



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الرقم التسلسلي: UN2801202423105081282

القسم: التربية البدنية

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي الرمز:

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(ماستر)

دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق بعض المهارات الحياتية

- دراسة ميدانية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة
المسيلة

إشراف الأستاذ:

د فيصل تركات

إعداد الطالب:

✓ طيب نيقرو

السنة الجامعية : 2024-2025



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الرقم التسلسلي: UN2801202423105081282

القسم: التربية البدنية

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي الرمز:

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(ماستر)

دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق بعض المهارات الحياتية

- دراسة ميدانية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة
المسيلة

إشراف الأستاذ:
د فيصل تكرارت

إعداد الطالب:
✓ طيب نيقرو

السنة الجامعية: 2025/2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلمة شكر

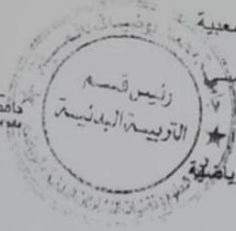
أحمد الله كثيرا الذي وفقني لإتمام هذا العمل
و ماتوفيقى إلا بالله...
أتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذي المحترم
الدكتور: " د فيصل تكرارات "
على إشرافه لهذه المذكرة وعلى توجيهاته القيمة
التي لم يبخل بها عليّ...
كما أتوجه بالشكر لجميع أساتذة قسم التربية البدنية
تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي
وفي الأخير أقدم تشكراتي الخالصة
لكل من قدم لي يد العون

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي هذا
إلى روح والدي العزيزين ..
برا بهما وولاء بهما، فلهما مني محبة،
ودعاء أن: ﴿ رَبِّ اِرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ﴾ الآية 24 من سورة الاسراء
إلى أساتذتي ومعلمي في جميع مراحل التعليم
إقرارا بفضلهم، وعرافانا لجميلهم.
إلى إخوتي وأخواتي، وجميع أفراد أسرتي .
إذ كفوني من هموم الحياة
ويسروا لي فرص العلم والتحصيل لتحقيق حلم ظل دوما في الخيال.
إلى كل من ساعدني في إتمام هذه المذكرة
إلى كل مسلم غيور على دينه،
راضيا بالله ربا، وبالإسلام ديننا ومنهاجا،
وبمحمد نبياً ورسولاً وقدوة، وبالقرآن نبراساً ودليلاً .



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Bouafia - Algiers



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Bouafia - Algiers

تصريح بالنزاهة العلمية

أنا الممضي أدناه

تسيفو طيب

الطالب (ة):
الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 207172167. الصادرة بتاريخ: 2021/11/21

عن (دائرة / بلدية):
عن الحجل الولاية المسيلة

المسجل بقسم:
التربية البدنية والرياضية
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

المكلف بإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة:

دكتوراه

ماستر

الليسانس

أصرح بشرفي بأنني التزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير أخلاقيات المهنة و

أظرو صدقاً على التوقيع
2025

النزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز المذكرة / الأطروحة

القاربح
رئيس المجلس الشعبي البلدي
و تفويض منه عون الإدارة الإقليمية

ورفلو تاسر

توقيع المعني

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	كلمة شكر
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص
أ	مقدمة
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
05	أولاً: الاشكالية
05	ثانياً: أهداف الدراسة
06	ثالثاً: أهمية الدراسة
06	رابعاً: دوافع اختيار الموضوع
06	خامساً: فرضيات الدراسة
07	سادساً: الدراسات السابقة
09	سابعاً: مصطلحات الدراسة
10	ثامناً: خطة البحث
الفصل الثاني: المفاهيم الأساسية للنشاط البدني الرياضي	
13	تمهيد
14	أولاً: تعريف النشاط البدني الرياضي
15	ثانياً: أنواع النشاط البدني الرياضي
17	ثالثاً: أهداف النشاط البدني الرياضي
19	رابعاً: خصائص النشاط البدني الرياضي
20	خامساً: أهمية النشاط الرياضي
21	سادساً: الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي
22	سابعاً: العوامل التي تساعد في الإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي
23	خلاصة

الفصل الثالث: المفاهيم الأساسية للمهارات الحياتية	
25	تمهيد
26	أولاً: مفهوم المهارات الحياتية
26	ثانياً: أنواع المهارات الحياتية
28	ثالثاً: خصائص المهارات الحياتية
29	رابعاً: أهمية اكتساب المهارات الحياتية
30	خامساً: الهدف من تنمية المهارات الحياتية
30	سادساً: النظريات التي فسّرت المهارات الحياتية
32	سابعاً: أساليب تنمية المهارات الحياتية
33	خلاصة
الفصل الرابع: الإطار التطبيقي للدراسة	
35	تمهيد
36	أولاً: الدراسة الاستطلاعية
37	ثانياً: المنهج المتّبع في الدراسة
37	ثالثاً: متغيرات الدراسة
37	رابعاً: مجتمع وعيّنة الدراسة
38	خامساً: مجالات الدراسة
38	سادساً: أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
39	سابعاً: الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)
41	خلاصة
الفصل الخامس عرض وتحليل نتائج واختبار فرضيات الدراسة ومناقشتها	
44	أولاً: عرض و تحليل نتائج البيانات الشخصية لعينة الدراسة
46	ثانياً: عرض وتحليل نتائج متغيرات الدراسة
55	ثالثاً: اختبار الفرضيات ومناقشتها
60	الخاتمة
63	قائمة المصادر و المراجع
	قائمة الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	التعيين	الرقم
38	يوضح مجتمع وعينة الدراسة	01
38	يوضح فقرات محاور الدراسة	02
39	يوضح صدق وثبات محاور الاستبيان	03
44	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	04
44	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن	05
45	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الجامعي	06
45	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص	07
46	يوضح إجابات المحور الثاني : مهارة الكفاءة الذاتية	08
49	يوضح إجابات المحور الثالث : مهارة الذكاء الاجتماعي	09
52	يوضح إجابات المحور الرابع : مهارة المشاركة في اتخاذ القرارات	10

فهرس الأشكال

الصفحة	التعيين	الرقم
44	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	01
44	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن	02
45	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الجامعي	03
45	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص	04

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على "دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الجامعية"، متمثلة في المهارات التالية: مهارة الكفاءة الذاتية، مهارة الذكاء الاجتماعي، مهارة المشاركة في اتخاذ القرارات لدى طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، وهي عبارة عن دراسة وصفية تحليلية وصفية بين طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بعينة قدرت بـ 80 طالب وطالبة وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي.

وكأداة لجمع البيانات، استخدمنا مقياس المهارات الحياتية الذي قمنا بتصميمه والذي يحتوي على أربع محاور ، المحور الأول البيانات الشخصية لعينة الدراسة، أما المحور الثاني مهارة الكفاءة الذاتية، والمحور الثالث مهارة الذكاء الاجتماعي، والمحور الرابع مهارة المشاركة في اتخاذ القرارات وكل محور من محاور المهارات الحياتية تناول بـ 07 عبارات حيث كان مجموع عبارات المحاور 21 عبارة ككل، ولحساب المعاملات الاحصائية تم استخدام : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ،النسبة المئوية ، حساب الارتباط بالطريقة العامة لبرسون.

وأثبتت الدراسة في الأخير أن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الجامعية قد تحققت

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي - المهارات الحياتية - الطالب الجامعي

Research Summary:

This study aimed to identify "the role of physical activity and sports in developing certain life skills among university students ," represented by the following skills: self-efficacy ، social intelligence ، and decision-making skills among students at Mohamed Boudiaf University in M'sila. The study was a descriptive survey among students at the Institute of Physical Education and Sports ، with a sample of 60 male and female students ، 10 male and female students from the Faculty of Law ، and 10 male and female students from the Faculty of Economics. The study sample included a total of 80 male and female students. A descriptive survey approach was used. As a data collection tool ، we used the Life Skills Scale ، which we designed and which contains four axes. The first axis covers the personal data of the study sample ، the second axis covers self-efficacy ، the third axis covers social intelligence ، and the fourth axis covers decision-making. Each of the life skills axes contained seven statements ، totaling 21. To calculate statistical coefficients ، we used the following: arithmetic mean ، standard deviation ، percentage ، and Pearson's general correlation method.

The study ultimately demonstrated that educational physical activity plays a positive role in developing some life skills among university students.

Keywords: Physical activity ، life skills ، university student

مقدمة

تسعى بلدان العالم نحو الارتقاء بالعملية التربوية في مراحل التعليم عامة والتعليم الجامعي خاصة، إيماناً منهم بأن الرقي والحضارة لا يتحققان باستثمار الموارد والأموال فحسب، وإنما لابد من استثمار الطاقات البشرية في المقام الأول، وليس أبرز ما يميز المجتمعات البشرية مؤسساتها مواردنا الطبيعية أو ما يتوفر لديها من رأس مال أو ما تعتمد عليه من سياسات فحسب، وإنما ما يتوفر في مؤسساتها من قدرات وما يمتلكه أفرادها من مهارات.

إذ تلعب الجامعات دوراً كبيراً في إنماء الطالب الذي ينمي بدوره المجتمع، ولقد حدد البعض أهداف الجامعة بالقول أن رسالتها هي من جهة تثقيف الإنسان وتنمية معارفه، ومن جهة ثانية التنشئة العلمية والتقنية بمظهرها الشامل من أجل توفير الاختصاصيين الذين تحتاج إليهم مرافق البلاد في سبيل إنمائها حيث يعتبر الطلبة في مؤسسات التعليم العالي أساساً للعملية التربوية ككل، وتعد عملية إعدادهم بما يلائم متطلبات العصر الحالي غاية تتضافر جميع الجهود لتحقيقها، فسوق العمل لا يحتاج إلى كوادر مؤهلة علمية فحسب، بل يجب أن تتسلح هذه الكوادر بمجموعة من القدرات والمهارات المتنوعة حتى يتجسد في داخل كل طالب مفهوم المواطن الصالح والذي لا يتحقق التقدم والنماء الوطني إلا به .

ولاشك أن التنافس بين الجامعات في مخرجاتها ومناسبتها لسوق العمل يوجب عليها إعداد الطلاب القادرين على المساهمة بدور فعال في تنمية المجتمع وذلك عن طريق السعي لإضافة كل جديد في عصر الانفجار المعرفي من أجل رفع مستوى الطلاب عن طريق التجديد وإعادة النظر في المقررات الدراسية ونظم التعليم والمهارات التي تسهم في تشكيل شخصية الطلاب وتوهمهم لمواجهة التحديات المختلفة .

فعملية اكتساب المهارات الحياتية للطلبة تعد من أهم النواتج الهامة لأي معهد وفي أي مرحلة دراسية، ذلك أن التربية في جوهرها تسعى إلى اكتساب المهارات الحياتية للطلبة وتوهمهم لمعيشة الانفتاح على المجتمع والتعامل معه، وتمكنهم من العمل والمشاركة في العملية التنموية.

إن من أهداف المؤسسات التعليمية الحديثة من مدارس ومعاهد وجامعات هي إعداد الطالب ليكون عنصراً إيجابياً فاعلاً ومؤهلاً لبناء مجتمعه وتطويره، وهذا لن يكون إلا عن طريق اكتسابه للمهارات الحياتية الأساسية اللازمة للتفاعل الناجح في الحياة وهي مهارات تتمايز ما بين المهارات الذهنية والمهارات العملية، حيث أن المهارات الحياتية تعرف بأنها السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية للأفراد للتفاعل مع متطلبات الحياة اليومية

إن المهارات الرياضية والجو التنافسي في درس النشاط البدني الرياضي يساعد في تطوير شخصية الفرد المتعلم من جميع الجوانب البدنية النفسية والاجتماعية وأيضاً مختلف المهارات الحياتية التي يحتاجها للتفاعل مع المجتمع ومواجهة متطلبات الحياة.

ويعد النشاط البدني الرياضي التربوي في صورته التربوية ونظمه وقواعده الأساسية وأنواعه المتعددة، ميدانا ثريا من ميادين التربية البدنية الحديثة، وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح وتزويده بالخبرات والمهارات الواسعة، وتمكينه من التكيف مع مجتمعه، وتجعله فردا قادرا على بناء حياته وتطوير فكره، وتنمية الجانب البدني والحركي والمهاري والفكري وكذا الجانب العاطفي والوجداني.

فمعظم الأنشطة البدنية والرياضية تمارس بشكل جماعي الأمر الذي يجعلها حقلًا اجتماعيًا تربويًا يوفر للطالب عمليات التواصل والتفاعل الاجتماعي أكثر من أي مجال آخر، حيث تظهر فيه سمات الطلبة وشخصياتهم، وتوجهاتهم وطموحاتهم على اختلافها فتحتدم كل أشكال التفاعل الاجتماعي في تلك المنافسات الرياضية بين الطلبة.

فهي تسعى إلى إعداد الطالب إعدادًا متكاملًا، كما تزوده بخبرات واسعة، فهي تعتبر عامل حاسم في تكوين الطالب لكي يساعد نفسه ويخدم مجتمعه بكفاءته وقدراته، لذا اهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي بإعداد الطالب بدنيا وصحيا ونفسيا واجتماعيا وهذا من خلال تطوير ورفع مستوى اللياقة البدنية وتحسين القدرات الفكرية والنفسية وتحصيل المعارف التي تعمل على مواجهة التوترات الناجمة عن الحياة اليومية

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

تمهيد:

إن من أهداف المؤسسات التعليمية الحديثة من مدارس ومعاهد وجامعات هي إعداد الطالب ليكون عنصرا إيجابيا فاعلا ومؤهلا لبناء مجتمعه وتطويره، وهذا لن يكون إلا عن طريق اكتسابه للمهارات الحياتية الأساسية اللازمة للتفاعل الناجح في الحياة وهي مهارات تتمايز ما بين المهارات الذهنية والمهارات العملية، حيث أن المهارات الحياتية تعرف أنها السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل مع متطلبات الحياة اليومية،

تختلف المهارات الحياتية التي يحتاجها الأفراد، باختلاف المجتمعات والأزمنة، كما تختلف من حيث الأهمية باختلاف التطورات والتغيرات الحاصلة في العالم، فالتقدم العلم والتكنولوجي المتسارع يتطلب تطويرا وتغييرا في المهارات الحياتية لمواكبة هذا التقدم والتطور، وبما يشبع حاجات الأفراد ورغباتهم، فالتحديات التي يواجهها الأفراد من الطفولة إلى الشيخوخة تتطلب منهم اكتساب مهارات حياتية مختلفة لمنحهم القدرة على التكيف مع المحيط و العيش بسعادة . لذا فإن المهارات الحياتية تعد من المهارات التي تساعد الطلبة على التكيف مع المجتمع بكافة مجالاته كالقدرة على تحمل المسؤولية، وقدرته على التوجيه الذاتي، والأنشطة الاقتصادية والتفاعل الاجتماعي كما تشمل الجوانب الشخصية مثل الاعتماد على الذات وزيادة الثقة بالنفس كما تمكنهم من اكتساب جميع المهارات مثل المهارات الاجتماعية والمهنية والأكاديمية .

فالنشاط البدني الرياضي يلعب دورا هاما ومحوريا في بناء شخصية الفرد من جميع النواحي البدنية، والخلقية، والنفسية، والاجتماعية، ويعدّ واحدا من أوجه الممارسات التي تؤدي إلى توجيه النمو البدني للفرد باستخدام التمرينات الحركية والتدابير الصحية وبعض الأساليب النفسية والخلقية وبالتالي اكتسابه خبرات ومهارات حياتية مختلفة، فأصبح من الصعب تجاهل المغزى الاجتماعي لهذا النشاط الإنساني البار .

ومن هنا تبرز أهمية هذه الدراسة من خلال عينة الدراسة التي تعتبر مستقبل الأجيال، والاهتمام بتتمية مهاراتهم الحياتية أصبح ضرورة حتمية وأمرًا ملحا خاصة لهذه المرحلة العمرية الحساسة من أجل توظيفه توظيفا سليما، لذا جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على : دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق بعض المهارات الحياتية لطلبة الجامعات خاصة والتي هم في حاجة إليها نظرا لخصوصية هذه المرحلة العمرية والدراسية كمهارة الكفاءة الذاتية ، ومهارة الذكاء الاجتماعي ، ومهارة المشاركة في اتخاذ القرار، وحل المشكلات، وذلك لتكوين شخصية الطالب، خاصة وهو في بداية مرحلة الاستقلالية عن الأولياء، بالإضافة إلى المهارات الدراسية (الأكاديمية) والتي هي بدورها مهارات أساسية وجب على الطالب إتقانها وتوظيفها ببراعة.

وعليه نطرح التساؤل العام التالي:

أولاً: الإشكالية :

- هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق بعض المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الجامعية ؟

وعلى ضوء هذا نطرح الأسئلة الفرعية التالية:

- هل للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق مهارة الكفاءة الذاتية لدى طلبة المرحلة الجامعية ؟
- هل للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق مهارة الذكاء الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الجامعية ؟
- هل للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق مهارة المشاركة في اتخاذ القرارات لدى طلبة المرحلة الجامعية ؟

ثانياً: أهداف الدراسة :

لكل دراسة عملية أهداف تسعى للوصول إليها وبحثنا هذا يتجه نحو تحقيق مجموعة من الأهداف المتمثلة في:

1.2..هدف رئيسي:

- معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية (الكفاءة الذاتية، الذكاء الاجتماعي، المشاركة في اتخاذ القرارات) لدى طلبة المرحلة الجامعية .

2.2.. أهداف فرعية:

☞ محاولة الكشف على التأثير الايجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في تحسين المهارات الحياتية كالحفظ والاسترجاع، الانتباه، الإدراك، والتركيز...إلخ

☞ التعرف على التأثير الايجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في تهيئة الطالب نفسياً وعقلياً.

☞ التعرف على التأثير الايجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية روح التفاعل الاجتماعي بين الطلبة.

☞ معرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين وتنمية بعض المهارات الحياتية التي تساعد الطالب في اكتساب المهارات.

☞ محاولة تحسين المهارات في حصة التربية البدنية والرياضية.

ثالثا: أهمية الدراسة:

جاء هذا البحث لإلقاء الضوء على مرحلة الجامعة التي يكون فيها النشاط البدني الرياضي شبه مفقود باستثناء المعاهد المتخصصة، واقتناعا منا بأهمية النشاط البدني الرياضي على المساعدة في اكتساب المهارات الحياتية والمتمثلة في المهارات الاجتماعية، المهارات النفسية والمهارات البدنية والمهارية التي تساعد الطالب على مواجهة متغيرات الحياة اليومية بكفاءة عالية وباقتصاد في الجهد والزمن.

رابعا: دوافع اختيار الموضوع :

لا يمكن أن يختار موضوع بحث دون أن تكون له دوافع وأسباب ومبررات ومنطلقات مرجعية يختار الباحث على أساسها موضوعه ، وقد تم اختيارنا لبحثنا هذا لأسباب ذاتية وأخرى موضوعية.

01: الأسباب الذاتية:

- وجود علاقة بين حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين المهارات الحياتية للطالب.
- قلة الدّارسات في هذا الموضوع.
- الرّغبة الكبيرة في إنجاز هذا الموضوع.
- لمعرفة ما يشوب هذا الموضوع من غموض.

02: الأسباب الموضوعية:

- ارتباط الموضوع بالتخصص.
- ارتباط الموضوع بالبعد التربوي والتعليمي.
- عدم إعطاء حصة التربية البدنية والرياضية أهمية كبيرة.
- يوجد من ينظر إلى حصة التربية البدنية والرياضية على أنها حشو في الجدول الدراسي، وبالتالي يستهتر بهذه المادة ويعتبرها مضيعة للوقت.

خامسا: فرضيات الدراسة:

1.5.. الفرضية الرئيسية: للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الجامعية.

2.5.. الفرضيات الفرعية:

- للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق مهارة الكفاءة الذاتية لدى طلبة المرحلة الجامعية .
- للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق مهارة الذكاء الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الجامعية .
- للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق مهارة المشاركة في اتخاذ القرارات لدى طلبة المرحلة الجامعية .

سادسا: الدراسات السابقة:

✓ **الدراسة الأولى:** أجرى كمال بوعجناق وجمال نصري وحملوي محمد (2016) بحثا بعنوان "دور الأنشطة البدنية الرياضية التربوية في تنمية المهارات الاجتماعية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة 14-15 سنة" جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي مجلة التحدي عدد رقم 09 - 2016/01/15 ، بهدف الكشف عن مستوى المهارات الاجتماعية لدى عينة من الطلبة الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي والطلبة غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، معرفة إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الاجتماعية بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي والمعفيين من ممارسته. وقد انتهج الباحثون المنهج الوصفي على عينة قدرها 120 تلميذ في المرحلة المتوسطة (60 تلميذ ممارس و 60 تلميذ غير ممارس)، حيث استخدموا اختبار المهارات الاجتماعية الذي ترجمه محمد السيد عبد الرحمان، وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة توصل الباحثون إلى النتائج التالية: أنّ مستوى المهارات الاجتماعية لدى الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية كان مرتفعا في حين كان المستوى منخفضا لدى المعفيين من ممارسته.

كما بيّنت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الاجتماعية بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي والمعفيين من ممارسة النشاط البدني الرياضي لصالح الممارسين، وعليه أوصى الباحثون على تشجيع وتحفيز أساتذة التربية البدنية والرياضية، وجميع المشرفين على الأنشطة البدنية والرياضية التربوية وإشراك الأسرة التربوية من إداريين وأساتذة وتلاميذ، وكذا محاولة دمج أكبر عدد ممكن من تلاميذ في هذه النشطة الرياضية سواء كانت أنشطة داخلية أم خارجية، سواء كانوا لاعبين أو منظمين.

✓ **الدراسة الثانية:** أجرى صغير نور الدين (2012) بحثا بعنوان " دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين" جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف - وهران، مجلة علمية العدد التاسع ، ديسمبر 2012، بهدف التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية (المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، مهارة الاتصال والتواصل، المهارات النفسية والأخلاقية، مهارة الوعي الذاتي، ومهارة الاعتماد على النفس عند الناشئين حسب متغير نوع الرياضة) رياضات فردية ورياضات جماعية () ، وكذا معرفة علاقة الإلتزام الرياضي بالمهارات الحياتية، وقد انتهج الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي المقارن على عينة (301) رياضي.

حيث استخدم الباحث مقياس المهارات الحياتية الذي قام بتصميمه الحايك ومقياس الإلتزام الرياضي الذي صممه صدقي نور الدين، وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة توصل الباحث الى النتائج التالية : أنّ الناشئين الممارسين للرياضات الجماعية يتميزون بدرجة عالية في كل من المهارات الاجتماعية والعمل

الجماعي، مهارة الاتصال والتواصل، في حين تميز الناشئون الممارسون للرياضات الفردية في المهارات النفسية والأخلاقية ومهارة الاعتماد على النفس، وأنّ خبرة الممارسة تلعب دورا إيجابيا في اكتساب الناشئين للمهارات الحياتية، إضافة إلى أنّه كلما ارتفعت درجة الناشئ الرياضي في أبعاد الالتزام الرياضي كان اكتسابه أكثر للمهارات الحياتية.

وعليه أوصى الباحث بضرورة توظيف المهارات الحياتية في برامج النشاط البدني الرياضي، وذلك من خلال الربط بين المواقف التدريبية والتنافسية، والعمليات العقلية والنفسية أيضا الاجتماعية التي تميز هذه المرحلة العمرية للناشئ، مع ضرورة الاهتمام بوضع برامج خاصة للنشاط البدني الرياضي لتنمية المهارات الحياتية والتي تراعي حاجات اللاعبين الناشئين من جهة وواقع المجتمع المحلي وتحديات العصر من جهة أخرى.

الدراسة الثالثة : أجرى عمر عيسى عمور (2009) دراسة بعنوان "إسهامات بعض أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية على تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الجامعية"، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة المسيلة، الجزائر، مجلة اتحاد الجامعات العربية. ع. 52 حزيران 2009 بهدف التعرف على اسهامات بعض أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية (التدريبي، الزوجي) على تنمية بعض المهارات الحياتية (المهارات البدنية والمهارية، مهارات الاتصال والتواصل، المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، المهارات النفسية والأخلاقية، مهارات التفكير والاكتشاف)، وذلك في لعبتين جماعيتين كرة القدم والكرة الطائرة وقد انتهج الباحث المنهج التجريبي بأربع مجموعات تجريبية (مجموعة الأسلوب التدريبي في رياضة كرة القدم، مجموعة الأسلوب الزوجي في رياضة كرة القدم، مجموعة الأسلوب التدريبي في رياضة الكرة الطائرة، مجموعة الاسلوب الزوجي في رياضة الكرة الطائرة)، على عينة (76) طالبا جديدا اختيروا بطريقة عشوائية من مجموع (275) طالبا من السنة الأولى ليسانس بقسم التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد ابن باديس بمستغانم (الجزائر)، حيث دامت فترة تدريس الأفواج الأربعة الثلاثي الأول من الموسم الجامعي 2117 / 2118 م.

كما استخدم الباحث مقياس المهارات الحياتية يحتوي على 75 فقرة موزعة على خمس مهارات حياتية، وباستخدام الأساليب الاحصائية اختبار "ت" واختبار TOW WAY NOVA استطاع الباحث التوصل إلى النتائج التالية: أن للأسلوبين أثرا إيجابيا على تنمية المهارات الحياتية حيث كانت النتائج في صالح القياسات البعدية في كل لعبة على حدى، وعليه أوصى الباحث بضرورة التنوع في استخدام

أساليب التدريس تبعا لتنوع المواقف التدريسية ودمج المهارات الحياتية في مناهج التربية البدنية والرياضية، وعقد دورات للأساتذة والمفتشين على أساليب موسكا موستن، وتوظيف وإكساب المهارات الحياتية للطلاب في حصص التربية البدنية والرياضية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال اطلاعنا على هذه الدراسات والتي تم سردها بالتفصيل، يمكننا القول أن هذه الدراسات كانت لنا عونا في دراستنا من حيث:

- الجانب النظري: في تحديد الخلفية النظرية وأهم المقاربات التي تخص الدراسة، ناهيك عن أهم المراجع
- الجانب المنهجي: فقد كانت عونا للباحث في تحديد مشكلة الدراسة، أهدافها، ضبط فرضياتها، ومعرفة الأدوات البحثية المستخدمة التي تصلح للدراسة، فضلا عن المنهج المتبع، وكيفية تحديد مجتمع وعينة الدراسة.

- أما الجانب التطبيقي: فقد كانت هذه الدراسات سندا لنا في تطبيق أدوات البحث والإجراءات الميدانية لها، ناهيك عن تحليل النتائج ومناقشتها وتفسيرها.

سابعا: مصطلحات الدراسة :

تعتبر المفاهيم التي يستعملها الباحث لغة أساسية في أية دراسة أو أي بحث علمي ولعل أكبر الصعوبات التي يواجهها الباحث في ميادين العلوم النفسية والإنسانية هي كثرة المصطلحات والمرادفات، ولذا وجب على كل باحث أن يحدد في بداية كل عمل علمي المصطلحات تحديدا واضحا، حتى يتسنى له فهم الظاهرة التي يدرسها دون لبس أو غموض لكل من يطلع دراسته فيما بعد.

01..النشاط البدني الرياضي:

اصطلاحا: هو مظاهر مختلفة وأشكال عديدة من النشاط الرياضي في المؤسسات التربوية والتعليم، وهو ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والنشاط البدني الرياضي التربوي على ثلاثة أشكال: درس التربية البدنية والرياضية، النشاط الداخلي، النشاط الخارجي.

(بسيوني و الشاطني، 1992، صفحة 94)

إجرائيا : هو مجموع الأنشطة البدنية والرياضية الفردية والجماعية التي يمارسها الطالب داخل المؤسسة التعليمية التربوية والتي يلقنها أستاذ التعليم، مستخدمة في شكل ألعاب ورياضات، توقيتها ساعتين أسبوعيتين مبرمجتين في حصة مادة التربية البدنية والرياضية.

02..المهارات الحياتية:

عرف حسين المهارات الحياتية بأنها مجموعة العمليات والإجراءات التي من خلالها يستطيع الفرد حل مشكلة أو مواجهة تحدٍ أو إدخال تعديلات في مجالات حياته (حسين، 2005)
 والمهارات الحياتية هي مجموعة من الأدوات المرتبطة بالقدرات العقلية والبدنية والاجتماعية والانفعالية التي من خلالها يستطيع الفرد حل مشكلاته الحياتية اليومية، والمشاركة بفاعلية مع المحيط بما يواكب متطلبات العصر وحاجات سوق العمل (الحايك، 2010 ، صفحة 111)
 إجرائيا، هي عبارة عن مجموعة من المهارات تتمثل في السلوكيات الايجابية التي يكتسبها الطالب عن طريق الأنشطة البدنية والرياضية ، وتشمل هذه المهارات ما يلي:

- مهارة الكفاءة الذاتية.
- مهارة الذكاء الاجتماعي.
- مهارة المشاركة في اتخاذ القرار وحل المشكلات.

وهي مجموعة العمليات والإجراءات التي من خلالها يستطيع الفرد حل المشكلة أو المواجهة تحدي أو إدخال تحديات في مجال حياته.

03..الطالب الجامعي:

التعريف الاصطلاحي : تعرفه (عبايدية، 2007) أنه كل تلميذ انتقل من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية بعد تحصله على شهادة البكالوريا، من أجل تكوين بيداغوجي وللحصول على شهادة كفاءة جامعية، وهو يعتبر أحد العناصر الفعالة في العمارة التربوية طيلة التكوين الجامعي. (أحلام عبايدية، 2007 ، صفحة 07) .

التعريف الإجرائي : يعرف الباحث الطلبة الجامعيين بأنهم الشباب (ذكور واث) المسجلين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة للسنة الجامعية 2025/2024 ويمثلون المجتمع والعينة التي تجرى عليها الدراسة.

ثامنا: خطة البحث :

في محاولة لتحليل ودراسة الإشكالية المطروحة تم تقسيم البحث إلى أربع فصول، بالإضافة إلى المقدمة والخاتمة،

حيث تضمن الفصل الأول: الإطار النظري للدراسة والذي بدوره قسم إلى عدة عناصر تناولنا فيها شرحا مبسطا لكل عنصر من العناصر من بينها الاشكالية وتساؤلاتها، وأهداف وأهمية الدراسة، وكذا دوافع اختيار الموضوع ، والفرضيات الرئيسية والفرعية كما تم التطرق لبعض مصطلحات الدراسة .

أما الفصل الثاني فتضمن المفاهيم الأساسية للنشاط البدني الرياضي قسم لعدة عناصر تم تناولها بشرح ولكل شرح مرجعه، تمثلت في ماهية النشاط البدني الرياضي وأنواعه وأهدافه وخصائصه وأهميته وكذا الدوافع التي تساعد في الإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي .

الفصل الثالث جاء بعنوان المفاهيم الأساسية للمهارات الحياتية والتي تم التطرق فيها لماهية المهارات الحياتية مفهوما وأنواعا وخصائصا وأهمية وكذا الهدف من تنميتها والنظريات التي فسرتها مع ذكر أساليب تنميتها .

الفصل الرابع كان للإطار التطبيقي للدراسة تناولنا فيه منهج الدراسة ومتغيرات ونموذج الدراسة ، ومجتمع وعينة الدراسة وأداة الدراسة وإجراءات بنائها ومقياس الدراسة مع اختبار صدق وثبات أداة الدراسة وأخيرا الفصل الخامس عرض وتحليل نتائج واختبار فرضيات الدراسة ومناقشتها مع ذكر بعض الاقتراحات

الفصل الثاني

المفاهيم الأساسية

للنشاط البدني الرياضي

تمهيد:

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية جزء مكمّل في شخصية الفرد، لأن هدفه الأساسي هو تكوين فرد ملائم من الناحية البدنية والانفعالية والاجتماعية، كونها تساعد الفرد مع التكيف مع الجماعة وتفرغه إلى ممارسة هذا الأنشطة الرياضية بدلا من الهروب إلى ممارسة بعض الأشياء التي تؤدي به إلى التهلكة، ولقد أضحت هذه الأخيرة اليوم تكتسي من الأهمية ما يجعلها عنصر فعال لدى كل فرد.

يعد النشاط البدني الرياضي أحد أهم الأنشطة التي تكون الطالب من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، كما يعتبر ميدان من ميادين التربية العامة حيث يزود الفرد بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه و تجعله قادرا على تشكيل حياته ، حيث يكسب النشاط البدني الرياضي طابعا خاصا وهدفا في بناء المجتمعات حتى صار علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة ونمطه وقوانينه وأسس وقواعد يسير عليها ، بدأت ممارسته تأخذ مكانها في عصرنا هذا حيث أصبحت كمادة منهجية في المدارس باعتباره جزء متكامل من التربية العامة.

أولاً: تعريف النشاط البدني الرياضي:

01.. تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية (محمد الحمامي، 1990، صفحة 29)

02.. تعريف النشاط البدني:

تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به الجمال الكلي لحركة الإنسان وكذلك التدريب والتنشيط والترص في مقابل الكسل والوهن والخمول ، والواقع أن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل أنواع النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام. يقصد به المجال الكلي لحركة الانسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والترص في مقابل الكسل والوهن والخمول، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز Larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى (الخولي، 2001، صفحة 120) .

03.. تعريف النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظواهر الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والفروع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني.

يرجع ظهور الأنشطة البدنية والرياضية إلى العصر الحديث بالمدرسة وكان مفهومها الأول يعرف بالتدريب الرياضي حيث كان التركيز في الأول على الصحة والصيانة، والمقاييس الجسمية واللياقة البدنية والنمو البدني وكانت الأنشطة السائدة : الجمباز، التدريبات البدنية، والتدريب على رفع الأثقال، والمصارعة . ويعرف " فيري " بأن النشاط البدني الرياضي هو جزء من التربية العامة حيث يشمل الدوافع والنشاطات الطبيعية الموجودة في كل تخصص للتنمية من الناحية العضوية والتوافقية الانفعالية

أما " مات فيف " يرى النشاط البدني بأنه التدريب البدني الذي يهدف إلى تحقيق أفضل نتيجة ممكنة للمنافسة، ويضيف " سكول " المنافسة سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طابعا اجتماعيا ضرورياً وذلك لأن النشاط الرياضي نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي

(الخولي، 1996 ، صفحة 32)

كما أنه مؤسس أيضا على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا والنشاط الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب.

ويشير "لوشن وسج" إلى أن النشاط البدني الرياضي يمكن أن يعرف بأنه النشاط باللعب التنافسي الخارجي المردود أو العائد، ويتضمن أفرادا وفرقا تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط (عبد الخالق، 1982 ، صفحة 14).

ثانيا: أنواع النشاط البدني الرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط ، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط :الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة، السباحة، ألعاب القوى، رمي الرمح، رمي القرص، تمارينات الجمباز، وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن امثلته كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة، فرق التتابع في السباحة والجري، ورياضة الهوكي.

ينقسم النشاط البدني الرياضي إلى:

1-النشاط البدني التنافسي:

يستخدم تعبير المنافسة موسعا و عريضا في الأوساط الرياضية ، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها و تحقق عندما يتنافس اثنين أو أكثر في سبيل تحقيق شيء ما أو هدف معين ، وعلى الرغم من أن الفرد حقق غرضه بالتحديد إلا أن روعة الانتصار لا تتم إلا من خلال إطار تنافسي يزيد من احترام قوانين الألعاب ، و قوانين التنافس والروح الرياضية (أمين أنور الخولي، 1996 ، صفحة 193) (دور النشاط البدني، 2025)

فالنشاط البدني الرياضي التنافسي يفرج بين سلوكيات التعاون وسلوكيات التنافس و يسعى الى تحقيق

الأهداف التالية:

1.1-الإيجابية:

- تحقيق التنافس في إطار القيم و الأخلاق السامية.
- التحلي بالروح الرياضية.
- تنمية روح التعاون.
- احترام الخصم والتنافس بشرف.
- تنمية الثقة بالنفس.

2.1- السلبية: يتضمن النشاط البدني والرياضي التنافسي هدفان سلبيان وهي كالاتي:

- تحول المنافسات الرياضية إلى صراع قد يخرج عن حدود القيم البشرية.
- الاستعانة بأساليب بعيدة عن القيم الرياضية كالعنف والعدوان والغش.

2-النشاط البدني النفعي :

وهي الأنشطة التي تعود بالفائدة على الفرد من الناحية النفسية والاجتماعية و البدنية و الصحية، مع

إن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية نذكر منها (عصام عبد الخالق ، 1982 ، صفحة 31):

أ (التمرينات العلاجية : وهذا النوع من الأنشطة يقدم في المؤسسات العلاجية خاصة المعدة لهذا لغرض والمزودة بمختصين مؤهلين أيضا.

ب) التمرينات الصباحية : تعتبر التمرينات الصباحية الأكثر انتشارا و الأقل من حيث أنها لا تحتاج إلى مسافات كبيرة أو وقتا طويلا لإجرائها ، و تشمل معظم العضلات الأساسية و تكون عادة من 6 إلى 12 تمرينا.

ت) تمرينات الراحة النشطة : هذا النوع من التمرينات يمارس داخل و حدات الإنتاج أثناء فترة الراحة، وهي تزاوّل بشكل فردي أو جماعي.

ث) المسابقات الرياضية المفتوحة : وتؤدي هذه المسابقات من طرف الفرق الهاوية و تختار فيها الأنشطة الأكثر شعبية.

ج) المهرجانات الرياضية : تعد فرصة لنشر الوعي بين أعداد كبيرة في مسابقة واحدة.

3-النشاط البدني الترويحي :

الترويح حالة انفعالية تنتج عن شعور الفرد بالوجود الطيب في الحياة والرضا ويتصف بمشاعر ايجابية كالإنجاز والإجادة و الانتعاش والنجاح والقبول والبهجة و قيم الذات وهو بذلك يدعم الصورة الايجابية لذات الفرد كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية وتحقيق الأغراض الشخصية و يتخذ الترويح أنشطة مستغلة لوقت الفراغ تكون اجتماعيا، وتتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويح ، فطالما استخدمها الإنسان كالمتمتع ووسيلة ونشاطا ترويحي في وقت فراغه و يعتقد رائد الترويح أن دور المؤسسات الترويحية وأنشطة الفراغ في المجتمع قد أصبحت كثيرة و خاصة قيما يتعلق بالأنشطة البدنية والرياضية بحيث تنتزع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن ومستوى المهارة (كمال درويش ، أمين أنور الخولي ، 1990 ، الصفحات 43 ، 44 ، 45) ،

ويهدف النشاط البدني الترويحي لتحقيق ما يلي:

- إتاحة فرص الاسترخاء و إزالة التوتر .

- إشباع الحاجة إلى القبول والانتماء.
- التقدير والقيم الجمالية.
- إشباع حب الاطلاع والمعرفة و الفهم.
- الصحة و اللياقة البدنية.
- نمو العلاقات الاجتماعية السليمة للنظم الاجتماعية.
- البهجة والسعادة والاستقرار.
- توطيد الصداقات.
- احترام البيئة والحفاظ عليها.

ثالثا: أهداف النشاط البدني الرياضي:

يهدف النشاط البدني الرياضي بمفهومه الحديث إلى توفير القوة الكاملة داخل الفرد ليسعد في حياته ويكون عنصر فعال في المجتمع ، فالتمرنات البدنية تنمي في الفرد النشاط والحيوية و تكسبه الصحة والعناية لجسمه والنمو المستقر، واتجه النشاط البدني الرياضي اليوم اتجاها قويا نحو العناية بالكمال الجسمي واللياقة البدنية بما فيها رشاقة الجسم وتنمي الثقة بالنفس ولذلك يجد النشاط البدني الرياضي أغراض كثيرة متعددة وأهمها ما يلي:

1.3..هدف التنمية البدنية: يعتبر من أهم العناصر الأساسية في بناء كافة الفرد عن طريق تقوية أجهزة الجسم مختلفة الفعاليات الرياضية المتنوعة (أمين أنور الخولي، 1998، صفحة 29) ، ومن خلال هذه الممارسة يتمكن الفرد من الاحتفاظ بمجهود تكيفي أو مقاومة التعب و العودة إلى حالة الشفاء والراحة ، ويتضمن هذا الغرض قيم بدنية وجسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراضا مهمة على المستويين التربوي والاجتماعي وتتمثل فيما يلي:

- اللياقة البدنية.
- القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات.
- التركيب الجسمي المتناسق والجسم السليم.
- السيطرة على البدانة والتحكم في الوزن.

2.3..هدف التنمية النفسية: في هذا استلزم الحاجات النفسية لإشباع الكثير من الميول ويغلب عليه الاستقلال بالذات من ناحية والرغبة البنائية من ناحية أخرى، وفي أثناء محاولته لإشباع هذه الحاجات إنما يحاول أن يحث أهداف موضوعية ، ويحقق النشاط البدني الرياضي كلا من اللذة والارتياح وحين تتوفر التلقائية يحقق ذاته و تسيطر الذات على الميدان كله ، وتخص لأي فراغ نفسي وهي تتحرك في كل ما هو

مكبوت حين يغمرها الفرح والسرور والحماس عند النجاح في السيطرة على حركاته والأدوات. (عصام عبد الخالق ، 1996 ، صفحة 14)

3.3..هدف التنمية المعرفية: حيث تتناول التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي وبين القيم و الخبرات والمفاهيم التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة النشاط، ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم، التطبيق، التحليل، التركيب والتقدير لجوانب معرفية في جوهرها مثل: (عصام عبد الخالق ، 1996 ، صفحة 15)

- تاريخ الرياضة وسير الأبطال.
 - المصطلحات والتعبيرات الرياضية.
 - مواصفات الأدوات و الأجهزة.
 - قواعد اللعب ولوائح المنافسات.
 - طرق الأداء الفني والمهارات وأساليبها.
 - الخطط واستراتيجيات المنافسة.
 - الصحة والرياضة الوقاية.
 - أنماط التغذية و طرق ضبط الوزن.
- وعليه فإن الحركة والنشاط تعد أحد مصادر اكتساب المعرفة و المدركات.

4.3..هدف التنمية الحركية : في ممارستنا للحركات الرياضية نحتاج إلى التفكير لجعل حركات الجسم متناسقة و مفهوم النمو الحركي يعتمد بالدرجة الأولى على العمل المنسق و المنظم الذي يقوم به الجهاز العصبي و يشمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم و الخبرات والمفاهيم حيث نعمل على تطويرها والانتفاع بكفاءتها ومن هذه المفاهيم الحركية:

- المهارات الحركية.
- الكفاية الإدراكية الحركية.
- المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس.
- المهارة الحركية تشمل أهمية اكتساب الصحة و الترويح عن النفس أثناء الفراغ و أنشطة الترويح .

(ليلى يوسف ، 1962 ، صفحة 23)

5.3..هدف التنمية الاجتماعية: إذ تعد التنمية الاجتماعية غير البرامج و النشاطات البدنية الرياضية أحد أهداف المهمة والرئيسية ، فلأنشطة الرياضة تتسم بثراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات و التفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارسة الرياضية ، للرياضة عدد كبير من القيم و الميزات المرغوبة ،

والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في الشخصية و من بين الأهداف الاجتماعية للنشاط البدني (ليلي يوسف ، 1962، صفحة 24):

- الروح الرياضية.
- التعاون.
- الانضباط الذاتي.
- اكتساب المواطنة.
- تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق.
- التعود على القيادة التبعية.
- تنمية العلاقات الاجتماعية كالصداقة و الألفة الاجتماعية :.(عصام عبد الخالق ، 1996 ، الصفحات 17، 18).

6.3..هدف التنمية الترويحية : تشير الأصول الثقافية للنشاطات الرياضية إنها تنشأت بهدف التسلية ، المتعة ، الترويح تشغل أوقات الفراغ ، ولا تزال تحتفظ بها كإحدى أهم أهدافها ، فهي ترمي إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية الرياضية زيادة عن المعلومات والمعارف المتصلة بها وكذا إثارة اهتماماته بالأنشطة الرياضية و تشكيل اتجاهات إيجابية نحوها ، بحيث تصبح ممارسة الأنشطة ترويحاً يستمتع به الفرد في وقت فراغه، مما يعود عليه بالصحة الجيدة و الارتياح النفسي والاجتماعي (ليلي يوسف ، 1962، صفحة 96)، و تتمثل التأثيرات الإيجابية للترويح من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي فيما يلي:

- الصحة واللياقة البدنية.
- البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي.
- نمو العريقات الاجتماعي السليمة.
- إتاحة فرص الاسترخاء و إزالة التوتر والتنفس المقبول.
- التخلص من الضغوطات اليومية للحياة.
- الراحة النفسية (عصام عبد الخالق ، 1996 ، الصفحات 17، 19).

رابعاً: خصائص النشاط البدني الرياضي:

- النشاط الرياضي عبارة عن نشاط جماعي وهو تعبير عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- من خلال النشاط الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- أوضح الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هي التدريب ثم المنافسة.

- يحتاج التدريب للمنافسة الرياضية، ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنه يتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.
- لا يسود في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني كأثر واضح للفوز والهزيمة أو للنجاح والفشل ولما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية معينة وصورة واضحة مباشرة مثل ما يظهره النشاط الرياضي.
- يتميز النشاط الرياضي بجودته في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة (عبد الخالق، 1982 ، الصفحات 14-15)

خامسا: أهمية النشاط الرياضي:

- يرى المهتمون بدراسة النشاط الرياضي أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ، وأنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية السائدة في المجتمع.
- ويعد النشاط الرياضي أحد أفضل الأسلحة التي يملكها المجتمع لمقاومة المشكلات الاجتماعية المتطورة التي توجد اليوم. وقد اهتم الأفراد بالنشاط الرياضي لتنمية الصحة واللياقة البدنية والاستعانة بأنشطة وقت الفراغ في تقديم التوجيه الاجتماعي . كما يعد أحد وسائل التربية البدنية لتحقيق أغراضها، وذلك عن طريق النشاط الحركي بهدف تعديل سلوك الفرد وحسن تنشئته من كافة النواحي البدنية، العقلية، النفسية والاجتماعية تحت إشراف قيادة واعية.
- ويعتبر النشاط الرياضي من أهم الأنشطة التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنميته بدنيا، عقليا، نفسيا واجتماعيا (رمضان ياسين، 2007، ص 55)
- ويشير " بول هويت White Pool" إلى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية وترويجية لضمان ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية، وأهمية النظر إلى الرياضة والترويج على أنها من الأمور التي تقف على نفس المستوى من الأهمية لكل من العمل والنوم والتغذية.
- وقد أشار " بيوكر Bioker" إلى أن النشاط الرياضي يوفر الفرص للممارسين ذوي المهارات العلمية في مختلف الأنشطة الرياضية حق الاشتراك في المنافسات الرياضية بجانب ما يوفره من حرية اختيار أوجه النشاطات التي تمكن الممارس من تنمية مهاراته الرياضية لتي يميل إليها.
- (رمضان ياسين ، 2007 ، صفحة 57)

ويكمن إجمال أهمية النشاط الرياضي فيما يلي:

- استنفاد الطاقة الزائدة .
- تحقق النمو النفسي المتوازن .
- يكسب النشاط الرياضي الإنسان القدرة على تقدير وتمييز السلوك .

- إن للنشاط الرياضي تأثير إيجابي في التغلب على المشكلات التي تؤثر على الكفاءة والقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية وبخاصة القلب والرئتين.
- يعمل على تحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي والبدني، وأن يصبح حاجة أساسية وضرورية من ضروريات العصر.
- أنه توجد حاجة ماسة لتطوير المهارات والقدرات البدنية التي تمكن الشباب من اختيار واستخدام النشاط الاستخدام الأمثل والمناسب لوقت الفراغ.
- يساعد النشاط الرياضي على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف في أي مرحلة من مراحل، واتخاذ خطوات إيجابية في سبيل تكامل الشخصية.
- إن الرياضة عبارة عن نشاط، وكل نشاط للإنسان ما هو إلا نشاط اجتماعي يتحدد بصفة عامة من خلال الدوافع الاجتماعية، ولا يرتبط في المقام الأول بالدوافع أو الاتجاهات الفسيولوجية.
- يلعب النشاط الرياضي دورا هاما في أن يصبح الرياضي متزنا انفعاليا، ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة المختلفة.
- إن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخف وطأتها عن طريق النشاط الرياضي، فيمكن للفرد أن يتدرب على التحكم في تغيراته الانفعالية عن طريق اشتراكه في الألعاب المختلفة فيتحكم في عواطفه ويبتعد عن القلق، ويشعر بالثقة ويتمتع بالبهجة.

سادسا: الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي:

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني والرياضي بتعددتها نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط الرياضي بصورة مباشرة وغير مباشرة، وتتمثل هذه الدوافع فيما يلي:

1.6.. الدوافع المباشرة:

يمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي التربوي : (عبد الرحمان العسوي،

1984، صفحة 230)

- الإحساس بالرضا للإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب الرشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة وما يرتبط بخبرات الفعالية المتعددة.
- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.
- نستخلص مما سبق عرضه أن الدوافع المباشرة تعمل على توفير الراحة النفسية للفرد.

2.6..الدوافع غير المباشرة:

من أهم الدوافع غير المباشرة للنشاط البدني الرياضي : (محمد حسن علاوي، سعد جلال، 1987 ،
صفحة 183)

- محاولة اكتساب اللياقة البدنية والصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة نشاط رياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج.
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة، حيث يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضياً يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضياً.
- من خلال عرض الدوافع الغير مباشرة نرى بأنها تعمل على توفير الصحة الجسدية والجسمية للفرد
(حاج صدوق عبد الرحمان، شماني محمد، 2014 ، صفحة 14)

سابعاً: العوامل التي تساعد في الإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي:

من أهم العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي ما يلي :

- ☞ المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها .
- ☞ الحياة العائلية للمراهق واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي .
- ☞ التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما يشمل عليه من مثيرات ومنبهات .
- ☞ التربية البدنية في الساحات والمؤسسات والأندية الرياضية.
- ☞ المهرجانات والمنافسات الرياضية.
- ☞ الوسائل الإعلامية للتربية البدنية والرياضية سواء على طريق الصحف أو المجلات أو التلفزيون أو غيرها .
- ☞ التشريعات الرياضية والإمكانات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية والرياضية (زحاف، 2001،
صفحة 57)

وهناك الكثير من الدوافع العامة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي ومنها ما يرتبط بصورة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته، وما يرتبط بذلك من نواحي متعددة، ومنها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية.

خلاصة :

يعد النشاط البدني الرياضي أمرا ضروريا وهاما لالتزان السليم للفرد، فالعلاقات مع الآخرين والحياة المدرسية قد تؤدي إلى خلافات، لذا لابد من التقليل من حجم المسؤوليات، وما يترتب عنها من اضطرابات في الجهاز التنفسي، فالطالب الذي يبذل جهدا كبيرا في الدراسة على حسب صحته معرض للاضطرابات النفسية أو ما يسمى بالانهيار العصبي.

لهذا يجب تخصيص وقت فراغ لممارسة الأنشطة الرياضية التي تقلل من حدة التوتر الذي يعانيه الطلبة الجامعيين، وقد تكون الممارسة الرياضية وسيلة لتحقيق الصحة النفسية للإنسان بصفة عامة.

الفصل الثالث

المفاهيم الأساسية للمهارات الحياتية

تمهيد :

إن التقدم العلمي والتكنولوجي المذهل الذي تعاشه مجتمعاتنا المعاصرة، أوجد العديد من المشكلات التي تواجه الفرد عند تفاعله مع مواقف الحياة اليومية، والتي تستلزم اكتسابه مجموعة من المهارات الأساسية اللازمة للتفاعل الناجح في الحياة، والمتمثلة في المهارات الحياتية التي ترتبط بممارسة الأفراد في حياتهم اليومية

في ظل ثورة المعلومات والتطور المعرفي السريع والمتلاحق الذي يتميز به عصرنا الحالي أصبح لزاما على المنظومة التربوية بكل عناصرها ان تواكب هذا التغيير السريع من خلال تنمية المهارات البشرية التي تكتسب عبر التعليم أو التجربة المباشرة التي تستخدم للتعامل مع المشكلات والاسئلة التي تواجه عادة حياة الانسان اليومية .

ومن خلال هذا الفصل سنسلط الضوء على مفهوم وتعريف المهارات الحياتية وأنواعها، والهدف منها وأهمية اكسابها، النظريات التي فسرت المهارات الحياتية وسنتطرق الى أساليب تنمية المهارات الحياتية .

أولاً: مفهوم المهارات الحياتية:

تعرف المهارات الحياتية بأنها السلوكات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل بثقة واقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين، ومع المجتمع، وذلك باتخاذ القرارات المناسبة والصحيحة، وتحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية، وفهم النفس والغير، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، وتفادي حدوث الأزمات والقدرة على التفكير والابتكار (مريم السيد، 2007 ، صفحة 110)

يعرفها ستان فورد "Stan Ford" 2003 بأنها: " المهارات أو المهمات التي تساعد الفرد على النجاح الوظيفي في مرحلة الرشد."

أما " بيلو Belo : " فتحدد مفهوم المهارات الحياتية على أنه " مجموعة من القدرات يمتلكها الفرد ويوظفها في مواقف حقيقية تساعده على التأقلم الإيجابي والتعامل مع متطلبات الحياة المعاصرة وتحدياتها."

وتعرف منظمة الصحة العالمية المهارات الحياتية بأنها " القدرات التي تمكن الأفراد من القيام بسلوك تكيفي وإيجابي يجعلهم قادرين على التعامل الفعال مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها " (حسن عمر، سعيد السوطري، 2007 ، صفحة 54).

ومن خلال التعريفات السابقة يتضح أن المهارات الحياتية تتضمن قدرات عقلية وحسية وحركية من خلالها يستطيع الفرد حل مشكلة أو مواجهة تحدي أو تحقيق أهداف مرغوبة في مجالات حياته اليومية.

ثانياً: أنواع المهارات الحياتية:

المهارات الحياتية كثيرة ومتنوعة (مهارات الكفاءة الذاتية، مهارات الذكاء الاجتماعي ، مهارات المشاركة في اتخاذ القرارات وحل المشكلات، المهارات الدراسية (الأكاديمية) ، المهارات البدنية والمهارية، المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، المهارات العاطفية والأخلاقية، المهارات النفسية والأخلاقية) ، فإننا هنا لا يمكننا التعرض لجميع هذه المهارات بل حتى التي نطرقها لا يعني أنها أكثر أهمية من غيرها، زيادة على ذلك المهارات التي سنتعرض لها هي التي حاولنا قياسها في دراستنا هذه:

1.2.. مهارة الكفاءة الذاتية:

يعد مفهوم الكفاءة الذاتية من مفاهيم علم النفس الحديث حيث أشار إليه "باندورا" في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي، وقد عرف باندورا (Bandura) الكفاءة الذاتية بأنها " : الأحكام التي يصدرها الأفراد على قدراتهم، لتنظيم وإنجاز الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء (123)، (Bandura , 1997)

وأشار باندورا (Bandura) في تعريف آخر لفاعلية الذات بأنها: " توقعات الفرد عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، وتتعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء، وكمية الجهود المبذولة ومواجهة وإنجاز السلوك (123، 1998 " Bandura) ومن خلال هذه المجموعة من التعاريف يمكن استخراج نقاط مهمة يتضمنها مفهوم الكفاءة الذاتية:

- تقييم الأفراد لقدراتهم.
- التوقعات عن الأداء.
- مجموعة المعتقدات حول الأداء.
- تعكس ثقة الفرد بنفسه وبقدراته.
- توجيه جهود الفرد لمواجهة المشكلات.
- مرجعية المحك فيما يخص التقييم المعرفي للذات.

نظرية الكفاءة الذاتية لباندورا:

قدم باندورا نظرية متكاملة للكفاءة الذاتية تأسست على قواعد النظرية المعرفية الاجتماعية مؤكدا أنها نتاج لسنوات من البحث السيكولوجي، وعبر عن الكفاءة الذاتية بأنها قوة مهمة تفسر الدوافع الكامنة وراء أداء الأفراد في المجالات المختلفة، وإن إدراك الفعالية الذاتية يسهم في فهم وتحديد أسباب المدى المتنوع من السلوك الفردي والمتضمنة في التغييرات، وفي سلوك المثابرة الناتج عن حالات الأفراد المختلفة، ومستويات ردود الأفعال للضغوط الانفعالية، وضبط الذات، والمثابرة من أجل الإنجاز، ونمو الاهتمامات في مجالات خاصة، والاختيار المهني (حسن، 2005، صفحة 37)

2.2.. مهارة الذكاء الاجتماعي :

عرفه ثورندايك باعتباره: " القدرة على فهم الرجال، والنساء، والأولاد، والبنات، والتحكم فيهم وإدارتهم والتصرف ببطنة في العلاقات الإنسانية . " (محمد غازي الدسوقي، 2008، صفحة 83) وهذا التعريف يعتبر مقتصرًا نوعًا ما على الفهم للآخرين بهدف التحكم فيهم وإدارتهم، لكن بعد ذلك ظهرت التعريفات اللاحقة أكثر شمولية واتساعًا .

الذكاء الاجتماعي يعني القدرة على اكتشاف وفهم الحالة النفسية والمزاجية للآخرين ودوافعهم ورغباتهم، ومقاصدهم، ومشاعرهم، والتمييز بينها والاستجابة لها بالطريقة المناسبة، وهذا الذكاء يضم الحساسية لتعبيرات الوجه والصوت والإيماءات وهو يظهر بوضوح لدى المعلم الناجح وللأخصائي الاجتماعي والسياسي، (سعيد زيان، 2013 : الصفحات 74، 73)

كما يوجد في بعض المراجع تحت مسمى الذكاء البين شخصي العلاقة مع الآخرين أي "القدرة على إدراك الحالات المزاجية للآخرين والتمييز بينها وإدراك نواياهم ودوافعهم ومشاعرهم، ويتضمن

الحساسية لتعبيرات الوجه والصوت والإيماءات والقدرة على التمييز بين المؤشرات المختلفة. " (حسين أبو رياش وآخرون، 2006 : ص 228).

3.2..مهارات المشاركة في اتخاذ القرارات وحل المشكلات:

1.2.3..مفهوم اتخاذ القرار:

أ-القرار لغة:

مشتق من القر وأصل معناه على ما نريد هو "التمكن" فيقال قرّ في المكان، أي قربه وتمكن فيه . (معجم اللغة العربية، 1960 ، صفحة 584)

ب -القرار اصطلاحاً:

هو عبارة عن اختيار من بين بدائل معينة قد يكون دائماً بين الخطأ والصواب أو بين الأبيض والأسود، وإذا لزم الترجيح وتغليب الأصوب والأفضل والأقل ضرراً (عبد المعطي سويد، 2007 ، صفحة 214)

ج-اتخاذ القرار:

إن عملية اتخاذ القرار ليست بالسهولة بل بحاجة لتمر بمراحل مختلفة، كالحصول على معلومات، وتوليد الأفكار، وتقييم المكاسب والمخاسر، واختيار أحد البدائل (رافع النصير و الزغلول، 2003، صفحة 313)

2.2.3..مفهوم حل المشكلات:

يعرف البنا حل المشكلات بأنها : " التقييم الشامل لمهارات الفرد الخاصة في حل المشكلات التي يتعرض لها في حياته اليومية، وتتمثل تلك المهارات في الثقة في حل المشكلات (البنا، 2005 ، صفحة 5)

3.2.3..العلاقة بين حل المشكلات واتخاذ القرار:

متمثلة في أوجه الشبه العديدة بينهما، فكلاهما تتضمن سلسلة من الخطوات تبدأ بمشكلة ما وتنتهي بحل، وكلاهما يتضمن إجراء تقييم للبدائل أو الحلول المتنوعة في ضوء معايير مختارة بهدف الوصول إلى قرار نهائي، والفرق بينهما هو إدراك الحل، ففي عملية حل المشكلات يبقى الفرد دون إجابة شافية، ويحاول أن يصل إلى حل عملي معقول للمشكلة، أما في حالة اتخاذ القرار قد يبدأ الفرد بحلول ممكنة وتكون مهمته الوصول إلى أفضل هذه الحلول المحققة لهدفه (جروان، 1999 ، صفحة 124)

ثالثاً: خصائص المهارات الحياتية :

تحدد " عمران وزميلاتها" خصائص المهارات الحياتية في النقاط التالية:

- تتحدد المهارات الحياتية اللازمة لمعايشة الإنسان للحياة في مجتمع ما في ضوء طبيعة العلاقة التأثيرية التبادلية بين الفرد والمجتمع.

- تتشابه المهارات الحياتية اللازمة للأفراد في المجتمعات الإنسانية، كما قد تتمايز وتختلف بين هذه المجتمعات، وكما قد تتباين في المجتمع الواحد، استجابة لمقتضيات العصر، (فالمهارات المطلوبة اليوم قد لا تكون على نفس درجة الأهمية بعد فترة قد لا تكون طويلة من الزمن) .
- لا تقتصر على الجوانب المادية فحسب بل تمس مع ذلك أيضا النواحي الإنسانية والاجتماعية لاسيما ذات الصلة بأساليب إشباع الفرد لحاجاته من جهة، ولمتطلبات تفاعله مع الحياة وتطويره لها من جهة ثانية.
- تتأثر المهارات الحياتية بكل من المكان والزمان.
- تعمل على مساعدة الفرد في التفاعل الناجح وتطوير أساليب معايشة الحياة (تغريد عمران، 2001، صفحة 11) .

رابعاً: أهمية اكتساب المهارات الحياتية :

نتيجة لما نشهده اليوم من نمو متسارع في التكنولوجيا وتزايد توظيفها في العملية التعليمية، أصبح لزاماً لإمداد الفرد بالعلم الصحيح المرتبط باكتساب المهارات اللازمة لمعايشة الحياة على أساس علمي يساعده في الوصول إلى الهدف، خاصة وأن كثير من المواقف التي تصادف الفرد في حياته اليومية تتطلب مهارات تفكير أعمق مما يوجد في تفكيره الفطري، كما تتطلب عملية أعلى مما يمتلكه الفرد. ومن هذا المنطلق تأتي أهمية المهارات الحياتية باعتبارها مهارات أساسية لا غنى عنها للفرد ليس فقط لإشباع حاجاته الأساسية لمواصلة البقاء، ولكن أيضاً من أجل استمرار التقدم وتطوير أساليب معيشة الحياة في المجتمع (تغريد عمران، رجاء الشناوي، عفاف صبحي ، 2001، الصفحات 9، 10) حيث تكتسب المهارات الحياتية أهمية خاصة كونها تساعد في تشكيل وصقل شخصية الفرد وإعداده لمواجهة قضايا العصر ومشكلات الحياة اليومية، ليكون إنساناً مبدعاً ومنتجاً وفاعلاً محلياً وعالمياً، قادراً على التنمية والتطوير وإحداث التغيير، فالمهارات الحياتية يمكن وصفها بأنها مهارات تسهم في فهم وإدراك الأفراد لأنفسهم ولقدراتهم من الأداءات العملية والعقلية التي يمارسونها لمواجهة .متطلبات ومشكلات الحياة للوصول إلى الأهداف المرجوة (حسن عمر سعيد السوطري ،2007، صفحة 53) وفي هذا الصدد أيضاً يمكن إبراز أهمية المهارات الحياتية من خلال محاولة تحديد الحاجات الأساسية والدفاعية للفرد التي قام بها" ماسلو "والمتمثلة في الحاجات الفسيولوجية، والانتماء، وتحقيق الذات، والتي من خلالها يمكن تحليل العلاقات المتبادلة بين هذه الحاجات الأساسية للفرد والمهارات اللازمة لإشباعها بما يتيح فرص التطوير الجسماني والعقلي والاجتماعي الكامل للشخصية الإنسانية، وبما يؤكد على أهمية تنمية الفرد للمهارات مثل المشاركة في اتخاذ القرار، والمهارات المرتبطة بالاعتماد على الذات وتحقيق الهوية الثقافية والقومية، وإدراك الغاية من العمل ومن الحياة بما يحقق الكرامة الإنسانية.

ويؤكد "ألفين توفلر" على أهمية أن يتسلح جميع أفراد المجتمع بمهارات حياتية لا غنى عنها للتواصل الإنساني، والتكامل الاجتماعي ويرجع أهمية ذلك إلى توقعاته المستقبلية من صعوبات تواجه البشرية نتيجة التقدم العلمي والتكنولوجي المذهل وما يحدثه من صدمة في مستقبل البشر (تغريد عمران وآخرون، صفحة 13)

ولذا فتعليم المهارات الحياتية يكتسب أهمية عالية لكونه يساعد على تهيئة الفرد وإعداده كي يكون:

- موظفًا للحقائق التي يتعلمها في مواقف حياتية جديدة.
- مكتسبًا لمهارات التعايش مع المجتمع المعاصر.
- مطبقًا لمهارات التعامل الإيجابي مع التغيير.
- ممارسًا لمهارات التفكير المختلفة.
- متقنًا لمهارات التفاعل والتواصل الاجتماعي.
- ممتلكًا لمهارات تغيير الأدوار في الحياة العملية.
- دائم التعلم والتطوير لذاته. (عبد المعطي، وآخرون، 2007 ، صفحة 30)

خامسا: الهدف من تنمية المهارات الحياتية :

- ☞ اكتساب المتعلم ثقة بقدراته على التعامل بنجاح مع متغيرات الحياة.
- ☞ تنمية قدرات المتعلم على حل المشاكل الحياتية في البيئة المحلية والعالمية.
- ☞ تنمية قدرات المتعلم على التواصل مع الآخرين.
- ☞ اكتساب المتعلم القدرة على اعمال العقل في ممارسة عمليات التفكير المتنوعة.
- ☞ تزويد المتعلم بقاعدة تحقيق متطلبات الامن والسلامة.
- ☞ اكتساب المتعلم مجموعة من المهارات العلمية في استغلال الوقت لصالحه وصالح افراد اسرته ومجتمعه.

☞ توعية المتعلم بأهمية ادارة الذات والازمات في ممارسة ادواره الحياتية الحالية والمستقبلية. في الأخير نرى أن لتنمية المهارات الحياتية أهداف جمة من أهمها اكتساب الناشئ الخصائص الشخصية من تحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرارات السليمة وتزويده الثقة بقدراته لمواجهة قضايا العصر والتعاون مع الآخرين وتزويده بسلاح التعايش والتكيف والنجاح، والقدرة على تحقيق الاتصال الفعال مع الآخرين

سادسا: النظريات التي فسرت المهارات الحياتية :

☞ النظرية المعرفية الاجتماعية Social Cognitive Theory :

يرى "باندورا" أن عملية التعلم (لتعلم أي مهارة حياتية) تحدث من خلال عملية ملاحظة النموذج دون أن يظهر المتعلم أي جزء من السلوك الظاهري، لذلك يعزى التعلم لسلوكات داخلية Convert

Behavior وهي بالتحديد العمليات الذهنية التي تجري في ذهن الملاحظ، (الدفاعي والخالدي، 2013، صفحة 153)

ويرى أنه ليس بالضرورة أن يقوم الملاحظ بإنتاج السلوك فوراً بعد ملاحظته، لأن النمذجة المعرفية والاجتماعية من وجهة نظره تتطلب استخدماً ذهنياً ومعالجته تأخذ وقتاً مثل الأداء عادةً، فعملية النمذجة ليست عملية عشوائية، وإنما هي عملية منظمة واختيارية تسعى إلى تحقيق هدف، وتساعد عملية النمذجة على تحقيق ذلك الهدف (قطامي، 2001، صفحة 121)

وطبقاً لهذه النظرية فإن السلوكيات (أي مهارة) يتم تعلمها عن طريق ملاحظة الآخرين، واختيار النمذجة الملائمة لتلك السلوكيات.

نظرية الذكاءات المتعددة Multiple Intelligences Theory :

تمكن "جاردنر" باستخدام تكنولوجيا تصوير الدماغ من تحديد أنواع متعددة من الذكاء تقع في أجزاء مختلفة من الدماغ، ولكن العديد منها ليس متطوراً أو أنه تحت التطور وذلك بسبب قلة الخبرات (السلطي، 2004، صفحة 170)

وقد وفر "جاردنر" Gardner "وسيلة لوضع خريطة للمدى الواسع للقدرات التي يمتلكها البشر، بتصنيف قدراتهم إلى ثماني فئات أو "ذكاءات" شاملة:

- 1- الذكاء اللغوي (Linguistic Intelligence) : القدرة على استخدام الكلمات بصورة فاعلة سواءً أكان ذلك شفويًا أم كتابياً (خوالدة، 2004، صفحة 30)
- 2- الذكاء الرياضي المنطقي (Logical – Mathematical Intelligence) : ويتمثل في القدرة على استخدام الأعداد بفاعلية والقضايا المنطقية والمجردة.
- 3- الذكاء المكاني (Spatial Intelligence) : القدرة على إدراك العالم المكاني البصري بصورة دقيقة وعلى أداء أو إجراء تحولات على تلك الإدراكات
- 4- الذكاء الحركي الجسمي (Bodily – Kinesthetic Intelligence) : ويقصد به القدرة على حل المشكلات والإنتاج باستخدام الجسم كاملاً أو حتى جزء منه.
- 5- الذكاء الموسيقي (Musical Intelligence) : هو القدرة المميزة على تعرف الأصوات وتذوق الأنغام وتذكر الألحان .
- 6- الذكاء في العلاقة – مع الآخرين (البين شخصي Intelligence Interpersonal) ويعني القدرة على فهم الآخرين وكيفية التعاون معهم وأيضاً على ملاحظة الفروق بين الناس.
- 7- الذكاء الشخصي (Intrapersonal Intelligence) : ويتمثل في القدرة على معرفة النفس والتأمل في مكوناتها ومواطن ضعفها وقوتها.

8- الذكاء الطبيعي (Naturalist Intelligence): وهو القدرة على تمييز وتصنيف الكائنات الحية والجمادات، ويتضمن الحساسية والوعي بالتغيرات التي تحدث في البيئة المحيطة (خوالدة، 2004 ، صفحة 30)

نظرية الاشتراط الإجرائي Conditioning Theory Operant :

يعد "سكنر (Skinner)" مؤسس النظرية الاشتراطية الإجرائية التي أستخدمها في التعلم، وقد استطاع سكنر بواسطة أسلوب تشكيل السلوك الإجرائي ان يدرب الأفراد ، على تعلم بعض المهارات (ملحم، 2004، الصفحات 144-145)

فقد ذهب سكنر إلى أن تعلم (أي مهارة) عملية إجرائية، يبادر بها الفرد فيلاقي استجابة مرتبطة بالعمل الذي يقوم به، ويُعزز تكرار هذه الاستجابة لما لاقاه الفرد من تعزيز، وتصحيح مصحوب بتشجيع خارجي ثم يصبح تشجيعاً ذاتياً. (قطامي، 2001 ، 25)

سابعا: أساليب تنمية المهارات الحياتية :

مع تزايد الاهتمام بالمهارات الحياتية، الخاصة مع مطلع القرن الحادي والعشرين تبنت العديد من الدول هذا الاتجاه وقدمت مقررات دراسية مستقلة لتنمية المهارات الحياتية لدى المتعلمين في مختلف المراحل الدراسية وأدى تبني هذا الاتجاه إلى تنمية العديد من المهارات الحياتية لدى طلابها، كما في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وهناك بعض الآخر من الدول اعتمدت في تنمية المهارات الحياتية لدى المتعلمين على تضمين هذه المهارات بالمقررات الدراسية وأدى هذا الاتجاه إتحاء نتائج إيجابية في هذا الشأن، كما في معظم الدول الأوروبية.

وصممت العديد من البرامج لتنمية المهارات الحياتية، ومنها البرامج المقدم من " إلياس " ،"فريد لاندر" بهدف تنمية التفكير الناقد كأحد المهارات الحياتية لدى الأطفال وطلاب المدرسة العليا بما ينمي لديهم القدرة على فهم الموقف الاجتماعية المختلفة مستقبلا.

كما يمكن تنمية المهارات الحياتية لدى المتعلمين من خلال استخدام استراتيجيات تدريسية تعمل على زيادة فاعلية دور المتعلم في عملية التعليمية من خلال ملاحظة سلوك الآخرين، والخبرات العديدة التي يجب أن توفرها المؤسسة التعليمية (دعاء محمد مصطفى ، 2008، الصفحات 8، 9)

خلاصة:

نستخلص مما سبق أن المهارات الحياتية عبارة عن مجموعة من القدرات التي يمتلكها الفرد وينميها ليوظفها لمواجهة مواقف الحياة ، فهي تنمي الفرد المهارات الضرورية لبناء الكفاءات البشرية القادرة على إحداث تنمية مستدامة في المجتمعات.

هذا بالإضافة إلى تدعيم الأفراد بسلوكيات المجتمعات الإيجابية التي تمكنهم من التعامل الفاعل مع تحديات الحياة اليومية. المهارات الحياتية مهما تنوعت وتعددت فهي تهدف الى تنمية قدرات الفرد على التفاعل الفعال مع المستجدات أي تزويد الفرد بسلاح التعايش ومن خلال إكسابه منظومة متكاملة وشاملة تظم المهارات الاجتماعية والتواصل ، مهارات الثقة بالنفس وتقدير الذات، مهارات المشاركة في اتخاذ قرار وتحمل المسؤولية ، مهارات الابتكار والإبداع ،المهارات الصحية ،المهارات البدنية والمهارات ، مهارات تنظيم وإدارة الوقت .

الفصل الرابع

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

لقد قمنا في هذا الفصل بتقديم الإطار المنهجي للدراسة، من خلال وصف الخطوات الإجرائية التي سارت عليها الدراسة الحالية، لهذا فنحن مطالبون بالاختيار الدقيق للمنهج العلمي الملائم والأدوات المناسبة لجمع المعلومات، وكذلك الاستخدام السليم والصحيح للوسائل الإحصائية من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة وذلك بغرض دفع البحث العلمي إلى التقدم لذا ينبغي علينا تحديد وتوضيح منهج الدراسة وإجراءاتها الميدانية.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

هي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث وقبل الشروع في الدراسة الميدانية ، وتمت عبر ثلاث مراحل :

1. ما قبل تحديد مشكلة البحث حيث اطلعنا على مختلف المراجع والكتب والمجلات والرسائل العلمية والمحاضرات غير المنشورة وذلك من أجل توسيع قاعدة معرفتنا حول الموضوع والتأكد من أهميته .
 2. قمنا بالزيارة إلى الجامعة محل الدراسة لأخذ فكرة مجملية حول الموضوع ولمسنا وجود بعض الانطباعات الجيدة التي سمحت لنا بمباشرة الدراسة.
 3. قمنا بإجراء دراسة ميدانية على عينة من مجتمع البحث حيث اشتملت عينة الدراسة الاستطلاعية على **30 طالب وطالبة** لا ينتمون إلى العينة الأساسية، ويمثل منهم **10 طلاب من معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية** في حين **20** الآخرون مقسمين على كليات أخرى بالجامعة **كلية العلوم الاقتصادية وكلية الحقوق** وإعادة تطبيق استمارة الاستبيان على نفس العينة وبعد توزيع الاستبيان والدراسة الاستطلاعية كان **مجموع العينة 80 فرد كعينة أساسية**. تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكننا تجربة وسائل بحثنا للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها ، لذا ومن أجل ضمان الدقة وضبط متغيرات البحث، حرصنا على التأكد من صلاحية أداة البحث (مقياس المهارات الحياتية) ، من خلال التعرض للجوانب التالية:
- من أجل الوصول لأفضل طريقة لإجراء المقياس، التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيقاً للطرق العلمية المتبعة، كان لزاماً على الطالب الباحث القيام بالتجربة الاستطلاعية وهذا بهدف:

1. معرفة مدى وضوح الأسئلة وفهمها من العينة المختبرة .
2. التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء البحث.
3. معرفة مدى التفهم لعبارات المقياس للعينة من الناحية اللغوية.
4. معرفة الوقت الكافي لإجراء المقياس.
5. اختيار الطريقة المثلى لشرح مراحل المقياس.
6. التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم (الصدق والثبات).
7. التأكد من وضوح التعليمات.

8. وضع الحلول التي تعترض الباحث أثناء تطبيق الأداة في الدراسة الاستطلاعية يعني المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهها.

ثانياً: المنهج المتبع في الدراسة:

نظراً لطبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته والمتمثل في معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق بعض المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين، اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي حيث يقوم على دراسة الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة .

ثالثاً: متغيرات الدراسة :

☞ المتغير المستقل : النشاط البدني الرياضي.

☞ المتغير التابع : المهارات الحياتية (مهارة الكفاءة الذاتية ، مهارة الذكاء الاجتماعي ، مهارة المشاركة في اتخاذ القرارات)

وتماشياً مع هذه الاعتبارات قمنا بضبط متغيرات البحث والتي تمثلت فيما يلي:

- التحكم في عامل الوقت بالنسبة لجمع الاستبيان رغم عدم اهتمام بعض أفراد العينة بالموضوع.
- إشراف الطلبة على توزيع استمارات الاستبيان على العينة وشرحها ثم جمعها ليتم تفرغها.

رابعاً: مجتمع وعينة الدراسة:

01.. مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من طلبة وطالبات معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية وطلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة حيث اخترنا كعينة للدراسة 80 طالب وطالبة.

02.. عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبعد الدراسة الاستطلاعية، حيث بلغ حجم العينة 80 طالب وطالبة بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية وهي العينة التي أجريت عليها الدراسة النهائية.

والجدول التالي يوضح مجتمع وعينة البحث:

جدول رقم (01) يوضح مجتمع وعينة الدراسة

عينة البحث	اسم الكلية
80	معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية
80	المجموع

خامسا: مجالات الدراسة:

01..المجال المكاني: لقد تمت دراسة بحثنا بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة،

02..المجال الزمني : لقد تم الاتفاق مع المشرف على موضوع البحث، وتم العمل في الجانب النظري من شهر أبريل 2025 إلى غاية شهر ماي 2025 ، وسيتم توزيع استمارات المقياس خلال هذا الشهر
سادسا: أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

اعتمدنا في هاته الدراسة على استمارة استبيان مصممة من طرفنا تحت إشراف الأستاذ المشرف ، لتكون في صورتها النهائية مكونة من 21 عبارة تقيس المهارات الحياتية كل مهارة على حدى :

جدول رقم (02) يوضح فقرات محاور الدراسة

الرقم	المحور	الفقرات
01	المحور الأول: مهارة الكفاءة الذاتية	7-1
02	المحور الثاني: مهارة الذكاء الاجتماعي	14-8
03	المحور الثالث : مهارة المشاركة في اتخاذ القرارات	21-15

وصف المقياس:

لقد اعتمدنا في انجاز بحثنا على مقياس المهارات الحياتية كوسيلة وأداة للبحث باعتباره الطريقة الأنسب لما له من تسهيل في جمع المعلومات المراد الحصول عليها . من إعداد الباحث

نادرا	أحيانا	دائما
1	2	3

سابعاً: الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية):

7-1- صدق أداة الدراسة:

- الصدق:

يعتبر الصدق والثبات أحد أهم شروط سلامة أداة القياس وهما مرتبطان ببعضهما البعض حيث يقصد بالصدق أن يقيس فقرات الاستبيان بعد إعداد الاستبانة في صورتها الأولية تم عرضها على مجموعة المحكمين ممن لهم خبرة في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، والذين لديهم دراية كافية بموضوع الدراسة، بهدف تحكيم الاستبيان ومعرفة مدى صدقه من حيث: دقة الصياغة اللغوية ووضوحها لفقرات الاستبيان، مدى مناسبة وشمولية الاستبيان لجميع أبعاد الدراسة ومجالاتها. مدى مناسبة الفقرات للمجال الذي تنتمي إليه، وفي الأخير حذف العناصر أو الفقرات غير المناسبة واقتراح عناصر جديدة .

7-2- ثبات الاستبيان:

من أجل التحقق من ثبات الأداة المستخدمة في الدراسة الاستبيان تم استخدام معامل الاتساق الداخلي ألفا كرومباخ Cronbach Alpha للتأكد من عدم حصول الاستبيان على بيانات خاطئة إذا أعيدت الدراسة نفسها وباستخدام نفس الأداة في الظروف نفسها التي استخدمت فيها للمرة الأولى، مع العلم أنه كلما كان معامل ألفا كرومباخ يفوق القيمة 0.7 لـ 21 سؤال استعمل في الاستبانة ، واقترب من القيمة 01 كلما دل ذلك على وجود اتساق داخلي بين أسئلة الاستبيان وباستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية برنامج (SPSS) اصدار 26 تم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (03) يوضح صدق وثبات محاور الاستبيان

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.721	21

المحور	عدد الأسئلة	معامل الثبات
المحور الأول: مهارة الكفاءة الذاتية	07	.565
المحور الثاني : مهار الذكاء الاجتماعي	07	.462
المحور الثالث: مهارة المشاركة في اتخاذ القرارات	07	.468
الدرجة الكلية	21	.721

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل ثبات الاستبيان الكلي هو 0.721 لـ 21 سؤال وللاستبيان بشكل عام هو 72.1 % وهي نسبة تدل على مستوى مقبول من الثبات لأداة الدراسة مما يعني أن المستجيبين يفهمون فقرات الاستبيان كما يقصدها الباحث

7-3- الأساليب الإحصائية:

تم الاستعانة في هاته الدراسة بنظام الحزم الإحصائية spss لإصداره السادس والعشرين، والتي هي أحد أهم وأشهر حزم البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات، إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة، وأهم هذه الخصائص بساطة الاستخدام وسهولة الفهم .

حيث تم اللجوء بالأساليب الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية .
- التكرارات .

خلاصة:

بعدها تطرقنا إلى الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها، و منهجية البحث والإجراءات الميدانية استخلصنا أن كل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدى الباحثين منهجية علمية معينة ومناسبة تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات تتلاءم مع طبيعة البحث من منهج وعينة البحث وكيفية اختيارها، مجالات البحث، متغيرات البحث ومختلف أدوات البحث .
ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت وتخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى النتائج والأهداف المرجوة، ويعتبر هذا الفصل الطريق المنير والمرشد لإتمام هذا البحث.

الفصل الخامس

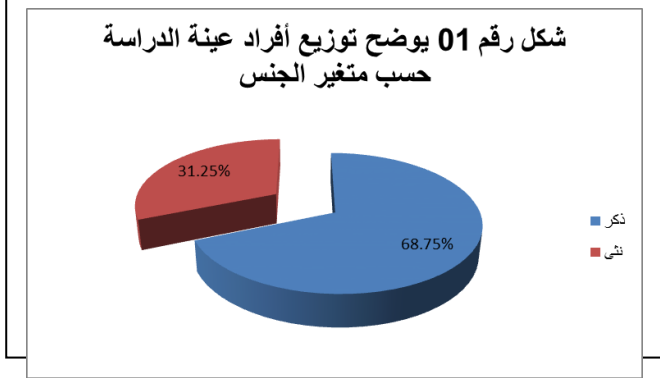
عرض النتائج ومناقشتها

تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق إلى عرض أهم النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق المقياس، وسنتطرق من خلال هذا الفصل إلى تحليل النتائج تفسيرها ومناقشتها على ضوء الإشكالية المطروحة والعروض التي وضعت، والتأكد من مدى تحقيقها ومطابقتها في الواقع، وفي الأخير نقدم بعض الاقتراحات التي نرى أنها نافعة ومفيدة في هذا المجال.

أولاً: عرض و تحليل نتائج البيانات الشخصية لعينة الدراسة:

المحور الأول : البيانات الشخصية:



جدول رقم (04): يوضح توزيع أفراد عينة

الدراسة حسب متغير الجنس

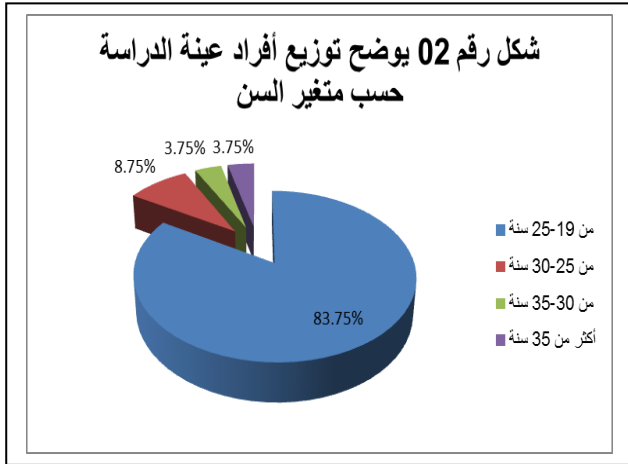
الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	55	68.75 %
نثى	28	31.25 %
المجموع	80	100 %

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على برنامج Spss

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس، وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (80) فرد، بلغ عدد الطلبة الذكور (55) بنسبة مئوية قدرها 68.75%، وبلغ عدد الطالبات الإناث نسبة مئوية قدرها 31.25% بمعدل 28 طالبة، حيث تبين أن الطلبة الذكور هم أعلى نسبة .

جدول رقم (05): يوضح توزيع أفراد

عينة الدراسة حسب متغير السن



الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
من 19-25 سنة	67	83.75 %
من 25-30 سنة	7	8.75 %
من 30-35 سنة	3	3.75 %
أكثر من 35 سنة	3	3.75 %
المجموع	80	100 %

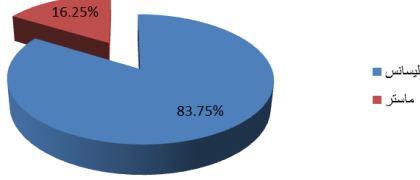
من خلال الجدول أعلاه والذي يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن، وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (80) فرد، تبين أن الطلبة الذين أعمارهم ما بين 19 و25 سنة هم الأكثر طلبية مشاركة في هذا الاستبيان وينسبة تقدر 83.75 % وهي أعلى نسبة بالنسبة للدراسة، في حين بلغ عدد الطلبة الأكثر من 35 سنة 03 طلاب بنسبة مئوية قدرها 3.75% وبنفس التعداد بالنسبة للطلبة الذين تتراوح اعمارهم من 30-35 وهذا يدل على أن الطلبة جلها فئة شبانية لكونهم أكثر طلبية جدد بالجامعة وبشتى التخصصات.

جدول رقم (06) : يوضح توزيع أفراد عينة

الدراسة حسب متغير المستوى الجامعي

النسبة المئوية	التكرار	المستوى
83.75%	67	ليسانس
16.25%	13	ماستر
100%	80	المجموع

شكل رقم 03 يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الجامعي



المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على برنامج Spss

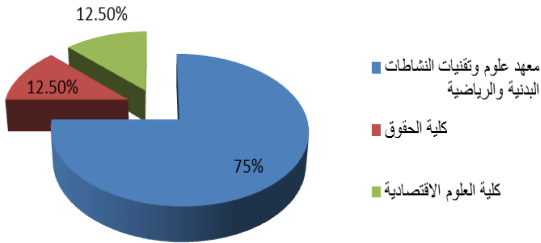
يتضح من خلال الجدول أعلاه ، وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (80) فرد، أن معظم أفراد عينة الدراسة مستواهم الجامعي معظمهم يدرس بمستوى الليسانس وبنسبة كبيرة جداً قدرت 83.75 %، أي أكثر تعداد العينة ، في حين كان المستوى ماستر بتعداد 16.25 % بعدد 13 طالب وهنا نؤكد بأن عينة الدراسة اعتمدت بدرجة كبيرة على الطلبة الجدد الناجحين بشهادة البكالوريا لقياس دور النشاط البدني والرياضي في تحقيق بعض المهارات الحياتية لدى هاته الفئة من الطلبة والتي ككلت بالنجاح واستخراج النتائج الايجابية.

جدول رقم (07): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب

متغير التخصص

النسبة المئوية	التكرار	الكلية
75%	60	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
12.5%	10	كلية الحقوق
12.5%	10	كلية العلوم الاقتصادية
100%	80	المجموع

شكل رقم 04 يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص



المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على برنامج Spss

من خلال الجدول أعلاه، وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (80) طالب وطالبة، نلاحظ أن عدد الطلبة الذين أجريت معهم الدراسة كانوا بنسبة كبيرة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وبنسبة 75% كعينة رئيسية للدراسة كما أحببنا أن نجري بعضاً من الدراسة بكليات مختلفة فاخترنا كلية الحقوق وكلية العلوم الاقتصادية واخترنا عينة قدرت بـ 10 طلبة لكل كلية بنسبة قدرت 12.5% من عين الدراسة

ثانيا: عرض وتحليل نتائج متغيرات الدراسة:

- **المحور الثاني:** مهارة الكفاءة الذاتية : والذي ينص على : " هل للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق مهارة الكفاءة الذاتية لدى طلبة المرحلة الجامعية ؟
الجدول رقم (08) يوضح إجابات المحور الثاني : مهارة الكفاءة الذاتية

الاتجاه العام لأفراد العينة نحو كل عبارة	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أسئلة المحور			
				المجموع	نادرا	أحيانا	دائما
				العدد	العدد	العدد	العدد
				%	%	%	%
دائما	01	0.527	2.53	80	1	36	43
				100	1.3	45.0	53.8
دائما	02	0.526	2.66	80	2	23	55
				100	2.5	28.75	68.75
دائما	03	0.520	2.59	80	1	31	48
				100	1.25	38.75	60
دائما	04	0.614	2.55	80	5	26	49
				100	6.25	32.5	61.25
دائما	05	0.636	2.51	80	6	27	47
				100	7.5	33.75	58.75
أحيانا	06	0.620	2.29	80	7	43	30
				100	8.75	53.75	37.50
أحيانا	07	0.706	2.21	80	13	37	30
				100	16.25	46.25	37.5
الاتجاه العام للمحور				دائما			

يتبين من الجدول أعلاه أن هناك تفاوت بين المتوسطات الحسابية لمختلف عبارات الاستبيان والدرجة الكلية لاستبيان " دور النشاط البدني والرياضي في تحقيق بعض المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين " ، حيث نلاحظ أن المتوسطات الحسابية في عبارات الاستبيان وحسب ما جاء في الأسئلة كانت أغلبها إيجابية.

لقد كانت إجابات السادة طلبة الجامعة والكليات الثلاث عن الأسئلة ذات قيمة عالية، إذ أنها تظهر مدى ثقافتهم وفهمهم لما يحتويه النشاط البدني الرياضي، وفهمهم كذلك للمهارات الحياتية ودور النشاط البدني في تحقيقها حيث لاحظنا أن أغلب الإجابات كانت دائما وهذا دلالة على حرص الطلبة الزائد للاهتمام بتخصصهم .

ويمكن جمع وتلخيص إجاباتهم فيما يلي:

- **السؤال الأول** والذي مفاده " أستطيع التعامل مع الآخرين ومع اختلاف شخصياتهم " فكانت إجابات الطلبة منحصرة فقط بين الإجابة بـ "دائما" و "أحيانا" وكانت أعلى نسبة تكرر للإجابات لـ "دائما" مقدرة بـ 43 طالب بنسبة 53.8% مقابل 36 المجيبين بـ "أحيانا" وبنسبة 45% وكلهم بمتوسط حسابي 2.53 وانحراف معياري 0.527 والمجيبين بـ "نادر" كانت فئة قليلة جداد قدرت بـ 1.3% وكان الاتجاه العام فيها "دائما". وهو مما يثبت بأن الطالب أو الطالبة باستطاعتهم التعامل مع الآخرين ومع اختلاف شخصياتهم ، فلكل إنسان شخصيته وأفكاره ونظرته الخاصة للحياة، لذا يختلف الناس عن بعضهم بعضا في الكثير من التفاصيل.
- **السؤال الثاني** والمعنون بـ " أستطيع تحمل الصعوبات وأواجهها " كانت نسبة تكرر الإجابات بنسبة عالية لـ الإجابة بـ "دائما" وبعدها 55 طالب ما يقارب نسبة 68.75% مقابل 23 من المجيبين بـ "أحيانا" بنسبة 28.75% ، لذا كان الاتجاه العام فيها (دائما) بمتوسط حسابي 02.66 وانحراف معياري 0.526 وهذا يدل على أن الطلبة بمختلف انتسابهم للكليات يتحملون الصعاب ويواجهونها وهذا لنضجهم وثقافتهم .
- **السؤال الثالث:** " أمتلك القدرة على أداء الكثير من الأعمال والقيام بواجباتي بصورة جيدة " من خلال بيانات الجدول أعلاه يتضح أن أغلب أفراد عينة البحث تقريبا جل الطلبة يرون بأنهم يمتلكون القدرة على أداء الكثير من الأعمال الموكلة لهم والقيام بواجباتهم بصورة جيدة وعلى أكمل وجه، حيث كانت أغلب إجابات العينة بـ "دائما" وبعدها 48 طالب بنسبة مئوية 60% مقابل 31 طالب من المجيبين بـ "أحيانا" وبنسبة 38.75% ، وكانت إجاباتهم بمتوسط حسابي قدر بـ 2.59 وانحراف معياري 0.520 وكان الاتجاه العام فيها (دائما).
- **السؤال الرابع:** " يلازمي شعور بأنني أحقق ذاتي " ومن خلال بيانات الجدول نستنتج أن أكبر نسبة من الطلبة الجامعيين وبمختلف كليات وتخصصاتهم يرون بأنه هناك شعور يلازمهم بأنهم سيحققون ذاتهم ويثبتون وجودهم ، حيث كانت نسبة تكرر الإجابات بنسبة عالية للمجيبين بـ "دائما" بعدد طلبة قدر بـ 49 وبنسبة مئوية 61.25 % مقابل 26 أفراد مجيبين بـ "أحيانا" وبنسبة مئوية قدرت بـ 32.5% وخمسة أفراد 05 كانت إجاباتهم "نادرا" وبنسبة مئوية 6.25 % ، وكان الاتجاه العام فيها (دائما) وهذا مرده الى ملازمة شعور الطلبة بأنهم يحققون ذاتهم وبناء مستقبلهم والنظر فيه وفي ما يخدم هذا المستقبل.

• **السؤال الخامس:** " أتحكم في حياتي وأرتبها طبقاً لأهدافي " من خلال الجدول السابق؛ نلاحظ بأغلب الإجابات كانت بـ "دائماً" بتكرار 47 فرد من عينة الدراسة والمتكونة من 80 طالب وطالبة، وكانت نسبة المجيبين بـ "دائماً" 58.75% مقابل 27 كانت إجاباتهم "أحياناً" ونسبة 33.75%، وهنا نستنتج بأن طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وكذا كلية الحقوق وكلية علوم الاقتصادية وخصوصاً المشاركين في عينة الدراسة يتحكمون في حياتهم ويرتبونها طبقاً لأهدافهم ، تبين هذا من خلال إجابات عينة الدراسة بأكثر من نصف العينة بعدد 47 فرد ونسبة 58.75 % في حين هناك 27 فرد أجابوا بـ "أحياناً" ونسبة 33.75% وهذا ما يؤكد صحة السؤال ويخدم الإجابة عنه، كل هذا بمتوسط حسابي 2.51 وانحراف معياري 0.636 وكان الاتجاه العام فيها (دائماً).

• **السؤال السادس:** " أتمتع بالقدرة على القيام بكل الواجبات " والذي كانت إجابات عينة الدراسة مختلفة تماماً عن باقي الأسئلة حيث فكانت النسبة المئوية للإجابة بـ "أحياناً" بتكرار 43 فرد ونسبة 53.75% ويليهما 30 فرد أجابوا بـ "دائماً" بنسبة مئوية قدرت بـ 37.50% وكلها إجابات تؤكد نسبة قبول السؤال وما نستنتجه هو أن الطلبة وبمختلف إجاباتهم يتمتعون بقدرة هائلة في القيام بكل الواجبات الموكلة لهم ، في حين هناك 07 أفراد أجابوا بـ "محايد" بنسبة 8.75% لهذا كان الاتجاه العام فيها أحياناً حيث نستنتج بأن الطلبة وحسب إجاباتهم بـ أحياناً بنسبة أكبر ينتبهون لما عليهم من واجبات وحقوق مرة على مرة وبشكل دوري.

• **السؤال السابع:** " أمتلك القدرة على إنجاز أكثر من عمل في وقت واحد " من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 46.25 أجابوا بـ "أحياناً" وفي المقابل 37.5% ممن أجابوا بـ "دائماً" وهذا ما يدل على أن طلبة الجامعة يمتلكون القدرة على إنجاز أكثر من عمل في آن واحد ، وهذا لما أخذوه من خبرة وما أخذوه عن أساتذتهم في هذا الميدان بالذات من نصائح وإرشادات، وهذا بمتوسط حسابي 2.21 وانحراف معياري 0.706 ، وفي الأخير كان الاتجاه العام فيها أحياناً وهذا دلالة على خبرة أساتذة الجامعة في طرحهم للأفكار التي تخدم الطالب ومستقبله.

- **المحور الثالث:** مهارة الذكاء الاجتماعي : والذي ينص على : " هل للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق مهارة الذكاء الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الجامعية " ؟
الجدول رقم (09) يوضح إجابات المحور الثالث : مهارة الذكاء الاجتماعي

الاتجاه العام لأفراد العينة نحو كل عبارة	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموع				أسئلة المحور
				نادرا	أحيانا	دائما		
				العدد	العدد	العدد	العدد	
				%	%	%	%	
دائما	08	0.524	2.56	80	1	33	46	أستطيع التواصل بفعالية مع الآخرين
				100	1.25	41.25	57.50	
دائما	09	0.612	2.58	80	5	24	51	أستطيع بناء علاقات قوية مع الآخرين من خلال التفهم والتعاطف
				100	6.25	30	63.75	
أحيانا	10	0.725	2.17	80	15	36	29	أستطيع التعامل مع الآخرين الذين يعانون مشاكل شخصية أو نفسية
				100	18.75	45	36.25	
دائما	11	0.493	2.69	80	1	23	56	أستطيع تحفيز الآخرين لتحقيق أهدافهم
				100	1.25	28.75	70	
دائما	12	0.595	2.50	80	4	32	44	أستطيع التعامل مع المواقف الصعبة في القيادة
				100	5	40	55	
دائما	13	0.688	2.41	80	9	29	42	أستطيع التكيف مع التغييرات والاحداث بشكل مناسب
				100	11.25	36.25	52.50	
دائما	14	0.532	2.71	80	3	17	60	أستطيع تحسين أدائي من خلال التعلم والتحسين المستمر
				100	3.75	21.25	75	
دائما	الاتجاه العام للمحور							

يتبين من الجدول أعلاه أن هناك تفاوت بين المتوسطات الحسابية لمختلف عبارات الاستبيان والدرجة الكلية لاستبيان " دور النشاط البدني والرياضي في تحقيق بعض المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين " ، حيث نلاحظ أن المتوسطات الحسابية في عبارات الاستبيان وحسب ما جاء في الأسئلة كانت أغلبها إيجابية ومعبرة والمتمثلة بالإجابة بـ " دائما " .

لقد كانت إجابات السادة طلبة الجامعة والكليات الثلاث عن الأسئلة ذات قيمة عالية، إذ أنها تظهر مدى ثقافتهم وفهمهم لما يحتويه النشاط البدني الرياضي، وفهمهم كذلك للمهارات الحياتية ودور النشاط البدني في تحقيقها حيث لاحظنا أن أغلب الإجابات كانت دائما وهذا دلالة على حرص الطلبة الزائد للاهتمام بتخصصهم .

ويمكن جمع وتلخيص إجاباتهم فيما يلي:

• **السؤال الثامن** والذي مفاده " أستطيع التواصل بفعالية مع الآخرين " فكانت إجابات الطلبة منحصرة فقط بين الإجابة بـ "دائما" و " أحيانا" وكانت أعلى نسبة تكرار للإجابات لـ دائما مقدرة بـ 46 طالب بنسبة 57.50% مقابل 33 المجيبين بـ "أحيانا" وبنسبة 41.25% وكلهم بمتوسط حسابي 2.56 وانحراف معياري 0.524 والمجيبين بـ "نادر" كانت فئة قليلة جدا قدرت بـ 1.25% وكان الاتجاه العام فيها (دائما)، وهو مما يثبت بأن الطالب أو الطالبة باستطاعتهم التواصل مع الآخرين ومع اختلاف شخصياتهم.

• **السؤال التاسع** والمعنون بـ " أستطيع بناء علاقات قوية مع الآخرين من خلال التفهم والتعاطف " كانت نسبة تكرار الإجابات بنسبة عالية لـ الإجابة بـ " دائما" وبعدها 51 طالب ما يقارب نسبة 63.75% مقابل 24 من المجيبين بـ "أحيانا" بنسبة 30.5% ، لذا كان الاتجاه العام فيها (دائما) بمتوسط حسابي 02.58 وانحراف معياري 0.612 وهذا يدل على أن الطلبة بمختلف تخصصاتهم يستطيعون بناء علاقات قوية مع الآخرين من خلال التفهم والتعاطف مع الجميع وهذا ما يبرهن الأخلاق العالية للطلبة وسلامة تفكيرهم.

• **السؤال العاشر:** " أستطيع التعامل مع الآخرين الذين يعانون مشاكل شخصية أو نفسية " من خلال بيانات الجدول أعلاه يتضح أن أغلب أفراد عينة البحث تقريبا جل الطلبة يرون بأنهم يستطيعون التعامل مع الآخرين الذين يعانون مشاكل شخصية أو نفسية ، حيث كانت أغلب إجابات العينة بـ "أحيانا" وبعدها 36 طالب بنسبة مئوية 45% مقابل 29 طالب من المجيبين بـ "دائما" وبنسبة 36.25% ، وكانت إجاباتهم بمتوسط حسابي قدر بـ 2.17 وانحراف معياري 0.725 وكان الاتجاه العام فيها (أحيانا). دلالة على أن من بين الطلبة ممن يمر بمشاكل سواء شخصية أو نفسية عائلية أو على مستوى الجامعة ولكن تبقى المعاملات فيما بين الطلبة هي من تؤكد وتحسن العلاقة بينهم.

• **السؤال الحادي عشر:** " أستطيع تحفيز الآخرين لتحقيق أهدافهم " ومن خلال بيانات الجدول نستنتج أن أكبر نسبة من الطلبة الجامعيين وبمختلف كليات وتخصصاتهم يرون بأنهم يستطيعون تحفيز الآخرين لتحقيق أهدافهم ، حيث كانت نسبة تكرار الإجابات بنسبة عالية للمجيبين بـ "دائما" بعدد طلبة قدر بـ 56 وبنسبة مئوية 70% مقابل 23 أفراد مجيبين بـ "أحيانا" وبنسبة مئوية قدرت بـ 28.75% وخمسة وفرد 01 كانت إجابته "نادرا" وبنسبة مئوية 1.25% ، وكان الاتجاه العام

فيها (دائما) وهذا مرده الى ملازمة شعور الطلبة بأنهم بإمكانهم تحفيز الآخرين لتحقيق أهدافهم وأهداف زملائهم الطلبة وهذا شيء يشرف الجامعة الجزائرية..

• **السؤال الثاني عشر:** " أستطيع التعامل مع المواقف الصعبة في القيادة " من خلال الجدول السابق؛ نلاحظ بأغلب الإجابات كانت بـ "دائما" بتكرار 44 فرد من عينة الدراسة والمتكونة من 80 طالب وطالبة، وكانت نسبة المجيبين بـ " دائما" 55% مقابل 32 كانت اجاباتهم "أحيانا" وبنسبة 40%، وهنا نستنتج بأن طلبة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، وكذا كلية الحقوق وكلية علوم الاقتصادية وخصوصا المشاركين في عينة الدراسة يستطيعون التعامل مع المواقف الصعبة في القيادة ، حيث تبين هذا من خلال إجابات عينة الدراسة بأكثر من نصف العينة ، كل هذا بمتوسط حسابي 2.50 وانحراف معياري 0.595 وكان الاتجاه العام فيها (دائما).

• **السؤال الثالث عشر :** " أستطيع التكيف مع التغييرات و الاحداث بشكل مناسب " والذي كانت إجابات عينة الدراسة مختلفة تماما عن باقي الأسئلة حيث فكانت النسبة المئوية للإجابة بـ "دائما" بتكرار 42 فرد وبنسبة 52.50% ويليهما 29 فرد أجابوا بـ "أحيانا" بنسبة مئوية قدرت بـ 36.25% وكلها إجابات تؤكد نسبة قبول السؤال وما نستنتجه هو أن الطلبة وبمختلف إجاباتهم باستطاعتهم التكيف مع التغييرات بسرعة ، في حين هناك 9 أفراد أجابوا بـ محايد بنسبة 11.25% لهذا كان الاتجاه العام فيها دائما حيث نستنتج بأن الطلبة وحسب إجابتهم بـ دائما بنسبة أكبر يتعايشون مع ما يطرأ من تغيرات في الجامعة ويتكيفون مه بسرعة فائقة وهي سنة حميدة لاحظناها في طلاب الجامعة.

• **السؤال الرابع عشر:** " أستطيع تحسين أدائي من خلال التعلم والتحسين المستمر " من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 75% أجابوا بـ "دائما" وبعده 60 طالب وطالبة وفي المقابل 21.25% وبتكرار 17 طالب ممن أجابوا بـ "أحيانا" وهذا ما يدل على أن طلبة الجامعة يستطيعون تحسين أدائهم من خلال التعلم والتحسين المستمر، وهذا لما أخذوه من خبرة وما أخذوه عن أساتذتهم في هذا الميدان بالذات من نصائح وإرشادات، وهذا بمتوسط حسابي 2.71 وانحراف معياري 0.532 ، وفي الأخير كان الاتجاه العام فيها دائما وهذا دلالة على خبرة أساتذة الجامعة في تحسين مستوى الطلبة والاستماع لانشغالاتهم .

- المحور الرابع: مهارة المشاركة في اتخاذ القرارات : والذي ينص على : " هل للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق مهارة المشاركة في اتخاذ القرارات لدى طلب المرحلة الجامعية " ؟

جدول رقم (10) يوضح إجابات المحور الرابع : مهارة المشاركة في اتخاذ القرارات

الاتجاه العام لأفراد العينة نحو كل عبارة	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموع		دائما	أحيانا	نادرا	أسئلة المحور
				العدد	العدد				
				%	%				
دائما	15	0.616	2.48	80	5	32	43	أستطيع تحليل المعلومات المتعلقة بالقرار	
				100	6.25	40	53.75		
دائما	16	0.576	2.65	80	4	20	56	أستطيع تقديم آرائي ومقترحاتي في عملية اتخاذ القرار	
				100	5	25	70		
أحيانا	17	0.584	2.39	80	4	41	35	أستطيع تقييم المخاطر والفرص المتعلقة باتخاذ القرار	
				100	5	51.2	43.8		
دائما	18	0.595	2.53	80	4	30	46	أستطيع التعاون مع الآخرين لتحقيق أهداف اتخاذ القرار	
				100	5	37.50	57.50		
أحيانا	19	0.738	1.99	80	22	37	21	عندما أغضب أحاول اتخاذ قرار مناسب	
				100	27.5	46.25	26.25		
دائما	20	0.612	2.42	80	5	36	39	لو أصبحت قائدا لمجموعتي ستكون قراراتي صحيحة	
				100	6.25	45	48.75		
دائما	21	0.615	2.66	80	6	15	59	أتعلم من الأخطاء والنجاحات في اتخاذ القرار	
				100	7.5	18.75	73.75		
دائما	الاتجاه العام للمحور								

يتضح من الجدول أعلاه أن هناك تفاوت بين المتوسطات الحسابية لمختلف عبارات الاستبيان والدرجة الكلية لاستبيان " دور النشاط البدني والرياضي في تحقيق بعض المهارات الحياتية لدى الطلبة

الجامعيين " ، وكذا الانحراف المعياري ، حيث نلاحظ أن المتوسطات الحسابية في عبارات الاستبيان وحسب ما جاء في الأسئلة كانت أغلبها إيجابية وثبتت صحة ما جاء في الاستبيان.

لقد كانت إجابات السادة طلبة الجامعة والكليات الثلاث عن الأسئلة ذات قيمة عالية، إذ أنها تظهر مدى ثقافتهم وفهمهم لما يحتويه النشاط البدني الرياضي، وفهمهم كذلك للمهارات الحياتية ودور النشاط البدني في تحقيقها حيث لاحظنا أن أغلب الإجابات كانت دائما وهذا دلالة على حرص الطلبة الزائد للاهتمام بتخصصهم .

ويكمن جمع وتلخيص إجاباتهم فيما يلي:

• **السؤال الخامس عشر** والذي مفاده " أستطيع تحليل المعلومات المتعلقة بالقرار " فكانت إجابات الطلبة منحصرة فقط بين الإجابة ب "دائما" و " أحيانا" وكانت أعلى نسبة تكرر للإجابات ل "دائما" مقدرة ب 43 طالب بنسبة 53.75% مقابل 32 المجيبين ب "أحيانا" وبنسبة 40% وكلهم بمتوسط حسابي 2.48 وانحراف معياري 0.616 والمجيبين ب "نادر" كانت فئة قليلة جدا قدرت ب 6.25% وبمعدل 5 طلبة وكان الاتجاه العام فيها (دائما)، وهو مما يثبت بأن الطالب أو الطالبة الجامعيين يستطيعون تحليل المعلومات المتعلقة بالقرار.

• **السؤال السادس عشر** والمعنون ب " أستطيع تقديم آرائي ومقترحاتي في عملية اتخاذ القرار " كانت نسبة تكرر الإجابات بنسبة عالية ل الإجابة ب " دائما" وبعده 56 طالب ما يقارب نسبة 70% مقابل 20 من المجيبين ب "أحيانا" بنسبة 25% ، لذا كان الاتجاه العام فيها (دائما) بمتوسط حسابي 02.65 وانحراف معياري 0.576 وهذا يدل على أن الطلبة بمختلف تخصصاتهم يستطيعون تقديم آرائهم ومقترحاتهم في عملية اتخاذ القرار وهذا ما تبين من خلال إجابات أفراد عينة الدراسة.

• **السؤال السابع عشر:** " أستطيع تقييم المخاطر والفرص المتعلقة باتخاذ القرار " من خلال بيانات الجدول أعلاه يتضح أن أفراد عينة البحث تقريبا الإجابة منقسمة بين إجابتين حيث يرون بأنهم يستطيعون تقييم المخاطر والفرص المتعلقة بالقرار ، حيث كانت أغلب إجابات العينة ب "أحيانا" وبعده 41 طالب بنسبة مئوية 51.2% مقابل 35 طالب من المجيبين ب "دائما" وبنسبة 43.8% ، وكانت إجاباتهم بمتوسط حسابي قدر ب 2.39 وانحراف معياري 0.584 وكان الاتجاه العام فيها (أحيانا). دلالة على أن الطلبة الجامعيين ومن خلال دراستهم والأخذ بنصائح وإرشادات السادة الأساتذة صار باستطاعتهم تقييم المخاطر والفرص المتعلقة بالقرارات.

• **السؤال الثامن عشر:** " أستطيع التعاون مع الآخرين لتحقيق أهداف القرار" ومن خلال بيانات الجدول نستنتج أن أكبر نسبة من الطلبة الجامعيين وبمختلف كليات وتخصصاتهم يرون بأنهم يستطيعون التعاون مع الآخرين لتحقيق أهداف القرار ، حيث كانت نسبة تكرر الإجابات بنسبة عالية للمجيبين ب "دائما" بعدد طلبة قدر ب 46 وبنسبة مئوية 57.50% مقابل 30 أفراد مجيبين ب "أحيانا" وبنسبة مئوية قدرت ب % 37.50 وأربع 04 أفراد من العينة كانت إجابتهم "نادرا" وبنسبة مئوية

5% وكان الاتجاه العام فيها (دائما) وهذا مرده الى ملازمة شعور الطلبة بأنهم بإمكانهم التعاون مع الآخرين لتحقيق أهدافهم وأهداف زملائهم الطلبة وأهداف اتخاذ القرارات كل هذا بمتوسط حسابي 2.53 وانحراف معياري 0.595.

• **السؤال التاسع عشر:** " عندما أغضب أحاول اتخاذ قرار مناسب " من خلال الجدول السابق؛ نلاحظ بأغلب الإجابات كانت ب "أحيانا" بتكرار 37 فرد من عينة الدراسة والمتكونة من 80 طالب وطالبة، وكانت نسبة المجيبين ب دائما 26.25% مقابل 37 كانت اجاباتهم "أحيانا" ونسبة 46.25%، وهنا نستنتج بأن طلبة طلبة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي ، وكذا كلية الحقوق وكلية علوم الاقتصادية وخصوصا المشاركين في عينة الدراسة يقرون بأنهم عندما يغضبون فإنهم يحاولون اتخاذ قرارات مناسبة ، حيث تبين هذا من خلال إجابات عينة الدراسة بأكثر من نصف العينة يجيبون أحيانا، كل هذا بمتوسط حسابي 1.99 وانحراف معياري 0.738 وكان الاتجاه العام فيها (دائما).

• **السؤال العشرون:** " لو أصبحت قائدا لمجموعتي ستكون قراراتي صحيحة " والذي كانت إجابات عينة الدراسة مختلفة تماما عن باقي الأسئلة حيث كانت النسبة المئوية للإجابة ب "دائما" بتكرار 39 فرد ونسبة 48.75% ويليهما 36 فرد أجابوا ب "أحيانا" بنسبة مئوية قدرت ب 45% وكلها إجابات تؤكد نسبة صحة السؤال وما نستنتجه هو أن الطلبة وبمختلف إجاباتهم يعدون زملاءهم الطلبة الجامعيين بأنه ستكون جميع القرارات المتخذة من طرفهم صحيحة في حالة ما أصبح من بينهم قائد أو أكثر للمجموعة وهذا راجع طبعاً للثقة المتبادلة بين الطلبة، في حين هناك 5 أفراد أجابوا ب "محايد" بنسبة 6.25% لهذا كان الاتجاه العام فيها دائما.

السؤال الواحد والعشرون: " أتعلم من الأخطاء والنجاحات في اتخاذ القرار " من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 73.75% أجابوا ب "دائما" وبعدد 59 طالب وطالبة وفي المقابل 18.75% وبتكرار 15 طالب ممن أجابوا ب "أحيانا" وهذا ما يدل على أن طلبة الجامعة يتعلمون من أخطائهم السالفة أو السابقة والنجاحات في اتخاذ القرار ، وهذا لما أخذوه من خبرة وما أخذوه عن أساتذتهم في هذا الميدان بالذات من نصائح وإرشادات ، بمتوسط حسابي 2.66 وانحراف معياري 0.615 ، وفي الأخير كان الاتجاه العام فيها دائما وهذا دلالة على خبرة أساتذة الجامعة في تحسين مستوى الطلبة والاستماع لانشغالاتهم وتقديم النصح في كيفية اتخاذ القرارات والتعلم من الأخطاء

ثالثاً: اختبار الفرضيات ومناقشتها:

مناقشة الفرضية الرئيسية: للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الجامعية

من خلال تحليل نتائج الأسئلة استنتجنا ما يلي:

هـ الجوانب الإيجابية للفرضية :

1. يمكن أن يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الطلبة، مثل التواصل والتعاون.
2. يمكن أن يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين الصحة النفسية لدى الطلبة، مثل تقليل التوتر والقلق.
3. يمكن أن يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية المهارات القيادية لدى الطلبة، مثل القيادة والتحفيز.

هـ المهارات الحياتية التي يمكن تنميتها:

1. المهارات الاجتماعية : يمكن أن يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية المهارات الاجتماعية، مثل التواصل والتعاون.
2. المهارات القيادية : يمكن أن يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية المهارات القيادية، مثل القيادة والتحفيز .
3. المهارات النفسية : يمكن أن يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية المهارات النفسية، مثل الثقة بالنفس والتحفيز.

هـ الأهمية التربوية:

1. يمكن أن يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الشخصية لدى الطلبة .
2. يمكن أن يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين الأداء الأكاديمي لدى الطلبة
3. يمكن أن يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز الصحة العامة لدى الطلبة .

وكاستنتاج نقول:

للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الجامعية، ويمكن أن يساهم في تنمية المهارات الاجتماعية والقيادية والنفسية.

مناقشة الفرضية الأولى: للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق مهارة الكفاءة الذاتية لدى طلبة المرحلة الجامعية

من خلال نتائج الأسئلة في المحور الأول والمتمثلة في السؤال من 01 إلى 07 نجد أن نتائجها المتحصل عليها من خلال التحليل الاحصائي تصب كلها في سياق يخدم نص فرضيتنا الأولى حيث تظهر الدراسة أن للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق مهارة الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة ، فيمكن أن نعرف الكفاءة الذاتية بأنه الإيمان بقدرة الفرد على تحقيق الأهداف والنجاح في مختلف المجالات، ويمكن أن يظهر دور النشاط البدني الرياضي في:

1. يساهم النشاط البدني الرياضي في تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلبة، مما يمكن أن يؤدي إلى زيادة الكفاءة الذاتية.
2. يساهم النشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات الحركية والاجتماعية لدى الطلبة، مما يمكن أن يؤدي إلى زيادة الكفاءة الذاتية .
3. يساهم النشاط البدني الرياضي في تحسين الصحة النفسية لدى الطلبة، مما يمكن أن يؤدي إلى زيادة الكفاءة الذاتية .

و يعود الأثر على طلبة المرحلة الجامعية ب:

1. زيادة الثقة بالنفس : يمكن أن يؤدي النشاط البدني الرياضي إلى زيادة الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الجامعية
2. تحسين الأداء الأكاديمي : يمكن أن يؤدي النشاط البدني الرياضي إلى تحسين الأداء الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الجامعية من خلال زيادة التركيز والانتباه
3. تعزيز الصحة العامة : يمكن أن يؤدي النشاط البدني الرياضي إلى تعزيز الصحة العامة لدى طلبة المرحلة الجامعية .

وكاستنتاج للفرضية الأولى :

للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق مهارة الكفاءة الذاتية لدى طلبة المرحلة الجامعية، ويمكن أن يساهم في تعزيز الثقة بالنفس وتنمية المهارات وتحسين الصحة النفسية.

مناقشة الفرضية الثانية: للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق مهارة الذكاء الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الجامعية

من خلال نتائج الأسئلة في المحور الثاني والمتمثلة في السؤال من 08 إلى 14 نلاحظ أن أجوبة العينة على الأسئلة والمتحصل عليها من خلال التحليل الاحصائي في المحور الثاني كانت موافقة تماما لفرضيتنا الثانية وعليه يمكن القول أنه وبناء على النتائج المتحصل عليها نعرف الذكاء الاجتماعي بأنه القدرة على الفهم والتفاعل مع الآخرين بشكل فعال.

ويكمن دور النشاط البدني الرياضي في:

1. يساهم النشاط البدني الرياضي في تعزيز التواصل بين الطلبة، مما يمكن أن يؤدي إلى زيادة الذكاء الاجتماعي.

2. يساهم النشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الطلبة، مثل التعاون والقيادة.

3. يساهم النشاط البدني الرياضي في تعزيز العلاقات الاجتماعية بين الطلبة، مما يمكن أن يؤدي إلى زيادة الذكاء الاجتماعي .

ويعود الأثر على طلبة المرحلة الجامعية بـ:

1. زيادة القدرة على التواصل : يمكن أن يؤدي النشاط البدني الرياضي إلى زيادة القدرة على التواصل لدى طلبة المرحلة الجامعية .

2. تحسين العلاقات الاجتماعية : يمكن أن يؤدي النشاط البدني الرياضي إلى تحسين العلاقات الاجتماعية بين طلبة المرحلة الجامعية.

3. تعزيز القيادة : يمكن أن يؤدي النشاط البدني الرياضي إلى تعزيز القيادة لدى طلبة المرحلة الجامعية .

وكاستنتاج للفرضية الثانية:

للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق مهارة الذكاء الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الجامعية، ويمكن أن يساهم في تعزيز التواصل وتنمية المهارات الاجتماعية وتعزيز العلاقات الاجتماعية.

مناقشة الفرضية الثالثة: للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق مهارة المشاركة في اتخاذ القرارات لدى طلبة المرحلة الجامعية

من خلال تحليل نتائج الأسئلة في المحور الثالث والمتمثلة في الأسئلة من 15 إلى 21 نلاحظ أن أجوبة العينة على الأسئلة محل الدراسة جاءت تخدم دراستنا وبالخصوص فرضيتنا الثالثة وعليه يمكن القول أنه للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق مهارة المشاركة في اتخاذ القرارات والتي هي القدرة على اختيار الخيار الأفضل من بين عدة خيارات، ويكمن دور النشاط البدني الرياضي في:

1. يساهم النشاط البدني الرياضي في تعزيز التفكير النقدي لدى الطلبة، مما يمكن أن يؤدي إلى تحسين مهارة المشاركة في اتخاذ القرارات.
 2. يساهم النشاط البدني الرياضي في تنمية القدرة على التحليل لدى الطلبة، مما يمكن أن يؤدي إلى تحسين مهارة المشاركة في اتخاذ القرارات.
 3. يساهم النشاط البدني الرياضي في تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلبة، مما يمكن أن يؤدي إلى تحسين مهارة المشاركة في اتخاذ القرارات.
- الأثر على طلبة المرحلة الجامعية

1. زيادة القدرة على اتخاذ القرارات: يمكن أن يؤدي النشاط البدني الرياضي إلى زيادة القدرة على المشاركة في اتخاذ القرارات لدى طلبة المرحلة الجامعية
 2. تحسين القدرة على حل المشكلات: يمكن أن يؤدي النشاط البدني الرياضي إلى تحسين القدرة على حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الجامعية
 3. تعزيز القدرة على التكيف: يمكن أن يؤدي النشاط البدني الرياضي إلى تعزيز القدرة على التكيف لدى طلبة المرحلة الجامعية .
- وكاستنتاج للفرضية الثالثة:

للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق مهارة المشاركة في اتخاذ القرارات لدى طلبة المرحلة الجامعية، ويمكن أن يساهم في تعزيز التفكير النقدي وتنمية القدرة على التحليل وتعزيز الثقة بالنفس.

وعليه فإنه نتيجة لتحقيق الفرضيات الجزئية يمكن القول على أن الفرضية العامة التي تنص على أن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الجامعية قد تحققت

الخاتمة

من خلال دراستنا التي أجريناها ، نستطيع الخروج بخلاصة عامة حول موضوع البحث المتمثل في دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الجامعية، كون هذه المرحلة جد هامة في حياة الفرد نتيجة لتعدد المشاكل التي يعاني منها، ولذلك فمعرفة المهارات الحياتية التي تنشأ من خلال التدريبات الرياضية كمصدر هام يكتسبها الرياضي أمر ضروري في سبيل إعداده للمستقبل بشكل سليم وموجه، وعلى هذا يمكن استخلاص مايلي:

- للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق مهارة الكفاءة الذاتية لدى طلبة المرحلة الجامعية .
- للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق مهارة الذكاء الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الجامعية .
- للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق مهارة المشاركة في اتخاذ القرارات لدى طلبة المرحلة الجامعية .

وبالتالي تتحقق الفرضية الأساسية التي مفادها" للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الجامعية"، وبهذا يمكن الإجابة على إشكالية الدراسة حيث أن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا مهما في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين، مما يساعد الطلبة على اكتساب المهارات الحياتية المهمة التي تساعده في إنجاز أنشطته اليومية الحركية والعقلية. أظهرت النتائج الرئيسية للدراسة أن النشاط البدني الرياضي التربوي له دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الجامعية، بما في ذلك:

1. مهارة الكفاءة الذاتية : يمكن أن يساهم النشاط البدني الرياضي في تعزيز الثقة بالنفس وتنمية المهارات الحركية والاجتماعية..
 2. مهارة الذكاء الاجتماعي : يمكن أن يساهم النشاط البدني الرياضي في تعزيز التواصل وتنمية المهارات الاجتماعية وتعزيز العلاقات الاجتماعية..
 3. مهارة المشاركة في اتخاذ القرارات : يمكن أن يساهم النشاط البدني الرياضي في تعزيز التفكير النقدي وتنمية القدرة على التحليل وتعزيز الثقة بالنفس..
- الأهمية التربوية تؤكد هذه الدراسة على أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الجامعية، ويمكن أن يساهم في تحسين أدائهم الأكاديمي والاجتماعي .

الاقتراحات:

1. تضمين النشاط البدني الرياضي في المناهج الجامعية : نقترح تضمين النشاط البدني الرياضي في المناهج الجامعية لتنمية المهارات الحياتية لدى الطلبة.
2. تشجيع الطلبة على المشاركة في الأنشطة الرياضية : نقترح تشجيع الطلبة على المشاركة في الأنشطة الرياضية لتنمية المهارات الحياتية.
3. توفير الدعم والموارد : نقترح توفير الدعم والموارد اللازمة لتنفيذ برامج النشاط البدني الرياضي التربوي في الجامعات.
4. ضرورة الاهتمام بوضع برامج خاصة للنشاط البدني الرياضي لتنمية المهارات الحياتية التي تراعي حاجات الطلبة من جهة، وواقع المجتمع المحلي وتحديات العصر من جهة أخرى.
5. العمل على إقامة أيام دراسية ودورات تدريبية وورشات عمل حول موضوع المهارات الحياتية لتوضيح أهميتها للأساتذة والطلبة سواء في الجامعة أو في حياتهم العامة.
6. العمل على تصميم برامج ومقررات دراسية تتضمن مختلف المهارات الحياتية التي يحتاجها الطلبة بما يفرضه التقدم العلمي الراهن وحاجيات المجتمع.
7. العمل على إعداد قائمة لأهم المهارات الحياتية التي يحتاجها الطلبة في المرحلة الجامعية وتضمينها في المقررات الدراسية، وكذا العمل على إدراجها في المراحل التعليمية الأخرى.
8. العمل على إجراء دراسات مشابهة على المعاهد والكليات الأخرى للوقوف على مدى اكتساب طلبتها للمهارات الحياتية خلال فترة تكوينهم الجامعي.
9. ضرورة استخدام برنامج قائم بذاته خاص بالمهارات الحياتية مستقبلا خلال مراحل التعليم الرسمي المختلفة، خاصة وأن الجزائر تعتمد نظام تعليمي مدمج فقط، رغم الأهمية البالغة للمهارات الحياتية للطلبة.
10. تنمية ممارسة مختلف أوجه النشاط البدني بشقيه الترفيهي والتنافسي لدى الطلبة من أجل تطوير المهارات الحياتية لهم.
11. إجراء بحوث أخرى تهتم بمقارنة المهارات الحياتية في نشاطات رياضية جماعية وفردية.
12. إجراء دراسات مشابهة على مراحل عمرية مختلفة لمعرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات الحياتية.
13. ضرورة وضع أخصائيين نفسانيين رياضيين لمساعدة وتوجيه الطلبة والطلاب لممارسة النشاط البدني الرياضي.

قائمة

المصادر و المراجع

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

أولاً: المعاجم والقواميس:

1. أحمد حسين اللقاني، وعلي أحمد الجمل (2007) : معجم المصطلحات التربوية المعرفة في المناهج وطرق التدريس. القاهرة : عالم الكتب

2. مجمع اللغة العربية (1960) بدمشق: المجلد 35 الجزء 4

ثانياً: الكتب :

3. أمين أنور الخولي (1990) : أصول الترويح و أوقات الفراغ - د ط - القاهرة - دار الفكر العربي

4. أمين أنور الخولي (1998) : أصول التربية البدنية والرياضية - د ط - القاهرة ، دار الفكر العربي،

5. أمين أنور الخولي، (1996) : الرياضة و المجتمع ، د ط ، دار الفكر، الكويت .

6. أنور حمودة البنا (2005) : تقدير حل المشكلات السلوكية لدى أطفال المرحلة الأساسية الدنيا

في قطاع غزة من منظور إسلامي . غزة، المؤتمر التربوي الثاني "الطفل الفلسطيني بين تحديات الواقع وطموحات المستقبل كلية التربية في الجامعة الإسلامية

7. تغريد عمران، رجاء الشناوي، عفاف صبحي، (2001) : المهارات الحياتية، مكتبة زهران الشرق، القاهرة، ط1،

8. حسين أبو رياش وآخرون (2006) : الدافعية والذكاء العاطفي، ط1 ، دار الفكر، الاردن،

9. حسين، (2005) : توصيف مادة المهارات الحياتية والتربية الأسرية في الحصة الدراسية للتعليم الثانوي. المملكة العربية السعودية :إدارة التعليم الثانوي، وزارة التربية والتعليم بالمملكة العربية السعودية

10. خوالدة، محمود عبد الله محمد (2004) :الذكاء العاطفي، الذكاء الانفعالي، الطبعة العربية الاولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الاردن

11. الدفاعي، كاظم علي والخالدي، أمل إبراهيم (2013) :علم نفس الشخصية، ط1 ، مكتب زاكي، بغداد

12. رمضان ياسين:(2007) :علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، ط1 ، عمان، الأردن،

13. زحاف،(2001): العلاقات الاجتماعية للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية وانعكاساتها على السمات الانفعالية، جامعة الجزائر

14. عبد الرحمان العسوي، (1984): علم النفس بين النظرية والتطبيق، بيروت،
15. عبد المعطي سويد (2007): مهارات التفكير ومواجهة الحياة، دار الكتاب الجامعي الإمارات.
16. عصام عبد الخالق (1996): التدريب الرياضي و نظريات و تطبيقات - ط2، مصر، دار الكتب الجامعية،
17. عمر عبد الرحيم نصر الله (2001): مبادئ الاتصال التربوي والانساني. عمان، الأردن: دار وائل للطباعة والنشر
18. فتحي عبد الرحمن جروان (1999): تعليم الفكر- مفاهيم وتطبيقات. عمان، الأردن: دار الكتاب الجامعي
19. قطامي، نايفة (2001): تعليم التفكير للمرحلة الاساسية. الاردن، دار الفكر للطباعة، عمان
20. ليلى يوسف (1962): سيكولوجيا اللعب والتربية الرياضية، ط 2، مصر، دار الفكر العربي،
21. محمد حسن علاوي، سعد جلال(1987): علم النفس التربوي الرياضي، ط 7، دار المعارف، القاهرة
22. محمد غازي الدسوقي (2008): الذكاء الاجتماعي لمشرفي الأنشطة التربوية قدرة فائقة في نجاح، المهني، دار المكتب الجامعي الحديث، مصر،
23. مريم السيد (2007): حاجات طلبة جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية. عمان، الأردن: مجلة اتحاد الجامعات العربية-العدد التاسع والأربعون
24. ملحم، سامي محمد (2004): علم نفس النمو(دورة حياة الإنسان)، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن .
25. مريم السيد (2007): حاجة طلبة جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد 49 ديسمبر .
26. محسن علي عطية (2008) . تكنولوجيا الاتصال في التعليم الفعال. الأردن: دار المناهج
27. السلطي، ناديا سميح (2004): التعلم المستند إلى الدماغ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط 1، عمان، الأردن
28. سعيد زيان، (2013): مدخل الى علم النفس التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر،
29. حسين عبد المعطي و دعاء محمد مصطفى، (2008): المهارات الحياتية. الطبعة الأولى، دار السحاب للنشر والنوزيع، القاهرة .

ثالثا: الرسائل الجامعية والأطروحات:

30. أحلام عبايدية (2007) : محددات الاختيار المهني لدى الطلبة الجامعيين، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة باجي مختار عنابة، الجزائر
31. حاج صدوق عبد الرحمان وشماني محمد (2014) : دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوي، مذكرة ماستر
32. حسن عمر سعيد السوطري(2007) : أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي دكتوراه في التربية الرياضية كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية،
33. حسن عمر سعيد السوطري (2007) : أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي، دكتوراه في التربية الرياضية كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية،
34. طرفة، (2014) ، المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمان في ضوء التحديات المعاصرة .العلوم التربوية، السعودية

رابعا المجالات والمقالات:

35. بشير، حملاوي، (2015) : دور التكوين في إكساب طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعض المهارات الحياتية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية،
36. بن جعفر، رمضان (2016) : دور الأنشطة البدنية الرياضية التربوية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية فئة العمر (18-20 سنة) ، مجلة الإبداع الرياضي، الجزائر
37. بوعجناق، كمال وناصر، جمال وحملاوي، محمد (2016) : دور الأنشطة الرياضية التربوية في تنمية المهارات الاجتماعية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة 14-15، مجلة التحدي،
38. حسن أبو هاشم (2005) : مؤشرات التحليل البعدي لبحوث فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا، مركز بحوث كلية التربية، جامعة الملك سعود.
39. صاصيلا رانيا، (2011) : دور كليات التربية في جامعة دمشق في تنمية المهارات الحياتية في ضوء الاتجاهات التربوية المعاصرة. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس 9(4)،
40. عبيدات، أسامة و سعادة، سائدة تيسير (2010) : المهارات المتوفرة في مخرجات التعليم العالي الأردني بما يتطلبه سوق العمل المحلي .المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي

المراجع باللغة الأجنبية:

41. Bandura, A (1998): Self – efficacy in H. Fridman (ed), Encyclopedia of mental Health, San Diego, Academic press, p50
42. Bandura; A (1997) : self- efficacy ; the exercise of control , W.H freeman new York



الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

قسم: التربية البدنية

استبيان

تحية طيبة وبعد ...

في إطار الحصول على بعض المعلومات التي تخدم أهداف دراستنا والتي تندرج في إطار إعداد مذكرة تخرج لمتطلبات الحصول على شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي، الدراسة تحت عنوان: " دور النشاط البدني والرياضي في تحقيق بعض المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين"

نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، والمصممة لأغراض بحثية بحتة، ولا تتضمن أي معلومات مباشرة عن الطالب المستجيب، هدفنا هو جمع آرائكم حول المحاور التي سيتم بناء الاستبيان عليها. نرجو من سيادتكم المشاركة والمساهمة في إثراء موضوع الدراسة، بالتكرم والإجابة عن فقرات الاستبيان المرفق، وذلك بوضع إشارة (x) في الخانة المناسبة مقابل كل فقرة .

شكرا على تعاونكم

إشراف الأستاذ:

د فيصل تكرمات

إعداد الطالب :

نيقرو طيب

المحور الأول : البيانات الهامشية

الجنس: ذكر أنثى

السن: من [19 - 25] من [25 - 30] من [30 - 35] من 35 فأكثر

المستوى الجامعي: ليسانس ماجستير دكتوراه

التخصص :

المحور الثاني: مهارة الكفاءة الذاتية :

الرقم	العبرة	دائما	أحيانا	نادرا
01	أستطيع التعامل مع الآخرين ومع اختلاف شخصياتهم			
02	أستطيع تحمل الصعوبات وأواجهها			
03	أمتلك القدرة على أداء الكثير من الأعمال والقيام بواجباتي بصورة جيدة			
04	يلازمني شعور بأنني أحقق ذاتي			
05	أتحكم في حياتي وأرتبها طبقا لأهدافي			
06	أتمتع بالقدرة على القيام بكل الواجبات			
07	أمتلك القدرة على إنجاز أكثر من عمل في وقت واحد			

المحور الثالث : مهارة الذكاء الاجتماعي:

الرقم	العبرة	دائما	أحيانا	نادرا
08	أستطيع التواصل بفعالية مع الآخرين			
09	أستطيع بناء علاقات قوية مع الآخرين من خلال التفهم والتعاطف			
10	أستطيع التعامل مع الآخرين الذين يعانون مشاكل شخصية أو نفسية			
11	أستطيع تحفيز الآخرين لتحقيق أهدافهم			
12	أستطيع التعامل مع المواقف الصعبة في القيادة			
13	أستطيع التكيف مع التغييرات و الاحداث بشكل مناسب			
14	أستطيع تحسين أدائي من خلال التعلم والتحسين المستمر			

المحور الرابع : مهارة المشاركة في اتخاذ القرارات:

الرقم	العبرة	دائما	أحيانا	نادرا
15	أستطيع تحليل المعلومات المتعلقة بالقرار			
16	أستطيع تقديم آرائي ومقترحاتي في عملية اتخاذ القرار			
17	أستطيع تقييم المخاطر والفرص المتعلقة باتخاذ القرار			
18	أستطيع التعاون مع الآخرين لتحقيق أهداف القرار			
19	عندما أغضب أحاول اتخاذ قرار مناسب			
20	لو أصبحت قائدا لمجموعتي ستكون قراراتي صحيحة			
21	أتعلم من الأخطاء والنجاحات في اتخاذ القرار			

شكرا على تعاونكم معنا

لكم منا فائق الاحترام والتقدير على إجاباتكم
ونسأل الله لكم دوام الصحة والعافية وحسن الجزاء

استمارة آراء المحكمين:

الامضاء	الجامعة	الدرجة العلمية	الأستاذ
	جامعة محمد بوضياف المسيلة	أستاذ التعليم العالي	أوشن بوزيد
	جامعة محمد بوضياف المسيلة	أستاذ التعليم العالي	جوادي خالد
	جامعة محمد بوضياف المسيلة	أستاذ محاضر " أ "	حسيني عبد الرزاق
	جامعة محمد بوضياف المسيلة	أستاذ محاضر " ب "	فيصل تكرارت
	جامعة محمد بوضياف المسيلة	أستاذ محاضر " أ "	صواش عيسى

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
 République Algérienne Démocratique et Populaire
 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
 Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
 جامعة محمد باوضيف - المسيلة
 Université Mohamed Boudiaf - M'sila
 معهد علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية
 Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives
 قسم التربية البدنية
 Département de l'éducation physique

الرقم: 20/2024

المسيلة في: 05/11/2024
 لى السيد (ة): مدير ثانوية بن ناعة السعيد-عين الحجل

طلب تسجيل مقيمة

في إطار العمل الميداني الذي يقوم طلبة نهاية التخرج المقبلين على نيل شهادة (الليسانس، الماستر) في خلال الموسم الجامعي 2024/2025 فإننا نرجو من سيادتكم المحترمة السماح للطلبة الآتية أسماؤهم التقرب من: ثانوية بن ناعة السعيد-عين الحجل الموجودة على مستوى ولاية: المسيلة من أجل: القيام بدراسة واستبيان لنيل شهادة الماستر.

الرقم	الإسم واللقب	المستوى	الفرع
01	طيب نيقرو	السنة الثانية ماستر	02

البريد الإلكتروني: aba_staps.msila@yahoo.fr الهاتف: 035.55.80.65 العنوان: ص ب 166 حي اشبيلية المسيلة - الجزائر

الدكتور
بركاتي نصر الدين