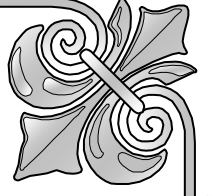


الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : قسم التربية البدنية

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(ماستر)

دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات

الحياتية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

دراسة ميدانية على بعض ثانويات دائرة عين الملح ولاية مسيلة

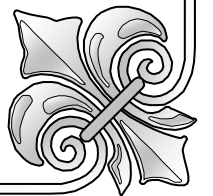
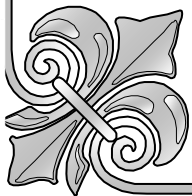
إشراف:

ا.د. كرميش عبد المالك فريد

إعداد الطالب:

* نوي عبد الجبار

السنة الجامعية 2024/2023





شكر



بعد الحمد والشكر لله عز وجل نتقدم بعبارات الشكر والتقدير الى المشرف

الأستاذ الدكتور كرميش عبد المالك فريد على تفضله بقبول الاشراف على هذه

المذكرة، ومنحه من وقت في متابعة انجازها من خلال توجيهاته الرشيدة

ونصائحه القيمة .

نتقدم كذلك بخالص الشكر والامتنان الى اعضاء اللجنة التي ستتكل بتصويب

هذا العمل الشكر موصول الى كل اساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية بجامعة المسيلة .



إهداء

اهدي ثمرة عملي هذا الى الام العزيزة والأب العزيز اطال الله في عمرهما
والى زوجتي وابني ماجد وابنتي صونيا وكل عائلتي من الصغير الى الكبير
واهديه ايضا الى كل الاصدقاء والزملاء

كما اهديه الى المشرف د. كرميش عبد المالك فريد

وكل من هو في الذاكرة ولم تحمله المذكرة وكل من عمر الصدور وغيبته

السطور



قائمة المحتويات

/	شكر
/	اهداء
/	قائمة المحتويات
/	قائمة الجداول
/	قائمة الاشكال
/	الملخص باللغة العربية
/	الملخص باللغة الانجليزية Abstract
أ - ب	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الاول :الاطار العام للدراسة
05	1-1- اشكالية الدراسة
08	1-2- فرضيات الدراسة
08	1-3- اهداف الدراسة
09	1-4- اهمية الدراسة
09	1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
11	1-6- الدراسات السابقة
14	1-7- مميزات الدراسة الحالية
/	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني : النشاط البدني الرياضي
17	تمهيد
18	2-1- تعريف النشاط البدني الرياضي
19	2-2- أنواع النشاط البدني و الرياضي التربوي
20	2-3- الأهداف العامة للنشاط البدني و الرياضي التربوي
21	2-4- خصائص وأسس ووظائف النشاط البدني و الرياضي
24	2-5- أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي
25	2-6- حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية
26	2-7- وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي

29	2-8- دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي
29	2-9- العوامل التي تساعد في الإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي
31	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث : المهارات الحياتية
33	تمهيد
34	3-1- مفهوم المهارات الحياتية
36	3-2- أنواع المهارات الحياتية
38	3-3- النظريات المفسرة للمهارات الحياتية
40	3-4- أهمية اكتساب المهارات الحياتية
41	3-5- خصائص المهارات الحياتية
43	3-6- المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية
43	3-7- اهداف تنمية المهارات الحياتية لمرحلة المراهقة
44	3-8- مراحل المراهقة
45	3-9- خصائص مرحلة المراهقة الوسطى
	خلاصة
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الرابع : منهجية الدراسة
49	تمهيد
49	4-1- الدراسة الاستطلاعية
49	4.2- المنهج المتبع في الدراسة
50	4-3- متغيرات الدراسة
50	4-4- مجتمع وعينة الدراسة
51	4-5- مجالات الدراسة
51	4-6- اساليب جمع البيانات (ادوات جمع البيانات)
52	4-7- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق ،الثبات ،الموضوعية)
الصفحة	الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج
55	1- الإحصاءات الوصفية للمحور الأول (مهارات الاتصال والتواصل مع الآخرين)
66	2- الإحصاءات الوصفية للمحور الثاني (مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات)
77	3- الإحصاءات الوصفية للمحور الثالث (مهارات الاجتماعية والعمل الجماعي)
88	4- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

الصفحة	الفصل السادس :الاستنتاجات والاقتراحات
92	6-1- الاستنتاج العام
92	6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
94	. خاتمة
/	. قائمة المصادر والمراجع
/	. قائمة الملاحق

قائمة الجداول :

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
51	يوضح مجتمع وعينة الدراسة	01
52	يوضح نتائج الصدق الذاتي للاستبيان	02
52	يوضح الذاتي ثبات الاستبيان	03
55	يوضح عبارة أحب التحدث مع الآخرين ولو كانوا غرباء	04
56	يوضح عبارة أحب الدورات والندوات التي تتحدث عن مهارات الاتصال مع الآخرين	05
57	يوضح عبارة أستخدم حركات اليدين وتعابير الوجه لتوضيح فكرة ما للآخرين	06
58	يوضح عبارة اقبل بصدر رحب انتقادات الاخرين	07
59	يوضح عبارة أقابل الآخرين بابتسامة	08
60	يوضح عبارة املك ثقافة الاعتذار	09
61	يوضح عبارة أفهم مشاعر الآخرين وأتعاطف معهم	10
62	يوضح عبارة أركز انتباهي واهتمامي على كل ما يقوله المتحدث	11
63	يوضح عبارة أجد صعوبة في مجاملة ومدح الآخرين	12
64	يوضح عبارة أتحاشى مقاطعة المتحدث	13
65	يوضح عبارة أستطيع بناء علاقات طيبة مع زملائي في الصف	14
66	يوضح عبارة اعالج الاسباب عند وقوعي في مشكلة	15
67	يوضح عبارة اعاني من مشاكل كثيرة واقفا حائرا امامها	16
68	يوضح عبارة كثيرا ما أساعد الآخرين في حل مشاكلهم وتكون حلولا صحيحة	17
69	يوضح عبارة تجاهل بعض المشكلات قد يعتبر حلا للمشكلة	18

70	يوضح عبارة عدة حلول قبل اختيار الحل المناسب	19
71	يوضح عبارة عندما اغضب اتخذ قرارات خاطئة	20
72	يوضح عبارة انا راضي على طريقتي في تسوية خلافاتي مع الاخرين	21
73	يوضح عبارة لو اصبحت قائدا لمجموعة ستكون قراراتي صحيحة	22
74	يوضح عبارة لحل المشكلة يتطلب معرفة اسبابها الجذرية	23
75	يوضح عبارة اختبر الأسباب وأرتبها حتى اصل إلى السبب الأساسي للمشكلة	24
76	يوضح عبارة كلما بحثت عن اسباب المشكلة كلما اقتربت من الحلول	25
77	يوضح عبارة تقبل وجهة نظر الاخر واحترامها	26
78	يوضح عبارة العمل بروح الفريق الواحد	27
79	يوضح عبارة تقديم مصلحة الجماعة على الفرد	28
80	يوضح عبارة املك روح المبادرة	29
81	يوضح عبارة بناء أواصر الثقة مع الآخرين	30
82	يوضح عبارة التفاوض مع الاخرين حول الحلول	31
83	يوضح عبارة معاملة الاخرين بطريقة لائقة ومؤدبة	32
84	يوضح عبارة تجنب القاء اللوم على احد	33
85	يوضح عبارة إقامة علاقات صداقة قائمة على الاحترام مع الآخرين	34
86	يوضح عبارة اكتساب عادات اجتماعية سليمة	35
87	يوضح عبارة تفهم مشاكل واحتياجات الاخرين	36

المخلص باللغة العربية :

دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية على بعض ثانويات دائرة عين الملح ولاية مسيلة

هدفت الدراسة الى معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية . وكان فرض الدراسة ان للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، مستعينا بعينة قدرت ب(53) تلميذا من بعض الثانويات بولاية مسيلة، وتم اختيار العينة القصدية، حيث استخدم الباحث : استبيان المهارات الحياتية ، كما استخدم المنهج الوصفي لملائمة طبيعة موضوع الدراسة ، حيث تحصلنا على النتائج التالية :

. للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية مهارات الاتصال والتواصل لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

. للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

. للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

وفي الاخير خرجنا ببعض الاقتراحات كان اهمها : .

- ضرورة ان يركز الاساتذة على دمج اكبر عدد من المهارات الحياتية في مادة التربية البدنية والرياضية التي يدرسونها .

- توفير جو اجتماعي داخل الحصص الرياضية والذي يساعد التلاميذ على التوافق الجيد مع انفسهم ومع من يحيطون بهم ، وذلك بتوفير جملة من العوامل تتعلق بالمعاملات داخل حصة التربية البدنية والرياضية والعلاقات مع الاساتذة والادارة وطريقة العمل داخل هذه الحصص .

- ضرورة ان يركز الاساتذة على دمج اكبر عدد من المهارات الحياتية في مادة التربية البدنية والرياضية التي يدرسونها .

Abstract

The role of physical sports activity in developing some life skills among secondary school students

A field study on some secondary schools in the Ain El Melh region, M'Sila Province

The study aimed to identify the role of physical sports activity in developing some life skills among secondary school students. The hypothesis of the study was that physical sports activity has a role in developing some life skills among secondary school students, using a sample of (53) students from some secondary schools in the state of M'Sila. The Purposive sample was chosen. The researcher used a life skills questionnaire. He also used the descriptive approach to adapt to the nature of the subject of the study.

We obtained the following results:

- Physical sports activity has a role in developing communication skills among secondary school students.
- Physical sports activity has a role in developing decision-making and problem-solving skills among secondary school students
- Physical sports activity has a role in developing social skills and teamwork among secondary school students.

Finally, we came up with some suggestions, the most important of which are:

- It is necessary for teachers to focus on integrating the largest number of life skills into the physical education and sports subject they teach.
- Providing a social atmosphere within sports classes that helps students harmonize with themselves and with those around them, by providing a number of factors related to transactions within the physical education and sports class, relationships with teachers and administration, and the method of dealing with work within these classes.
- The need for teachers to focus on integrating the largest number of life skills into the physical education and sports subject they teach

مقدمة



مقدمة:

ان النشاط البدني الرياضي يعد وسيلة لتحقيق واكتساب الفرد للمهارات ، ويمكن تحقيق هذه الاحتياجات والسلوكيات عن طريق مختلف الانشطة الرياضية واللعب والترويح ، لهذا فان هدف النشاط البدني الرياضي هو خدمة حالة الفرد النفسية والاجتماعية بدرجة كبيرة ، وفي هذا الصدد يشير " جوداس واخرون " ان النشاط البدني الرياضي بيئة مناسبة لتعلم المهارات الحياتية ، والتي هي منقولة لمجالات الحياة الاخرى ، حيث تشمل هذه المهارات القدرة على انجاز العمل تحت الضغط وحل المشكلات وادارة الوقت ، ووضع الاهداف والتواصل والتعامل مع النجاح والفشل ، والعمل مع اعضاء الفريق ضمن (العمل الجماعي) وتقبل النتائج .

كما يرى جوداس ايضا ان النشاط البدني الرياضي له امكانية امتلاك تأثير مهم في الصحة العامة ، وانه الميدان الذي يظهر فيه النشاط لمعظم الاطفال والشباب ، وان التدريب على ان المهارات الحياتية يمكن ان ينجز بشكل فعال من خلال النشاط البدني الرياضي ، حيث يعتبر من اكثر التخصصات خصوبة وسهولة في اكتساب الافراد المهارات الحياتية المتنوعة بشقيها العملي والذهني فالمهارات الرياضية واجواء المنافسة في درس النشاط البدني الرياضي تساعد في بناء وتطوير شخصية الفرد المتكاملة من جميع جوانبها البدنية ، النفسية والاجتماعية ، ايضا المهارات التي يحتاجها للتميز والتفاعل مع المجتمع والمحيط .

ويتفق دانش ودونوهيو ، ودانش ونيلين ان المهارات الحياتية يمكن ان تكون جسدية ، مثل اخذ الاوضاع الصحيحة ، او ادراكية مثل اتخاذ القرار ، او سلوكية مثل الاتصال الفعال ، ووفقا لمنظمة الصحة العالمية 1999 يعتبر تعلم المهارات الحياتية اساسية لتنشئة طفل سليم البنية وتطوير المراهق ، وايضا مهمة في اعداد الشباب للتغيير في وضعهم الاجتماعي ، لذا وجب الاهتمام بالنشء واعداده للتكيف مع الحياة في أي بيئة او



مجتمع ، واكتسابه المهارات الحياتية التي تمكنه من التفاعل الجيد ، والتعامل بكفاءة وثقة
 وقدرة مع الواقع ليكون انسانا مبدعا ومنتجا وفاعلا وقادر على التنمية واحداث التغيير .
 تختلف المهارات الحياتية التي يحتاجها الافراد ، باختلاف المجتمعات والازمنة ، كما
 تختلف من حيث الاهمية باختلاف التطورات والتغيرات الحاصلة في العالم ، فتقدم العلم
 والتكنولوجيا المتسارعة يتطلب تطورا وتغييرا في المهارات الحياتية لمواكبة هذا التقدم
 والتطور ، وبما يشبع حاجات الافراد ورغباتهم ، فالتحديات التي يواجهها الافراد من الطفولة
 الى الشيخوخة تتطلب منهم اكتساب مهارات حياتية مختلفة لمنحهم القدرة على التكيف مع
 المحيط والعيش بسعادة ، لذا فان المهارات الحياتية تعد من المهارات التي تساعد الطلبة
 على التكيف مع المجتمع بكافة مجالاته كالقدرة على تحمل المسؤولية ، وقدرته على التوجيه
 الذاتي ، والانشطة الاقتصادية والتفاعل الاجتماعي كما تشمل الجوانب الشخصية مثل
 الاعتماد على الذات وزيادة الثقة بالنفس كما تمكنهم من اكتساب جميع المهارات مثل
 المهارات الاجتماعية والمهنية و الاكاديمية .

و قمنا بتقسيم دراستنا حسب الخطة التالية:

الجانب الأول: نظري قسمناه إلى ثلاث فصول

الفصل الأول: والخاص بالإطار العام للدراسة قمنا من خلاله بطرح إشكالية الدراسة
 وتساؤلاتها، فرضياتها، أهدافها، أهميتها، تحديد المفاهيم والإجراءات وكذا الدراسات السابقة
 والتعقيب عليها.

الفصل الثاني: تطرقنا من خلاله للخلفية النظرية النشاط البدني الرياضي.

الفصل الثالث: تناولنا فيه الخلفية النظرية المهارات الحياتية.

الجانب الثاني: تطبيقي ويتكون من ثلاث فصول:



الفصل الرابع: تناولنا فيه إجراءات الدراسة الميدانية من منهج وحدود للدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أداة الدراسة وخصائصها السكومترية وأيضاً الأساليب المستخدمة في تحليل نتائجها.

الفصل الخامس: قمنا من خلاله بعرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة.

الفصل السادس: قمنا من خلاله بتقديم الاستنتاجات والاقتراحات .

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- الفرضيات
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- تحديد المفاهيم و المصطلحات
- 6- الدراسات السابقة والتعقيب عليها



1- الإشكالية:

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

و المهارات الحياتية باعتبارها مهارات أساسية لا غنى للفرد عنها في تفاعله مع مواقف حياته اليومية تصنفها اليونيسف (2005) إلى :مسؤولية المواطنة الشخصية والاجتماعية، مهارات الاتصال، حل المشكلات، صنع القرار، التفكير الناقد والإبداعي، التعاون والعمل الجماعي، القيادة، تقدير الذات والثقة بالنفس، مقاومة الضغوطات، التكيف مع الإجهاد والانفعالات، تقبل التنوع والاختلاف ، حل الصراعات بطريقة بناءة (احمد حسين عبدالمعطي، 2007ص30)

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، 2001،ص13)

والمهارات التي تحتاج إلى تنمية الصحة واللياقة البدنية والأداء الرياضي ليست فقط جسدية ، ففي النشاط البدني الرياضي تدعى هذه المهارات الإضافية بالمهارات النفسية والاجتماعية وفي المجال غير الرياضي تدعى هذه المهارات بـ " المهارات الحياتية " والتي تساعد على النجاح في الحياة وهاتان المجموعتان من المهارات متشابهتان في الجوهر.



والمهارات الحياتية يمكن ان تكون جسدية ، مثل أخذ الأوضاع الصحيحة أو الإدراكية ، مثل اتخاذ القرار أو سلوكية مثل الاتصال الفعال ووفقا لمنظمة الصحة العالمية (1999) يعتبر تعلم المهارات الحياتية أساسية لتنشئة طفل سليم البنية وتطوير المراهق ، وأيضا مهمة في إعداد الشباب للتغيير في وضعهم الاجتماعي الأمر الذي أدى بالمؤسسات التعليمية إلى أخذ هذا بعين الاعتبار وجعل حصص النشاط البدني الرياضي يعمل بتكامل مع المواد الأخرى في خدمة الطالب قصد المعرفة والتطور إلى ما هو أحسن.

ووضعت منظمة الصحة العالمية تصنيفا للمهارات الحياتية اللازمة للفرد والتي يمكن تنميتها من خلال البرامج التعليمية في جميع المراحل الدراسية وذلك في عشر مهارات أساسية تعد أهم مهارات الحياة بالنسبة للفرد وهي : مهارة اتخاذ القرار ، حل المشكلات، مهارة التفكير الإبداعي، مهارة التفكير الناقد، مهارة الاتصال الفعال، مهارة العلاقات ، مهارة الشخصية، مهارة الوعي بالذات، مهارة التعاطف، مهارة التعايش مع الانفعالات، مهارة التعايش مع الضغوط.

إن المهارات الرياضية والجو التنافسي في درس النشاط البدني الرياضي يساعد في تطوير شخصية الفرد المتعلم من جميع الجوانب البدنية النفسية و الاجتماعية و أيضا مختلف المهارات الحياتية التي يحتاجها للتفاعل مع المجتمع و مواجهة متطلبات الحياة .و مع التقدم التكنولوجي المذهل و السريع الذي تعيشه مجتمعاتنا المعاصرة ، حيث وفرت التكنولوجيا الحديثة الكثير من جهود الإنسان فقد أصبح في وضع جعلته الآلات و الأجهزة في راحة وعدم بذل النشاط ، فشيوع استخدام الهاتف والمصعد و السيارة و غيرها من الأدوات والأجهزة المنزلية أدى إلى تقليص النشاط إلى ادني حد، هذا كله اثر سلبا على نشاط الإنسان من الناحية البدنية النفسية و الاجتماعية هذا ما يستلزم إعداد الشباب للتكيف مع الحياة في أي بيئة أو مجتمع و إكسابه المهارات التي تمكنه من ذلك .فاكتساب التلميذ المهارات الحياتية



كالمهارات البدنية النفسية والاجتماعية ومهارات الاتصال و التواصل ، تؤهله ليتعامل بكفاءة و ثقة و قدرة مع الواقع ليكون إنسانا مبدعا و منتجا وفاعلا قادرا على التنمية و التطوير و إحداث التغيير .

وهذا الإعداد يستوفي مجموعة من الشروط و المعطيات و خاصة في الجانب التربوي الذي يبنى على مجموع من المقررات و البرامج و التي ينبغي أن تتماشى مع هذه النظرة الجديدة للتكوين، والنشاط البدني الرياضي من بين هذه التخصصات التي ينبغي أن تشمل كل ما يحتاجه الفرد سواءا من الناحية البدنية، المهارية التقنية النفسية و الاجتماعية... الخ. وعليه قمنا بهذه الدراسة لمعرفة تأثيره على هذه المتغيرات التابعة وعلى هذا الأساس نطرح التساؤل العام التالي:

هل للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟

الاسئلة الفرعية:

1 . هل للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية مهارات الاتصال والتواصل لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟

2. هل للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟

3 . هل للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟



2- فرضيات الدراسة:

1-2 الفرضية العامة: للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

1-2 الفرضيات الفرعية:

1- للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية مهارات الاتصال والتواصل لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

2- للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

3- للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

3- أهداف الدراسة:

1- التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في تنمية مهارات الاتصال والتواصل لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

2- التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في تنمية مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

3- التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي



4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لتلاميذ المرحلة الثانوية بدورها التربوي والنفسي والاجتماعي التي تحتل مكانة بارزة في العمل التربوي كما تبدو أهميتها في معرفة الواقع الحقيقي او الدور الفعال للنشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية ومعرفة الحقائق التي تمكن من تنمية المهارات الحياتية عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

النشاط البدني الرياضي :

تعريف اصطلاحي: يشير عمرو بدران ان النشاط البدني بأشكاله هو ذاك النشاط الحركي الذي يمارسه الانسان ممارسة ايجابية، فردي او جماعي، وفقا لقوانين و قواعد محددة، بحيث يحدث تغيرات بدنية، عقلية، اجتماعية، نفسية تمكنه من التكيف مع اقرانه والبيئة المحيطة به.

تعريف اجرائي : هو ذاك النشاط البدني الرياضي الذي يمارسه التلميذ في مؤسسته (الثانوية).

المهارة : يعرفها ابو بكر عابدين بأنها القدرة على أداء مجموعة من الأعمال بشكل متناسق ، تعمل فيه مجموعة من عضلات الجسم كاستجابة لمثير خارجي ، بحيث يشكل هذا العمل نمطا مميزا يهدف الى انتاج تأثير مطلوب مع الاقتصاد في الجهد والوقت والخدمات .

المهارات الحياتية : يعرفها بيليو بأنها مجموعة من الكفايات النفسية والاجتماعية والمهارات الشخصية التي تساعد الفرد على اتخاذ القرارات وحل المشكلات والتفكير الناقد الابداعي والاتصال الفعال وبناء علاقات صحية والتعاطف مع الآخرين والتكيف معهم .

المراهقة:

لغة : يرجع الاصل اللغوي لكلمة المراهقة الى فعل راهق بمعنى اقترب ودنا من اللحم فالمرهق هو الفرد الذي يدنو من اللحم واكتمال النضج يقال راهق الغلام أي قرب اللحم وبلغ حد الرجال فهو مرهق . (المنجد في اللغة والاعلام :1992،ص283)



اصطلاحا : يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج

البدني والجنسي والعقلي والنفسي .(العيسوي عبد الرحمان :1999ص100)

هي مرحلة من مراحل التطور تبدأ من البلوغ وتتسم بحشد من التغيرات الفسيولوجية ، والنفسية والاجتماعية بجوانبها المختلفة ، وتدخل في اطار علم النفس النمو وهي تقع بين الطفولة والرشد

واصلها في اللاتينية Adolescent والذي يعني التدرج نحو الرشد بكافة اوجهه بينما يأتي

اشتقاقها في العربية من فعل رهق بمعنى الحمق والجهل بقدر ما يعني دخول الوقت والدنو

(مساعدي حسان ، 2016 ، ص 22)

التعريف الاجرائي للمراهقة : المراهقة هي مرحلة انتقالية من مرحلة الطفولة ينتقل فيها الفرد من

الاعتماد على الاخرين الى الاعتماد على نفسه ، وتتميز بمجموعة من التغيرات الجسمية

،النفسية، الانفعالية .

مرحلة التعليم الثانوي : تعتبر مرحلة رئيسية وهامة بين التعليم المتوسط والتعليم العالي من

جهة وعالم الشغل من جهة اخرى وبقيت الثانويات في السنوات الاولى للاستقلال محدودة

الانتشار الا ان اعتماد سياسة ديمقراطية التعليم وانتشار التعليم الاساسي على نطاق واسع

خاصة في القرى والمناطق النائية دفع على فتح المزيد من الثانويات العامة والمتاقن والثانويات

التقنية .

ويعتبر التعليم الثانوي الامتداد النوعي والكمي للمدرسة الاساسية والتعليم الثانوي والتقني يوفر

التكوين متعدد التقنيات ومتنوع الاطر ويحتوي على عدة شعب علمية وادبية وتقنية ومن اهداف

السياسة التربوية في الجزائر غزالة القطيعة الموجودة في المدرسة الاساسية والتعليم الثانوي حيث

له ابعاد شاملة ومتواصلة غايتها التكوين العالي .(مساعدي حسان 2016 ،ص 25 ، مرجع

سابق)



6- الدراسات السابقة:

الدراسة الاولى :

- . صاحب الدراسة : دراسة الطالب تباني سامي ، ماستر (2016) .
- . عنوان الدراسة : دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تدعيم بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.
- . هدف الدراسة : هدفت الدراسة الى معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تدعيم بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.
- . المنهج المتبع : المنهج الوصفي .
- . مجتمع وعينة الدراسة : كانت العينة عشوائية متكونة من 45 تلميذ.
- . الادوات المستخدمة : وتمثلت الأدوات المستخدمة في البحث : مقياس المهارات الحياتية .
- . النتائج المتوصل اليها : وتوصلت النتائج الى: ان النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في تدعيم مهارات الاتصال والتواصل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. والنشاط البدني الرياضي التربوي له دور في تدعيم مهارات الأخلاقية والعاطفية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. وايضا النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في تدعيم المهارات البدنية و المهارية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي .

الدراسة الثانية :

- . صاحب الدراسة :دراسة الطلبة جمال ناصري وحملوي محمد ، ماستر (2016)
- . عنوان الدراسة : دور الانشطة البدنية والرياضية التربوية في تنمية المهارات الاجتماعية للتلاميذ المرحلة المتوسطة (14/15سنة) .
- . هدف الدراسة : هدفت الدراسة على الكشف عن مستوى المهارات الاجتماعية لدى عينة من التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي والتلاميذ غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي ، معرفة اذا كان هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المهارات الاجتماعية بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي والمعفيين من ممارسته



- . المنهج المتبع : وقد انتهج الباحثون المنهج الوصفي .
- . مجتمع وعينة الدراسة : وقد شملت الدراسة على عينة قدرها 120 تلميذ في المرحلة المتوسطة (60 تلميذ ممارسين و60 غير ممارسين) ، حيث استخدموا اختبار المهارات الاجتماعية الذي ترجمه محمد السيد عبد الرحمان .
- . الادوات المستخدمة : وتمثلت اداة البحث في مقياس المهارات الاجتماعية.
- . النتائج المتوصل اليها : توصل الباحثون الى النتائج التالية : أن مستوى المهارات لدى الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية كان مرتفعا في حين كان المستوى منخفضا لدى المعفيين من ممارسته ، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المهارات الاجتماعية بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي والمعفيين من ممارسة النشاط البدني الرياضي لصالح الممارسين .
- . الدراسة الثالثة:
- . صاحب الدراسة : دراسة الطالب عيساوة شريف ، ماستر (2015)
- . عنوان الدراسة : دور التربية البدنية والرياضية في تدعيم بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- . هدف الدراسة : هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين التربية البدنية والرياضية والمهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور الثانوي .و معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تدعيم بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور الثانوي .
- . المنهج المتبع : وكان المنهج المتبع هو المنهج الوصفي .
- . مجتمع وعينة الدراسة : كانت العينة عشوائية شملت 100 تلميذ من الطور الثانوي .
- . الادوات المستخدمة : وتمثلت اداة البحث في مقياس المهارات الحياتية.
- . النتائج المتوصل اليها : وأهم النتائج المتوصل إليها : هي للتربية البدنية والرياضية دور في تحسين مهارات الاتصال الشخصية لدى تلاميذ الطور الثانوي. وللتربية البدنية والرياضية دور في تنمية مهارات الاكتشاف لدى تلاميذ الطور الثانوي وللتربية البدنية والرياضية دور في تدعيم مهارات الأخلاقية والعاطفية لدى تلاميذ الطور الثانوي

. الدراسة الرابعة :

. صاحب الدراسة : دراسة الطالب دراقى ياسين ،ماستر (2015) .

. عنوان الدراسة : دور حصة التربية البدنية والرياضية في التنشئة الاجتماعية لدى مراهقي المرحلة الثانوية (18/15سنة) .

. هدف الدراسة : هدفت هذه الدراسة على نقاط أساسية هي: معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التفاعل الاجتماعي وعلاقتها بالتنشئة الاجتماعية، و معرفة مدى مساهمة المنظومة أو المؤسسة التربوية (المرحلة الثانوية) في تحقيق التنشئة الاجتماعية .

. المنهج المتبع : المنهج المتبع في الدراسة هو المنهج الوصفي .

. مجتمع وعينة الدراسة : وشملت العينة 70 تلميذ وتلميذة، للسنة الأولى على مستوى ثانويات بلدية رأس الوادي ببلدية بوعريريج.

. الادوات المستخدمة : وتمثلت أداة الدراسة كوسيلة لجمع البيانات تم استخدام الاستبيان.

. النتائج المتوصل إليها : وكانت النتائج المتوصل إليها هي: لحصة التربية البدنية والرياضية

دور مهم في التفاعل الاجتماعي لدى مراهقي المرحلة الثانوية، وأهمية بالغة في دمجهم داخل الجماعة وغرس قيم التعاون والتضامن فيما بينهم. و تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية بشكل هادف وإيجابي على النواحي النفسية لدى مراهقي المرحلة الثانوية وتساهم في تكوين الوعي بمدى أهمية حصة التربية البدنية والرياضية على صحتهم النفسية وتنمية معارفهم، لمؤسسات التنشئة الاجتماعية دور فعال في انجذاب مراهقي المرحلة الثانوية نحو ممارسة الرياضة ومساعدتهم على اندماجهم في المجتمع مما يساهم في تكيفهم وتنشئتهم الاجتماعية ووقايتهم من مختلف الانحرافات.

. الدراسة الخامسة :

. صاحب الدراسة : دراسة الطالب قاصد حميد ، ماستر (2011) .

. عنوان الدراسة : دور حصة التربية البدنية والرياضية في التنشئة الاجتماعية للمراهقين في المرحلة الثانوية (15 . 18سنة) .



- . **هدف الدراسة :** هدفت الدراسة إلى معرفة الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تكييف المراهق مع قيم مجتمعه ، وكذلك الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لدى المراهقين ومعرفة التغيرات التي تحدث للمراهق من الجوانب النفسية والاجتماعية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- . **المنهج المتبع :** وكان المنهج المتبع هو المنهج الوصفي .
- . **مجتمع وعينة الدراسة :** وقد شملت الدراسة على مجتمع بحث تمثل في تلاميذ وتلميذات على مستوى ثلاث ثانويات بولاية تيزي وزو، كما تم توزيع بعض استمارة الاستبيان على أساتذة التربية البدنية والرياضية على مستوى المنطقة وكان عددهم 12 استاذ، كان عدد عينة التلاميذ 156 تلميذ منهم 69 تلميذ و 87 تلميذة وتم اختيار هذه العينة بطريقة عشوائية عنقودية .
- . **الادوات المستخدمة :** وتمثلت اداة البحث في مقياس المهارات الحياتية.
- . **النتائج المتوصل اليها :** وتوصلت الدراسة إلى:
- أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور مهم وفعال في تكييف المراهق مع قيم المجتمع المختلفة، ومساهمتها في تنمية بعض القيم الاجتماعية بين التلاميذ مما يكسبها الدور الفعال في عملية التنشئة الاجتماعية.

7- مميزات الدراسات السابقة : من خلال مراجعة الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع : دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ، فقد تأكد الباحث وتعززت لديه اهمية هذا البحث، حيث خلص من مجمل هذه الدراسات الى: اعتمادها في المعظم على المنهج الوصفي، كما استخدمت ادوات المقياس والاستبيان بشكل متساوي فيما بينها، واختيرت العينة من الجنسين تلاميذ المرحلة الثانوية اي سن المراهقة وهم التلاميذ الممارسين واستثناء غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي.



8- الاستفادة من الدراسات السابقة: استفدنا من الدراسات السابقة في تحديد اشكالية البحث وصياغة الاسئلة الفرعية وكذلك وضع فرضيات البحث واختيار المنهج المناسب وحسن اختيار وسائل جمع البيانات.

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي

- 1- تعريف النشاط البدني و الرياضي
 2. أنواع النشاط البدني و الرياضي التربوي
 3. الأهداف العامة للنشاط البدني و الرياضي التربوي
 4. خصائص وأسس ووظائف النشاط البدني و الرياضي
 5. أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي
 - 6- حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية
 7. وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي
 8. دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي
 - 9- العوامل التي تساعد في الإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي
- . الخلاصة .



تمهيد:

ان اهتمام الدول المتقدمة بالنشاط البدني الرياضي في المجال التربوي التعليمي او المجال التنافسي ، ليس وليد الصدفة ،وانما لما له من أهمية بالغة في حياة الفرد البدنية ،النفسية ، والاجتماعية ، والمهنية ، فالفرد لا يستطيع أن يقوم بوظائفه الحياتية المختلفة بفعالية ، وتكيفه مع البيئة اجتماعيا وماديا ، كما لا يستطيع أن يحقق أهداف حياتية بدون توظيف نشاطه البدني ، والعقلي توجيهها سليما .

فالنشاط البدني الرياضي يعتبر وسيلة من أجل اعداد الفرد من كل النواحي المتعلقة بحياته ، كونه يساهم في اكتساب الصفات البدنية ، والمهارات الحركية ، الى جانب المهارات النفسية والاجتماعية ، والقدرات العقلية كالتفكير والتركيز واتخاذ القرار وحسن التصرف ومختلف المهارات الحياتية التي تساعد الفرد للتكيف الجيد مع مواقف الحياة اليومية . من هذا المنطلق اصبح النشاط البدني الرياضي المنتظم بصورته التربوية ، واهدافه وبرامجه من اهم العوامل والعناصر الاساسية التي تبنى عليها المجتمعات الحديثة والمتطورة . وسوف نتناول في هذا الفصل ابرز الجوانب المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي .



1 - تعريف النشاط البدني و الرياضي

1.1. تعريف النشاط :

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعه و ذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية .

2.1- تعريف النشاط البدني :

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان و كذلك عملية التدريب و التنشيط و التّربص في مقابل الكسل و الوهن و الخمول ، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الانسان ، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام و لقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان و أشكال و أطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء بيرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى (محمد الحمامي ،انور الخولي ، 1996، ص20)

3.1- تعريف النشاط البدني و الرياضي :

يعتبر النشاط البدني و الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان و هو الأكثر تنظيماً و الأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني.

و يعرف "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها ، وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط و إنما من أجل النشاط في حد ذاته و تضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً و ذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي . و يتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج



البدني الخالص ، ومن دونه لا يمكن ان نعتبر اي نشاط على انه نشاط رياضي بقواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة.

و هذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا ، و النشاط الرياضي يعتمد أساسا على الطاقة البدنية للممارس و في شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب (أمين أنور الخولي ، 2002 ص22)

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته و مجتمعه ، حيث ان ممارسة النشاط البدني و الرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي و البدني فقط إلا أنه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى الا وهي نفسية واجتماعية ، عقلية ، معرفية ، حركية ومهارية ، جمالي و فني و كل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكامل (على يحي المنصور 1991، ص25)

2. أنواع النشاط البدني و الرياضي التربوي :

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

هذا التقسيم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة و بعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها :



1.2 - ألعاب هادئة :

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ و مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية ، أو إحدى الغرف و أغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم .

2.2 - ألعاب بسيطة :

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد و تتمثل في شكل أناشيد و قصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال (محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي 1965 ص 20)

3.2 - ألعاب المنافسة :

تحتاج إلى مهارة و توافق عضلي عصبي ، و مجهود جسماني يتناسب و نوع هذه الألعاب يتنافس فيها الافراد فرديا و جماعيا .

إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل احد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز .

وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاحقي للتربية البدنية ، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية و محقق نفس أصدائها ، وينقسم بدوره إلى نشاط داخلي و نشاط خارجي (محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي ، مرجع سابق ص 04)

3. الأهداف العامة للنشاط البدني و الرياضي التربوي :

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم و اتجاهات النظام التربوي و العمل في سبيل تحقيق إنجازها و توضيح و وظائفها و مجالات اهتمامها وهي تتفق ببداية مع أهداف تربية و تنشئة و إعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة و شاملة و فيما يلي نذكر بعض اهداف التربية البدنية و الرياضية . (عصام عبدالخالق ، 1987 ص 11)



1.3- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية :

و تتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة ، السرعة ، المرونة والقدرة العضلية . فالتربية البدنية و الرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية و النفسية و التحكم أكثر في الجسم و تكيفه المستمر مع الطبيعة.

2.3-أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية :

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو والإعداد البدني و إنما يمتد ليشمل الصفات البدنية و الخلقية و الإدارية ،فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد و لا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره و الإبداع فيه ،ولا يتحقق ذلك دون دراسة و تشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي .

كما تساهم التربية البدنية و الرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة و علاقات الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة و قوية و بمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة . فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الافراد ، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخا و عوناً موجهاً و تنمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عضواً في جماعة.

(محمد بقدي ، 2011 ، ص 23)

4. خصائص وأسس ووظائف النشاط البدني و الرياضي :

1.4. خصائص النشاط البدني و الرياضي :

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها :

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي وهو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع .



- خلال النشاط البدني و الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي .
- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس .
- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية و أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية ،يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز .
- لا يوجد أي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غير من المشاهدين ، الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحياة ، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و المجتمع حتى يستطيع إخراج العبيء الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه .

1 - الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي :

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

2 -الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي :

تتلخص فيما يلي :

- الإحساس بالرضا ، والإشباع كنتيجة للنشاط البدني و الرياضي .
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال ومهارة الحركات الذاتية .
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها و التي تطلب المزيد من الشجاعة الرياضية و ما يرتبط بخبرات الفعالية المتعددة .
- نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما .



3 -الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي :

ومن أهم الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي ما يلي :

- محاولة اكتساب اللياقة البدنية و الصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .
- ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه في العمل و الإحساس بضرورة النشاط البدني و الرياضي .

2.4. الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي :

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها ، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها و هو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني .

1.2.4 .الأسس البيولوجية :

المقصود بها طبيعة عمل العضلات اثناء النشاط البدني اضافة الى مختلف الاجهزة الاخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي .(عصام عبد الخالق،1987، ص10)

2.2.4 -الأسس النفسية :

وهي كل الصفات الخلقية و الإرادية و المعرفية و الإدارية لشخصية الفرد و دوافعه و انفعالاته ، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك . كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي ، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد و المناسب و التدريب الحركي المناسب.

3.2.4 - الأسس الاجتماعية:

و يقصد بها العمل الجماعي ، التعاون ،الألفة ،الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة .(إبراهيم رحمة ،عمان ،ص45)



5. أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي :

اهتم الإنسان منذ أقدم الأزمان بجسمه و صحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب والتمارين البدنية و التدريب الرياضي ، والرياضة ، كما ادرك ان المنافع الناتجة من ممارسة هذه الاشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي و حسب ، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية المعرفية و الجوانب الحركية المهارية ، و الجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا ، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطارات ثقافية و تربوية، عبرت عن اهتمام الإنسان و تقديره ، وكانت التربيّة البدنية و الرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والتي اتخذت أشكال و اتجاهات تاريخية و ثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا و تاريخيا .

و لعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره سقراط مفكر الإغريق وأبو الفيلسفة عندما كتب على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي " كما ذكر المؤلف شيلر في رسالته " جماليات التربيّة " إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب " و يعتقد المفكر "ريد Read أن التربيّة البدنية تمدنا بتهديب الإرادة و يقول إنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه " ، ويذكر المربي الألماني " جون موتن Jhon moten أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا و ينشطوا أنفسهم " _ (محمد بقدي : مرجع سابق، ص 41).



6- حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية :

1.6- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية :

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في إطار منظم ومهيكل تعمل على تنمية وتحسين وتطوير البدن ومكوناته ومن جميع الجوانب العقلية، النفسية، الاجتماعية، الخلقية والصحية وهذا ضمان تكوين الفرد وتطويره وانسجابه في مجتمعه ووطنه.

فحصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة ، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان وأنواع النشاطات البدنية المختلفة التي اختبرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف والخبرات والمهارة لتلبية حاجاته ويتعامل مع الوسط الذي يعيش فيه وتساعد على الاندماج داخل المجتمع والجماعات وبذلك فإن حصة التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات، تحقق أيضا هذه الأهداف على مستوى المؤسسات التعليمية، فهي تضمن النمو الشامل والملتزم للتلاميذ وتحقق حاجياتهم البدنية . (عبد الكريم واخرون ، 2002، ص12)

2.6- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية :

إن الهدف الأسمى للعمل التربوي في أي مجال من المجالات هو تكوين الشخصية المتكاملة بالنسبة للمجتمعات النامية بصفة خاصة، فتعد التربية الشاملة للفرد مسألة حيوية ويتأسس عليها ارتقاء المجتمع ككل. وكأمثلة على الأهداف التربوية التي يساهم في تحقيقها درس التربية البدنية والرياضية :

- اكتساب الأطفال والشباب الميول الرياضي والاتجاهات الايجابية نحو التربية البدنية والرياضية عن طريق اكتساب العديد من المعارف و القدرات الرياضية.



- اكتساب العديد من السمات النفسية والايجابية كالنظم، الطاعة، المبادرة، الشجاعة، الاستقلال والاعتماد على النفس.

- اكتساب القدرات الجمالية عن طريق الأداء والابتكار أو التسيير الحركي والرقص (عنايات محمد، 1998، ص15.14)

7. وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي:

1.7- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ :

إذا أردنا أن يكون جسمنا قويا و سليما في بنيته ، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ وتحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد تتعكس فوائده على كل أفراد المجتمع .

قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة و العافية رغما وجود الكثير من الأنشطة المفيدة كالرسم و النحت وقيادة السيارات وغيرها ، إلا أنه يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي ، والوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية والحركية اللازمة للحياة المتدفقة ولكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة .

وهكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ و حل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول والمخدرات ، كان سبب إدمانهم عدم استغلال مفيد لوقت الفراغ . (محمد حسن علاوي ، ص 121)

2.7- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن :

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية و صدق ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل و الخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل : الثقافة ، السن، الجنس ، كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن



القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة ، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة ، وبالتالي تطوير التفكير والذكاء العام و هذا يعني بوضوح عام ان النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن واستخدامه استخداما أكثر فائدة وتأثير ، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط ، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات والمعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة (أمين أنور الخولي: مرجع سابق ،ص42)

3.7 - النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير :

إن للأداء الرياضي جانبين ، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها و تحديد غرضها و مسارها " القوة ، السرعة ،الاتجاه ، " وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي و هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد ،وصاغها عقليا على ضوء اقتضائه المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة والهدف، وهو ما يسمى بالإيقاع الحركي.

والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة ومدى صياغة العقل و أبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه ، فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق نجاح لأغراضه وأهدافه والعكس صحيح ، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يتبين الأثر به ، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير.

4.7 - النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة:

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحوية والبريئة الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة والتخلص من حدة التوتر العصبي ، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يتراخى تبعا منقبضة التوتر الذي يشد أعصابه ، ويرى " RYDON " أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن ان تخفف و طأتها



عن طريق النشاط البدني وأن الملاعب و الساحات و الشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه و يطرح القلق جانبا و يشعر بالثقة النابعة من قلبه . (أمين أنور الخولي: مرجع سابق، ص 42)

5.7 . النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية :

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة و المنافسة المستعصية ، و الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها و يتحكم فيها و يتغلب فيها و يطوعها في خدمة الآخرين و النشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي و إثراء العلاقات الاجتماعية و الروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب ، بل في مجال الحياة داخل المجتمع .

6.7 - النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها :

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان وحتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة وهذا جعلها تفقد الإنسان مرونته وحساسيته وقدرته على مقاومته للأمراض مثل السمنة ويشتكي من أمراض لم يكن يشتكي منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية ، الجهاز العصبي ، الأمراض النفسية ، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم الأمراض ولكنه وقف حائرا أمام الكثير منها و الراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الكسل و الخمول ، مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات (محمد بقدي : مرجع سابق، ص 22).



8 . دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي :

أجمع علماء الاجتماع على أن فرص التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية المتبادلة و المتاحة عبر الرياضة من خلال متضمناتها كالتدريب ، المنافسة.....الخ ، تساعد بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة ، وإكساب المعايير الاجتماعية المتميزة و الاهتمام بتشجيع منتخب الدولة ، والمشاركة في الشعور العام ، وإذا نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع و تعاون و تكيف و امتثال...إلخ ، كلها تسخر بالتفاعلات الاجتماعية و المواقف داخل إطار الفريق الرياضي.

ويظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يبديها الخاسر بعد نهاية المقابلة و تقبله الخسارة و تعتبر بمثابة إحباط ، فهو نوع من تقبل الفشل في أحد جوانب حياته الاجتماعية وتغلبه على الإحباط ، ويدرك بعدها أن الخسارة إلا خسارة مقابلة وليست كل المقابلات ، وهذا ما لا يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لأزمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه و طموحاته مع الواقع ، وما يميز فترة المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف وتقبل الآخرين ورفض السلطة المفروضة و الابتعاد عن الاحتكاك الاجتماعي و هذا ما يهيئ الظروف لدخوله عالم الانحراف السلوكي و الوقوع في آفة المخدرات إلا أنه يفضل الرياضة ، كانت هناك فرق تتمتع بالتعاون والتفاهم في تحقيق الهدف الذي يعود بالمنفعة على الفرد رغم اختلاف البشرية ، والمستويات الاجتماعية ، ويكون هناك احترام للراي الجماعي او راي قائد الفريق والحكم والقوانين العامة للعب المنظم ، كما تخلق جوا عائليا أخويا بين أفراد الفريق .

(محمد بقدي : مرجع سابق، ص 12).

9 . العوامل التي تساعد في الإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي :

- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها.
- الحياة العائلية للمراهق و اتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي.



- التربية الرياضية في المرحلة الدراسية وما يشتمل عليه من مثيرات ومنبهات.
 - التربية البدنية في الساحات والمؤسسات والأندية الرياضية.
 - المهرجانات و المنافسات الخارجية.
 - الوسائل الإعلامية للتربية البدنية والرياضية سواء عن طريق الصحف أو المجالات أو التلفزيون أو غيرها.
 - التشريعات الرياضية والإمكانيات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية والرياضية (زحاف
- (2001،



الخلاصة :

إن ما يمكن أن نستخلصه من خلال ما أشرنا إليه حول النشاط البدني و الرياضي بكل أنواعه و فوائده الكثيرة يعمل على إشباع حاجات الأفراد و رغباتهم المتباينة بالإضافة إلى كونه نشاطا اجتماعيا ، ترفيهيا ، ممتعا ، فهو يعتبر وسيلة وقائية وفعالية للفرد إذا ما تم استغلاله بصفة منتظمة ومستمرة كما أن النشاط البدني و الرياضي التربوي له دور كبير في تطوير قدرات الفرد مثل : القوة و المداومة و المرونة وأنها وسيلة مهمة في تربية روح الجماعة و التعاون للآخرين و تدفعه للوصول إلى أعلى المستويات من خلال الاندماج مع الجماعة و كذلك من خلال تطوير قدراته البدنية .

الفصل الثالث: المهارات الحياتية

- 1- مفهوم المهارات الحياتية
 2. انواع المهارات الحياتية
 3. النظريات المفسرة للمهارات الحياتية
 4. أهمية اكتساب المهارات الحياتية
 5. خصائص المهارات الحياتية
 - 6- المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية
 7. أهداف تنمية المهارات الحياتية لمرحلة المراهقة
 8. مراحل المراهقة
 - 9- خصائص مرحلة المراهقة الوسطى
- . الخلاصة



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 حياتهم اليومية ، وبما أن الفرد يحيا في ظل شبكة من العلاقات التي تتضمن الوالدين والأقارب والمدرّبين فإنه يسعى إلى إقامة علاقات وثيقة معهم والحفاظ عليها ، من خلاله اكتساب للمهارات الاجتماعية والنفسية التي تعد من العناصر المهمة التي تحدد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في السياقات المختلفة ، والتي تتضمن مهارات اتصالية متنوعة تعمل على توحيد أوصل الصلة مع الآخرين ، مما يعمل على تقليل المسافات النفسية بينهم ، وتفهم الآخرين ومشاركتهم وجدانيا وتقديم يد العون لهم ، مما يضمن تجنب نشوء الصراعات معهم وحلها إن حدثت بصورة فعالة ، ومن ثم الشعور بفعالية الذاتية ليزيح التوتر الشخصي الزائد للاستمتاع بالحياة بطريقة افضل .



1- مفهوم المهارات الحياتية :

المهارات الحياتية عبارة عن قدرات وسلوكيات ايجابية يكتسبها الفرد من خلال مروره بمسابقات تربوية تمكنه من التعامل مع متطلبات الحياة اليومية ومقتضيات العصر ، كما انها تتحدد بناء على طبيعة التفاعل الذي يحدث بينه وبين المجتمع الذي يعيش فيه فمن خلال هذا التفاعل يكتسب المهارات الحياتية التي تمكنه من التواصل مع الاخرين وتساعده على تحقيق اهدافه بنجاح وان تكفل له حياة اجتماعية سعيدة وكلما تعلم الفرد الكثير من المهارات الحياتية اصبح علامة مسجلة تميزه عن اقرانه.

وهناك العديد من التعريفات للمهارات الحياتية ، وهذا التعدد راجع إلى عدم وجود قائمة محددة لهذه المهارات ، ومن هذه التعريفات نجد تعريف . "تاكاد" . المشار إليه في منطقة الصحة العالمية 1994 بأنها : "المهارات الشخصية والاجتماعية التي يحتاجها الشباب ، كي يتعاملون بثقة وكفاءة مع أنفسهم ، أو مع الناس الآخرين والمجتمع المحلي " . أما إياس فهو أشار إليها أو عرفها في منظمة الصحة العالمية 1994 على النحو الآتي : " المهارات اللازمة لإقامة علاقات فعالة ومسؤوليات اجتماعية ، تشكل قدوة والقيام باختبارات وفض النزاعات دون اللجوء إلى أعمال تضر بها الآخرين".

في حين عرفت منظمة الصحة العالمية المهارات الحياتية بأنها القدرة التي تمكن الأفراد من القيام بسلوك تكيفي وإيجابي يجعلهم قادرين على التعامل الفعال مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها . (وزارة التربية والتعليم : 2014)

يعرف حجازي المهارات الحياتية بأنها مجموعة من المهارات التي يحتاجها التلميذ لإدارة حياته ، و تكسبه الاعتماد على النفس و قبول آراء الآخرين ، و تحقيق الرضا النفسي له ، و تساعده في التكيف مع متغيرات العصر الذي يعيش فيه ، مثل مهارة التواصل ، القيادة ، العمل الجماعي ، حل المشكلات و اتخاذ القرار . (حجازي،2006،ص352)



و نظرا لدور مادة المهارات الحياتية فقد تم طرحها في عدد كبير من الأنظمة التربوية ، فمثلا طرحت المملكة العربية المتحدة الاستراتيجية الوطنية للمهارات الحياتية في مارس 2001 ، كذلك الحال في الولايات المتحدة ، طرحت هذه المادة ضمن المنهج العام ، و أسهمت بشكل كبير في إكساب الطلاب المهارات الملائمة في التعامل مع مفهوم الاستقلالية، الانتماء الاجتماعي ،و كما طبقت دول جنوب آسيا مثل بنغلادش و الهند و النيبال مادة المهارات الحياتية بهدف إكساب الطلاب المهارات التي تمكنهم من التعامل مع الكثير من المشكلات التي يواجهونها في الواقع المعيش ، و قررت وزارة التربية و التعليم في المملكة العربية السعودية تدريس المهارات الحياتية ضمن المباحث ، و يتضمن هذا المبحث على مجموعة من المهارات الأساسية ، و مهارات فرعية ، و مهارات اجتماعية ، (الريعاني، 2001،ص46) ولذا فإن عملية اكتساب المهارات الحياتية تعد من النواتج الهامة لمنهاج في أي مرحلة دراسية ، وهذا الأمر لا يقتصر على مادة بعينها دون المواد الأخرى ، فهي مسؤولية مشتركة لا يمكن أن يعفى منها أي مقرر دراسي و مرجع ذلك أن التربية في جوهرها معنية بإكساب المهارات الحياتية التي تؤهل المتعلمين لمعايشة الناس و التعامل معهم و تمكنهم من العمل و المشاركة في العملية التنموية (سعيد ،2003،ص2) ، و لكي تعمل التربية بشكل حقيقي على مساندة التقدم العلمي والتكنولوجي ، فإن عليها التوجه نحو إكساب المهارات الحياتية اللازمة للمواطن المتنور علميا و تكنولوجيا ، حيث أصبح من الأهمية دمج المهارات الحياتية في المناهج التعليمية لإعداد مواطن قادر على المواجهة في كل الظروف و المستجدات (مازن ، 2002 ، ص 46) .

والمهارات الحياتية كثيرة ومتنوعة (المهارات البدنية و المهارية ، مهارات الاتصال والتواصل ، المهارة الاجتماعية والعمل الجماعي ، مهارة التفكير وحل المشكلات ، 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 .

2 . انواع المهارات الحياتية :

1.2- مهارات الاتصال و التواصل:

حيث أشار إليها "بيرسون وستينز" على أنها عملية نقل المعلومات والرغبات والمشاعر و التجارب شفويا ،أو عن طريق الرموز والكلمات والصور والإحصائيات ، بغية الإقناع ، أو التأثير في السلوك ، هي عملية اتصال. (محمد محمد الحيلة2002 ،ص38) والاتصال في جوهره هو عملية تفاعلية إيجابية و مستمرة بين طرفين من خصائصها ، التنظيم ، والتخطيط ، بقصد تحقيق أهداف محددة قد تكون معرفية أو مهارية بوسائل مساعدة على ذلك بشرط أن يختزل أطراف الاتصال الوقت و يقتصدون في الجهد(محسن علي عطية ،2008،ص53)

و من التعريفين السابقين نقول أن الاتصال عملية اجتماعية تفاعلية متبادلة بين الأطراف المشتركة فيها (شخصين ، أو جماعة ، أو مجتمعين ، أو بين شخص وجماعة ، أو مجموعة) ، و من خلالها يتم التعبير عن الذات و الأفكار و المشاعر ونقل وتبادل الأفكار والمعلومات والانطباعات والخبرات ، و تؤدي إلى إشاعة الفهم و التعاطف و تطوير العلاقات ، و تحقيق الأهداف المنشودة.

2.2. مهارات اتخاذ القرارات وحل المشكلات :

1.2.2. اتخاذ القرار:

إن عملية اتخاذ القرار ليست بعملية سهلة بل هي تمر بمراحل مختلفة ، كالحصول على معلومات ، وتوليد الأفكار ، وتقييم المكاسب والخسائر، واختيار احد البدائل . (رافع الناصر والزرغول ، 2003 ، ص313)



2.2.2. حل المشكلات :

يعرف البنا حل المشكلات بالتقييم الشامل لمهارات الفرد الخاصة في حل المشكلات التي يتعرض لها في حياته اليومية ، وتمثل تلك المهارات في الثقة في حل المشكلات . (البنا ، 2005،ص5)

3.2.2. العلاقة بين حل المشكلات واتخاذ القرار :

متمثلة في اوجه الشبه العديدة بينهما ، فكلاهما تتضمن سلسلة من الخطوات تبدأ بمشكلة ما وتنتهي بحل ، وكلاهما يتضمن اجراء تقييم للبدائل او الحلول المتنوعة في ضوء معايير مختارة بهدف الوصول الى قرار نهائي ، والفرق بينهما هو ادراك الحل ، ففي عملية حل المشكلات يبقى الفرد دون اجابة شافية ، ويحاول ان يصل الى حل عملي معقول للمشكلة ، اما في حالة اتخاذ القرار قد يبدأ الفرد بحلول ممكنة وتكون مهمته الوصول الى افضل هذه الحلول المحققة لهدفه . (جروان ، 1999،ص124)

3.2- المهارات الاجتماعية و العمل الجماعي:

وهي تلك العناصر من السلوك التي تمثل أهمية للشخص لكي يبدأ و يحافظ على التفاعل الايجابي مع الآخرين (حسن أحمد حسين : 2001،ص76) ، و هي الأنماط السلوكية التي يجب توافرها لدى الفرد ليستطيع التفاعل بالوسائل اللفظية أو غير اللفظية مع الآخرين وفقا لمعايير المجتمع (فراس حسن الطلافحة، 2002،ص8).

3.2-1. الانتماء الاجتماعي :

يعد الشعور بالانتماء من أقوى المشاعر في تحقيق الوئام والانسجام والتماسك، والترابط والتضامن والتكافل بين أفراد المجتمع الواحد، فالانتماء هو العمود الفقري للجماعة وبدونه تفقد الجماعة تماسكها، وتماسك الجماعة هو درجة انجذاب الأعضاء لها والذي يتوقف على مدى تحقيق الجماعة لحاجات أفرادها. ف طالما أن الجماعة تحقق حاجات الفرد فبإمكانها أن تؤثر



على أفكاره وسلوكه عن طريق انتمائه لها . (عيسوي عبد الرحمان ، 1985، ص29)

ومن بين النظريات المفسرة لمحاور التي ذكرناها سابقا نجد:

3 . النظريات المفسرة للمهارات الحياتية :

3.1 - نظرية التعلم الاجتماعي:

تؤكد على أهمية التعلم من خلال الملاحظة والتفاعل الاجتماعي بالإضافة إلى التدريس أو التعليم اللفظي والكفاية الذاتية ، أي الثقة في قدرات الفرد على التعرف على المواقف بشكل مختلف ، وهكذا لا يصبح تطوير المهارة مسألة سلوك خارجي بل يكون له اثر في الصفات الداخلية مثل الكفاية الذاتية التي تدعم مختلف تلك السلوكيات المتباينة والاحتفاظ بسلوكيات ايجابية ، خاصة في مواجهة الضغوط الاجتماعية. (أحمد الريعاني، 2001 ، مرجع سابق، ص54)

ولنظرية التعلم الاجتماعي تأثيران أساسيان على نمو المهارات الحياتية وبرامج المهارات الاجتماعية ، اخذ هذين التأثيرين ضرورة تزويد الأفراد بطرق أو مهارات تجاري الجوانب الداخلية لحياتهم الاجتماعية بما في ذلك خفض الضغط النفسي والتحكم في اتخاذ القرار ، وثاني التأثيرات هو أن تكون مؤثرة في برامج المهارات الحياتية تشتمل على أساليب مشوقة للتدريس منها أسلوب الملاحظة ولعب الدور وتعليم الأقران ، اعتبرت نظرية باندورا - احد علماء نظرية التعلم الاجتماعي - نظرية شاملة حول التعلم بالمشاهدة ، وقام بتوسيعها لتفهم تعلم وأداء المهارات المتنوعة والاستراتيجيات والسلوك ، هذا وقد طبق باندورا مبادئ النظرية المعرفية الاجتماعية على مهارات المعرفة والحركة والمهارات الاجتماعية ، ومهارات التنظيم الذاتي ، بالإضافة إلى تطبيق نظريته على قضايا العنف الاجتماعي والمنطق الأخلاقي لدى المتعلم وقيمه الاجتماعية. (Ladd and Mise1983p128 127)



3-2. النظرية النفسية البنائية:

حيث يؤكد علم النفس البنائي على أن نمو الفرد بما في ذلك الأداء العقلي متأصل في المصادر الاجتماعية ، ويعتقد أن النمو المعرفي للطفل عملية تعاونية تتطور من خلال التفاعلات مع الآخرين ومع البيئة ، وبالتالي لا يكون الفرد مركز صنع المعرفة لكنه يحصل على تعلمه وفهمه من خلال التفاعل الاجتماعي ، ومن منظور علم النفس البنائي تتولى بيئة التعلم الدور البارز في توجيه نمو الفرد وتتأثر بدورها بالتعلم التعاوني وتفاعلات الأقران التي تحدث ، وللمنظور البنائي تأثيران هامان على مدخل المهارات الحياتية ، أولهما هو أهمية تعاون الأقران كأساس لتعلم المهارات الحياتية وخاصة مهارات حل المشكلات ، والثاني أن المدخل البنائي يؤكد أهمية المجال الثقافي في إضافة معنى على أي منهج للمهارات الحياتية ، فالمرهقون أنفسهم يشتركون في وضع المحتوى من خلال تفاعل المعلومات الواقعية بالبيئة الثقافية الخاصة (2010p89: Brandon)

ويرى علماء النفس البنائيون أن المحرك الرئيس لنمو الطفل هو الصراع المعرفي الذي يخلقه التفاعل الاجتماعي، فالتناقص بين فهم الطفل الموجود بالفعل وخبراته مع الآخرين وخاصة مع الأقران الأكبر منه بقليل أو الأكثر مقربة ، يجعله يفحص معتقداته الحالية ويسعى إلى مستويات جديدة من الفهم ، ومن هنا فإن التعلم البنائي يؤكد على مدى متنوع من العمليات النمائية الداخلية القادرة على العمل فقط عندما يتفاعل الطفل مع الآخرين في بيئته ومع أقرانه.

3.3 - نظرية النمو البشري:

والتي تهتم بفهم التغيرات المعرفية والاجتماعية والبيولوجية المعقدة التي تحدث من الطفولة إلى المراهقة في اغلب المواقف ، فحسب رأي "بياجيه" فإن الإنسان يعطي معنى للعالم من خلال التفاعل مع البيئة ، فمن الطفولة المبكرة الى سن 18 شهرا ، يتعلم الرضيع الكثير عن البيئة من خلال خبرتهم الحسية المباشرة ، ويقومون بتطوير أدوات أكثر تعقيدا ، لفهم العالم من خلال



اللغة والتقليد والتصوير واللعب الرمزي والرسم ، وبنانتقالهم للمراهقة المبكرة يبدأ الطفل في فهم العلاقات السلبية والمنطق ويصبح أكثر حنكة في حل المشكلات ، وقد اعتقد بياجيه انه بحلول سن المراهقة المبكرة يستطيع الفرد إعطاء مفاهيم لكثير من المتغيرات ، مما يسمح بإبداع نظام للقواعد او القوانين المستخدمة في حل المشكلات ، وقد اقترح فايجوتسكي أن المستويات الجديدة للفهم تبدأ عند مستوى شخصي داخلي ، فيما بين الوليد والراشد ثم تعمل من خلال التفاعل الاجتماعي المستمر . وقد ذكر فايجوتسكي أن المسافة بين المرحلة الفعلية الواقعية ومرحلة الإمكانيات لنمو الطفل تحددها قدرة الطفل على حل المشكلات ، وذلك عندما يعمل بمفرده أو عندما يتعامل مع راشدين آخرين وإقران أكثر قدرة ، ومن هذا المنظور يكون للبيئة الاجتماعية تأثير قوى على بناء تفكير الفرد وتزويد مهارته المعرفية. (زيتون ، 2007،ص30)

4 . أهمية اكتساب المهارات الحياتية :

- حدد كل من "عبد المعطي" و"مصطفى" أهمية المهارات الحياتية في النقاط التالية:
- تسعى إلى التقريب بين المدرسة والمجتمع، وذلك من خلال ربط حاجات المتعلمين ومواقف الحياة اليومية باحتياجات المجتمع الذي يعيشون فيه.
 - تمنح الفرد العيش براحة وأفضلية في ظل عالم يشهد تغيرات من الصعب رصدها مما يتطلب إعداد أفراد بإمكانهم التكيف والتفاعل بإيجابية مع هذه المتغيرات. (أحمد حسين عبد المعطي واخرون، 2007،ص22 - 24 مرجع سابق)
 - يتحصل المدرس من خلالها على خبرة مباشرة نظير احتكاكه بالأشخاص من جهة ، والظواهر الحياتية من جهة ثانية ، مما يسفر على التشويق والإثارة في العملية التعليمية - التعليمية ، وإعطاء معنى لعملية التعلم.
 - تمنح المتعلمين فرصة الحصول على المعلومات من مصادرها الأولية من خلال ما تطرحه للمتعلمين من طرائق حديثة.



- تولد لدى الأفراد الإحساس بمشكلات مجتمعاتهم ومن ثمة السعي لإيجاد حلول لها.
 - عن طريقها يتمكن الفرد من إدراك التفاعل الصحي بينه وبين غيره من جهة ، وبينه وبين البيئة والمجتمع من جهة.
 - تمكن الفرد من الحصول على مهارات التواصل الفعال التي يتمكن من خلالها إيصال ما يريد بأقل جهد ، وفي أقصر وقت ممكن.
 - كلما تمكن الأفراد من المهارات الحياتية ومارسوها في جوانب حياتهم كلما ازدادت الثقة والاعتزاز بالنفس لديهم.
 - تفتح آفاقا جديدة للأفراد في مجال العمل عند اكتسابهم لها. (أحمد حسين عبد المعطي واخرون، 2007، ص 24 مرجع سابق)
- 5 - خصائص المهارات الحياتية :**
- تحدد "عمران" وزميلاتها خصائص المهارات الحياتية في النقاط التالية:
- تتحدد المهارات الحياتية اللازمة لمعيشة 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 حتى في المجتمع الواحد ، استجابة لمقتضيات العصر (المهارات 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 و الزمان.



- تعمل على مساعدة الفرد في التفاعل الناجح ، وتطوير أساليب معايشة الحياة (تغريد

عمران، 2001، ص11، مرجع سابق)

لكن "حماد" رأى أن المهارات الحركية تحديداً يمكن أن تتميز ببعض الخصائص ، لكن في نظرنا هذه الخصائص يمكن أن تنجر على مختلف أنواع المهارات الحياتية الأخرى من حيث كون:

1.5- المهارة تعلم: معنى ذلك تتطلب التدريب ، وتتحسن بمرور الوقت عن طريق الخبرة ، فهي إلى حد بعيد شبيهة بالتعلم ، لا تأتي فجأة أو بالصدفة بل بالخبرة والمران بعدما يحدث الاحتفاظ للمتعلم.

2.5- المهارة لها نتيجة نهائية : قبل الحديث عن نتيجة الأداء لابد من الحديث عن الهدف المراد تحقيقه فكلما كان هذا الأخير واضحاً للمتعلم ، يحتوي على شروط الانجاز ، ويحتكم لمعيار مفهوم لدى المتعلمين ، وفي مستوى مقدرتهم سهل إمكانية الوصول إليه دون تضييع للوقت.

3.5- المهارة تحقق النتائج بثبات : يظهر هذا الأمر جلياً من خلال عديد المحاولات المتتالية تقريباً.

3.5- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفعالية : هي القدرة على أداء عمل بدقة وإتقان وبأقصى سرعة ، مع الاقتصاد في الجهد المبذول ما أمكن ذلك وفقاً لمقتضيات المهارة ، وعليه نجد الفرق واضحاً بين المبتدئين والمهاريين.

4.5- قدرة المؤدي للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها : من خصائص المهارة أنها تجعل الفرد المكتسب لها قادراً على الرجوع إلى جزئياتها ، كما تولد له حسن توظيفها بفاعلية في الوقت المناسب ، وحتى في أحلك الظروف. (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص14)



6- المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية :

ويعد النشاط الرياضي وسيلة لاكتساب المهارات، فيمكن تحقيق هذه السلوكيات باختلاف الأنشطة الرياضية والترويح، وأن منهاج التربية الرياضية يعد بيئة مناسبة لتعلم المهارات الحياتية وتشمل القدرة على إنجاز العمل تحت الضغوط وإدارة الوقت ، بالإضافة لوضع الأهداف والتواصل والتعامل مع النجاح والفشل، والعمل ضمن فريق والقدرة على تقبل النتائج (نورالدين، 2012، ص184 - 204)

زيادة على ذلك إن التدريب على المهارات الحياتية يمكن أن يتم انجازه بشكل فعال من خلال النشاط الرياضي، ويعتبر من أكثر الأمور سهولة في اكتساب الأفراد للمهارات الحياتية المتنوعة . (محمد حسن السوطري، 2007مرجع سابق)

7- أهداف تنمية المهارات الحياتية لمرحلة المراهقة :

تعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها التلميذ لما لها من الخصائص المختلفة عن بقية المراحل ولذلك كان للتنمية المبنية على المهارات الحياتية في هذه المرحلة منها تحسين الحياة النفسية والاجتماعية بالنسبة لتلاميذ المرحلتين المتوسطة والثانوية (بوخاري واخرون ، 2018 ، ص 27) .

وأضاف حسين (2005) تنمية بعض الخصائص الشخصية للمتعلم مثل الاتصال، والتعاون مع الآخرين وتزويده بالمعلومات والخبرات المتعلقة بإدارة المواقف الحياتية اليومية، وإطلاعه على التقنيات الحديثة والمراجع العلمية في البحث والتجريب لتنمية مهارات التعليم الذاتي، واكتساب اتجاهات ومهارات عملية ايجابية، عن طريق إقامة علاقات أسرية واجتماعية طيبة تنعكس إيجابا على التلاحم بين فئات المجتمع المختلفة، وتنمية الملاحظة الواعية وتوجيهها كمنطلق لتكوين التفكير العلمي، وتنمية الاتجاهات الايجابية نحو ترشيد الاستهلاك في مجالات الحياة المختلفة، وتشجعه على ممارسة بعض النشاطات الضرورية لتوفير الأمن والسلامة في بيئته



(حسين، 2005) ولخص الجديبي (1431هـ) أهداف تنمية المهارات الحياتية في أربعة محاور:

- تنمية ثقافة المتعلم على التعامل بنجاح مع متغيرات الحياة .
- تنمية قدرة المتعلم على حل المشكلات الحياتية البيئية المحلية و العالمية .
- تنمية قدرة المتعلم على التفاعل الاجتماعي والتواصل مع الآخر .
- تنمية قدرة المتعلم على الاستدلال المنطقي والتفكير العلمي .

8. مراحل المراقبة :

لقد امكن للباحثين تمييز فترات او مراحل عمرية داخل نطاق مرحلة المراقبة ، كما اعتبروا ان لكل مرحلة من هذه المراحل تتصف بصفات معينة تقررها طبيعة النمو الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي للطفل ، كما تقررها وبنفس الدرجة من الاهمية العوامل الاجتماعية والاقتصادية المحيطة بالمراهق بالإضافة الى اطاره المرجعي وما يسوده من قيم ومعايير وانماط سلوكية مكتسبة .

1.8. مرحلة المراقبة المبكرة (12 - 14 سنة):

تقع ما بين 12 و14 سنة ، خلال هذه الفترة تحدث سلسلة من التغيرات الجسمية والفيسيولوجية الناجمة عن تحرر النضج الجسمي والتطور الحيوي للهرمونات والغدد الجسمية التي تؤدي الى نمو جسمي سريع ، اما معرفيا فتطغى العمليات المنطقية ويبدأ المراهق في الانشغال بتغيرات جسمه والشعور بذاته ، مما يجعله يسعى الى الاستقلالية للتجمع في عصابات الاقران للانسجام والتوافق مع افراد من نفس الجنس .

2.8. مرحلة المراقبة الوسطى (15 - 17 سنة):

تقع ما بين 15 و17 سنة ، وتعد همزة وصل بين مرحلة المراقبة المبكرة التي تعقب البلوغ ومرحلة المراقبة المتأخرة التي تفضي الى النضج ، وفيها يمكن التطور الحيوي من زيادة في الطول وتكوين شكل الجسم فينتظم الاحتلام والحيض ويجيش الدافع الجنسي ويظهر التفكير



المجرد ، كما ان هذه المرحلة تتناسب وتتماشى والفئة العمرية (المرحلة الثانوية) قيد الدراسة . وسوف يعود الباحث في هذا الفصل الى خصائص هذه المرحلة من الجوانب الاجتماعية والجسمية الفسيولوجية والانفعالية .

3.8 . مرحلة المراهقة المتأخرة (18 - 21 سنة):

وهي من سن 18 و21 سنة ولعل ابرز ما يمتاز به هذه المرحلة يتمثل في محاولة الفرد التغلب على المصاعب والتحديات التوافقية التي تواجهه واجتيازها بنجاح ، كما تتبلور اتجاهات الفرد ازاء امور الشؤون السياسية والاجتماعية وازاء العمل الذي يسعى اليه . وفي نهاية هذه المرحلة تهذا سرعة النمو تماما ، مما يجعل الفرد يعود الى الاستقرار والهدوء . (صغير نورالدين ، 2014، ص 129)

9. خصائص مرحلة المراهقة الوسطى :

تتميز مرحلة المراهقة الوسطى بمجموعة من الخصائص منها :

1.9. الخصائص الجسمية والفسيولوجية :

تعد مرحلة المراهقة الطفرة في النمو الجسماني بشكل عام فهي مرحلة نمو جسماني سريع لا يفوقها في النمو الا مرحلة ما قبل الميلاد ، والمسؤول على هذا النمو السريع في دور البلوغ هو زيادة افرازات الغدة النخامية التي تقوم بدور العامل المساعد المؤدي الى النمو بالإضافة الى دورها المنظم للغدد الاخرى (الادرناالينية ،الجنسية والدرقية) التي تحدد نمو الانسجة ووظائفها . وفي مرحلة المراهقة الوسطى يتواصل النمو الجسمي السريع بحيث يزداد الطول ويتسع المنكبين ويزداد طول الجذع والذراعين والساقين ، كما تنمو العضلات ويزداد وزن الجسم تبعا لنمو العضلات والعظام ،وهذا ما اكدته دراسة "ستلورت stteleworth" (1938) حيث اشار الى ان زيادة الوزن تكون سريعة في الفترة التي تقع ما بين 16.14 سنة وبعد سن السابعة عشر تكون هناك زيادة ضئيلة جدا في النمو الجسمي .



2.9. الخصائص الحركية :

بعد فترة الخمول والتراخي وكذا التوافق الحركي الغير دقيق في فترة المراهقة الناتجة اساسا عن النمو الجسمي السريع ، فان حركات المراهقة في مرحلة المراهقة المتوسطة تصبح اكثر توافقا وانسجاما كما ان نشاط المراهق يأخذ في الزيادة ويكون من النوع البنائي ، أي من النوع الذي يرمي الى تحقيق هدف معين ، على العكس من النشاط الزائد غير الموجه الذي يقوم به الاطفال في المدرسة الابتدائية ، فيميل المراهق الى مزاوله تدريبات رياضية محاولين اتقان بعض المهارات الحركية التي تحتاج الى دقة ، كما يصف محمد علاوي (1998) مرحلة المراهقة الوسطى بذروة جديدة للنمو الحركي ، حيث يتمكن الفرد من سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات والمهارات واتقانها وتثبيتها .

3.9. الخصائص الاجتماعية :

في المراهقة الوسطى يسعى المراهق الى ان يكون له مركز في جماعته بعدما كان في السنوات الاولى للمراهقة يميل الى مسايرة الجماعة التي ينتمي اليها ، ولأجل ان تتعرف الجماعة بشخصيته فانه يميل دائما الى القيام بأعمال تلفت النظر اليه وتبرز اهميته كفرد له كيان مستقل ، ووسائل ذلك متعددة كالعناية بمظهره وطريقة حديثه ، كما تبرز روح المنافسة لديه فهو يتنافس ويعمل على التفوق الدراسي والنشاط الرياضي ، ويشير خليل ميخائيل معوض (2003) الى ان المنافسة قد تكون ظاهرة صحية في اطار المعقول وتتمي مواهب المراهق وقدراته على التقدم والارتقاء . (صغير نور الدين ، 2014، ص130 مرجع سابق)



الخلاصة:

من خلال ما ذكر سابقا، يمكن القول أن المهارات الحياتية التي يستطيع الفرد توظيفها بالصورة الصحيحة في حياته تعد أحد المؤشرات المهمة للصحة النفسية، ويعد افتقار الفرد لمثل هذه المهارات عائقا قويا يعرقل إظهار الكفايات الكامنة لديه، لأن هذه المهارات هي التي تؤهله للاندماج مع الآخرين والتفاعل معهم بصورة إيجابية، فيستطيع التلميذ من خلالها إنجاز الأمور المكلف بها، وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، والتفاعل والتواصل معهم، ومساعدتهم، والقدرة على إدارة الصراع والعمل ضمن فريق، والجدير بالذكر أن تحقيق التلاميذ ولو جزء مما سبق ذكره سيساعدهم على النجاح في حياتهم، وعلى الشعور بالرضا والسعادة، والسلامة من بعض الأمراض النفسية التي يسببها نقص المهارات الاجتماعية، فهي إذا جد مهمة في حياة التلميذ إذ تقوم بضبط سلوكه عند التفاعل الاجتماعي.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2- المنهج المتبع في الدراسة
- 3- متغيرات الدراسة
- 4- مجتمع وعينة الدراسة
- 5- مجالات الدراسة
- 6- أساليب جمع البيانات
- 7- الخصائص السيكومترية للاستبيان



تمهيد :

لقد قمنا في هذا الفصل بتقديم الاطار المنهجي للدراسة ،من خلال وصف الخطوات الإجرائية التي سارت عليها الدراسة الحالية ، لهذا فالباحث مطالب بالاختيار الدقيق للمنهج العلمي الملائم والادوات المناسبة لجمع المعلومات ، وكذلك الاستخدام السليم والصحيح للوسائل الاحصائية من اجل الوصول الى النتائج ذات دلالة ودقة وذلك بغرض دفع البحث العلمي الى التقدم .

1 - الدراسة الاستطلاعية :

هي اول 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 اطعنا على مختلف المراجع من الكتب والمجلات والمحاضرات غير منشورة وذلك من اجل توسيع قاعدة معرفتنا حول الموضوع والتأكد من اهميته
2- قمنا بالزيارة الى الثانويات لأخذ فكرة مجملية حول الموضوع ،ولمسنا وجود بعض الانطباعات الجيدة التي سمحت لنا بمباشرة الدراسة .

3- قام الباحث بإجراء دراسة ميدانية على عينة من مجتمع البحث والتي كان عددها 20 تلميذ وتلميذة على مستوى ثلاث ثانويات بدائرة عين الملح بولاية بوسعادة ،واعادة تطبيق الاستبيان على نفس العينة وهذا للأسباب التالية :

- التأكد من صدق وثبات الاداة على عينة البحث المختارة لموضوع الدراسة .
- معرفة مدى ملائمة الاداة مع واقع وعينة البحث .
- التعرف على المشكلات والمواقف التي قد تواجه الباحث اثناء تطبيق الاداة على عينة البحث .
- وضع الحلول التي تعترض الباحث اثناء تطبيق الاداة في الدراسة الاستطلاعية .

2- المنهج المتبع في الدراسة :



مما لا شك فيه ان أي بحث علمي يطمح الى الاتصاف بالعلمية يجد نفسه مطالبا بوضع خطة او طريقة او منهج يحدد من خلاله الخطوات التي يتبعها في الوصول الى النتائج التي يحققها ، ولذلك قد اعتمدنا على المنهج الوصفي باعتباره دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة او موقف معين او مجموعة من الافراد او مجموعة من الاحداث او مجموعة معينة من الاوضاع (حسين عبد الحميد رشوان ، 2003ص66)

ويعرف المنهج الوصفي بانه مجموعة من الاجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة او الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول الى النتائج .

ولإنجاز هذا البحث وانطلاقا من اننا نحاول معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية اعتمدنا على المنهج الوصفي الذي يتماشى مع طبيعة الموضوع الذي بدوره يفرض نوع المنهج الواجب اتباعه .

3- متغيرات الدراسة :

1.3- المتغير المستقل : النشاط البدني الرياضي

2.3- المتغير التابع : المهارات الحياتية (مهارة الاتصال والتواصل ، مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات ، المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي) .

4 - مجتمع وعينة الدراسة :

مجتمع الدراسة : يمكن تعريف مجتمع الدراسة بانه كل المفردات التي قد تتوفر فيها

الخصائص التي هي محل البحث او الاختبار من قبل الباحث ، او يمكننا القول بان مجتمع الدراسة هو كل المفردات التي يمكن ان تشملها الدراسة .

اعتمدنا في دراستنا الحالية على العينة القصدية و هي العينة التي يتم اختيارها بطريقة مقصودة أو متعمدة دون اللجوء إلى أسلوب المعاينة العشوائية .

ويتكون مجتمع دراستنا الحالية من تلاميذ السنة الثالثة علوم تجريبية لكل ثانويات دائرة عين الملح وكانت دراستنا على مستوى ثانوية زميخ جموعي . عين فارس وثانوية العقيدين . سيدي امحمد وثانوية امحمدي زيان . سيدي امحمد للعام الدراسي 2024/2023 ، وبلغ مجموع تلاميذ السنة الثالثة علوم تجريبية 73 تلميذ وتلميذة في الثانويات الثلاث .

جدول رقم (1) : يوضح مجتمع وعينة الدراسة

اسم الثانوية	عدد تلاميذ السنة الثالثة علوم	عينة البحث
ثانوية زميخ جموعي	32	18
ثانوية العقيدين	23	18
ثانوية امحمدي زيان	18	17
المجموع	73	53

5. مجالات الدراسة:

5.1. المجال المكاني : ثانوية زميخ جموعي وثانوية العقيدين وثانوية امحمدي زيان

5.2. المجال الزمني : هو المخصص لإجراء الدراسة الاساسية وذلك في الموسم الدراسي

2024/2023 وكانت بتاريخ 2024/04/28 الى غاية منتصف شهر ماي

5.3. المجال البشري : تلاميذ السنة الثالثة ثانوي علوم تجريبية

6 - اساليب جمع البيانات (ادوات جمع البيانات) :

اعتمد الباحث على استمارة استبيان مصممة من طرفه تحت اشراف الاستاذ المشرف ، لتعرض

بعد ذلك على مجموعة من الاساتذة ذوي الاختصاص من اجل تحكيمها ، لتكون في صورتها

النهائية مكونة من 33 عبارة تقيس المهارات الحياتية

7 - الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق ، الثبات ، الموضوعية) :

- صدق وثبات الاستبيان:

1.7 .الصدق : يعتبر الصدق والثبات أحد أهم شروط سلامة أداة القياس وهما مرتبطان ببعضهما البعض

حيث يقصد بالصدق أن يقيس فقرات الاستبيان

الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار، كما يشير "تابلر" أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار. ((أبو علام رجاء محمود، 2011، ص180)

الصدق الذاتي للاستبيان:

* الصدق الذاتي = جذر الثبات.

وعليه كانت نتائج الصدق الذاتي كالتالي:

جدول رقم (2) يوضح نتائج الصدق الذاتي للاستبيان

المحور	الصدق الذاتي	مستوى الدلالة
المحور الأول	0.672	0.000
المحور الثاني	0.650	0.000
المحور الثالث	0.775	0.000
الدرجة الكلية	0.827	0.000

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن قيمة معامل الصدق (الصدق الذاتي) للاستبيان تساوي

(0.827**) وهي قيمة دالة عند (0.01)، وبالتالي تدل على صدق عالي للاستبيان وموثوقية مما يسمح لنا بالاعتماد عليه كوسيلة لجمع البيانات والمعلومات.

2.7 . الثبات :

الجدول (3) يوضح الثبات الذاتي للاستبيان

المحور	معامل الثبات
المحور الأول	0.819
المحور الثاني	0.806



0.880	المحور الثالث
0.909	الدرجة الكلية

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ ان قيمة معامل الثبات للاستبيان تساوي (0.909) وهي قيمة دالة عند (0.01)، وبالتالي تدل على الثبات الذاتي للاستبيان عالي مما يسمح لنا بالاعتماد عليه كوسيلة لجمع البيانات والمعلومات .

7-3- الأساليب الإحصائية:

تم الاستعانة في هذه الدراسة بنظام الحزم الإحصائية spss لإصداره الواحد وعشرين التي: هي أحد وأهم 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. (زرواتي رشيد، 2002، ص180)

تم اللجوء بالأساليب الإحصائية التالية:

◀ المتوسط الحسابي

◀ النسبة المئوية

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل يكون قد تم توضيح أهم الإجراءات المنهجية التي يتبعها الباحث في دراسته الميدانية، فهي بذلك تسهل له عملية جمع البيانات ومعالجتها بطرق علمية بحيث يمكن الاعتماد على نتائجها، حيث يبدأ الباحث دراسته الميدانية بدراسة استطلاعية تمهيدية لدرسته الأساسية، ثم التعريف بالمنهج المستخدم في الدراسة، بالإضافة إلى مجالاتها والأدوات المستخدمة إلى جانب الأساليب الإحصائية المستعملة.

الفصل الخامس: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

- 1- الإحصاءات الوصفية للمحور الأول (مهارات الاتصال والتواصل مع الآخرين)
- 2- الإحصاءات الوصفية للمحور الثاني (مهارات الاجتماعية والعمل الجماعي)
- 3- الإحصاءات الوصفية للمحور الثالث (مهارات الاجتماعية والعمل الجماعي)
- 4- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات



1. الإحصاءات الوصفية للمحور الأول (مهارات الاتصال والتواصل مع الآخرين)

الجدول رقم (04): يوضح عبارة أحب التحدث مع الآخرين ولو كانوا غرباء

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 مجدولة	كا 2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	
غير دال إحصائيا	2	0.699	5.991	0.717	34	18	نادرا
					37.07	20	أحيانا
					28.03	15	دائما
					100	53	المجموع

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (18) فرداً بنسبة مئوية بلغت 34%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم(20) بنسبة مئوية قدرت بـ 37.07%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل ' دائماً' والبالغ عددهم (15) بنسبة مئوية قدرت بـ 28.03%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 0.717 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثانية الأعلى تكرر (أحيانا) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

نستنتج بأن أفراد العينة لا يحبون التحدث مع الآخرين ولو كانوا غرباء صحيحاً بناءً على عدة عوامل محتملة والسبب هو عدم الإختلاط مع الآخرين نظراً لعدم ممارستهم النشاط البدني الرياضي



الجدول رقم (05): يوضح عبارة أحب الدورات والندوات التي نتحدث عن مهارات الاتصال مع الآخرين

التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الاحصائية
نادرا	18.09	5.019	5.991	0.081	2	غير دال إحصائيا
أحيانا	41.05					
دائما	39.06					
المجموع	100					

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (10) فرداً بنسبة مئوية بلغت 18.09%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (22) بنسبة مئوية قدرت بـ 41.05%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (21) بنسبة مئوية قدرت بـ 39.06%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 5.019 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثانية الأعلى تكراراً (أحيانا) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

أظهرت النتائج، بناء على البيانات التي تم تحليلها، عدم وجود اهتمام وتفضيلاً كبيرين لهذه الأحداث، والندوات التي نتحدث عن مهارات الاتصال مع أشخاص آخرين إذا أظهرت البيانات أن غالبية المستجيبين ليس لديهم اهتمام قوي بحضور الدورات والندوات التي نتحدث عن مهارات الاتصال مع الآخرين، فيمكننا أن نستنتج بأنه ليس لديهم تفضيلاً واضحاً لمثل هذه الأحداث.



الجدول رقم (06): يوضح عبارة أستخدم حركات اليدين وتعابير الوجه لتوضيح فكرة ما للآخرين

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 مجدولة	كا 2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	
دال إحصائيا	2	0.008	5.991	9.747	13.02	7	نادرا
					45.03	24	أحيانا
					41.05	22	دائما
					100	53	المجموع

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (07) فرداً بنسبة مئوية بلغت 13.02%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (24) بنسبة مئوية قدرت بـ 45.03%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل ' دائماً' والبالغ عددهم (22) بنسبة مئوية قدرت بـ 41.05%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 9.747 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثانية الأعلى تكرار (أحيانا) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

من هذه التحليل يمكن أن ، نستنتج أنه من اللافت للنظر استخدام حركات اليد وتعابير الوجه لشرح أفكارهم للآخرين أثناء حصة التربية البدنية لتنمية المهارات الحياتية ويعكس هذا السلوك اعتماداً كبيراً على التواصل غير اللفظي كوسيلة لتقوية وتوضيح الرسائل اللفظية ، وهي أدوات فعالة للحركات الجسدية وتعابير الوجه لنقل المعنى بشكل أكثر دقة ووضوحاً كما تظهر البيانات التي تم جمعها من الاستبيانات والملاحظات أن الغالبية العظمى من الأفراد يعتمدون على هذه الأساليب للتأكيد على نقاط معينة أو توضيح المشاعر المتعلقة بالمحادثات ، مع التأكيد على أهمية العناصر غير اللفظية في عملية التواصل الفعال في مختلف نواحي الحياة



الجدول رقم (07): يوضح عبارة اقبل بصدر ربح انتقادات الاخرين

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 مجدولة	كا 2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	
غير دال إحصائيا	2	0.252	5.991	2.755	37.7	20	نادرا
					39.06	21	أحيانا
					22.06	12	دائما
					100	53	المجموع

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (20) فرداً بنسبة مئوية بلغت 37.07%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (21) بنسبة مئوية قدرت بـ 39.06%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " دائماً " والبالغ عددهم (12) بنسبة مئوية قدرت بـ 39.06%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 2.755 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثانية الأعلى تكرار (أحيانا) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ومن هنا نستنتج أن معظم أفراد العينة لا يقبلون النقد البناء كوسيلة لتطوير بعض المهارات الحياتية من خلال النشاط البدني وتظهر البيانات أن النقد البناء يعتبر أداة فعالة لأنه يستخدم لتحديد نقاط القوة والضعف وتحفيز مكاسب الأداء الشخصي وبالرغم الموقف الإيجابي للنقد البناء إلى أن رغبة الأفراد في تطوير مهاراتهم وتحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية من خلال النشاط البدني لا تتماشى مع النقد ، مما يشير إلى أنهم لا يدركون أهمية التغذية الراجعة في عملية النمو والتطور المستمر .



الجدول رقم (08): يوضح عبارة أقبال الآخرين بابتساماة

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 مجدولة	كا 2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	
دال إحصائيا	2	0000	5.991	49.057	1.9	1	نادرا
					20.08	11	أحيانا
					77.04	41	دائما
					100	53	المجموع

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (01) فرداً بنسبة مئوية بلغت 1.9%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (11) بنسبة مئوية قدرت بـ 20.08%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (41) بنسبة مئوية قدرت بـ 77.04%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 49.057 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكراراً (دائماً) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ومنه نستنتج أن معظم المستجيبين يعتبرون أن مقابلة الآخرين بابتساماة كوسيلة لتطوير بعض المهارات الحياتية من خلال النشاط البدني حيث تظهر البيانات أن الابتسامات تعتبر أسلوباً فعالاً لبناء علاقات إيجابية وزيادة التواصل الاجتماعي أثناء النشاط البدني ويعكس هذا الإجراء وعي الفرد بأهمية الأثر الإيجابي للتفاعل الودي في تحسين بيئة التدريب وتعزيز التعاون والمشاركة الفعالة والترحيب بالآخرين بابتساماة هو خطوة بسيطة وفعالة لتطوير روح الفريق وتطوير المهارات الحياتية مثل التواصل والتعاون.



الجدول رقم (09): يوضح عبارة املك ثقافة الاعتذار

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 مجدولة	كا 2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	
دال إحصائيا	2	0.001	5.991	13.736	9.4	5	نادرا
					43.4	23	أحيانا
					47.02	25	دائما
					100	53	المجموع

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (05) فرداً بنسبة مئوية بلغت 9.4%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم(23) بنسبة مئوية قدرت بـ 43.04%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل ' دائماً' والبالغ عددهم (25) بنسبة مئوية قدرت بـ 47.02%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ **13.736** وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (دائماً) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ومنه نستنتج أن معظم المستجيبين أن لديهم ثقافة الاعتذار كوسيلة لتطوير بعض المهارات الحياتية من خلال النشاط البدني وتظهر البيانات أن الاعتذارات تعتبر سلوكيات إيجابية تساهم في تحسين العلاقات الشخصية وتعزيز بيئة من الاحترام والتفاهم المتبادل ويعكس هذا الاتجاه وعي الفرد بأهمية الاعتذار في التعامل مع الأخطاء وسد الثقة والتعاون ، مما يساهم بشكل كبير في تطوير المهارات الحياتية مثل التواصل الفعال والعمل الجماعي وحل النزاعات كما يعد تبني ثقافة الاعتذار خطوة أساسية في خلق بيئة تدريب مشجعة ومثمرة حيث يمكن للأفراد النمو والتطور بطريقة متكاملة.



الجدول رقم (10): يوضح عبارة أفهم مشاعر الآخرين وأتعاطف معهم

التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نادرا	3.8	13.736	5.991	0.001	2	دال إحصائيا
أحيانا	32.01					
دائما	64.02					
المجموع	100					

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (02) فرداً بنسبة مئوية بلغت 3.8%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (17) بنسبة مئوية قدرت بـ 32.01%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (34) بنسبة مئوية قدرت بـ 64.02%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 13.736 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (دائماً) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

نستنتج من البحث أن معظم المستجيبين يفهمون مشاعر الآخرين ويتعاطفون معهم كوسيلة لتطوير بعض المهارات الحياتية من خلال النشاط البدني فمن خلال البيانات نجد أن القدرة على فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معها هي مهارة أساسية تساهم في تقوية الروابط الاجتماعية وتحسين التواصل بين الأفراد يعكس هذا التوجه وعي الفرد بأهمية التعاطف في بناء علاقات إيجابية وداعمة تعزز التعاون والعمل الجماعي. من خلال النشاط البدني، يمكن للأفراد تطوير هذه المهارات الحياتية بشكل فعال، وتساهم الأنشطة المشتركة في توفير بيئة مواتية لتبادل المشاعر والخبرات، وبالتالي زيادة التفاهم المتبادل والتعاطف.



الجدول رقم (11): يوضح عبارة أركز انتباهي واهتمامي على كل ما يقوله المتحدث

التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نادرا	1.9	23.585	5.991	0.000	2	دال إحصائيا
أحيانا	49.01					
دائما	49.01					
المجموع	100					

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (01) فرداً بنسبة مئوية بلغت 1.9%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (26) بنسبة مئوية قدرت بـ 49.01%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل ' دائماً' والبالغ عددهم (26) بنسبة مئوية قدرت بـ 49.01%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 23.585 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثالثة والثصانية على حد سواء الأعلى تكراراً (أحيانا) و (دائماً) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

نستنتج من الدراسة أن أغلب أفراد العينة يركزون انتباههم واهتمامهم على كل ما يقوله المتحدث كوسيلة لتنمية بعض المهارات الحياتية من خلال النشاط البدني. تُظهر البيانات أن الإنصات الفعال يُعتبر مهارة أساسية تساهم في تحسين التواصل وبناء علاقات أكثر عمقاً وفهماً بين الأفراد يعكس هذا التوجه وعي الأفراد بأهمية الاستماع الجيد في تعزيز التفاهم والتعاون داخل البيئة التدريبية من خلال التركيز والانتباه الكاملين لما يقوله المتحدث، يمكن للأفراد تحسين مهاراتهم الحياتية مثل التواصل الفعال، وحل المشكلات، والعمل الجماعي، مما يساهم في خلق بيئة تدريبية إيجابية وداعمة.



الجدول رقم (12): يوضح عبارة أجد صعوبة في مجاملة ومدح الآخرين

التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نادرا	12	22.06	7.509	5.991	2	دال إحصائيا
أحيانا	27	50.09				
دائما	14	26.04				
المجموع	53	100				

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (12) فرداً بنسبة مئوية بلغت 22.06%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (27) بنسبة مئوية قدرت بـ 50.09%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (14) بنسبة مئوية قدرت بـ 26.04%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 7.509 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثانية الأعلى تكراراً (أحيانا) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

من هذه الدراسة، وجد معظم المستجيبين صعوبة في مجاملة أو مدح الآخرين كوسيلة لتطوير بعض المهارات الحياتية من خلال النشاط البدني و يظهر التحليل أن هذه الصعوبة يمكن أن تكون ناجمة عن عوامل متعددة، بما في ذلك الثقافة والخجل وانعدام الثقة بالنفس يتردد الأفراد في إظهار الإعجاب أو الإعجاب بسبب الخوف من أن ينظر إليهم على أنهم غير أمناء، أو لأنهم يشعرون بعدم الارتياح للتعبير عن إيجابية الآخرين كما يعد فهم هذه الصعوبات والتعامل معها جزءاً لا يتجزأ من تطوير المهارات الحياتية مثل التواصل الإيجابي وبناء العلاقات ومن خلال توفير الدعم والتدريب المناسبين، يمكن للأفراد تحسين قدرتهم على مجاملة الآخرين والتعبير عن الثناء بطريقة صادقة وفعالة، وتعزيز التواصل الإيجابي والمساهمة في بناء العلاقات الاجتماعية.



الجدول رقم (13): يوضح عبارة أتحاشى مقاطعة المتحدث

التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نادرا	11	20.08	5.991	0.037	2	دال إحصائيا
أحيانا	16	30.2				
دائما	26	49.01				
المجموع	53	100				

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (11) فرداً بنسبة مئوية بلغت 20.08%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (16) بنسبة مئوية قدرت بـ 30.02%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل ' دائماً' والبالغ عددهم (26) بنسبة مئوية قدرت بـ 49.01%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 6.604 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (دائماً) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

من خلال الدراسة نستنتج أن معظم المستجيبين يتجنبون مقاطعة المتحدث كوسيلة لتطوير بعض المهارات الحياتية من خلال النشاط البدني هؤلاء الأفراد يحترمون حق المتحدث في التعبير عن رأيه دون انقطاع أو ارتباك ، والتوجه هنا لتبني السلوك التعاوني المحترم أثناء التواصل يعكس وعي الفرد بأهمية الاحترام والاستماع الفعال في بناء علاقات إيجابية وفعالة بدلا من مقاطعة المتحدثين ، يفضل الأفراد التركيز على الاستماع الفعال وتقديم المساعدة والدعم حسب الحاجة هذا يساهم في تحسين مهارات الاتصال وبناء علاقات قوية.



الجدول رقم (14): يوضح عبارة أستطيع بناء علاقات طيبة مع زملائي في الصف

التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نادرا	9.4	27.321	5.991	0.000	2	دال إحصائيا
أحيانا	24.05					
دائما	66					
المجموع	100					

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (05) فرداً بنسبة مئوية بلغت 9.4%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم(13) بنسبة مئوية قدرت بـ 24.05%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل ' دائماً' والبالغ عددهم (35) بنسبة مئوية قدرت بـ 66%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 27.321 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (دائماً) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

من خلال التحليل ، خلص معظم المستجيبين إلى أنه كطريقة لتطوير عدد من المهارات الحياتية من خلال النشاط البدني ، يمكنهم بناء علاقات جيدة مع الزملاء ويظهر التحليل أن الأفراد لديهم قدرة جيدة على التواصل الاجتماعي وبناء علاقات إيجابية داخل بيئة العمل أو النشاط البدني. يعكس هذا التوجه القدرة على التعاون مع الآخرين ، والفهم والعمل كفريق لتحقيق الأهداف المشتركة. يساهم بناء علاقات جيدة مع الزملاء في تحسين جو المشاركة والتعاون ، وتعزيز الدعم المتبادل ، وتقوية روح الفريق ، ويؤدي في النهاية إلى تعزيز المهارات الحياتية مثل التواصل الفعال والقيادة وحل المشكلات.



2. الإحصاءات الوصفية للمحور الثاني (مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات)

الجدول رقم (15): يوضح عبارة اعالج الاسباب عند وقوعي في مشكلة

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 مجدولة	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	
دال إحصائيا	2	0.000	5.991	20.868	3.8	2	نادرا
					49.01	26	أحيانا
					47.02	25	دائما
					100	53	المجموع

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادرا" وقد بلغ عددهم (02) فرداً بنسبة مئوية بلغت 3.8 %، أما المجموعة الثانية فتتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم(26) بنسبة مئوية قدرت بـ 49.01%، أما المجموعة الثالثة فتتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل ' دائماً' والبالغ عددهم (25) بنسبة مئوية قدرت بـ 47.02%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 20.868 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (دائماً) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%. من خلال التحليل ، نستنتج أن معظم المستجيبين يعاملون سبب المشكلة كوسيلة لتطوير بعض المهارات الحياتية من خلال النشاط البدني حيث تظهر البيانات أن الأفراد يتخذون موقفاً إيجابياً تجاه التحديات التي يواجهونها ويحاولون فهم سبب المشكلة ومسبباتها من أجل حل المشكلة بشكل فعال. وهو يعكس وعي الفرد بأهمية تحليل الأسباب الجذرية للمشاكل والعمل على معالجتها ، بدلا من معالجتها. من خلال النشاط البدني ، يتمتع الفرد بفرصة التفكير والتفكير ، مما يساعد على التركيز على السبب الحقيقي والبحث عن الحلول المناسبة. لذلك ، يساهم هذا النهج في تعزيز مهارات حل المشكلات وتعزيز النمو الشخصي والتنمية الذاتية.



الجدول رقم (16): يوضح عبارة اعاني من مشاكل كثيرة واقفا حائرا امامها

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 مجدولة	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	
دال إحصائيا	2	0.026	5.991	7.283	32.01	17	نادرا
					49.01	26	أحيانا
					18.9	10	دائما
					100	53	المجموع

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادرا" وقد بلغ عددهم (17) فرداً بنسبة مئوية بلغت 32.01 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (26) بنسبة مئوية قدرت بـ 49.01 %، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل ' دائماً' والبالغ عددهم (10) بنسبة مئوية قدرت بـ 18.09 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 7.283 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (دائماً) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1% . نستنتج من الدراسة أن أغلب أفراد العينة يقفون حائرين عند معاناتهم من المشاكل كوسيلة لتنمية بعض المهارات الحياتية من خلال النشاط البدني. تظهر البيانات أن هؤلاء الأفراد قد يجدون صعوبة في التعامل مع التحديات والمشاكل التي يواجهونها، مما يؤدي إلى شعورهم بالحيرة وعدم القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة ويمكن أن تكون هذه الحالة ناتجة عن عوامل مختلفة مثل نقص المهارات الاجتماعية، أو ضعف التفكير التحليلي، أو عدم الثقة بالنفس ومن خلال النشاط البدني، يمكن أن يجد الأفراد الدعم والتحفيز اللازمين للتغلب على حالة الحيرة والشكوك، وبناء الثقة بأنفسهم بالتالي، يمكن أن يسهم النشاط البدني في تعزيز المهارات الحياتية مثل حل المشكلات واتخاذ القرارات، وبالتالي تطوير قدراتهم على التحمل والتأقلم في مواجهة التحديات.



الجدول رقم (17): يوضح عبارة كثيرا ما أساعد الآخرين في حل مشاكلهم وتكون حولا صحيحة

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 مجدولة	كا 2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	
دال إحصائيا	2	0.000	5.991	17.925	11.03	6	نادرا
					58.05	31	أحيانا
					30.02	16	دائما
					100	53	المجموع

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادرا" وقد بلغ عددهم (06) فرداً بنسبة مئوية بلغت 11.03 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (31) بنسبة مئوية قدرت بـ 58.05 %، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " دائماً " والبالغ عددهم (16) بنسبة مئوية قدرت بـ 30.02 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 17.925 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثانية الأعلى تكرار (أحيانا) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

من خلال تحليل النتائج ، خلص معظم المستجيبين إلى أنه كطريقة لتطوير بعض المهارات الحياتية من خلال النشاط البدني ، فإنه يساعد الآخرين على حل المشكلات ، وتظهر البيانات أن هؤلاء الأفراد لديهم موقف تعاطفي وتعاوني تجاه الآخرين ، في محاولة لدعمهم ومساعدتهم على التغلب على التحديات التي يواجهونها ويعكس هذا التوجه وعي الفرد بأهمية التعاون والتضامن في خلق بيئة تعاونية وإيجابية تسعى إلى حل المشكلات وتقديم الدعم والمساندة لتحقيق الأهداف المشتركة من خلال النشاط البدني ، يمكن للأفراد تحسين هذه المهارات الحياتية بشكل فعال لأن لديهم الفرصة للتعاون في سياق غير رسمي ، والتفاعل مع الآخرين ، وتعزيز التواصل والتعاون الفعال.



الجدول رقم (18): يوضح عبارة تجاهل بعض المشكلات قد يعتبر حلا للمشكلة

التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نادرا	18.09	5.019	5.991	0.081	2	غير دال إحصائيا
أحيانا	39.06					
دائما	41.05					
المجموع	100					

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (10) فرداً بنسبة مئوية بلغت 18.09 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (21) بنسبة مئوية قدرت بـ 39.06 %، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " دائماً " والبالغ عددهم (22) بنسبة مئوية قدرت بـ 41.05 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 5.019 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرر (دائماً) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

من هذه الدراسة ، استنتج معظم المستجيبين أنهم لا يتجاهلون بعض المشاكل كحل للمشكلة كوسيلة لتطوير بعض المهارات الحياتية من خلال النشاط البدني حيث يظهر التحليل أن بعض الأفراد يميلون إلى عدم تجاهل المشكلات أو مواجهتها بدلاً من التعامل معها بفعالية ويمكن أن يكون هذا السلوك نتيجة الخوف من التحديات أو الرغبة في تجنب المواجهة مع المشاكل الصعبة ومع ذلك ، يمكن أن يؤدي هذا النهج إلى تفاقم المشكلة على المدى الطويل وتأجيل الحلول الممكنة من خلال النشاط البدني ، مما يؤدي به إلى مواجهة المشكلات والعمل على حلها بدلاً من تجاهلها. وبالتالي ، يمكن أن يساهم النشاط البدني في تطوير المهارات التحليلية والتفكير الإيجابي والقدرة على التحمل لمواجهة التحديات وحل المشكلات بشكل فعال.



الجدول رقم (19): يوضح عبارة يضع عدة حلول قبل اختيار الحل المناسب

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 مجدولة	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	
دال إحصائيا	2	0.006	5.991	10.226	15.01	8	نادرا
					34	18	أحيانا
					50.09	27	دائما
					100	53	المجموع

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادرا" وقد بلغ عددهم (08) فرداً بنسبة مئوية بلغت 15.01 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (18) بنسبة مئوية قدرت بـ 34%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل ' دائماً' والبالغ عددهم (27) بنسبة مئوية قدرت بـ 50.09 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 10.226 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (دائماً) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

نستنتج من التحليل أن معظم المستجيبين يطورون بعض الحلول قبل اختيار الحل الصحيح كوسيلة لتطوير بعض المهارات الحياتية من خلال النشاط البدني ويظهر التحليل أن هؤلاء الأفراد يتمتعون بالقدرة على التفكير الإبداعي والتحليلي ، حيث يحاولون استكشاف عدة خيارات قبل اتخاذ القرار النهائي ، وهذا التوجه يعكس وعيهم بأهمية تحليل الموقف وتقديم الحلول المختلفة ، ويساعد على اتخاذ القرارات بناء على المعرفة والتقييم الشامل للموقف ومن خلال التفاعل مع النشاط البدني ، يمكن للأفراد زيادة تحسين هذه المهارة حيث يتعلمون التفكير بشكل خلاق وتحليل الخيارات في سياقات مختلفة تشجع الابتكار والتجريب. وبالتالي ، يمكن أن يساهم النشاط البدني في تطوير القدرة على اتخاذ قرارات دقيقة وفعالة في مختلف جوانب الحياة.



الجدول رقم (20): يوضح عبارة عندما اغضب اتخذ قرارات خاطئة

التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا 2 مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نادرا	18	8.189	5.991	0.017	2	دال إحصائيا
أحيانا	26					
دائما	9					
المجموع	53					

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (18) فرداً بنسبة مئوية بلغت 34 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (26) بنسبة مئوية قدرت بـ 49.01 %، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل ' دائماً' والبالغ عددهم (09) بنسبة مئوية قدرت بـ 17 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 8.189 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثانية الأعلى تكرار (أحيانا) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

من خلال البيانات أعلاه استنتج معظم المستجيبين أنهم عندما يكونون غاضبين ، قد يتخذون القرار الخاطئ كوسيلة لتطوير بعض المهارات الحياتية من خلال النشاط البدني. يوضح هذا التحليل أن الغضب يمكن أن يكون له تأثير سلبي على عملية صنع القرار ويعكس هذا التوجه ضعفاً في مهارات التحكم في الانفعالات والتفكير الهادئ والمنطقي أثناء مواجهة الإجهاد العاطفي من خلال التدريب على النشاط البدني ، يمكن للأفراد التحكم في غضبهم وتحسين قدرتهم على التفكير بوضوح أثناء مواجهة المواقف الصعبة. وبالتالي ، يساهم النشاط البدني في تطوير مهارات التحكم في الانفعالات ويسمح لك باتخاذ القرارات الصحيحة حتى في أوقات التوتر العاطفي.



الجدول رقم (21): يوضح عبارة انا راضي على طريقي في تسوية خلافاتي مع الاخرين

التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نادرا	7.5	16.113	5.991	0.000	2	دال إحصائيا
أحيانا	49.01					
دائما	43.04					
المجموع	100					

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (04) فرداً بنسبة مئوية بلغت 7.5 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم(26) بنسبة مئوية قدرت بـ 49.01%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل ' دائماً' والبالغ عددهم (23) بنسبة مئوية قدرت بـ 43.03 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 16.113 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثانية الأعلى تكرار (أحيانا) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

من الدراسة ، خلص معظم المستجيبين إلى أنهم راضون عن كيفية حل النزاعات ، كطريقة لتطوير بعض المهارات الحياتية من خلال النشاط البدني. يظهر التحليل أن هؤلاء الأفراد واثقون من كيفية حل الخلافات والتعامل مع المواقف الصعبة. يعكس هذا الاتجاه القدرة على التفاعل البناء والهدوء مع الآخرين والتفكير في اختيار الحل الصحيح بوعي. من خلال ممارسة النشاط البدني ، يمكن للأفراد زيادة قدرتهم على إدارة التوتر والتوتر ، مما يمكن أن يساعدهم على التعامل بفعالية مع الخلافات وبناء علاقات جيدة مع الآخرين. وبالتالي ، يمكن أن يلعب النشاط البدني دوراً مهماً في تطوير مهارات إدارة الصراع وتحسين نوعية الحياة الاجتماعية والعاطفية.



الجدول رقم (22): يوضح عبارة لو اصبحت قائدا لمجموعة ستكون قراراتي صحيحة

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 مجدولة	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	
دال إحصائيا	2	0.000	5.991	18.151	7.5	4	نادرا
					54.07	29	أحيانا
					37.07	20	دائما
					100	53	المجموع

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (04) فرداً بنسبة مئوية بلغت 7.5 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (29) بنسبة مئوية قدرت بـ 54.07 %، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " دائماً " والبالغ عددهم (20) بنسبة مئوية قدرت بـ 37.07 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 18.151 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثانية الأعلى تكرار (أحيانا) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ووفقاً للتحليل ، آمن هؤلاء الأفراد بأهمية اتخاذ القرارات الصحيحة وتوجيه الفرق لتحقيق الأهداف المشتركة ، لذلك كانوا مسؤولين في المواقف المختلفة وتطوير القيادة. لدي رغبة قوية في التظاهر. ويعكس هذا التوجه رغبتهم في التنمية الشخصية والمساهمة في التقدم الاجتماعي من خلال الأدوار القيادية. من خلال ممارسة النشاط البدني ، يمكن للأفراد تقوية مهاراتهم الشخصية ومهارات القيادة الجماعية أثناء تعلمهم كيفية القيادة والتحفيز والتواصل بشكل فعال مع الآخرين. لذلك ، يساهم النشاط البدني في تطوير مهارات القيادة الأساسية التي يحتاجها الأفراد في جوانب مختلفة من الحياة الشخصية والمهنية.



الجدول رقم (23): يوضح عبارة لحل المشكلة يتطلب معرفة اسبابها الجذرية

التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا 2 مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
8	15.01	10.226	5.991	0.006	2	دال إحصائيا
18	34					
27	50.09					
53	100					
نادرا						
أحيانا						
دائما						
المجموع						

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادرا" وقد بلغ عددهم (08) فرداً بنسبة مئوية بلغت 15.01 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (18) بنسبة مئوية قدرت بـ 34%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل ' دائماً' والبالغ عددهم (27) بنسبة مئوية قدرت بـ 50.09 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 10.226 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (دائماً) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

يظهر التحليل أن هؤلاء الأفراد يفهمون أهمية فهم السبب الجذري للمشكلة قبل الشروع في إيجاد حل مناسب. يعكس هذا التوجه استراتيجية تفكير ناضجة ومدروسة في مواجهة تحدي الأفراد الذين يحاولون التفكير بعمق وتحليل الأسباب والعواقب المحتملة قبل اتخاذ أي إجراء. من خلال ممارسة النشاط البدني ، يمكن للأفراد تحسين مهاراتهم في التفكير التحليلي والنقدي ، حيث يحسن النشاط البدني قدرتهم على التركيز والتفكير بوضوح وبالتالي ، يمكن أن يساهم النشاط البدني في تطوير القدرة على حل المشكلات بشكل فعال ومدروس ، مما يحسن مهاراتهم الحياتية بشكل عام.



الجدول رقم (24): يوضح عبارة اختبار الأسباب وأرتبها حتى اصل إلى السبب الأساسي للمشكلة

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 مجدولة	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	
غير دال إحصائيا	2	0.180	5.991	3.434	22.06	12	نادرا
					43.04	23	أحيانا
					34	18	دائما
					100	53	المجموع

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (12) فرداً بنسبة مئوية بلغت 22.06 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (23) بنسبة مئوية قدرت بـ 43.04 %، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل ' دائماً' والبالغ عددهم (18) بنسبة مئوية قدرت بـ 34 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 3.434 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين البدائل الثلاثة ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

يظهر التحليل أن هؤلاء الأفراد يتبنون منهجية منظمة لتحليل الموقف وتحديد العوامل المؤثرة ، مما يساعد على فهم جذر المشكلة وتحديد الأسباب الرئيسية والفعالة. يعكس هذا الاتجاه قدرة التحليل العميق والتفكير النقدي ، حيث يستكشف علاقات العوامل المختلفة ويحاول تحديد تأثير كل عامل على الموقف على وجه التحديد. من خلال ممارسة النشاط البدني ، يمكن للأفراد تحسين مهارات التفكير التحليلي والمنظم لديهم ، حيث أن النشاط البدني يرتاح ويحسن التركيز ، ويزيد من قدرتهم على تنظيم الأفكار وتحليل المشكلات بشكل فعال وبالتالي ، يمكن أن يساهم النشاط البدني في تطوير المهارات الحياتية العملية للفرد وتحسين القدرة على حل المشكلات بطريقة منتجة وفعالة.



الجدول رقم (25): يوضح عبارة كلما بحثت عن اسباب المشكلة كلما اقتربت من الحل

التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا 2 مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نادرا	3	5.7	5.991	0.000	2	دال إحصائيا
أحيانا	27	50.09				
دائما	23	43.04				
المجموع	53	100				

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (03) فرداً بنسبة مئوية بلغت 5.7 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (27) بنسبة مئوية قدرت بـ 50.09 %، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " دائماً " والبالغ عددهم (23) بنسبة مئوية قدرت بـ 43.04 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 18.717 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (دائماً) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%. من الدراسة ، استنتج غالبية المستجيبين أنهم يعتقدون أنه كلما بحثوا عن سبب، اقتربوا من الحل كوسيلة لتطوير بعض المهارات الحياتية من خلال النشاط البدني. يعكس هذا الاتجاه القدرة على التفكير النقدي والتحليلي ، حيث يستخدمون استراتيجيات منهجية في تحليل المواقف وتحديد العوامل المؤثرة. من خلال النشاط البدني ، يمكن للأفراد زيادة قدرتهم على التركيز والتفكير بوضوح ، مما يساعدهم على دراسة الأسباب المثمرة وتحليل المواقف بشكل أفضل لذلك ، يمكن أن يساهم النشاط البدني في تطوير مهاراتهم الحياتية وتحسين قدرتهم على حل المشكلات بطريقة فعالة ومدروسة جيداً.



3. الإحصاءات الوصفية للمحور الثالث (مهارات الاجتماعية والعمل الجماعي)

الجدول رقم (26): يوضح عبارة تقبل وجهة نظر الآخر واحترامها

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 جدولة	كا 2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	
غير دال إحصائيا	2	000	5.991	27.434	5.7	3	نادرا
					30.02	16	أحيانا
					64.02	34	دائما
					100	53	المجموع

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادرا" وقد بلغ عددهم (03) فرداً بنسبة مئوية بلغت 5.7 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم(16) بنسبة مئوية قدرت بـ 30.02 %، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل ' دائماً' والبالغ عددهم (34) بنسبة مئوية قدرت بـ 64.02 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 27.434 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (دائماً) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1% . يظهر التحليل أن هؤلاء الأفراد لا يولون اهتماماً كبيراً لآراء ووجهات نظر الآخرين ولا يقدرّون تنوع الأفكار والآراء. يعكس هذا التوجه الرغبة في التعلم والتطور من خلال التفاعل مع وجهات نظر مختلفة ، وبناء التفاهم والتعاون المتبادلين. من خلال النشاط البدني ، يمكن للأفراد التفاعل مع مجموعات متنوعة من الناس في بيئة غير رسمية ، وتشجيع التواصل الفعال ، وبناء علاقات إيجابية لذلك ، يمكن أن يساهم النشاط البدني في تنمية مهارات التفاعل الاجتماعي والتواصل ، وزيادة قدرتهم على فهم واحترام وجهات النظر المختلفة ، وتحقيق التوازن والتعايش الإيجابي مع الآخرين.



الجدول رقم (27): يوضح عبارة العمل بروح الفريق الواحد

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 مجدولة	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	
دال إحصائيا	2	0000	5.991	30.830	1.09	1	نادرا
					34	18	أحيانا
					64.02	34	دائما
					100	53	المجموع

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (01) فرداً بنسبة مئوية بلغت 1.09 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم(18) بنسبة مئوية قدرت بـ 34 %، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل ' دائماً' والبالغ عددهم (34) بنسبة مئوية قدرت بـ 64.02 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 30.830 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (دائماً) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وفقاً للتحليل ، يعمل هؤلاء الأفراد معاً كفريق واحد لتحقيق هدف مشترك ، وبالتالي يعلقون أهمية كبيرة على التعاون والتفاعل النشط مع الآخرين وهو يعكس روح التضامن والتعاون ، التي يمكن أن تعزز مهارات الاتصال لدى الأفراد وبناء علاقات إيجابية مع الزملاء. من خلال ممارسة النشاط البدني ، يتم تعزيز هذه الروح الجماعية والتعاونية لأن النشاط البدني يعزز التفاعل الاجتماعي والتواصل بين الأفراد. لذلك يمكن أن يساهم النشاط البدني في تطوير مهارات العمل الجماعي والتعاون والتواصل ، والمساهمة في تحسين الأداء الفردي والجماعي وتعزيز العلاقات الاجتماعية النشطة.



الجدول رقم (28): يوضح عبارة تقديم مصلحة الجماعة على الفرد

التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نادرا	11.03	11.585	5.991	0.003	2	دال إحصائيا
أحيانا	43.04					
دائما	45.03					
المجموع	100					

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (06) فرداً بنسبة مئوية بلغت 11.03 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (23) بنسبة مئوية قدرت بـ 43.04 %، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (24) بنسبة مئوية قدرت بـ 45.03 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 11.585 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (دائماً) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1% . يظهر التحليل أن هؤلاء الأفراد يفضلون التعاون والتفاعل الاجتماعي ، ووضع مصالح المجموعة وتحقيق الأهداف المشتركة أولاً. يعكس هذا التوجه روح العمل الجماعي والتضامن ، ونعتقد أن النجاح الجماعي أهم من النجاح الفردي. من خلال ممارسة النشاط البدني ، يعزز النشاط البدني التفاعل الاجتماعي ويعزز التعاون بين الأفراد لتحقيق أهداف مشتركة ، لذلك هذا من أجل المنفعة الجماعية ، وبالتالي ، يمكن أن يساهم النشاط البدني في تطوير قيمة التعاون والعمل الجماعي ، وتقوية الروح الاجتماعية وتحسين العلاقات الشخصية داخل المجموعة.



الجدول رقم (29): يوضح عبارة املك روح المبادرة

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 مجدولة	كا 2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	
دال إحصائيا	2	0000	5.991	31.057	3.8	2	نادرا
					30.02	16	أحيانا
					66	35	دائما
					100	53	المجموع

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (02) فرداً بنسبة مئوية بلغت 3.8 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (16) بنسبة مئوية قدرت بـ 30.02 %، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل ' دائماً' والبالغ عددهم (35) بنسبة مئوية قدرت

بـ 66 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 31.057 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرر (دائماً) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

يظهر التحليل أن هؤلاء الأفراد يمنحون القدرة على اتخاذ الخطوة الأولى وتحمل المسؤولية لأنهم متحمسون ولديهم دوافع ذاتية ويبحثون عن التحديات ويعكس هذا التوجه الاستعداد للتعلم والتطوير والنمو الشخصي ، حيث يسعون جاهدين لاكتساب مهارات جديدة والتحسين المستمر ومن خلال ممارسة النشاط البدني ، يتم تعزيز رياضة الأعمال هذه ، حيث يشجع النشاط البدني على تطوير الدافع الذاتي والتحديات والقدرات الشخصية لذلك ، يمكن أن يلعب النشاط البدني دوراً مهماً في تعزيز رياضة الأعمال وتطوير مهارات القيادة الفردية والتفكير الإبداعي.



الجدول رقم (30): يوضح عبارة بناء أواصر الثقة مع الآخرين

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 مجدولة	كا 2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	
دال إحصائيا	2	0.002	5.991	12.943	11.03	6	نادرا
					37.07	20	أحيانا
					50.09	37	دائما
					100	53	المجموع

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (06) فرداً بنسبة مئوية بلغت 11.03 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (20) بنسبة مئوية قدرت بـ 37.07 %، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل ' دائماً' والبالغ عددهم (37) بنسبة مئوية قدرت بـ 50.09 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 12.943 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (دائماً) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

يظهر التحليل أنه يتم تشجيع هؤلاء الأفراد على التفاعل بنشاط مع الآخرين وبناء علاقات وثيقة وثقة تبني الثقة والتفاهم المتبادل ويعكس هذا التوجه القدرة على التواصل بشكل فعال وبناء علاقات إيجابية تعزز التعاون والتفاهم المتبادل بين الأفراد. من خلال ممارسة النشاط البدني ، يتم تعزيز هذه العلاقات الثقافية ، ويتم بناء الثقة بين الأفراد بحيث يعزز النشاط البدني التفاعل الاجتماعي ويعزز التواصل بين الأشخاص. وبالتالي ، يمكن أن يلعب النشاط البدني دوراً مهماً في تعزيز الثقة بالنفس ، وقبل كل شيء ، بناء علاقات صحية ومنتجة تساهم في تنمية مهارات الحياة الشخصية والاجتماعية.



الجدول رقم (31): يوضح عبارة التفاوض مع الآخرين حول الحلول

التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نادرا	5.7	19.283	5.991	0.000	2	دال إحصائيا
أحيانا	41.05					
دائما	52.08					
المجموع	100					

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادرا" وقد بلغ عددهم (03) فرداً بنسبة مئوية بلغت 5.7 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم(22) بنسبة مئوية قدرت بـ 41.05 %، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل ' دائماً' والبالغ عددهم (28) بنسبة مئوية قدرت بـ 52.08 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 19.283 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (دائماً) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وفقاً للتحليل يسعى هؤلاء الأفراد إلى التواصل البناء والتفاهم مع الآخرين ، وبالتالي يتفاوضون كوسيلة لحل النزاعات وتحقيق الأهداف المشتركة ويعكس هذا التوجه وظيفة التفاوض والتواصل بشكل فعال ، وتعزيز وظيفة التواصل الفعال وحل النزاعات بشكل بناء من خلال ممارسة النشاط البدني ، يتعلمون كيفية التفاوض والتواصل بشكل أفضل في بيئة غير رسمية ، لذلك يتم تعزيز هذا الجانب من الشخصية ، مما يساهم في تطوير مهاراتهم الشخصية والاجتماعية لذلك ، يمكن أن يلعب النشاط البدني دوراً فعالاً في تعزيز مهارات التفاوض وتطوير القدرة على التواصل بشكل فعال في مختلف جوانب الحياة.



الجدول رقم (32): يوضح عبارة معاملة الاخرين بطريقة لائقة ومؤدبة

التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا 2 مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نادرا	1	1.09	5.991	0.000	2	دال إحصائيا
أحيانا	17	32.01				
دائما	35	66				
المجموع	53	100				

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (01) فرداً بنسبة مئوية بلغت 1.09 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم(17) بنسبة مئوية قدرت بـ 32.01 %، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل ' دائماً' والبالغ عددهم (35) بنسبة مئوية قدرت بـ 66%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 32.755 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرر (دائماً) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

يظهر التحليل أن هؤلاء الأفراد يقدرون الاحترام والتقدير المتبادل في تفاعلاتهم مع الآخرين ، مما يعزز العلاقة الإيجابية والبيئة الداعمة ويعكس هذا التوجه الوعي بأهمية السلوك المهذب في بناء الثقة والتعاون بين الأفراد ومن خلال ممارسة النشاط البدني ، يتم تعزيز هذه القيم الأخلاقية بحيث يشجع النشاط البدني التواصل المباشر والتفاعل النشط بين الأفراد وبالتالي ، يمكن أن يساهم النشاط البدني في تطوير المهارات الحياتية الأساسية ، مثل الاحترام المتبادل والتعاون ، وزيادة جودة العلاقات الشخصية والاجتماعية ، والمساهمة في خلق بيئة تفاعلية ومنتجة.



الجدول رقم (33): يوضح عبارة تجنب القاء اللوم على احد

التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
5	9.04	19.170	5.991	0000	2	دال إحصائيا
31	58.05					
17	32.01					
53	100					
						المجموع

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (05) فرداً بنسبة مئوية بلغت 9.04 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم(31) بنسبة مئوية قدرت بـ 58.05 %، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل ' دائماً' والبالغ عددهم (17) بنسبة مئوية قدرت بـ 32.01 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 19.170 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثانية الأعلى تكرار (أحيانا) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

يظهر التحليل أن هؤلاء الأفراد يميلون إلى تحمل المسؤولية بشكل جماعي والبحث عن حلول بناءة بدلاً من إلقاء اللوم على الآخرين عند مواجهة المشاكل ويعكس هذا التوجه الاعتراف بأهمية التعاون والعمل الجماعي في حل المشاكل وتعزيز بيئة إيجابية. من خلال ممارسة النشاط البدني ، يمكن للأفراد تطوير هذه المهارة بشكل أفضل ، حيث يعزز النشاط البدني تقوية روح الفريق والعمل الجماعي ، ويزيد من القدرة على التعاون وتحمل المسؤولية لذلك ، يساهم النشاط البدني في تطوير المهارات الحياتية الأساسية ، مثل المسؤولية والتعاون والعمل الجماعي ، وكذلك في تحسين جودة العلاقات الشخصية والاجتماعية.



الجدول رقم (34): يوضح عبارة إقامة علاقات صداقة قائمة على الاحترام مع الآخرين

التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نادرا	3.08	33.321	5.991	0000	2	دال إحصائيا
أحيانا	28.03					
دائما	67.09					
المجموع	100					

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (02) فرداً بنسبة مئوية بلغت 3.08 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم(15) بنسبة مئوية قدرت بـ 28.03 %، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل ' دائماً' والبالغ عددهم (36) بنسبة مئوية قدرت بـ 67.09 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 33.321 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (دائماً) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

يظهر التحليل أن هؤلاء الأفراد يقدرّون أهمية الاحترام المتبادل كأساس لبناء علاقات صداقة قوية ومستدامة يعكس هذا التوجه تصورهم لأهمية السلوك المهذب والتقدير المتبادل في تعزيز العلاقات الاجتماعية. من خلال ممارسة النشاط البدني ، يمكن للأفراد تعزيز هذه القيم الأخلاقية. لأن النشاط البدني يشجع التفاعل المباشر والنشط مع الآخرين في بيئة تشجع التعاون والدعم المتبادل وبالتالي ، يمكن أن يساهم النشاط البدني في تطوير المهارات الحياتية الأساسية ، مثل الاحترام المتبادل ، والتواصل الفعال ، وبناء علاقات إيجابية ، مما يزيد من جودة العلاقات الشخصية والاجتماعية ويساهم في خلق مجتمع متماسك ومفهوم.



الجدول رقم (35): يوضح عبارة اكتساب عادات اجتماعية سليمة

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 مجدولة	كا 2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	
دال إحصائيا	2	0000	5.991	24.604	1.09	1	نادرا
					43.04	23	أحيانا
					54.07	29	دائما
					100	53	المجموع

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (01) فرداً بنسبة مئوية بلغت 1.09 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم(23) بنسبة مئوية قدرت بـ 43.04 %، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل ' دائماً' والبالغ عددهم (29) بنسبة مئوية قدرت بـ 54.07 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 24.604 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (دائماً) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

يظهر التحليل أن هؤلاء الأفراد يتبنون أسلوب حياة صحي وأن النشاط البدني يعزز تنمية العادات الإيجابية مثل الانضباط والالتزام والاهتمام بالصحة العامة ويعكس هذا التوجه وعيهم بأهمية العادات الصحية في تحسين نوعية الحياة وتعزيز رفاهية الفرد ويمكن أن تعزز الممارسة المنتظمة للنشاط البدني العادات الصحية مثل التمارين اليومية والتغذية المتوازنة والنوم الجيد ، مما يساهم في تحسين الصحة العامة وزيادة الطاقة الإيجابية. لذلك ، يلعب النشاط البدني دوراً مهماً في تطوير المهارات الحياتية الأساسية ، مثل مراعاة العادات الصحية والانضباط الذاتي والاهتمام بالصحة الجسدية والنفسية.



الجدول رقم (36): يوضح عبارة تفهم مشاكل واحتياجات الآخرين

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 مجدولة	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	
دال إحصائيا	2	0.000	5.991	23.8.11	5.07	3	نادرا
					34	18	أحيانا
					60.04	32	دائما
					100	53	المجموع

نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (53) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نادراً" وقد بلغ عددهم (03) فرداً بنسبة مئوية بلغت 5.07 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم(18) بنسبة مئوية قدرت بـ 34 %، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل ' دائماً' والبالغ عددهم (32) بنسبة مئوية قدرت

بـ 60.04%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 23.811 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين البدائل الثلاثة لصالح المجموعة الثالثة الأعلى تكرار (دائماً) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

يظهر التحليل أن هؤلاء الأفراد نه لديهم القدرة على التعاطف وتعزيز التواصل العميق والفعال وبناء علاقات إيجابية وفهم مشاكل واحتياجات الآخرين ويعكس هذا التوجه وعيهم بأهمية الاستماع الجيد والتفاعل النشط مع الآخرين ، مما يساهم في خلق بيئة داعمة ومفهومة ومن خلال ممارسة النشاط البدني ، يتم تعزيز هذه المهارات بشكل أكبر وذلك لأن النشاط البدني يوفر فرصاً للتفاعل والتواصل المباشر مع الآخرين في بيئة تعزز التعاون والمشاركة وبالتالي، يمكن أن يساهم النشاط البدني في تنمية مهارات التعاطف والتفاهم والتواصل الفعال ، مما يعزز قدرة الأفراد على بناء علاقات داعمة قوية مع الآخرين وتحسين نوعية الحياة الاجتماعية.



4 . مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

✚ مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال تحليل نتائج الأسئلة في المحور الأول و المتمثلة في السؤال (1-11) نجد ان نتائجها المتحصل عليها من خلال التحليل الإحصائي تصب كلها في سياق يخدم نص فرضيتنا الأولى حيث تظهر الدراسة أن المشاركة في النشاط البدني لا تقتصر فقط على الفوائد الجسدية ، ولكن أيضا على تحسين المهارات الاجتماعية ومهارات الاتصال فمن خلال الأنشطة الرياضية والجماعية ، يتعلم التلاميذ كيفية العمل كفريق ، والتعاون مع الآخرين ، ومشاركة الأفكار والمشاعر بطريقة فعالة ومثل هذه التجارب تعزز مهارات الاستماع النشط ، والتعبير عن الذات الواضح ، والإدارة البناءة للخلافات بالإضافة إلى ذلك ، يساهم النشاط البدني في تعزيز الثقة بالنفس والانضباط الذاتي ، مما يؤدي إلى تفاعل أفضل للتلاميذ مع الزملاء والمعلمين بناء على ذلك، يعد النشاط البدني أداة فعالة لتطوير مهارات الاتصال والتواصل ، ويساعد على إعداد التلاميذ للتفاعل النشط في جوانب مختلفة من الحياة

حيث أشار إليها "بيرسون وستينز" على أنها عملية نقل المعلومات والرغبات والمشاعر و التجارب شفويا ، أو عن طريق الرموز والكلمات والصور والإحصائيات ، بغية الإقناع ، أو التأثير في السلوك ، هي عملية اتصال. (محمد محمد الحيلة 2002، ص38) والاتصال في جوهره هو عملية تفاعلية إيجابية و مستمرة بين طرفين من خصائصها ، التنظيم ، والتخطيط ، بقصد تحقيق أهداف محددة قد تكون معرفية أو مهارية بوسائل مساعدة على ذلك بشرط أن يختزل أطراف الاتصال الوقت و يقتصدون في الجهد(محسن علي عطية ،2008،ص53)

وعليه يمكن القول أن نص فرضيتنا للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية مهارات الاتصال و التواصل لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي قد تحققت .

✚ مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال تحليل نتائج الأسئلة في المحور الثاني و المتمثلة في السؤال (12-22) نلاحظ ان أجوبة العينة على الأسئلة محل الدراسة في المحور الثاني كانت موافقة لفرضيتنا الثانية و عليه يمكن القول أنه



وبناء على النتائج المتحصل عليها فان للنشاط البدني الرياضي دوراً مهماً في تنمية مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي يوفر المشاركة في الأنشطة البدنية للتلاميذ فرصة لمواجهة تحديات مختلفة واتخاذ القرارات في سياقات مختلفة فعلى سبيل المثال، يتعلم التلاميذ كيفية تخطي العقبات أثناء ممارسة الرياضة، وتحديد الاستراتيجيات المناسبة لتحقيق الأهداف المحددة. بالإضافة إلى ذلك، تشجع الأنشطة البدنية التلاميذ على التفكير الإبداعي والتعبير عن الأفكار بطرق مبتكرة فعند مواجهة تحديات مختلفة أثناء التمرينات الرياضية، يضطرون إلى البحث عن حلول بديلة وتجارب جديدة للتغلب على المشاكل هذه العمليات تعزز من قدرتهم على اتخاذ القرارات بشكل مستقل وتطوير مهاراتهم في حل المشكلات، والعلاقة بين حل المشكلات واتخاذ القرار متمثلة في اوجه شبه عديدة بينهما، فكلاهما تتضمن سلسلة من الخطوات تبدأ بمشكلة ما وتنتهي بحل، وكلاهما يتضمن اجراء تقييم للبدائل او الحلول المتنوعة في ضوء معايير مختارة بهدف الوصول الى قرار نهائي، والفرق بينهما هو ادراك الحل، ففي عملية حل المشكلات يبقى الفرد دون اجابة شافية، ويحاول ان يصل الى حل عملي معقول للمشكلة، اما في حالة اتخاذ القرار قد يبدأ الفرد بحلول ممكنة وتكون مهمته الوصول الى افضل هذه الحلول المحققة لهدفه. (جران، 1999، ص124) وبالتالي يُظهر النشاط البدني فعالية كبيرة في تعزيز مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، مما يساهم في تطوير شخصياتهم وتأهيلهم لمواجهة التحديات في الحياة اليومية والمستقبلية.

مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال تحليل نتائج الأسئلة في المحور الثالث و المتمثلة في السؤال (23- 33) نلاحظ ان أجوبة العينة على الأسئلة محل الدراسة في المحور الثالث جاءت تخدم فرضيتنا الثالثة وعليه يمكن القول أنه للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي حيث أن للنشاط البدني الرياضي دوراً حيويًا في تنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وتُظهر الدراسة أن المشاركة في الأنشطة الرياضية والجماعية تساهم بشكل كبير في تطوير القدرات الاجتماعية للتلاميذ من خلال هذه الأنشطة، يتعلم التلاميذ كيفية العمل كفريق، والتعاون مع الآخرين، وبناء علاقات إيجابية كما تعزز هذه الأنشطة من مهارات التواصل الفعال، مثل الاستماع والتعبير عن الذات، وتساعد في بناء الثقة بالنفس والانضباط الذاتي بالإضافة إلى ذلك، تتيح الأنشطة البدنية الفرصة للتلاميذ لتعلم كيفية إدارة



الخلافات والتفاوض بشكل بناء، وهي تلك العناصر من السلوك التي تمثل أهمية للشخص لكي يبدا ويحافظ على التفاعل الايجابي مع الاخرين (حسن احمد حسين، 2001، ص76)، وهي الانماط السلوكية التي يجب توفرها لدى الفرد ليستطيع التفاعل بالوسائل اللفظية او غير اللفظية مع الاخرين وفقا لمعايير المجتمع (فراس حسن الطلافجة، 2002، ص8) وعليه يتضح أن النشاط البدني الرياضي يلعب دوراً أساسياً في تنمية المهارات الاجتماعية، مما يساعد التلاميذ على التفاعل بشكل إيجابي وبناء في مختلف جوانب الحياة الاجتماعية والأكاديمية.

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة :

وعليه فإنه نتيجة لتحقيق الفرضيات الجزئية يمكن القول على أن الفرضية العامة التي تنص على ان للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة التعليم الثانوي قد تحققت.



الفصل السادس

الاستنتاجات والاقتراحات

الاستنتاج العام :

انطلاقاً من دراستنا لهذا الموضوع ، في حدود امكانياتنا حاولنا معرفة دور النشاط البدني والرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، من خلال اهداف الدراسة وفي اطار المنهج العلمي المستخدم ، ومن خلال البيانات والمعلومات التي تم الحصول عليها من عينة الدراسة ، وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحث الى النتائج التالية :

- ان النشاط البدني والرياضي له دور في تنمية مهارات الاتصال والتواصل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

- ان النشاط البدني والرياضي له دور في تنمية مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

- ان النشاط البدني والرياضي له دور في تنمية مهارات التنمية الاجتماعية والعمل الجماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

- يساهم النشاط البدني والرياضي في ثانويات عين الملح في اكساب المهارات الحياتية التي تعزز السلوكيات الايجابية المحسنة للحياة .

- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية :

في اطار هذا البحث وعلى ضوء فروض ونتائج الدراسة ورغبة منا للمساهمة ورغبة منا للمساهمة في اعطاء صورة عامة عن مدى دور النشاط البدني والرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، ومع ادراكنا المطلق بان هذه الدراسة لا يمكن اعتبارها دراسة كاملة بل هي جزء من البحوث العلمية التي ستاتي بعدها وبعد مناقشة النتائج يقترح الباحث ما يلي :



- ان يكون هناك تنسيق بين الاولياء والمجتمع والثانوية من اجل مساعدة التلاميذ على اكتساب مثل هذه المهارات .
- تدعيم وعي التلاميذ بأهمية المهارات الحياتية وذلك بالقيام بحصص نظرية خاصة بالنشاط البدني والرياضي .
- اجراء دراسات مشابهة تتناول مهارات حياتية غير التي تناولتها في دراستي للتعرف على اكثر عدد من المهارات الحياتية واستغلالها جيدا
- تنظيم ندوات وورشات عمل للأساتذة والتلاميذ لتعريفهم على اهم المهارات الحياتية المعاصرة .
- وضع برامج في التربية البدنية والرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية تعمل على تنمية المهارات الحياتية
- ضرورة ان يركز الاساتذة على دمج اكبر عدد من المهارات الحياتية في مادة التربية البدنية والرياضية التي يدرسونها .
- توفير جو اجتماعي داخل الحصص الرياضية والذي يساعد التلاميذ على التوافق الجيد مع انفسهم ومع من يحيطون بهم ، وذلك بتوفير جملة من العوامل تتعلق بالمعاملات داخل حصة التربية البدنية والرياضية والعلاقات مع الاساتذة والادارة وطريقة العمل داخل هذه الحصص .
- ضرورة الاهتمام اكثر بالتربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية عن طريق حملات التحسيس لأهميتها من طرف المسؤولين .

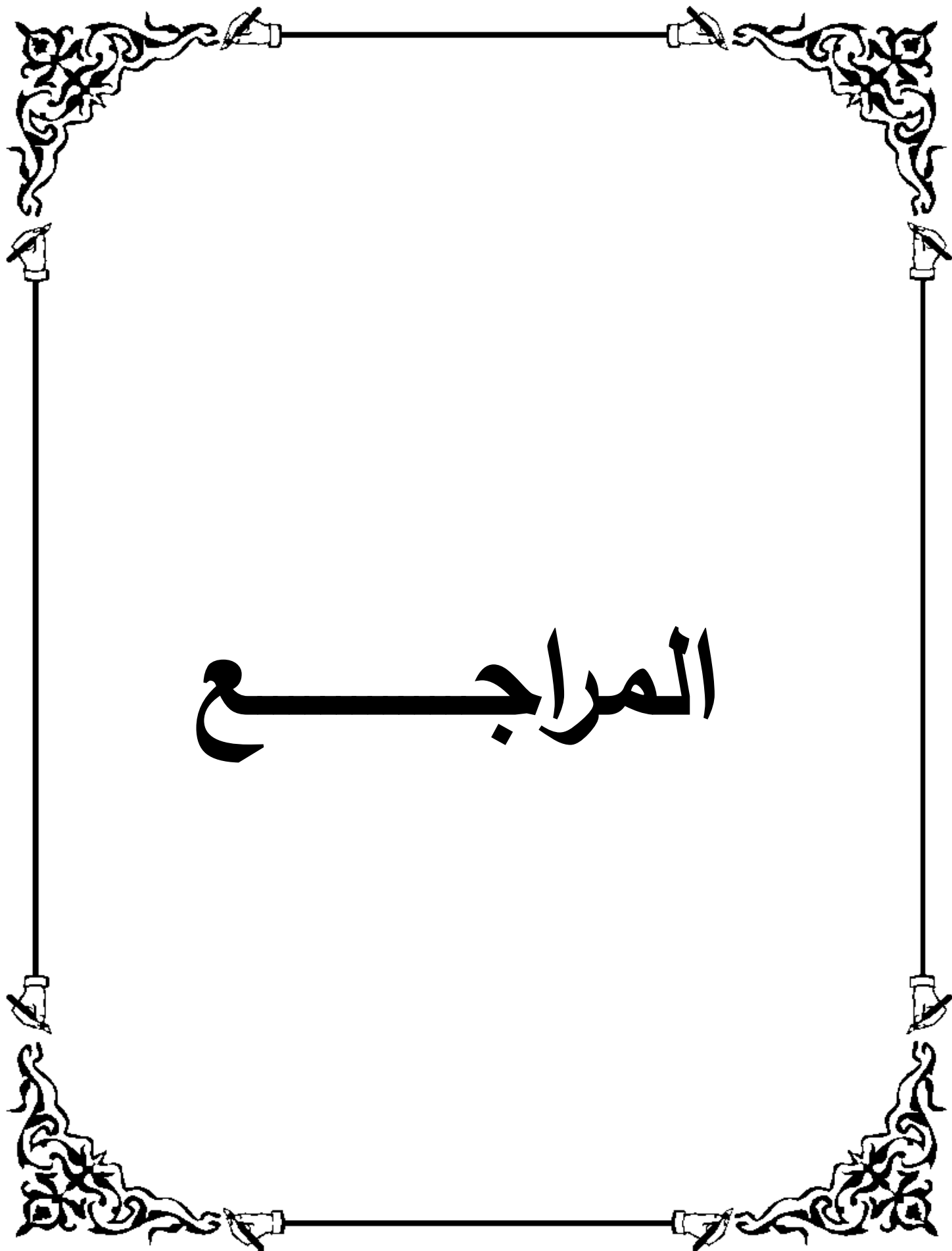


خاتمة :

في ختام هذه الدراسة يمكن القول بان النشاط البدني الرياضي له دور فعال في تنمية بعض المهارات الحياتية ، وذلك من خلال ما يحمله من معارف علمية واهداف تربوية وقيم اخلاقية مراعيًا بذلك كل ما يعود بالإيجاب على العملية التعليمية التي محورها التلميذ ، فهو في ميدان حر لهذا الاخير للتنفيس والترويح عن نفسه والتعبير عن ما بداخله بدون خجل .

فمن هنا يتبين الدور الفعال الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في اكساب التلميذ لقيم المجتمع من خلال القيام بنشاطات رياضية التي تساعد على تحقيق توازن نفسي ، بدني واجتماعي ، وذلك بتنمية الصفات البدنية وبعض المهارات الحياتية في نفس الوقت ، فالممارسة المستمرة والمنظمة للأنشطة البدنية لها تأثير فعال على عقلية التلميذ فهي تساهم في ادماجه في الجماعة والانتماء اليهم ،وتعزز التواصل بين التلاميذ وتساعد على اتخاذ القرار وحل المشكلات ،فكل هذه المهارات تجعله قادرا على تحمل المسؤولية والتخلص من المشاكل التي يواجهها وتكسبه الثقة بالنفس ، وعلى ضوء النتائج واستنادا الى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي اكدنا بها صحة فرضياتنا توصلنا الى ان للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي .

المراجع





قائمة المراجع باللغة العربية :

- 01 - حسين عبد الجواد (1964) الكرة الطائرة المبادئ الأساسية ،دار العلم للملايين ، ب ط ، بيروت.
- 02 - على يحي المنصور: الثقافة و الرياضة : الجزء الاول ،ط 1 ، مصر سنة 1991، محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي: التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ، دار النشر ،القاهرة ، 1965 .
- 03 - عيسوي عبد الرحمان ،سيكولوجية الشباب العربي ،ط1،دار المعرفة الجامعية ،القاهرة ، 1985، .
- 04 - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي : نظريات و تطبيقات ،مؤسسة المعارف للطباعة والنشر ، مصر ، 1987.
- 05 - المنجد في اللغة والاعلام ،بيروت ،دار المشرق1992 .
- 06 - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ،ط1 ، دار المعارف ، القاهرة ،1994 .
- 07 - محمد الحمامي ،انور الخولي : القاهرة ، أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي 1996.
- 08 - احمد فرج عنايات محمد، (1998)،منهاج وطرق تدريس التربية البدنية ،مصر : ملتزم الطبع والنشر دار الفكر العربي .
- 09 - فتحي عبد الرحمان جروان : تنمية مهارات التفكير الناقد ،النافع للبحوث والاستشارات التعليمية ،الرياض ،1999 .
- 10 - فتحي عبد الرحمان جروان : تعليم التفكير ، مفاهيم وتطبيقات دار الكتاب الجامعي ،1999، .
- 11 - العيسوي عبد الرحمان ،مناهج البحث العلمي ،مشكلات الطفولة والمراهقة واسسها الفيزيولوجية والنفسية،1999 .
- 12 - احمد الريعاني: تجارب عالمية وعربية في تعليم المهارات الحياتية ،مجلة التطوير التربوي



- سلطنة عمان، عدد63، 2001.
- 13 - محمد زحاف (2001) ، العلاقات الاجتماعية للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية وانعكاساتها على السمات الانفعالية ، جامعة الجزائر .
- 14 - تغريد عمران ، رجاء الشناوي ، عفاف صبحي ، المهارات الحياتية ، مكتبة زهران الشرق ، ط1، القاهرة ، 2001 .
- 15 - أمين أنور الخولي : الرياضة و المجتمع ، سلسلة المعرفة ، الكويت ، سنة ، 2002 .
- 16 - زرواتي رشيد (2002)، منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية العلمية و التدريبات، دار الكتاب الحديث، الجزائر.
- 17 - محمد نصر الدين رضوان 2003، الإحصاء الغستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 18 - احمد حسين عبدالمعطي، 2007 ، المهارات الحياتية ، القاهرة ، دار السحاب .
- محسن علي عطية ، 2008، تكنولوجيا الاتصال في التعليم الفعال، دار المناهج الاردن ، 2008 .
- 19 - أبو رجاء علام محمود (2011) منهجية البحث العلمي في بحوث علم النفس، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع، مصر.
- قائمة المجالات العلمية :**
- 20 - مازن حسام محمد : نموذج مقترح لتضمين بعض المهارات الحياتية في منظومة المنهج التعليمي في اطار مفاهيم الاداء والجودة الشاملة ،المؤتمر الرابع عشر منهاج التعليم في ضوء الاداء 24-25 يوليو 2002 . دار الضيافة - الجمعية للمنهاج وطرق التدريس ،جامعة عين شمس ، القاهرة ،المجلد 1 .
- 21 - محمد ،(2005) ،المهارات الحياتية في المدرسة الثانوية والطريق الى الصناعة الشخصية ،العدد152 ،مجلة التربية .
- 22 - حجازي رضا : فعالية التنظيم الحلزوني لمحتوى وحدات المادة في التحصيل وتنمية



- المهارات لدى تلاميذ الفصل متعدد الصفوف، المؤتمر العلمي العاشر، التربية العلمية تحديات الحاضر ورؤى المستقبل، مصر، مجلد 1، 2006 .
- 23 - إبراهيم رحمة : تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- قائمة الاطروحات والرسائل العلمية :**
- 24 - احمد فرج عنايات محمد، 1998، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، مصر، ملتزم الطبع والنشر دار الفكر العربي .
- 25 - فراس حسن الطلافحة : مدى معرفة معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الاساسية العليا بالمهارات الاجتماعية ومدى ممارستهم لها، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الاردن 2002 .
- 26 - محمد محمد الحيلة: تصميم وانتاج الوسائل التعليمية، ط2، دار المسيرة، الاردن 2002 .
- 27 - حسين عبد الحميد رشوان ، في مناهج العلوم، مؤسسة شباب الجامعة الاسكندرية، مصر، 2003 .
- 28 - انور حمودة البنا، (2005) تقدير حل المشكلات السلوكية لدى اطفال المرحلة الاساسية الدنيا في قطاع غزة من منظور اسلامي، غزة : المؤتمر التربوي الثاني الطفل الفلسطيني بين تحديات الواقع وطموحات المستقبل كلية التربية في الجامعة الاسلامية .
- 29 - حسن سعيد السوطري ، 2007 ، اثر استخدام بعض اساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي . عمان، الاردن ، اطروحة دكتوراه .
- 30 - محمد بقدي : مذكرة ماستر ، ممارسة النشاط البدني والرياضي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، جامعة الشلف، 2010/2011 .
- 31 - صغير نورالدين، 2014، "دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين" رسالة دكتوراه معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر



32 - مساعدي حسان 2016، " دور التربية والرياضية في تعزيز بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي"، رسالة ماستر ،جامعة مسيلة، الجزائر .

33 - بوخاري واخرون ، 2018 ، "دور النشاط البدني في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، رسالة ليسانس ، جامعة مستغانم .

قائمة المراسيم و المناشير:

34 - وزارة التربية والتعليم : 2014 .

قائمة المراجع باللغة الاجنبية :

35. Ladd and Mise .J .A cognitive–Social learning Model of Social training psychological Roviev .1983.

36 .Brandon .A.construcitivism theory analysis and applicqtion to curricula Nursing Education Perspectivs .2010.

الملاحق



الملحق رقم (01)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : قسم التربية البدنية



اسم الاستاذ الفاضل :

الدرجة العلمية :

استمارة استطلاع رأي الخبراء

تحية طيبة وبعد

الاستمارة المعروضة على سيادتكم المحترمة بشأن استطلاع رأيكم في بناء الاستبيان هذا وان السيد المشرف والباحث يشكران مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء الاستبيان المنشود واثراء الدراسة .

عنوان الدراسة : دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية . ويشمل الاستبيان على ثلاثة محاور :

استمارة استبيان موجهة للتلاميذ

المحور الاول : مهارات الاتصال والتواصل مع الاخرين

الرقم	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	تعديل
1	أحب التحدث مع الآخرين ولو كانوا غرباء .			
2	أحب الدورات والندوات التي تتحدث عن مهارات الاتصال مع الآخرين			
3	أستخدم حركات اليدين وتعابير الوجه لتوضيح فكرة ما للآخرين			
4	اقبل بصدر رحب انتقادات الاخرين			
5	أقابل الآخرين بابتسامة			
6	املك ثقافة الاعتذار			
7	أفهم مشاعر الآخرين وأتعاطف معهم			
8	أركز انتباهي واهتمامي على كل ما يقوله المتحدث			
9	أجد صعوبة في مجاملة ومدح الآخرين			
10	أتحاشى مقاطعة المتحدث			
11	أستطيع بناء علاقات طيبة مع زملائي في الصف			



المحور الثاني: مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات

الرقم	العبارة	مناسبة	غ مناسبة	تعديل
12	اعالج الاسباب عند وقوعي في مشكلة			
13	اعاني من مشاكل كثيرة واقفا حائرا امامها			
14	كثيرا ما أساعد الاخرين في حل مشاكلهم وتكون حلولا صحيحة			
15	تجاهل بعض المشكلات قد يعتبر حلا للمشكلة			
16	اضع عدة حلول قبل اختيار الحل المناسب			
17	عندما اغضب اتخذ قرارات خاطئة			
18	انا راضي على طريقتي في تسوية خلافاتي مع الاخرين			
19	لو اصبحت قائدا لمجموعة ستكون قراراتي صحيحة			
20	لحل المشكلة يتطلب معرفة اسبابها الجذرية			
21	اختبر الاسباب وارتبها حتى اصل الى السبب الاساسي للمشكلة			
22	كلما بحثت عن اسباب المشكلة كلما اقتربت من الحل			

المحور الثالث : المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي

الرقم	العبارة	مناسبة	غ مناسبة	تعديل
23	تقبل وجهة نظر الاخر واحترامها			
24	العمل بروح الفريق الواحد			
25	تقديم مصلحة الجماعة على الفرد			
26	املك روح المبادرة			
27	بناء اواصر الثقة مع الاخرين			
28	التفاوض مع الاخرين حول الحلول			
29	معاملة الاخرين بطريقة لائقة ومؤدبة			
30	تجنب القاء اللوم على احد			
31	اقامة علاقات صداقة قائمة على الاحترام مع الاخرين			
32	اكتساب عادات اجتماعية سليمة			
33	تفهم مشاكل واحتياجات الاخرين			



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
القسم : قسم التربية البدنية



قائمة الاساتذة المحكمين

الاسم و اللقب	التخصص	الدرجة العلمية	الجامعة	الامضاء
ندى محمد عبد البرهان	تربية بدنية	استاذ محاضر	المسيلة	
د. كمال رضا الدين	م. م. ت. ب. ر.	استاذ محاضر	المسيلة	
سعيد دى طيبى	م. م. ت. ب. ر.	استاذ محاضر	المسيلة	
د. اسماء نور الدين	م. م. ت. ب. ر.	استاذ محاضر	المسيلة	
العوي فاهسر	م. م. ت. ب. ر.	استاذ محاضر	المسيلة	

الأستاذ المشرف

د/كرميش عبد المالك فريد

اعداد الطالب

نوي عبد الجبار



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
القسم : قسم التربية البدنية
استمارة استبيان موجهة للتلاميذ



استمارة موجهة إلى تلاميذ المرحلة الثانوية، في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية فرع تربية بدنية ورياضية تحت عنوان "دور النشاط البدني والرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " علما بأن هذا الاستبيان صمم خصيصا لأغراض البحث العلمي، وليس له أي علاقة مباشرة بالتلميذ المستجيب، لذا نرجو منك عزيزي التلميذ أن تقرأ العبارة جيدا وأن تجيب بكل مصداقية ودقة، مع تمنياتنا لك بالنجاح والتوفيق إن شاء الله.

ملاحظة: ضع علامة (X) في الخانة المناسبة

المحور الاول : مهارات الاتصال والتواصل مع الاخرين

الرقم	العبارة	دائما	احيانا	نادرا
1	أحب التحدث مع الآخرين ولو كانوا غرباء .			
2	أحب الدورات والندوات التي تتحدث عن مهارات الاتصال مع الآخرين			
3	أستخدم حركات اليدين وتعابير الوجه لتوضيح فكرة ما للآخرين			
4	اقبل بصدور ربح انتقادات الاخرين			
5	أقابل الآخرين بابتسامة			
6	املك ثقافة الاعتذار			
7	أفهم مشاعر الآخرين وأتعاطف معهم			
8	أركز انتباهي واهتمامي على كل ما يقوله المتحدث			
9	أجد صعوبة في مجاملة ومدح الآخرين			
10	أتحاشى مقاطعة المتحدث			
11	أستطيع بناء علاقات طيبة مع زملائي في الصف			



المحور الثاني: مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات

الرقم	العبارة	دائما	احيانا	نادرا
12	اعالج الاسباب عند وقوعي في مشكلة			
13	اعاني من مشاكل كثيرة واقفا حائرا امامها			
14	كثيرا ما أساعد الاخرين في حل مشاكلهم وتكون حلولا صحيحة			
15	تجاهل بعض المشكلات قد يعتبر حلا للمشكلة			
16	اضع عدة حلول قبل اختيار الحل المناسب			
17	عندما اغضب اتخذ قرارات خاطئة			
18	انا راضي على طريقتي في تسوية خلافاتي مع الاخرين			
19	لو اصبحت قائدا لمجموعة ستكون قراراتي صحيحة			
20	لحل المشكلة يتطلب معرفة اسبابها الجذرية			
21	اختبر الاسباب وارتبها حتى اصل الى السبب الاساسي للمشكلة			
22	كلما بحثت عن اسباب المشكلة كلما اقتربت من الحلول			

المحور الثالث : المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي

الرقم	العبارة	دائما	احيانا	نادرا
23	تقبل وجهة نظر الاخر واحترامها			
24	العمل بروح الفريق الواحد			
25	تقديم مصلحة الجماعة على الفرد			
26	املك روح المبادرة			
27	بناء اواصر الثقة مع الاخرين			
28	التفاوض مع الاخرين حول الحلول			
29	معاملة الاخرين بطريقة لائقة ومؤدبة			
30	تجنب لقاء اللوم على احد			
31	اقامة علاقات صداقة قائمة على الاحترام مع الاخرين			
32	اكتساب عادات اجتماعية سليمة			
33	تفهم مشاكل واحتياجات الاخرين			



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



المسيلة في: 2024/04/28

الرقم: 2024 /06

إلى السيد (ة) مديرية التربية ولاية المسيلة

طلب تسهيل مهمة

في إطار العمل الميداني الذي يقوم طلبة نهاية التخرج المقبلين على نيل شهادة (الليسانس،
الماستر) في خلال الموسم الجامعي 2024/2023

فإننا نرجو من سيادتكم المحترمة السماح للطلبة الآتية أسماؤهم التقرب من: الثانويات الموجودة على
مستوى دائرة عين الملح - بوسعادة ولاية: المسيلة من أجل: القيام بدراسة واستبيان لنيل شهادة الماستر .

الرقم	الإسم واللقب	المستوى	الفرم
01	نوي عبد الجبار	السنة الثانية ماستر	02



الدكتور
بركاتي نصر الدين

البريد الإلكتروني: apa_staps.msila@yahoo.fr

الهاتف: 035.55.80.65

العنوان: ص - 166 حي المسيلة المسيلة - الجزائر



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
القسم: قسم التربية البدنية



قائمة المؤسسات التي اجري فيها توزيع الاستبيان

ختم المدير	اسم الثانوية
	<p>مخاتونة مجاهد احمدى زيان سيد محمد</p>
	<p>ناويقة لحقدين سدي احمد</p>
	<p>كانون نزيح جموعى عين فارس</p>

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الاقتراحات والفرضيات المستقبلية :

في اطار هذا البحث وعلى ضوء فروض ونتائج الدراسة ورغبة منا للمساهمة ورغبة منا للمساهمة في اعطاء صورة عامة عن مدى دور النشاط البدني والرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، ومع ادراكنا المطلق بان هذه الدراسة لا يمكن اعتبارها دراسة كاملة بل هي جزء من البحوث العلمية التي ستاتي بعدها وبعد مناقشة النتائج يقترح الباحث ما يلي :

- ان يكون هناك تنسيق بين الاولياء والمجتمع والثانوية من اجل مساعدة التلاميذ على اكتساب مثل هذه المهارات .
- تدعيم وعي التلاميذ بأهمية المهارات الحياتية وذلك بالقيام بحصص نظرية خاصة بالنشاط البدني والرياضي .
- اجراء دراسات مشابهة تتناول مهارات حياتية غير التي تناولتها في دراستي للتعرف على اكثر عدد من المهارات الحياتية واستغلالها جيدا
- تنظيم ندوات وورشات عمل للأساتذة والتلاميذ لتعريفهم على اهم المهارات الحياتية المعاصرة .
- وضع برامج في التربية البدنية والرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية تعمل على تنمية المهارات الحياتية
- ضرورة ان يركز الاساتذة على دمج اكبر عدد من المهارات الحياتية في مادة التربية البدنية والرياضية التي يدرسونها .
- توفير جو اجتماعي داخل الحصص الرياضية والذي يساعد التلاميذ على التوافق الجيد مع انفسهم ومع من يحيطون بهم ، وذلك بتوفير جملة من العوامل تتعلق بالمعاملات داخل حصة التربية البدنية والرياضية والعلاقات مع الاساتذة والادارة وطريقة العمل داخل هذه الحصص .
- ضرورة الاهتمام اكثر بالتربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية عن طريق حملات التحسيس لأهميتها من طرف المسؤولين .