي (ن = 57)

ل	لا تتخذ في ندر تخبرك عقلك	تتخذ ندر	آف فندب	آعو فندب	تتخذ ندر تتخذ ندر	تتخذ ندر تتخذ ندر	تتخذ ندر تتخذ ندر	ل ل
1	تتخذ ندر	20	5	8	6.39	0.82	0.381	0.577**
2	تتخذ ندر تتخذ ندر	20	5	8	6.51	0.78	0.434	0.189-
3	لهم بتتخذ ندر	20	5	8	6.46	0.98	0.243	0.21
4	تتخذ ندر تتخذ ندر	20	16	20	19.05	1.29	1.037-	0.092
5	تتخذ ندر تتخذ ندر	20	5	8	6.53	1.00	0.091	0.324*
6	ص دج لآزك تتخذ ندر	20	5	8	6.30	0.71	0.131	0.251
7	تتخذ ندر لك آتتخذ ندر	20	5	8	6.32	0.81	0.206	0.385**
8	تتخذ ندر تتخذ ندر	20	5	8	6.25	0.66	0.067	0.223
9	تتخذ ندر تتخذ ندر	20	5	8	6.26	0.92	0.125-	0.354**
10	تتخذ ندر تتخذ ندر	20	5	8	6.60	0.90	0.002	0.131-
11	تتخذ ندر تتخذ ندر	20	5	8	6.68	0.66	0.722-	0.112
12	تتخذ ندر تتخذ ندر	20	6	7	6.58	0.50	0.329-	0
13	تتخذ ندر تتخذ ندر	20	16	20	19	1.39	1.119-	0.021
14	تتخذ ندر تتخذ ندر	20	5	8	6.70	0.76	0.211-	0.117-
15	تتخذ ندر تتخذ ندر	20	17	20	19.16	0.94	0.727-	0.157
16	تتخذ ندر تتخذ ندر	20	5	9	6.63	0.99	0.471	0.104
	تتخذ ندر تتخذ ندر	42	7	12	10	1.21	0.564-	1.00

*معنوية "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.250 ، عند مستوى 0.01 = 0.325

يتضح من جدول (8) و الخاص بالتوصيف الاحصائي لمحاور مقياس عادات العقل ودرجة الترويج الاجتماعي ، حيث جاءت قيم معاملات الارتباط عكسية بين الترويج الاجتماعي ومحاور (المثابرة ، الكفاح و تجانس درجات العينة ، ووجود علاقة ارتباط عكسية بين الترويج الاجتماعي ومحاور (التفكير في التفكير / التفكير ما وراء المعرفي) في مقياس عادات العقل .

جدول (9) تحليل الانحدار الخطي المتعدد لمساهمة عادات العقل في الترويح الاجتماعي (ن = 57)

معدب % المسحطهدب	لحتنظ ظلت لاكب	لعذلاة ىالإمشىذ ة"	ظلقظ ظلمسننذاب	فضدب لعذلاةىالإمشىذ		صدمشىالإمشىذظلمسنظظلمسنظ	
				ظلمسنأ ظلمسننظ	B		
%33.29	0.000	14.738		1.048	15.448	ظلمنظلمبنا و	1
	0.000	5.239-	0.577-	0.163	0.853-	ظلمسبنا	
%40.76	0.000	8.385		1.496	12.541	ظلمنظلمبنا و	2
	0.000	5.712-	0.600-	0.155	0.888-	ظلمسبنا	
%47.11	0.012	2.608	0.274	0.192	0.501	ظلمسبنا لعنذ . زنق ب عى لظف ف بظب	3
	0.000	9.132		1.512	13.806	ظلمنظلمبنا و	
	0.000	5.228-	0.539-	0.153	0.797-	ظلمسبنا	
	0.004	2.995	0.302	0.184	0.552	ظلمسبنا لعنذ . زنق ب عى لظف ف بظب	
%51.02	0.015	2.524-	0.261-	0.137	0.345-	ظلمبند و لظف ف ا صمظ هظف	4
	0.000	4.900		2.159	10.580	ظلمنظلمبنا و	
	0.000	5.750-	0.626-	0.161	0.926-	ظلمسبنا	
	0.003	3.139	0.308	0.179	0.562	ظلمسبنا لعنذ . زنق ب عى لظف ف بظب	
	0.044	2.067-	0.214-	0.136	0.282-	ظلمبند و لظف ف ا صمظ هظف	
%54.66	0.047	2.038	0.217	0.093	0.189	ى لأظف عو لظف لظف	5
	0.000	4.019		2.239	8.998	ظلمنظلمبنا و	
	0.000	5.966-	0.632-	0.157	0.934-	ظلمسبنا	
	0.001	3.452	0.331	0.175	0.605	ظلمسبنا لعنذ . زنق ب عى لظف ف بظب	
	0.023	2.340-	0.236-	0.133	0.312-	ظلمبند و لظف ف ا صمظ هظف	
	0.041	2.092	0.216	0.090	0.188	ى لأظف عو لظف لظف	
%59.09	0.048	2.023	0.193	0.116	0.236	ى لإظف عو لظف لظف	6
	0.000	4.425		2.162	9.565	ظلمنظلمبنا و	
	0.000	4.086-	0.487-	0.176	0.720-	ظلمسبنا	
	0.000	4.149	0.403	0.177	0.736	ظلمسبنا لعنذ . زنق ب عى لظف ف بظب	
	0.015	2.520-	0.244-	0.128	0.323-	ظلمبند و لظف ف ا صمظ هظف	
	0.080	1.787	0.179	0.087	0.156	ى لأظف عو لظف لظف	
	0.011	2.656	0.253	0.116	0.308	ى لإظف عو لظف لظف	
0.024	2.325-	0.269-	0.174	0.405-	ظلمبند و لظف ف ا صمظ هظف		

يتضح من جدول (9) و الخاص بنتائج تحليل الانحدار الخطى المتعدد لمساهمة محاور مقياس عادات العقل في درجة الترويح الاجتماعي أسفرت عن ستة نماذج بنسبة مساهمة 59.09% حيث جاءت مساهمة (المثابرة) بنسبة 33.29% ومساهمة (تطبيق معارف سابقة علي مواقف جديدة) بنسبة 7.46% ومساهمة (التفكير والتواصل بوضوح ودقة) بنسبة 6.35% ومساهمة (الإقدام على مخاطر مسؤولة) بنسبة 3.91% ومساهمة (الاستعداد للتعلم المستمر) بنسبة 3.64% ، ومساهمة (الكفاح من أجل الدقة) بنسبة 4.42% ويمكن الاعتماد على النموذج في الحصول على معادلة الانحدار التنبؤية بدرجة الترويح الاجتماعي على النحو التالي :-

درجة الترويح الاجتماعي = (9.565) + (-0.720 × المثابرة) + (0.736 × تطبيق معارف سابقة علي مواقف جديدة) + (-0.323 × التفكير والتواصل بوضوح ودقة) + (0.156 × الإقدام على مخاطر مسؤولة) + (0.308 × الاستعداد للتعلم المستمر) + (-0.405 × الكفاح من أجل الدقة)

رابعاً :- عرض نتائج العلاقة بين الترويح الفني وعادات العقل :

جدول (10) التوصيف الاحصائي والارتباط بين محاور مقياس عادات العقل والترويح الفني (ن = 67)

ل	لثمة ذقند ز عجج قلعج	طقت ذج ب	آف فضب	آعو فضب	طسئمز ك ثحاو	ىلإم فق . طصع نطق	لعطف ىلإقئق؟	لعطف ىلإقئق "ز"
1	طسبئلب	20	6	8	6.62	0.52	0.169-	0.175-
2	قوعبئىلإقئقذب	20	5	7	6.41	0.61	0.491-	0.059
3	لهم بطلع بئد	20	6	8	6.53	0.53	0.191	0.049-
4	ىلإرضنطقك ىخدك لك طلمع طمئب ى	20	6	8	6.86	0.76	0.237	0.212
5	طلع بئد قى طلع بئد/طلع بئد لدمع طلمع بقى	20	6	8	6.70	0.61	0.256	0.124
6	ص دجى لآر ك ب ه بئب طلمع كلاله	20	13	20	18.91	1.75	2.071-	0.202
7	طلع بئد لك آخ طلع بئد	20	6	8	6.83	0.65	0.170	0.045-
8	طسبئب لعئد . زئق ب قى لعئد ق بئب	20	14	20	18.50	1.78	1.387-	0.016
9	طلع بئد طلع بئد قى آصم ح فب	20	6	8	6.70	0.68	0.460	0.06-
10	طلمع ى طلع بئد قى طلع بئد	20	6	7	6.67	0.48	0.724-	0.487**
11	طلمع طلمع ذقند زئق بئب طلمع بئد	20	6	8	6.58	0.61	0.543	0.13
12	طلمع سئد طلع بئد ولإقئق	20	6	8	6.89	0.56	0.043-	0.165
13	ىلإقئق عو لعئد لعئد ب	20	6	7	6.74	0.44	1.135-	0.182-
14	طلمع قى آصم طلع بئد	20	6	7	6.67	0.48	0.724-	0.061-
15	طلع بئد طلع بئد	20	6	8	6.68	0.50	0.416-	0.349**
16	ىلإقئق بئب طلمع بئد	20	6	8	6.89	0.43	0.585-	0.288*
	خ ذج بئب طلمع بئد لدمع طلمع بئد	42	11	14	11.91	1.06	0.820	1.00

*معنوية "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.232 ، عند مستوى 0.01 = 0.303

يتضح من جدول (10) و الخاص بالتوصيف الاحصائي لمحاور مقياس عادات العقل ودرجة الترويح الفني ، حيث جاءت قيم معاملات الإلتواء تقترب من الصفر مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس درجات العينة ، ووجود علاقة ارتباط عكسية بين الترويح الفني ومحور (الاستعداد للتعلم المستمر) وعلاقة طردية مع محاور (الشغف والرغبة في التعلم ، التفكير التبادلي) فى مقياس عادات العقل .

جدول (11) تحليل الانحدار الخطى المتعدد لمساهمة عادات العقل فى الترويج الفنى (م = 67)

معايير المسحوب %	لحظ المسحوب	لعدلة المسحوب "ة"	نقطة المسحوب	نقطة لعدلة المسحوب		معدل المسحوب ونقطة المسحوب
				أ	B	
17.50%	0.002	3.341		1.288	4.305	نقطة المسحوب و
	0.005	2.985	0.418	0.196	0.585	نقطة المسحوب لك

يتضح من جدول (11) و الخاص بنتائج تحليل الانحدار الخطى المتعدد لمساهمة محاور مقياس عادات العقل فى درجة الترويج الفنى أسفرت عن نموذج واحد حيث يساهم (الكفاح من أجل الدقة) بنسبة مساهمة 17.50% ويمكن الاعتماد على النموذج فى الحصول على معادلة الانحدار التنبؤية بدرجة الترويج الفنى على النحو التالى :-

$$\text{درجة الترويج الفنى} = (4.305) + (0.585 \times \text{الكفاح من أجل الدقة})$$

خامساً :- عرض نتائج العلاقة بين الترويج الخلوى وعادات العقل :

جدول (12) التوصيف الاحصائى والارتباط بين محاور مقياس عادات العقل والترويج الخلوى

(ن = 21)

ل	لتهذ في نذز عجج عكجج	نقطة نذز	أف نقطة	أعو نقطة	نقطة نذز	نقطة نذز	نقطة نذز	نقطة نذز
1	المسحوب	20	5	8	6.55	0.74	0.219	0.049-
2	وغيره من المسحوب	20	6	7	6.55	0.51	0.196-	0.153
3	لهم بطيئة بند	20	6	8	6.64	0.79	0.781	0.007
4	فى الإسكندرية ي	20	5	8	6.36	0.79	0.142-	0.079-
5	نقطة بند فى نقطة بند/نقطة بند لدهج؟ نقطة نذز	20	5	8	6.32	0.95	0.023	0.058-
6	ص دجى الأزكبه بنقطة مسكلاة	20	6	8	6.55	0.67	0.86	0.116
7	نقطة المسحوب لك	20	6	8	6.55	0.60	0.553	0.418
8	نقطة المسحوب لعدن . زقن د عى لعدن فى نقطة	20	5	8	6.36	0.66	0.556	0.339
9	نقطة بند لعدن لعدن لعدن لعدن	20	5	8	6.23	0.81	0.126	0.259-
10	نقطة نذز د عى لعدن	20	20	20	20	0.00	.	.

0.121	1.333-	1.41	19	20	15	20	مخطط نمذمة إزئجول مستطك ثم ز	11
0.13-	1.299-	1.78	18.68	20	14	20	مخطط سمذ كنجف وإلائبذ	12
0.185	0	0.62	6	7	5	20	مخطط عكو لجند لعك ب	13
0.034-	0.031	0.91	6.18	8	5	20	مخطط كى المدج كك ع ب	14
0.038	0.608	0.89	6.14	8	5	20	مخطط بندط كك ع ب	15
0.226-	0.589-	1.69	18.23	20	15	20	مخطط إزئجول مستطك كك ع ب	16
1.00	0.269	0.83	8.14	10	7	42	مخطط مستطك كك ع ب	

*معنوية "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.423 ، عند مستوى 0.01 = 0.537

يتضح من جدول (12) و الخاص بالتوصيف الاحصائى لمحاور مقياس عادات العقل ودرجة الترويح الخلوى ، حيث جاءت قيم معاملات الإلتواء تقترب من الصفر مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس درجات العينة ، وعدم وجود علاقة ارتباط بين الترويح الخلوى ومحاور مقياس عادات العقل .

جدول (13) تحليل الانحدار الخطي المتعدد لمساهمة عادات العقل في الترويج الخلوى (ن = 21)

معدب ظسحندب %	لحدبظ ظككك ب	لعڈلا ة ى لإمشى ذ "ة"	ظلقظ ظسعدنڈا ب	فصدب لعڈلا ةى لإمشى ذ		صدمبشى لإمشى ذظككس وظسككخ
				ظككسآ ظسعدنڈظ	B	
%23.76	0.006	2.840		1.632	4.636	ظككظكك بئآ و
	0.000	4.466	0.487	0.244	1.091	ظككع بظككظ بظككظككظ
%29.10	0.270	1.112		1.950	2.168	ظككظكك بئآ و
	0.000	3.876	0.426	0.246	0.953	ظككع بظككظ بظككظككظ
	0.033	2.178	0.239	0.233	0.507	ظككظ بئذظككظككظ
%33.40	0.749	0.321-		2.406	0.773-	ظككظكك بئآ و
	0.000	4.152	0.448	0.241	1.002	ظككع بظككظ بظككظككظ
	0.022	2.358	0.254	0.228	0.538	ظككظ بئذظككظككظ
	0.050	2.002	0.210	0.183	0.366	ظككظككظككظككظككظككظككظ ظككككظ

يتضح من جدول (13) و الخاص بنتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لمساهمة محاور مقياس عادات العقل فى درجة الترويج الخلوى أسفرت عن ثلاثة نماذج بنسبة مساهمة 33.40% حيث جاءت مساهمة (الشغف والرغبة فى التعلم) بنسبة 23.76% ومساهمة (التفكير التبادلي) بنسبة 5.34% ومساهمة (جمع البيانات باستخدام جميع الحواس) بنسبة 4.30% ، ويمكن الاعتماد على النموذج فى الحصول على معادلة الانحدار التنبؤية بدرجة الترويج الخلوى على النحو التالى :-

$$\text{درجة الترويج الخلوى} = (-0.773) + (1.002 \times \text{الشغف والرغبة فى التعلم}) + (0.538 \times \text{التفكير التبادلي}) + (0.366 \times \text{جمع البيانات باستخدام جميع الحواس})$$

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (4) و جدول (5) وجود علاقة ارتباط عكسية بين الترويح الرياضى و عادات (المثابرة ، التفكير في التفكير / التفكير ما وراء المعرفي ، جمع البيانات باستخدام جميع الحواس ، التصور والتخيل والابتكار ، التحلي بروح الدعابة) ، كما يتضح أن العادات العقلية المساهمة فى الترويح الرياضى هى (التصور والتخيل والابتكار ، طرح الأسئلة وإثارة المشكلات ، التفكير في التفكير / التفكير ما وراء المعرفي ، جمع البيانات باستخدام جميع الحواس ، الاستعداد للتعلم المستمر ، الاستماع للآخرين بتفهم وتعاطف ، إدارة الاندفاعية ، الإقدام على مخاطر مسؤولة) .

و يتضح من جدول (6) و جدول (7) وجود علاقة ارتباط عكسية بين الترويح الثقافى ومحور (التفكير والتواصل بوضوح ودقة) وعلاقة طردية مع محور (الشغف والرغبة في التعلم) ، كما يتضح أن العادات العقلية المساهمة فى الترويح الثقافى هى (الشغف والرغبة في التعلم ، التفكير والتواصل بوضوح ودقة) .

و يتضح من جدول (8) و جدول (9) وجود علاقة ارتباط عكسية بين الترويح الاجتماعى ومحاور (المثابرة ، الكفاح من أجل الدقة ، التفكير والتواصل بوضوح ودقة) وعلاقة طردية مع محور (التفكير في التفكير / التفكير ما وراء المعرفي) ، كما يتضح أن العادات العقلية المساهمة فى الترويح الاجتماعى هى (المثابرة ، تطبيق معارف سابقة علي مواقف جديدة ، التفكير والتواصل بوضوح ودقة ، الإقدام على مخاطر مسؤولة ، الاستعداد للتعلم المستمر ، الكفاح من أجل الدقة) .

و يتضح من جدول (10) و جدول (11) وجود علاقة ارتباط عكسية بين الترويح الفنى ومحور (الاستعداد للتعلم المستمر) وعلاقة طردية مع محاور (الشغف والرغبة في التعلم ، التفكير التبادلي) ، كما يتضح أن العادات العقلية المساهمة فى الترويح الفنى هى (الكفاح من أجل الدقة) .

و يتضح من جدول (12) و جدول (13) عدم وجود علاقة ارتباط بين الترويح الخلوى و عادات العقل ، كما يتضح أن العادات العقلية المساهمة فى الترويح الخلوى هى (الشغف والرغبة في التعلم ، التفكير التبادلي ، جمع البيانات باستخدام جميع الحواس) .

و يعزى الباحث هذه النتائج إلى أن لكل مجال ترويحى خصائص تميزه عن غيره من المجالات الترويحية كما أن له مناشط مختلفة و هذه المناشط توفر الفرص لممارسة خبرات و مهارات تتأثر بعادات العقل لدى الممارس بنسب مختلفة و تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أوتري و أندرسون & Autry (2007) (10) و دراسة كاكزينسكى و هيندرسون & Henderson Kaczynski (2008) (16) و التى أكدت على أن استخدام الأنشطة الترويحية المصممة عن قصد لدعم عادات العقل للشباب أثبتت نجاحها الكبير .

و فى هذا الصدد يشير نبيل أحمد عبد الهادي (2003) الى انه تعد عادات العقل من المتغيرات الهامة التى لها علاقة بالجوانب الوجدانية والمعرفية للتفكير ، كما أن ممارستها من قبل الفرد ضرورية لإنتاج مهارات التفكير المختلفة لديه و تحديد اختياراته و هواياته المفضلة .

(8 : 14)

و تعتبر آثار الترويح متعددة حيث إنه يثري التعبير الذاتي ، والقدرة على تحقيق الذات ، ومهارات التعامل مع الآخرين ، وطرق استخدام أوقات الفراغ ، والقوة البدنية ، والتعبير الإبداعي ، والشعور الجمالي ، و هذه الصفات لها تأثير إيجابي على الأفراد . (20 : 854)

وتمكن الأنشطة الترويحية إعطاء فرصة لاكتشاف المواهب بخلاف التميز الأكاديمي والذي يساعد على التعامل الأفراد في الحياة المهنية والحياة ككل ، و عموما يمكن القول أن الأنشطة الترويحية تساعد في التطوير الشامل جسديا وعقليا وعاطفيا حيث لا يساعد فقط في جمع المعرفة ولكن لاستخدامها بشكل أخلاقي لقيادة حياة صحية أفضل و يعلم الفرد أن يفكر بعقل . (14 : 247)

و الترويح يحتوي أنشطة إنسانية وخبرات تحدث في أوقات الفراغ وعادة ما يتم إختيار النشاط بصورة تطوعية حرة من أجل بعض الأهداف الداخلية الذاتية ، والتي تؤدي إلي السعادة . وعلي الرغم من وجود إعتبار الترويح كحالة عاطفية تنتج من المشاركة ، أو يمكن إعتباره نظام اجتماعي ، أو مجال عمل ، أو تجارة ، أو صناعة . وعند تقديم الترويح كجزء من المجتمع المنظم ، أو برنامج وكالة للتطوع ، يجب أن يكون الترويح بناءً عن الناحية الإجتماعية ويجب أن يكون مقبول من خلال قيم وعادات المجتمع . (4 : 99)

تساعد الانشطة الترويحية في تنمية الروابط المجتمعية و تحسين نوعية الحياة في المجتمع ، والعمل الجماعي والقيادة ، كما تحسن صحة المشاركين وتقلل تكاليف الرعاية الصحية ، حيث يشترك العديد من الأفراد في الانشطة الترويحية كمشاركين أو متفرجين أو مدربين أو متطوعين أو إداريين (23 : 224)
و الترويح نشاط إختياري ببناءً يُمارس في وقت الفراغ هدفه الأسمى هو السعادة والرضا عن النفس ، ويسهم في تنمية جانب أو أكثر من جوانب الفرد (بدنيا – نفسيا – إجتماعياً – وجدانياً – خلقياً – معرفياً) . (7 : 41)

و الترويح هو تلك الأوجه أو النشاط الذي يكتسب في وقت الفراغ ، والتي يتم إختيارها وفقاً لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعه لذاته وإكتساب العديد من القيم الشخصية والإجتماعية . (6 : 24)

الاستخلاصات :

- في ضوء أهداف البحث والنتائج التي تم التوصل إليها استخلص الباحث ما يلي :
- توجد علاقة ارتباط عكسية بين الترويج الرياضي و عادات (المثابرة ، التفكير في التفكير/ التفكير ما وراء المعرفي ، جمع البيانات باستخدام جميع الحواس ، التصور والتخيل والابتكار ، التحلي بروح الدعابة) .
 - العادات العقلية المساهمة في الترويج الرياضي هي (التصور والتخيل والابتكار ، طرح الأسئلة وإثارة المشكلات ، التفكير في التفكير/ التفكير ما وراء المعرفي ، جمع البيانات باستخدام جميع الحواس ، الاستعداد للتعلم المستمر ، الاستماع للآخرين بتفهم وتعاطف ، إدارة الاندفاعية ، الإقدام على مخاطر مسؤولة) .
 - توجد علاقة ارتباط عكسية بين الترويج الثقافي ومحور (التفكير والتواصل بوضوح ودقة) وعلاقة طردية مع محور (الشغف والرغبة في التعلم) .
 - العادات العقلية المساهمة في الترويج الثقافي هي (الشغف والرغبة في التعلم ، التفكير والتواصل بوضوح ودقة)
 - توجد علاقة ارتباط عكسية بين الترويج الاجتماعي ومحاور (المثابرة ، الكفاح من أجل الدقة ، التفكير والتواصل بوضوح ودقة) وعلاقة طردية مع محور (التفكير في التفكير/ التفكير ما وراء المعرفي) .
 - العادات العقلية المساهمة في الترويج الاجتماعي هي (المثابرة ، تطبيق معارف سابقة علي مواقف جديدة ، التفكير والتواصل بوضوح ودقة ، الإقدام على مخاطر مسؤولة ، الاستعداد للتعلم المستمر ، الكفاح من أجل الدقة) .
 - توجد علاقة ارتباط عكسية بين الترويج الفني ومحور (الاستعداد للتعلم المستمر) وعلاقة طردية مع محاور (الشغف والرغبة في التعلم ، التفكير التبادلي) .
 - العادات العقلية المساهمة في الترويج الفني هي (الكفاح من أجل الدقة) .
 - لا توجد علاقة ارتباط بين الترويج الخلوي و عادات العقل .
 - العادات العقلية المساهمة في الترويج الخلوي هي (الشغف والرغبة في التعلم ، التفكير التبادلي ، جمع البيانات باستخدام جميع الحواس) .
 - تم التوصل إلى معادلة تنبؤية للتعرف على النشاط الترويجي المناسب بمعلومية عادات العقل .

التوصيات :

فى ضوء استخلاصات البحث يوصى الباحثان بما يلى :

- ضرورة العناية الكاملة للطلاب لتنمية عادات العقل لديهم من خلال البرامج الترويحية الشاملة .
- إستخدام المعادلات المستخلصة من البحث لتوجيه الأبناء تجاه النشاط الترويحي المناسب لعاداتهم العقلية .
- تنظيم دورات للطلاب للتعرف على عادات العقل لديهم ودورها فى اختيار الأنشطة الترويحية المناسبة لهم .
- توفير الفرص لممارسة الأنشطة الترويحية لدى طلاب الجامعة .
- رفع مستوى الثقافة الترويحية لدى الأسر .
- زيادة الوعي الترويحي لدى طلاب الجامعة لعادات العقل و لممارسة الأنشطة الترويحية.

المستخلص

معادلة تنبؤية لمساهمة عادات العقل في ممارسة الأنشطة الترويحية تهدف الدراسة إلى التوصل إلى معادلة تنبؤية لمساهمة عادات العقل في ممارسة الأنشطة الترويحية من خلال التعرف على العلاقة بين عادات العقل و ممارسة الأنشطة الترويحية و التعرف على عادات العقل المساهمة في ممارسة الأنشطة الترويحية و وضع معادلة تنبؤية للتعرف على النشاط الترويحي المناسب بمعلومية عادات العقل ، تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، و تمثل مجتمع البحث في طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الإسكندرية و عددهم الإجمالي 434 طالب مقسمين إلى ثلاثة تخصصات الإدارة الرياضية و التدريب الرياضي و الرياضة المدرسية و بلغت عينة البحث 322 طالب و تم استخدام مقياس عادات العقل كأداة لجمع البيانات ، و توصلت نتائج البحث إلى أن توجد علاقة ارتباط لكل مجال ترويحي ببعض العادات العقلية عدا الترويح الخلوى و لكل مجال ترويحي عادات عقلية مساهمة فيه و تم التوصل إلى معادلة تنبؤية للتعرف على النشاط الترويحي المناسب بمعلومية عادات العقل .

Abstract

The study aims to arrive at a predictive equation for the contribution of the mind habits to the practice of recreational activities by identifying the relationship between the habits of the mind and the practice of recreational activities and identifying the habits of the mind contributing to the practice of recreational activities and setting a predictive equation to identify the appropriate recreational activity with the knowledge of mind habits, was done Using the descriptive method in the survey method, and the research community was represented in the fourth year students at the Faculty of Physical Education for Boys University of Alexandria and their total number is 434 students divided into three disciplines sports management and sports training and school sports and reached a sample For the research of 322 students, the mind habits scale was used as a tool to collect data, and the results of the research found that there is a correlation relationship for each recreational field with some mental habits except for cellular recreation and for each recreational field mental habits contributed to it and a predictive equation was reached to identify the .appropriate recreational activity With the knowledge of habits of the mind

المراجع

المراجع العربية :

- (1) سريه صدقي و مشيرة مطاوع : قوة الفن والتفكير، المجلس الأعلى للثقافة، المركز القومي للطفل، وزارة الثقافة، القاهرة ، 2009 م .
- (2) عبد العزيز السيد الشخص و آخرون : مقياس عادات العقل لمرحلة المراهقة ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد 39 ، المجلد 4 ، 2015 م .
- (3) كمال السمنودي : الترويح وأوقات الفراغ ، مطبعة الفرسان ، المنصورة ، 2003م.
- (4) كمال عبد الحميد اسماعيل : الاسس الفلسفية للترويح الرياضى الفلسفة ،اللعب ،الرياضة ، وقت الفراغ ،الترويح ،الطبعة الاولى ، 2015 م .
- (5) محمد بكر نوفل : تطبيقات علمية في تنمية التفكير باستخدام عادات العقل ، عمان،دار المسيرة ، 2008 م .
- (6) محمد محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز مصطفى : الترويح بين النظرية والتطبيق، الطبعة الخامسة ، مركز الكتاب ، القاهرة ، 2006 م .
- (7) محمود اسماعيل طلبه : سيكولوجية الترويح واوقات الفراغ ، اسلاميك جرافيك ، القاهرة ، 2010 م .
- (8) نبيل أحمد عبد الهادي : مهارات في اللغة والتفكير ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان الأردن ، 2003 م .
- (9) يوسف قطامي وفدوى ثابت : عادات العقل لطفل الروضة النظرية والتطبيق، عمان: دار ديونو ، 2009 م .

المراجع الأجنبية :

- 10 - Autry & Anderson : Recreation and the Glenview neighbourhood: Implications for youth and community development. Leisure Sciences, 29, 267–285, 2007 .
- 11 - Bowers et al : The five Cs model of positive youth development: A longitudinal analysis of confirmatory factor structure and measurement invariance. Journal of Youth and Adolescence, 39, 720–735, 2010 .
- 12 - Danah Henriksen : The seven transdisciplinary habits of mind of creative teachers: An exploratory study of award winning teachers , [Thinking Skills and Creativity](#) , Volume 22, Pages 212-232, 2016.
- 13 - Guthold et al : Worldwide variability in physical inactivity a 51-country survey. Am J Prev Med

, 34: 486-494, 2008 .

- 14 - et al Hallal : Lancet Physical Activity Series Working Group: Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. Lancet, 247-257, 2012 .
- 15 - Frank et al : The development of a walkability index: application to the neighborhood quality of life study. Br J Sports Med , 924-933, 2010 .
- 16 - Kaczynski & Henderson : Parks and recreation settings and active living: a review of associations with . physical activity function and intensity. J Phys Act Health, 619-632, 2008 .
- 17 - Lawson et al : Therapeutic recreation in special education: An IDEA for the future. Alexandria, VA: American Therapeutic Recreation Association , 2001 .
- 18 - Morgan et al : Fun, activities, and social context: Leveraging key elements of recreation programs to foster self-regulation in youth. Journal of Park and Recreation . Administration, 32(3), 74–91, 2014 .
- 19 - Perkins & Noam : Characteristics of sports-based youth development programs. New Directions for Youth Development, 115, 75–84, 2007 .
- 20 - Saelens et al : Relation between higher physical activity and public transit use. Am J Public Health, 854-859 , 2014 .
- 21 - Spinney & Millward : Investigating travel thresholds for sports and recreation activities. Environment and Planning B: Planning and Design 40(3): 474– 488, 2013 .
- 22 - Suad Alhamlan et al : A Systematic Review: Using Habits of Mind to Improve Student"s thinking in Class , Canadian Center of Science and Education , Higher Education Studies; Vol. 8, No. 1; 2018 ISSN 1925-4741 E-ISSN 1925-475X .
- 23 - Walker et al : "Ethnicity, Gender, and the Theory of Planned Behavior: The Case of Playing the Lottery." Journal of Leisure Research, 38, 224– 48 ,2006 .