

## النشاط البدني الرياضي ودوره في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المراهقين في الطور الثانوي

**The rôle of physical sport activity to improve some life skills of teenagers in secondary schools**

د. احمد يحيىوي أستاذ محاضر(ب)

جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا"محمد بوضياف"

تاريخ الاستلام : 2019-09-19؛ تاريخ المراجعة : 2020-12-20؛ تاريخ القبول : 2021-06-30

**ملخص :**

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني والرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية و اعتمد الباحث على عينة ميدانية بلغ حجمها 235 طالب، حيث استعمل مقياس المهارات الحياتية ل"محمد حسن السوطري" وقد انتهج الباحث خطوات المنهج الوصفي، واستخدم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وحساب الارتباط بالطريقة العامة، والنسب المئوية، و ت (ستيوذنت) لمتوسطين غير مرتبطين، ومن أهم نتائج هذه الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الاجتماعية (الاتصال والتواصل، الروح القيادية، العمل الجماعي) وفي درجة المهارات النفسية (اتخاذ القرار، الثقة في النفس، حل المشكلات وتحمل المسؤولية) بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وأقرانهم غير الممارسين، وهي لصالح الممارسين. وان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات البدنية والتقنية (المهارية) بين عينة الممارسين وعينة غير الممارسين وهي لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

**الكلمات المفتاحية :** نشاط بدني رياضي - مهارات حياتية - مراقبة - تعليم ثانوي.

**Abstract:**

The aim of this study was to identify the role of physical sport activity to improve some life skills among teenagers. The researcher relied on a sample of 235 students, using the life skills scale of " al-Suwatari."

The researcher used the descriptive approach, using the arithmetical average, the standard deviations, coefficient correlation in the general method, the percentages and student test of the two unrelated samples. Among the most important results of the study, there are statistically significant differences in the level of social skills (communicating and communication, leadership spirit, teamwork). Also, there are statistically significant differences in the level of psychological skills (making decision, self-confidence, taking responsibility and problem solving) between the practitioners of physical activity and sport and the non-practitioners. There are also statistically significant differences in the level of physical and technical skills (skills) between practitioners of physical activity and sport and the non-practitioners, and these are in favor of practitioners.

**Keywords:** physical and sport activity - life skills - teenagers - secondary school

**1 - تمهيد:****1-1 - مقدمة و إشكالية الدراسة:**

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 تتميز ما بين المهارات الذهنية والمهارات العملية، حيث أن المهارات الحياتية تعرف بأنها السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل مع متطلبات الحياة اليومية.

والمهارات الحياتية باعتبارها مهارات أساسية لا غنى للفرد عنها في تفاعله مع مواقف حياته اليومية تصنفها اليونيسيف (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 عبد المعطي، 2007، ص 30) ويؤكد "الفين 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، ص 13)

ويشير "جوداس واخرون" أن النشاط البدني الرياضي بيئة مناسبة لتعلم المهارات الحياتية ، والتي هي منقولة لمجالات الحياة الأخرى ، حيث تشمل هذه المهارات القدرة على إنجاز العمل تحت الضغط وحل المشكلات وإدارة الوقت ووضع الأهداف والتواصل والتعامل مع النجاح والفشل والعمل مع أعضاء الفريق ضمن نظام ( العمل الجماعي ) وتقبل النتائج " (حسن سعيد السوطري، 2007، ص 65)

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" ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية (1999) يعتبر تعلم المهارات الحياتية أساسية لتنشئة طفل سليم البنية ، وتطوير المراهق ، وأيضاً 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. (Odorakis Papacharis V., 2005, pp. 247,254)

ووضعت منظمة الصحة العالمية تصنيفاً 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، مهارة حل المشكلات، مهارة التفكير الإبداعي، مهارة التفكير الناقد، مهارة الاتصال الفعال، مهارة العلاقات الشخصية، مهارة الوعي بالذات، مهارة التعاطف، مهارة التعايش مع الانفعالات، مهارة التعايش مع الضغوط . ويلاحظ على هذه القوائم وجود قدر من التشابه في كثير منها مع اختلاف اللفظ المعبر عن المهارة ووجود مهارات خاصة ببعض القوائم، وهذا يؤكد أنه لا يوجد قائمة للمهارات الحياتية مناسبة لجميع الأعمار ( ابراهيم وحش، 1999، ص 55) ويؤدي إتقان الفرد للمهارات الاجتماعية إلى تزايد توافقه النفسي والاجتماعي، من خلال قدرته على القيام بالأعمال والأنشطة المميزة لأسلوب تفاعله الاجتماعي مع الأشخاص والأشياء من حوله. (أمل محمد حسونة، 1995، ص 15)

ويشير التراث النفسي في مجال المراهقة ومجال الأعراض النفسية المرضية إلى أن العجز أو القصور في المهارات الاجتماعية يجعل الفرد غير قادر على إقامة علاقات ودية مع المحيطين به وعدم الحصول على الموقع المناسب في العمل

والمكانة الملائمة بين الزملاء ، وصعوبة في الإفصاح عن مشاعرهم ، وصعوبة في فهم وتفسير سلوك ومقاصد الآخرين ، على نحو يستدعي ردود أفعال دفاعية قد تؤثر سلباً على العلاقة معهم ، كان من الممكن تجنبها في حالة الفهم الدقيق لسلوكهم ، وكذلك تفاهم الشعور بالفشل ، وصعوبة الاندماج مع جماعة الأقران. (طريف شوقي، 2003، ص 18، 19). ويعتبر منهاج التربية البدنية والرياضية احد العناصر الهامة في العملية التربوية لان من خلاله تترجم الأهداف إلى مواقف وخبرات ومعارف تساعد التلميذ في بناء وتكوين شخصيتهم (محمود عبد الرحمان الحديدي، 2016، ص 320)

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 ، فشروع 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. فإكتساب التلميذ المهارات الحياتية كالمهارات البدنية النفسية و الاجتماعية ومهارات الاتصال و التواصل ، تؤهله ليتعامل بكفاءة و ثقة و قدرة مع الواقع ليكون إنسانا مبدعا و منتجا و فاعلا 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 سواء 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 عند تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

### 1-2-1- الفرضيات:

1-2-1- فرض عام: - للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

### 1-2-2- فرضيات جزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية بين التلاميذ الذكور والإناث الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي لصالح الممارسين .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لصالح الذكور الممارسين.

### 1-3- مصطلحات البحث: - النشاط البدني الرياضي :

**تعريف اصطلاحي :** النشاط الرياضي بأشكاله هو "ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة إيجابية، فردي أو جماعي، وفقا لقوانين وقواعد محددة، بحيث يحدث تغيرات: بدنية، عقلية، اجتماعية، نفسية تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به" (رمضان ياسين، 2007، ص 54).

**تعريف إجرائي:** هو ذلك النشاط البدني الرياضي بأشكاله وأنواعه الذي يمارسه التلاميذ في الثانوية.

### - المهارات الحياتية:

**تعريف اصطلاحي :** حسب المهارات الحياتية هي السلوكات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل بثقة واقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين، ومع المجتمع، وذلك باتخاذ القرارات المناسبة الصحيحة وتحمل المسؤوليات الشخصية

والاجتماعية، وفهم النفس، والغير، وتكوين علاقات ايجابية مع الآخرين، وتقادي حدوث الأزمات، والقدرة على التفكير والابتكار(نايف نزار القيسي، 2006، ص 369)

**تعريف إجرائي :** المهارات الحياتية هي قدرة التلميذ على القيام بوظائفه الاجتماعية واستخدام بعض الجوانب العقلية ( النفسية ) الهامة واستخدام الجسم وعمل الحركات والتفكير فيها وفي انجاز مهارات محددة مع مواقف معينة في مختلف المواقف الحياتية.

#### 1- 4- الأبحاث والدراسات السابقة :

**1- 4- 1- دراسة الحايك والبطاينة (2007)**"مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية في الجامعة الاردنية" (احمد البطاينة، 2007، ص 51، 64) حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية من وجهة نظر طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية حيث اشتملت العينة على (246) طالبا وطالبة موزعين على السنوات الأربعة، طبق عليهم مقياس من إعداد الباحثان يتكون من (60) فقرة يتكون من أربعة محاور ( محور المهارات البدنية والمهارية، محور مهارات الاتصال والتواصل، محور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، محور المهارات النفسية والأخلاقية واستخدم الباحثان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي(ANOVA) ومن أهم نتائج الدراسة وجود إجماع من طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية باختلاف مستواهم وجنسهم ان مناهج الكلية لا يتوفر فيها العدد الكافي من المهارات الحياتية اللازمة والضرورية لهم.

**1- 4- 2- دراسة ويس وآخرون (Weiss et at., 2007)**"فاعلية برنامج للمهارات الحياتية مدموج مع ألعاب رياضية بالمقارنة مع ألعاب رياضية منظمة" (حسن سعيد السوطري، 2007، ص 66) حيث هدفت الدراسة إلى تقييم فاعلية برنامج المهارات الحياتية (فرست تبي)، والذي يحتوى على مهارات حياتية تم دمجها في ألعاب رياضية مقارنة مع الشباب المشاركين في نشاطات رياضية أخرى منظمة، واشتملت العينة على (405) طالبا في برنامج ( فرست تبي ) و(159) طالبا في أنشطة رياضية أخرى تراوحت أعمارهم (10-17) سنة، ومن أهم نتائج الدراسة انتقال أثر المهارات الحياتية للمشاركين في البرنامج، حيث ظهر تحسنا في المهارات الحياتية التالية: العمل الجماعي، ضبط الانفعالات، حل النزاعات، المبادرة، سلوكيات اجتماعية ايجابية، تصرفات سلوكية واعية، وفعالية شخصية، ومقاومة لضغط الأقران، وتعلم فردي منظم).

**1- 4- 3- دراسة السيد (2007)**"حاجة طلبة جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية" (مريم السيد، 2007، ص 103، 141) حيث هدفت الدراسة إلى معرفة حاجات طلبة جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية، وهل تختلف هذه الحاجات باختلاف الجنس، والكلية والمستوى الأكاديمي، ومكان الإقامة، طبقت الدراسة على عينة من (480) طالبا وطالبة خلال الموسم الجامعي: 2006-2007، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، ومن أدوات الدراسة استبانة ضمت (40) فقرة وزعتها على المهارات الحياتية التالية: الهوية، الصحة، العلاقات الشخصية والاجتماعية، الاقتصاد والتكنولوجيا، البيئة. ودلت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.005) على جميع المحاور باستثناء محور العلاقات الشخصية والاجتماعية بين الطلاب والطالبات، وأن الحاجة للمهارات الحياتية عند طلبة جامعة الإسراء في الكليات العلمية أعلى منها لطلبة الكليات الإنسانية، وأن حاجات طلبة جامعة الإسراء من المقيمين في المدينة أعلى من نظرائهم المقيمين في الريف .

**1- 4- 4- دراسة جوداس وآخرون (Goudas et at., 2006)**" تأثير برنامج تدريبي على المهارات الحياتية كجزء من دروس التربية الرياضية" (حسن سعيد السوطري، 2007، ص 65) حيث هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج التدريب على المهارات الحياتية التي تدرس كجزء من دروس التربية الرياضية، تكونت عينة البحث من ( 73 ) طالبا من طلبة

الصف السابع الأساسي تلقوا نسخة مختصرة من برنامج قول (GOOL) مصمم خصيصا لتدريس المهارات الحياتية من خلال التربية الرياضية. استعمل الباحثين اختبار اللياقة البدنية واختبار المهارات الحياتية وأظهرت النتائج تحسن في اللياقة البدنية والمهارات الحياتية وأن التدريب على المهارات الحياتية يمكن توظيفه بفعالية من خلال حصص التربية الرياضية.

**1-4-5- دراسة باباجاريسيس وآخرون (Papacharisis et al., 2005)** أثار برنامج للمهارات الحياتية من خلال رياضة الكرة الطائرة وكرة القدم "Odorakis Papacharisis V., 2005, pp. 247,254) حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج للمهارات الحياتية من خلال رياضة الكرة الطائرة وكرة القدم في اليونان وقد اشتملت العينة على (40) طالبة (الكرة الطائرة) و(32) طالبا (كرة القدم) تتراوح أعمارهم بين (10 - 12) سنة تم اختيارهم بشكل عشوائي، ودلت النتائج عن وجود فروقا لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة على المهارات الحياتية (حل المشكلات، التفكير الإيجابي، وضع الأهداف الشخصية، المسؤولية الشخصية والاجتماعية).

## 5- مناقشة الأبحاث والدراسات السابقة:

عند استعراض الدراسات التي تناولت موضوع المهارات الحياتية في التربية الرياضية نلاحظ أن بعضها اتجهت إلى دمج المهارات الحياتية من خلال التربية الرياضية وهذا باقتراح برامج خاصة مثل دراسة ويس وآخرون (2007)، جوداس وآخرون (2006)، بابا جاريسيس (2005)، أما دراسة "الحايك والبطاينة" (2007) فقد حاولت التعرف على مدى توظيف المهارات الحياتية في المناهج. وهناك دراسة "حسن سعيد السوطري" (2007) والتي هدفت إلى تأثير استخدام أساليب التدريس الحديثة في تطوير المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية وعند النظر إلى الدراسات السابقة في المهارات الحياتية نجد أن بعض هذه الدراسات تناولت العديد من الألعاب الفردية مثل دراسة "جوداس وآخرون" (2006)، وبعض الدراسات تناولت ألعابا فردية وألعابا جماعية مثل دراسة ويس وآخرون (2007)، و بابا جاريسيس (2005)، ويمكن الإشارة إلى أن غالبية هذه الدراسات التي سبق عرضها قد أجريت على عينات مختلفة، تكونت من طلبة المرحلة الأساسية والمرحلة الثانوية وطلبة الجامعات، وتراوحت ما بين 72 كما في دراسة "بابا جاريسيس" وعينة 564 كما في دراسة "ويس وآخرون"، واستخدمت هذه الدراسات المنهج التجريبي والمنهج الوصفي. ومن أهم نتائج هذه الدراسات الأثر الإيجابي للبرامج المستخدمة في رفع مستوى المهارات الحياتية عند الطلبة في مختلف المراحل الأمر الذي يشير أن التربية الرياضية بيئة خصبة لتوظيف المهارات الحياتية.

## 2- الطريقة والأدوات :

### 2-1- منهج البحث : في بحثنا هذا استخدمنا المنهج الوصفي .

**2-2- مجتمع وعينة البحث:** يتكون مجتمع البحث من تلاميذ يمثلون ثلاث ثانويات من المقاطعة الشرقية لمدينة وهران للسنة الدراسية 2017-2018 بلغ عددهم 1790 تلميذ وتلميذة ، أما عينة الدراسة فلقد بلغت 250 تلميذ وتلميذة ، تم اختيارها بطريقة عشوائية منتظمة. وانقسمت إلى:

\*عينة الدراسة الأساسية : المجموعة الأولى: 180 تلميذ وتلميذة من الممارسين للنشاط البدني الرياضي (90 تلميذ و90 تلميذة)

المجموعة الثانية: 55 تلميذ وتلميذة من غير الممارسين (18 تلميذ و37 تلميذة).

\*عينة الدراسة الاستطلاعية: تلميذ وتلميذة من ثانوية حميطو الحاج (بير الجير)

جدول رقم (1) يوضح توزيع أفراد عينة البحث من التلاميذ الممارسين و غير الممارسين على الثانويات.

| المجموع | التلاميذ غير الممارسين |      | التلاميذ الممارسين |       |      | الثانويات                             |
|---------|------------------------|------|--------------------|-------|------|---------------------------------------|
|         | الجنس                  |      | المجموع            | الجنس |      |                                       |
|         | إناث                   | ذكور |                    | ع     | إناث |                                       |
| 24      | 16                     | 8    | 60                 | 30    | 30   | ثانوية حميطو الحاج (بئر الجير)        |
| 19      | 13                     | 6    | 60                 | 30    | 30   | ثانوية طالبا عبد القادر (سيد البشير1) |
| 12      | 8                      | 4    | 60                 | 30    | 30   | ثانوية بوعزيز ربيعة (حي الياسمين)     |
| 55      | 37                     | 18   | 180                | 90    | 90   | المجموع                               |

## 2-3- مجالات البحث:

1- المجال البشري : طبق المقياس على تلاميذ بعض ثانويات المقاطعة الشرقية لمدينة وهران الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي للسنة الدراسية 2017-2018، حيث بلغ عددهم (250) تلميذ وتلميذة.

2- المجال المكاني : لقد تم عرض مقياس المهارات الحياتية بالقاعات الدراسية التابعة للثانويات، وذلك بشرح مفردات المقياس وعرضه بصورة مبسطة، والتأكد من فهم التلميذ لمفرداته.

3-المجال الزمني : تم توزيع استمارات المقياس في شهر جانفي وتم استرجاعها وتحليل النتائج في شهر أفريل.

## 2-4- متغيرات الدراسة :

- المتغير الأول : النشاط البدني الرياضي.

- المتغير الثاني: المهارات الحياتية.

2-5- أدوات البحث : قصد الإلمام بموضوع البحث ومتغيراته اعتمدنا أساسا على مجموعة من المصادر والمراجع بالإضافة إلى جملة من البحوث والدراسات التي تناولت بكيفية أو بأخرى أحد جوانب دراستنا هذه ، هذا وكأداة لجمع البيانات اعتمد الباحث على :

- مقياس المهارات الحياتية: والذي صممه " سعيد السوطري"(2007) والذي يظم الأبعاد التالية:

- بعد المهارات النفسية: وتحتوي على أربعة محاور وهي : مهارات اتخاذ القرار - مهارات الثقة بالنفس - مهارات حل المشكلات - مهارات تحمل المسؤولية .

- بعد المهارات الاجتماعية: وتحتوي على خمسة محاور وهي: مهارات الاتصال والتواصل - مهارات العمل الجماعي - مهارات الروح القيادية - مهارات حل النزاعات - مهارات تقبل الاختلاف.

وبما أن المهارات الحياتية تتضمن قدرات عقلية وحسية واجتماعية وحركية تم إضافة بعد المهارات البدنية والمهارية لكل من الحايك والبطاينة والذي يحتوي على 15 عبارة (احمد البطاينة، 2007، ص 51- 64). وتحصلنا على مقياس يضم 107 عبارة ككل، بعد استشارة الدكاترة المحكمين طبعاً.

- طريقة تقييم درجات المقياس: يتم تقييم المقياس على سلم خماسي التدرج (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، ويتم منح الدرجات على التوالي (1-2-3-4-5)، ودرجة المقياس هي مجموع درجات كل محور على حدا.

## 2-6- الأسس العلمية للمقياس :

1- صدق المحتوى: لإيجاد صدق المحتوى، تم عرض المقياس على 6 محكمين مختصين مشهود لهم بالخبرة والكفاءة في مجال التدريس والبحث العلمي وهذا:

-لتعديل صياغة العبارات وتوضيحها.

-إضافة أو حذف العبارات غير المناسبة.

ومن خلال إجابة الأساتذة اتضح أن جميع المحاور تجاوزت نسبة 80% وهي النسبة التي اعتمدها الباحثين كحد أدنى لاتفاق المحكمين مما يدل على أن المحاور تتميز بصدق المحتوى. أما فيما يخص العبارات، فقد تجاوزت نسبة اتفاق المحكمين 80% ما عدا العبارة رقم (2-5-8-6)، وهذا ما يوضحه الجدول رقم (2).

جدول رقم (2) يوضح النسبة المئوية للعبارات التي اعتبرت غير مناسبة من طرف المحكمين.

| رقم العبارات | المحور                     | النسبة المئوية % |
|--------------|----------------------------|------------------|
| 2            | الروح القيادية             | 33 %             |
| 5            | حل النزاعات                | 50 %             |
| 8            | حل النزاعات                | 16,66            |
| 6            | المهارات البدنية والمهارية | 50 %             |

وبعد حذف هذه العبارات أصبح المقياس يتضمن 103 عبارة في صورته النهائية.

**2- الثبات :** استخدم الباحث لحساب الثبات معامل الارتباط "بيرسون" بطريقة تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه وذلك لمعرفة مدى دقة واستقرار نتائج المقياس، ولهذا قمنا بإجراء المقياس على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوعين مع الحفاظ على كل المتغيرات (نفس العينة، نفس التوقيت، نفس المكان). والجدول رقم (3) يوضح ذلك. جدول رقم (3) يبين ثبات المقياس بطريقة معامل الارتباط "بيرسون" عند التلاميذ الممارسين.

| المهارات                   | حجم العينة | درجة الحرية | مستوى الدلالة (د) | القيمة الجدولية (د) | معامل الثبات |
|----------------------------|------------|-------------|-------------------|---------------------|--------------|
| الاتصال                    | 15         | 14          | 0,05              | 0.47                | 0.84         |
| العمل الجماعي              |            |             |                   |                     | 0.73         |
| الروح القيادية             |            |             |                   |                     | 0.82         |
| حل النزاعات                |            |             |                   |                     | 0.69         |
| تقبل الاختلاف              |            |             |                   |                     | 0.74         |
| اتخاذ القرار               |            |             |                   |                     | 0.71         |
| الثقة بالنفس               |            |             |                   |                     | 0.77         |
| حل المشكلات                |            |             |                   |                     | 0.72         |
| تحمل المسؤولية             |            |             |                   |                     | 0.80         |
| المهارات البدنية والمهارية |            |             |                   |                     | 0.81         |
| الدرجة الكلية للمقياس      |            |             |                   |                     | 0.88         |

بعد حساب معامل الارتباط "بيرسون" للمحاور، وجد محصورا بين 0.69 و 0.84، والدرجة الكلية للمقياس وجدت 0.88، وبعدها قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات المقياس عند درجة الحرية (ن - 1) وبمستوى دلالة (0.05) تبين لنا أن المقياس يمتاز بدرجة الثبات عالية، لأن الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ 0.47.

### 3- الموضوعية :

وبما أنه تم عرض المقياس على الأساتذة المحكمين من أجل توضيح العبارات وصياغتها بطريقة مفهومة وسهلة، وحذف العبارات الغامضة غير المناسبة، من أجل الحصول على صدق المقياس الذي تم تأكيده، بالإضافة إلى إيجاد ثبات المقياس عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه، تبين لنا أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الموضوعية.

## 2- 7- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج :

\* المتوسط الحسابي.

\* الانحراف المعياري..

\* معامل الارتباط" بيرسون".

\* النسبة المئوية.

\* اختبار الدلالة الإحصائية ت (ستودنت) لمتوسطين غير مرتبطين حيث  $n_1 \neq n_2$ 

## 3- النتائج ومناقشتها:

3- 1- عرض نتائج مقياس المهارات الحياتية بالنسبة للتلاميذ (ذكور):

3- 1- 1- عرض نتائج بعد المهارات الاجتماعية:

جدول رقم (4) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، وقيمة (ت) للمهارات الاجتماعية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي (ذكور) .

| المحور                            | العينة  |          | الممارسين | غير الممارسين |          | (ت) المحسوبة | (ت) الجدولية | الفرق     | لصالح   |
|-----------------------------------|---------|----------|-----------|---------------|----------|--------------|--------------|-----------|---------|
|                                   | م.حسابي | ا.معياري |           | م.حسابي       | ا.معياري |              |              |           |         |
| الاتصال والتواصل                  | 39.91   | 4.41     | 37.85     | 4.86          | 3,44     | 1.96         | دال          | الممارسين |         |
| العمل الجماعي                     | 37.06   | 4.42     | 35.55     | 4.41          | 2.65     |              |              |           |         |
| الروح القيادية                    | 32.36   | 3.78     | 31.11     | 4.43          | 2.37     |              |              |           |         |
| حل النزاعات                       | 34.62   | 5.04     | 34.04     | 5.72          | 0.84     |              |              |           | غير دال |
| تقبل الاختلاف                     | 34.30   | 4.19     | 33.55     | 4.21          | 1.39     |              |              |           | غير دال |
| الدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية | 178.67  | 10.95    | 172.3     | 12.98         | 4.09     |              |              |           | دال     |

\* درجة الحرية = (ن+1) - 2 = 2 - (18+90) = 2 - 106

3- 1- 2- عرض نتائج بعد المهارات النفسية (ذكور):

جدول رقم (5) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقيمة (ت) للمهارات النفسية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي (ذكور).

| المحور                         | العينة  |          | الممارسين | غير الممارسين |          | (ت) المحسوبة | (ت) الجدولية | الفرق     | لصالح |
|--------------------------------|---------|----------|-----------|---------------|----------|--------------|--------------|-----------|-------|
|                                | م.حسابي | ا.معياري |           | م.حسابي       | ا.معياري |              |              |           |       |
| إتخاذ القرار                   | 30.58   | 4.53     | 28.78     | 5.19          | 2.88     | 1.96         | دال          | الممارسين |       |
| الثقة بالنفس                   | 34.13   | 3.44     | 32.18     | 4.33          | 3.89     |              |              |           |       |
| حل المشكلات                    | 31.37   | 4.20     | 30.11     | 4.94          | 2.14     |              |              |           |       |
| تحمل المسؤولية                 | 33.54   | 4.00     | 32.83     | 3.87          | 2.77     |              |              |           |       |
| الدرجة الكلية للمهارات النفسية | 129.64  | 9.29     | 123.9     | 13.38         | 3.88     |              |              |           | دال   |

\* درجة الحرية = (ن+1) - 2 = 2 - (18+90) = 2 - 106



**3-1-3- عرض نتائج بعد المهارات البدنية والمهارية للتلاميذ (ذكور):**

جدول رقم (6) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، وقيمة (ت) للمهارات البدنية والمهارية لدى تلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي(ذكور).

| المحور               | م.حسابي | ا.معيارى | م.حسابي | ا.معيارى | (ت) المحسوبة | (ت) الجدولية | الفرق | لصالح     |
|----------------------|---------|----------|---------|----------|--------------|--------------|-------|-----------|
| مهارات بدنية ومهارية | 61.80   | 8.47     | 56.80   | 9.68     | 4.28         | 1.96         | دال   | الممارسين |

$$* \text{درجة الحرية} = (2+1) - (2 - (18+90)) = 2 - 106 = 2$$

من خلال الجدول رقم (4)،(5)،(6) يتبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الاجتماعية التالية : الاتصال والتواصل، العمل الجماعي، الروح القيادية، وفي الدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية، وفي درجة المهارات النفسية التالية: اتخاذ القرار، الثقة بالنفس، حل المشكلات، تحمل المسؤولية، وفي الدرجة الكلية للمهارات النفسية، وفي درجة المهارات البدنية والمهارية بين التلاميذ الذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين وهي لصالح الممارسين .

**3-2- عرض نتائج مقياس المهارات الحياتية للتلميذات (إناث):****3-2-1- عرض نتائج بعد المهارات الاجتماعية (إناث):**

جدول رقم (7) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقيمة (ت) للمهارات الاجتماعية لدى تلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي .

| المحور                       | العينة  |          | الممارسات |          | غير ممارسات |          | (ت) المحسوبة | (ت) الجدولية | الفرق | لصالح |
|------------------------------|---------|----------|-----------|----------|-------------|----------|--------------|--------------|-------|-------|
|                              | م.حسابي | ا.معيارى | م.حسابي   | ا.معيارى | م.حسابي     | ا.معيارى |              |              |       |       |
| الاتصال والتواصل             | 39.45   | 5.20     | 36.70     | 6.19     | 2.67        | 1.96     | دال          | الممارسات    |       |       |
| العمل الجماعي                | 35.84   | 4.83     | 33.84     | 5.48     | 2.05        |          |              |              |       |       |
| الروح القيادية               | 31.00   | 4.09     | 29.02     | 4.76     | 2.48        |          |              |              |       |       |
| حل النزاعات                  | 33.54   | 4.51     | 31.43     | 5.47     | 2.34        |          |              |              |       |       |
| تقبل الاختلاف                | 32.20   | 4.17     | 32.48     | 4.55     | 0.36        |          |              |              |       |       |
| د الكلية للمهارات الاجتماعية | 172.05  | 11.84    | 163.50    | 16.32    | 3.29        |          |              |              |       |       |

$$* \text{درجة الحرية} = (2+1) - (2 - (37+90)) = 2 - 125 = 2$$

**3-2-2- عرض نتائج بعد المهارات النفسية (إناث):**

جدول رقم (8) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقيمة (ت) للمهارات النفسية لدى التلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي .

| المحور                         | العينة  |          | الممارسات |          | غير ممارسات |          | (ت) المحسوبة | (ت) الجدولية | الفرق | لصالح |
|--------------------------------|---------|----------|-----------|----------|-------------|----------|--------------|--------------|-------|-------|
|                                | م.حسابي | ا.معيارى | م.حسابي   | ا.معيارى | م.حسابي     | ا.معيارى |              |              |       |       |
| إتخاذ القرار                   | 28.90   | 4.10     | 27.36     | 4.51     | 2.01        | 1.96     | دال          | الممارسات    |       |       |
| الثقة بالنفس                   | 32.94   | 3.69     | 30.48     | 4.86     | 3.13        |          |              |              |       |       |
| حل المشكلات                    | 28.86   | 4.90     | 27.63     | 4.85     | 1.43        |          |              |              |       |       |
| تحمل المسؤولية                 | 32.03   | 4.49     | 30.12     | 5.37     | 2.14        |          |              |              |       |       |
| الدرجة الكلية للمهارات النفسية | 122.75  | 10.20    | 115.61    | 12.64    | 4.07        |          |              |              |       |       |

$$* \text{درجة الحرية} = (2+1) - (2 - (37+90)) = 2 - 125 = 2$$

## 3-2-3- عرض نتائج بعد المهارات البدنية والمهارية (إناث):

جدول رقم (9) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، وقيمة (ت) للمهارات البدنية والمهارية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي.

| المحور                     | الممارسات |          | غير الممارسات |          | الفرق | لصالح |
|----------------------------|-----------|----------|---------------|----------|-------|-------|
|                            | م.حسابي   | ا.معياري | م.حسابي       | ا.معياري |       |       |
| المهارات البدنية والمهارية | 57.83     | 7.76     | 51.04         | 9.41     | 4.37  | 1.96  |

$$* \text{ درجة الحرية} = (ن+1) \times 2 - 2 = (37+90) - 2 = 125$$

من خلال الجدول رقم (7)، (8)، (9) يتبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الاجتماعية التالية: الاتصال والتواصل، العمل الجماعي، الروح القيادية، حل النزاعات وفي الدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية، وفي درجة المهارات النفسية التالية: اتخاذ القرار، الثقة بالنفس، تحمل المسؤولية وفي الدرجة الكلية للمهارات النفسية، وفي درجة المهارات البدنية والمهارية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لصالح التلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي .

## 3-3- عرض نتائج مقياس المهارات الحياتية لدى الممارسين (ذكور وإناث):

## 3-3-1- عرض نتائج بعد المهارات الاجتماعية لدى الممارسين (ذكور وإناث):

جدول رقم (10) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقيمة (ت) للمهارات الاجتماعية لدى التلاميذ الممارسين (ذكور وإناث).

| المحور                            | الممارسين |          | الممارسات |          | الفرق | لصالح |
|-----------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|-------|-------|
|                                   | م.حسابي   | ا.معياري | م.حسابي   | ا.معياري |       |       |
| الاتصال والتواصل                  | 39.91     | 4.41     | 39.45     | 6.55     | 0.54  | 1.96  |
| العمل الجماعي                     | 37.06     | 4.42     | 35.84     | 4.83     | 1.40  |       |
| الروح القيادية                    | 32.36     | 3.80     | 31.00     | 4.09     | 2.13  |       |
| حل النزاعات                       | 35.02     | 4.51     | 33.54     | 4.51     | 1.98  |       |
| تقبل الاختلاف                     | 34.30     | 4.103    | 32.20     | 4.17     | 3.08  |       |
| الدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية | 178.67    | 11.06    | 172.05    | 11.84    | 3.55  |       |

$$* \text{ درجة الحرية} = (ن+1) \times 2 - 2 = (90+90) - 2 = 178$$

## 3-3-2- عرض نتائج بعد المهارات النفسية لدى الممارسين (ذكور وإناث).

جدول رقم (11) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقيمة (ت) للمهارات النفسية لدى التلاميذ الممارسين (ذكور وإناث).

| المحور                         | الممارسين |          | الممارسات |          | الفرق | لصالح |
|--------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|-------|-------|
|                                | م.حسابي   | ا.معياري | م.حسابي   | ا.معياري |       |       |
| إتخاذ القرار                   | 30.58     | 4.06     | 28.90     | 4.10     | 2.49  | 1.96  |
| الثقة بالنفس                   | 34.13     | 3.44     | 32.94     | 3.69     | 2.05  |       |
| حل المشكلات                    | 31.37     | 4.28     | 28.86     | 4.90     | 3.39  |       |
| تحمل المسؤولية                 | 33.54     | 4.32     | 32.03     | 4.49     | 2.09  |       |
| الدرجة الكلية للمهارات النفسية | 129.6     | 9.31     | 122.75    | 10.20    | 4.35  |       |

$$* \text{ درجة الحرية} = (ن+1) \times 2 - 2 = (90+90) - 2 = 178$$

**3-3-3- عرض نتائج بعد المهارات البدنية والمهارية لدى الممارسين (ذكور وإناث).**  
**جدول رقم (12) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، وقيمة (ت) للمهارات البدنية والمهارية لدى التلاميذ الممارسين (ذكور وإناث).**

| المحور                     | الممارسين |          | الممارسات |          | الفرق | لصالح |
|----------------------------|-----------|----------|-----------|----------|-------|-------|
|                            | م حسابي   | م معياري | م حسابي   | م معياري |       |       |
| المهارات البدنية والمهارية | 61.80     | 8.47     | 57.83     | 7.76     | 2.91  | 1.96  |

\* درجة الحرية = (ن+1) - 2 = (90+90) - 2 = 178

من خلال الجدول رقم (10)، (11)، (12) يتبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الاجتماعية التالية: الروح القيادية، حل النزاعات، تقبل الاختلاف، وفي الدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية، وفي درجة المهارات النفسية التالية: اتخاذ القرار، الثقة بالنفس، حل المشكلات، تحمل المسؤولية، وفي الدرجة الكلية للمهارات النفسية، وفي درجة المهارات البدنية والمهارية بين الممارسين والممارسات وهي لصالح الذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

#### 4- مناقشة فرضيات البحث :

**1-4- مناقشة فرضية البحث الأولى:** "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي لصالح الممارسين ."

من خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية ومن خلال الجداول رقم (4)، (5)، (6)، (7)، (8)، (9)، يتبين لنا أن الفروق بين متوسطات نتائج درجات المهارات الاجتماعية: الاتصال والتواصل، العمل الجماعي، الروح القيادية، والدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية ودرجات المهارات النفسية التالية: اتخاذ القرار، الثقة بالنفس، حل المشكلات وتحمل المسؤولية، والدرجة الكلية للمهارات النفسية، والمهارات البدنية والمهارية لها دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين من الجنسين وهي لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

و هذا يعني أن الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية خاصة الجماعية منها يتميزون بالاندماج الاجتماعي والتعاون بين أفراد الفريق، ويبدو ذلك منطقياً بالنسبة للباحث، من منطلق أن الأنشطة الرياضية عموماً والجماعية خصوصاً تعد نموذجاً للتفاعل الاجتماعي بين اللاعبين ، حيث أن الفرق الرياضية تشكل في حد ذاتها صورة مصغرة للمجتمع بكل ما يحمله من تفاعلات سواء كانت اجتماعية أو نفسية ، وخاصة نشاط كرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد التي تتطلب التعاون والتآزر وقدرات عالية للتواصل بين أفراد الفريق الواحد ، بالإضافة إلى المهارات النفسية في صورة الثقة المتبادلة بين اللاعبين ، وإبداء روح العزيمة لتحقيق الهدف الذي يصب إليه الفريق.

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة ويس وآخرون (2007) حيث بينت النتائج أن هناك تأثيرات مهمة وإيجابية للمجموعة التي مارست النشاط البدني الرياضي مدموج بمهارات حياتية والتي أظهرت تحسناً في: ( العمل الجماعي ، ضبط الانفعالات ، حل النزاعات ، المبادرة ، سلوكيات إجتماعية إيجابية ، تصرفات واعية ، فعالية شخصية ومقاومة لضغط الأقران ، وتعلم فردي منظم ) مقارنة بمشاركين في ألعاب رياضية منظمة بدون مهارات حياتية. (محمد حسن سعيد السوطري، 2007، ص 66)

وتتفق أيضاً هذه النتائج مع نتائج دراسة "باباجاريس وآخرون" (2005) حيث أكدت أن هناك فروق لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في المهارات الحياتية التالية (حل المشكلات ، التفكير الإيجابي، وضع الأهداف الشخصية، المسؤولية الشخصية والاجتماعية) (Odorakis Papacharis V., 2005, pp. 247,254)

كما أكدت دراسة "جوداس وأخرون" (2006) في نتائجها على أن النشاط البدني الرياضي أثر إيجابيا في تحسين المهارات الحياتية لدى الطلبة الممارسين ، وبينت النتائج أن التدريب على المهارات الحياتية يمكن توظيفه بفعالية من خلال ممارسة حصص النشاط البدني الرياضي. (محمد حسن سعيد السوطري، 2007، ص 66)

ومنه وعلى ضوء هذه النتائج نستطيع القول أن فرضية البحث الأولى التي نرى فيها أن "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي لصالح الممارسين". قد تحققت.

**4-2- مناقشة فرضية البحث الثانية:** " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لصالح الذكور الممارسين".

من خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية والمتمثلة في الجداول رقم (10) ، (11)، (12) يتبين لنا أن الفروق بين متوسطات درجات المهارات الاجتماعية التالية: الروح القيادية، حل النزاعات ، تقبل الاختلاف، والدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية، ودرجات المهارات النفسية: اتخاذ القرار، الثقة بالنفس، حل المشكلات، تحمل المسؤولية، والدرجة الكلية للمهارات النفسية، والمهارات البدنية والمهارية لها دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والممارسات إناث وهي لصالح الذكور الممارسين.

ويرجع الباحث وجود الفروق لصالح التلاميذ الذكور في بعض المهارات الحياتية (الاجتماعية والنفسية والبدنية المهارية) إلى التنشئة الاجتماعية التي تعطي لهم حريات مطلقة أكثر من الإناث مما يعزز الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية واتخاذ القرار وتنمية المهارات الاجتماعية لديهم. وإلى أن شغف الذكور في ممارسة النشاط البدني الرياضي في هذه المرحلة من العمر أكثر من الإناث وبالتالي اكتساب صحة وحيوية ومهارات نفسية أكثر، كما أن الذكور الممارسين يتميزون بالقدرة الكبيرة على حل الصعوبات من خلال مؤهلاتهم البدنية والنفسية .

وهذه النتائج اتفقت مع دراسة حسن السوطري (2007) والتي أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات ضمن الأسلوب التدريبي على المهارات الحياتية (العمل الجماعي، تحمل المسؤولية، الثقة بالنفس) حيث كانت لصالح الطلاب، ولصالح الطالبات على مهارة العمل الجماعي. وعن وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات ضمن الأسلوب التبادلي على المهارات الحياتية (حل المشكلات وحل النزاعات) حيث كانت لصالح الطالبات. كما أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات ضمن أسلوب الاكتشاف الموجه على المهارات الحياتية (التواصل، اتخاذ القرار، الروح القيادية، تحمل المسؤولية، الثقة بالنفس) حيث كانت لصالح الطلاب باستثناء مهارة الروح القيادية التي جاءت لصالح الطالبات (محمد حسن سعيد السوطري، 2007).

ومنه وعلى ضوء هذه النتائج نستطيع القول أن فرضية البحث الثانية والتي نرى فيها أن "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لصالح الممارسين الذكور" قد تحققت.

ومن خلال كل هذا نستطيع القول أن الفرضية العامة القائلة "للسياق البدني الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية (الاجتماعية ، النفسية، البدنية والمهارية) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" قد تحققت.

## 5- الخلاصة:

نظرا للتطور الحاصل في عصر تنفجر فيه المعارف والتقنيات الجديدة والذي أثر سلبا على حالة الفرد البدنية ، النفسية والاجتماعية ، حيث يحصل على متطلبات دون بدل جهد كبير. ونظرا للدور الكبير الذي يمكن ان يلعبه النشاط البدني الرياضي في التصدي لمثل هذه الآفة الاجتماعية جاءت دراستنا هذه بعنوان " دور النشاط البدني الرياضي في

تتمية بعض المهارات الحياتية لدى التلاميذ المراهقين في الطور الثانوي بمدينة وهران"، وفي ضوء النتائج المتحصل عليها والتي تمت معالجتها إحصائياً تم التوصل إلى

#### الاستنتاجات التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين ذكورا وإناثا في المهارات الاجتماعية (الاتصال والتواصل، الروح القيادية، العمل الجماعي) بالإضافة إلى مهارة حل النزاعات بالنسبة للإناث وهي لصالح الممارسين من الجنسين.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين إناثا وذكورا في المهارات النفسية (اتخاذ القرار، الثقة في النفس، حل المشكلات وتحمل المسؤولية) بالإضافة إلى حل المشكلات بالنسبة للذكور، وهي لصالح الممارسين من الجنسين.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين من الجنسين في المهارات البدنية والمهارية وهي لصالح الممارسين من الجنسين - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين ذكورا وإناثا في الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية والمتمثل في المهارات التالية: (المهارات الاجتماعية، المهارات النفسية، والمهارات البدنية والمهارية) وهي لصالح الممارسين من الجنسين.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين (ذكور) والممارسات (إناث) في المهارات الاجتماعية والمتمثلة في المهارات التالية: (الروح القيادية، حل النزاعات، تقبل الاختلاف) وهي لصالح الممارسين الذكور.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين (ذكور) والممارسات (إناث) في المهارات النفسية والمتمثلة في المهارات التالية: (اتخاذ القرار، الثقة في النفس، حل المشكلات وتحمل المسؤولية) وهي لصالح الممارسين الذكور.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والممارسات في المهارات البدنية والمهارية وهي لصالح الممارسين الذكور.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين (ذكور) والممارسات (إناث) في الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية والمتمثل في المهارات التالية: (المهارات الاجتماعية، المهارات النفسية، والمهارات البدنية والمهارية) وهي لصالح الممارسين الذكور.

وبعد مناقشة النتائج وتقديم الاستنتاجات الرئيسية،

#### يوصي الباحث بما يلي:

- ضرورة الاهتمام بوضع برامج خاصة للنشاط البدني الرياضي لتنمية المهارات الحياتية التي تراعي حاجات التلاميذ من جهة، وواقع المجتمع المحلي وتحديات العصر من جهة أخرى .
- إجراء بحوث أخرى تهتم بمقارنة المهارات الحياتية في نشاطات رياضية جماعية وفردية.
- إجراء دراسات مشابهة على مراحل عمرية مختلفة لمعرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات الحياتية.
- ضرورة وضع أخصائيين نفسانيين رياضيين لمساعدة وتوجيه التلاميذ والطلاب لممارسة النشاط البدني الرياضي.

## 1- الإحالات والمراجع:

- 2- احمد حسين عبد المعطي (2007)، المهارات الحياتية ، دار السحاب، القاهرة ، مصر.
- 3- تغريد عمران، رجاء الشناوي، عفاف صبحي (2001)، المهارت الحياتية، ط1 ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة، مصر.
- 4- محمد حسن سعيد سوطري (2007)، اثر استخدام بعض اساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الاردن، ، الجامعة الاردنية.
- 5- ادونا اتشايديا واخرون ترجمة اباھيم وحش ومحمد زعرور (1999)، اعداد الطالب للقرن الواحد والعشرين،عالم الكتاب، القاهرة، مصر .
- 6- امل محمد حسونة (1995)، تقييم برنامج لاكتساب اطفال الرياض بعض المهارات الاجتماعية،رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة ، القاهرة، مصر، جامعة عين شمس.
- 7- طريف شوقي (2003)، المهارات الاجتماعية والاتصالية- دراسات وبحوث نفسية- دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- 8- محمود عبد الرحمان الحديدي، خلف فرحان حميد (2016)، درجة توافر المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية من وجهة نظر المدرسين ،مؤتمر كلية التربية الرياضية الحادي عشر، عمان، الاردن، الجامعة الاردنية.
- 9- رمضان ياسين (2007)، علم النفس الرياضي ، ط1، در أسامة للنشر والتوزيع ،عمان، الأردن.
- 10- نايف نزار القيسي (2006)، المعجم التربوي وعلم النفس، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 11- احمد البطاينة، صادق الحايك (2007)، مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية في الجامعة الاردنية. ، مجلة البحوث، الاردن، جامعة اليرموك.
- 12- مريم السيد ( 2007 )، حاجة طلبة جامعة الاسراء الى المهارات الحياتية، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد49. الاردن، الجامعة الاردنية.
- 13- Odorakis Papacharisis ,Goudas , Marios ,Danish and Steven (2005).The effectiveness of teaching a life skills program in sport context. Journal of applied sport psychology. N°17.Grece

## كيفية الإستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA:

احمد يحيوي ، (2021)، النشاط البدني الرياضي ودوره في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المراهقين في الطور الثانوي .مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد ، المجلد 13(02)/2021، الجزائر : جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ص.ص 275-288.