



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم: التربية البدنية والرياضية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي  
في ميدان علوم و تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية  
التخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي  
العنوان:

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين بعض المهارات  
الحياتية لدى متربصي المعهد الوطني المتخصص في التكوين  
المهني

إشراف :

د/ بن صابر محمد

إعداد الطالب :

ميلودي مصطفى

السنة الجامعية : 2022-2023

# الشكر والتقدير

نحمد الله ونشكره على سعة رحمته وتوفيقه لنا بانجاز هذا العمل المتواضع.

ونتقدم بجزيل الشكر للأستاذ الفاضل الدكتور حرباش إبراهيم الذي كان لي مرشدا

في جميع مراحل إعداد هذا العمل، و أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساهم في

انجاز هذا العمل ، شكر خاص للطلبة الذين ساعدوا في توزيع الاستمارات وإلى

عينة البحث.

وعرفانا للجميل أقدم شكري و عظيم امتناني إلى أساتذة معهد التربية البدنية

والرياضية بمستغانم.

إلى عمال المكتبة و إلى كل الإداريين.



# الإهداء

الحمد لله الذي سلم ميزان العدل لذوي الألباب، وأنزل عليهم الكتب مبينا  
الخطأ والصواب، وأحمده حمدا من يعلم أنه مسبب الأسباب وأشهد أن  
محمدا عبده ورسوله.

إلى أمي حفظها الله ورعاها وأطال في عمرها.

إلى الوالد الكريم متمنيا له دوام الصحة والعافية.

إلى زوجتي امتنانا لصبرها معي.

إلى جميع الإخوة والأخوات وجميع الأقارب.

إلى شهداء الجزائر.

إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم.



# المُلخَص باللغة العربية

عنون الدراسة : دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين بعض المهارات الحياتية

لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني

تهدف الدراسة إلى معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين بعض المهارات الحياتية لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني، الفرض من الدراسة للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تحسين بعض المهارات الحياتية لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني

العينة متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني وكيفية اختيارها بطريقة عشوائية نسبتها 100 متربص من معهد التكوين المهني ، الأداة المستخدمة استبيان ، أهم استنتاج أن للأنشطة الترويحية دور وفعالية في تحسين المهارات الحياتية أهم اقتراح أو توصية أو فرضية مستقبلية يجب وضع برنامج خاص بالأنشطة الترويحية في المؤسسات التكوينية.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الترويحية ، المهارات الحياتية ، متربصين التكوين المهني

## المُلخَصُّ بِاللُّغَةِ الأَجْنَبِيَّةِ / الفَرَنسِيَّةِ

L'étude vise à mieux connaître le rôle de l'activité sportive récréative dans l'amélioration de certaines aptitudes à la vie quotidienne des instituts spécialisés dans la formation professionnelle se spécialisant dans la formation professionnelle. Les instituts sont rattachés à l'institut national spécialisé dans la formation professionnelle et la manière dont ils sont sélectionnés de manière aveugle, dans la proportion de 100 instituts spécialisés dans la formation professionnelle ; L'outil utilisé est un questionnaire, la conclusion la plus importante selon laquelle les activités récréatives ont un rôle et une efficacité dans l'amélioration des aptitudes à la vie quotidienne est la suggestion, la recommandation ou l'hypothèse la plus importante pour l'avenir. Institutions formatrices.

## المُلخَصُّ بِاللُّغَةِ الأَجْنَبِيَّةِ / الإِنجِلِيزِيَّةِ

The study aims to learn about the role of recreational sports activity in improving some of the life skills of institutes specializing in vocational training. The study on recreational physical activity has a role to play in improving some of the life skills of the institutes specializing in vocational training. The institutes are attached to the national institute specializing in vocational training and how they are selected in an indiscriminate manner, in the proportion of 100 institutes specializing in vocational training ; The tool used is a questionnaire, the most important conclusion that recreational activities have a role and effectiveness in improving life skills is the most important suggestion, recommendation or hypothesis for the future. Formative institutions.

## قائمة المحتويات :

الصفحة	المحتوى
أ	الشكر والتقدير
ب	الإهداء
ت	الملخص بالعربية
ث	الملخص باللغة الأجنبية
ج	قائمة المحتويات
خ	قائمة الجداول
د	قائمة الأشكال
01	مقدمة
02	مشكلة البحث
03	أهداف البحث
04	فرضيات البحث
04	مصطلحات البحث
05	الدراسات السابقة
<b>الباب الأول : الدراسة النظرية</b>	
<b>الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي الترويحي</b>	
11	تمهيد
11	مفهوم الترويح
12	مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي
12	أنواع الترويح الرياضي
13	مميزات النشاط الترويحي الرياضي
15	أهداف الترويح الرياضي
17	العوامل المؤثرة في الأنشطة الرياضية الترويحية
18	فوائد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي
19	خلاصة
<b>الفصل الثاني : المهارات الحياتية</b>	
20	تمهيد
20	مفهوم المهارات الحياتية
22	العوامل المؤثرة في اكتساب المهارات الحياتية

22	تصنيف المهارات الحياتية
24	المهارات الحياتية المختارة في الدراسة
25	المهارات البدنية والمهارية
25	مهارة تحمل المسؤولية الشخصية
26	مهارة العمل الجماعي / التعاون
26	مهارة الإتصال والتواصل
26	<u>خلاصة</u>
<b>الباب الثاني : الدراسة الميدانية</b>	
<b>الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية</b>	
27	تمهيد
27	الدراسة الإستطلاعية
27	أهداف الدراسة الإستطلاعية
28	المنهج المتبع في الدراسة
28	مجال الدراسة
29	مجتمع وعينة الدراسة
29	متغيرات الدراسة
30	أدوات جمع البيانات والمعلومات
30	حساب الخصائص السيكومترية للأداة
32	التطبيق الميداني للأداة
32	الأساليب الإحصائية المستعملة في البحث
33	<u>الخلاصة</u>
<b>الفصل الثاني: عرض و مناقشة النتائج</b>	
34	عرض وتحليل النتائج
43	مناقشة النتائج بالفرضيات
47	الاستنتاجات
49	<u>المقترحات</u>
50	<u>الخاتمة</u>
المصادر والمراجع الملاحق	

# قائمة الجداول

الصفحة	قائمة الجداول
31	الجدول رقم (01): يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية
34	الجدول رقم (02): يوضح توزيع المبحوثين حول متغير الجنس
35	الجدول رقم (03): يوضح توزيع المبحوثين على أساس متغير الفئة العمرية.
37	الجدول رقم (04) : يوضح التكرار و النسبة و المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة "ت" لعبارات المحور الاول.
38	الجدول رقم (05): يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لجميع عبارات المحور الثاني
40	الجدول رقم (06): يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لجميع عبارات المحور الثالث
42	الجدول رقم (07): يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لجميع عبارات المحور الرابع
43	الجدول رقم (08): تحليل و مناقشة الفرضية العام
44	الجدول رقم (09): يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الارتباط و معامل الصدق و sig للفرضية الجزئية الاولى
45	الجدول رقم (10): يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الارتباط و معامل الصدق و sig للفرضية الجزئية الثانية
46	الجدول رقم (11): يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الارتباط و معامل الصدق و sig للفرضية الجزئية الثالثة



# قائمة الأشكال

الصفحة	قائمة الأشكال
34	الشكل رقم (01): يوضح توزيع المبحوثين على أساس متغير الجنس.
35	الشكل رقم (02): يوضح توزيع المبحوثين على أساس متغير الفئة العمرية.
37	تمثيل بياني رقم (1): يبين المتوسطات الحسابية لجميع عبارات المحور الاول.
39	تمثيل بياني رقم (2): يبين المتوسطات الحسابية لجميع عبارات المحور الثاني.
41	تمثيل بياني رقم (3): يبين المتوسطات الحسابية لجميع عبارات المحور الثالث.
42	تمثيل بياني رقم (4): يبين المتوسطات الحسابية لجميع عبارات المحور الرابع.

### مقدمة:

تؤدي الأنشطة الترويحية والرياضية دوراً هاماً في بناء المجتمعات من خلال فوائدها العديدة كتحسين صحة الأفراد ورفاهيتهم المساهمة في تمكين الأفراد وتعزيز تنمية المجتمعات بشكل شامل وقد يشترك الأشخاص في الأنشطة الترويحية والرياضة على شكل أفراد أو مجموعات صغيرة أو فرق أو مجتمعات بأكملها وتكون ذات صلة بالناس من جميع الأعمار والقدرات ومستويات المهارة المختلفة. حيث تختلف أنواع الأنشطة الترفيهية والرياضية التي يُشارك فيها الأشخاص اختلافاً كبيراً وفقاً للسياق المحلي، وتميل إلى عكس النظم الاجتماعية والقيم الثقافية السائدة بالمجتمع وتكتسب المهارات الحياتية أهمية خاصة كونها تساعد في تشكيل وصقل شخصية الفرد وإعداده لمواجهة قضايا العصر ومشكلات الحياة اليومية ليكون إنساناً مبدعاً ومنتجاً وفاعلاً محلياً وعالمياً قادراً على التنمية والتطوير وإحداث التغيير. فالمهارات الحياتية يمكن وصفها بأنها مهارات تسهم في فهم وإدراك الأفراد لأنفسهم ولقدراتهم من خلال الاداءات العلمية والعقلية التي يمارسونها لمواجهة متطلبات ومشكلات الحياة للوصول إلى الأهداف المنشودة. (طامع، 1997، صفحة 102)

يعتبر النشاط البدني الرياضي بألوانه المتعددة وأسس المنظمة ميدان من ميادين التربية عموماً وعاملاً قوياً في تكوين الفرد اللائق والصالح وكذلك اعداده أعداداً متكاملاتاً بدنياً واجتماعياً وعقلياً ونفسياً وذلك من خلال تزويده بالمهارات الواسعة التي تمكنه من تحقيق الاندماج والتكيف والتعاون مع مجتمعه ، حيث تعتبر المهارات الحياتية من الأمور التي تمثل ضرورة حياة الفرد في المجتمع فهي تساعد على التكيف مع متغيرات المجتمع الذي يعيش فيه ويتعايش معه كذلك تساعد الفرد على مواجهة مشكلات الحياة اليومية والتفاعل معها، وإملاك هذه المهارات هي التي تمكن الفرد من العيش بشكل أفضل.

## التعريف بالبحث

### 1- مشكلة البحث :

إن المهارات الرياضية والجو التنافسي في درس النشاط البدني الرياضي الترويحي 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. ومع التقدم التكنولوجي المذهل و السريع الذي تعيشه مجتمعاتنا المعاصرة .

ومن خلال التجربة الميدانية لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية على مستوى المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني ومن خلال والمقابلات الشخصية مع المتربين خلال الأنشطة الترويحية لاحظنا اضطرابات سلوكية في نفسية المتربين مما دفع بالطالب الباحث إلى طرح الإشكال التالي :

### أ- التساؤل العام :

- هل يعتبر للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تحسين بعض المهارات الحياتية لدى متربي المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني ؟

### ب- التساؤلات الجزئية :

- ما هو دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين المهارات البدنية والمهارية لدى متربي المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني ؟
- ما هو دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين مهارة تحمل المسؤولية الشخصية لدى متربي المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني ؟
- ما هو دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين مهارة العمل الجماعي - التعاون لدى متربي المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني ؟
- ما هو دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين مهارة الإتصال والتواصل لدى متربي المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني ؟

## التعريف بالبحث

### 2- أهداف البحث :

#### 1-2 الهدف العام :

- معرفة دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين بعض المهارات الحياتية لدى متربصي المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني.

#### 2-2 الأهداف الجزئية :

- معرفة دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين المهارات البدنية و المهارية لدى متربصي المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني.
- معرفة دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين مهارة تحمل المسؤولية الشخصية لدى متربصي المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني.
- معرفة دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين مهارة العمل الجماعي - التعاون لدى متربصي المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني.
- معرفة دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين مهارة الإتصال والتواصل لدى متربصي المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني.

### 3- فرضيات البحث:

#### 1-3 الفرض العام:

- للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تحسين بعض المهارات الحياتية لدى متربصي المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني.

#### 2-3 الفرضيات الجزئية :

- للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تحسين المهارات البدنية و المهارية لدى متربصي المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني.

## التعريف بالبحث

- للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تحسين مهارة تحمل المسؤولية الشخصية لدى متربصي المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني.
- للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تحسين مهارة العمل الجماعي - التعاون لدى متربصي المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني.
- للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تحسين مهارة الإتصال والتواصل لدى متربصي المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني.

### 4- مصطلحات البحث :

#### 4-1 النشاط البدني الرياضي الترويحي :

**لغة :** الترويح هو أنشطة يقوم بها الفرد من أجل ملا أوقات الفراغ وتوجد عدة أوجه للترويح بما فيها الترويح الرياضي (الحسن، 2008، صفحة 43).

**اصطلاحا :** ان مصطلح الترويح الرياضي مشتق من اصل لاتيني - عرف بالانجليزية (Recreation) وتعني التجديد والخلق والابتكار - وقد تم استخدامه في بادئ الأمر لتعريف النشاط الانساني الذي يتم اختياره عن دافع شخصي والذي يؤدي الى تنشيط الفرد ليكون قادراً على ممارسة عمله ويكون العائد من النشاط الترويحي عدة فوائد جسمانية ونفسية واجتماعية (الحسن، 2008، صفحة 43).

ويمكن ايضا تعريف الترويح على انه نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع ويمارس في اوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتميمته (محمد خ.، 1990، صفحة 77)

ويمكن أن تحدد النشاط الترويحي في اتجاهين:

**إجرائيا :** الترويح الرياضي هو أنشطة مقننة ومكيفة حسب متغيرات المرحلة العمرية للمسن، يقوم بها من أجل ملا أوقات الفراغ وتحسين صحته النفسية ولكي يصبح راض عن حياته .  
حيث ان الترويح الرياضي يتضمن العديد من الأنشطة البدنية والرياضية كما يشمل أيضا تشمل على العديد من الالعاب وذلك للوصول الى الهدف المنشود من هذا البحث.

### 2-4 المهارات الحياتية :

**اصطلاحاً:** وعرفها أبو حماد المهارات الحياتية بأنها الرغبة والقدرة على حل المشكلات الحياتية شخصية أو اجتماعية، أو مواجهة تحديات يومية، أو إجراء تعديلات وتحسينات في أسلوب ونوعية حياة الفرد والمجتمع، وتقاس قوة وضعف المهارات الحياتية لدى الفرد من خلال تقدير قوة وضعف اختياراته، فكلما كانت الاختبارات جيدة وصائية كانت مهاراته الحياتية قوية (ابراهيم، 2017، صفحة 43)

**إجرائياً :** هي عبارة عن مجموعة من المهارات تتمثل في السلوكيات الايجابية التي يكتسبها التلميذ عن طريق الأنشطة البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية، وتشمل هذه المهارات ؛ مهارة الاتصال والتواصل ؛ مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات ؛ المهارات الدراسية الأكاديمية.

### 5- الدراسات السابقة والمثابفة :

**الدراسة الأولى:** دراسة ماجد بن سالم حميد الغامدي ( 2011 ) بعنوان فاعلية الأنشطة التعليمية في تنمية المهارات الحياتية في مقرر الحديث لطلاب الصف الثالث متوسط، هدفت إلى التعرف على فاعلية الأنشطة التعليمية في تنمية المهارات الحياتية في مقرر الحديث لطلاب الصف الثالث متوسط، حيث انتهج الباحث المنهج الشبه التجريبي على عينة مكونة من ( 30 ) طالبا من طلاب الصف الثالث متوسط، حيث استخدم الباحث ثلاث أدوات في هذه الدراسة، قائمة المهارات الحياتية اللازمة لطلاب المرحلة المتوسطة، قائمة بالأنشطة التعليمية التي تنمي هذه المهارات من خلال مقرر الحديث، مقياس المهارات الحياتية، وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة استطاع الباحث التوصل إلى النتائج التالية: بناء قائمة بالمهارات الحياتية اللازمة لطلاب المرحلة المتوسطة، وكذا بناء قائمة بالأنشطة التعليمية التي يمكن من خلالها تنمية المهارات الحياتية، إثبات فاعلية الأنشطة التعليمية في تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الصف الثالث متوسط في كافة المجالات الاجتماعية والعلمية والصحية والبيئية الصالح المجموعة التجريبية، وعليه أوصى الباحث بضرورة تفعيل الأنشطة التعليمية في تدريس مقرر الحديث بالمرحلة المتوسطة لما لها من الأثر الواضح في تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة،

## التعريف بالبحث

إضافة إلى الاهتمام بتدريب المعلمين على التخطيط الجيد لتنفيذ الأنشطة التعليمية أثناء العملية التعليمية نظرا من أهمية في تحقيق الأهداف التعليمية بأنواعها.

**الدراسة الثانية:** دراسة صغير نور الدين (2012) بعنوان: دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين هدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية المهارات الحياتية والعمل الجماعي مهارة الاتصال والتواصل، المهارات النفسية والأخلاقية مهارة الوعي الذاتي والاعتماد على النفس عند الناشئين وذلك حسب متغير نوع الرياضة (رياضات جماعية ورياضات فردية)، وحسب متغير العمر التدريبي (عدد سنوات الممارسة الرياضية) حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي المقارن، حملت العينة على ( 301 ) رياضي لبعض ولايات الغرب الجزائري تم استخدام مقياس المهارات الحياتية. من بين أهم النتائج للرياضات الجماعية والرياضية الفردية دور إيجابي في تنمية المهارات الحياتية لدى الناشئين ويساهم في ذلك عامل الخبرة الرياضية والالتزام الرياضي .

**الدراسة الثالثة:** دراسة منال مبارك الهلبي (2013) بعنوان البيئة الجامعية وعلاقتها بالمهارات الحياتية لدى طالبات كلية التربية بجامعة طيبة هدفت إلى التعرف على المقومات البشرية والمادية للبيئة الجامعية كما تراها طالبات الجامعة، وتحديد العلاقة بين البيئة الجامعية والمهارات الحياتية والكشف عن اختلافات بين البيئة الجامعية والمهارات الحياتية وفقا للاختلاف التخصص الدراسي والمستوى الدراسي، وقد انتهجت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، على عينة من (181) طالبة من طالبات جامعة طيبة، حيث استخدمت الباحثة استبانة خاصة بالبيئة الجامعية من تصميمها مكونة من ( 19 ) سحورا واستبانة خاصة بالمهارات الحياتية من إعداد أحمد الربعاني (2008)، وباستخدام الأساليب الإحصائية المتمثلة في اختبار "ت"، تحليل التباين الأحادي، شيفيه، استطاعت الباحثة التوصل إلى النتائج التالية وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبات على استبانة البيئة الجامعية واستبانة المهارات الحياتية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص بين متوسط درجات الطالبات على استبانة البيئة الجامعية باستثناء محور المكتبة المركزية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية

## التعريف بالبحث

بين متوسط درجات الطلبات على استبانة البيئة الجامعية تعزى لمتغير المستوى الدراسي في بعض المحاور، في حين لم تكن هناك أي فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبات على استبانة المهارات الحياتية تعزى للمتغيرين السابقين (التخصص الدراسي المستوى الدراسي)، وعليه أوصت الباحثة بالاهتمام بكافة المقومات المادية والبشرية في البيئة الجامعية بما يعمل على تعزيز المهارات الحياتية بشكل عام، وما يتصل منها بالمهارات التكنولوجية بشكل خاص لما لتلك المهارات من أهمية في الحياة الجامعية وفي الحياة العملية على وجه العموم، والعمل على تهيئة بيئة اجتماعية آمنة تسودها العلاقات الاجتماعية السليمة، ونشر مفهوم العدالة والحرية الاجتماعية ومعرفة الحقوق والواجبات، لتفعيل الصحة النفسية في البيئة الجامعية.

**الدراسة الرابعة:** دراسة حنان عبد الرحيم سالم (2014) بعنوان فعالية برنامج مقترح في ضوء نموذج (4) في تنمية المهارات الحياتية وعمليات العلم بمادة العلوم لدى طالبات الصف الثامن الأساسي بغزة، هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج مقترح في ضوء نموذج (4) في تنمية المهارات الحياتية وعمليات العلم بمادة العلوم لدى طالبات الصف الثامن الأساسي بغزة، وقد انتهجت الباحثة المنهج الشبه التجريبي، على عينة مكونة من (88) طالبة من طالبات الصف الثامن مقسمة إلى مجموعتين (44) للتجريبية و (44) للضابطة، حيث استخدمت الباحثة اختيار العمليات العلم، وقائمة المهارات العلمية، واستبانة المهارات الحياتية، إضافة إلى البرنامج المقترح لتنمية المهارات الحياتية وعمليات العلم، وباستخدام الأسلوب الإحصائي الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) توصلت الباحثة إلى النتائج التالية فعالية البرنامج المقترح في ضوء نموذج (4) في تنمية المهارات الحياتية وعمليات العلم بمادة العلوم لدى طالبات الصف الثامن الأساسي بغزة، حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات طالبات عينة البحث في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار عمليات العلم وفي استبانة المهارات الحياتية، وكلاهما لصالح المجموعة التجريبية، وعليه أوصت الباحثة بضرورة استخدام نموذج (4) في تعليم العلوم، مع إعادة تنظيم محتوى العلوم بحيث يوظف نموذج (4) وتدريب المعلمين على كيفية توظيفه بعقد دورات تدريبية لذلك، إضافة



## التعريف بالبحث

لضرورة الاهتمام بتنمية وقياس المهارات الحياتية لدى الطلبة بصورة مستمرة خاصة في مراحل التعليم الأساسي.

الدراسة الخامسة: **حميد خلف فرحان ومحمود عبد الرحمان الحديدي ( 2016 )** بعنوان درجة توافر المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية في العراق من وجهة نظر المدرسين، هدفت إلى معرفة درجة توافر المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية من وجهة نظر المدرسين من جهة، ومعرفة الفروق في مدى توافر المهارات الحياتية في المنهاج لمتغيرات الجنس المؤهل العلمي الخبرة من جهة أخرى، وقد انتهج الباحثان المنهج الوصفي على عينة من ( 291 ) مدرسا ومدرسة بواقع ( 264 ) مدرسا و ( 27 ) مدرسة، حيث استخدم الباحثان استبانة للمهارات الحياتية تتضمن أربع مجالات المهارات البدنية، ومهارات القيادة واتخاذ القرار، مهارات التفكير والاكتشاف المهارات النفسية والاجتماعية من تصميمهم وباستخدام الأساليب الاحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي الانحراف المعياري، واختبار انت ، استطاع الباحثان التوصل إلى النتائج التالية: درجة توافر المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية جاءت بدرجة متوسطة، ولى عدم وجود فروق في درجة توافر المهارات الحياتية تبعا لمتغير الجنس ، ووجود فروق تبعا لمتغير المؤهل العلمي ولصالح درجة البكالوريوس في مجالي المهارات البدنية، المهارات النفسية والاجتماعية، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مجالي (مهارات التفكير والاكتشاف مهارة القيادة واتخاذ القرار، وأشارت النتائج أيضا إلى وجود فروق في درجة توافر المهارات الحياتية تبعا لمتغير سنوات الخبرة، وعليه أوصى الباحثان بدراسة المهارات الحياتية في المنهاج بشكل عام ومناهج التربية الرياضية لجميع المراحل بشكل خاص للوقوف على درجة توافر المهارات الحياتية ضمن المنهاج، وإجراء دراسات على المراحل التعليمية الأخرى في مدى تضمين مناهجها للمهارات الحياتية.

### 2-5-2 التعليق على الدراسات السابقة:

ينصح من خلال عرض الدراسات السابقة الخاصة بالمحور الأول المهارات الحياتية العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية في بعض النقاط سواء التشابه أو الاختلاف، وسيتم عرضها بالتفصيل:

**5-2-1 من حيث المتغيرات:** اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في متغير المهارات الحياتية فمنها من تطرقت للمهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الجامعية لدى طلبة المرحلة الثانوية لدى طلبة المرحلة المتوسطة، لدى طلبة المرحلة الأساسية، أما الدراسة الحالية فتطرقت للمهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الجامعية.

**5-2-2 من حيث الأهداف:** اشتركت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في هدف واحد وهو معرفة مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة، في حين لم يسجل الباحث أي دراسة تطرقت لبناء برنامج إرشادي لبناء وتنمية المهارات الحياتية لدى الطلبة وهو ما ميز الدراسة الحالية.

**5-2-3 من حيث المنهج المتبع:** تنوعت المناهج المستخدمة في الدراسات السابقة، فدراسة عمور (2009) استخدمت المنهج التجريبي بأربع مجموعات تجريبية، ودراسة سالم (2014) والغامدي (2011) فاستخدمت المنهج الشبه التجريبي، حيث اتفقت مع الدراسة الحالية في استخدام المنهج التجريبي مع اختلاف التصميم باستثناء دراسة الحارثي (2010) التي استخدمت المنهج التجريبي بعينتين تجريبية وضابطة، أما دراسة وافي (2010) ودراسة الهلابي (2013)، ودراسة صغير (2012) ودراسة فرحان والحديدي (2016) فاستخدمت المنهج الوصفي.

**5-2-4 من حيث العينة وكيفية اختيارها:** اختلفت الدراسات السابق في اختيارها لعينة البحث فكل دراسة وطريقة اختيارها وهذا راجع لطبيعة وهدف كل دراسة، ففي دراسة عمور (2009) ودراسة وافي (2010) ودراسة الهلابي (2013) ودراسة سالم (2014) كان اختيار العينة عشوائياً، أما دراسة الغامدي (2011) ودراسة فرحان والحديدي (2016) فكان الاختيار بطريقة عمدية.

## التعريف بالبحث

5-2-5 من حيث الأدوات المستخدمة: اشتركت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في استخدام مقياس المهارات الحياتية، كما استخدمت الدراسة الحالية البرنامج الإرشادي التربوي المقترح .

6-2-5 من حيث المعالجة الإحصائية : استخدمت الدراسات السابقة عدة أساليب احصائية من بينها اختبار "ت"، اختبار ( anova ) اختبار شيفيه، وفي الدراسة الحالية تم استخدام اختبار"ت" لعينتين مستقلتين واختبار "ت" لعينتين مرتبطتين من خلال اعتماد البرنامج الإحصائي IBM SPSS.

7-2-5 من حيث النتائج المتوصل إليها : تشابهت نتائج الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية بعض المهارات الحياتية مثل دراسة الحرائي (2010)، وأن مستوى المهارات الحياتية كان متوسطا لدى عينة الدراسة مثل دراسة فرحان والحديدي (2016)

8-2-5 من حيث التوصيات والاقتراحات: تشابهت الدراسة الحالية مع أغلب الدراسات السابقة التي تم التطرق إليها في ضرورة تصميم وبناء المقررات والبرامج الدراسية بحيث تتضمن مختلف المهارات الحياتية التي يحتاجها الطلبة في مختلف المراحل التعليمية، والعمل على تفعيل مختلف الأنشطة التي تسهم في تنميتها، وكذا تصميم مقياس للمهارات الحياتية وتقنيه على فئات عمرية مختلفة.

تمهيد :

بالإضافة لقيمة الأنشطة الرياضية والأنشطة البدنية الأخرى، توجد فوائد اجتماعية وترويحية، ففي العمر الزمني للمواطنين الذي يكون لديهم وقت فراغ كبير، تكون هذه الفوائد ذات أهمية عن الماضي. وعلى الرغم من أن الرياضة والتربية البدنية مفروضة على مدارس المراحل الدراسية والجامعات والمعاهد العليا، لكن البعض يُحد من المشاركة في ممارستها، ومن الملاحظ أن تلاميذ هذه المدارس وطلاب الجامعات والمعاهد العليا ثابتة لا تزيد، وقد تنتقص عن المعدل المفروض أن تكون عليها.

1- مفهوم الترويح:

إن مصطلح الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلا، في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل الفراغ، اللهو واللعب، وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل "راح" ومعناها السرور والفرح.

إن مصطلح الترويح (Recreation) يعني إعادة (Re) الخلق (création) ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش.

ويشير دي جرازيا De Geazzia إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته.

ويرى رومني Rommey أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة.

بينما يوضح ناش nash أن وقت الفراغ تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتوافر فيها حرية الاختيار.

بينما يرى كرواس Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية.

ومن أهم التعاريف المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعرف بيتلر Pettler "أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختاره الفرد بدافع شخصي

لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

### 1-1 مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي)

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس قفي أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Heros في فرنسا، الغرب حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها .

1-2 أنواع الترويحي الرياضي: يقسم غولي وإبراهيم مناشط الترويحي الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية :

1-2-2 الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط : تعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها ، كما أن الاشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء، ويمكن لمختلف الأعمار الاشتراك في تلك المناشط بما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتمامهم وميولهم، ومن أمثلة تلك الأنشطة ألعاب الكرة ، التتابعات : ألعاب الماء ، ألعاب الرشاقة ... الخ

2-2-2 الألعاب أو الرياضات الفردية: يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي ، أو اللعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط أو وقت أمثلة تلك الألعاب الفردية : التزلج على الجليد ، المشي ، الجري ، الفروسية ، الغولف ، معين ، ومن السباحة ، ركوب الدراجات ... الخ .

2-2-3 الألعاب الزوجية : هذه الألعاب تشترط لممارستها فردين على الأقل للعب ، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية ؛ ومن أمثلة الألعاب الزوجية : التنس الأرضي ، الريشة الطائرة ، تنس الطاولة ، المبارزة ، و الإسكواش ... الخ .

2-2-3 ألعاب الفرق : تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب ، ولذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم. كما أن الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب و الرياضات الأخرى ، لوجود بعض القواعد و التنظيمات التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق ، ومن أمثلة تلك الرياضات : كرة القدم، الكرة الطائرة ، كرة السلة ، الهوكي ... الخ . (إسماعيل غولي ، مروان إبراهيم، 2001، صفحة 23)

أما تهاني عبد السلام (محمد، 2001، صفحة 255) فتقسم الترويح الرياضي إلى :

- ألعاب خفيفة تنظيمها قليل.
- ألعاب فردية وثنائية : مسابقات رياضية . بادمنتون . بلياردو . غولف . كرة يد ، تنس الراكات . اسكواش . تنس الطاولة.
- التمرينات على الأجهزة : استخدامات الحبال ألعاب جماعية ؛ كرة السلة ؛ هوكي ؛ كرة القدم ؛ الكرة الطائرة.
- الرياضات : دراجات تجديف. شراع . المصارعة . جري . قفز، سلاح، ركوب خيل ، سياحة ، تزلج على الجليد (محمد ب.، 2017، صفحة 69)

3- مميزات النشاط الترويحي الرياضي: ترى تهاني عبد السلام محمد ( 2001) أنها على النحو التالي:

- المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول إلى مستوى عال أو إتقان في الأداء.
- المنافسة والرغبة في المنافسة تزيد الحماس للاشتراك في الأنشطة الترويحية.
- التخلص من الضغط العصبي الداخلي لدى الفرد، وذلك من خلال ممارسة الرياضة.

- المحافظة على اللياقة البدنية.

تعددت مميزات وخصائص الترويح الرياضي فيما ذلك يمكن ذكرها فيما يلي :

\_تهيئة الفرص للنشاط الحركي: إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت والتجهيزات اللازمة وإعداد البرامج المناسبة.

- الهادفية : نشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية.

- الايجابية: ممارسة النشاط وعدم الاقتصار على المشاهدة.

- المساواة :لكل فرد الحق في المشاركة بغض النظر عن المراحل العمرية أو الجنس أو المستوى المهاري.

- حرية الاختيار: اختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة.

- الدافعية : المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي ( برغبة وإرادة الفرد).

\_التنوع :تتوفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تنفق مع حاجات ورغبات وميول الأفراد.

\_الوقاية والتأهيل: يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة كأمراض القلب والدورة الدموية، والبدانة، وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية... الخ ويساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين.

\_التفاؤل: المشاركة الإيجابية تؤدي إلى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة

إنتاجية، مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارس.

\_الكشف عن الموهوبين: تعتبر نشاطات الترويحي الرياضي القاعدة الأساسية التي تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة . تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب والرياضات.

\_استثمار وقت الفراغ يعتبر الترويحي الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع. الفاضل أحمد (فاضل، 2007، صفحة 38)

**4- أهداف الترويحي الرياضي :** يرى محمد الجماعي إن الترويحي الرياضي (الرياضة للجميع) في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين، كما يهدف الترويحي الرياضي إلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجهم، ولذلك فقد قام بتحديد أهداف الترويحي الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف وذلك على النحو التالي (إسماعيل غولي ، مروان إبراهيم، 2001، صفحة 85)

وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام، وتشمل أهم الأهداف التالية **4-1 الأهداف المهارية :** تنمية الحس الحركي منذ الصغر تعليم المهارات الحركية للألعاب وللرياضات المختلفة منذ الصغر تعليم المناشط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة . وذلك كالعاب الريشة الطائرة ( البادمنتون تنس الطاولة كرة السرعة المضرب الخشبي، وكرياضات السباحة) والمشي والجري والهرولة Jogging - تنمية المهارات الحركية للفرد:

تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية Aerobic أو التمرينات الهوائية التي تؤدي من وضع الجلوس على المقعد ( Chair ( Aerobic ) لتتناسب مع حالة بعض المرضى أو المعاقين

أو كبار السن، الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيا.



4-2 الأهداف الصحية :

وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها ، وتتضمن الأهداف التالية :

تطوير الحالة الصحية للفرد؛ تنمية للعادات الصحية المرغوبة الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية؛ زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض ؛ المحافظة على الوزن المناسب للجسم.  
الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي وللقلق والتوتر العصبي؛ التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط؛

4-3 الأهداف التربوية : تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب التربوي، وتتضمن أهم

الأهداف التالية (قاروت 2009، صفحة 63)

- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد
- تزويد الفرد بالعديد من الخبرات الحياتية
- استثمار أوقات الفراغ؛
- تنمية الإحساس بحب الطبيعة وحياء الخلاء
- التفاؤل والنظر إلى الحياة بنظرة طموحة إلى المستقبل؛
- الارتقاء بسلوك الفرد
- تنمية قوة الإرادة
- التفوق على الذات
- تنمية القيم الجمالية والتذوق الفني
- التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد وبعضهم، أوبين الجماعات وبعضها.

4-4 الأهداف النفسية :وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي،

وتحتوي على أهم الأهداف التالية :

- تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي
- تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته
- إشباع الميل للحركة أو اللعب أو لهواية الرياضة

- التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة
  - الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة
  - تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد
  - تنمية مفهوم الذات
  - إشباع الدافع للمغامرة
  - إشباع الدافع للمنافسة
- 4-5 الأهداف الاقتصادية :**

وهي تعبر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع

وتتضمن الأهداف التالية :

زيادة الرغبة والتحفيز للعمل

زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد

زيادة الإنتاج القومي للدولة

تحسين نوعية الحياة للأفراد أو الجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع؛ التقليل من النفقات

العلاجية أو من النفقات الصحية نظرا لما تسهم به الرياضة للجميع في الوقاية من العديد من الأمراض

المرتبطة بزيادة الوزن أو نقص الحركة، أو بالتوتر النفسي أو العصبي.

التقليل من الفاقد الإنتاجي للمجتمع والناتج عن خفض معدلات الجريمة وتقليص وانتشار تعاطي

المخدرات بين الأفراد، وتلك بفضل استثمار أوقات الفراغ في المشاركة في مناشط الرياضة

للجميع وأثر ذلك على الإنتاج (مصطفى، 1998، صفحة 90)

#### 5- العوامل المؤثرة في الأنشطة الرياضية الترويحية :

هنالك مجموعة من الفوائد التي تعود على الشخص عند اشتراكه في أنشطة رياضية ترويحية،

أول هذه الفوائد تنعكس على القدرة الحركية والفسولوجية وهذا بالطبع يساعد الشخص على

مواجهة ظروف الحياة بأسلوب أسهل، وتشير الدراسات التي تمت في الدول الأوروبية أن الترويح ونشاطاته يتأثران بالعديد من المتغيرات من أهمها (راحمة، 1998، صفحة 71) الوسط الاجتماعي : تؤكد كثير من الدراسات ان العادات والتقاليد تعتبر عاملاً هاماً في تحديد نوعية الأنشطة الترويحية المرغوب ممارستها وذلك حسب ثقافة المجتمع.

**5-1 الوسط والمستوى الاقتصادي :** إذ يؤثر دخل الفرد بدرجة كبيرة على اختياراته وكيفية قضاء وقت الفراغ كما لوحظ أن هناك أنواع من الترويح ترتبط بمستوى الدخل كالرحلات السياحية والخروج إلى المطاعم والمنتجات وغيرها .

**5-2 النسبة والجنس :** إن كل مرحلة عمرية لها سلوكياتها الترويحية الخاصة فالطفل يمرح ويلعب والشيخ يسترخي ويرتاح في حين إن الشباب ينطلقون بحرية في مزاولة كافة الأنشطة وتشير الدراسات أيضا أن الأنشطة الترويحية التي يمارسها الذكر تختلف عند تلك التي تمارسها الأنثى فعادة الأولاد يميلون إلى الألعاب الضيقة، بينما البنات يميلن إلى اللعب بالرمي والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلية

**5-3 المستوى الثقافي ودرجة التعليم :** فالمستوى التعليمي والثقافي يؤثر على الافراد وأساليب تسليتهم وهواياتهم خاصة إن إنسان اليوم يتلقى كثيراً من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية مما قد يربى فيه أذواقا معينة لهوايات ربما يظل يمارسها مدى حياته (الطيب، 2007)

#### 6- فوائد ممارسة نشاط الترويحي الرياضي:

تحسين السعة الحيوية وزيادة نسبة الأكسجين الذي يستفيد منه الجسم.

زيادة كمية الدم المدفوع إلى القلب.

انخفاض ضغط الدم الانقباضي .

انخفاض النبض وقت الراحة وأثناء العمل

انخفاض نسبة الكوليسترول.

انخفاض النشاط السمبثاوي.

انخفاض حساسية مستقبلات الأدرينالين.

تحسين البنية العامة والأداء المهاري.

تحسين القوة العضلية والقدرة والتحمل البدني.

### خلاصة :

مما لا شك فيه أن المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية تساهم بشكل كبير في التربية العامة للفرد، كما تؤثر إيجابيا على مجموع السلوكيات و اتجاهات وصحة الفرد، وبالتالي تحقق الحاجات الإنسانية وتطور للصحة البدنية و النفسية ، حيث تساهم بقسط كبير في التحرر من الضغوط والتوترات النفسية، كما تساعد على إعادة بعث طاقاته وتجديدها ، وتساهم بشكل كبير في إعطائه أكثر حيوية وبالتالي المرودية والإنتاجية تكون في أعلى مستوياتها ، أضف إلى ذلك البعد الروحي ، حيث تهدف إلى السعادة و السرور التي ينشدها كل فرد ، من خلال التمارين و الألعاب الرياضية المتنوعة التي تم اختبارها وفقا لرغبات وميولات متربصي التكوين المهني .

**تمهيد :**

تؤكد التوجهات العالمية والمحلية ضرورة تضمين مناهج التربية العديد من المهارات الحياتية والمواقف البيئية الملحة والتي تدعو إلى التأمل والدراسة، نظرا لما تتسم به الحياة المعاصرة بالتعقد يحكم التطور التكنولوجي الهائل، وقلة الصلة بين ما يدرس في المدرسة وبين مواقف الحياة اليومية التي يصادفها الطفل المعاق. وهذا يستلزم معه أن يوجه العلوم وأساليب تدريسه وأنشطتها إلى إعداد الأطفال المعاقين عقليا للتكيف مع الحياة في أي بيئة أو مجتمع واكتسابهم المهارات التي تمكنهم من ذلك.

**1- مفهوم المهارات الحياتية :**

المهارة في الأصل أن يؤدي الإنسان أي عمل بدقة وسرعة وفهم، وتقاس الدقة والسرعة عن طريق معايير أو أحكام يحددها المختصون في كل مجال، أما مسألة الفهم هذه تقع في نطاق العقل البشري، ففهم الإنسان لطبيعة عمله الذي يقوم به يساعده على عمله بدقة وسرعة، كما أن الآلة أو الأجهزة يمكن أن يقوم بأعمال بمنتهى الدقة وبمنتهى السرعة، ولكن هذا الفهم هو الذي يميز الإنسان عن الآلة مهما كان مستوى تطورها. وإذا نظرنا إلى مفهوم المهارة الحياتية نجد العديد من التعريفات، وذلك على النحو التالي :

تعريف كريستين مايلز 1994: إنها المهارات العملية التي تمكن الطفل المعوق ذهنيا من أن يعيش أكثر استقلالية و يعرفها نادر الزبون 1990: " أنها المهارات التي يجب تلميتها من خلال مناهج العلوم للأطفال المعاقين والتي تجعلهم قادرين على الاعتماد على أنفسهم ويعيشوا حياة طبيعية بين أسرهم ومجتمعهم .

وعرفها أبو حماد المهارات الحياتية بأنها الرغبة والقدرة على حل المشكلات الحياتية شخصية أو اجتماعية، أو مواجهة تحديات يومية، أو إجراء تعديلات وتحسينات في أسلوب ونوعية حياة الفرد والمجتمع، وتقاس قوة وضعف المهارات الحياتية لدى الفرد من خلال تقدير قوة وضعف اختياراته، فكلما كانت الاختبارات جيدة وصائبة كانت مهاراته الحياتية قوية. (ابراهيم، 2017، صفحة 22)

وعرفتها سالم بأنها كفاءات الفرد على السلوك التكيفي الإيجابي التي تجعله يتعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها، وبالتالي فلا بد من هذا الفرد أن يكون متمكنا من مهارات أساسية وهي المهارات العقلية والمهارات الاجتماعية، المهارات اليدوية والمهارات الصحية . (الرحيم، 2014، صفحة 15)

تلعب المهارات الحياتية دوراً أساسياً وحيوياً في تمكين الشباب كعنصر استثمار في إحداث التنمية بمفهومها الشمولي التكاملي، الأمر الذي يجعل التركيز عليها وتطويرها أمراً بالغ الأهمية لتحقيق التعايش الفاعل والمتفاعل في مجتمع الاقتصاد المعرفي القائم على الاستثمار الأمثل للطاقات البشرية المبدعة، فالمهارات الحياتية قد تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، ومن فترة زمنية لأخرى، والإنسان الراغب لمواكبة التغيرات والتطورات هو الذي يستطيع اكتساب المهارات الحياتية الجديدة أولاً بأول، لأن تعلمها يساهم في اكتسابه مهارات أسلوب التفكير العلمي واتخاذ القرار، وحب المعرفة وأساليب حل المشكلات والتفكير الإبداعي والناقد والعمل الجماعي التعاوني، والاتصال واحترام الآخرين والتعلم الذاتي والاستنتاج وعرض النتائج وغيرها من المهارات الحياتية المعاصرة المهمة (ابراهيم، 2017، صفحة 28)

ويرى قزامل (2007) أن أهمية المهارات الحياتية تتمثل في: تساعد الفرد على التغلب على المشكلات الحياتية والتعامل معها بحكمة. تعتبر سبيل السعادة الفرد وتقبله للآخرين، والحياة معهم، وكذلك حب الآخرين وتقديرهم له.

تشعر الفرد بالفخر والاعتزاز بالنفس وهذا يشعر الآخرين بالثقة وتعطيه المزيد من التعامل مع الآخرين وإقامة علاقات طيبة قائمة على الحب والمودة معهم.

تساعد الفرد على الربط بين الدراسة النظرية، وذلك لكشف الواقع الحياتي. يتوقف نجاح الفرد في حياته بقدر كبير على ما يمتلكه من مهارات وخبرات حياتية. تهيئة المناخ المناسب لتنمية الشخصية واكتساب الخبرات والتجارب. التكيف مع تغيرات الحاضر والمستقبل والاتجاهات المحلية والعالمية.

جبل من المبدعين يستطيعون الإسهام في تنمية المجتمع.

إحداث تغيير جذري في مفاهيم وأساليب وممارسات التعلم والتحول من الكم إلى الكيف ومن التالفين والحفظ إلى التفكير التأمل الخيل، الابتكار وتحقيق التنمية البشرية (الجدى، مروة عدنان، 2012، صفحة 44)

ويشير إبراهيم (ابراهيم، 2017، صفحة 27:28) أن أهمية المهارات الحياتية للفرد تتمثل فيما يلي:

تساعد الفرد على ادراك الذات وتحقيق الثقة بالنفس.

تكسب الفرد القدرة على تحمل المسؤولية.

تساعد على تحقيق قدر كبير من الاستقلال الذاتي.

تنمي القدرة على التعبير عن المشاعر وتهذيبها.

كسب الفرد القدرة على التحكم الانفعالي  
 تنمي النفاعل الاجتماعي والاتصال الجيد مع الآخرين.  
 تنمي القدرة على مواجهة مشكلات الحياة.  
 توفر النمو الصحي الجيد للشخصية.  
 تلمي المشاعر الإيجابية داخل الفرد اتجاه ذاته واتجاه الآخرين في مجتمع  
 تنمي القدرة على التخطيط الجيد للمستقبل.  
 تساعد على تنمية الابتكار والابداع.  
 تمكن المتعلم من استيعاب التكنولوجيا الحديثة والتي زودت بها معظم المدارس من أجهزة  
 كمبيوتر وشبكات الأنترنت  
 تمكن المتعلم من تحقيق الثقة بالنفس من خلال امتلاك المهارات التي تمكنه من التعامل في  
 المواقف الحياتية المختلفة.  
 تنمي لدى المتعلم القدرة على اتخاذ القرار في مرحلة مبكرة وحسم المواقف واتخاذ القرارات  
 المناسبة في الوقت المناسب .

تمكن المتعلمين من المهارات العقلية اللازمة للحياة ومن ذلك مهارة حل المشكلات مهارة البحث  
 مهارات الاتصال وتتضمن الكتابة والتحدث والاستماع.

## 2-العوامل المؤثرة في اكتساب المهارات الحياتية

2-1 القدوة: من الضروري أن يكون المعلم قدوة ويمارس المهارات الحياتية بطريقة سليمة  
 ويتسم بالقيم والأخلاق التي تزيد من ارتباط الطلبة به وتقليدهم لشخصيته.

2-2 الإقناع : بعرض الدلائل والبراهين المنطقية ومناقشتها بأسلوب علمي دقيق تجميع  
 المهارات اللازمة لحياة أفضل.

2-3 استخدام أساليب حديثة في التدريس : مثل حل المشكلات لعب الدور المناقشة، الألعاب  
 التعليمية، الدراسات الميدانية والعملية بحيث يمارس الطالب العمل بنفسه ويعتمد على ذاته في  
 كافة المواقف. تنمية التفكير في جميع المواقف فهو يساعد على الثقة بالذات وبالقدرات الشخصية  
 كما يساعد في تنمية مهارات حياتية مناسبة والابتعاد عن الأخطاء (اللولو : فتحة صبحي  
 وقشطة: عوض سليمان، 2006، صفحة 06)

## 3- تصنيف المهارات الحياتية :

ليس هناك تصنيف موحد للمهارات الحياتية، وإنما يتم تحديد هذه المهارات من خلال معرفة  
 حاجات الطلبة واهتمامهم، وكذا اختلاف مجالات البحث وهدف كل مؤسسة تقوم بدراسة

المهارات الحياتية، كما يدل اختلاف هذه التصنيفات على شمولية هذا المصطلح وعلاقته بكافة العلوم والتخصصات وبالتالي عدم إمكانية حصره في تصنيف موحد، وتجد من بين هذه التصنيفات:

### 3-1 تصنيف منظمة الصحة العالمية (WHO) وتمثل في:

- مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار.
- مهارات التفكير الناقد والتفكير الإبداعي.
- مهارات التواصل والتعامل مع الآخرين.
- مهارات الوعي الذاتي ومهارة التعاطف.
- مهارة إدارة المشاعر ومواجهة الضغوط (sharma, 2017, p. 02)

### 3-2 تصنيف منظمة اليونيسيف (2005) المهارات الحياتية إلى:

- مهارات التواصل والعلاقات بين الأشخاص وتضم التواصل اللفظي وغير اللفظي، الإصغاء الجيد التعبير عن المشاعر، وإبداء الملاحظات.
- مهارات التفاوض والرفض وتضم مهارات التفاوض إدارة الدراع مهارات توكيد الذات، ومهارات الرفض.
- مهارات التقمص العاطفي: (تفهم الغير والتعاطف معه وتضم القدرة على الاستماع لاحتياجات الآخر وظروفه وتفهمها والتعبير عن هذا التفهم.
- مهارات التعاون وعمل الفريق وتضم مهارات التعبير عن الاحترام، مهارات تقييم الشخص لقدراته، وإسهامه في المجموعة.
- مهارات الدعوة لكسب التأييد وتضم مهارات الإقناع، ومهارات الحفز، ومهارات صنع القرار، والتفكير الناقد.
- مهارات جمع المعلومات وتضم مهارات تقييم النتائج المستقبلية، وتحديد الحلول البديلة للمشكلات، ومهارات التحليل المتعلقة بتأثير القيم والتوجهات الذاتية، وتوجهات الآخرين عند وجود الحافز المؤثر.
- مهارات التفكير الناقد وتضم مهارات تحليل تأثير الأقران ووسائل الإعلام ومهارات تحليل التوجهات والقيم والأعراف والمعتقدات الاجتماعية ومهارات تحديد المعلومات ومصادر المعلومات ومهارات التعامل وإدارة الذات.
- مهارات لزيادة تركيز العقل الباطني للسيطرة وتضم مهارات تقدير الذات ومهارات الوعي الذاتي، ومهارات تحديد الأهداف، ومهارة تقييم الذات.



- مهارة إدارة المشاعر : وتضم مهارات امتصاص الغضب، ومهارات التعامل مع الحزن والقلق، ومهارات التعامل مع الخسارة والصدمة والإساءة.
- مهارة إدارة التعامل مع الضغوط وتضم مهارات إدارة الوقت ومهارات التفكير الإيجابي، ومهارات تقنيات الاسترخاء (العمرى ، جمال فواز ، 2013، صفحة 109.110)
- كما صنفت المهارات الحياتية فاعتبارها مهارات أساسية لا على الفرد عنها في تفاعله مع مواقف حياتية اليومية إلى قسمين: (عفاف، 2001، صفحة 14،15)

#### 4- المهارات الحياتية المختارة في الدراسة

##### 1-4 مهارات تحمل المسؤولية

**1-4-1 تعريف :** إن تحمل المسؤولية هو شعور ذاتي بأن الفرد يتحمل مسؤولية سلوكه الخاص، ويقنع بما يفعل ويتحسس لدوره في الحياة الاجتماعية دون تردد، ولا تراوده مشاعر الندم على سلوكه، كما أنه يعاني كفاية من الداخل تحسبا للإثارة التي تترتب على - - ي سلوكه، ويتحمل مسؤولية الاختيار في مواقف الحياة دون إحساس داخلي بالصراع في مواقف الاختيار. (القادر، 1993، صفحة 33)

فالمسؤولية تعبر عن النضج النفسي للفرد الذي يتحمل المسؤولية ويكون على استعداد بنصيبه كفرد في تحقيق مصلحة المجتمع. (ممتاز، 2003، صفحة 46)

أما "جاكسون ((Jakson، فيعرف تحمل المسؤولية أنها "الالتزام بأداء مهمة معينة أو إلزام كائن معين بأدائها". (كاثرين، 1995، صفحة 18)

##### 4-1-2 أهمية اكتساب مهارات تحمل المسؤولية

تشير بعض الدراسات في اكتساب مهارات تحمل المسؤولية ومن بينها دراسة "الماج" (1986)، أن الأفراد الذين يتمتعون بشعور عال من المسؤولية هم أفراد لديهم القدرة على تحمل الأعباء ومواجهة الصعاب والإحساس بالواجب والجرأة والمياداة ومواجهة المواقف بما يجب أن تواجهه . (علي، 1998، صفحة 45)

أما الرفاعي (2001) في حديثه عن تحمل المسؤولية كسمة، فيرى أن الشخص الذي لديه شعور بالمسؤولية يعد ما يطلب منه من مهمات بشكل مناسب، وإن طلب منه إبداء الرأي أعرب عن رأيه ودافع عنه، وإذا كاف بمهمة قام بها وهو يشعر بمسؤولية عن كل جزء منها، وحين يجتمع مع الآخرين يبدو مصغيا لما يقال بعيدا عن السرعة في الانفعال حريصا على أن يعطي كل إنسان حقه، وإن يحمل كل إنسان مسؤولية عمله، وإذا وقع منه ما يمكن أن يلام عليه، وكان مخطئا أو مقصرا، اعترف بمسؤوليته اتجاهه. (نعيم، 2001، صفحة 50)

وأما الأشخاص الذين لديهم شعور منخفض بالمسؤولية فهم أشخاص يتصفون بعدم الثقة بالنفس وضعف الشخصية والاستسلام والابتعاد عن خوض المجهول وعدم الجرأة والمغامرة، وعدم القدرة على تحمل الصعاب وتحمل المسؤولية. (علي، 1998، صفحة 45)

#### 2-4 المهارات البدنية والمهارية

تعريفها لكي تتعرف على مجال التربية الصحية، يجب أن تتفهم معنى كل كلمة على حدة. فكلمة الصحة تعني حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية، وليست الحياة بفاعلية ونجاح. كذلك هي الحالة البدنية والعاطفية والذهنية التي تمكن الفرد من الحياة بنجاح واستمتاع. وقد عرفت منظمة الصحة العالمية بأنها حالة التكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي وليست الخلو من الأمراض والعاهات". (غنيمي، 2003، صفحة 105)

أما كلمة "التربية" فهي وسائل أحكام الاستخدام الذكي للمعلومة الصحية، كذلك هي القدرة على استخدام المعلومة ووضع معنى وقيمة لها. أما التربية الصحية فقد عرفها العديد من الباحثين نذكر منها ما يلي: عرفها توماس وود أنها محصلة الخبرات التعليمية للفرد التي تؤثر تأثيراً إيجابياً في معلوماته وعاداته واتجاهاته التي ترتبط بصحة الفرد وصحة المجتمع وصحة السلالة. كما عرفها جورت "بأنها ترجمة كل ما عرف عن الصحة من حقائق إلى نماذج سلوكية مرغوبة من الفرد والمجتمع بواسطة الوسائل التعليمية". (عواطف، 1994، صفحة 78)

3-4 مهارة الإتصال والتواصل: تنمية إدراك الطلبة على معرفة الحدود في العلاقات السلوكية بين الأشخاص وخاصة الزملاء منهم ، وبناء علاقة الصداقة والمحافظة على استمرارها والعمل مع الزملاء ضمن فريق عمل والتعاون والتشارك فيما بينهم ومقاومة ضغوط المجموعة أو ضغط الأفراد (تغريد، 2004، صفحة 24)

الإتصال مهارة رئيسية يجب على الجميع إتقانها وخاصة في المؤسسات التربوية وهي من أهم المهارات التي يتعلمها الطالب في حياته ويتوقف عليها جزء كبير من فاعلية الطلبة وتأثيرهم ونجاحهم في الحياة

ان مهارة الإتصال مع الآخرين والتعامل مع الناس فن من أهم الفنون نظراً لاختلاف طباعهم وتفكيرهم وسلوكهم فليس من السهل أن نكسب ثقة الآخرين واحترامهم وتقديرهم ولكن من السهل أن نخسر ثقفتهم وتقديرهم، وكما يقال ما أسهل الهدم .. وما أصعب البناء. (علي ر.، 2017، صفحة 16)

4-4 مهارة العمل الجماعي / التعاون

يستند العلم الجماعي على حقيقة ان الناس جميعا في حاجة إلى المساعدة لمجرد كونهم كائنات بشرية ، ولهم الحق في المشاركة في تقرير أمور حياتهم ، فهو الملية التي من خلالها يجد الأفراد النشاط الجماعي فرصا لإشباع رغباتهم وتحقيق احتياجاتهم في ضوء قيم المجتمع وأهدافه . (الصاري، 1987، صفحة 07)

كما يعرف العمل الجماعي أيضا أنه العمل المشترك والمتسم بالاستمرارية بين فردين أو أكثر بغرض تحقيق هدف متفق عليه او انجاز عمل مشترك (عبده، 2003، صفحة 88)  
**خلاصة :**

و من خلال ما تطرقنا إليه من مهارات حياتية استنتجنا أنها وسيلة لتحقيق الغايات و الأهداف وهي تنعكس إيجابا على التلاحم بين فيئات المجتمع المختلفة التفاعل الاجتماعي و تمكنه من حل مشاكله و تنمية القدرات لديه و التفكير و التعامل مع متغيرات الحيلة المختلفة ... فهي مهارات ضرورية و مهمة في حياة الطالب اليومية يجب عليه أن يكتسبها و يتلقاها في المناهج الدراسية حتى يكون فعال في مجتمعه و التمتع بالكفاءة عالية في كل مجالات الحياة سواء في المدارس أو في الأسرة أو مع في التعامل مع الآخرين فاككتساب هذه المهارات تحقق له التعايش الناجح و التكيف و المرونة و النجاح في حياته العملية و الشخصية .

تمهيد :

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة عن طريق الميدان، حيث يمكننا من جمع البيانات وتحليلها وهذا كله لتدعيم الجانب النظري وتأكيده، وفي هذا الفصل تستعرض الإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة المكانية البشرية والزمنية بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جميع البيانات. بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول الانتقال إلى الفصل التطبيقي بدراسة الميدان على أرض الواقع حتى نعطي منهجية علمية، ويتم ذلك باستجوابنا للعينة التي حددناها للإجابة على فرضياتنا المقترحة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

لقد أصبح إجراء الدراسات الاستطلاعية أمراً ضرورياً يلجأ إليه كثير من الباحثين وذلك لما قد يجده من صعوبة في صياغة مشكلة بحثه صياغة علمية دقيقة، أو في تحديد الفروض التي تساعد على الاتجاه مباشرة إلى الحقائق العلمية والبيانات التي ينبغي له أن يبحث عنها (عمر، 1983، صفحة 130) حيث يقوم الباحث بأداء دراسة استطلاعية تتعلق بموضوع البحث الذي يقترح إجراءه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى تعميق المعرفة بالموضوع المقترح، للبحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية وتجميع ملاحظات ومشاهدات عن مجموع الظواهر الخاصة للبحث، وكذا التعرف على أهمية البحث وتحديد فروضه والبدء في وضع النقاط الأولى لتخطيط البحث (الأهداف الإطار وظرف البحث). (دليو، 1995، صفحة 47)

2- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

التعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث. جمع المعلومات حول مكان ومجتمع البحث.  
معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث في تطبيق أدوات البحث من أجل تفاديها في الدراسة الأساسية. التعرف على مدى ملائمة أدوات البحث، وكذلك دراسة الخصائص السيكومترية لها، تحديد كيفية اختيار العينة.  
إجراء مقابلات مع الأخصائيين داخل المعهد لجمع معلومات تهتم بالبحث.

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية قمنا بدراسة استطلاعية كانت بدايتها بتوجه إلى المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني مستغانم و هذا للوقوف على واقع النشاط البدني و الرياضي الترويحي بهذا المعهد من حيث الوسائل و الأجهزة و المعدات و البرامج ومن جهة ثانية معرفة مدى اهتمام المتربصين بهذا النوع من النشاط حيث قمت كباحث بمقابلة بعض المتربصين من أجل معرفة آرائهم واقتراحاتهم و وجهات نظرهم حول مجموعة من النقاط الأساسية أساسا حول دور النشاط الترويحي بصفة عامة في تنمية المهارات الحياتية التي لها صلة وثيقة بموضوع الدراسة .

### 3- المنهج المتبع في الدراسة :

المنهج هو الطريقة أو الأسلوب الذي ينتهجه الباحث في بحثه أو دراسة مشكلته والوصول إلى حلول لها أو إلى بعض النتائج. (العيسوي، 1996، صفحة 13) وتختلف المناهج من بحث لآخر لاختلاف الهدف الذي يرغب الباحث التوصل إليه ومن أجل دراسة وتحليل المشكلة التي بين يدي واستجابة لطبيعة موضوع البحث المقترح اعتمدت على المنهج الوصفي كوسيلة التحليل موضوعي هذا الأخير هو عبارة عن وصف وتفسير ما هو كائن حي، وفي بعض الأحيان يهتم البحث الوصفي بدراسة العلاقة بين ما هو كائن وبين بعض الأحداث السابقة والتي تكون قد أثرت أو تحكمت في هذه الأحداث والظروف القائمة، فالبحوث الوصفية تحدد الطريقة التي توجد بها الأشياء. (عويس، 1997، صفحة 86) وعلى هذا الأساس فقد استخدمنا المنهج الوصفي في دراستنا لأنه الأنسب لموضوع بحثنا .

### 4- مجال الدراسة:

- 4-1 **المجال المكاني** : يتمثل المجال المكاني الذي تم فيه إنجاز الدراسة، التي قمنا بها على مستوى منشآت وملاعب المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني بن زهرة عبد القادر مستغانم .
- 4-2 **المجال الزمني**: تتمثل الفترة الزمنية التي تم خلالها إنجاز الدراسة ولقد امتدت هذه الفترة، من نوفمبر 2022 إلى غاية مارس 2023 .
- 4-3 **المجال البشري** : متربصي المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني بن زهرة عبد القادر خروبة مستغانم والذي يتراوح عددهم 100 متربص ذكورا وإناثا.

5- مجتمع وعينة الدراسة:

5-1 مجتمع البحث: تعني لمجتمع البحث دراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، وفي واقع الأمر أن دراسة المجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقت طويل وجهد شاقا وتكاليف مرتفعة ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة للمجتمع الدراسة بحيث تحقق أهداف البحث وتساعد على إنتاج مهمته (ملحم، 2000، صفحة 200)

متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني بن زهرة عبد القادر خروبة مستغانم وعددهم 350 متربص

5-2 عينة البحث:

تعرف العينة على أنها " قلة تمثل مجتمع البحث أو جمهور البحث أي جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، أو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع البحث". (الدويدي، 2000، صفحة 305) إذن فهي مجموعة جزئية ممثلة للمجتمع له خصائص مشتركة (أبوعلام، 2000، صفحة 151)

100 متربص من المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني بن زهرة عبد القادر خروبة مستغانم

6- متغيرات الدراسة:

6-1 تعريف المتغير المستقل: ويسمى أيضا المتغير التجريبي وهو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت جميع المتغيرات ماعدا متغير واحد أو هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة أثره على متغير آخر (أحمد، 2020، صفحة 212)

المتغير المستقل: النشاط البدني الرياضي الترويحي.

6-2 تعريف المتغير التابع : هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه . (أحمد، 2020، صفحة 214)

المتغير التابع: بعض المهارات الحياتية.

7- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

يشير محمد شفيق أن الدراسة الوصفية يمكن أن تستعمل فيها مجموعة من الأدوات، لأنها تستهدف تقرير خصائص المشكلة ودراسة الفروق المحيطة بها، وكشف ارتباطاتها بمتغيرات أخرى بهدف وصف الظاهرة المدروسة وصفا دقيقا (شفيق، 1998، صفحة 111) لهذا فقد استخدم الباحث الاستبيان مقدم لمتربصي المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني مستغانم الاستبيان:

عبارة عن مجموعة من الأسئلة تدور حول موضوع معين تقدم لعينة من الأفراد للإجابة عنها وتعد هذه الأسئلة في شكل واضح بحيث لا تحتاج لشرح إضافي وتجمع معا في شكل استمارة يتكون هذا الاستبيان من أربع محاور وهو استبيان ثلاثي جميع عبارته موجبة عددها ( 44 ) عبارة والذي قمنا بتصميمه استنادا على الدراسات السابقة وجاء تقسيم العبارات في الاستمارة على النحو التالي:

المحور الأول المهارات البدنية والمهارية يتكون من (15) عبارة  
 المحور الثاني تحمل المسؤولية الشخصية يتكون من (6) عبارة  
 المحور الثالث العمل الجماعي / التعاون يتكون من (15) عبارة  
 المحور الرابع مهارة الإتصال والتواصل ويتكون من (8) عبارة  
**8- حساب الخصائص السيكومترية للأداة:** يعتبر الصدق والثبات أحد أهم شروط سلامة أداة القياس وهما مرتبطان ببعضهما البعض وفي هذا يقول كورتون "الصدق مظهر الثبات" (الطيب، الإحصاء في التربية وعلم النفس، 2007، صفحة 292)

**8-1 الصدق:** تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج كما يشير "تايلر" أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار (1998، صفحة 321) يكون الاختبار صادقا عندما يقيس الغرض الذي وضع من أجله وهناك أنواع للصدق منها صدق المضمون أو صدق المحتوى الصدق التلازمي صدق التنبؤ صدق المحكمين والصدق العاملي الصدق الظاهري. (1997، صفحة 37)

**8-2 الثبات:** يعرف ثبات الاختبار بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة لتطبيقها كما تعني مدى اتساق الاختبار ومدى الدقة التي تقيس بما اختبار الظاهرة موضوع القياس وقد عرف "جليفورد" الثبات بأنه نسبة التباين الحقيقي في الدرجة المستخلصة من اختارها

حيث أن تباين الدرجة على المقياس هي مؤشر للأداء الفعلي للأفراد وتعتبر تلك المعادلة عن درجة المقياس (فرحات، 2001، صفحة 144)

الصدق: لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

عدد العبارات	الثبات و الصدق	محاور الاستبيان
15	0.166	المحور الأول: المهارات البدنية والمهارية
06	0.169	المحور الثاني: تحمل المسؤولية الشخصية
15	0.164	المحور الثالث: العمل الجماعي / التعاون
08	0.149	المحور الرابع: مهارة الاتصال و التواصل
44	0.296	الاستبيان ككل

**الجدول رقم (01):** يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة

التجربة الاستطلاعية، المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

يشير نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية إلى

مستوى الثبات والصدق لكل محور من محاور الاستبيان. وهنا هي النتائج:

المحور الأول: المهارات البدنية والمهارية - معامل الثبات والصدق هو 0.166. يُشير هذا الرقم إلى أن الاستبيان يتمتع بمستوى مقبول من الثبات والصدق في هذا المحور. يتضمن المحور 15 عبارة.

المحور الثاني: تحمل المسؤولية الشخصية - معامل الثبات والصدق هو 0.169. يُشير هذا الرقم إلى أن الاستبيان يتمتع بمستوى مقبول من الثبات والصدق في هذا المحور. يتضمن المحور 6 عبارات.

المحور الثالث: العمل الجماعي / التعاون - معامل الثبات والصدق هو 0.164. يُشير هذا الرقم إلى أن الاستبيان يتمتع بمستوى مقبول من الثبات والصدق في هذا المحور. يتضمن المحور 15 عبارة.



المحور الرابع: مهارة الاتصال والتواصل - معامل الثبات والصدق هو 0.149. يُشير هذا الرقم إلى أن الاستبيان يتمتع بمستوى مقبول من الثبات والصدق في هذا المحور. يتضمن المحور 8 عبارات.

بالنسبة للاستبيان ككل، معامل الثبات والصدق هو 0.296. يشير هذا الرقم إلى أن الاستبيان يتمتع بمستوى مقبول من الثبات والصدق ككل. يتضمن الاستبيان الإجمالي 44 عبارة.

باختصار، يمكن القول أن الاستبيان المستخدم في الدراسة لديه معاملات ثبات وصدق ذاتي مقبول، مما يعزز موثوقية النتائج التي تم الحصول عليها منه.

**9- التطبيق الميداني للأداة :** تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لعينة قدرها ( 20 ) متربص بالمعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني مستغانم وهذا من أجل التأكد من صدق وثبات الأداة المستخدمة في البحث وتم حساب ثبات الأداة فبلغت النسبة للاستبيان ككل، معامل الثبات والصدق هو 0.296. يشير هذا الرقم إلى أن الاستبيان يتمتع بمستوى مقبول من الثبات والصدق ككل. يتضمن الاستبيان الإجمالي 44 عبارة.

بعد ضبط الأداة في شكلها النهائي قام الباحث بإجراء الدراسة الميدانية حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة قومها متربص بالمعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني مستغانم بمساعدة المربي الذي قام بتوزيع الاستبيان على التلاميذ والقيام يشرح عبارات الاستبيان للتلاميذ وهم يقومون بالإجابة بعد الانتهاء قام البحث بجمع استمارة الاستبيان مجمع 100 استمارة، تم الاستعانة في هذه الدراسة بنظام الحزم الإحصائية SPSS الإصدار الخامس والعشرين التي هي أحد أهم وأشهر جزم البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات، إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة، واهم هذه الخصائص، بساطة الاستخدام وسهولة الفهم. (ربيع، 2007، صفحة 199)

#### 10- الأساليب الإحصائية المستعملة في البحث

الانحراف المعياري.

المتوسط الحسابي.

اختبار T-test لعينة واحدة.

اختبار حسن المطابقة ك<sup>2</sup>

### خلاصة

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي اتبعتها الباحثة من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة كما قمنا بعرض هذه، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها بالدراسة الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة البحث التي تمحورت حوله الدراسة كل هذه الإجراءات تعمل على جميع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقاً.

عرض و تحليل النتائج:

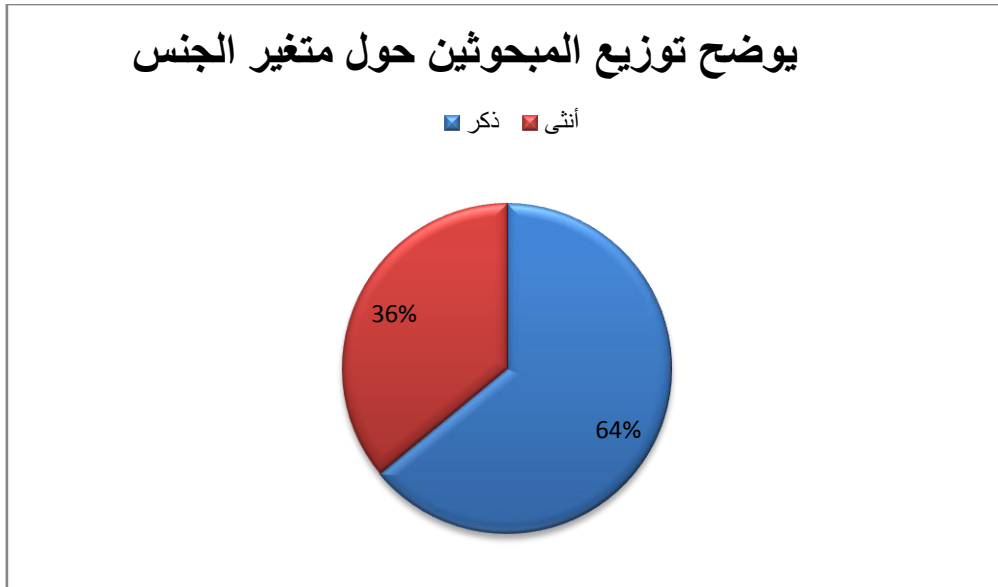
عرض و تحليل البيانات الشخصية:

توزيع المبحوثين حول متغير الجنس:

النسب %	التكرار	الاحتمالات
64	64	ذكر
36	36	أنثى
%100	100	المجموع

الجدول (02): يوضح توزيع المبحوثين حول متغير الجنس

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS



الشكل رقم (01): يوضح توزيع المبحوثين على أساس متغير الجنس.

يوضح الجدول أعلاه توزيع المبحوثين على أساس متغير الجنس حيث يشير إلى أن أغلبية مفردات الدراسة هم ذكور بنسبة 64% بينما نسبة الاناث فقد بلغت 36%.

**1 توزيع المبحوثين حسب متغير الفئة العمرية:**

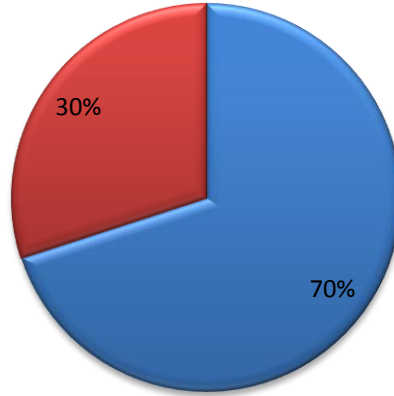
الاحتمالات	التكرار	النسب %
من 18 إلى 25 سنة	70	70
من 26 إلى 32 سنة	30	30
المجموع	100	100%

الجدول رقم (03): يوضح توزيع المبحوثين على أساس متغير الفئة العمرية.

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

**توزيع المبحوثين على أساس متغير الفئة العمرية**

من 18 إلى 25 سنة ■ من 26 إلى 32 سنة ■



الشكل رقم (02): يوضح توزيع المبحوثين على أساس متغير الفئة العمرية.

يوضح الجدول أعلاه توزيع المبحوثين على أساس متغير الفئة العمرية حيث نجد أن نسبة المبحوثين الذين تتراوح أعمارهم أكثر من 18 إلى 25 سنة قدرن نسبتهم ب 70%، في المقابل نجد الفئة العمرية التي تنحصر بين 26 و 32 سنة بلغت نسبتهم هي 30%.

✚ عرض وتحليل نتائج المحور الاول: "المهارات البدنية و المهارية"

المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري لعبارات المهارات البدنية والمهارية:

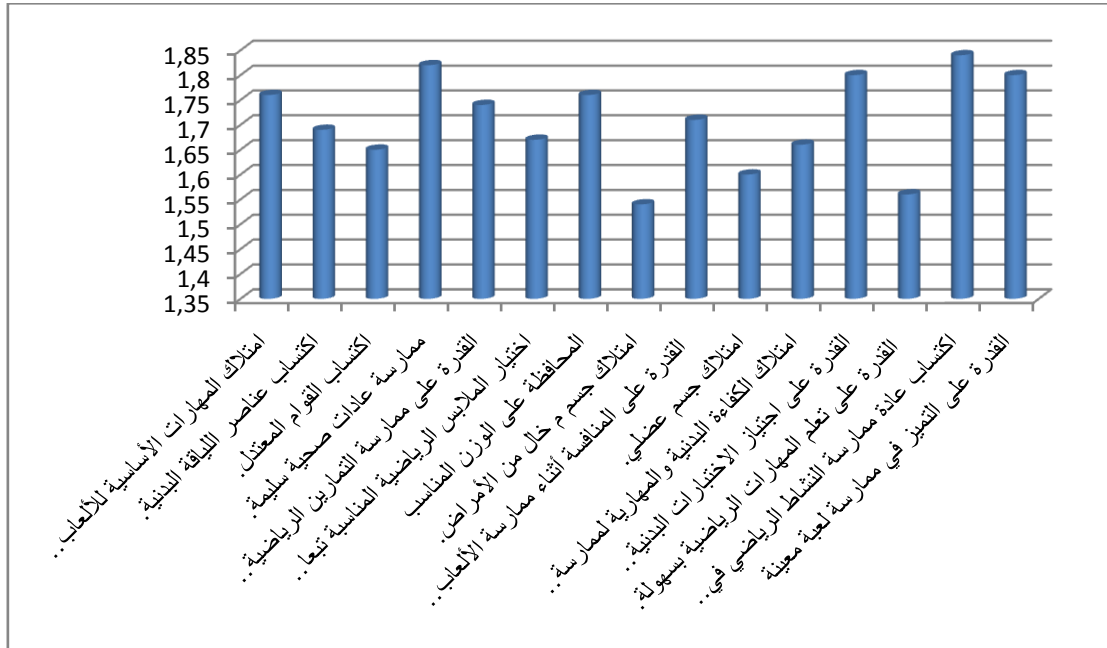
الرقم	العبارة	موافق		غير موافق		محايد		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
		ت	%	ت	%	ت	%		
1	امتلاك المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة	50	50	24	24	26	26	0.84	1.76
2	اكتساب عناصر اللياقة البدنية.	51	51	29	29	20	20	0.78	1.69
3	اكتساب القوام المعتدل.	48	48	39	39	13	13	0.70	1.65
4	ممارسة عادات صحية سليمة	42	42	34	34	24	24	0.79	1.82
5	القدرة على ممارسة التمارين الرياضية المختلفة.	46	46	34	34	20	20	0.77	1.74
6	اختيار الملابس الرياضية المناسبة تبعاً لطبيعة اللعبة.	52	52	29	29	19	19	0.77	1.67
7	المحافظة على الوزن المناسب.	49	49	26	26	25	25	0.83	1.76
8	امتلاك جسم م خال من الأمراض.	61	61%	24	24%	15	15%	0.74	1.54
9	القدرة على المنافسة أثناء ممارسة الألعاب بمستوى جيد	50	50%	29	29%	21	21%	0.79	1.71
10	امتلاك جسم عضلي.	57	57%	26	26%	17	17%	0.76	1.60
11	امتلاك الكفاءة البدنية والمهارية لممارسة النشاط	54	54%	26	26%	20	20%	0.79	1.66

								الرياضي.
0.75	1.80	20%	20	%40	40	%40	40	12 القدرة على اجتياز الاختبارات البدنية و المهارية المختلفة.
0.71	1.56	13%	13	%30	30	%57	57	13 القدرة على تعلم المهارات الرياضية بسهولة.
0.89	1.84	%33	33	%18	18	%49	49	14 اكتساب عادة ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ بانتظام.
0.80	1.80	24%	24	%32	32	%44	44	15 القدرة على التميز في ممارسة لعبة معينة

جدول (04) : يوضح التكرار و النسبة و المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة "ت"

لعبارات المحور الاول.

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS



تمثيل بياني رقم (1): يبين المتوسطات الحسابية لجميع عبارات المحور الاول.

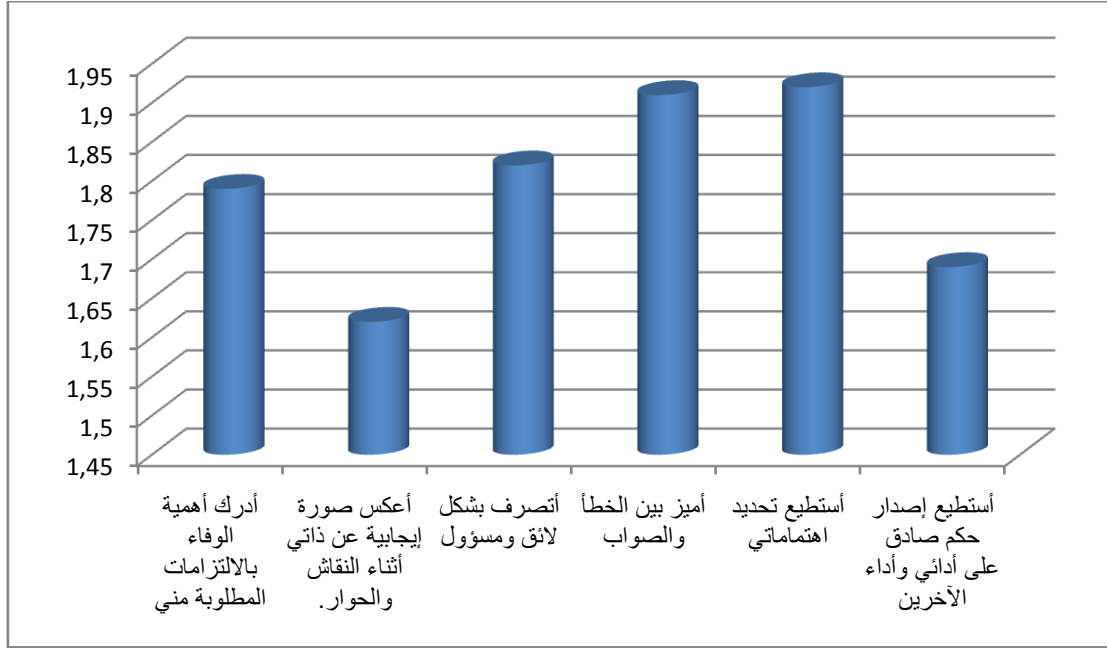
نلاحظ من خلال الجدول أعلاه الخاص بعبارات المحور الاول أن قيمة المتوسط الحسابي تتراوح بين 1.84 كأعلى قيمة و التي تحصل عليها العبارتين رقم ( 14 ) " اكتساب عادة ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ بانتظام " مع انحراف معياري قدره 0.89 في حين أدنى قيمة للمتوسط الحسابي كانت 1.54 و التي تحصلت عليها العبارة رقم (8) " امتلاك جسم م خال من الأمراض " كما بلغ قيمة الانحراف المعياري 0.74.

❖ لدراسة المحور الثاني: " تحمل المسؤولية الشخصية"

الرقم	العبارة	موافق		غير موافق		محايد		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
		%	ت	%	ت	%	ت		
1	أدرك أهمية الوفاء بالالتزامات المطلوبة مني	49	49	23	23	28	28	1,7900	,85629
2	أعكس صورة إيجابية عن ذاتي أثناء النقاش والحوار.	50	50	38	38	12	12	1,6200	,69311
3	أتصرف بشكل لائق ومسؤول	42	42	34	34	24	24	1,8200	,79620
4	أميز بين الخطأ والصواب	35	35	39	39	26	26	1,9100	,77973
5	أستطيع تحديد اهتماماتي	41	41	26	26	33	33	1,9200	,86082
6	أستطيع إصدار حكم صادق على أدائي وأداء الآخرين	48	48	35	35	17	17	1,6900	,74799

الجدول رقم (05): يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لجميع عبارات المحور الثاني

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS



تمثيل بياني رقم (2): يبين المتوسطات الحسابية لجميع عبارات المحور الثاني.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه الخاص بعبارات المحور الثاني أن قيمة المتوسط الحسابي تتراوح بين 1.92 كأعلى قيمة و التي تحصل عليها العبارتين رقم ( 5 ) " أستطيع تحديد اهتماماتي " مع انحراف معياري قدره 0.86 في حين أدنى قيمة للمتوسط الحسابي كانت 1.62 و التي تحصلت عليها العبارة رقم ( 2 ) " أعكس صورة إيجابية عن ذاتي أثناء النقاش والحوار " كما بلغ قيمة الانحراف المعياري 0.69

❖ و لدراسة المحور الثالث: " العمل الجماعي / التعاون "

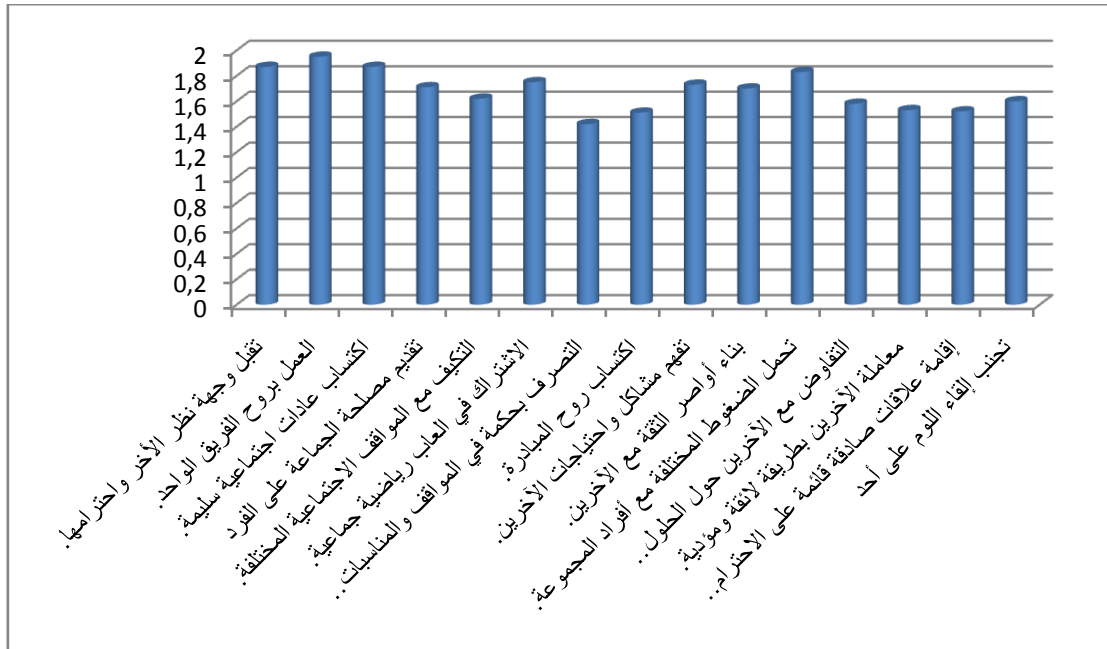
الرقم	العبارة	موافق		غير موافق		محايد		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
		%	ت	%	ت	%	ت		
1	تقبل وجهة نظر الآخر واحترامها.	41	41	31	31	28	28	1,87	,82
2	العمل بروح الفريق الواحد.	34	34	37	37	29	29	1,95	,79



3	اكتساب عادات اجتماعية سليمة.	42	42	29	29	29	29	1,87	,83
4	تقديم مصلحة الجماعة على الفرد	49	49	31	31	20	20	1,71	,78
5	التكيف مع المواقف الاجتماعية المختلفة.	58	58	22	22	20	20	1,62	,80
6	الاشترك في العاب رياضية جماعية.	47	47	31	31	22	22	1,75	,79
7	التصرف بحكمة في المواقف والمناسبات الاجتماعية.	69	69	20	20	11	11	1,42	,68
8	اكتساب روح المبادرة.	62	62	25	25	13	13	1,51	,71
9	تفهم مشاكل واحتياجات الآخرين.	45	45	37	37	18	18	1,73	,75
10	بناء أواصر الثقة مع الآخرين.	49	49	32	32	19	19	1,70	,77
11	تحمل الضغوط المختلفة مع أفراد المجموعة.	46	46	25	25	29	29	1,83	,85
12	التفاوض مع الآخرين حول الحلول المناسبة للمواقف المختلفة	58	58	26	26	16	16	1,58	,75
13	معاملة الآخرين بطريقة لائقة ومؤدية.	70	70	7	7	23	23	1,53	,84
14	إقامة علاقات صادقة قائمة على الاحترام مع الآخرين	62	62	24	24	14	14	1,52	,73
15	تجنب إلقاء اللوم على أحد	53	53	34	34	13	13	1,60	,71

الجدول رقم (06): يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لجميع عبارات المحور الثالث

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS



تمثيل بياني رقم (3): يبين المتوسطات الحسابية لجميع عبارات المحور الثالث.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه الخاص بعبارات المحور الثالث أن قيمة المتوسط الحسابي تتراوح بين 1.95 كأعلى قيمة و التي تحصل عليها العبارتين رقم ( 2 ) " العمل بروح الفريق الواحد " مع انحراف معياري قدره 0.79 في حين أدنى قيمة للمتوسط الحسابي كانت 1.42 و التي تحصلت عليها العبارة رقم ( 7 ) " التصرف بحكمة في المواقف و المناسبات الاجتماعية " كما بلغ قيمة الانحراف المعياري 0.68

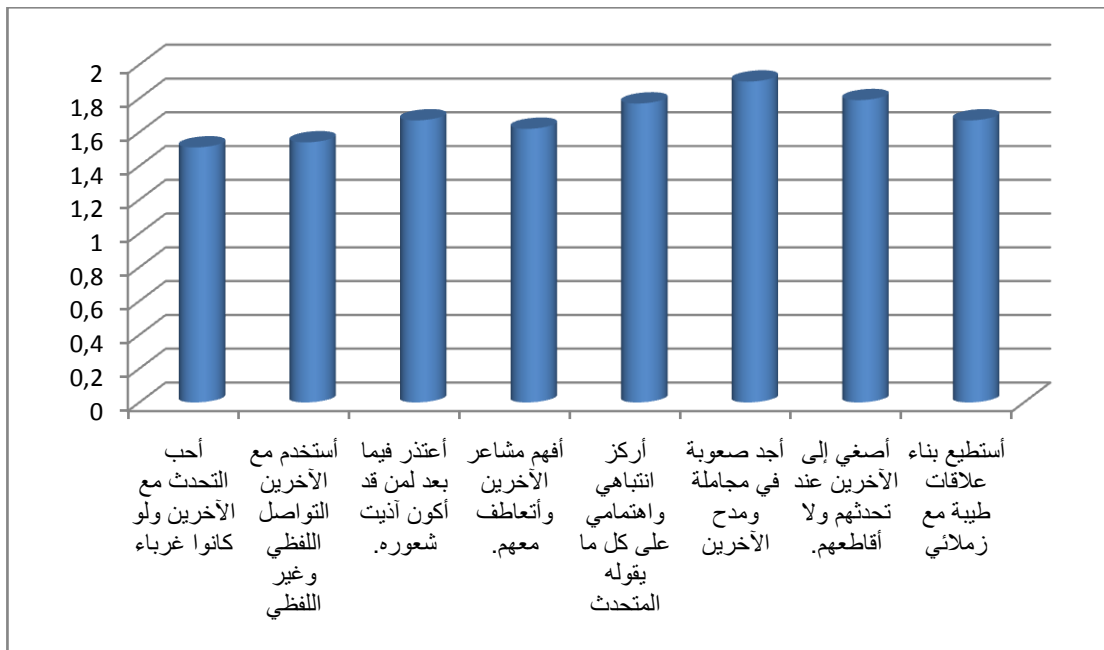
#### ❖ و لدراسة المحور الرابع: " مهارة الاتصال و التواصل "

الرقم	العبرة	موافق		غير موافق		محايد		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
		%	ت	%	ت	%	ت		
1	أحب التحدث مع الآخرين و لو كانوا غرباء	61	61	27	27	12	12	1,51	,70
2	أستخدم مع الآخرين التواصل	58	58	30	30	12	12	1,54	,70

اللفظي وغير اللفظي								
أعتذر فيما بعد لمن قد أكون آذيت شعوره.	49	49	35	35	16	16	1,67	,73
أفهم مشاعر الآخرين وأتعاطف معهم.	60	60	18	18	22	22	1,62	,82
أركز انتباهي واهتمامي على كل ما يقوله المتحدث	54	54	15	15	31	31	1,77	,89
أجد صعوبة في مجاملة ومدح الآخرين	38	38	34	34	28	28	1,90	,81
أصغي إلى الآخرين عند تحدثهم ولا أقاطعهم.	47	47	27	27	26	26	1,79	,83
أستطيع بناء علاقات طيبة مع زملائي	53	53	27	27	20	20	1,67	,79

الجدول رقم (07): يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لجميع عبارات المحور الرابع

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS



تمثيل بياني رقم (4): يبين المتوسطات الحسابية لجميع عبارات المحور الرابع.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه الخاص بعبارات المحور الرابع أن قيمة المتوسط الحسابي تتراوح بين 1.90 كأعلى قيمة و التي تحصل عليها العبارتين رقم ( 6 ) " أجد صعوبة في مجاملة ومدح الآخرين " مع انحراف معياري قدره 0.81 في حين أدنى قيمة للمتوسط الحسابي كانت 1.51 و التي تحصلت عليها العبارة رقم ( 1 ) " أحب التحدث مع الآخرين ولو كانوا غرباء " كما بلغ قيمة الانحراف المعياري 0.70

#### تحليل و مناقشة النتائج:

➤ تحليل و مناقشة الفرضية العام : "لبرنامج الرياضي الترويحي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني".

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	sig
الاستبيان	100	73.49	6.32	116.27	0.000

#### الجدول رقم (08)

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

- من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن قيمة المتوسط الحسابي بلغ 73.49 و الانحراف المعياري 6.32، اما قيمة "ت" بلغة 116.27 ، و مستوى الدالة sig هو 0.000 هذا يشير إلى وجود دلالة إحصائية للفرضية. وبما أن مستوى الدالة sig اقل من 0.05، و عليه فإن الفرضية العامة التي مفادها " لبرنامج الرياضي الترويحي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني " هي فرضية محققة .

#### ➤ تحليل و مناقشة الفرضية الجزئية الاولى: "النشاط البدني الرياضي الترويحي دور في

تنمية المهارات البدنية و المهارية لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في

التكوين المهني".

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	معامل الصدق	sig
الاستبيان المهارات البدنية والمهارية	100	75.01	6.38	0.59	0.08	0.000
		1.70	0.22			

➤ الجدول رقم (09): يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الارتباط

و معامل الصدق و sig للفرضية الجزئية الاولى

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن قيمة معامل الارتباط بين الاستبيان و المهارات البدنية و المهارية قد بلغ 0.59 و هي قيمة منحصرة بين 0,50 و 0,61 و هو مجال الارتباط الطردي المتوسط، و مستوى الدالة sig هو 0.000 هذا يشير إلى وجود دلالة إحصائية للفرضية. وبما أن مستوى الدالة sig اقل من 0,05، و عليه فإن الفرضية الاولى التي مفادها "لنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تنمية المهارات البدنية و المهارية لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني" هي فرضية محققة .

➤ تحليل و مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في

تنمية مهارة تحمل المسؤولية الشخصية لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني".

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	معامل الصدق	sig
الاستبيان	100	75.01	6.38	0.40	0.07	0.000
		1.79	0.30			
تحمل المسؤولية الشخصية						

الجدول رقم (10): يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الارتباط و معامل

الصدق و sig للفرضية الجزئية الثانية

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن قيمة معامل الارتباط بين الاستبيان و المهارات البدنية و المهارية قد بلغ 0.40 و معامل الصدق 0.07، و مستوى الدالة sig هو 0.000 هذا يشير إلى وجود دلالة إحصائية للفرضية. وبما أن مستوى الدالة sig اقل من 0.05، و عليه فإن الفرضية

الثانية التي مفادها "النشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تنمية مهارة تحمل المسؤولية الشخصية لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني". هي فرضية محققة .

➤ تحليل و مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة: "النشاط البدني الرياضي الترويحي دور في

تنمية مهارة العمل الجماعي / التعاون لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في

التكوين المهني".

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	معامل الصدق	Sig
الاستبيان العمل الجماعي / التعاون	100	75.01	6.38	0.64	0.08	0.000
		1.67	0.21			

➤ الجدول رقم (11): يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الارتباط

و معامل الصدق و sig للفرضية الجزئية الثالثة

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن قيمة معامل الارتباط بين الاستبيان و المهارات البدنية و المهارية قد بلغ 0.64 و معامل الصدق 0.08، و مستوى الدالة sig هو 0.000 هذا يشير إلى وجود دلالة إحصائية للفرضية. وبما أن مستوى الدالة sig اقل من 0.05، وعليه فإن الفرضية الثالثة التي مفادها "للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تنمية مهارة العمل الجماعي / التعاون لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني" هي فرضية محققة.

➤ تحليل و مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة: "للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في

تنمية مهارة الإتصال والتواصل لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين

المهني".

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	معامل الصدق	Sig
الاستبيان العمل الجماعي / التعاون	100	54.01	5.38	0.58	0.06	0.000
		1.57	0.21			

➤ الجدول رقم (12): يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الارتباط

و معامل الصدق و sig للفرضية الجزئية الرابعة

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن قيمة معامل الارتباط بين الاستبيان و مهارة الإتصال والتواصل قد بلغ 0.58 و معامل الصدق 0.06، و مستوى الدالة sig هو 0.000 هذا يشير إلى وجود دلالة إحصائية للفرضية. وبما أن مستوى الدالة sig اقل من 0.05، وعليه فإن الفرضية الرابعة التي مفادها "النشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تنمية مهارة الإتصال والتواصل لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني" هي فرضية محققة.



الاستنتاجات: تعتبر الأنشطة الترويحية الرياضية أحد الأدوات المهمة في تنمية المهارات الحياتية لدى متربصي التكوين المهني. وفيما يلي بعض الاستنتاجات المحتملة حول فاعلية هذه الأنشطة:

- 1- تعزيز الصحة العامة: تشجع الأنشطة الترويحية الرياضية على ممارسة النشاط البدني وتعزز اللياقة البدنية والصحة العامة للمتربصين. وبالتالي، يكون لديهم القدرة على التحمل والتحكم في جسدهم والحفاظ على صحة جيدة، مما يؤثر إيجابياً على حياتهم الشخصية والمهنية.
  - 2- تعزيز التعاون والعمل الجماعي: تشجع الأنشطة الرياضية الترويحية على التعاون والعمل الجماعي بين المتربصين. فعندما يشاركون في ألعاب جماعية أو تحديات رياضية، يتعلمون كيفية التعاون مع الآخرين.
  - 3- تعزيز تحمل المسؤولية الشخصية: تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في تعزيز تحمل المسؤولية الشخصية لدى المتربصين. فممارسة النشاط الرياضي يساعدهم على تحقيق التوازن بين الجسم والعقل، وتخفيف التوتر والضغط النفسية. وبالتالي، يكون لديهم القدرة على التعامل مع التحديات والضغط المهنية بشكل أفضل.
  - 4- تطوير مهارة الإتصال والتواصل: تعزز الأنشطة الرياضية الترويحية قدرات المتربصين على مهارة الإتصال والتواصل.
- بشكل عام، يمكن الاستنتاج أن الأنشطة الترويحية الرياضية تلعب دوراً مهماً في تنمية مجموعة متنوعة من المهارات الحياتية لدى متربصي التكوين المهني، مما يعزز قدراتهم ويؤثر إيجابياً على نجاحهم في المجال المهني.

المقترحات: في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها وبعد مناقشة النتائج يوصي الباحث بما يلي:

إعطاء أهمية كبيرة للأنشطة الترويحية بمؤسسات قطاع التكوين المهني.

زيادة الحجم الساعي لمزاولة الأنشطة الرياضية الترويحية داخل المؤسسات التكوينية.

العناية بالمنشطين وهذا بتكوينهم تكويناً شاملاً.

ضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع وخاصة تأثير الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على تحسين المهارات الحياتية عند متربصين التكوين المهني.

نشر الوعي لأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في مؤسسات التكوين المهني.

توفير الملعب والقاعات الرياضية في مؤسسات التكوين المهني.

إعداد برامج ترويحية رياضية للمتكونين مؤسسات التكوين المهني.

إثراء المكتبات بالبحوث حول الممارسة الترويحية الرياضية في وسط التكوين المهني.

تكوين أيادي وإطارات مؤهلة في مجال الترويح الرياضي بغرض استثمار الأمتل لأوقات الفراغ.

## الخاتمة

بشكل سليم وموجه ، وعلى هذا يمكن استخلاص أنه للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية مهارة الاتصال والتواصل و مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات كما ينمي أيضا المهارات الدراسية (الأكاديمية ) لدى متربصي المعهد الوطني . وبمراجعة الإطار النظري للدراسة نجد أن للنشاط البدني الرياضي التروبيحي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى متربصي المعهد الوطني، وبهذا يمكن الإجابة على إشكالية الدراسة حيث أن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا مهما في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المتربصين ، مما يساعد الفرد على اكتساب المهارات الحياتية المهمة التي تساعده في إنجاز أنشطته اليومية الحركية والعقلية.

# المصادر والمراجع

## المصادر والمراجع

1. prajapati sharma .(2017) .*significance of life skills education* .cier: .education research
2. ابراهيم راحمة. (1998). *تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي*. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
3. ابراهيم عواطف. (1994). *التربية وطرق التعليم في روضة الاطفال* . القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
4. أبو حماد ، ناصر الدين ابراهيم. (2017). *المهارات الحياتية الشخصية*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
5. احمد فاضل. (2007). *الترويج الرياضي*. السعودية: جامعة نايف العربية.
6. أحمد فوزي الصاري. (1987). *العلاقة بين ممارسة العمل مع الجماعات*. حلوان: جامعة حلوان.
7. احمد محمد الطيب. (2007). *الاحصاء في التربية وعلم النفس*. مصر: المكتب الجامعي الحديث.
8. احمد محمد الطيب. (2007). *الإحصاء في التربية وعلم النفس*. مصر: المكتب الجامعي الحديث.
9. أسامة امين ربيع. (2007). *التحليل الاحصائي للمتغيرات المتعددة*. القاهرة مصر: المكتب الجامعي الحديث.
10. إسماعيل غولي ، مروان إبراهيم. (2001). *التربية الترويجية وأوقات الفراغ*. الاردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
11. الجدي ، مروة عدنان. (2012). *اثر توظيف بعض استراتيجيات التعلم النشط في تدريس العلوم على تنمية المهارات الحياتية* . غزة: جامعة الأزهر.

12. الحاج فايز محمد علي. (1998). بطارية اختبارات الارشاد النفسي. بيروت: المكتب الاسلامي.
13. الرفاعي نعيم. (2001). الصحة النفسية. دمشق: جامعة دمشق.
14. الشايب ممتاز. (2003). المسؤولية الإجتماعية وعلاقتها بتنظيم الوقت . دمشق: دمشق.
15. العمري ، جمال فواز . (2013). مدى وعي طلبة الجامعات الاردنية الرسمية للمهارات الحياتية في ضوء الاقتصاد المعرفي. مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية.
16. اللولو : فتيحة صبحي وقشطة :عوض سليمان. (2006). مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة خريجي كلية التربية بالجامعة الاسلامية . غزة: الجامعة الاسلامية.
17. بدر الدين كمال عبده. (2003). الاعاقة في محيط الخدمة الاجتماعية. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
18. بوعزيز محمد. (2017). اهمية ممارسة النشاط الرياضي المدرسي في تنمية بعض المهارات الحياتية. الجزائر: الجزائر.
19. تغريد عمران. (2001). المهارات الحياتية. القاهرة مصر: مكتبة زهراء الشرق.
20. تهاني عبد السلام محمد. (2001). الترويح والتربية الترويحية. مصر: دار الفكر العربي.
21. خطاب عطيات محمد. (1990). أوقات الفراغ والترويح. مصر: دار الفكر العربي.
22. خير الدين علي أحمد عويس. (1997). مصر: دار الفكر العربي.
23. خير الدين علي احمد عويس. (1997). دليل البحث العلمي. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
24. دورين كاثرين. (1995). تنظيم وقيادة الجماعة. القاهرة: القاهرة.
25. رجاء محمود أبوعلام. (2000). مناهج البحث العلمي في العلوم النفسية والتربوية. سوريا: دار الفكر.

26. رجاء وحيد الدويدي. (2000). *البحث العلمي اساسياته النظرية وممارسته العلمية*. سوريا: دار الفكر.
27. رضا محمد علي. (2017). *المهارات الحياتية*. فلسطين: القدس.
28. سالم حنان عبد الرحيم. (2014). *فعالية برنامج مقترح في تنمية المهارات الحياتية وعمليات العلم بمادة العلوم*. غزة: الجامعة الاسلامية.
29. سامي ملحم. (2000). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. الأردن: دار المسيرة للنشر.
30. طه فرح عبد القادر. (1993). *موسوعة علم النفس والتحليل النفسي*. القاهرة: الطبعة الأولى.
31. عبد الفتاح محمد العيسوي. (1996). *مناهج البحث العلمي في الفكر الاسلامي والفكر الحديث*. مصر: دار الرتب الجامعية.
32. عبد المقصود حسنية غنيمي. (2003). *المسؤولية الاجتماعية للطفل قبل المدرسة*. القاهرة: القاهرة.
33. عطاالله أحمد. (2020). *أسس ومناهج البحث في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
34. عمران ، تغريد والشناوي ، رجاء وصبحي ، عفاف. (2001). *المهارات الحياتية*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
35. عمران تغريد. (2004). *المهارات الحياتية*. القاهرة: زهراء الشرق.
36. فضيل دليو. (1995). *دراسات في المنهجية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون.
37. ليلي السيد فرحات. (2001). *القياس والاختبار في التربية الرياضية*. مصر: مركز الكتاب للنشر.
38. محمد الحسن. (2008). *حقيبة الاضطرابات النفسية*. القاهرة: القاهرة.

39. محمد حسن سعيد سوطري. (2007). *اثر استخدام بعض اساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية. الاردن: الجامعة الاردنية.*
40. محمد حسن علاوي. (1998). *القاهرة: دار الفكر العربي.*
41. محمد زيان عمر. (1983). *البحث العلمي منهجه وتقنياته. السعودية: مطبعة خالد حسين الطرابيشي.*
42. محمد شفيق. (1998). *البحث العلمي الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الإجتماعية. مصر: المكتب الجامعي.*
43. محمد محمد الحامحي ، عايدة عبد العزيز مصطفى . (1998). *الترويج بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.*
44. محمد محمد الحامحي ، عايدة عبد العزيز مصطفى. (1998). *الترويج بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.*



المسائل حقوق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية والرياضية  
تخصص : النشاط البدني الرياضي الترويحي

## استمارة استبائية

تحية طيبة وبعد :

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تشتمل على مجموعة من المهارات  
الحياتية المنتقاة لهذه الدراسة والتي تدخل ضمن تحضير شهادة الماستر تخصص النشاط  
البدني الرياضي الترويحي بعنوان " النشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في تنمية  
بعض المهارات الحياتية لدى متربصين التكوين المهني "

نرجو منكم ملء هذا الاستبيان بوضع علامة  في الإقتراح المناسب

**هدف الدراسة :**

معرفة فاعلية الأنشطة الترويحية الرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى

متربصي التكوين المهني

**السن : 18 إلى 25**

**26 إلى 35**

تحت إشراف  
د/ بن صابر محمد

الطالب :  
- ميلودي مصطفى

لا رأي لي	لا أوافق	أوافق	العبارات	المهارات الحياتية
			<p>ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساعدني على :</p> <p>امتلاك المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة  اكتساب عناصر اللياقة البدنية.  اكتساب القوام المعتدل.  ممارسة عادات صحية سليمة.  القدرة على ممارسة التمارين الرياضية المختلفة.  اختيار الملابس الرياضية المناسبة تبعاً لطبيعة اللعبة.  المحافظة على الوزن المناسب.  امتلاك جسم م خال من الأمراض.  القدرة على المنافسة أثناء ممارسة الألعاب بمستوى جيد.  امتلاك جسم عضلي.  امتلاك الكفاءة البدنية والمهارية لممارسة النشاط الرياضي.  القدرة على اجتياز الاختبارات البدنية والمهارية المختلفة.  القدرة على تعلم المهارات الرياضية بسهولة.  اكتساب عادة ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ بانتظام.  القدرة على التميز في ممارسة لعبة معينة</p>	<p><b>المهارات البدنية والمهارية</b></p>
			<p>أدرك أهمية الوفاء بالالتزامات المطلوبة مني  أعكس صورة إيجابية عن ذاتي أثناء النقاش والحوار.  أتصرف بشكل لائق ومسؤول  أميز بين الخطأ والصواب  أستطيع تحديد اهتماماتي  أستطيع إصدار حكم صادق على أدائي وأداء الآخرين</p>	<p><b>تحمل المسؤولية الشخصية</b></p>

			<p>تقبل وجهة نظر الآخر واحترامها.  العمل بروح الفريق الواحد.  اكتساب عادات اجتماعية سليمة.  تقديم مصلحة الجماعة على الفرد  التكيف مع المواقف الاجتماعية المختلفة.  الاشتراك في ألعاب رياضية جماعية.  التصرف بحكمة في المواقف والمناسبات الاجتماعية.  اكتساب روح المبادرة.  تفهم مشاكل واحتياجات الآخرين.  بناء أواصر الثقة مع الآخرين.  تحمل الضغوط المختلفة مع أفراد المجموعة.  التفاوض مع الآخرين حول الحلول المناسبة للمواقف المختلفة.  معاملة الآخرين بطريقة لائقة ومؤدية.  إقامة علاقات صادقة قائمة على الاحترام مع الآخرين  تجنب إلقاء اللوم على أحد</p>	<p><b>العمل الجماعي / التعاون</b></p>
			<p>أحب التحدث مع الآخرين ولو كانوا غرباء  أستخدم مع الآخرين التواصل اللفظي وغير اللفظي  أعتذر فيما بعد لمن قد أكون آذيت شعوره.  أفهم مشاعر الآخرين وأتعاطف معهم.  أركز انتباهي واهتمامي على كل ما يقوله المتحدث  أجد صعوبة في مجاملة ومدح الآخرين  أصغي إلى الآخرين عند تحدثهم ولا أقطعهم.  أستطيع بناء علاقات طيبة مع زملائي</p>	<p><b>مهارة الإتصال والتواصل</b></p>

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التكوين والتعليم المهنيين

المعهد الوطني المتخصص في التكوين  
المهني - خروبة - مستغانم  
المديرية الفرعية للدراسات و التربصات

مصلحة التنظيم و متابعة التكوين الحضوري و التربصات

السداسي :

رمز التخصص: BTP0727

إختصاص : التركيب الصحي, التدفئة و التكييف

04

تاريخ نهاية التكوين : 2024-04-12

تاريخ بداية التكوين : 2021-10-13

قائمة المتربصين الحاليين

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ و مكان الميلاد	الملاحظة
1	دويلي يزيد	بلعباس سيدي 2002/11/30	
2	بن داني محمد نذير	مستغانم 1999/03/18	
3	عبيد فتح الله حسين	بلعباس سيدي 2003/03/28	
4	قوعيش محمد الأمين	تادلوس عين 1999/12/18	
5	بلمكي عبد المالك	مستغانم 2002/01/09	
6	بلميلود محمد أيمن	مستغانم 2001/06/09	
7	بقدوري صلاح الدين	تادلوس عين 04/05/2002	
8	شيباني زكرياء	مستغانم 1995/07/01	
9	عابد عبد القادر	يمستغانم 2001/10/11	
10	بن عياد خطاب	الدين خير 1997/05/11	
11	بلعالم الياس	علي مستغانم سيدي 2002/01/31	
12	لحمر احمد نور الإسلام	تيارت تخمرت 07/11/1993	
13	عيسى عبد اللطيف	مستغانم 2002/01/12	
14	تلمساني محمد سفيان	تلمسان مغنية 2000/08/26	
15	بونوة علي	تموشنت عين 2001/05/03	
16	بخيش جمال الدين	علي مستغانم سيدي 2002/01/31	
17	حواش حمزة	مستغانم 2000/06/30	
18	مستورة محمد نور الإسلام	مستغانم 2000/10/11	
19	شاهد عبد العادل	مستغانم 2002/03/28	
20	زحاف عبد الرحمن	غليزان 2000/04/22	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التكوين والتعليم المهنيين

المعهد الوطني المتخصص في التكوين  
المهني - خروبة - مستغانم  
المديرية الفرعية للدراسات و التربصات

مصلحة التنظيم و متابعة التكوين الحضوري و التربصات

السداسي: 04

رمز التخصص: TAG0712

إختصاص : التسويق

تاريخ نهاية التكوين : 2024-04-12

تاريخ بداية التكوين : 2021-10-13

قائمة المتربصين الحاليين

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ و مكان الميلاد	الملاحظة
1	سايج عائشة	1993/05/04 سيدي بلعباس	
2	فجيري عبد الله	03/08/2001 عين فكان	
3	مصباح ريم	24/04/1997 بيل	
4	سداوي فاطمة	24/12/1999 سيدي لخضر	
5	عوالي سارة	11/10/2001 سيدي لخضر	
6	درويش احلام	21/07/2000	
7	شبيب محفوظ	01/11/1995 مستغانم	
8	غاس عبد القادر	02/04/2000 بشار	
9	هاشمي ايناس	06/08/2002 مستغانم	
10	غاشي فاتن	07/07/2000 وادي رهيو	
11	عصماني وداد	12/02/2000 سيدي لخضر	
12	مسلم أحلام	23/10/2001 سيدي لخضر	
13	عكايري فاطيمة زهرة	13/08/2001 مستغانم	
14	بن فوسي فاطيمة الزهراء بشرى	01/01/1999 مستغانم	
15	بطيوي لامية	2002/09/13 بمستغانم	
16	لمام كوثر	06/02/2002 سيدي علي	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التكوين والتعليم المهنيين

المعهد الوطني المتخصص في التكوين  
المهني - خروبة - مستغانم  
المديرية الفرعية للدراسات و التربصات

مصلحة التنظيم و متابعة التكوين الحضوري و التربصات

السداسي: 04

رمز التخصص: THC0707

إختصاص : تصميم الأزياء

تاريخ نهاية التكوين : 2024-04-12

تاريخ بداية التكوين : 2021-10-13

قائمة المتربصين الحاليين

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ و مكان الميلاد	الملاحظة
1	بسناسي فتيحة	03/01/1983 عمي موسى - غليزان	
2	بن صغير فاطيمة الزهرة	21/11/1997 بوقفراط - مستغانم	
3	عزوز خديجة	22/05/1998 مستغانم - مستغانم	
4	لزرقي فاطيمة الزهرة	29/05/2000 مستغانم - مستغانم	
5	مخطار فرج نخلة	10/08/2002 مستغانم - مستغانم	
6	بواب فاطيمة زهرة	04/04/2000 مستغانم - مستغانم	
7	بن يوب شهيناز	20/06/1997 مستغانم - مستغانم	
8	مهدي فتيحة	22/07/1978 مستغانم - مستغانم	
9	صهريج نادية	نويسي - مستغانم عين 2002/11/08	
10	زرارقة نصيرة	28/10/1978 أفلو - الأغواط	
11	دحو منصورية	19/01/1998 مستغانم - مستغانم	
12	مالق ايمان	17/07/1994 ورقلة - ورقلة	
13	جامي خديم يطو فدوة	29/07/1992 البلدية - البلدية	
14	بن عليوة ايمان	13/10/1997 مستغانم - مستغانم	
15	عكايري أسماء	12/01/2002 مستغانم - مستغانم	
16	قارة مصطفى أمينة كنزة	مستغانم - ماسرة 2000/06/17	