

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط البدني الرياضي المدرسي

## التكوين الأكاديمي وعلاقته ببعض المهارات الحياتية لدى الطلبة

دراسة مقارنة بين طلبة علم الحركة و التدريب الرياضي سنة ثالثة ليسانس - بمعهد  
التربية البدنية و الرياضية - مستغانم

إشراف :

- د. ميم مختار

- لجنة المناقشة:

- بن قوة علي: رئيسا

- كحلي كمال: عضوا

إعداد الطالبان:

- بوعقل نورالدين

- سليمان رحمة

السنة الجامعية: 2018/2019

# شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على الحبيب محمد صلى الله عليه وسلم

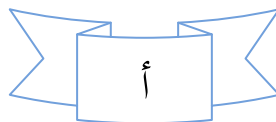
نشكر الله عزوجل الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع، ونتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز

هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد و اخص بالذكر عبد الله .

كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى معاني الشكر و الامتنان إلى الدكتور المشرف: [ ميم المختار ] على مساعدته لنا

بالمعلومات القيمة من أجل إتمام هذا البحث، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى أساتذة المعهد .

وفي الأخير نتمنى من الله عز وجل أن يجعل هذا العمل في ميزان حسنات كل من ساعدنا.



# اهداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع

إلى التي شقت وتعبت من أجل رعايتي وتربيتي إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي إلى نبع

الحنان سر الوجدان: أمي.....أمي.....أمي.....خيرة.

إلى من علمني العزة والاعتماد على النفس إلى أوسط أبواب الجنة: أبي الحنون أحمد.

إلى كل إخوتي الذين قاسموني الفرحة في كل لحظة من حياتي إلى ناصر، أمينة، صابرية، نصيرة و ابنها

يوسف.

إلى كل من شاركني أيامي الحلوة وتقاسمت معهم أيامي الجامعية و اخص بالذكر: سليم

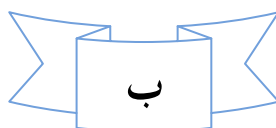
رياض، حكيم، لخضر، وإلى زميلتي في هذا العمل رحمة.

إلى كل من يحمل لقب: بوعقل - شقرون - عيد.

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة، وإلى جميع طلبة وأساتذة وعمال معهد

التربية البدنية والرياضية وإلى كل من فاته قلبي.

# نور الدين



# اهداء

إلى أمي العزيزة و الغالية  
.....نورة.....

إلى أبي حفظه الله و رعاه  
.....عبد الرحمان.....

إلى جدتي رحمها الله  
.....خيرة....

إلى جدتي الثانية رحمها الله  
.....مامة....

إلى الأخوة الأعزاء

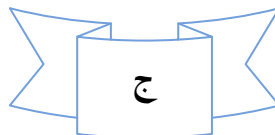
نور الهدى، أسماء، محمد الأمين

الى كل عائلة الرالي صغيرا و كبيرا و اخص بالذكر هاني

الى زميلي نور الدين و إلى كل أصدائي في معهد التربية البدنية و الرياضية

الى كل هؤلاء اهدي ثمرة جهدي

رحمة



# قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل توزيع فقرات المحاور في المقياس الموجه للطلبة.	83
02	يبين توزيع عينات البحث.	84
03	يوضح معامل ثبات وصدق الإختبارات.	87
04	يمثل مستوى المهارات الاجتماعية بين طلبة علم الحركة والتدريب الرياضي.	95
05	يمثل مستوى المهارات النفسية لدى طلبة علم الحركة والتدريب الرياضي.	95
06	يمثل مستوى المهارات البدنية والمهارية لدى طلبة علم الحركة والتدريب الرياضي.	95
07	يمثل مستوى المهارات الاجتماعية بين طلبة علم الحركة و التدريب الرياضي.	96
08	يبين ترتيب المهارات الحياتية لدى طلبة علم الحركة و التدريب الرياضي.	96
09	يبين فروق المتوسطات الحسابية لمهارة التواصل بين طلبة علم الحركة والتدريب الرياضي.	99
10	يبين فروق المتوسطات الحسابية لمهارة العمل الجماعي بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي.	101
11	يبين فروق المتوسطات الحسابية لمهارة الروح القيادية بين طلبة علم الحركة و نشاط التدريب الرياضي.	102
12	يبين فروق المتوسطات الحسابية لبعد المهارات الاجتماعية بين طلبة علم الحركة والتدريب الرياضي.	104
13	يبين فروق المتوسطات الحسابية لمهارة اتخاذ القرار بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي.	106
14	يبين فروق المتوسطات الحسابية لمهارة الثقة بالنفس بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي.	108
15	يبين فروق المتوسطات الحسابية لمهارة تحمل المسؤولية بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي.	110
16	يبين فروق المتوسطات الحسابية في مستوى المهارات النفسية بين طلبة علم الحركة و التدريب الرياضي.	112
17	يبين فروق المتوسطات الحسابية في مستوى المهارات البدنية و المهارية بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي.	114
18	يبين فروق المتوسطات الحسابية في مستوى المهارات الحياتية بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي.	115

# قائمة الأشكال البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل ترتيب المتوسطات الحسابية لدى طلبة علم الحركة والتدريب الرياضي في مختلف المهارات الحياتية.	112
02	يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة التواصل بين طلبة علم الحركة وطلبة التدريب الرياضي.	115
03	يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة الروح القيادية بين طلبة النشاط البدني الترويبي و طلبة التدريب الرياضي.	118
04	يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة الروح القيادية بين طلبة علم الحركة وطلبة التدريب الرياضي.	120
05	يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة اتخاذ القرار بين طلبة النشاط البدني الترويبي وطلبة التدريب الرياضي.	122
06	يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة الثقة بالنفس بين طلبة علم الحركة وطلبة التدريب الرياضي.	124
07	يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة تحمل المسؤولية بين طلبة علم الحركة وطلبة التدريب الرياضي.	126
08	يوضح فرق المتوسطات الحسابية في المهارات البدنية و المهارية بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي.	128
09	يوضح فرق المتوسطات الحسابية في المهارات الحياتية بين طلبة علم الحركة وطلبة التدريب الرياضي.	131

## قائمة المحتويات

الموضوع:	رقم الصفحة.
شكر وتقدير .	أ
إهداء.	ب
قائمة الجداول .	ج
قائمة الأشكال البيانية.	د

## التعريف بالبحث

مقدمة.....	2
1- مشكلة البحث.....	3
1-1 التساؤلات العام.....	4
2-1 التساؤلات الفرعية.....	4
3- أهداف البحث .....	4
1-3 الهدف الرئيسي.....	4
2-3 الأهداف الفرعية .....	4
4- فرضيات البحث.....	4
1-4 الفرضية العامة.....	4
2-4 الفرضيات الفرعية.....	4
5- أهمية الدراسة .....	5
1-5 الجانب العملي.....	5
2-5 الجانب العلمي.....	5
6- تعريف المصطلحات.....	5
1-6 المهارات الحياتية.....	5
2-6 التكوين.....	5
3-6 الطالب.....	6
7- الدراسات السابقة و المشابهة.....	6
1-7 دراسة أولى.....	6
2-7 دراسة ثانية .....	7

- 8-7 دراسة ثالثة ..... 8
- 4-7 دراسة رابعة..... 9
- 5-7 دراسة رابعة..... 9
- 6-7 دراسة دراسة ..... 10
- 7-7 التعليق على الدراسات ..... 10
- 8-7 نقد الدراسات..... 11

### الباب الأول: الخلفية النظرية للموضوع

#### الفصل الأول: المهارات الحياتية

- تمهيد..... 15
- 1-1. تعريف المهارة..... 16
- 1-1-1- مواصفات المهارة..... 16
- 1-1-2- مبادئ تعلم المهارات ما يلي ..... 17
- 1-1-3- مراحل اكتساب المهارة ..... 17
- 1-2-1- المهارات الحياتية ..... 17
- 1-2-1- أهمية المهارات الحياتية ..... 18
- 1-2-2-1- تعريفات للمهارات الحياتية ..... 19
- 1-2-3- خصائص المهارات الحياتية ..... 20
- 1-2-4- تصنيف المهارات الحياتية ..... 21
- 1-2-5- مهارة اجتماعية ..... 24
- 1-2-5-1- مهارة الاتصال و التواصل ..... 24
- 1-2-5-2-1- تعريف الاتصال و التواصل مع الآخرين ..... 24
- 1-2-5-3-1- عناصر عملية الاتصال ..... 25
- 1-2-5-4-1- عوامل نجاح الاتصال ..... 26
- 1-2-5-5-1- أهمية الاتصال الفعال ..... 27
- 1-2-5-6-1- مهارة العمل الجماعي ..... 27
- 1-2-5-1-1- تعريف الجماعة ..... 28
- 1-2-5-2-2-1- مقومات الفريق ..... 28
- 1-2-5-3-2-1- الفرق بين المجموعات و فرق العمل ..... 29
- 1-2-5-4-2-1- منافع فريق العمل ..... 30

- 30.....1-2-5-2-5-أنواع فرق العمل
- 31.....1-2-5-2-6-العوامل الأساسية لتشكيل لتشكيل فرق العمل
- 32.....1-2-5-2-7-مراحل تشكيل فرق العمل
- 33.....1-2-5-3-مهارة الروح القيادية
- 33 .....1-2-5-3-1-القيادة;
- 34.....1-2-5-3-2-صفات القائد الناجح
- 35.....1-2-5-3-3-أهمية القيادة
- 35.....1-2-5-3-5-أنواع القيادة
- 36.....1-2-6-المهارات النفسية
- 37.....1-2-6-1-مهارة اتخاذ القرار
- 37.....1-2-6-1-2-مفهوم حل المشكلات
- 37.....1-2-6-1-3-مفهوم اتخاذ القرار
- 38.....1-2-6-1-4-مراحل حل المشكلات و اتخاذ القرار
- 39.....1-2-6-1-5-خصائص اتخاذ القرار
- 41.....1-2-6-1-6-خصائص من يمتلكون مهارة حل المشكلات
- 42.....1-2-6-1-7-العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار
- 42.....1-2-6-1-8-تقنيات لاتخاذ قرار إبداعي
- 43.....1-2-6-2-مهارة الثقة بالنفس
- 45.....1-2-6-2-1-مفهوم الثقة بالنفس
- 46.....1-2-6-2-2-أهمية الثقة بالنفس
- 47.....1-2-6-2-3-أنواع الثقة بالنفس
- 48 .....1-2-6-2-4-صفات الأشخاص الواثقين من أنفسهم و سلوكياتهم
- 48 .....1-2-6-2-5-تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس
- 48.....1-2-6-2-6-مقومات الثقة بالنفس
- 49.....1-2-6-3-مهارة تحمل المسؤولية الشخصية
- 50.....1-2-6-3-1-تعريف المسؤولية الشخصية
- 50.....1-2-6-3-2-النتائج الايجابية التي تتدرج تحت مهارة تحمل المسؤولية
- 51.....1-2-6-3-3-خطوات تحمل مهارة المسؤولية
- 52.....1-2-6-3-4-فوائد تحمل المسؤولية
- 52.....1-2-7-المهارات البدنية و المهارية

## 1-7-2-1-تعريف القدرات البدنية

- 52.....
- 53..... 2-7-2-1-مكونات القدرات البدنية
- 53..... 3-7-2-1-أنواع القدرات البدنية.
- 53..... 1-3-7-2-1-القوة.
- 53..... 2-3-7-2-1-السرعة.
- 54..... 3-3-7-2-1-التحمل
- 54..... 4-3-7-2-1-الرشاقة
- 55..... 5-3-7-2-1-المرونة
- 57..... الخاتمة

## الفصل الثاني : التكوين

- 59 ..... تمهيد
- 60..... أولاً:التكوين
- 60..... 1-1 اسس ومبادئ التكوين
- 61..... 2-1 أنواع التكوين
- 61..... 1-2-1 حسب المدة الزمنية.
- 61..... 2-1-2-1 التكوين متوسط المدى.
- 61..... 1-1-2-1 التكوين قصير المدى.
- 61..... 3-1-2-1 التكوين طويل المدى.
- 61..... 2-2-1 حسب المستوى المراد احرازه.
- 61..... 1-2-2-1 التكوين المهني الأكاديمي.
- 62..... 2-2-2-1 التكوين الثقافي.
- 62..... 3-2-2-1 التكوين المهني.
- 62..... 3-1 أهداف التكوين و وظائفه.
- 63..... 4-1 العوامل الدالة على نجاح التكوين
- 63..... 1-4-1 درجة نكاه المكون.
- 63..... 2-4-1 الخبرة البيداغوجية للمكون

- ثانياً: التكوين في اليسانس.....63
- 1-2 نظام (ل.م.د): .....63
- 2-2 التكوين الأكاديمي في اليسانس.....63
- 3-2 صفات الطالب المتكون.....64
- 4-2 فروع التكوين بالمعهد على مستوى اليسانس.....64
- 5-2 أهداف التكوين الأكاديمي على مستوى المعهد.....65
- 1-5-2 أهداف التكوين الأكاديمي ليسانس تخصص التربية و علم الحركة.....65
- 1-1-5-2 المؤهلات و الكفاءات المستهدفة.....65
- 2-1-5-2 القدرات الجهوية و الوطنية للقابلية للتشغيل لخرجي تخصص التربية و علم الحركة.....66
- 2-5-2 أهداف التكوين الأكاديمي الخاصة بتخصص التدريب الرياضي.....66
- 1-2-5-2 المؤهلات و الكفاءات المستهدفة.....66
- 2-2-5-2 القدرات الجهوية و الوطنية للقابلية للتشغيل لخرجي تخصص التدريب الرياضي.....66
- 6-2 مؤشرات متابعة المشروع على مستوى المعهد.....66
- 7-2 مجالات التكوين الأكاديمي في اليسانس على مستوى المعهد.....66
- 8-2 محتوى التكوين الأكاديمي بالنسبة للطور الاول لسانس بالتكوين القاعدي.....68
- 1-8-2 محتوى التكوين للسداسي الأول: جذع مشترك.....68
- 2-8-2 محتوى التكوين للسداسي الثاني: جذع مشترك.....69
- 3-8-2 محتوى التكوين للسداسي الثالث: علم الحركة.....70
- 4-8-2 محتوى التكوين للسداسي الرابع: علم الحركة.....71
- 5-8-2 محتوى التكوين للسداسي الخامس: علم الحركة.....72
- 6-8-2 محتوى التكوين للسداسي السادس: تخصص علم الحركة.....73
- 7-8-2 محتوى التكوين للسداسي الثالث: تدريب رياضي.....74
- 8-8-2 محتوى التكوين للسداسي الرابع: تدريب رياضي.....75
- 9-8-2 محتوى التكوين للسداسي الخامس: تدريب رياضي.....76
- 10-8-2 محتوى التكوين للسداسي السادس: تخصص تدريب رياضي.....77
- خاتمة.....78

## الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

### الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

- تمهيد ..... 81
- 1-الدراسة الاستطلاعية..... 82
- 2-الدراسة الأساسية..... 83
- 1-2 منهج البحث..... 83
- 2-2مجتمع وعينة البحث..... 84
- 2-3 متغيرات البحث..... 84
- 2-3-1-المتغير المستقل..... 84
- 2-3-2-المتغير التابع..... 84
- 2-3-3-الضبط الإجرائي للمتغيرات..... 85
- 2-4. مجالات البحث..... 85
- 2-4-1. المجال البشري..... 85
- 2-4-2. المجال المكاني..... 85
- 2-4-3. المجال الزمني..... 86
- 2-5. أدوات البحث..... 87
- 2-6 الأسس العلمية للاختبارات..... 87
- 2-6-1ثبات الإختبار..... 88
- 2-6-2. صدق الإختبار..... 88
- 2-6-3. موضوعية الإختبار..... 89
- 2-7 الدراسة الإحصائية..... 89
- خاتمة..... 92

### الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- تمهيد..... 94
- 2-عرض و تحليل و مناقشة النتائج ..... 95
- 2-1- مستوى المهارات الحياتية عند طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية حسب متغير التخصص..... 95
- 2-2عرض ومناقشة نتائج طلاب علم الحركة و التدريب الرياضي في مستوى المهارات الحياتية حسب أهميتها ..... 96

- 2-3: عرض و تحليل نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى المهارات الاجتماعية.....99
- 2-3-1: عرض و تحليل نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى مهارة التواصل.....99
- 2-3-2: عرض و تحليل نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى العمل الجماعي.....101
- 2-3-3: عرض و تحليل نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى مهارة الروح القيادية.....102
- 2-3-4: عرض و تحليل نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى بعد المهارات الاجتماعية.....104
- 2-4: عرض و تحليل نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى المهارات النفسية.....106
- 2-4-1: عرض و تحليل نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مهارة اتخاذ القرار.....106
- 2-4-2: عرض و تحليل نتائج طلبة النشاط البدني التربوي و طلبة نشاط البدني التدريبي في مستوى مهارة الثقة بالنفس.....108
- 2-4-3: عرض و تحليل نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى مهارة تحمل المسؤولية.....110
- 2-4-4: عرض و تحليل نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى بعد المهارات النفسية.....112
- 2-5: عرض و تحليل نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى المهارات البدنية و المهارية.....114
- 2-6: عرض و تحليل نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى بعد المهارات الحياتية.....115
- 2-7 الاستنتاجات.....117
- 2-8 مناقشة فرضيات البحث.....117
- 2-8-1.مقابلة النتائج بالفرضية الأولى.....117
- 2-8-2-مقابلة النتائج الفرضية الثانية.....118
- 2-8-3.مقابلة النتائج بالفرضية الثالثة.....120
- 2-9-الإقتراحات و التوصيات.....121

122.....خاتمة الفصل

123.....الخلاصة العامة

الملاحق

قائمة المراجع و المصادر

## ملخص البحث

تهدف الدراسة إلى معرفة مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة مرحلة اللسانس في ظل التكوين الأكاديمي ولهذا إفترض الطالبان أنه هناك فروق في مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة مرحلة اللسانس في ظل التكوين الأكاديمي تعزى لمتغير التخصص ( التربية و علم الحركة و التدريب الرياضي ) و أن للتكوين الأكاديمي دور في اكتساب الطلبة للمهارات الحياتية، و قد إحتوت عينة البحث 40 طالب جامعي، قسمت إلى عينتين، 20 طالب من قسم علم الحركة، و 20 طالب من قسم التدريب الرياضي، تم إختيارها بطريقة الطبقيّة عشوائيا، قدرت بنسبة 30 % من مجتمع البحث الذي قدر ب 130 طالب، وهذا بالاعتماد على المنهج الوصفي المسحي، باستعمال الإلمام النظري، مقياس المهارات الحياتية، الوسائل الإحصائية، و على ضوء الدراسة النظرية و الدراسة الميدانية (التجربة الإستطلاعية و الأساسية ) و الدراسة الإحصائية للنتائج الخام باستخدام برنامج excel، تم استخلاص وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الحياتية لصالح طلبة علم الحركة، و تم استنتاج أن مستوى المهارات الحياتية عند طلبة التدريب الرياضي مستوى متوسط و عند طلبة علم الحركة مستوى جيد، و من خلال ما أسفرت عنه نتائج البحث نوصي بإدراج المهارات الحياتية ضمن محتوى التكوين الأكاديمي بمعاهد التربية البدنية و الرياضية لمختلف التخصصات، و التحسيس بأهمية اكتساب المهارات الحياتية في حياتهم اليومية و ضرورة الاهتمام بالتكوين الأكاديمي، كما نوصي بضرورة توفير المراجع و المصادر العلمية خاصة بالمهارات الحياتية و التكوين في المكتبة الجامعية.

**الكلمات المفتاحية:**

المهارات الحياتية - التكوين الأكاديمي - الطالب.

### **Résumé de la recherche:**

Le but de l'étude est de déterminer le niveau de compétences de la vie courante des étudiants en licence, Sous la composition académique, Les Taliban ont donc supposé qu'il existait des différences dans le niveau de compétences des Etudiants du licence, Sous la composition académique, En raison de la variable de spécialisation (éducation, science du mouvement et entraînement sportif).

Et ce rôle de formation académique dans l'acquisition de compétences de vie, L'échantillon comprenait 40 étudiants universitaires, divisés en deux échantillons, 20 étudiants du département des sciences du mouvement, Et 20 étudiants du département de la entrainement sportive, A été sélectionné au hasard, estimé à 30% de la communauté de recherche estimée à 130 étudiants, Sur la base de l'approche descriptive, Utilisation des connaissances théoriques, de l'échelle des compétences de la vie, des moyens statistiques, depuis l'étude théorique et de l'étude de terrain (expérience exploratoire et fondamentale), Et l'étude statistique des résultats bruts à l'aide du programme Excel,

L'existence de différences statistiquement significatives dans le niveau de compétences psychosociales en faveur des étudiants en mobilité, on a conclu que le niveau de compétences de vie des étudiants en entraînement sportif est moyen, Et à travers les résultats de la recherche, nous recommandons l'inclusion des compétences de la vie dans le contenu académique des instituts de formation de l'éducation physique et du sport pour diverses disciplines, Et conscience de l'importance d'acquérir des compétences de la vie courante dans leur vie quotidienne et de la nécessité de prêter attention à la formation académique, Nous recommandons également la nécessité de fournir des références et des sources scientifiques, en particulier des compétences pratiques et une formation académique dans la bibliothèque universitaire.

#### **les mots clés:**

- Aptitudes à la vie quotidienne - Formation académique - Étudiant.

### **Summary of the research:**

The purpose of the study is to determine the level of life skills of undergraduates. Under the academic composition, the Taliban therefore assumed that there were differences in the level of proficiency of the undergraduate students. Academic composition, Due to the specialization variable (education, movement science and sports training. (

And this role of academic training in the acquisition of life skills, The sample included 40 university students, divided into two samples, 20 students from the Department of Movement Sciences, and 20 students from the Department of Sports Training, Was selected at random, estimated at 30% of the research community estimated at 130 students, Based on the descriptive approach, Use of theoretical knowledge, life skills scale, statistical means, since the theoretical study and field study (exploratory and fundamental experience), and the statistical study of raw results using the Excel program‘

The existence of statistically significant differences in the level of psychosocial skills in favor of students in mobility, it was concluded that the level of life skills of students in sports training is average, and through the results of the research, we recommend the inclusion of life skills in the academic content of physical education and sports training institutes for various disciplines, and awareness of the importance of acquiring life skills in their daily lives and of the need to pay attention to academic training, We also recommend the need to provide references and scientific sources, especially practical skills and academic training in the university library.

### **keywords:**

- Life Skills - Academic Training - Student.

الحجاب التمهيدي

مقدمة:

إن الإنسان لا يستطيع أن يعيش في عزلة عن الآخرين، عن أهله، و أصدقائه، و هذا يؤكد أن حياة الفرد باعتباره عضوا داخل جماعة في حاجة اكبر إلى التكيف من اجل تطوير المجتمع، وهذا لا يتوافر لديه إلا من خلال امتلاكه لمهارات حياتية تجعله يتواصل مع الآخرين و يتفاعل معهم، كما تسعى الانظمة التربوية إلى إعداد جيل من المتعلمين القادرين على التعامل مع متطلباتهم، و حاجاتهم الحاضرة والمستقبلية بوعي و إدراك، و لتحقيق ذلك تواصل هذه الانظمة رسالتها و هي تدرك أن إكساب الطلبة المهارات علاوة على المعارف الأكاديمية بات ضرورة ملحة، و لعل من ابرز القواعد لمواجهة هذه التوجهات الاهتمام بتنمية قدرة المتعلم على التعلم الذاتي، و التعاون مع الآخرين من اجل الوصول إلى المعرفة، و توليدها، وبنائها وليس حفظها، و تخزينها. (جمال فواز العمري، 2011، صفحة 03).

إذ تهدف هذه الأنظمة الجديدة إلى جعل المسار التربوي بمضامينه و طرائقه و أهدافه يتلاءم و المتغيرات المتلاحقة ليعد رجل الغد أي الفرد المناسب للظروف المناسبة ويجعله ايجابي التفكير و الفعل و قادر على التكيف و التفاعل السريع، و العمل على تنمية الجوانب النفسية، الاجتماعية، البدنية و المهارية، المعرفية... الخ، و التي تعتبر في حد ذاتها مهارات حياتية يجب أن يكتسبها الطالب خلال تكوينه.

و للوقوف على مستوى التكوين الأكاديمي لدى الطلاب، يستلزم علينا معرفة مستوى المهارات الحياتية، و من خلال بحثنا هذا تطرقنا إلى دراسة مقارنة في مستوى هذه المهارات من خلال متغير التخصص و الذي استهدف طلبة التربية و علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي، سنة ثالثة ليسانس.

و لتحقيق هذه الدراسة قمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين: جانب نظري و جانب تطبيقي.

الجانب النظري قسم بدوره إلى فصلين:

الفصل الأول: خصص للمهارات الحياتية.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى التكوين الأكاديمي.

أما الجانب التطبيقي فحتوي علي فصلين:

الفصل الأول: تناولنا فيه منهجية البحث و الإجراءات الميدانية.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى عرض تحليل ومناقشة النتائج و وضع الاستنتاجات والاقترحات المستقبلية.

### 1- مشكلة البحث:

تواجه المجتمعات اليوم صعوبات و تحديات أهمها الثروة المعلوماتية في شتى مجالات الحياة، و في ضل هذا السياق فان التكوين يقع في قلب و صلب المواجهة وعليه أن يعد فردا يستطيع أن يتكيف مع متطلبات هذا العصر بايجابياته و سلبياته، لتطوير و ترسيخ القدرات الذاتية، و صقل المواهب لدخول عالم الكبار.

كما تعد عملية تنمية المهارات الحياتية لدى الطلبة من أهم النواتج الهامة لأي معهد وفي أي مستوى دراسي، ذلك أن التكوين الأكاديمي في جوهره يسعى إلى تأهيل الطلبة و انفتاحهم على المجتمع و المشاركة في العملية التنموية، وذلك أن الطلبة في حاجة لمستويات متقدمة من المعرفة و المهارات، و القدرات، للحصول على الوظائف و تحقيق النجاح المستمر في الإعداد لنواحي الحياة المختلفة، بحيث هذا ينبغي بعض متطلبات التكوين المتعلقة بالمهارات الحياتية، و ضرورة توفير الإمكانيات الضرورية التي يحتاجها نظام التكوين، ليصبح متلائما مع متطلبات المهارات الحياتية،(عامر حملاوي (2018))، كما أن التكوين غير مرضي من وجهة نظر الطلبة لتحقيق المستوى المرغوب فيه لمختلف المهارات سواء حياتية أو مهنية، هذا ما أشار اليه الطالبتان الباحثتان:بن شهيدة خاليدة و عيساني كريمة ( 2013- 2014)، كما أكدت مختلف الدراسات السابقة على توظيف المهارات الحياتية في برامج النشاط الرياضي، والاهتمام بالتكوين، و تنمية المهارات الحياتية التي تراعي حاجات الطلاب من جهة، و واقع المجتمع المحلي و تحديات العصر من جهة أخرى، و ضرورة توفير الإمكانيات الضرورية التي يحتاجها نظام التكوين، ليصبح متلائما مع متطلبات العصر و المهارات الحياتية.

و بالنظر إلى واقع التكوين بمعهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم، لاحظنا أن معظم الطلبة لا يحضرون سوى الحصص التطبيقية و الأعمال الموجهة، كل هذه الأمور تعود سلبا على تكوين الطالب ومستوى القدرات، الكفاءات و المهارات المطلوب تحقيقها خلال فترة تكوينه بالمعهد.

1-1 التساؤلات العام: ما هو مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة مرحلة اللسانس في ظل التكوين الاكاديمي؟

1-2 التساؤلات الفرعية:

- ✓ هل للتكوين دور في تحسين مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة ؟
- ✓ ما هو ترتيب المهارات الحياتية من وجهة نظر طلبة اللسانس؟
- ✓ هل هناك فروق في مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة تعزى لمتغير التخصص ( علم الحركة و التدريب الرياضي ) في مرحلة الليسانس؟
- 3- أهداف البحث: تتجلى أهداف البحث فيما يلي:

1-3 الهدف الرئيسي:

- التعريف بالمهارات الحياتية و التحسيس بأهميتها في حياة الطالب.

2-4 الأهداف الفرعية:

- ابراز دور التكوين الأكاديمي في الرفع من مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة.
- معرفة إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في مستوى المهارات الحياتية قيد البحث وفق متغير التخصص العلمي.

4- فرضيات البحث:

1-4 الفرضية العامة:

- هناك مستوى جيد للمهارات الحياتية لدى طلبة مرحلة اللسانس في ظل التكوين

2-4 الفرضيات الفرعية:

- ✓ للتكوين دور في تحسين مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة.
- ✓ سيظهر ترتيب المهارات الحياتية عند الطلبة حسب أهمية المهارات الحياتية في حياتهم.

✓ هناك فروق في مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة في مرحلة الليسانس تعزى لمتغير التخصص ( علم الحركة و التدريب الرياضي) لصالح طلبة التربية و علم الحركة.

5- أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي :

5-1 الجانب العملي:

- إبراز أهمية المهارات الحياتية بالنسبة للطلبة من اجل مواجهة التحديات و الصعوبات في الحياة حاضرا و مستقبلا.

5-2 الجانب العلمي:

- مناقشة النتائج والخروج بالاستنتاجات ووضع و إعطاء مختلف الاقتراحات والتوصيات.

- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية المهارات الحياتية.

6- تعريف المصطلحات:

6-1 المهارات الحياتية:

نظريا:

المهارات الحياتية هي أي عمل يقوم به الإنسان في الحياة اليومية التي يتفاعل فيها مع أشياء و معدات و أشخاص و مؤسسات، و بالتالي فان هذه التفاعلات تحتاج من الفرد ان يكون متمكنا من مختلف المهارات الأساسية. (عامر حملاوي،صفحة،160)

إجرائيا:

هي عبارة عن مجموعة من السلوكيات الإيجابية يكتسبها الطالب من التكوين في المعهد، و كيفها بحيث تمكنه من التعامل بفاعلية مع متطلبات و تحديات الحياة الحقيقية، و ذلك من خلال تنمية و تطوير بعض المهارات الاجتماعية، و بعض المهارات النفسية، و المهارات البدنية و المهارية، قيد الدراسة.

إجرائيا:

6-2 التكوين:

نظريا:

لغة: التكوين كمصطلح لغوي مشتق من الكلمة اللاتينية *forma* أو *formare* و يقصد به إيجاد الشيء أو تشكيله بمعنى إحداث تغييرات من وضع إلى وضع آخر. (نجم العزاوي، 2006، صفحة 13)

اصطلاحا: نشاط مخطط يهدف إلى إحداث تغييرات في الفرد و الجماعة من ناحية المعلومات و الخبرات و المهارات و معدلات الأداء و طرق العمل و الاتجاهات ما يجعل الأفراد في صورة لائقة للقيام بعملهم. (نجم العزاوي، 2006، صفحة 13)

إجرائيا: هو عملية منظمة و مستمرة لتنمية مجالات و اتجاهات و مهارات الأفراد و المجموعات لتحسين أدائهم و إكسابهم الخبرة المنظمة، لمواجهة مختلف العقبات الحياتية.

3-6 الطالب:

نظريا:

لغة: يعتبر الطالب أحد العناصر الأساسية في العملية التربوية طيلة التكوين الجامعي إذ يمثل عدديا النسبة العالية في المؤسسة الجامعية. (دليو فضيل و آخرون، 2006، صفحة 226)

اصطلاحا: الطلاب هم مدخلات و مخرجات العملية التعليمية / التعليمية الجامعية. (دليو فضيل و آخرون، 2006، صفحة 226)

إجرائيا: هو الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من المرحلة الثانوية إلى الجامعة بواسطة شهادة البكالوريا التي أهلتها لمتابعة دراسته بمعهد علوم و تقنيات أنشطة التربية البدنية و الرياضية.

7- الدراسات السابقة و المشابهة:

1-7 دراسة 01: بن شهيدة خاليدة و عيساني كريمة (2013-2014) مذكرة ماستر

الدراسة بعنوان: مدى رضا الطلبة المقبلين على التخرج للتكوين في ظل النظام (ل. م. د) بحث و صفي مسحي اجري على طلبة السنة الثانية ماستر بمعهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم حيث هدفت هذه الدراسة التي أجريت على 140 طالب من طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج من طلبة ت ب ر ( تربية بدنية و رياضية

وتدريب رياضي) و التي اختيرت بطريقة مقصودة من قسم التربية البدنية و الرياضية إلى معرفة :

مدى رضا الطلبة المقبلين على التخرج للتكوين في ظل نظام ل م د . و مدى تحقيق التكوين في ظل نظام (ل. م .د) للكفاءة المهنية .

استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي و أعدت لهذه الدراسة المسحية استبيان خاص للطلبة و المقابلات الشخصية المباشرة جمعت النتائج باستخدام النسب المؤوية و اختبار حسن المطابقة ك<sup>2</sup> توصلت هذه الدراسة إلى أن التكوين في معهد التربية البدنية و الرياضية غير مرضي من و جهة نظر طلبة المقبلين على التخرج أما بالنسبة لأهم التوصيات فتمثلت في زيادة مدة التربصات الميدانية وكذا الاهتمام بها نظرا لأهميتها في اكتساب الخبرة و القيام بالزيارات الميدانية من طرف الأساتذة المختصين لغرض مراقبة و ملاحظة مدى استفادة الطلبة من سنوات التكوين .

7-2 دراسة 02: مذكرة ماجستير

دراسة : عامر حملاوي (2010- 2011)

الدراسة بعنوان : دور التكوين في إكساب طلبة معاهد و أقسام التربية البدنية و الرياضية بعض المهارات المهنية . دراسة مقارنة بين النظام الكلاسيكي و نظام ل م د حيث هدفت هذه الدراسة التي أجريت 824 من طلبة التربية البدنية و الرياضية سنة رابعة نظام كلاسيكي و سنة ثالثة نظام ل م د اختيروا بطريقة عشوائية و الذين يدرسون بأقسام التربية البدنية و الرياضية بجامعات ( شلف- الجزائر- باتنة - بسكرة ) إلى التعرف على المهارات المهنية ( مهارة مهام وضع الأهداف التعليمية ، مهارة مهام التفاعل الصفي ، مهارة مهام التقويم ، مهارة المهام التدريسية ، مهارات مهام تنمية الصفات العلمية للمتعلم ) التي يكسبها التكوين ( نظام كلاسيكي ، ل م د ) لطلبة معاهد و أقسام التربية البدنية و الرياضية و ذلك في أربع جامعات ( شلف ، الجزائر ، باتنة ، بسكرة )

استخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي و أعدت لهذه الدراسة مقياس المهارات المهنية ، جمعت النتائج باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ، المتوسط

الحسابي، الانحراف المعياري ، اختبارات للعينات المستقلة ، اختبار تحليل التباين الأحادي، اختبار توكي، توصلت هذه الدراسة إلى أن الطلبة يفضلون و يرتبون المهارات المهنية المطلوبة لعملهم ، المهارات المهنية تختلف باختلاف نضام الدراسة ( كلاسيكي، ل م د) و نوع الجامعة ولا تختلف باختلاف الرغبة في دراسة التخصص ، و أوصى الباحث بضرورة توفير الإمكانيات الضرورية التي يحتاجها نضام ل م د و تنسيق الدكاترة والباحثين في معاهد و أقسام ت ب ر قصد الرفع من إكساب المهارات الحياتية للطلاب المتخرجين قصد التمكن من القيام بالوظيفة التدريسية .

3-7 دراسة 03 :مذكرة دكتوراه

دراسة:عامر حملاوي (2017-2018) .

الدراسة بعنوان : متطلبات التكوين بمعاهد و أقسام التربية البدنية و الرياضية في ضوء الاقتصاد المعرفي و المهارات الحياتية.

هدفت هذه الدراسة التي أجريت على 327 أستاذًا، اختيروا بطريقة المسح الشامل إلى التعرف على أهم متطلبات التكوين بمعاهد و أقسام التربية البدنية و الرياضية في ضوء الاقتصاد المعرفي و المهارات الحياتية حسب رأي الأساتذة الذين يدرسون بالمعاهد و الأقسام التابعة للندوة الجهوية لجامعات الشرق.

استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي و أعدت لهذه الدراسة استبيان خاص بمتطلبات التكوين المتعلقة بالاقتصاد المعرفي و الأداة الثانية خاصة بمتطلبات التكوين المتعلقة بالمهارات الحياتية جاءت كل أداة تحتوي على 75 عبارة مقسمة إلى محاور، جمعت النتائج باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و اختبار ت و اختبار التباين الأحادي و اختبار فريدمان ، أظهرت نتائج الدراسة أن الأساتذة لا تختلف عندهم درجة أهمية متطلبات التكوين المتعلقة بالاقتصاد المعرفي بينما تختلف درجة الأهمية في متطلبات التكوين المتعلقة بالمهارات الحياتية . و أوصى الباحث بضرورة توفير الإمكانيات الضرورية التي يحتاجها نضام التكوين ، ليصبح متلائمًا مع متطلبات الاقتصاد المعرفي و المهارات الحياتية.

7-4 دراسة 04 :

دراسة : حميد خلف فرحان و محمود عبد الرحمان الحديدي (2016) مذكرة ماجستير  
عنوان الدراسة : درجة توافر المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية في  
العراق من وجهة نظر المدرسين .

هدفت هذه الدراسة التي طبقت على 383 مدرسا و مدرسة اختيروا بطريقة الحصر  
الشامل إلى التعرف على درجة توافر المهارات في منهاج التربية الرياضية للمرحلة  
الثانوية في العراق من وجهة نظر المدرسين تعزى لمتغيرات الجنس و المؤهل العلمي  
و سنوات الخبرة

استخدم المنهج الوصفي و أعدت لهذه الدراسة استبيان كأداة لجمع المعلومات  
حيث احتوى على أربع مجالات ( المهارات البدنية و مهارات التفكير و الاكتشاف و  
مهارات نفسية و اجتماعية و مجال مهارات القيادة و اتخاذ القرار)، توصلت الدراسة  
إلى أن درجة توفر المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية في المرحلة الثانوية  
من وجهة نظر المدرسين كانت متوسطة بشكل عام ، عدم وجود فروق لدرجة توافر  
المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية تبعا لمتغير الجنس ، وجود فروق لدرجة  
توافر المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية تبعا لمتغير المؤهل العلمي  
و الخبرة ، أوصى الباحثان بضرورة إعادة تقييم منهاج التربية البدنية للمرحلة الثانوية  
في العراق في ضوء المهارات الحياتية .

7-5 دراسة : عباس أميرة ، عطاء الله احمد ، و رائد عبد الأمير عباس مذكرة ماستر

عنوان الدراسة : دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات  
الحياتية في ظل المقاربة بالكفاءات .

هدفت الدراسة التي طبقت على 3328 تلميذ من صف الرابعة متوسط إلى معرفة دور  
حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية في ظل المقاربة  
بالكفاءات ، استخدم المنهج الوصفي بالطريقة المسحية ، و أعدت لهذه الدراسة مقياس  
المهارات الحياتية و الذي يحمل ثلاث محاور ( الثقة بالنفس ، و تقدير الذات و مهارة  
اتخاذ القرار و تحمل المسؤولية و مهارة إدارة الضغوط النفسية ) ، توصل الباحثان إلى

أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية في ضل المقاربة بالكفاءات ، كما أوصى الباحثان بتصميم منهاج التربية البدنية و الرياضية قائمة على المهارات الحياتية مع مراعاة حاجات و استعدادات التلاميذ المتوسط وواقع المجتمع و متطلبات العصر .

6-7 دراسة 6 :مذكرة ماستر

دراسة :زروال مختار و حمراوي إبراهيم سنة (2016).

الدراسة بعنوان: دراسة مقارنة بين رياضي الألعاب الفردية و الجماعية في مستوى المهارات الحياتية (17-18) سنة.

هدف الدراسة التي طبقت على 100 لاعب ممارس للنشاط الرياضي تتراوح أعمارهم بين 17-18 سنة إلى أهمية الممارسة الرياضية في اكتساب الممارسين للمهارات الحياتية ، استخدم المنهج الوصفي و أعدت لهذه الدراسة استمارة استبائية لجمع النتائج ، توصل الباحث إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رياضي الألعاب الجماعية و الفردية من حيث مستوى المهارات الحياتية لصالح رياضي الألعاب الجماعية ، و أوصى الباحث إلى ضرورة معرفة اثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية لدى الناشئين

7-7 التعليق على الدراسات :

بناء على العرض السابق للدراسات السابقة نلاحظ ما يلي :

1- اتضح من الدراسات السابقة أهمية الوقوف على دراسة واقع المهارات الحياتية لدى الطلاب سواء في المرحلة الجامعية أو مرحلة تعليم الكبار أو المرحلة الثانوية.

2- اتفقت الدراسات السابقة مع دراستنا في أهمية اكتساب المهارات الحياتية مثل مهارات نفسية مهارات اجتماعية مهارات بدنية (عباس أميرة ، عطاء الله احمد ، و رائد عبد الأمير عباس ، دراسة حميد خلف فرحان و محمود عبد الرحمان الحديدي ((2016))

3- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في متغير المهارات الحياتية الواجب توفرها لدى الطلبة وان اختلفت في العينة أو المستوى الدراسي حيث طبقت دراسة

(عباس أميرة ، عطاء الله احمد ، و رائد عبد الأمير عباس على 3328 طالب )  
( دراسة زروال مختار و حمراوي إبراهيم سنة (2016) طبقت على 100 لاعب  
ممارس للنشاط الرياضي ) ( حميد خلف فرحان و محمود عبد الرحمان الحديدي  
(2016) طبقت على 383 مدرس و مدرسة )

4- اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في متغير التكوين مثل دراسة  
بن شهيدة خاليدة و عيساني كريمة ( 2013- 2014 ) ( و دراسة عامر حملاوي  
(2010- 2011) (2017-2018))

5- أما الدراسة الحالية فتسعى إلى مقارنة بين مستوى بعض المهارات الحياتية عند  
طلبة السنة الثالثة ليسانس، علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي، المقبلين على  
التخرج، في ظل التكوين.

6- اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في الهدف من الدراسة حيث ركزت  
معظم الدراسات على معرفة مستوى المهارات الحياتية ودور التكوين أو درس التربية  
البدنية و الرياضية في إكساب المهارات الحياتية أما دراستنا فتمحورت حول مقارنة في  
مستوى المهارات الحياتية بين طلبة النشاط التربوي و طلبة التدريب الرياضي، في ظل  
التكوين.

7- كما استفدنا من الدراسات السابقة في عدة جوانب : تحديد مشكلة الدراسة و  
اقتباس بعض المصطلحات ، و تغذية الايطار النظري ، و تصميم أداة الدراسة، و  
دعم نتائج الدراسة الميدانية.

7-8 نقد الدراسات:

اقتصرت هذه الدراسات على توضيح دور التربية الرياضية،النشاط الرياضي، في  
إكساب المهارات الحياتية لدى مختلف عينات البحث حسب كل دراسة، و كل متغير،  
بينما تهدف دراستنا إلى إبراز دور التكوين في إكساب المهارات الحياتية للطلاب،  
ومقارنة مستوى هذه المهارات حسب متغير التخصص(علم الحركة - تدريب رياضي)  
من اجل معرفة مدى اهتمام الطلبة بالدرجة الأولى و الأساتذة بالدرجة الثانية  
بالتخصص العلمي، و كذلك معرفة مدى مساهمة التكوين في تنمية بعض المهارات

الحياتية خلال مرحلة اللسانس، و الوقوف على مدى تقدم التكوين على مستوى المعهد مقارنة بمستوى التكوين خلال الدراسات السابقة، كما عمدنا إلى تغيير شكل المقياس المقدم للطلبة، مقارنة بالدراسات السابقة، وذلك بتغيير ترتيب فقرات المحاور في المقياس.

الجانب النظري  
النظري

# الفصل الأول

المهارات الحياتية

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

### تمهيد:

تسعى الأنظمة التربوية إلى تهيئة جيل من المتعلمين القادرين على التعامل مع متطلباتهم و حاجاتهم الحاضرة و المستقبلية لذلك اهتمت باكتساب الطلبة للمهارات الحياتية و العارف الأكاديمية التي تنمي قدرة المتعلم على التعلم الذاتي و التعاون مع الآخرين و التواصل معهم من اجل الوصول إلى المعرفة و استخدامها في حياتهم اليومية .

و تتضاعف الحاجة لتعلم المهارات الحياتية في ضل المتغيرات المستجدة و الحادثة على بيئة الطالب حيث تمكنهم من التكيف و المرونة في المجتمع و سهولة التواصل و الاحتكاك بالمجتمعات الأخرى و تنمية قدرة المتعلم على حل المشكلات الحياتية و التعامل بنجاح مع متغيرات الحياة المختلفة . و تضمن هذا الفصل مفهوم عام حول المهارات الحياتية و أهدافها بالنسبة للطالب الجامعي و تخصصنا في بعض المهارات النفسية التي اشتملت في بحثنا على (اتخاذ القرار ، الثقة بالنفس ، تحمل المسؤولية الشخصية.) و بعض المهارات الاجتماعية (التواصل، الروح القيادية، و العمل الجماعي .) و مهارات بدنية و مهارية.

1-1. تعريف المهارة :

المهارة هي الأداء الأسهل و الدقيق، القائم على الفهم لما يتعلمه الإنسان حركيا و عقليا و مع توفير الوقت و الجهد و التكاليف (اللقاني احمد و علي الجمل، 2003 صفحة 264)

و هي السرعة والدقة و البراعة في أداء نشاط معين و قد يميل البعض في تخصيصها للأعمال المهنية كنجارة و الحدادة ، إلا أن الغالبية تجعلها عامة لتشمل المهارات الحاسبية و المهارة في إقامة العلاقات الاجتماعية و المهارات الإدارية.....الخ ( فرج عبد القادر، 2003 ، صفحة 813)

ويعرف كوتريل1999 المهارة بأنها القدرة على الأداء و التعلم الجيد ، والمهارة نشاط متعلم يتم تطويره خلال ممارسة نشاط ما تدعمه التغذية الراجعة . و كل مهارة من المهارات تتكون من مهارات فرعية اصغر منها و القصور في أي من المهارات الفرعية يؤثر على جودة الأداء الكلي .

و يستخلص (رحاب، 1997، ، صفحة 113) تعريفا للمهارة بأنها شيء يمكن تعلمه أو اكتسابه أو تكوينه لدى المتعلم عن طريق المحاكاة و التدريب و أن ما يتعلمه يختلف باختلاف نوع المادة و طبيعتها و خصائصها و الهدف من تعلمها . و لو أردنا تطبيق هذه التعريفات على المهارات الحياتية لوجدنا أنها قد تعني السرعة والدقة و البراعة في أداء المهارات الحياتية ومتطلبات التكيف مع الحياة .

1-1-1- تتحدد مواصفات المهارة في ثلاث محاكاة تتمثل في :

صحة الأداء -سرعة الأداء - دقة الأداء ومن هنا نجد أن توجيه اهتمام كاف نحو التدريب على المهارات أمر له ضرورة و مبرراته ، فتنمية المهارات الذهنية يساعد الفرد على الإدراك و تجنب الأخطاء كما يتطلب تنمية المهارات الذهنية التدريب و التمرن على استخدام الأساليب الفكرية الصحيحة و نقد الفكر الخاطئ بإظهار مواطن

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

الضعف فيه مما يادي الى دقة التفكير و اتساقه (عمران و اخرون، 2004 ، صفحة 20)

1-1-2- يقول عمران أن من مبادئ تعلم المهارات ما يلي :

1- يعتمد تعلم المهارات على كل من المنطق العلمي الصحيح و التدريب الفني الجاد و هو ما يقود إلى سرعة تعلم المهارات مع اقتصاد في كل من المجهود العقلي و البدني .

2- الممارسة ، فالممارسة العملية ركن من أركان اكتساب المهارات .

3- توفير الفرصة للممارسة تتلاءم مع نوعية ومتطلبات المهارة المطلوبة .

4- توزيع فترات الممارسة بدلا من تجميعها .

5- سرعة الأداء أولا ثم الترقية فيه .

1-1-3- مراحل اكتساب المهارة :

1- مرحلة التجريب : عندما تمارس المهارة لأول مرة قد لا تحسنها بل تبدو غريبة وغير متناسقة و كلما كانت الرغبة في تعلم اكتساب المهارة كان التعلم أسرع و الانتقال للمرحلة الثانية .

2- مرحلة التطبيق : كلما زاد تطبيق المهارة وتجريبها أكثر اقتربت من الإتقان وكانت النتائج أفضل .

3- المرحلة التقائية : في هذه المرحلة تجرى الأمور بتلقائية وتفتح باب الإبداع و لا يتطلب الأمر منك حتى التفكير فيما تقوم به من مهارات لأنها تأتي بشكل تلقائي و تجرى هذه المراحل الثلاث في كل المهارات (السقاف و سمر بنت محمد عمر، 1427، صفحة 232)

1-2- المهارات الحياتية:

إن الإنسان في البداية لا يستطيع أن يعيش في عزلة عن الآخرين عن أهله و أصدقائه و لا يستطيع أن يعيش دون تعامل مع كافة الجهات ، و هذا يؤكد أن الحياة

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

الفرد باعتباره عضوا في الجماعة يساهم في تطوير المجتمع و هذا لا يتوافر له إلا من خلال امتلاكه للمهارات الحياتية تجعله يتواصل مع الآخرين و يتفاعل معهم . و ترى كوثر كوجك ضرورة الاهتمام بالمهارات الحياتية و تزويد كل متعلم بها كي يستطيع إن يواجه المتغيرات و التحديات العصرية التي يتسم بها هذا العصر و كذلك أداء الأعمال المطلوبة منه على أكمل وجه ، فهذه المهارات تحقق له التعايش الناجح و التكيف و المرونة و النجاح في حياته العملية والشخصية و تتعدد هذه المهارات و تتنوع إذ تشمل جميع مجالات الحياة .

### 1-2-1- أهمية المهارات الحياتية:

1- تساعد المهارات الحياتية الفرد على مواجهة مواقف الحياة المختلفة و القدرة على التغلب على المشكلات الحياتية و التعامل معها بحكمة .

2- ممارسة المهارات الحياتية في مختلف المواقف تشعر الفرد بالفخر و الاعتزاز بالنفس ، فعندما يطلب منه أن يؤدي عملا و يتقن ما يطلبه منه فإنه يشعر الآخرين بالثقة و يعطيه هو الثقة بالنفس .

3- المهارات لحياتية كثيرة والمتنوعة ويحتاجها الفرد في شتى مجالات حياته سواء في الروضة أو الأسرة أو في علاقاته بالآخرين ومن ثم فإن امتلاك هذه المهارات هو السبيل إلى سعادته و تقبله للآخرين و الحياة معهم و كذلك حب الآخرين له و تقديرهم له.

4- يتوقف نجاح الفرد في حياته بقدر كبير على ما يمتلكه من مهارات و خبرات حياتية ومن ثم فالمهارات الحياتية مهمة لكي يحقق الفرد نجاحه في حياته .

5- لا تقتصر أهمية المهارات الحياتية على أمور الحياة المادية بل أنها ذات أهمية كبرى في الأمور العاطفية ، إذ تمكن هذه المهارات الفرد من التعامل مع الآخرين وإقامة علاقات طيبة قائمة على الحب و المودة معهم .

6- تساعد المهارات الحياتية على الربط بين الدراسة الحالية النظرية والتطبيق للطلاب و ذلك للكشف الواقع الحياتي .

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

7- تضمين المهارات الحياتية في ما يتعلمه الفرد يساعد بصورة أو بأخرى في زيادة دافعية و حافز الطالب للتعلم .

8-المهارات الحياتية تساعد على التعرف على ذواتهم و اكتشاف علاقاتهم بالآخرين .  
مما سبق يتضح أن للمهارات الحياتية مهمة للطالب فهي تحقق له التكيف مع الآخرين والنجاح في الحياة.

([www.unicef.org/arabic/lifeskills/lifeskills\\_25521.html](http://www.unicef.org/arabic/lifeskills/lifeskills_25521.html))

### 1-2-2- تعريفات للمهارات الحياتية :

تعرف بأنها الرغبة والمعرفة والقدرة على حل مشكلات يومية حياتية شخصية واجتماعية أو مواجهة تحديات يومية أو إجراء تعديلات أو تحسينات في أسلوب و نوعية حياة الفرد و المجتمع (خليل محمد و الباز خالد ، 1999 ، صفحة 86) أما جونس 1991 فقد عرفها أنها مجموعة العمليات و الإجراءات التي من خلالها يستطيع الفرد حل مشكلة او مواجهة تحدي أو إدخال تعديلات في مجال حياته عرفها (اسكاوس فيليب و اخرون، 2005 صفحة 4)بأنها المدركات و القيم و الأداء الذي يستثمر في المواقف الحياتية بغض النظر عن تخصص و عمل الإنسان و نوعه الاجتماعي ( ذكر و أنثى ).

و لقد عرج (اللقاني احمد وعلي الجمل، 2003 صفحة 264)في كتابيهما معجم المصطلحات التربوية إلى ما يسمى بمشروعات المهارات الحياتية وهي لحد المشروعات التي أعدت من قبل مجموعة من المتخصصين في مجال التربية الخاصة للتلاميذ المتخلفين عقليا و يهدف تنمية المهارات الحياتية لديهم و التي تساعدهم على التكيف مع المجتمع الذي يعيشون فيه و تركز على النمو اللغوي ، و الطعام ، و ارتداء الملابس ، و القدرة على تحمل المسؤولية و التوجيه الذاتي و المهارات المنزلية و الأنشطة الاقتصادية و التفاعل الاجتماعي ،  
يعرفها السيد) بأنها قدرة الفرد على التعامل بايجابية مع مشكلاته الحياتية الشخصية و الاجتماعية وتشمل مهارات إدارة الوقت - لاتصال الاجتماعي - حسن استخدام

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

الموارد - التفاعل مع الآخرين - احترام العمل (السيد احمد جابر، 2001 صفحة 15)

و عرفها مسعود بأنها قدرة الفرد على السلوك التكيف الايجابي تجعله يتعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية و تحدياتها (مسعود رضا الهندي ، 2003 صفحة 50) و لقد عرفها سعد الدين على أنها مجموعة من القدرات التي يكتسبها المتعلم بصورة مقصودة عن طريق مروره بخبرات منهجية تكنولوجية تعينه على مواجهة المواقف و التحديات و تتضمن عدة أبعاد مثل مهارات حل المشكلة و مهارة إدارة الوقت و مهارة السلامة و الأمانة و مهارات اقتصادية و مهارات تكنولوجيا الإنتاج و التصنيع و مهارات تكنولوجيا الكهرباء و الالكترونات و مهارات الاتصالات و مهارات تكنولوجيا الزراعية و تقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في الاختبار ثم بناءه لهذا الغرض (سعد الدين هدى ، 2007 صفحة 14)

### 1-2-3- خصائص المهارات الحياتية :

لا يمكن أن نجد خصائص معينة للمهارات الحياتية تصلح لكل المجتمعات و لكن نجد انه بإمكاننا أن نضع اطر علمية و أسس ننطلق منها في تحديد الخصائص التي تشترك فيها كل الثقافات و المجتمعات عمران و آخرون 2004 ص 13. و قد حدد عمران و آخرون 2004 ص 14 خصائص المهارات الحياتية على النحو التالي :

- 1- تتنوع و تشمل كل الجوانب المادية و الغير المادية المرتبطة بأساليب إشباع الفرد لاحتياجاته و متطلبات تفاعله مع الحياة و تطويره لها .
- 2- تختلف من مجتمع لآخر تبعا لدرجة تقدمه و تختلف من فترة زمنية لأخرى فحاجة الإنسان البدائي للقراءة و الكتابة ظهرت عندما شعر بأهمية تسجيل تاريخه الإنساني و كذلك المهارات الحياتية تتأثر المكان و الزمان .
- 3- تعتمد على طبيعة العلاقة التبادلية بين الفرد و المجتمع و تأثير كل منها على الآخر .

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

4- تستهدف مساعدة الفرد على التكيف و التفاعل الناجح و تطوير أساليب معايشة الحياة و هذا يحتاج للتعامل مع المواقف الحياتية التقليدية بأساليب جديدة متطورة . يتضح مما سبق أن المهارات الحياتية تتكون من المكونات المعرفية لكيفية اختيار السلوك و المكونات الوجدانية التي تدفع لاختيار نمط سلوكي دون الآخر و المكونات المهارية و تتمثل في تنفيذ المهارة .

### 1-2-4- تصنيف المهارات الحياتية:

ليس هناك تصنيف محدد للمهارات الحياتية و إنما يتم تحديد هذه المهارات من خلال معرفة حاجات الطلاب و تطلعاتهم و كذلك حسب المشكلات التي تتجم عنما لا يحقق الطلاب السلوكيات المتوقعة منهم و كذلك من خلال الرجوع إلى القوائم و النماذج التي افترضها المتخصصون كمهارات حياتية .

كما أن تصنيف المهارات الحياتية يتم في ضوء طبيعة العلاقة التبادلية بين أفرادها مما يؤدي إلى التشابه في نوعية بعض المهارات الحياتية اللازمة للإنسان في العديد من المجتمعات كما تختلف عن بعضها تبعاً لاختلاف طبيعة و خصائص المجتمع و من ذلك تصنف المنظمات العالمية كمنظمة اليونسيف (2005م) :فقد صنفت المهارات الحياتية إلى :

- 1- مهارات التواصل و العلاقات بين الأشخاص : و تضم التواصل اللفظي و الغير لفظي و الإصغاء الجيد و التعبير عن المشاعر و أداء الملاحظات .
- 2- مهارات التفاوض و الرفض : و تضم مهارات التفاوض و إدارة النزاع و مهارات توكيد الذات و مهارات الرفض .
- 3- مهارات التقمص العاطفي : تفهم الغير و التعاطف معه و تضم القدرة على الاستماع لاحتياجات الآخر و ظروفه و تفهمها و التعبير عن هذا التفهم .
- 4- مهارات التعاون و عمل الفريق: و تضم مهارات التعبير عن الاحترام و مهارات تقييم الشخص لقدراته و إسهامه في المجموعة .

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

5- مهارات الدعوة لكسب التأييد : و تظم مهارات الإقناع و مهارات صنع القرار و التفكير الناقد .

6- مهارات جمع المعلومات : و تظم مهارات تقييم النتائج المستقبلية و تحديد الحلول البديلة للمشكلات و مهارات التحليل المتعلقة بتأثير القيم و التوجهات الذاتية و توجهات الآخرين عند وجود الحافز المؤثر .

7- مهارات التفكير الناقد : و تظم مهارات تحليل تأثير الإقناع ووسائل الإعلام و مهارات تحليل التوجهات و القيم والاعتراف و المعتقدات الاجتماعية و مهارات تحديد المعلومات و مصادر المعلومات و مهارات التعامل و إدارة الذات .

8- مهارات لزيادة تركيز العقل الباطني للسيطرة : و تظم مهارات تقدير الذات و مهارات الوعي الذاتي و مهارات تحديد الأهداف و مهارات تقييم الذات .

9- مهارات إدارة المشاعر : و تظم مهارات إدارة امتصاص الغضب و مهارات التعامل مع الحزن و القلق و مهارات التعامل مع الخسارة و الصدمة و الإساءة .

10- مهارات إدارة التعامل مع الضغوط : و تظم مهارات إدارة الوقت و مهارات التفكير الايجابي و مهارات تقنيات الاسترخاء .

تصنيفات أخرى للمهارات الحياتية :

تبنى العديد من الباحثين في دراساتهم العلمية للمهارات الحياتية تصنيفات أخرى متعددة تبعا لأغراض و اتجاهات تلك الدراسات و منها تصنيف (كوفاليك 2000م) للمهارات الحياتية إلى مهارات ( التنظيم وحل المشكلات و التأمل و المرونة و المثابرة و تحمل المسؤولية و التعاون و إدراك الذات و اكتساب المعرفة )

وصنف عمران و آخرون (2001م) المهارات الحياتية باعتبارها مهارات أساسية يستخدمها الفرد في تفاعله في الحياة اليومية إلى قسمين :

الأول : مهارات ذهنية و من أمثلتها صناعة القرار و حل المشكلات و التخطيط للأداء الأعمال و إدارة الوقت و الجهد و ضبط النفس و إدارة مواقف الصراع و إجراء

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

عمليات التفاوض و إدارة موقف الأزمات و الكوارث و ممارسة التفكير الناقد و ممارسة التفكير المبدع .

الثاني : مهارات عملية : ومن أمثلتها العناية الشخصية بالجسم و العناية بالملبس و استخدام الأدوات و الأجهزة المنزلية و العناية بأدوات الشخصية و اختيار المسكن و العناية به و الأثاث المنزلي ، و إجراء بعض الإسعافات الأولية و حسن استخدام موارد البيئة و ترشيد الاستخدام .

تصنيف اللقاني و زميله (2001م) للمهارات الحياتية الى :

مهارات عقلية : كالتفكير و الابتكار و حب الاستطلاع و حل المشكلات  
مهارات يدوية : كاستخدام التكنولوجيا ( الكمبيوتر )

مهارات اجتماعية : كالتعامل مع الآخرين و اتخاذ القرار و الحوار و إدارة الوقت و تقبل الآخر و تحمل المسؤولية و التفاوض .

و نلاحظ من خلال هذه التصنيفات اتفاقها في كثير من المهارات سواء في المهارات الأساسية أو الفرعية ، بينما تباينت وجهات النظر في الأهم منها ، فنجد منظمة الصحة العالمية على سبيل المثال تحدد أهم المهارات الحياتية في عشر مهارات كما تباين التصنيف تبعاً للحواس ، فنجد في تصنيف عمران للمهارات الحياتية أما مهارات ذهنية و أما مهارات عملية ، بينما نجد اللقاني يضيف قسماً ثالثاً و هي المهارات اليدوية .

<http://www.alukah.net/Social/0/32841/#ixzz1hRjxRHEe>

المبحث الثاني : المهارات الحياتية المختارة في البحث

مهارة اتخاذ القرار

مهارة الثقة بالنفس

مهارة تحمل المسؤولية الشخصية

مهارة التواصل

مهارة الروح القيادية

مهارة العمل الجماعي

1-2-5- المهارة الاجتماعية :

1-5-2-1- مهارة الاتصال و التواصل :

إن التعامل مع الناس فن من أهم الفنون نظرا لاختلاف نظرا لاختلاف طباعهم ، فليس من السهل أن نحوز على احترام و تقدير الآخرين ، في المقابل من السهل جدا أن نخسر كل ذلك ، و كما يقال الهدم دائما أسهل من البناء ..

فان استطعت أن توفر بناء جيد من حسن التعامل فان هذا سيجعلك أنت في المقام الأول ، لأنك ستشعر بحب الناس لك و حرصهم على مخالطتك ، و يسعد من تخالط و يشعروهم بمتعة التعامل معك كما قال سبحانه و تعالى { يا أيها الناس إنا خلقناكم من ذكر و انثى و جعلناكم شعوبا و قبائل لتعارف وان أكرمكم عند الله اتقاكم ان الله عليم خبير } سورة الحجرات 13

1-2-5-2-1- تعريف الاتصال و التواصل مع الآخرين :

عرف نصر الله التواصل بأنه نشاط إنساني ، يؤدي إلى التواصل بين البشر ، الغرض منه تبادل المعلومات ، وهو نشاط ذو طبيعة خاصة ، لأنه متواصل غير منقطع ، لا يمكن إعادته كما لا يمكن محوه ، أو عكسه (نصر الله عمر عبد الرحمان، 2001 صفحة 55) و عرفه كل من اللقاني و الجمل أنها تعني القدرة علة نقل الأفكار إلى الآخرين و التفاعل معهم بوسائل متعددة كالكلمات المنطوقة و المكتوبة و الرسوم و الصور و الخرائط و الهاتف و غيرها من الوسائل الأخرى .

و يعرفه بارسلون و ستانيز : انه عملية نقل المعلومات و الأفكار و المهارات بواسطة استعمال الرموز و الكلمات و الصور و الأشكال و الرسومات (ابو اصبع صالح و عوجة تيسير ، 1999 صفحة 9)

و قد عرف (القرني 2004 صفحة 56) الاتصال سلوك أفضل السبل و الوسائل لنقل المعلومات و المعاني و الأحاسيس و الآراء إلى أشخاص آخرين و التأثير في أفكارهم و إقناعهم بما تريد سواء كان ذلك بالطريقة لغوية أو غير لغوية .

1-2-5-1-3- عناصر عملية الاتصال :

تتكون عملية الاتصال كما أوضحها (ابو عرقوب ابراهيم ، 1993 صفحة 40) من العناصر التالية :

1- المرسل أو المصدر2-ترجمة و تسجيل الرسالة في شكل مفهوم 3- الرسالة موضوع الاتصال 4- وسيلة اتصال 5- تفهم الرسالة بواسطة الشخص الذي يستقبلها 6- استرجاع المعلومات .

1- المرسل أو المصدر : هو مصدر الاتصال أو مرسل المعلومات قد يكون شخص يحمل معلومات أو رسالة معينة يريد أن يصلها إلى الآخرين و يختار أفضل السبل لنقل هذه الرسالة حتى تكون مؤثرة أكثر ( ابو عرقوب 1993 مرجع سبق ذكره صفحة 40)

2- ترجمة و تسجيل الرسالة في شكل مفهوم : يهدف المرسل في أي رسالة إلى تحقيق نوع من الاشتراك و العمومية بينه و بين مستقبل الرسالة لتحقيق هدف محدد و بتالي فهناك ضرورة لترجمه أفكار و نوايا ومعلومات العضو المرسل إلى شكل منظم و يعني ذلك ضرورة التعبير عما يقصده المرسل في شكل رموز أو لغة المرسل إلى شكل منظم و يعني ذلك ضرورة التعبير عما يقصده المرسل في شكل رموز أو لغة مفهومة ، و يشير ذلك إلى ترجمة ما يقصده المرسل إلى رسالة يمكن لشخص الذي يستقبلها ان يتفهم الغرض منها .

3- الرسالة : هي الناتج الحقيقي لما أمكن ترجمته من أفكار و معلومات خاصة بمصدر معين في شكل لغة يمكن تفهمها ، و الرسالة في هذه الحالة هي الهدف الحقيقي لمرسلها و الذي يتبلور أساسا في تحقيق الاتصال الفعال أو أفراد محددين في الهيكل التنظيمي .

4- وسيلة الاتصال : تربط الرسالة موضوع الاتصال مع الوسيلة المستخدمة في نقلها و لذلك فان القرار الخاص بتحديد محتويات الرسالة الاتصالية لا يمكن فصله عن

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

القرار الخاص باختيار الوسيلة أو المنفذ الذي سيحمل هذه الرسالة من المرسل إلى المستقبل 5- المستقبل : وهو الطرف الآخر ومن يستقبل الرسالة ويقوم بفك رموزها .  
6- الاستجابة ( التغذية الراجعة ) : هي مدى قبول أو رفض الرسالة و التي تؤدي إلى عملية التواصل .

7- التأثيرات : وهي التغيرات التي تحدث لدى المستقبل نتيجة تعرضه للرسالة و تعتبر مقياسا لمدى نجاح المرسل في تحقيق أهدافه .

### 1-2-5-1-4- عوامل نجاح الاتصال:

إن الإنسان الاتصالي الناجح هو الذي تكون لديه مهارات اتصالية مثل التفكير و الكلام و الاستماع و المشاهدة و الكتابة و القراءة والفهم والتحليل لتساعده على إنتاج رسالة اتصالية مناسبة وإرسالها في الوقت المناسب و المكان المناسب بالوسيلة المناسبة و التكلفة المناسبة ويرى ابو عرقوب عدة عوامل تساعد الفرد في نجاح الاتصال كما يلي :

1- وجود رغبة وحافز لدى المرسل وهذا يستدعي ان يكون له هدف واضح .  
2- تحديد صيغة الرسالة و لابد أثناء ذلك من توقع رد فعل المستقبل ( ابو عرقوب 1993 مرجع سبق ذكره صفحة 149)

و الرسالة الناجحة هي التي تجيب على خمس أسئلة :

ا/ ما أريد من هذه الرسالة ؟ ب/ متى أريد ذلك؟ ج/ أين أريده ؟ د/ كيف أريد أن يتحقق ؟ هـ/ لماذا أنا أريده ؟

3- انجاز الرسالة فعلا و تنفيذها على ارض الواقع .

4- استقبال المرسل إليه لرسالتك .

5- رد فعل المستقبل اتجاه رسالتك و هو الهدف الذي تسعى لبلوغه و هو الوصول إليه (حل المشكلات، 2006 ص 43)

6- مهارة الاتصال و الاستماع الايجابي .

1-2-5-1-5- أهمية الاتصال الفعال :

إذ كنا نتكلم عن مهارة الاتصال سواء الشفوي أو لغة الجسد فنحن نتكلم عن المهارة التي تميز البشر عن غيرهم من المخلوقات الأخرى . وهناك تصنيف لأهمية وظائف التواصل :

- أداة فعالة في تكوين العلاقات الإنسانية .
- يسهل عملية تبادل المعلومات بين الناس .
- توحيد الأفكار و الاتجاهات و العمل على تغيير السلوك الإنساني .
- يساهم في تشكيل الرأي العام .
- يسهم في فض الخلافات الشخصية و الاجتماعية و الدولية .
- يساعد الاتصال على بلورة عملية التحضير و التحول الاجتماعي
- مما تم عرضه فيما يخص مهارة الاتصال و التواصل توصلنا إلى أن هذه المهارة مهمة في حياة الطالب من خلال الاتصال اللفظي و الغير لفظي و حسن الاستماع للآخرين و القدرة على التفاوض و الوصول إلى حلول .

1-2-5-1-6- مهارة العمل الجماعي:

مدخل : تعتبر عملية بناء الفريق من أهم الأساليب المتبعة في عملية تنمية المنظمة ولقد شاع استخدامها في أواخر القرن العشرين ، حيث كان من أهم الأساليب تبني هذا الأسلوب لان الانفرادية في عملية اتخاذ القرارات أمر يؤدي الجمود و النمطية في العمل و البعد عن الابتكار و التجديد و المشاركة والسرعة في الانجاز و هذا ما توفره فرق العمل الفعالة فخصائص فريق العمل الناجح أهمها الفهم المشترك و الاتفاق المتبادل و الإدراك الكامل للمهام الرئيسية و توفير فرصة الاتصالات المفتوحة لتبادل الأفكار و الحقائق ووجهات النظر و توفي الثقة المتبادلة والدعم المتبادل و ضبط الاختلافات و تهيئة السبل للدراسة وحل المشاكل المشتركة ووضع خطط فعالة لتحسين الأداء .

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

و في ضوء التطور العلمي أصبح و لابد من أن تتبنى منظمات اليوم و لاسيما منظمات قطاع التعليم الجامعي مفهوم فرق العمل و تشكيل فرق العمل قادرة على الانجاز و التطور و المشاركة و الإبداع في ظل المتغيرات و التحديات العلمية . (ام الخير بنت ابراهيم احمد عبده 1431/1430 هـ صفحة 2)

1-2-5-2-1- تعريف الجماعة: هي وحدة اجتماعية تتكون من مجموعة من الأشخاص بينهم تفاعل اجتماعي متبادل و علاقة صريحة ، و يتحدد فيها للأفراد أدوارهم الاجتماعية و مكانتهم الاجتماعية ، و لهذه الوحدة الاجتماعية مجموعة من المعايير و القيم الخاصة بها والتي تحدد سلوك أفرادها على الأقل في الأمور التي تخص الجماعة سعياً لتحقيق هدف مشترك و بصورة يكون فيها وجود الأفراد مشعباً لبعض حاجات كل منهم .(مذكرة ماجيستار ام خيرة بنت إبراهيم احمد عبده مرجع سبق ذكره صفحة 12)

مفهوم فريق العمل : هو مجموعة من الأفراد يعملون مع بعضهم لأجل تحقيق أهداف محددة و مشتركة . . ( أم خيرة بنت إبراهيم احمد عبده مرجع سبق ذكره صفحة 14) عرف ارثر بيل الفريق بأنه مجموعة من الأشخاص الذين يتعاونون فيما بينهم و كذلك يتفاعلون لتحقيق الهدف المرجو فالفريق يتكون من قائد الفريق الذي يقوم بالتنسيق بين عمل أعضاء الفريق وهو غالباً ما يشار إليه بالمرافق أو الصديق .(مذكرة ماجيستار أم خيرة بنت إبراهيم احمد عبده مرجع سبق ذكره صفحة 14)

عرفه جعلوك بأنه : وحدة تتألف من الأفراد يتراوح عددهم ما بين ثلاثة إلى ما لا حد له من الأفراد.( أم خيرة بنت إبراهيم احمد عبده مرجع سبق ذكره صفحة 14)

1-2-5-2-2- مقومات الفريق:

- 1- إن الفريق عبارة عن وحدة تنظيمية تتألف من أفراد يتراوح عددهم بين ثلاث إلى ما لا حد له من الأفراد .
- 2- على أفراد الفريق أن يدركوا وحدتهم الجماعية .
- 3- أن يكون على أفراد الفريق القدرة على العمل معا .

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

4- أن يكن لهذه الجماعة هدف مشترك تسعى للعمل على تحقيقه مع اختلاف هذا الهدف من جماعة إلى أخرى .

5- أن يكون عمل المجموعة ضمن بيئة معينة حيث يكون لهذه البيئة تأثير متبادل . (أم خيرة بنت إبراهيم احمد عبده مرجع سبق ذكره صفحة15)

1-2-5-2-3- الفرق بين المجموعات و فرق العمل:

( أم خيرة بنت إبراهيم احمد عبده مرجع سبق ذكره صفحة15)

مجموعات العمل التقليدية	فرق العمل
1- يقوم القائد في التحكم في المجموعة و الهيمنة عليها	1- يعمل القائد على تسهيل عمل الفريق
2- يتم إعداد الأهداف من قبل المنظمة	2- يتم إعداد الأهداف من قبل أعضاء الفريق
3- يعمل القائد على تنظيم الاجتماعات و اللقاءات و يقوم بمتابعة العمل و الإشراف عليه بنفسه.	3- تكون الاجتماعات على قدر كبير من التفاعل بين الأعضاء و تسخر بالكثير من المناقشات المثمرة .
4- يتم التركيز على أداء الفرد.	4- يكون التركيز فيها على أداء الفريق .
5- توجد منافسة بين العاملين ضد بعضهم البعض	5- يتميز عمل الأعضاء كوحدة واحدة يجمعهم العمل المشترك
6- الاتصال يكون في اتجاه واحد من القائد إلى المجموعة	6- يتم الاتصال في جميع الاتجاهات من القائد إلى الفريق ومن الفريق إلى القائد
7- تختزن المعلومات لدى العاملين	7- يتم اشتراك الأعضاء في المعلومات المتاحة لدى الفرق.

1-2-5-2-4- منافع فريق العمل :

( أم خيرة بنت إبراهيم احمد عبدهم رجع سبق ذكره صفحة16)

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

- 1- توفر قاعدة عريضة من الخبرات و المعرفة لها الأثر الأكبر في تحسين الأداء .
  - 2- يتم التصدي للمشكلات بإبداع و شمولية اكبر و بتالي زيادة في الفاعلية
  - 3- يكون هناك رغبة كبيرة للمجازفة و استعداد أكثر لأي تغيرات.
  - 4- يتم الالتزام المشترك بالأهداف و الاشتراك في المسؤولية لنجاز المهام .
  - 5- يكون التفويض لأداء المهام ذو فاعلية و اثر كبير.
  - 6- تتكون بيئة ايجابية للأعضاء الفريق مليئة بالتحفيز و الدوافع .
- 1-2-5-2-5- أنواع فرق العمل:

تأخذ الفرق الكثير من الأشكال المختلفة ،وتخدم الكثير من الوظائف المختلفة،حيث صنف نيكي هيبس فرق العمل إلى مايلي : ( أم خيرة بنت إبراهيم احمد عبده مرجع سبق ذكره صفحة16-20)

- 1- فرق إنتاج أو خدمة: تتميز بنشاط محدد في التصنيع أو المشتريات أو الخدمة مثل فرق تجميع خط الإنتاج أو فرق الخدم أو الموظفين في الطائرة ...
- 2- فرق الإجراء و التفاوض : يتمتع فريقها بالمهارات المرتفعة تشمل مثل هذه المجموعات الجراحين و المجموعات الموسيقية و فرق الألعاب الرياضية....
- 3- فرق المشروعات و التطوير: تتكون من تقنيين ومهنيين مرتفعي المهارات يتمتع أعضاء هذا الفريق بالاستقلالية تعمل مع بعض كالقيام بأبحاث التطوير داخل المنظمة.
- 4- فرق النصيحة و الشمول : تتميز بتوفير النصح التنظيمي، و اتخاذ القرار قد تشمل أيضا فرق النصح المتخصصة مثل فرق التخطيط المالي أو تخطيط الأفراد ...
- 5- الفريق الوظيفي : يتميز أعضاء هذا الفريق بأنهم قد يعملون مع أو لا يعملون مع لتحقيق الأهداف .
- 6- الفريق متعدد الوظائف : لديهم وظائف مختلفة في التنظيم و لديهم مسؤوليات أخرى

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

- 7- الفريق النمر: أهم ما يميز هذا الفريق هو أن أوقاتهم مكرسة دائما لتحقيق الأهداف .
- 8- فريق لغاية محددة أو قوة مهام خاصة : تتكون من فريق مؤقت بهدف حل مشكلة أو تحقيق هدف معين أو استكشاف فرصة معينة .
- 9- اللجنة : جماعة من أفراد التنظيم يقومون بالعمل باستمرار لتطوير أو مراقبة سياسة
- 10- فريق الأداء العالي : يتميز بمجموعة من الأفراد يكمل بعضهم الآخر في المهارات التي يتحلون بها ، و يعملون معا لتحقيق غايات و أهداف مشتركة .
- 11- فرق العمل : هم الفرق التي تقوم بتنفيذ الأعمال الأساسية في المنظمة مثل تصنيع البضائع و قد تكون أعضاء هذه الفرق من قسم واحد في المنظمة .
- 12- فرق ذات مهام مختلفة : يتم تكوينها في بعض المواقف مثل عند اختيار ممثلي الأقسام المختلفة ، يتم تكوينها لفترة معينة تنتهي بانتهاء المشروع .
- 13- الفرق ذات التوجيه الذاتي : تتميز بأنها ليس لها قائد رسمي أو دائم ، يقوم أعضاء هذه الفرق بانجاز عملهم بطريقة جماعية فيتم اختيار قائد منهم لتنفيذ المشروع.
- 14- فرق الإدارة : تقوم هذه الفرق في بعض الأحيان بدور الرئيس حيث أنها تقوم باتخاذ القرارات الإدارية .

1-2-5-2-6- العوامل الأساسية لتشكيل وتشكيل فرق العمل:

(جباري خضرة، 2016/2015 ص 15-16)

تتمثل العوامل الأساسية في تشكيل فرق العمل كالتالي :

- 1- الالتزام و الانتماء للفريق ، و أهداف الفريق و ليس للأهداف الشخصية .
- 2- الثقة ببعضهم البعض و احترام التزاماتهم و الثقة المشتركة والدعم .
- 3- الالتزام بالهدف و الأدوار المطلوبة لتحقيق هذا الهدف .
- 4- الاتصالات لزيادة التفاعل بين أفراد الفريق من مهمة أعضاء الفوج .

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

5- الانتماء و الشراكة للفريق ، ووجود الأساس المشترك بين أعضاء الفريق .

6- الاتجاه نحو العمليات و تحقيق الأهداف .

1-2-5-2-7- مراحل تشكيل فرق العمل:

1- مرحلة التشكيل : تتميز المرحلة الأولى بكثير من الغموض حول تشكيلة الفريق ومن هم اعطاءه ، وتتم عملية اختيار الأعضاء و تعرف على بعضهم البعض و التعرف على الهدف

2-مرحلة النزاع : تتميز هذه المرحلة بمحاولة فرض أعراف معينة للفريق و طريقة عمله ، يحاول أعضاء الفريق إثبات أنفسهم وقد يرفض بعض الأعضاء هذه الأعراف و القوانين و يحدث نزاع حول القيادة الفريق عندما لا تقوم الإدارة باختيار القائد .

3- مرحلة الاستقرار : بعد انتهاء النزاع أو معظمه تبدأ مرحلة الاستقرار، حيث يتم الاتفاق على الأعراف و القوانين المتعلقة بالفريق ( الاجتماعات- طريقة اخذ القرار- الجدولة الزمنية)

4- مرحلة الأداء :وهي المرحلة الأهم، إذ أنها تعني حسن انجاز المهمة الموكلة على عاتق الفريق، فبعد الاستقرار يتفرغ أعضاء الفريق بالمهمة الموكلة لهم .

5- مرحلة تفكيك الفريق : في حالة فرق العمل المؤقتة ، عندما تنتهي المهمة الموكلة،وهنا لا تعني فقط التفكيك المادي فقط و إنما التفكيك العاطفي و النفسي.

(مذكرة ماستر أكاديمي ، جباري خيرة مرجع سبق ذكره ، صفحة 17-18)

إن فريق العمل هو إحدى تقنيات التطور التنظيمي ، يقوم على إشراك مجموعة من الأفراد لها مهارات متعددة و لديهم السلطة و المسؤولية الجماعية و الميل إلى المشاركة و التعاون و خلق جو من الثقة المتبادلة ،فأساليب فرق العمل من الأساليب المهمة في توجيهه و الكفاءة و تقديم الخدمات و زيادة فاعلية القرارات لأنها تعتبر الناتج الرئيسي لمعظم مهامه و القوة المحسوسة التي تخلق الكفاءة.

1-2-5-3- مهارة الروح القيادية:

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

مدخل : تعددت الدراسات حول موضوع القيادة و على الرغم من ذلك فان مسالة القيادة و أسس نجاحها و ما يمكن أن يؤدي بالقائد إلى النجاح في قيادته لازالت مسالة معقدة فالقيادة في الحقيقة هي تفهم الآخرين و التعرف على احتياجاتهم و من ثم العمل على تحقيقها لهم و الاحتياجات قد تختلف حسب المواقف و لكنها في النهاية أمر يتم تحقيقه ، و من ثم سيشعرون بالرضا و الولاء لهذا القائد دون احتساب رغباتهم الذاتية لأنهم على ثقة ستتحقق مع نجاح المنظمة و القيادة .و في هذه الورقة حاولنا أن نستعرض بعض مفاهيم القيادة وبعض العناصر و الأنواع و الأنماط القيادة .

### 1-2-5-3-1- القيادة:

لغة : صفة القائد أو المكان الذي يكون فيه

المنجد العربي ط 1987, 5صفحة 822

اصطلاحا : هي مفهوم مركب يتضمن العديد من المتغيرات المتداخلة و التي تؤثر كل منها في الأخرى و تتأثر بها القيادة عند الباحثين :

عرفها هولاند : بأنها هي علاقة بين شخص له قدرة التأثير ، ومجموعة تتأثر به وهي تظهر أحسن ما يمكن لها في ايطار العملية الجماعية .

أما جيرالد جرينبرغ و روبرت بارون : فقدا تعريفا بسيطا لها بأنها عبارة عن إجراءات يؤثر فيها القائد على تابعيه ، باستخدام أساليب غير قهرية لتحقيق أهداف محددة (مدحت محمد ابو النصر، 2007 ص 181-182)

أما ستوجديل : فيرى بأنها عملية تؤثر في نشاط جماعة منظمة من اجل تحقيق هدف معين أو إرساء قواعد هذا الهدف (احمد قوراية ، 2007 ص 25)

### 1-2-5-3-2- صفات القائد الناجح:

1- القائد الناجح هو الذي تظهر مهاراته في وضع و إعداد الخطة و في طريقة تنفيذها ، و هو متميز في بث روح المنافسة و الحماسة عند الآخرين .

2- الثقة و التنظيم فكل أعمال القائد منظمة كما أن وقته و أوراقه و أهدافه منظمة.

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

3- صناعة الحدث و القدرة على اتخاذ القرار المهم فالقائد الناجح لا ينتظر الأحداث بل يصنعها

4- التأثير في الآخرين فالقائد الناجح يؤثر في الآخرين و يتواصل معهم بمهارة و يوجههم لتحقيق الأهداف المطلوبة

5- الرؤية الثاقبة : فالقائد الناجح يعتمد التحفيز عنصرا أساسا في عمله لبتث روح الحماسة لدى العاملين معه

6- الثقة الكبيرة بما لديه من إمكانيات و مبادئ : فالقائد الناجح يعرف ما لديه من نقاط القوة و تكون حافزا و داعما له في قيادته .

7- التخطيط : فالقائد الناجح هو الذي يضع الخطط الصحيحة والمدروسة للعمل و لا يترك مجالا للصدفة في عمله و طريق نجاحه ، و يلتزم بها.

8- الذكاء الاجتماعي : فالقائد الناجح لديه المهارة الاجتماعية التي تعطيه القدرة على التواصل مع الآخرين و إيصال ما لديه من أفكار .

9- يستخدم التفويض في عمله و تحديد المهام و أن يكون مثقف لكي يطور من نفسه و من إمكانياته ومن مهاراته.

10- الالتزام الخلقى :يراعي القائد الناجح المبادئ و القيم أثناء عمله و ميسرته نحو النجاح

11- الذكاء العقلي : يجب أن يتمتع بالذكاء الكافي الذي يعطيه القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرار (ابراهيم الفقهي، ص 15-17)

1-2-3-5-3 أهمية القيادة :

1- تعزيز الروح المعنوية للموظفين : تأثر القيادة في العمل علة الموظفين بشكل كبير ، حيث أن وجود قيادة جيدة تقلل من الإجهاد و التوتر لدى الموظفين ، وان القادة الذين يستمعون إلى موظفيهم و يتفهمون شكواهم و ظروفهم ويعملون على تجاوز المشاكل معهم بشكل سلس يحافظون على موظفيهم لمدى طويل ، و أن الموظف السعيد يكون أداءه في العمل أفضل .

(NICOLE LAMARCO, 4/6/2018 EDITED)

2- الكفاءة في العمل : تعتبر القيادة واحدة من أهم الوظائف الإدارية ، حيث تساعد على تحقيق أقصى قدر من الكفاءة في العمل و تحقيق الأهداف التي تم وضعها حيث يقوم القائد على تحفيز الفريق و الحرص على أنهم يقومون بأداء وظائفهم بالإضافة إلى تقديم التوجيه.

(NICOLE LAMARCO, 4/6/2018 EDITED)

3- تحديد الغاية المستقبلية

(NICOLE VULCAN, 5/7/2017)

1-2-3-4- عناصر القيادة:

يمكن تلخيص عناصر القيادة في النقاط التالية :

1- الأهداف :تعتبر الأهداف السبب الرئيسي لوجود المنشأة،حيث تقام على أساس الوصول إلى هذه الأهداف و تحقيقها من خلال ممارسة مجموعة من الأنشطة و العمليات من قبل مجموعة من الأفراد داخل بيئة تنظيمية ما تعتبر عنصرا رئيسيا من عناصر القيادة .

2- البيئة التنظيمية : وهي الوسط الخاص بالأفراد و يتواجدون فيه لتحقيق الأهداف.

3- الأنشطة والعمليات:هي كل ما يتم ممارسته وانجازه من أعمال بغاية تحقيق الأهداف.

4- الأفراد : يشتمل مصطلح الأفراد على مجموع العناصر البشرية ذات العلاقة بالعملية الإنتاجية و المحققة للأهداف سواء كان قائدا أو تابعا له .

(ij(importance of leadership) managementstudyguide ; retrieved)

1-2-3-5- أنواع القيادة :

1- القيادة الاوتوقراطية : و لها عدة مسميات كالقيادة الديكتاتورية و يرجع تاريخ انطلاق هذا النوع من القيادة إلى العصور الأولى في حياة الإنسان الاجتماعية ، حيث كان يفرض قوته وسلوكه التعسفي على الأفراد في مجتمعه وفقا لقوانينه و نظمه

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

2- القيادة الديمقراطية : تتسم هذه القيادة بقدرة القائد على إقناع تابعيه على القبول بسلطته من خلال خلق روح من الثقة و الاحترام المتبادل و التعاون .

3- القيادة الحرة : و تعرف أيضا بقيادة عدم التدخل ، دور القائد في هذه القيادة لا يذكر أو انه لا يؤدي أي عمل في الواقع و يمكن أن يقدم معلومات للمرؤوسين حول ما ينبغي عمله

4- القيادة الظرفية

5- القيادة التبادلية

(ij(importance of leadership) managementstudygui de ; retrieved, 2018/6/27 edited)

إن الدور القيادي أمر مهم في حيات الفرد يجب لأي شخص التحلي به لكي يكون ناجحا في حياته و يسير أموره و يحل مشاكل حياته بكل ثقة و مهارة ، و حتى يكون شخص مسئول يمكن الاعتماد عليه ، كما يجب أن يأخذ بعين الاعتبار المهارات القيادية اللازمة له حتى يكون قائدا ناجحا و حتى يتمكن من قياس مدى قدرته على تحقيق الأهداف.

1-2-6- المهارات النفسية :

1-6-2-1- مهارة اتخاذ القرار :

مدخل :

إن المرء مكلف بالاجتهاد بكل ما يملك للتوصل إلى القرار السليم في حل المشكلات و إذا لم يكن بين البدائل المطروحة حل مناسب قاطع فالواجب اختيار اقلها ضررا و إذا ما تبين بعد ذلك خطأ في القرار كان الأجر مرة واحدة و في حال الصواب كان للمجتهد أجران .

إن اتخاذ القرار هو عملية متحركة و على المرء أن يتابع و يحرك نتائج قراراته ليعديلها عند الحاجة والكيفية المطلوبة .

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

كما أن عملية اتخاذ القرار تتبثق من جميع المعلومات و تحليلها و معالجتها بطريقة علمية كما سيأتي في الخطوات - الأمر الذي يؤدي إلى تحديد البدائل الممكنة للحل ، كما أن اتخاذ القرار احد البدائل يتطلب غالبا اخذ الحس البشري في الحسابات عند تفحص أفضلية ما يترتب على بديل ما من نتائج ، فاتخاذ القرار الناجح يعتمد على التقدير السليم كما يعتمد على المعلومات الموثوقة .

و لكن كما في كل المحاولات هناك فن وعلم في حل المشكلات و لكنك تتجاهل الاثنين و هي مخاطرة منك ، إن البحث المنهجي عن البيانات التي يمكن تحويلها إلى معلومات ثم إلى معرفة مفيدة هو عملية تفاعلية تشمل زملائك و مرؤوسيك ، أن وظيفة المدير هي إيجاد طريقة من خلال الأداء و المشاعر و الحقائق و اتخاذ قرارات هادفة بناء على تلك الحقائق (ويس الان ، 2001 ص 126- 164)

### 1-2-6-2-1- مفهوم حل المشكلات :

عرف جيتس و آخرون حل المشكلة بأنها حالة يسعى خلالها الفرد للوصول إلى هدف يصعب الوصول إليه بسبب عدم وضوح أسلوب الحل أو صعوبة تحديد الهدف ، أو بسبب عقبات تحول دون وصول الشخص لمل يريد عن طريق اداة بذل الجهد العقلي ( التفكير ) للخروج من مأزق تعرض له (جيتس و اخلاون ، 1996 ص 268) هي الصعوبات التي تواجهنا عند الانتقال من مرحلة إلى أخرى و هي إما تمنع الوصول إلى تأخره أو تأثر في نوعيته .

يعرف البنا حل المشكلات : و يعني التقييم الشامل لمهارات الفرد الخاصة في حل المشكلات التي يتعرض لها في حياته اليومية و تتمثل تلك المهارات في الثقة في حل المشكلات (البنا ، انور ، 2005/11/23-22)

### 1-2-6-3-1- مفهوم اتخاذ القرار:

القرار لغة :

مشتق من القر وهو التمكن فيقال قر في المكان أي قر به و تمكن فيه (مجمع اللغة العربية ، 1960 ص 583)

القرار اصطلاحاً :

هو عبارة عن اختيار من بين بدائل معينة و قد يكون الاختيار دائماً بين الخطأ و الصواب أو بين الأبيض و الأسود و إذا لزم الترجيح و تغليب الاصوب ، و الأفضل أو الأقل ضرراً (سويد عد المعطي، 2003)

اتخاذ القرار :

إن عملية اتخاذ القرار ليست بالعملية السهلة بل بحاجة لكي تمر في مراحل مختلفة كالحصول على معلومات و توليد الأفكار و تقييم المكاسب و المخاسر و اختيار احد البدائل (الزغلول ، رافع النصير و الزغلول، 2003)

إن الصحة النفسية للفرد و مستوى ذكائه يلعبان دور كبير في سرعة اتخاذ القرار و تصويبه ، معنى ذلك إننا عندما نعرض لنا مشكلة أو نعزم على أمر فان هناك عدة خيارات تظهر لنا فنحل المشكلة أو نتعاضى عنها أو نحلها بمواجهتها مواجهة عنيفة أو نتخذ طريق التدرج و نحلها بشكل جزئي أو نستعين بغيرنا في هذا الحل و أن هذه خيارات متنوعة فالقرار أن نعرف هذه الخيارات و البدائل ثم نصل إلى اتخاذ الأمتل و ذلك بالتأمل و حسب الظروف المحيطة و حسب متطلبات الموقف و في حدود الزمن المتاح لان الزمن أيضا أحيانا يكون له اثر حاسم في اتخاذ القرار (البشاري، مصطفى نجم، 2007)

1-2-6-1-4- مراحل حل المشكلات و اتخاذ القرار:

إن مراحل حل المشكلات هي نفسها مراحل اتخاذ القرار حيث ذكر ( سويد 2007

مرجع سبق ذكره) خطوات حل المشكلات خمس خطوات :

1- التعرف على المشكلة أو تحديدها

2- وضع فرضيات الحل أو عدة فرضيات .

3- اختيار الفرضية المناسبة .

4- تنفيذ الخطة .

5- متابعة وتقويم الحل .

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

ذكر (الفوسفو عدنان احمد ، 2008) خمس مراحل وضعها علماء النفس و الاجتماع توضح كيفية اتخاذ القرار بشكل مستقل و يؤيده في ذلك ( البشاري 2007 مرجع سبق ذكره صفحة 26) في هذه المراحل بقوله لقد اختلف الباحثون حول المراحل الرئيسية لاتخاذ القرارات إلا انه يمكن القول أن هذه المراحل بشكل عام تتكون من الخطوات التالية :

- 1- مرحلة تحديد التعرف على المشكلة أو تحديدها .
- 2- مرحلة تحديد البدائل أو الاختيارات الممكنة .
- 3- مرحلة تجميع المعلومات الأزمة لتقييم البدائل .
- 4- مرحلة تنفيذ القرار .
- 5- مرحلة متابعة القرار .

و في حقيقة الأمر كما يراها ( سيمون ) أن كل مرحلة من المراحل السابقة تمثل منطقة قرارات صعبة .

المرحلة الأولى : تحديد المشكلة :

إن اختيار المشكلة المراد اتخاذ قرار سليم بصدها مرحلة في غاية الخطورة ، إذ أن المطلوب في هذه المرحلة هو التعرف و تعريف المشكلة بشكل دقيق من إلا تكون الحلول المقترحة مشاكل جديدة تعقد الموضوع و تذهب به ( البشاري 207 مرجع سبق ذكره ص 26)

المرحلة الثانية : تحديد البدائل الممكن إتباعها :

لا بد على الإدارة الرشيدة من دراسة وتحليل جميع البدائل الممكنة التي يمكن إتباعها لحل المشكلة ، و اختيار أفضلها من حيث إمكانية البديل على حل المشكلة بأقل جهد و بأقل خسارة ممكنة و تحقيق الهدف بأقصى سرعة ممكنة ، (البشاري 2007 مرجع سبق ذكره ص 26) إلا أم البحث عن البدائل ليس بالأمر السهل لان هناك كثيرا من العقبات التي قد تؤدي إلى ترك البديل الجيد و الاستعانة عنه ببديل اقل

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

جودة ، و هذا مرتبط بالدرجة الأولى بالإمكانيات المادية و البشرية المتاحة في الوحدة الاقتصادية .

المرحلة الثالثة : مرحلة تقييم البدائل :

يقصد بتقييم البدائل مقارنتها بالبيانات و المعلومات المتوفرة داخل و خارج الوحدة الاقتصادية لمعرفة الحل الذي يحقق أهداف الوحدة الاقتصادية و على النحو الذي تم شرحه في المرحلة الثانية (البشاري 2007 مرجع سبق ذكره ص 26)

المرحلة الرابعة :مرحلة التنفيذ :

وهي المرحلة الأولى لعملية لتحويل التصورات النظرية عن القرار الذي تم اختياره الى واقع فعلي بعد أن تقرر الوحدة الاقتصادية أي الحل الأفضل و ذلك بإصدار الأوامر للبدء بالتنفيذ .( البشاري 2007 مرجع سبق ذكره ص 26)

المرحلة الخامسة : مرحلة المتابعة :

يرى الإداريون المحدثون اليوم أن وظيفة المتابعة ذات جانبيين يتعلق الجانب الأول منها بمتابعة و تقويم النتائج المنبثقة عن الجهود المختلفة في المنظمة و تصحيح الانحرافات عند حدوثها ، أم الجانب الثاني فيتعلق بالرقابة على منجزات الأفراد أنفسهم من خلال وظيفة التوجيه والقيادة ( البشاري 2007 مرجع سبق ذكره ص 26)

1-2-6-1-5- خصائص اتخاذ القرار:

1- اتخاذ القرار لا يكتسب بالتعليم فقط و إنما بالممارسة و التجزئة.

لن تكون صاحب قرارات صائبة بمجرد أن تقرا كتابا أو تسمع لمحاضرة وإنما بالتجزئة والخبرة التي تكتسب مع الأيام و يمتلكها الإنسان بالممارسة بشكل تجزيئي و من هنا يتميز كبار السن و أصحاب التجزئة بالحنكة وصواب الرأي و الدقة الاختيار أكثر من غيرهم ، فالشاب الناشئ قليلا ما تكون لديه الأسباب لاتخاذ القرار الصحيح هنا يحتاج

إلى المشورة أو المعونة أو النصيحة ( البشاري 2007 مرجع سبق ذكره ص 31)

2 - اتخاذ القرار أفضل من عدم اتخاذه :

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

و إن كان في اتخاذ القرار أخطاء خاصة في الأمور التي لا بد منها في اتخاذ القرار ، لان عدم اتخاذ القرار يصيب الإنسان بالعجز و الشلل في مواجهة الأحداث و حل المشكلات ( البشاري 2007 مرجع سبق ذكره ص 26) ،

إن اتخاذ القرار يكسبك الجرأة ويعطيك الشجاعة و أيضا يتيح لك الفرصة لتقويم بعض الأخطاء فلا تكن مترددا أبدا في اتخاذ القرار ، اعزم و أعقلها و توكل فان اخطات فان الأخطاء تجربة جديدة يفيدك في المستقبل ز  
3- ليس اتخاذ القرار مبنيا على العلم الشرعي فحسب :

بل لكثير من الأحوال يبني على معارف الحياة العامة و على طبيعة الظروف و معرفة الأحوال و حاجات الناس و مصالحهم و هذه كلها تمثل أسسا لا بد من معرفتها عند اتخاذ القرارات ( البشاري 2007 مرجع سبق ذكره صفحة 32)

4- اتخاذ القرار يحتاج إلى عقلية متفتحة ومرنة :  
بعيدا عن الجمود و أحادية الرأي ، فان الذي لا يفكر إلا من طريق واحد و لا ينظر إلا من منظار واحد نعلق عليه الأمور و نصد في وجهه الأبواب و يعجز عن الحل و يستسلم ، مع انه لو نظر إلى يمينه أو عن يساره أو خلفه أو أمامه لرأى أبواب كثيرة ممهدة ، إنما أعماه عنها انه لم يتح لعقله أن يسرح في الأفاق و أن يولد الأفكار حتى تكون هناك مخارج عدة ، ( الشاري 2007 مرجع سبق ذكره صفحة 32)

5- ليس اتخاذ القرار هو نهاية المطاف بل في الحقيقة هو بدايته :  
لان بعد اتخاذ القرار يحتاج إلى التنفيذ و التنفيذ يحتاج الى المتابعة و التقويم ن ربما يدخل الكثير من التعديلات على تلك القرارات ، فليس المهم هو اتخاذ القرار و إنما أهم من ذلك ما بعد اتخاذ القرار ( البشاري 2007 مرجع سبق ذكره صفحة 32)

1-2-6-1-6- خصائص من يمتلكون مهارة حل المشكلات:

يشرح ( السويد 2003 مرجع سبق ذكره صفحة 138) قائمة بخصائص من يمتلكون

مهارة حل المشكلات طورت من قبل خبراء في التفكير الناقد و يظهر هؤلاء الناس :

1- وضوحا في عرض السؤال أو الاهتمام .

- 2- ترتيباً في الأعمال المعقدة .
  - 3- اجتهاد في طلب المعلومات ذات صلة .
  - 4- عقلانية في اختيار معايير التطبيق .
  - 5- عناية في تركيز الانتباه على المسألة التي في متناول اليد
  - 6- مثابرة أمام الصعوبات التي تواجههم .
  - 7- دقة بالدرجة التي يسمح بها الموضوع و الظروف .
- إن مهارة حل المشكلات هي عملية مكتسبة يمكن تتميتها بالممارسة و التدريب.
- 1-2-6-1-7- العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار:

القيم و المعتقدات :

للقيم و المعتقدات تأثير كبير في اتخاذ القرار ودون ذلك يتعارض مع حقائق و طبيعة النفس البشرية وتفاعلها في الحياة ( سويد 2003 مرجع سبق ذكره صفحة 138) فمثلا عندنا في ديننا الحنيف قوله صلى الله عليه و سلم فيما معناه انه ما خاب من استشار وما خسر من استخار ، فإذا عزم فتوكل على الله ، هذا يجعل المسلم يحسن قراره إذا عزم و يوفقه الله عز و جل .

المؤثرات الشخصية :

لكل فرد شخصيته التي ترتبط بالأفكار و المعتقدات التي يحملها و التي تؤثر على القرار الذي سيتخذه و بتالي يكون القرار متطابقا مع ذلك الأفكار و التوجهات الشخصية للفرد ( سويد 2003 مرجع سبق ذكره صفحة 138)

الميول و الطموحات :

لطموحات الفرد و ميوله دور مهم في اتخاذ القرار لذلك يتخذ الفرد القرار النابع من ميوله و طموحاته دون النظر إلى النتائج المادية و الحسابات الموضوعية المترتبة على ذلك . ( سويد 2003 مرجع سبق ذكره صفحة 138) ، فمن الطبيعي كلما كانت طموحات الشخص اكبر كلما كانت قراراته في الصواب ، كما أن ميول الشخص تؤثر بشكل كبير جدا على قراراته .

العوامل النفسية:

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

تأثر العوامل النفسية على اتخاذ القرار و صوابيته ، فإزالة التوتر النفسي و الاضطرابات و الحيرة و التردد لها تأثير كبير في انجاز العمل و تحقيق الأهداف ، و الطموحات الآمال التي يسعى إليها الفرد ( السويد 2003 مرجع سبق ذكره صفحة 139)

الطرق الإبداعية لحل المشكلات و اتخاذ القرار :

1-2-6-1-8- تقنيات لاتخاذ قرار إبداعي:

في كثير من المنظمات تستخدم تقنيات لاتخاذ القرارات الإبداعية أو حل المشاكل و هذه التقنيات هي :

أولاً : تقنية ابتكار الأفكار : صدور الأفكار قبل الأوان يعوق عملية الإبداع إن اعتياد النظر في الأمور بطريقة معينة يجعلنا نخفق في إدراك الخيارات البديلة ، أن الهدف الأساسي من ابتكار الأفكار هو السماح لمخيلتك بانطلاق حرية وكسر قوالب التفكير المقيد و المحدود .

ثانياً : تقنية كتابة الأفكار :

هذه التقنية شبيهة بالتقنية السابقة ، إلا أنها تختلف عنها في أن المشاركين يقومون بتدوين أفكارهم على أوراق بدلا من تسجيلها على لائحة مشتركة و من ثم توضع في مكان مخصص لها في وسط الطاولة ، بعد ذلك تنتقل المجموعة إلى مناقشة أفكار مدونة بنفس طريقة تقنية ابتكار الأفكار ( البشاري 2007 مرجع سبق ذكره صفحة 33)

ثالثاً : تقنية تنظيم العقل ( خرائط العقل ) :

تعتمد هذه التقنية على البحث العلمي للدماغ ، و الذي يربط المعلومات بالصور و الكلمات و الألوان بالأفكار ، تشمل جهتي الدماغ الجهة اليسرى المنطقية ، و الجهة اليسرى التخيلية ، تتولد المعلومات على شكل يعكس طريقة عمل الدماغ ، بحيث تظهر الأفكار في شكل صور ملونة ، و كلمات مفتاحية نابغة من موضوع مركزي ، أن هذه الطريقة تسمح لدماغك باستيعاب مجموعة كاملة من المعلومات المترابطة فيما

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

بينها ، مستعملة الصور و الألوان لإضفاء الإبداع الحيوي على عملية اتخاذ القرار  
(الرفاعي، نجيب، 2009)

رابعا : تقنية التفكير الجانبي :

تعتمد هذه التقنية على التفكير الجانبي بدلا من التفكير العمودي التقليدي و هناك  
طريقتان للتفكير الجانبي هما :

1- التحقق من الافتراضات :

الفكرة المسيطرة : توجيه كامل الفكرة إلى مشكلة .

العناصر المطوقة : و هي عناصر تربطك بمجرى معين من العمل ، (الزيات، 1990  
ص 145) و قد تعيق التفكير السليم و تحدد مجرى و مجال التفكير العام .

العناصر المستقطبة : و هي قيود مستقطبة يفصل بينها إما / أو ، و ترفض الحلول  
الوسطية .

الحدود : تشكل الايطار الذي يفترض أن تعالج ضمنه المشكلة .

الافتراضات : إنها الحجر الأساس الذي انشأ الحدود و القيود و الافتراضات ينبغي  
التحقق من واقعيتها ( وكيديا).

2- ست قبعات التفكير :

القبة البيضاء : تتعلق بالمعلومات والبيانات بحيث يركز صاحب هذه القبة بجمع  
المعلومات المطلوبة للقرار .

القبة الحمراء : تهتم بالمشاعر و الحدس و العواطف ، بحيث يركز صاحب هذه  
القبة على المشاعر و الأحاسيس دون الحاجة إلى تبريرها ،

القبة السوداء : تهتم بشأن التحذير و الحكم الانتقادي ، يركز صاحب هذه القبة  
على تفادي ارتكاب الأخطاء السخيفة .

القبة الصفراء : تهتم بالتفاؤل و المواقف الايجابية ، يركز صاحب هذه القبة على  
فوائد و سبل نجاح الأفكار .

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

القبة الخضراء : تهتم بالجهد الإبداعي ، و البحث عن أفكار جديدة يرك صاحب هذه القبة على تشجيع الأفكار و البدائل الجديدة

القبة الزرقاء : تهتم بتنظيم عملية التفكير الإبداعي ، يركز صاحب هذه القبة على تنظيم عملية التفكير و تصبح أكثر إنتاجية .

هذه القبات الست تصنف نوع سلوك التفكير الذي يكون ملائماً لتوليد الأفكار ، و المناقشة و اتخاذ القرار ( البشاري 2004 مرجع سبق ذكره صفحة 42)

- مما تم عرضه عن مهارة اتخاذ القرار و حل المشكلات نستنتج أن هذه المهارة مهمة في حياة الطالب إذ تجعله قادر على تقييم النتائج المستقبلية و تحديد الحلول البديلة ومواجهة المواقف المختلفة .

### 1-2-6-2- مهارة الثقة بالنفس:

مدخل : تعتبر الثقة بالنفس إحدى السمات الشخصية التي يسعى الإنسان إلى اكتسابها ، و هي وسيلة لتقدير الفرد لذاته و التعرف على إمكانياته و مواهبه و قدراته فلها أهمية من الناحية النفسية والاجتماعية والانفعالية و فقدانها يؤدي إلى عجز الفرد إلى بلوغ أهدافه و طموحاته حتى ولو كانت تتوفر لديه الإمكانيات . فهي عامل مهم في الاعتدال و التوازن النفسي، و بقدر التوازن بين الخبرات و النجاح أو الفشل تنمو ثقة الفرد بنفسه و يزداد تقديره لذاته، و يتوقف ذلك على نوع المعاملة التي يتلقاها في بيئته الاجتماعية و الاقتصادية لان من يشعر بها يسعى دائماً للتقدم و النجاح و يشعر بالرضا و الهناء .

### 1-2-6-2-1- مفهوم الثقة بالنفس:

تعد الثقة بالنفس سمة شخصية انفعالية و شعور الفرد بوجودها يسهم في توفر الصحة النفسية لديه .

الثقة لغة : هو مصدر قواك وثق به ، يثق ، وثاقة ، أي ائتمنه و الوثيقة في الأمر أحكامه و الأخذ بالثقة ، و كذلك الميثاق، وفي حديث كعب بن مالك ولقد شهدنا مع

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

رسول الله صلى الله عليه وسلم ليلة العقبة حتى توثقنا على الإسلام (البخاري، صفحة 138 ، 1998) أي تحالفنا و تعاهدنا.

الثقة بالنفس اصطلاحاً :

عرفها وتشير و داد الوشطي (2007) : إلى أن الثقة بالنفس إحدى السمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد و ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً و تعتمد اعتماداً كلياً على مقوماته ، العقلية والجسمية و النفسية .

و يذكر الدسوقي (دسوقي مجدي محمد، 2008 صفحة 19): بأنها القدرة على تبوأ الفرد وضع معين بطريقة صحيحة أو تخلص الفرد من أي نقص في المهارات اللازمة ليكمل مهاراته مع مراعاة إمكانية اختلاف تلك المهام من النشاط الاجتماعي مثلما يحدث عندما يحاول الفرد الاقتراب من شخص ما ليس لديه معرفة سابقة به أو مثلما يحدث في النشاط المهني كالقدرة على تحقيق مهام في العمل .

يعتبر جيلفورد: الثقة بالنفس عاملاً يمثل اتجاه الفرد نحو ذاته و نحو البيئة الاجتماعية و يرى أنها ترتبط بميل الفرد إلى الإقدام نحو البيئة أو التراجع عنها (الدستور، 2008 صفحة 18)

نستخلص من هذه التعريفات أن الثقة بالنفس هي ضرورية يجب توافرها في الشخصية الفرد لأنها تتيح له القدرة على التعرف على إمكانياته و التصرف بدون قلق،يكتسبها الفرد من البيئة المحيطة به و تعتمد على نظرة الفرد لنفسه.

1-2-6-2-2-2- أهمية الثقة بالنفس: يرى اسعد أن أهمية الثقة بالنفس تتضح في النقاط التالية :

1- تحقيق التوافق النفسي : هناك علاقة وثيقة بين كلا من الثقة بالنفس و الصحة النفسية وكذلك الإحساس بالسعادة فالسعادة حالة من الارتياح النفسي و بصفة أساسية الشعور بالطمأنينة، و الشخص المتوافق نفسياً هو الذي يتمتع الثقة بنفسه أما الغير واثق بنفسه يكون غير متوافق نفسياً.و يصبح أكثر عرضة للاضطراب. (اسعد يوسف ميخائيل ، صفحة 33)

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

2- استمرار اكتشاف الخبرة : يولد الإنسان بدون خبرة . فالخبرة هي مكتسبة ، وهناك نوعان من الخبرات المكتسبة خبرات لاشعورية و لا إرادية و خبرات شعورية إرادية ، ومن بين العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية الإرادية هي إرادة الفرد في اكتسابها و التعرف عليها إلى جانب الثقة بالنفس فأني تدني معين في الثقة بالنفس لا يستطيع اكتساب الفرد أي خبرات جديدة . (نفس المرجع 38)

3- النجاح في العمل :اليمان بالقدر على أداء عمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه لأنه يكون مشحونا بإيمانه بنفسه و بقدرته على الأداء و لكي يكون العمل ناجحا أيضا يتطلب ذلك أن يكون القائم به متمتعا بالاتزان الانفصالي حيث أن العلاقة بين الثقة بالنفس و الاتزان الانفصالي هي علاقة وثيقة للغاية يمكن القول أن الاتزان الانفصالي هو حالة من حالات الثقة بالنفس . ( نفس المرجع السابق صفحة 43)

4- حب الآخرين : إن حب الناس الناشئين غريزة في أنفسنا فغير حب الآخرين لنا و بغير حبا للآخرين لا نستطيع أن نحس بكياننا الإنساني ، ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي لا يأتي لنا إلا إذا تبادلنا مع من حولنا حبا .

5- مواجهة الصعاب و المشكلات : إن الحياة لا تسير وفق ما تهواه ولا تثير أمور حياتنا في أذهاننا أو على النحو الذي علقنا به أماننا بل كثيرا ما يحدث عكس ما توقعنا و خلافا لأملنا التي وطنا النفس عليها ، هنا تلعب الثقة بالنفس دور كبير و حاسم في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريقه، و الصعاب التي تعرقل صوب أهدافه التي رسمها لنفسه ، (نفس المرجع صفحة 55)

1-2-6-3- أنواع الثقة بالنفس: يوجد نوعان وصفهما الدكتور بيتكين وهما :

1- الثقة المطلقة بالنفس: وهي تستند إلى مبررات قوية لا يأتيها الشك من أمام أو خلف ، وهذه الثقة تنفع صاحبها وتجزيه ، انك ترى الشخص الذي له مثل هذه الثقة في نفسه يواجه الحياة لا يهاب و لا يفر من شيء .

2- الثقة المحددة بالنفس : في مواقف معينة وهناك هذه الثقة أو تلاشيتها في مواقف أخرى ، فهذا اتجاه سليم يتخذ الرجل الذي يقدر العراقي التي تفترض من سبيله حرق

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

قدرتها ، مثل هذا الرجل ادني إلى التعريف عن قوته الحقيقية من كثيرين غيره . (عبد اللطيف حسين فرج ، 2007 صفحة 224)

1-2-6-2-4- صفات الأشخاص الواثقين من أنفسهم و سلوكياتهم:

- 1- محبوبون لذواتهم ، و لا يمانعون من التعرف بأنهم يهتمون بذواتهم .
- 2- متفهمون ما يريدون ، ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جيدة في حياتهم
- 3- يعرفون ما يريدون ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جيدة في حياتهم .
- 4- يفكرون بطريقة ايجابية و لا يشعرون بالتردد و الانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم .

5- يتصرفون بمهارة و يعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي . (منال بنت محمد بن عمر السقاف ، 1428 / 1429 هـ صفحة 31)

1-2-6-2-5- تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس:

هناك العديد من التصورات الخاطئة حول الثقة بالنفس و التي يعتقد بها الكثير من الأشخاص ومن ابرز هذه التصورات :

- 1- إنها موجودة بكاملها أو مفقودة تماما، فهذا واثق بنفسه و ذلك غير واثق أبدا و الواقع أن الثقة بالنفس تتماوج ارتفاعها و انخفاضها بحسب مقومات و الظروف المحيطة ( الوقف الزمان المكان و الموضوع ).
- 2- أنها تقتضي السيطرة على العناء و الإسرار على الرأي وان كان خاطئا و الصحيح أن الواثق من نفسه يغير رأيه إذا اتضح له الصواب في غيره .
- 3- أنها تقتضي السيطرة على الآخرين والتحكم فيهم و التسلط عليهم ، أما بقسوة الحجة و الإقناع أو بقسوة النظام و قوانين الإدارة و الأعراف.
- 4- إنها تقتضي نبذ الحياء ، و التسلح بالجرأة البالغ فيها ، و هذا يدفعه إلى اقتحام أمور لا يقرها الأدب و حسن الخلق .
- 5- إنها تتعكس على القدرة على المفاخرة و المباهاة و التحدي و التعاضم و التعالي (سامي محمد هشام حريز ، 2008 م - 1429 هـ صفحة 87)

1-2-6-2-6- مقومات الثقة بالنفس:

هناك مقومات تأثر في الثقة بالنفس و تعمل على تعزيزها و تجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد و في نموه النفسي و حدوث الاستقرار و الصحة النفسية و من أبرزها:

1- المقومات الجسمية : سلامة جسم الفرد و خلوه من الأمراض المميتة التي تعجز الفرد من القيام بالأعمال المسندة إليه ، أو التي تتطلب منه بذل جهد معين لانجازها و الجاذبية الشخصية و و بهاء النضر و القدرة التعبيرية بالأفكار و الابتكارات .

2- المحتويات العقلية : قوة الذاكرة و استعداد الفرد للتعلم ، و اكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه و تصادفه في حياته و الاستفادة من الفرص المتاحة ، التي تساعد في طلب العلم و المعرفة و الكل يعود عليه بالفائدة مع توجيه الطاقات المبذولة التوجيه الصحيح .

3- المقومات الاجتماعية : إن الفرد لا يعيش في معزل بعيدا عن المجتمع بل جزء منه يؤثر فيه و يتأثر ، فالمجتمع يقدم العلوم و المعارف التي تعود بالفائدة على الفرد نفسه، و على المجتمع الذي يعيش فيه لتجعل منه إنسانا واثقا بنفسه يشعر بالإنسانية قادرا على مواجهة الحياة و مواجهة المستقبل بكل شجاعة و إقدام . ( منال بنت محمد عمر السقاق 1429/1428 هـ صفحة 31)

4- المقومات الاقتصادية : يرتبط المستوى الاقتصادي و تعدد سبل الكسب و ارتباطها ارتباطا وثيقا بثقة الشخص بنفسه ، فكلما زاد دخل الفرد و أصبح قادرا على تلبية احتياجاته و تحقيق كثير من رغباته فان ثقته بنفسه ستزداد بالإضافة إلى شعوره و إدراكه بمدى اهتمام الناس به و تفهمه . (لاحق عبد الله محمد، 2005 م صفحة 25)

-من خلال ما تم عرضه نستنتج أن مهارة الثقة بالنفس ضرورية و مهمة في حياة الطالب إذ تجعل الطالب على استعداد تام و إقبال تام على حل مشكلاته و مواجهتها و تسلحه بالجرأة و المبادرة والتحدي و إبداء الرأي وهذا ينمي فيه الشعور بالثقة و الإنسانية و مواجهة الصعاب.

1-2-6-3 مهارة تحمل المسؤولية الشخصية:

مدخل : يوجد لكل فرد مشاكل خاصة به و من أهم طرق حل هذه المشكلة أن يكون متحمل مسؤولية هذه المشكلة .

تعرف هذه المهارة بأنها احد مؤثرات التفكير التي تستخدم من اجل بناء نوع من الدافعية الذاتية للاعتماد على النفس أو تحمل المسؤولية في العملية التعليمية ، أما تعريفها من جانب الطلبة فتتمثل في القيام بعمل ما ينبغي القيام به من اجل التعلم . ينبغي على المتعلم ربط مهارة تحمل المسؤولية بالمنهج الدراسي و يتم ذلك بإعادة التركيز أو الاهتمام في المرحلة الأساسية والثانوية . (سعادة ، جودت، 2009)

1-2-6-3-1 تعريف المسؤولية الشخصية:

المسؤولية الشخصية هي التزام الذات وهو ما يعني وضع حد لإلقاء اللوم على الآخرين والاعتراف و القبول.

1-2-6-3-2 النتائج الايجابية التي تدرج تحت مهارة تحمل المسؤولية:

(sally white, 16-4-2018)

1- الثقة بالنفس واحترام الذات : عندما يصبح الشخص مسئول عن حياته يدفعه ذلك من أن يكون واثقا من نفسه أكثر ، وتزيد قدرته على رسم مسار حياته بنفسه و شعوره بامتلاك مصيره وهو شعور رائع يعطي قوة للإنسان .

2- التوقف عن الخوف : بمجرد اكتساب الشخص المزيد من الثقة تتقلص الأفكار السلبية لده و يتوقف عن الشعور المستمر بالخوف سواء كان الأمر خوفا من الرفض أو من الفشل أو من حكم الآخرين عليه ز

3- التحكم و السيطرة : يستطيع من يتحمل مسؤولية حياته و قراراته أن يكون القائد الأول لحياته و يستطيع التحكم و السيطرة على الأحداث و اتخاذ القرارات التي تخصه دون تدخل من احد .

4- عدم إلقاء اللوم على الآخرين .

1-2-3-6-3-3- من خطوات تحمل مهارة المسؤولية:

- 1- الإلمام بان المسؤولية الشخصية مهمة و ضرورية .
- 2- شد الانتباه نحو المهام المرتبطة بالمتعلم .
- 3- تنمية و دعم الاتجاهات الايجابية نحو مفهوم تحمل المسؤولية .
- 4- تحديد الأهداف الخاصة بمهارة تحمل المسؤولية .
- 5- تحديد الالتزامات الواجب القيام بهام بدا تحمل المسؤولية .
- 6- تحديد الأهداف الخاصة بمهارة تحمل المسؤولية .
- 7- القيام بعملية الأنشطة المشاركة او التعاونية للطلبة في الأعمال التي تشجع على تحمل المسؤولية .
- 8- التدرج على تنظيم الوقت و ضبطه .
- 9\_ تطبيق مهارة تحمل المسؤولية .
- 10- الحكم على فاعلية مهارة تحمل المسؤولية من حيث ما تم انجازه فعلا و ما لم يتم انجازه بعد، و ما يمكن انجازه لاحقا بطرق جديدة ومختلفة . (سعادة ، جودت، 2009)

1-2-3-6-3-4- فوائد تحمل المسؤولية:

(raquel villarreal , 10-11-2017)

عندما يكون الشخص مسئولا عن نفسه ، يكون مدركا بان ما يحصل في حياته هو نتيجة قراراته ، وبالتالي سيصبح أكثر حذرا و حرصا عند اتخاذه أي قرار و سيكون حريصا على أن تتوافق الأمور التي يفعلها في حياته مع الأهداف التي يطمح لتحقيقها و سيسعى إلى تلقي العواقب و الأمور السلبية التي قد تؤدي للفشل ا والى التراجع عن النجاح و الوصول إلى الأهداف .

-من خلال ما تم عرضه نستنتج أن مهارة تحمل المسؤولية مهمة في حياة الطالب إذ تجعله قادر على اتخاذ قراراته بنفسه و حريصا في تسيير الأمور الحياة و تحقيق الأهداف و النجاح و تجعل منه فرد متعاون مع مجتمعه و ايجابي في علاقاته .

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

### 1-2-7- المهارات البدنية و المهارية:

مدخل : إن إتقان الفرد للمهارات البدنية أمر مهم و ضروري و لا يكون إلا بالممارسة و الاشتراك في الفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج الدراسي إضافة إلى ذلك امتلاك المهارات البدنية تجعل التلميذ اكتشف استعداداته الفنية و البدنية و الثقافية و الرياضية و حاجته إليها في المجتمع .

### 1-2-7-1- تعريف القدرات البدنية:

هي القدرات التي لها علاقة بالحالة الفسلجية بشكل أساسي فنجد أن السرعة لها علاقة بنوع الألياف العضلية أما التحمل فله علاقة بالجهاز الدوري التنفسي في حين أن القوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستتارة و المقطع العرضي للعضلة و أخيرا المرونة لها علاقة بمطاطية الأنسجة حول المفصل لتحديد المدى الحركي للمفصل .

(www.shbabnahda.com)

و تكمن أهمية القدرات البدنية بأنها الوسيلة التي تمكن الفرد من أداء الحركات بكل ما تحتاجه من قوة وسرعة و مرونة و توافق و ذلك من خلال الخصائص الوظيفية و الحيوية في الجسم .

### 1-2-7-2- مكونات القدرات البدنية:

القدرة الانفجارية : وهي أعلى قدرة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة (بسطويسي احمد، 1999 صفحة 450)

السرعة الانتقالية : و نقصد بها القدرة على التحرك من مكان لآخر في اقصر زمن ممكن و تقسم إلى نوعين الجري لمسافة قصيرة والسرعة القصوى في الجري (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ، 1994 صفحة 232)

### 1-2-7-3- أنواع القدرات البدنية

#### 1-2-7-3-1- القوة:

القوة صفة بدنية وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الانجاز و التفوق في اللعب ،و من العوامل الجسمية الهامة للانجاز ، و يعتبر الكثير من المختصين في التربية البدنية و الرياضة أن القوة العضلية مفتاح للنجاح و التقدم و أساس لتحقيق المستويات

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

الصحيحة لمختلف الأنشطة الرياضية ، وهي إحدى الصفات البدنية التي يتمتع بها الفرد و التي يمكن تتميتها لديه ، و يرى البعض إن عدم المقدرة على إظهار القوة يؤثر في الأداء المهاري ، و على هذا الأساس فإننا نرى صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها

كل ممارس للرياضة أو يسعى لاكتسابها من خلال الممارسة ، و نظرا للأهمية الكبيرة لهذه الصفة فقد تعددت لها التعارف (سامي الصفارة، 1987 صفحة 158)  
1-2-7-3-2- السرعة:

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي و يرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة.

في اقصر زمن ممكن (محمد عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطيء، 1992  
صفحة 180-198)  
1-2-7-3-3- التحمل:

هذا المصطلح يعني قدرة الفرد على استخدام العضلات المختلفة بشكل سليم متناقص ، لان كل النشطة الرياضية غالبا ما تحتاج إلى مجهود عضلي و ذلك حتى يتم تنفيذ التمرينات بشكل سليم ، و هناك أمثلة على ذلك مثل الوقوف على اليدين أو تدريبات العجلة أو التسلق لمكان مرتفع أو القفز مرات متتالية .

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

و كذا في أنشطة العاب القوى التي تشتمل على حمل الثقل على اليد و أيضا في الكرة الطائرة تمرينات الكرة و استلامها و قذفها تحتاج إلى مجهود عضلي من الجزء الأعلى من الجسم (ناهدة محمود سعد ، نيللي رمزي فهيم، 2004 صفحة 34). يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة .

### 1-2-7-3-4- الرشاقة:

و يعرف كيرتن الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة ، ولا يتطلب القوة العظمى أو القدرة.

(كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين ، 1979 ص 84)

و الرشاقة استعداد جسمي و حركي لتقبل العمل الحركي المتنوع و المركب و هي استيعاب و سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على هذا الأداء أو ذلك، فعندما نريد أن نصل إلى الإتقان و التثبيت في الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما و ذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة و الرشاقة هي خبرة و

ممارسة حيث أنها تفقد و تضعف عند

الانقطاع عن لممارسة لفترة معينة (وجيه محبوب، 1989 صفحة 87)

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

عرفها انارينو بأنها القدرة على تغيير الاتجاه الحركي بمعدل عال من السرعة .

(الدكتور محمد صبحي حساسين ، 6004/1456 صفحة 278)

و عرفها مكلوي بكونها " القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو بعض أجزائه بسرعة "

(الدكتور محمد صبحي حساسين ، مرجع سبق ذكره صفحة 278)

1-2-7-3-5- المرونة:

مفهوم المرونة:

المرونة مصطلح يطلق على المفاصل ، حيث يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه

المفصل تبعاً لمداه التشريحي ، و من الأخطاء الشائعة استخدام هذا الاصطلاح

لوصف مدى العضلات فمن الأنسب أن نستخدم لذلك مصطلح المطاطية ، وتعد

المطاطية احد العوامل المؤثرة في المرونة ، و يوصف الجسم بالمرونة إذا تغير حجمه

أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه ، ثم رجوعه بعد ذلك إلى حالته الأصلية بعد

زوال تأثير تلك القوة ، فإذا كانت هذه القوة مناسبة فان الحركة تصل إلى أقصى مدى

لها ، أما إذا زادت هذه القوة عن الحد فإنها تجبر المفصل عن الحركة في مدى أوسع

من مداه الطبيعي الذي تسمح به المفاصل

## الفصل الأول.....المهارات الحياتية.

التي تعمل عليها الحركة ، و في هذا ضرر شديد إذ قد يؤثر على الوضع التشريحي للمفصل فينتج عن ذلك حدوث تشوه. "د.محمد صبحي حساسين ، مرجع سبق ذكره  
صفحة 216 - 262)

يعرف انارينو Annarino المرونة بكونها " هي مدى حركة المفصل " (د.محمد صبحي حساسين ، مرجع سبق ذكره صفحة 216 - 262)  
و يعرفها كلارك Clarke بأنها " مدى الحركة في مفصل أو سلسلة من المفاصل  
" (د.محمد صبحي حساسين ، مرجع سبق ذكره صفحة 216 - 262).

يستخدم الإنسان نشاطه بحيث يتطابق مع عمله اليومي بصورة فنية في التّربية الرياضية ، وتعد اللياقة البدنية من المستلزمات الرئيسية في جميع الأعمال للوصول إلى تحديد المستوى ، فاللياقة من الجانب اللاتيني الشروط اللازمة لتنفيذ شيء تقريبا . فاللياقة البدنية مهمة للأفراد بشكل عام ، و الرياضيين بشكل خاص، حيث تتطلب مستلزمات الحياة قدرة عالية في التصميم والجهد البدني في الحياة اليومية.

خاتمة الفصل:

من خلال ما تطرقنا إليه من مهارات حياتية استنتجنا أنها وسيلة لتحقيق الغايات و الأهداف و هي تتعكس إيجابا على التلاحم بين فيئات المجتمع المختلفة ،و التفاعل الاجتماعي ،و تمكنه من حل مشاكله و تنمية القدرات لديه و التفكير و التعامل مع متغيرات الحياة 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 ،فاكتساب هذه المهارات تحقق له التعايش الناجح و التكيف و المرونة و النجاح في حياته العملية و الشخصية .

# الفصل الثاني

## التكويرين

تمهيد:

أصبحت الجامعات اليوم تقيم بمدى تقدم البحث العلمي فيها، فالبحث العلمي يعد الأساس لتطور المجتمعات، ومن أهم العوامل كذلك هم الباحثين العلميين أو الطلبة على اختلاف تخصصاتهم و مستويات إعدادهم و تدريبهم، فالباحث العلمي هو المخطط و المنفذ و الموجه والمقوم لجهود و نشاطات و عمليات البحث العلمي و المسخر لنتائجه و معطيته لخدمة المجتمع. (عامر حملاوي، 2011، صفحة 32)

يعد التكوين في المعهد وسيلة لتزويد الطلبة بالكفاءات و المهارات و القدرات المختلفة، و ذلك من اجل مسايرة تطورات العصر و أداء مختلف المهام اليومية في الحياة. من خلال هذا الفصل سنتطرق إلى التكوين و محتواه وطرقه وأساليبه وبرامجه و أهدافه، و مبادئه و وظائفه... الخ، على مستوى المعهد.

أولاً: التكوين:

التكوين هو تنمية منتظمة و تحسين الاتجاهات و المعرفة و المهارات و نماذج السلوكيات المتطلبة في مواقف العمل المختلفة من اجل قيام الافراد بمهامهم المهنية على أحسن صورة و في اقل وقت ممكن.

نميز التكوين عامة انه يهتم بتعليم المهارات من اجل أهداف مهنية معينة، بينما تهتم التربية بتنمية الفرد ككل اجتماعيا، فكريا، و دينيا.

(عامر حملاوي، 2011، صفحة 32)

1-1 اسس و مبادئ التكوين: و تتلخص في مايلي: (عامر حملاوي، 2011، صفحة 32)

- دراسة الاستراتيجية الوطنية لتنمية الموارد البشرية في ضوء التنمية الاقتصادية، و الاجتماعية و أهدافها و البيانات المتحصل عليها من سوق العمل.
- تنظيم التكوين بالتعاون و التنسيق مع أصحاب العمل.
- مراعات الفروق الفردية للأفراد و اختلافهم من حيث البنية الجسمية و الاستعدادات -
- الفطرية للتعلم و الاستيعاب و اكتساب المعارف و المهارات المتضمنة في البرامج التكوينية.
- اختيار المكونين في ضوء مفردات البرنامج التكويني و المادة التعليمية من أهل الاختصاص و النخبة لمساعدة المتكون على اكتساب مهارات التعلم الذاتي، و البحث عن المعلومات، و توضيفها و تحليلها و نقدها و انتهاجها.
- التدرج في العملية التكوينية، و توزيعها على مراحل، حيث يتعلم الفرد و يتدرب على جزء من البرامج ثم ينتقل الى جزء آخر، و اذا كان العمل معقدا استوجب تجزئته الى مراحل لكي يسهل استعابه.
- احتواء البرنامج على الممارسة العملية لكي يكون التكوين مفيدا، و تتحقق عملية اكتساب المعارف والمعلومات و المهارات الجديدة.

- ضرورة ربط التكوين بتقديم حوافز للمتكونين، اذ ان توفر الحافز و الرغبة لدى المتكون يجعله يستفيد من تكوينه و يتعلم برامجه بسرعة.
- متابعة المتكون بعد التكوين، بالاضافة الى قيام المشرف بمعالجة نقاط الضعف لدى المتكون بعد اتمامه البرنامج التكويني.

2-1 أنواع التكوين: (مصطفى السايح محمد ، 2001، صفحة 65)

1-2-1 حسب المدة الزمنية:

1-1-2-1 التكوين قصير المدى:

- و يستهدف تنمية كفاءة العاملين، و تبلغ مدته كأقصى حد ستة أشهر، وفي التكوين الجامعي يعتبرتكوين لنيل شهادة الدراسات الجامعية التطبيقية.

2-1-2-1 التكوين متوسط المدى:

- و مدة الدراسة فيه من سنتين إلى ثلاث سنوات و يشمل فروع التكوين الصناعي و الزراعي و الخدماتي، و في التكوين الجامعي لنيل شهادة الدراسات التطبيقية تتطلب الدراسة ثلاث سنوات.

3-1-2-1 التكوين طويل المدى:

- ومدة الدراسة فيه من أربع سنوات فما فوق.

2-2-1 حسب المستوى المراد احرازه:

- لكي نقوم باعداد المتكون القادر على مسايرة العصر الحالي و المستقبلي يجب ان تتضافر الجهود من اجل اعداده من خلال الجوانب التالية:

1-2-2-1 التكوين المهني الاكاديمي: و يهدف الى:

- تزويد الطلاب بمواد دراسية تعمق فهمهم نحو ما سوف يقومون بعمله و واجباتهم نحو مهنتهم.

- سيطرة الطالب على مهاراته و القدرة على توظيفها في المواقف العملية و الإدارية.

1-2-2-2 التكوين الثقافي: ويهدف الى:

- المتكون في هذا الاختصاص هو شخص يكرس نفسه لتعليم الاخرين.

- القيام بدور نشط مسؤول في المجتمع و المشاركة في التطور الثقافي.

- للثقافة ابعاد كثيرة مثلها في ذلك مثل الشخصية الانسانية.

1-2-2-3 التكوين المهني: ويهدف الى اعداد الفرد مهنيا متميزا بمجموعة من الصفات:

- ان يكون قويا عمليا في مادته.

- ان يكون متميز في اساليب و طرق التعليم.

- استخدام وسائل تعليمية بكفاءة عالية.

- الخبرة و القدرة على حل المشكلات التي تعترض الأفراد.

- تنفيذ الدروس بشكل جيد و بطرق أكثر ايجابية.

1-3 أهداف التكوين و وظائفه: وتتمثل في ما يلي (عامر حملاوي، 2011، صفحة 35)

- إعداد الفرد مهنيا و تدريبه على مهنة معينة قصد رفع كفايته الإنتاجية و اكسابه معارف و مهارات جديدة، و تمكينه من حسن استغلالها و استثمارها في مواقع عملية مختلفة و في اقل وقت ممكن.

- رفع الروح المعنوية للفرد، لان معرفته بكيفية انجازه لعمله مع إجادته و إتقانه يعتبر ميزة نفسية و بالتالي زيادة الاهتمام بالعمل و التقليل من معدلات الغياب.

- اتاحة الفرص للفرد المتكون للتقدم سواء في شكل اجر مرتفع او منصب وظيفي أفضل.

- تقليل الحاجة إلى الإشراف بتخفيض العبء على المشرفين و المدربين لان تكوين الفرد

يؤدي الى صقل قدراته و تعميق معلوماته و تكثيف مهاراته و تعزيز اتجاهاته الايجابية نحو

العمل و الزملاء، و بالتالي التقليل من حاجته للإشراف و المتابعة المستمرة.

- النهوض بالإنتاج من حيث الكم و الكيف، فالقدرات و المهارات العالية تؤدي الى زيادة الإنتاج كما و كيفا مع تخفيض نسب الضياع.

**1-4-1 العوامل الدالة على نجاح التكوين:** وتتمثل في: (غيات بوفلجة، 1993، صفحة 32)

**1-4-1-1 درجة نكاء المكون:**لذكاء المكطون اثر على تعليم و التمييز و الانفتاح بخبراته السابقة ، سمات شخصية المكون: لبعض سمات الشخصية أثر على سرعة اقتناء المعلومات، و المهارات ومن بين هذه السمات، الثقة بالنفس عند المواجهة للمواقف المختلفة و الدقة و الملاحظة.

**1-4-1-2 الخبرة البيداغوجية للمكون:** إن الخبرة البيداغوجية للمكون و إلمامه بالمعارف النفسية الازمة بطرق التكوين و إيصال المعارف يساعده على التوفيق في الإمداد إلى الطرق المساعدة على الانطلاق من القوانين العامة و المساعدة على التحويل الايجابي للتكوين.

**ثانيا: التكوين الأكاديمي بالمعهد:**

**2-1 نظام (ل.م.د):** (عامر حملاوي، 2018، الصفحات 95-96)

هو إصلاح يرتكز على مقارنة جديدة للعلاقات البيداغوجية و العلمية " الطلبة - الأساتذة - الإدارة" ضمن مسعى يضع الطالب في قلب جهاز التكوين، و يجعل من هيئة التدريس العنصر المحرك الذي تقع عليه عملية تعريف برامج التكوين و البحث و تصميمها و تجسيدها تحت مسؤولية و إشراف المؤسسة الجامعية التي خولتها أحكام هذا الإصلاح  
صلاحيات جديدة و منحها صفة صاحب المشروع في صوغ سياستها التطورية.

ويتمثل إصلاح التعليم العالي، على الصعيد البيداغوجي في إرساء تنظيم تعليمي من غاياته تمكين الطالب من:

- اكتساب المعارف و تعميقها و تنويعها في مجالات أساسية تتساق مع المحيط الاجتماعي المهني.

- اكتساب مناهج عمل تنمي الحس النقدي، و ملكات التحليل و التركيب و القدرة على التكيف.

- الاستفادة من توجيه ناجع، و ملائم يوفق بين رغباته و استعداداته قصد تحضيره الجيد، اما للحياة العملية، او لمتابعة الدراسة الجامعية.

- أن يكون الفاعل الأساسي في مسار تكوينه من خلال بيداغوجية نشطة مدعومة بفريق بيداغوجي طوال مساره الدراسي.

- أن تجسيد هذه الأهداف يتجلى من خلال وضع هيكلية من ثلاثة أطوار تعليمية هي الليسانس و الماستر و الدكتوراه أو ما أصبح يعرف بنظام (ل.م.د) وما نركز عليه في بحثنا هذا هو مرحلة الليسانس:

## 2-2 التكوين في الليسانس:

الليسانس و تخصصاته، ويتكون من وحدات تعليمية موزعة على سداسيات، يشتمل هذا الطور على ستة سداسيات، كما يتضمن مرحلتين، تتمثل اولاهما في تكوين قاعدي متعدد التخصصات، وتتمثل ثانيهما في تكوين متخصص.

يقسم طور الليسانس الى غايتين:

- غاية ذات طابع مهني تمكن الطالب من الاندماج المباشر في عالم الشغل.

- غاية أكاديمية تمكن الطالب من مواصلة الدراسة على مستوى الماستر.

**2-3 صفات الطالب المتكون:** يعتبر الطالب عنصر هام في عملية التكوين لذلك يجب

اختبار تكوينه بعناية وتمعن حيث يجب توفر مجموعة من الخصائص: (غايات بوفلجة،

1993، صفحة 16)

- يجب ان يلم الطالب بمعلوماته خلال السنوات الثلاث و ملما بالتكوين الى جانب قدرته على اوصول المعلومات مستقبلا الى المتكون.
- على الطالب ان يتحكم في تعامله مع الجوانب النظرية و التطبيقية اثناء تدرسه.
- على الطالب المتكون ان يحدد الاهداف و الطرق و يتبع المواضيع و الدقة الازمة في كل مرحلة من مراحل تكوينه.
- معرفة الطالب المتكون نمط سيرورة النظام و تعامله مع حجمه الساعي و برنامجه و محاولة فهمه كعامل محفز و جيد الى جانب تحسين مستواه و تحصيله.
- يجب ان يكون مهتما بالبرامج التكوينية، و استعاب المعلومات، و قدرته على التحصيل الجيد، للرفع من مستواه الفكري و العلمي و تطوير جانبه البدني و المهاري.
- 2-4 فروع التكوين بالمعهد على مستوى اللسانس: (عامر حملاوي، 2018، صفحة 98)
- ليسانس في نظام (ل.م.د) في التربية البدنية و الرياضية:مدة التكوين ثلاثة سنوات.
- ليسانس في نظام (ل.م.د) في التدريب الرياضي:مدة التكوين ثلاثة سنوات.
- ليسانس في نظام (ل.م.د) في النشاط الحركي المكيف: مدة التكوين ثلاثة سنوات.
- 2-5 أهداف التكوين على مستوى المعهد:
- 2-5-1 أهداف التكوين ليسانس تخصص التربية و علم الحركة:
- يكن الهدف الرئيسي وراء فرع النشاط البدني الرياضي التربوي الذي يطغى عليه البعد التربوي، التكفل بشريحة التلاميذ المتمدرسين و الطلبة الجامعيين التابعين للقطاع العمومي و القطاع التربوي الخاص، كل ذلك من أجل تنمية شخصية الأطفال و المراهقين و الطلبة الجامعيين ليس فقط من الزاوية البدنية و المهارات الحركية بل الأهم يكمن في تنمية التحصيل التعليمي و التوافق النفسي و العلاقات الاجتماعية الإنسانية في الوسط الاجتماعي الذي ينتمون إليه.

## 2-1-5-1 المؤهلات و الكفاءات المستهدفة:

يهدف هذا التخصص إلى تكوين مختصين في النشاط البدني الرياضي التربوي القادرين و المهنيين على العمل مع تلاميذ المدارس و الثانويات.

2-1-5-2 القدرات الجهوية و الوطنية للقابلية للتشغيل لخرجي تخصص التربية و علم الحركة:

- وزارة التربية الوطنية.

- وزارة الشباب والرياضة.

2-5-2 أهداف التكوين الخاصة بتخصص التدريب الرياضي:

- نلتمس أهداف التكوين الجوهرية في مختلف الأوساط الرياضية التي ترمي إلى تحقيق الأداء الرياضي الرفيع المستوى الذي يساعد على تحقيق الأرقام القياسية و الفوز بالمباراة في المنافسات الرياضية المحلية أو الدولية سواء كان التنافس يشمل فئة المبتدئين أو المتقدمين أو الفرق النخبوية، و باختصار ينحصر الهدف الأسمى للتكوين في فرع التدريب الرياضي على تنمية الحركة الرياضية الوطنية.

2-2-5-1 المؤهلات و الكفاءات المستهدفة:

- يهدف هذا التخصص إلى تكوين مختصين في التدريب الرياضي التنافسي القادرين و المهنيين على العمل مع الرياضيين ذوي المستوى العالي وأندية النخبة.

2-2-5-2 القدرات الجهوية و الوطنية للقابلية للتشغيل لخرجي تخصص التدريب الرياضي:

- وزارة التربية الوطنية.

- وزارة الشباب والرياضة.

- أندية النخبة.

- الأسلاك المشتركة.

2-6 مؤشرات متابعة المشروع على مستوى المعهد:

- نتائج الطلبة في مختلف التقييمات .

- عدد الطلبة المقبولين على التكوين في هذا المشروع .

- عدد الطلبة المتخرجين .

- عدد الطلبة المتخرجين المتحصلين على منصب عمل في التخصص.

7-2 مجالات التكوين في الليسانس على مستوى المعهد:

- التكوين العلمي النظري.

- التكوين الفني البيداغوجي.

- التكوين التطبيقي الميداني.

عموما يتناول مجال التكوين كل ما له صلة بالعلوم البيوطبية و العلوم الاجتماعية و الإنسانية الرياضية من جهة، و بالعلوم المنهجية و البيداغوجية من جهة أخرى، فضلا على النشاطات البدنية و الرياضية ذات الطابع الجماعي و الفردي و الدفاعي و المدعمة بالممارسات الميدانية.

## الفصل الثاني: .....التكوين الأكاديمي.

8-2 محتوى التكوين الأكاديمي بالنسبة للطور الاول لسانس بالتكوين القاعدي .

1-8-2 محتوى التكوين للسداسي الأول: جذع مشترك:

نوع التقييم		الارصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي للسداسي 14 أسبوع	وحدة التعليم
امتحان	متواصل			اعمال أخرى	أعمال تطبيقية	أعمال موجهة	محاضرة		
		18	12						وحدات التعليم الأساسية
x	x	03	02	//	02.0	//	1.30	49	العاب القوى 1
x	x	03	02	//	02.0	//	1.30	49	الجمباز 1
x	x	03	02	//	02.0	//	1.30	49	السباحة 1
x	x	03	02	//	02.0	//	1.30	49	كرة السلة
x	x	03	02	//	//	1.30	1.30	42	علم التشريح
x		03	02	//	//	//	1.30	21	تاريخ و فلسفة النشاط البدني الرياضي
		07	04						وحدات التعليم المنهجية
x	x	07	04	//	//	1.30	1.30	42	منهجية البحث العلمي 1
		03	03						وحدات التعليم الاستكشافية
x		01	01	//	//	//	1.30	21	علوم التربية
x		01	01	//	//	//	1.30	21	مدخل للتدريب الرياضي
x		01	01	//	//	//	1.30	21	مدخل النشاط البدني الرياضي التروي
		02	02						وحدات التعليم الافقية
x		01	01	//	//	//	1.30	21	الكيمياء الحيوية
x		01	01	//	//	//	1.30	21	اللغة الحية: الانجليزية
		30	21	00	08.0	03	18	406	مجموع السداسي 1

## الفصل الثاني: ..... التكوين الأكاديمي.

### 2-8-2 محتوى التكوين للسداسي الثاني: جذع مشترك:

نوع التقييم		الارصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي للسداسي 14 أسبوع	وحدة التعليم
				امتحان	متواصل	امتحان	أعمال أخرى		
		18	12						وحدات التعليم الأساسية
x	x	03	02	//	2.00	//	1.30	49	العاب القوى 1
x	x	03	02	//	2.00	//	1.30	49	الجمباز 1
x	x	03	02	//	2.00	//	1.30	49	السباحة 1
x	x	03	02	//	2.00	//	1.30	49	كرة السلة
x	x	03	02	//	//	1.30	1.30	42	علم وظائف الاعضاء
x	x	03	02	//	//	//	1.30	21	مدخل لعلم النفس الرياضي
		07	04						وحدات التعليم المنهجية
x	x	07	04	//	//	1.30	1.30	42	تقنيات وطرق البحث العلمي
		03	03						وحدات التعليم الاستكشافية
x		01	01	//	//	//	1.30	21	مدخل النشاط البدني المكيف
x		01	01	//	//	//	1.30	21	مدخل للإدارة و التسيير الرياضي
x		01	01	//	//	//	1.30	21	مدخل للإعلام و الاتصال الرياضي
		02	02						وحدات التعليم الافقية
x		01	01	//	//	1.30	//	21	الإعلام الإلكتروني التطبيقي
x		01	01	//	//	//	1.30	21	اللغة الحية: الإنجليزية
		30	21	00	8.00	4.30	16.30	406	مجموع السداسي 2

## الفصل الثاني: .....التكوين الأكاديمي.

### 2-8-3 محتوى التكوين للسداسي الثالث: علم الحركة:

نوع التقييم	الارصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي للسداسي	وحدة التعليم	
			امتحان	متواصل	محااضرة	أعمال موجهة			أعمال تطبيقية
	18	12					14 أسبوع	وحدات التعليم الأساسية	
×	×	03	02	//	02	//	1.30	49	الثقافة البدنية
×	×	03	02	//	02	//	1.30	49	الجليدو
×	×	03	02	//	02	//	1.30	49	كرة اليد
×	×	03	02	//	//	//	1.30	21	النظريات التربوية
×	×	03	02	//	//	1.30	1.30	42	طرائق التدريس
×	×	03	02	//	04	//	//	56	بيداغوجية التطبيقية
×	×	09	05						وحدات التعليم المنهجية
×		05	03	//	//	//	1.30	21	الاحصاء الوصفي
×	×	04	02	//	//	1.30	1.30	42	الميكانيكا الحيوية
		01	01						وحدات التعليم الاستكشافية
×		01	01	//	//	//	1.30	21	النشاط البدني الرياضي و العولمة
		02	02						وحدات التعليم الافقية
×		01	01	//	//	//	1.30	21	علم الاجتماع الرياضي
×		01	01	//	//	//	1.30	21	علم النفس نمو
		30	20	00	10	03	15	392	مجموع السداسي 3

## الفصل الثاني: .....التكوين الأكاديمي.

### 2-8-4 محتوى التكوين للسداسي الرابع: علم الحركة:

نوع التقييم		المعامل	الارصدة	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي للسداسي 14 أسبوع	وحدة التعليم	
				امتحان	متواصل	أعمال أخرى	أعمال تطبيقية			أعمال موجهة
			18	12					وحدات التعليم الأساسية	
x	x		3	2	//	02	//	1.30	49	تعليمية الالعاب
x	x		3	2	//	02	//	1.30	49	الكراتي
x	x		3	2	//	02	//	1.30	49	الكرة الطائرة
x	x		3	2	//	//	//	1.30	21	القياس و التقويم الرياضي
x	x		3	2	//	//	//	1.30	21	نظريات ومنهجية النشاط البدني الرياضي
x	x		3	2	//	04	//	//	56	بيداغوجية التطبيقية 2
x			09	05						وحدات التعليم المنهجية
x			05	03	//	//	1.30	1.30	42	الاحصاء الاستدلالي
x			04	02	//	//	1.30	1.30	42	فيزيولوجيا الجهد البدني
			01	01						وحدات التعليم الاستكشافية
x			1	1	//	//	//	1.30	21	اخلاقيات المهنة والفساد
			02	02						وحدات التعليم الافقية
x			1	1	//	//	//	1.30	21	الطب الرياضي و الاسعافات الاولية
x			1	1	//	//	//	1.30	21	علم النفس الرياضي
			30	20	00	10	03	15	392	مجموع السداسي 4

## الفصل الثاني: ..... التكوين الأكاديمي.

### 2-8-5 محتوى التكوين للسداسي الخامس: علم الحركة:

نوع التقييم		الارصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي للسداسي 14 أسبوع	وحدة التعليم
				امتحان	متواصل	امتحان	أعمال أخرى		
		21	14						وحدات التعليم الأساسية
×	×	6	4	//	04	//	1.30	77	تخصص رياضة جماعية
×	×	6	4	//	04	//	1.30	77	تخصص رياضة فردية
×	×	5	3	//	//	1.30	1.30	42	علم الحركة
×	×	4	3	//	//	03	1.30	63	مشروع مذكرة التخرج
		09	06						وحدات التعليم المنهجية
×	×	3	2	//	//	1.30	1.30	42	تكنولوجيا التعليم والنشاط الرياضي
×	×	3	2	//	//	1.30	1.30	42	التوجيه و الانتقاء الرياضي التربوي
×		3	2	//	//		1.30	21	مناهج التربية و التدريب الرياضي المقارن
		30	20	00	08	07.5	10.5	364	مجموع السداسي 5

## الفصل الثاني: ..... التكوين الأكاديمي.

### 2-8-6 محتوى التكوين للسداسي السادس: تخصص علم الحركة:

نوع التقييم		الارصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي للسداسي 14 أسبوع	وحدة التعليم
امتحان	متواصل			اعمال أخرى	أعمال تطبيقية	أعمال موجهة	محاضرة		
x	x	30	20					وحدات التعليم الأساسية	
x	x	7	5	//	4	//	1.30	77	تخصص رياضة جماعية
x	x	7	5	//	4	//	1.30	77	تخصص رياضة فردية
x	x	8	5	//	4	//	1.30	77	التربص الميداني
x	x	8	5	//	10	//	//	140	مذكرة التخرج
		30	20	00	22	00	4.300	371	مجموع السداسي 6

## الفصل الثاني: ..... التكوين الأكاديمي.

### 7-8-2 محتوى التكوين للسداسي الثالث: تدريب رياضي:

نوع التقييم		المعامل	الارصدة	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي للسداسي	وحدة التعليم
				محااضرة	أعمال موجهة	أعمال تطبيقية	اعمال أخرى		
امتحان	متواصل						14 أسبوع		
x	x	12	18						وحدات التعليم الأساسية
x	x	2	3	//	02	//	1.30	49	الثقافة البدنية
x	x	2	3	//	02	//	1.30	49	الجيلدو
x	x	2	3	//	02	//	1.30	49	كرة اليد
x	x	2	3	//	//	1.30	1.30	42	الميكانيكا الحيوية
x	x	2	3	//	//	1.30	1.30	42	نظريات و منهجية التدريب الرياضي
x	x	2	3	//	04	//	//	56	بداغوجية التدريب الرياضي 1
		5	9						وحدات التعليم المنهجية
x		3	5	//	//	//	1.30	21	الاحصاء الوصفي
x		2	4	//	//	//	1.30	21	النضرات التربوية
		1	1						وحدات التعلم الاستكشافية
x		1	1	//	//	//	1.30	21	النشاط البدني الرياضي التربوي و العولمة
		2	2						وحدات التعليم الالفقية
x		1	1	//	//	//	1.30	21	علم الاجتماع الرياضي
x		1	1	//	//	//	1.30	21	علم النفس النمو
		20	30	00	10	03	15	392	مجموع السداسي 3

## الفصل الثاني: ..... التكوين الأكاديمي.

### 2-8-8 محتوى التكوين للسداسي الرابع: تدريب رياضي.

نوع التقييم		المعامل	الارصدة	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي للسداسي 14 أسبوع	وحدة التعليم
				محااضرة	أعمال موجهة	أعمال تطبيقية	اعمال أخرى		
امتحان	متواصل								
		12	18						وحدات التعليم الأساسية
x	x	2	3	//	02	//	1.30	49	تعليمية الالعاب
x	x	2	3	//	02	//	1.30	49	الكراتي
x	x	2	3	//	02	//	1.30	49	الكرة الطائرة
x	x	2	3	//	//	1.30	1.30	42	فيزيولوجيا الجهد البدني
x	x	2	3	//	//	//	1.30	21	التخطيط و البرمجة في التدريب
x	x	2	3	//	04	//	1.30	56	بداغوجية التدريب الرياضي 2
x		5	09						وحدات التعليم المنهجية
x		3	5	//	//	1.30	1.30	42	الاحصاء الاستدلالي
x		2	4	//	//	//	1.30	21	القياس و التقويم الرياضي
		1	1						وحدات التعليم الاستكشافية
x		1	1	//	//	//	1.30	21	اخلاقيات المهنة و الفساد
		2	02						وحدات التعليم الافقية
x		1	1	//	//	//	1.30	21	الطب الرياضي و الاسعافات الاولية
x		1	1	//	//	//	1.30	21	علم النفس الرياضي
		20	30	00	10	03	15	392	مجموع السداسي 4

## الفصل الثاني: .....التكوين الأكاديمي.

### 9-8-2 محتوى التكوين للسداسي الخامس: تدريب رياضي.

نوع التقييم		الارصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي للسداسي 14 أسبوع	وحدة التعليم
				امتحان	متواصل	محااضرة	أعمال موجهة		
		21	14						وحدات التعليم الأساسية
×	×	06	04	//	04	//	1.30	77	تخصص رياضة جماعية
×	×	06	04	//	04	//	1.30	77	تخصص رياضة فردية
×	×	05	03	//	//	1.30	1.30	42	علم الحركة
×	×	04	03	//	//	03	1.30	63	مشروع مذكرة التخرج
		09	06						وحدات التعليم المنهجية
×	×	03	02	//	//	1.30	1.30	42	بطاريات الاختبارات الرياضية
×	×	03	02	//	//	1.30	1.30	42	التوجيه و الانتقاء الرياضي
×	×	03	02	//	//		1.30	21	مناهج التربية و التدريب الرياضي المقارن
		30	20	//	08	07.30	10.30	364	مجموع السداسي 5

## الفصل الثاني: ..... التكوين الأكاديمي.

### 2-8-10 محتوى التكوين للسداسي السادس: تخصص تدريب رياضي.

نوع التقييم		الارصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي للسداسي 14 أسبوع	وحدة التعليم
امتحان	متواصل			امعمال أخرى	أعمال تطبيقية	أعمال موجهة	محاضرة		
		30	20						وحدات التعليم الأساسية
x	x	07	05	//	04	//	1.30	77	تخصص رياضة جماعية
x	x	07	05	//	04	//	1.30	77	تخصص رياضة فردية
x	x	08	05	//	04	//	1.30	77	التربص الميداني
x	x	08	05	//	10	//	//	140	مذكرة التخرج
		30	20	//	22	//	04.30	371	مجموع السداسي 6

**خاتمة:**

شهد العالم تطورات تكنولوجية وعلمية في مختلف الميادين، ومن بينها ميدان التكوين الأكاديمي بالجامعات و المعاهد، التي تبنت أنظمة تعليمية جديدة كذلك، وهذا من أجل تزويد الطلبة بمختلف القدرات، المهارات، المعارف، الكفاءات ... الخ، لمواكبة و مسايرة العصر و النهوض بقطاع التربية و التعليم بصفة عامة و التربية الرياضية بصفة خاصة، كون هذا البحث يخص التكوين الأكاديمي في قطاع الرياضة.

# الجانب التطبيقى

التطبيقى

# الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

### تمهيد:

سيتطرق الطالبان الباحثان في هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث والإجراءات الميدانية المتبعة بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة، و هذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع، عينة البحث، مجالات البحث، و الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث، كما سيتم التطرق إلى عرض مفصل لأدوات البحث والقواعد التي ينبغي مراعاتها في الإعداد لها و تنفيذها، مع اختتام هذا الفصل بعرض دقيق للوسائل الإحصائية التي سوف نستند عليها في معالجة النتائج المتحصل عليها من درجات خام في شكلها الأولي إلى درجات معيارية يمكن من خلالها إصدار أحكام موضوعية حول موضوع البحث .

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

من أجل الوصول لأفضل طريق لإجراء دراستنا، و التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة، كذلك تطبيقا للطرق العلمية المتبعة كان لابد على الطلبة الباحثين من تنفيذ هذه الدراسة والغرض منها ما يلي:

1- التوصل إلى أفضل طريق لإجراء البحث.

2- معرفة الوقت الكافي لإجراء الدراسة.

3- ضبط متغيرات البحث.

الخطوة الأولى: ترشيح مقياس بعض المهارات الحياتية في صورته الأولية، حيث جمعت المحاور و فقراتها ونظمت في استمارة ترشيح، عرضت على مجموعة من الأساتذة (05 أساتذة) الملحق رقم 01- وذلك من أجل ما يلي:

- إضافة أو حذف أية فقرات أو اقتراحات ترونها مناسبة و إيداء ملاحظتكم حول:

- علاقة الفقرة بالمحور (مدى مناسبة الفقرة بالمحور الذي تندرج تحته)

- سهولة الفقرة وتناسبها مع العينة المدروسة.

- الوضوح من حيث المضمون والصيغة واللغة.

- وتم اقتراح على المحكمين ثلاث إجابات على النحو التالي: مقبولة، مرفوضة،

تتطلب تعديل، وبعد جمع البيانات وتفرغها، مع قبول العبارات (الفقرات) التي حققت

نسبة قبول 100%، مع تعديل بعض العبارات.

الخطوة الثانية: من خلال هذه الخطوة تناول الطالبان الباحثان مقياس المهارات الحياتية

بعد الأخذ بتوجيهات ونصائح الأساتذة المحكمين، حيث لم تحذف اي عبارة من

المقياس، وتم تعديل بعضها، من أجل الوصول الى الصورة النهائية للمقياس الذي

سيقدم لعينة البحث.

- حيث كانت درجات المقياس على النحو التالي:

(دائما: 5 / غالبا: 4 / أحيانا: 3 / نادرا: 2 / أبدا: 1) (انظر الملحق 02)

للتأكد من الثقل العلمي لاداة البحث، قمنا بتوزيع المقياس على عدد من طلبة السنة الثالثة ليسانس من طلبة علم الحركة و التدريب الرياضي ، بمعهد التربية البدنية و الرياضية - بمستغانم والمقدر عددهم بـ 10 طلبة من أجل الوصول إلى نتائج صحيحة ودقيقة و قد استبعدت هذه العينة من الدراسة الأساسية .  
كانت صيغة المقياس على النحو التالي:

المحور	الفقرات
المهارات الاجتماعية	التواصل 1-6-14-21-30-35-41-46-56-66.
	العمل الجماعي 4-10-17-34-39-49-52-59-64.
	الروح القيادية 8-9-13-27-37-47-57-61.
المهارات النفسية	اتخاذ القرار 12-18-22-26-32-36-40-50.
	الثقة بالنفس 2-5-24-44-54-58-63-65.
	تحمل المسؤولية الشخصية 7-11-15-19-29-29-43-51-62.
المهارات البدنية و المهارية	3-16-20-23-25-28-31-33-38-42- 45-48-53-55-60.

الجدول رقم 01:يمثل توزيع فقرات المحاور في المقياس الموجه للطلبة.

2- الدراسة الأساسية:

2-1. منهج البحث:

نظرا لطبيعة وضوع بحثنا و مشكلته المتعلقة بـ دور التكوين في اكساب بعض المهارات الحياتية لدى طلبة الليسانس، لذلك اعتمد الطالبان على المنهج الوصفي المسحي الذي يقوم على دراسة الظاهرة المدروسة و تصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة و تصنيفها و تحليلها و إخضاعها للدراسة الدقيقة. (محمد شفيق، 1985، صفحة 80) -2.مجتمع و عينة البحث:

بعد تحديد الطالبان الباحثان للمجتمع الأصلي للدراسة والذي تمثل في طلبة السنة الثالثة ليسانس، ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم استعصي على الطالبان الباحثان، إجراء التجربة على كل عينة المجتمع الأصلي المقصود والذي بلغ عدده حوالي 80 طالب. على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية - بمستغانم، مما تطلب الأمر اللجوء إلى أسلوب أخذ العينات التي تمثل المجتمع الأصلي ونظرا للتقارب والتجانس القائم بين أفراد العينة والمجتمع الأصلي أخذ الطالبان الباحثان عينة من الطلبة بالطريقة الطبقيّة بلغ عددها 40 طالب (ذكور) وزعت على الشكل التالي: (الملحق رقم 02)

العدد	المجتمع	
130 طالب	المجتمع الأصلي	01
40 طالب	مجتمع البحث	02
20 طالب	تخصص التربية و علم الحركة	03
20 طالب	تخصص تدريب رياضي	04

الجدول رقم 02: يبين توزيع عينات البحث.

3-2 - متغيرات البحث:

1-3-2- المتغير المستقل: التكوين.

2-3-2- المتغير التابع: المهارات الحياتية.

3-3-2- الضبط الإجرائي للمتغيرات:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا إجرائيا للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل

بقية المتغيرات المشوشة الأخرى ويقول محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين

رضوان " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة

الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة " (محمدحسن علاوي و محمدنصرالدين رضوان،

1988، صفحة 388)، وبدون هذا تصبح النتائج التي يحصل عليها الباحث صعبة

التحليل والتصنيف والتفسير ، واستنادا إلى كل هذه الاعتبارات لجأ الطالبان الباحثان إلى ضبط متغيرات البحث والمتمثلة فيما يلي:

- الاشراف على توزيع المقياس شخصيا من طرف الطالبان الباحثان.
- العينة المبحوثة من نفس السن.
- العينة المبحوثة من نفس الجنس (ذكور) .
- العينة المبحوثة من نفس المستوى (سنة ثالثة ليسانس).
- عزل أفراد الدراسة الاستطلاعية.

#### 2-4 مجالات البحث:

##### 2-4-1 المجال البشري:

تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في طلبة السنة الثالثة ليسانس بلغ عددهم 40 طالب بمعهد التربية البدنية و الرياضية- بمستغانم:

- تم اختيارهم بطريقة طبقية، تم توزيعهم إلى عينتين:

- 20 طالب:تخصص التربية و علم الحركة.

- 20 طالب:تخصص تدريب رياضي.

##### 2-4-2 المجال المكاني:

- أنجزت الدراسة الإستطلاعية والدراسة الأساسية في معهد التربية البدنية و الرياضية بولاية بمستغانم.

##### 2-4-3 المجال الزمني:

امتدت فترة الدراسة، من نوفمبر 2018 إلى ماي 2019 وانتظمت عبر المراحل

الزمنية التالية:

##### 1-المرحلة الأولى:

فترة ترشيح مقياس المهارات الحياتية على أساتذة التربية البدنية والرياضية و التي

إمتدت من ديسمبر 2018 إلى غاية جانفي 2019.

##### 2- المرحلة الثانية:

فترة الدراسة الإستطلاعية وقد تمت من 19-02-2019 إلى غاية 26-02-2019.

3- المرحلة الثالثة:

وتمثلت في فترة الدراسة الأساسية حيث امتدت من 14-04-2018 إلى 14-05-2019.

2-5. أدوات البحث:

لقد استعان الطالبان الباحثان لأجل إنجاز بحثهم على النحو الأفضل ولتحقيق الأهداف المنشودة مجموعة من الأدوات تمثلت في:

- الإلمام النظري: حول موضوع البحث وهذا من خلال الإطلاع على بعض من المصادر والمراجع العربية، المذكرات الخاصة بموضوع البحث.

- استمارة ترشيح مقياس المهارات الحياتية: تضم في محتواها مجموعة من المهارات وكل مهارة تنطوي على مجموعة من المحاور و كل محور يحتوي على مجموعة من الفقرات، عرضت على مجموعة من الأساتذة ( 05 أساتذة ) (الملحق رقم 01) بصورتها الأولية، بغية الأخذ بأرائهم حول تعديل أو حذف أو اللغة المستعملة في فقرات محاور المقياس التي يجب استخدامها في هذا البحث.

- المهارات الاجتماعية: التواصل - العمل الجماعي - الروح القيادية.

- المهارات النفسية: اتخاذ القرار - الثقة بالنفس - تحمل المسؤولية الشخصية.

- المهارات البدنية و المهارية.

2-6- الأسس العلمية للاختبارات: ثبات وصدق وموضوعية الاختبارات.

المهارات	حجم العينة	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل ثبات الاختبار	معامل الصدق
محور التواصل	10	09	0.05	0,89	0,94
محور العمل الجماعي				0,80	0,89
محور الروح القيادية				0,81	0,90
بعد المهارات الاجتماعية				0,88	0,94
محور اتخاذ القرار				0,88	0,94
محور الثقة بالنفس				0,80	0,89
محور تحمل المسؤولية				0,79	0,89
بعد المهارات النفسية				0,90	0,95
المهارات البدنية و المهارية				0,9	0,96
المهارات الحياتية				0,91	0,95

جدول رقم 03: يوضح معامل ثبات وصدق الإختبارات.

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه يتضح للطالبان الباحثان بأن محاور و أبعاد المقياس تتمتع بثبات عالي وهذا ما تؤكدته النتائج بحيث بلغت أعلى قيمة 0,93 وأدنى قيمة 0,79 أكبر من قيمة ر الجدولية 0,76 وهذا عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0,05 بينما تتمتع محاور و أبعاد المقياس بصدق عالي بحيث بلغت أعلى قيمة 0,96 وأدنى قيمة 0,89 وهذا أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط 0,76 عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة الإحصائية 0,05 ومنه فإن أدوات البحث (مقياس المهارات الحياتية) تتمتع بصدق عالي فيما وضعت لقياسه.

2-6-1. ثبات الاختبار: يعتبر الثبات من العوامل الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي إختبار، ويقصد كل من أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك بثبات الإختبار " هو أن يعطي الإختبار نفس النتائج إذا ما أعيد الإختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف" (أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك، 1996، صفحة 23)، و لمعرفة

مدى ثبات استقرار نتائج المقياس قام الطالبان الباحثان بتطبيق اختبار قبلي على عينة من طلبة السنة الثالثة ليسانس بمعهد التربية البدنية و الرياضية - بمستغانم وبلغ عددها 10 طلبة وبعد مرور أسبوع وفي نفس الظروف تم اعادة نفس الإختبار على نفس العينة، وعمل الطالبان الباحثان على ضمان تجانس العينة وذلك من خلال مراعاة الجنس ذكور، وبعد ذلك عولجت النتائج إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون، وبعد الكشف في الدلالة لمعامل الارتباط عند مستوى 0.05 ودرجة الحرية ن-1 أي 09 وجد أن القيمة المحسوبة لكل محور أو بعد هي أكبر من القيمة الجدولية 0.76 حيث أدنى قيمة كانت 0.79 وأعلى قيمة كانت 0.93 وهذا ما يدل على الثبات العالي الذي يتميز به المقياس.

2-6-2. صدق الإختبار: صدق الإختبار يعني " المدى الذي يؤدي فيه الإختبار الغرض الذي وضع من أجله (محمد صبحي حسانين، 1995، صفحة 197)، وبغرض التعرف على الصدق الذاتي للاختبارات استخدم الطالبان الباحثان المعادلة التالية : الصدق الذاتي =  $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

(مروان عبد المجيدابراهيم، 1999، صفحة 70).

ولقد وجدت النتائج التالية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-1 أي 09، وجدنا أن القيمة المحسوبة للاختبارات أكبر من القيمة الجدولية 0,76 حيث بلغت أدنى قيمة 0,89 وأعلى قيمة بلغت 0.96 وهذا ما يثبت أن القيم المحسوبة تتميز بدرجة عالية من الصدق كما هو موضح في الجدول رقم (03).

2-6-3 موضوعية الإختبار: يعرف كل من محمد صبحي حسانين عن باروماكجي الموضوعية بأنها درجة الإتساق بين أفراد مختلفين لنفس الإختبار ويعبر عنهم بمعامل الارتباط، الموضوعية العالية للاختبار تظهر عندما يقوم مجموعة من المدرسين أو المحكمين بحساب درجة الإختبار في نفس الوقت، عندما يطبق الإختبار على مجموعة معينة من الأفراد ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج.(محمد صبحي حسانين، 1987، صفحة 85).

وفي هذا الإطار استخدم الطالبان الباحثان مجموعة من الابعاد السهلة الواضحة، وحساب الدرجات على مستوى كل اختبار بعيدا عن الصعوبة والغموض، وقد تم توزيع المقياس شخصيا من طرف الطالبان الباحثان، وذلك تحت نفس الظروف، أما الجو التربوي بالنسبة للمفحوصين فتميز بالنشاط والحيوية، وفي الأخير استخلص الطلبة الباحثون بأن الإختبارات المستخدمة في البحث تتمتع بموضوعية عالية.

2-7. الدراسة الإحصائية: لقد اعتمد الطالبان الباحثان خلال إصدارهم للأحكام الموضوعية حول نتائج الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية على تحويل النتائج الكيفية المتحصل عليها إلى نتائج خام بغرض الاستناد عليها في إصدار أحكام موضوعية وتم ذلك من خلال الإستخدام الأمثل لبعض الوسائل الإحصائية التالية:

1- المتوسط الحسابي: (عبد القادر حليمي، 1992، صفحة 45)

وهو الطريقة الأكثر استعمالا، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س2، س3، س4.....س ن. على عدد القيم (n) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي: (عبد القادر حليمي، 1992، صفحة 45)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

حيث:

$\bar{x}$  : المتوسط الحسابي

$\sum x$  : هي مجموع القيم

n : عدد القيم

2- الانحراف المعياري: (عبد القادر حليمي، 1992، صفحة 53)

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يتم استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \frac{\sqrt{\text{مج}(س - \bar{س})^2}}{ن}$$

حيث:

ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (النتيجة).

ن: عدد العينة.

3- اختبار توزيع ت- ستودنت للعينات المستقلة: (عبد القادر حلومي، 1992،  
صفحة 53)

يستخدم قياس (T) ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين  
متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{\bar{س}_1 - \bar{س}_2}{\frac{\sqrt{ع_1^2 + ع_2^2}}{\sqrt{1 - ن}}}$$

حيث T : معيار ستودنت .

س<sub>1</sub>: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

س<sub>2</sub>: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

ع<sub>1</sub>: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع<sub>2</sub>: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

4- معامل الارتباط لبيرسون: (نزار مجيد الطالب و محمد السمرائي، 1980، صفحة  
89)

$$ل = \frac{\text{ن مج س ص} - (\text{مج س})(\text{مج ص})}{\sqrt{(\text{ن مج س} - \text{مج س}^2)(\text{ن مج ص} - \text{مج ص}^2)}}$$

س = الاختبار القبلي

ص = الاختبار البعدي

ن = عدد أفراد العينة

ل = معامل الارتباط لبيرسون

5- صدق الاختبار:

يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار وهو عبارة عن معامل جذر الارتباط.

ص =  $\sqrt{\text{الثبات}}$

حيث : ص : صدق الاختبار.

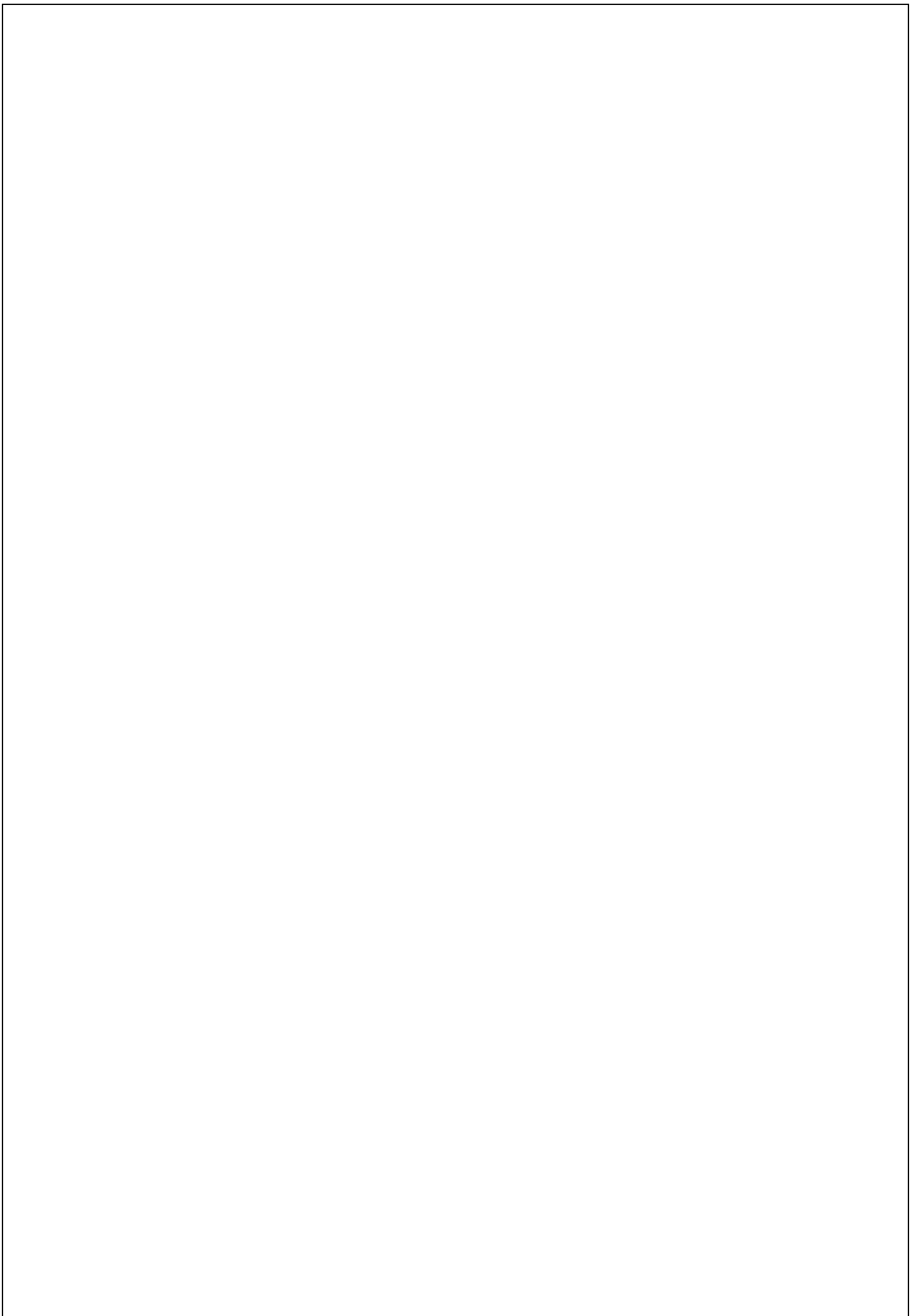
- تمت كل العمليات الحسابية باستخدام جهاز الإعلام الآلي عن طريق برنامج excel.

**خاتمة:**

قصد بلوغ أهداف البحث المنشودة لقد تمحور لب هذا الفصل حول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي أنجزها الباحثان خلال الدراسة الأساسية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية، بحيث قام الطالبان الباحثان في هذا الفصل بالتطرق إلى منهجية البحث و إجراءاته الميدانية حيث كانت بدايته بإجراء الدراسة الإستطلاعية التي تطرقنا فيها إلى الخطوات العلمية التي أنجزناها تمهيدا للدراسة الأساسية التي إستهلكت بتوضيح المنهج المتبع في البحث، مجتمع و عينة البحث، متغيرات البحث و الضبط الإجرائي لها، مجالات البحث، الأدوات المستخدمة في البحث، الوسائل الاحصائية، و أخيراً التطرق إلى الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة.

# الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة النتائج



**تمهيد:**

إن مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها من الدراسة الأساسية لهذا البحث ليس لها مدلول أو معنى بغرض الحكم على صحة الفروض المصاغة أو نفيها، و على هذا الأساس سنتناول في هذا الفصل معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستعمال البرنامج الإحصائي (excel) من أجل عرضها في جداول ثم تحليلها و مناقشتها و من تم تمثيلها بيانيا ليتسنى للطلابين استخلاص مجموعة من النتائج يعتمدون عليها في إصدارهم للأحكام الموضوعية حول متغيرات البحث.

2- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

2-1 عرض وتحليل نتائج مستوى المهارات الحياتية عند طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية حسب متغير التخصص ( علم الحركة و التدريب الرياضي ):

سلم التصحيح			المتوسط الحسابي		البعد
[135-99]	[99-63]	[36-27]			
جيد	متوسط	ضعيف			
✓			105.1	علم الحركة	المهارات
	✓		93	تدريب رياضي	الاجتماعية

الجدول رقم 04: يمثل مستوى المهارات الاجتماعية بين طلبة علم الحركة و التدريب الرياضي.

سلم التصحيح			المتوسط الحسابي		البعد
[120-88]	[88-56]	[56-24]			
جيد	متوسط	ضعيف			
✓			94.85	علم الحركة	المهارات النفسية
	✓		85.30	تدريب رياضي	

الجدول رقم 05: يمثل مستوى المهارات النفسية لدى طلبة علم الحركة والتدريب الرياضي .

سلم التصحيح			المتوسط الحسابي		البعد
[75-50]	[50-35]	[35-15]			
جيد	متوسط	ضعيف			
✓			51.7	علم الحركة	المهارات البدنية
	✓		49.25	تدريب رياضي	والمهارية

الجدول رقم 06: يمثل مستوى المهارات البدنية والمهارية لدى طلبة علم الحركة والتدريب الرياضي.

سلم التصحيح			المتوسط الحسابي		البعد
[330-242]	[242-154]	[154-66]			
جيد	متوسط	ضعيف			
✓			252.65	علم الحركة	المهارات
	✓		228.05	تدريب رياضي	الحياتية

الجدول رقم 07: يمثل مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة علم الحركة والتدريب الرياضي .  
التعليق:

من خلال الجداول رقم (04-05-06-07) نلاحظ أن مستوى المهارات الاجتماعية والنفسية و البدنية و المهارية مستوى جيد عند طلبة علم الحركة و مستوى متوسط عند طلبة التدريب الرياضي و يفسر الطالبان ذلك بأن طلبة علم الحركة لديهم اهتمام بالتكوين، من خلال الاهتمام بجميع المقاييس النظرية و التطبيقية.

2-2 عرض ومناقشة نتائج طلاب علم الحركة والتدريب الرياضي في مستوى المهارات الحياتية حسب أهميتها:

الجدول رقم 08: يبين ترتيب المهارات الحياتية لدى طلبة علم الحركة والتدريب الرياضي.

الترتيب	المتوسط الحسابي	المهارات الحياتية		التخصص
		الاجتماعي	البدني	
01	105,1	الاجتماعي	الاجتماعي	طلبة علم الحركة
02	94.85	النفسي	البدني	
03	51,7	البدني والمهاري	البدني والمهاري	
01	93	الاجتماعي	الاجتماعي	طلبة التدريب الرياضي
02	85,3	النفسي	البدني والمهاري	
03	49,25	البدني والمهاري	البدني والمهاري	

التحليل :

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج طلبة علم الحركة وطلبة التدريب الرياضي في مستوى المهارات الحياتية، حيث كان المتوسط الحسابي للطلبة النشيط البدني التربوي أعلى من المتوسط الحسابي للطلبة النشيط البدني التدريبي، ونفس الترتيب للمهارات الحياتية.



التمثيل البياني رقم 01: يمثل ترتيب المتوسطات الحسابية لدى طلبة علم الحركة و التدريب الرياضي في مختلف المهارات الحياتية.

التعليق : من خلال التمثيل البياني نستنتج أن ترتيب المهارات الحياتية بين الطلبة متشابه، لكن بقيم متفاوتة في كل بعد لصالح طلبة علم الحركة بحيث :

- المهارات الاجتماعية في المرتبة الأولى ذلك راجع إلى المهارات التي تنطوي تحتها مثل مهارة التواصل التي تتطلب التعامل مع الناس و حسن معاشرتهم و تبادل الأفكار و المعلومات لان التواصل بين البشر نشاط متواصل غير منقطع يتم بعده وسائل: الكتابة، الرسم، الكلام، وسائل الاتصال، و مهارة العمل الجماعي التي تستدعي العمل بين مجموعة من الأشخاص حيث يحدث بينهم تفاعل اجتماعي وعلاقات صريحة سعيا لتحقيق أهداف مشتركة، فالإنسان كائن اجتماعي بطبيعته لا يستطيع أن يعيش في عزلة عن الآخرين، أما مهارة الروح القيادية فتكسب صاحبها عدة

صفات، كالتأثير في الآخرين، الثقة بالنفس و التنظيم، التخطيط، الذكاء الاجتماعي، الالتزام الخلقى، الكفاءة في العمل، الذكاء العقلي.

و يرى الطالبان الباحثان بحكم تجربتهم الشخصية، ان الطالب يقدم مصلحة الجميع على مصلحته الشخصية، من اجل تحقيق الانسانية في المجتمع، و المواطنة باعتباره كائن اجتماعي بطبعه، يؤثر و يتأثر بأفراد المجتمع من خلال تفاعلاته و علاقته الإنسانية، إضافة إلى مساهمة محتوى التكوين في ترسيخ و إكساب الطلبة لهذه المهارات بالدرجة الأولى، من خلال ممارسة الأنشطة الجماعية و بعض المقاييس النظرية كعلم الاجتماع الرياضي، علوم التربية، النشاط البدني الرياضي و العولمة، أخلاقيات المهنة و الفساد، التربص الميداني من خلال التفاعل مع التلاميذ و اللاعبين لكل تخصص على حدى.

- المهارات النفسية في المرتبة الثانية، وذلك لأهميتها مثل مهارة اتخاذ القرار، مهارة الثقة بالنفس، مهارة تحمل المسؤولية، و يرى الطالبان ان هذا راجع الى طبيعة محتوى التكوين، الذي يتضمن المهارات السابقة بنسبة اقل مقارنة بالمهارات الاجتماعية، و نقص اهتمام الطلبة بالجانب النفسي الذي يتلقاه كوحدات أفقية فقط، و اكتساب المهارات الاجتماعية من خلال الممارسات و التربصات الميدانية في الالعاب الجماعية، حيث اصبح الطالب الجامعي في ظل التكوين الحالي يعتمد على غيره اكثر من اعتماده على نفسه.

- المهارات البدنية و المهارية في المرتبة الثالثة: يرى الطالبان بحكم تجربتهم ان ممارسة المهارات البدنية و المهارية يتطلب أن يتحلى الإنسان بالمهارات السابقة (المهارات الاجتماعية والنفسية )، لأنه خلال قبوله على ممارسة المهارات البدنية و المهارية يجب ان يحضر الطالب نفسيا ثم بدنيا، و خلال الممارسة يتفاعل الطالب بعلاقات إنسانية و اجتماعية مع زملائه من خلال التعاون و التفاعل و القيادة لبلوغ الأهداف المنشودة، كما ان اكتساب المهارات البدنية و المهارية يتطلب مجموعة من المتطلبات منها ما يجب ان يتحلى بها الطالب مثل الرغبة في التعلم و التدريب، و

اللياقة البدنية و الممارسة الرياضية، و منها ما هي متعلقة بالتكوين مثل نقص الحصص التطبيقية .

2-3: عرض و تحليل نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى المهارات الاجتماعية:

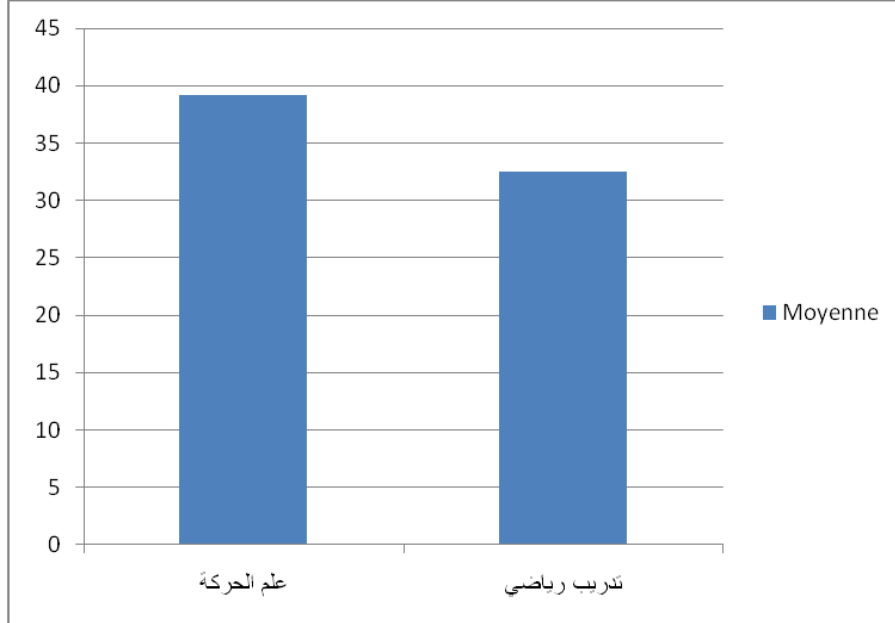
2-3-1: عرض و تحليل نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى مهارة التواصل:

الجدول رقم 09: يبين فروق المتوسطات الحسابية لمهارة التواصل بين طلبة علم الحركة و نشاط التدريب الرياضي :

المهارات الحياتية	العينة	طلبة علم الحركة		طلبة التدريب الرياضي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05	نوع الفرق	لصالح
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
المهارات الاجتماعية	التواصل	39,15	5,83	32,55	7,04	3,14	1,68	دال	علم الحركة

التحليل : من خلال الجدول المبين أعلاه و الذي يبين لنا نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى مهارة التواصل عيث بلغ المتوسط الحسابي لطلبة نشاط البدني التدريب الرياضي (39,15) و الانحراف المعياري (5,83)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لطلبة التدريب الرياضي (32,55) و الانحراف المعياري (7,04)، هذا و بلغت قيمة (ت) المحسوبة ب (3.14) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب (1,68) عند مستوى الدلالة (0.05) و بدرجة حرية (38) ، هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى مهارة التواصل و هي لصالح طلبة علم الحركة .

التمثيل البياني رقم 2: يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة التواصل بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي:



التعليق : من خلال التمثيل البياني نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى مهارة التواصل و هي لصالح طلبة علم الحركة مما يعني أن طلبة علم الحركة لهم القدرة في مهارة التواصل مقارنة بطلبة التدريب الرياضي و ذلك راجع إلى مدى اهتمام الطلبة بالتكوين و مدى الاهتمام بالمحاضرات العلمية مقارنة بطلبة التدريب الرياضي ، و التي يتم فيها التفاعل و الحوار و تبادل الأفكار من خلال المناقشة مما يولد لدى الطلبة مهارة التواصل بشكل متفاوت.

2-3-2: عرض و تحليل نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى العمل الجماعي :

الجدول رقم 10: يبين فروق المتوسطات الحسابية لمهارة العمل الجماعي بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي:

المهارات الحياتية	العينة	طلبة علم الحركة		طلبة التدريب الرياضي		قيمة (ت) المحسو بة	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05	نوع الفرق	لصالح
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
المهارات الاجتماعية	العمل الجماعي	34,45	4,83	33,3	6,15	0,65	1,68	غير دال	لا يوجد فروق

التحليل : من خلال الجدول المبين أعلاه و الذي يبين لنا نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى مهارة العمل الجماعي عيث بلغ المتوسط الحسابي لطلبة علم الحركة (34,45) و الانحراف المعياري (4,83)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لطلبة التدريب الرياضي (33,3) و الانحراف المعياري (6,15)، هذا و بلغت قيمة (ت) المحسوبة ب (0,65) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب (1,68) عند مستوى الدلالة (0.05) و بدرجة حرية (38) ، هذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى مهارة العمل الجماعي.

التعليق : من خلال الجدول اعلاه نستنتج انه لا يوجد فروق ذات دالة إحصائية بين طلبة علم الحركة و طلاب التدريب الرياضي في مستوى مهارة العمل الجماعي، مما يعني أن طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي لهم نفس المستوى في مهارة العمل الجماعي راجع إلى ممارسة مختلف الألعاب الجماعية مثل كرة السلة كرة اليد كرة الطائرة ، كرة القدم...، و استخدام مختلف طرق و أساليب التدريس التي تستدعي التعاون و التعامل بين الطلبة بشكل جماعي، و إجراء بحوث بشكل أفواج ، مما

يستدعي تبادل الأفكار و المعلومات و المهارات بين الطلبة لكل تخصص ، و تأثير بعض المقاييس النظرية كعلم الاجتماع الرياضي الذي يهدف إلى تفعيل دور الطالب في المجتمع و تحقيق أهداف الرياضة للجميع ، و التفاعل مع التلاميذ و اللاعبين من خلال التربص الميداني .

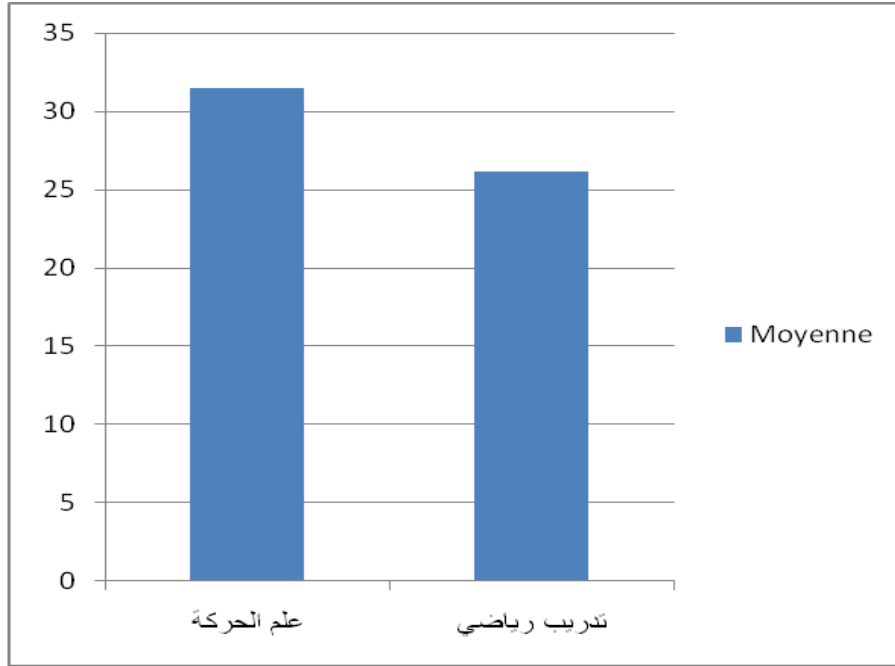
2-3-3: عرض و تحليل نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى مهارة الروح القيادية :

الجدول رقم 11: يبين فروق المتوسطات الحسابية لمهارة الروح القيادية بين طلبة علم الحركة و نشاط التدريب الرياضي :

المهارات الحياتية	العينة	طلبة علم الحركة		طلبة التدريب الرياضي		قيمة (ت) المدسوية	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05	نوع الفرق	لصالح
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
المهارات الاجتماعية	الروح القيادية	31,5	5,23	26,5	6,73	2,73	1,68	دال	طلبة علم الحركة

التحليل : من خلال الجدول المبين أعلاه و الذي يبين لنا نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى مهارة الروح القيادية عيث بلغ المتوسط الحسابي لطلبة علم الحركة (31,5) و الانحراف المعياري (5,23)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لطلبة التدريب الرياضي (26,5) و الانحراف المعياري (6,73)، هذا و بلغت قيمة (ت) المحسوبة ب (2,73) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب (1,68) عند مستوى الدلالة (0.05) و بدرجة حرية (38) ، هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى مهارة الروح القيادية و هي لصالح طلبة علم الحركة .

التمثيل البياني رقم 03: يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة الروح القيادية بين طلبة النشاط البدني التروي و طلبة النشاط البدني التدريبي :



التعليق : من خلال التمثيل البياني نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة علم الحركة و طلاب التدريب الرياضي في مستوى مهارة الروح القيادية و هي لصالح طلبة علم الحركة مما يعني أن التكوين ساهم في رفع مستوى مهارة الروح القيادية لدى طلبة علم الحركة ،و ذلك راجع إلى مساندة الطلبة لبعضهم بعض، بحيث تتفاعل قدراتهم و مهاراتهم و خبراتهم في تحقيق أهداف محددة و مشتركة فالقائد يمتلك القدرة على التنسيق و الإقناع و التوجيه و الربط من اجل تحقيق أهداف الجماعة، و تطبيق بعض الأساليب التي تستدعي التعاون مثل: أسلوب التعلم التعاوني، حل المشكلات، على عكس طلبة التدريب و ذلك لنقص حصص التريص الميداني ( حصة واحدة في الأسبوع ) بينما طلبة علم الحركة حصتين أسبوعيا، أي بمعنى تريص ميداني متفاوت فطالب التدريب الرياضي لا يكتسب كل خصائص مهارة القيادة نتيجة الغيابات و عدم الاهتمام بالتكوين.

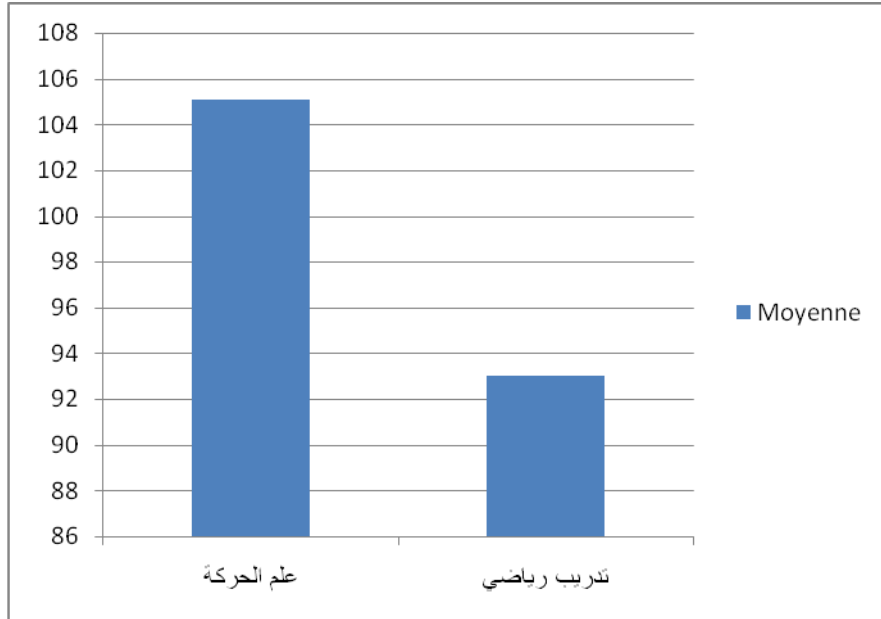
2-2-4: عرض و تحليل نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى بعد المهارات الاجتماعية:

الجدول رقم 12: يبين فروق المتوسطات الحسابية لبعده المهارات الاجتماعية بين طلبة علم الحركة و نشاط التدريب الرياضي:

المهارات الحياتية	العينة البعده	طلبة علم الحركة		طلبة التدريب الرياضي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05	نوع الفرق	لصالح
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
المهارات الاجتماعية		105,1	6,80	93	10,19	4,86	1,68	دال	طلبة علم الحركة

التحليل : من خلال الجدول المبين أعلاه و الذي يبين لنا نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى مهارة الروح القيادية عيثر بلغ المتوسط الحسابي لطلبة علم الحركة (105,1) و الانحراف المعياري (6,80)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لطلبة التدريب الرياضي (93) و الانحراف المعياري (10,19)، هذا و بلغت قيمة (ت) المحسوبة ب (4,86) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب (1,68) عند مستوى الدلالة (0.05) و بدرجة حرية (38) ، هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة النشاط البدني التربوي و طلبة النشاط البدني التدريب يفي مستوى مهارة الروح القيادية و هي لصالح طلبة النشاط البدني التربوي .

التمثيل البياني رقم 04: يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة الروح القيادية بين  
طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي :



التعليق : من خلال التمثيل البياني نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين  
طلبة علم الحركة و طلاب التدريب الرياضي في مستوى المهارات الاجتماعية و هي  
لصالح طلبة علم الحركة مما يعني أن طلبة علم الحركة لهم القدرة في المهارات  
الاجتماعية مقارنة مع طلبة التدريب الرياضي و ذلك راجع لأهداف التكوين حيث طلبة  
علم الحركة يسعون الى تحقيق بعد تربوي يستهدف التكفل بالتلاميذ و الطلبة  
الجامعيين في القطاع التربوي، من اجل تنمية عدة جوانب ليس فقط من الزاوية البدنية  
و المهارية بل العمل من اجل التحصيل العلمي و العلاقات الاجتماعية و الإنسانية  
داخل المجتمع، بينما طلبة التدريب خلال تكوينهم يسعون إلى تحقيق الأداء الرياضي  
الرفيع و تحقيق الأرقام القياسية، من اجل التفوق في المنافسات الرياضية المحلية و  
الدولية.

2-4: عرض و تحليل نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى المهارات النفسية :

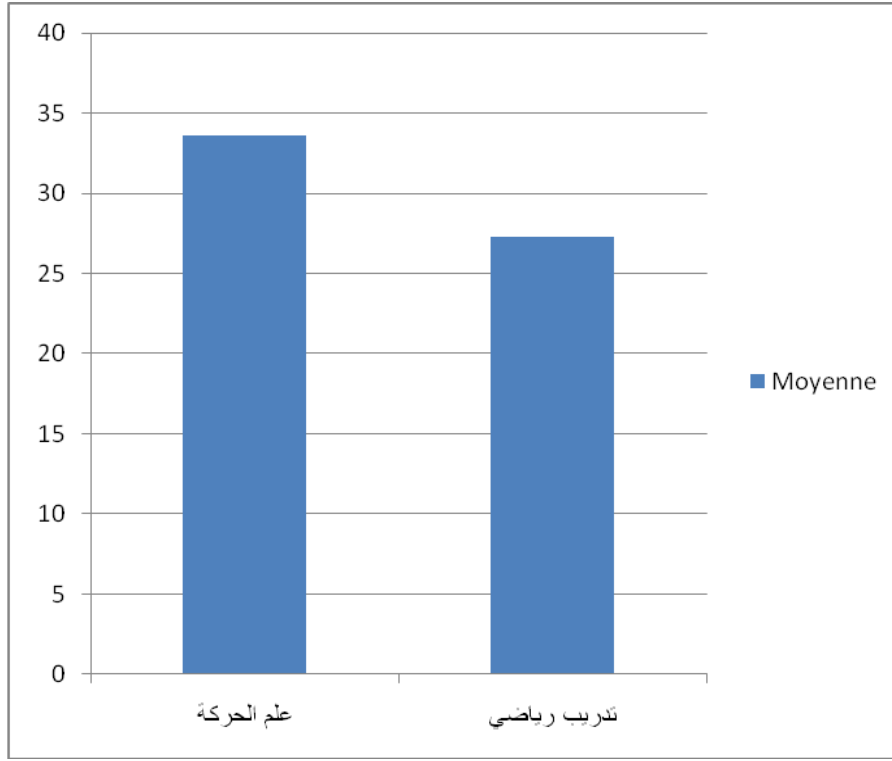
2-4-1 : عرض و تحليل نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مهارة اتخاذ القرار :

الجدول رقم 13: يبين فروق المتوسطات الحسابية لمهارة اتخاذ القرار بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي :

المهارات الحياتية	العينة المحور	طلبة علم الحركة		طلبة التدريب الرياضي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05	نوع الفرق	لصالح
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
المهارات النفسية	اتخاذ القرار	33,6	6,17	27,25	6,83	3,08	1,68	دال	طلبة علم الحركة

التحليل : من خلال الجدول المبين أعلاه و الذي يبين لنا نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى مهارة اتخاذ القرار عيث بلغ المتوسط الحسابي لطلبة علم الحركة (33,6) و الانحراف المعياري (6,17)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لطلبة التدريب الرياضي (27,25) و الانحراف المعياري (6,83)، هذا و بلغت قيمة (ت) المحسوبة ب (3,08) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة ب (1,68) عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) و بدرجة حرية (38) ، هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى مهارة اتخاذ القرار و هي لصالح طلبة علم الحركة .

التمثيل البياني رقم 05: يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة اتخاذ القرار بين طلبة النشاط البدني التربوي و طلبة النشاط البدني التدريبي :



التعليق : من خلال التمثيل البياني نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة علم الحركة و طلاب التدريب الرياضي في مستوى مهارة اتخاذ القرار و هي لصالح طلبة علم الحركة مما يعني أن طلبة علم الحركة لهم القدرة في مهارة اتخاذ القرار مقارنة مع طلبة التدريب الرياضي و ذلك راجع إلى مدى اجتهاد طلبة علم الحركة في حضور كل الحصص النظرية و التطبيقية حيث نتج عن ذلك الاجتهاد قدرة اتخاذ القرار عند الطلبة و اكتساب الطلبة أفكار و معلومات و إثراء الرصيد المعرفي لديهم على عكس طلبة التدريب الرياضي الذين يتميزون بنقص الاهتمام بالحصص النظرية و المحاضرات مما يؤدي إلى التردد في اتخاذ القرار لديهم و ابداء الرأي نتيجة نقص الكفاءات المعرفية لديهم .

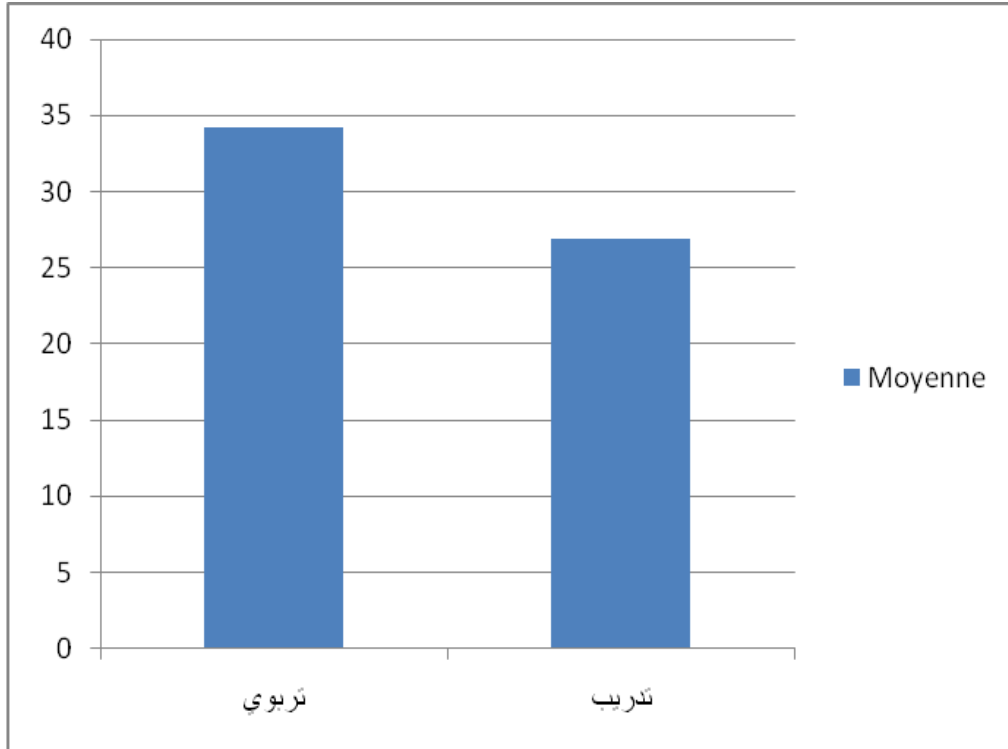
2-4-2 : عرض و تحليل نتائج طلبة النشاط البدني التربوي و طلبة نشاط البدني التدريبي في مستوى مهارة الثقة بالنفس :

الجدول رقم 14: يبين فروق المتوسطات الحسابية لمهارة الثقة بالنفس بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي :

المهارات الحياتية	العينة المحور	طلبة علم الحركة		طلبة التدريب الرياضي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05	نوع الفرق	لصالح
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
المهارات النفسية	الثقة بالنفس	34,20	5,94	26,95	6,83	3,08	1,68	دال	طلبة علم الحركة

التحليل : من خلال الجدول المبين أعلاه و الذي يبين لنا نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى مهارة الثقة بالنفس عيث بلغ المتوسط الحسابي لطلبة علم الحركة (34,20) و الانحراف المعياري (5,94)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لطلبة التدريب الرياضي (26,95) و الانحراف المعياري (6,83)، هذا و بلغت قيمة (ت) المحسوبة ب (3,08) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب (1,68) عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) و بدرجة حرية (38) ، هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى مهارة الثقة بالنفس و هي لصالح طلبة علم الحركة .

التمثيل البياني رقم 06: يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة الثقة بالنفس بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي:



التعليق : من خلال التمثيل البياني نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة علم الحركة و طلاب التدريب الرياضي في مستوى مهارة الثقة بالنفس و هي لصالح طلبة علم الحركة مما يعني أن طلبة علم الحركة لهم القدرة في مهارة الثقة بالنفس مقارنة بطلبة التدريب الرياضي و ذلك يعود إلى مدى اهتمام الطلبة بوحدة التعلم الأفقية كعلم النفس النمو و علم النفس الاجتماعي، من أجل تحقيق الذات و إبراز الشخصية و الوصول إلى الأهداف المنشودة على عكس طلبة التدريب الرياضي ليس لديهم الاهتمام بالمحاضرات العلمية التي تتدرج تحتها وحدات التعلم الأفقية بحكم تجربة الطالبين في مرحلة الليسانس.

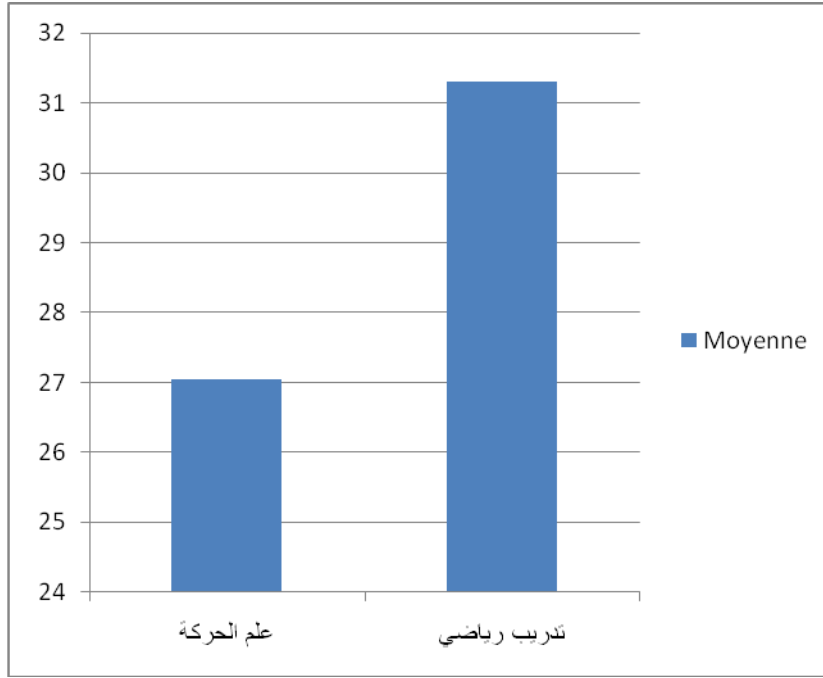
2-4-3 : عرض و تحليل نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى مهارة تحمل المسؤولية :

الجدول رقم 15: يبين المتوسط الحسابية لمهارة تحمل المسؤولية بين طلبة علم الحركة وطلبة التدريب الرياضي:

المهارات الحياتية	العينة	طلبة علم الحركة		طلبة التدريب الرياضي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05	نوع الفرق	لصالح
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
المهارات النفسية	المحور	27,05	6,93	31,3	5,98	2,07	1,68	دال	طلبة التدريب الرياضي

التحليل : من خلال الجدول المبين أعلاه و الذي يبين لنا نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى مهارة تحمل المسؤولية حيث بلغ المتوسط الحسابي لطلبة علم الحركة (27,05) و الانحراف المعياري (6.93)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لطلبة التدريب الرياضي (31,3) و الانحراف المعياري (5,98)، هذا و بلغت قيمة (ت) المحسوبة ب (2,07) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب (1,68) عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) و بدرجة حرية (38) ، هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى مهارة تحمل المسؤولية و هي لصالح طلبة التدريب الرياضي .

التمثيل البياني رقم 07: يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة تحمل المسؤولية بين  
طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي :



التعليق : من خلال التمثيل البياني نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين  
طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى مهارة تحمل المسؤولية و هي  
لصالح طلبة التدريب الرياضي مما يعني أن التكوين ساهم في رفع من مستوى مهارة  
تحمل المسؤولية لطلبة التدريب الرياضي حيث طلبة التدريب الرياضي هم أكثر قدرة  
على تحمل الأعباء و مواجهة الصعاب و الإحساس بالواجب و الجرأة و المبادرة بناء  
على الأهداف المنشودة لديهم في ضل هذا التكوين (ل. م. د)، من خلال التطلع إلى  
التفوق في المنافسات الرياضية و تحقيق الأداء الرياضي و تحمل النتائج، على خلاف  
طلبة علم الحركة يركزون على الجانب التربوي كتكوين علاقات اجتماعية و إنسانية و  
تأدية الرسالة العلمية، كما أن البرامج التدريبية تحتوي على حمل تدريبي أكثر كثافة  
من البرامج التعليمية عند طلبة علم الحركة .

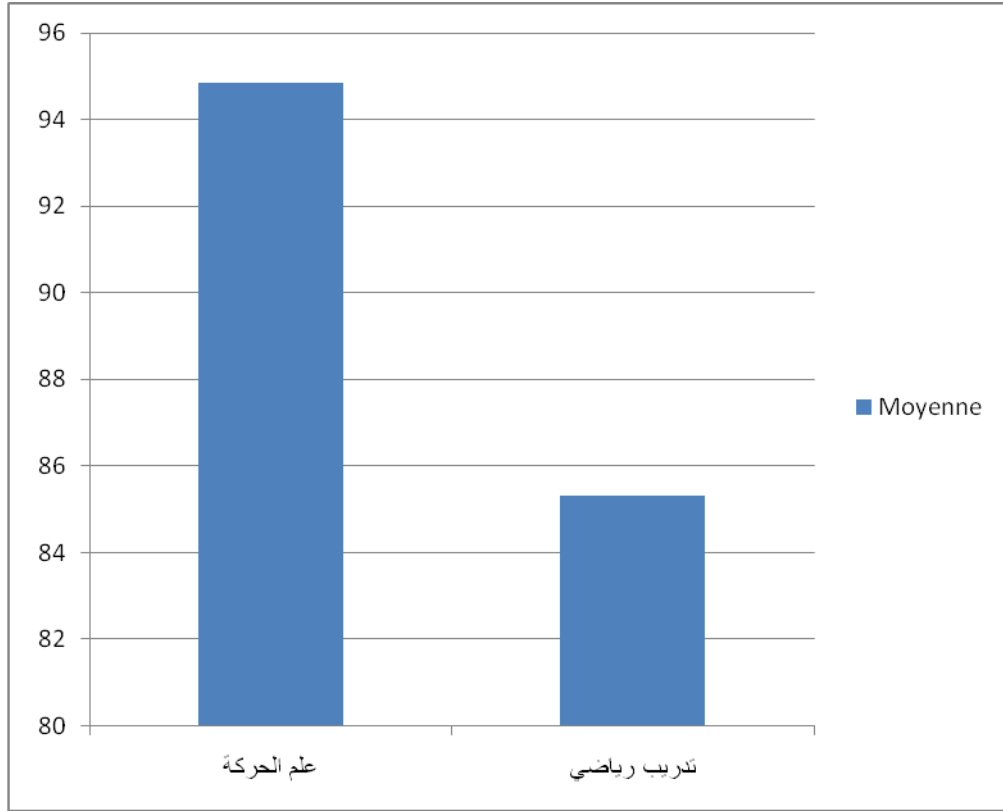
4-4-2 : عرض و تحليل نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى بعد المهارات النفسية :

الجدول رقم 16: يبين فروق المتوسط الحسابية في مستوى المهارات النفسية بين طلبة علم الحركة و التدريب الرياضي :

المهارات الحياتية	العينة البعده	طلبة علم الحركة		طلبة التدريب الرياضي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05	نوع الفرق	لصالح
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
المهارات النفسية		94,85	13,55	85,3	13,21	2,25	1.68	دال	طلبة علم الحركة

التحليل : من خلال الجدول المبين أعلاه و الذي يبين لنا نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى المهارات البدنية و المهارية عيث بلغ المتوسط الحسابي لطلبة علم الحركة (94,85) و الانحراف المعياري (13,55)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لطلبة التدريب الرياضي (85,3) و الانحراف المعياري (13,21)، هذا و بلغت قيمة (ت) المحسوبة ب (2,25) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب (1,68) عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) و بدرجة حرية (38) ، هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى المهارات النفسية و هي لصالح طلبة علم الحركة .

التمثيل البياني رقم 08: يوضح فرق المتوسطات الحسابية في المهارات النفسية بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي:



التعليق : من خلال التمثيل البياني نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة علم الحركة و طلاب التدريب الرياضي في مستوى المهارات النفسية و هي لصالح طلبة علم الحركة مما يعني أن طلبة علم الحركة لهم القدرة على اكتساب المهارات النفسية مقارنة مع طلبة التدريب الرياضي و ذلك راجع إلى أهداف التكوين في ظل هذا النظام ( ل.م.د)، لان طلبة علم الحركة لديهم اهتمام بالوحدات الأفقية كعلم النفس النمو، علم النفس الرياضي، على عكس طلبة التدريب الرياضي لديهم الاهتمام بالجانب التطبيقي مقارنة بالجانب النظري إضافة إلى نقص المعامل و الرصيد في هذه المقاييس مما أدى إلى عدم الاهتمام بها .

2-4 : عرض و تحليل نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى المهارات البدنية و المهارية :

الجدول رقم 17: يبين فروق المتوسطات الحسابية و الانحراف في مستوى المهارات البدنية و المهارية بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي :

المهارات الحياتية	العينة	طلبة علم الحركة		طلبة التدريب الرياضي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05	نوع الفرق	لصالح
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
المهارات البدنية و المهارية	المحور	51,7	6,10	49,25	7,76	1,08	1,68	غير دال	لا توجد فروق

التحليل : من خلال الجدول المبين أعلاه و الذي يبين لنا نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى المهارات البدنية و المهارية عيث بلغ المتوسط الحسابي لطلبة علم الحركة (51,7) و الانحراف المعياري (6,10)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لطلبة التدريب الرياضي (49,25) و الانحراف المعياري (7,76)، هذا و بلغت قيمة (ت) المحسوبة ب (1,08) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب (1,68) عند مستوى الدلالة (0.05) و بدرجة حرية (38) ، هذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى المهارات البدنية و المهارية.

التعليق : من خلال الجدول اعلاه نستنتج عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى المهارات البدنية و المهارية، مما يعني أن طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي لهم نفس المستوى في ما يخص المهارات البدنية و ذلك راجع إلى خصوصية و فهم الطلبة في كل تخصص لأساليب و طرق، نوعية البرامج التعليمية و التدريبية، في اكتساب المهارات البدنية و

المهارية ، و ممارسة نفس الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية ، و الاحتكاك بين الطلبة من خلال المشاركة في دورات الرياضية على مستوى المعهد أو الإقامة الجامعية ، و الرغبة في اكتساب اللياقة البدنية و المهارات الرياضية لمختلف الأنشطة من اجل مسايرة متطلبات المهنة مستقبلا كتخصص و خبرة في التعليم و التدريب .

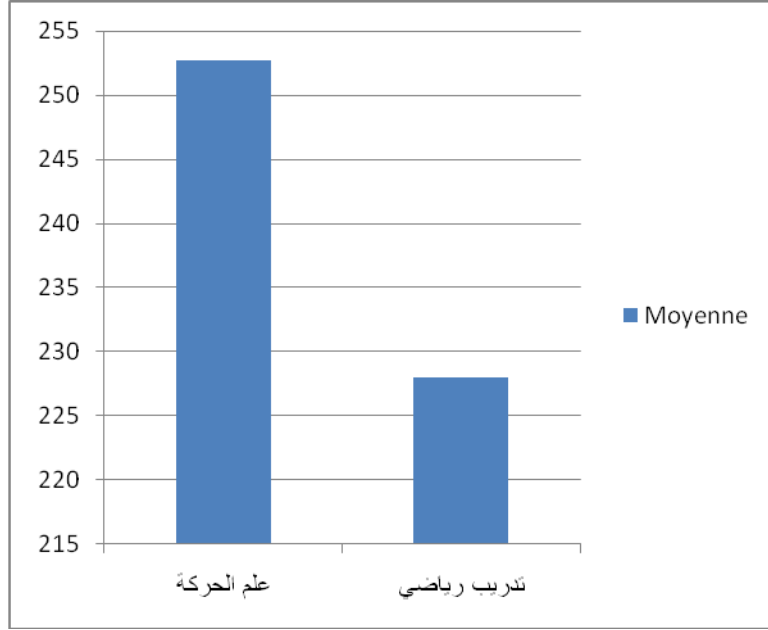
2-5 : عرض و تحليل نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى بعد المهارات الحياتية :

الجدول رقم 18: يبين فروق المتوسطات الحسابية في مستوى المهارات الحياتية بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي :

المهارات الحياتية	العينة المحور	طلبة علم الحركة		طلبة التدريب الرياضي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05	نوع الفرق	لصالح
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
المهارات الحياتية		252,65	16,33	228,05	14,79	4,87	1,68	دال	طلبة علم الحركة

التحليل : من خلال الجدول المبين أعلاه و الذي يبين لنا نتائج طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى المهارات الحياتية حيث بلغ المتوسط الحسابي لطلبة علم الحركة (252,65) و الانحراف المعياري (16,33)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لطلبة التدريب الرياضي (228,05) و الانحراف المعياري (14,79)، هذا و بلغت قيمة (ت) المحسوبة ب (4,87) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب (1,68) عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) و بدرجة حرية (38) ، هذا يعني وجود فروق

ذات دلالة إحصائية بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي في مستوى المهارات الحياتية و هي لصالح طلبة علم الحركة .  
التمثيل البياني رقم 09: يوضح فرق المتوسطات الحسابية في المهارات الحياتية بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي :



التعليق : من خلال التمثيل البياني نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة علم الحركة و طلاب التدريب الرياضي في مستوى المهارات الحياتية و هي لصالح طلبة علم الحركة مما يعني أن طلبة علم الحركة لهم القدرة في مستوى المهارات الحياتية ككل مقارنة مع طلبة التدريب الرياضي و ذلك لتفوقهم في المهارات الاجتماعية و النفسية و نفس المستوى في المهارات البدنية و المهارية مما أدى إلى ظهور فروق في مستوى المهارات الحياتية ككل بين الطلبة يفسر الطالبان الباحثان ذلك باختلاف اهتمام الطلبة بالدرجة الأولى، و الأساتذة بالدرجة الثانية، بمجالات التكوين في ضل هذا النظام .

2-7: الاستنتاجات:

- 1- مستوى المهارات الحياتية عند طلبة التدريب الرياضي مستوى متوسط وعند طلبة التربية وعلم الحركة مستوى جيد.
- 2- لا يوجد فرق في ترتيب المهارات الحياتية بين طلبة التدريب الرياضي وطلبة علم الحركة.
- 3- يوجد فروق في مستوى المهارات الاجتماعية والنفسية بين طلبة علم الحركة والتدريب الرياضي لصالح طلبة علم الحركة.
- 4- لا يوجد فروق في مستوى المهارات البدنية و المهارية بين طلبة علم الحركة و طلبة التدريب الرياضي.
- 5- يوجد فروق في مستوى المهارات الحياتية بين طلبة التدريب الرياضي وطلبة علم الحركة لصالح طلبة علم الحركة.

2-8 مناقشة الفرضيات:

مقابلة النتائج بالفرضيات:

- بعد عرض و تحليل و مناقشة النتائج، قام الطالبان الباحثان بمقارنتها بالفرضيات المقترحة في البحث تم التوصل إلى ما يلي:

2-8-1 مقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

3- للتكوين الأكاديمي دور في تحسين مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة الليسانس. من خلال نتائج الجداول رقم ( 04، 05 ، 06 ، 07 ) و التي أظهرت تفاوت في مستوى المهارات الحياتية لصالح طلبة علم الحركة، نلاحظ أن مستوى المهارات الاجتماعية والنفسية و البدنية، والمهارات الحياتية مستوى جيد عند طلبة علم الحركة مستوى متوسط عند طلبة التدريب الرياضي، ذلك يعني أن مستوى التكوين بين التخصصين متقارب نوعا ما، و ذلك يعود الى اهتمام الطلبة بالدرجة الاولى، والأساتذة بالدرجة الثانية بمجالات التكوين و مدى توفر المهارات الحياتية في ضل هذا التكوين هذا ما أشارت اليه دراسة عامر حملاوي (2017-2018) بعنوان: متطلبات التكوين بمعاهد و أقسام التربية البدنية و الرياضية في ضوء الاقتصاد المعرفي و المهارات

الحياتية، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن الأساتذة تختلف لديهم درجة الأهمية في متطلبات التكوين المتعلقة بالمهارات الحياتية، و أوصى الباحث بضرورة توفير الإمكانيات الضرورية التي يحتاجها نظام التكوين ليصبح متلائماً مع متطلبات الاقتصاد المعرفي و المهارات الحياتية.

وبالتالي يمكن القبول بالفرضية القائلة بأن التكوين ساهم في تحسين المهارات الحياتية لدى الطلبة بمستوى متقارب، وهذا عكس ما ورد في دراسة بن شهيدة خاليدة وعيساني كريمة ( 2013 - 2014 ) مذكرة ماستر بعنوان: مدى رضا الطلبة المقبلين على التخرج للتكوين في ظل النظام (ل. م. د)، بحث و صفي مسحي اجري على طلبة السنة الثانية المقبلين على التخرج من طلبة ت ب ر ( تربية بدنية و رياضية وتدريب رياضي ) و التي هدفت إلى معرفة، مدى رضا الطلبة المقبلين على التخرج للتكوين في ظل نظام (ل. م. د)، و مدى تحقيق التكوين في ظل نظام (ل. م. د) للكفاءة المهنية حيث توصلت هذه الدراسة إلى أن التكوين في معهد التربية البدنية و الرياضية غير مرضي من و جهة نظر الطلبة المقبلين على التخرج أما بالنسبة لأهم التوصيات فتمثلت في زيادة مدة التبرصات الميدانية وكذا الاهتمام بها نظراً لأهميتها في اكتساب الخبرة و القيام بالزيارات الميدانية من طرف الأساتذة المختصين لغرض مراقبة و ملاحظة مدى استفادة الطلبة من سنوات التكوين.

## 2-8-2 مقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

- سيظهر ترتيب المهارات الحياتية عند الطلبة حسب أهمية المهارات الحياتية في حياتهم.

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ عدم وجود فرق في ترتيب المهارات الحياتية بين طلبة التدريب الرياضي وطلبة علم الحركة.

بحيث جاءت المهارات الاجتماعية في المرتبة الأولى نفس ذلك باعتبار أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه يؤثر و يتأثر بأفراد المجتمع من خلال العلاقات الاجتماعية و الإنسانية،و هذا ما أشار إليه مختلف تعريفات المهارات الاجتماعية،

فحسب كاشف عبد الله 2009 هي مهارة الفرد في تحمله مسؤولية الالتزام بالمعايير الاجتماعية السليمة في مواجهة المواقف الصعبة، و نرجع اعطاء هذه الأهمية من المستجوبين لهذه المهارات، ان الطالب عند اكتسابها يصبح عضوا فعالا يساهم في مختلف المجالات البيئية الرياضية الثقافية و الاقتصادية، تجنبه العادات السيئة، فيصبح قدوة لغيره.

2- في حين جاءت المهارات النفسية في المرتبة الثانية، و نفسر ذلك باهتمام الطلبة و طبيعة محتوى التكوين لبعض المهارات مثل اتخاذ القرار التي تكتسب من خلال الممارسة و اتخاذ المشورة للوصول إلى الرأي الصائب و العمل به، أما مهارة الثقة بالنفس فتكسب الطالب القدرة على التوقع و الوصول إلى درجة من اليقين و الجرأة و الشجاعة في التعبير عن الرأي، كما توفر له الصحة النفسية و ذلك يساعده على تطوير ذاته، و تكيف الفرد نفسيا و اجتماعيا بالاعتماد على مقوماته العقلية و الجسمية و النفسية، أما مهارة تحمل المسؤولية فتعلم الطالب الاعتماد على النفس مع تحمل نتائج أعماله و مما سبق نلاحظ أن اهتمام الطلبة بالمهارات النفسية متعلق بنوعية المقاييس ضمن التكوين، فهي تساهم في تكوين شخصيته و اتزانها، و هذا ما أشارت إليه دراسة ( عباس، عطاء الله و رائد) ان حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تنمية المهارات النفسية، و دراسة ( شريف و سليمان 2016) التي وجدت أن البرامج القائمة على المهارات الحياتية تساهم بدرجة كبيرة في تخفيف الضغوط النفسية لدى الطلاب، ويساعد الطلبة على اكتساب بعض المهارات النفسية.

3- المهارات البدنية و المهارية في المرتبة الثالثة و نفسر ذلك بان ممارسة المهارات البدنية و المهارية يتطلب أن يتحلى الإنسان بالمهارات السابقة، لأنه خلال قبوله على ممارسة هذه المهارات ( المهارات البدنية و المهارية ) يجب أن يحضر الطالب نفسيا ثم بدنيا، و خلال الممارسة يتفاعل الطالب بعلاقات إنسانية و اجتماعية مع زملائه من خلال التعاون و التفاعل و القيادة لبلوغ الأهداف

المنشودة، كما أن اكتساب المهارات البدنية و المهارية يتطلب مجموعة من المتطلبات منها ما يجب أن يتحلى بها الطالب مثل الرغبة في التعلم و التدريب، و اللياقة البدنية و الممارسة الرياضية، و منها ما هي متعلقة بالتكوين مثل نقص الحصص التطبيقية .

كما يجب على الفرد المحافظة على صحته الجسمية و استقرار حالته النفسية و الاجتماعية من خلال الممارسة الرياضية، لقوله صلى الله عليه وسلم: " المؤمن القوي خير و أحب الى الله من المؤمن الضعيف"، لأن العقل السليم في الجسم السليم.

ومنه يمكن القبول بالفرضية القائلة: أنه سيظهر ترتيب المهارات الحياتية عند الطلبة حسب أهمية المهارات الحياتية في حياتهم.

### 2-8-3 مقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

- هناك فروق في مستوى المهارات الحياتية لصالح طلبة علم الحركة في مرحلة الليسانس تعزى لمتغير التخصص (علم الحركة والتدريب الرياضي).
- من خلال الجداول (12-16-17-18) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الحياتية لصالح طلبة علم الحركة.
- حيث نلاحظ من خلال الجدول رقم 12 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة علم الحركة في المهارات الاجتماعية.
- حيث نلاحظ من خلال الجدول رقم 16 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة علم الحركة في المهارات النفسية.
- حيث نلاحظ من خلال الجدول رقم 17 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة علم الحركة في المهارات البدنية و المهارية.
- من خلال الجدول رقم 18 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة علم الحركة في المهارات الحياتية ككل.

من خلال هذه النتائج يمكن القول أن الفرضية قد تحققت، بحيث كانت الفروق لصالح طلبة علم الحركة في المهارات الاجتماعية و النفسية، نتيجة التأثير بالبعد التربوي، ولم تكن هناك فروق في مستوى المهارات البدنية نتيجة اهتمام الطلبة في كلى التخصصين بهذه المهارات، و ارتفاع معاملها وكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الحياتية ككل لصالح طلبة التربية و علم الحركة.

## 2-9 الاقتراحات و التوصيات:

- 1-التجديد في المهارات الحياتية و تكييفها حسب متطلبات العصر.
- 2-توفير المراجع و المصادر العلمية خاصة بالمهارات الحياتية و التكوين في المكتبة الجامعية.
- 3-ضرورة الاهتمام بالتكوين من جانب الطلبة بالدرجة الأولى والاساتذة بالدرجة الثانية.
- 4-الموازنة بين الجانب النظري والتطبيقي من أجل تحسين مستوى المهارات الحياتية.
- 5-القيام بدراسات تقويمية شاملة للمعوقات التي يمكن أن تواجه تنمية المهارات الحياتية على مستوى المعهد.

خاتمة الفصل:

لقد تضمن هذا الفصل عرض و تحليل و مناقشة النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة الميدانية وبعد المعالجة الإحصائية، استنتجنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الاجتماعية و المهارات النفسية لصالح طلبة علم الحركة، وعدم وجود فروق ذات دلالة في مستوى المهارات البدنية و المهارية بين الطلبة، ووجود فروق ذات دلالة في مستوى المهارات الحياتية لصالح طلبة علم الحركة، وفي الأخير توصلنا إلى أن مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة علم الحركة مستوى جيد مقارنة بطلبة التدريب الرياضي لديهم مستوى متوسط.

### الخلاصة العامة:

بالنظر إلى ميدان علوم و تقنيات أنشطة التربية البدنية و الرياضية و التكوين بشكل عام، و إلى التخصص بصفة خاصة، على مستوى المعهد، تبين أنه لا يوجد غير الطرق التقليدية التي تعتمد على التلقين من طرف الأستاذ، دون مشاركة فعلية للطلبة في المواقف التعليمية و التدريبية، و هذا ما أشارت إليه نسيمة محمود: "أنه كثيرا ما يقع المعلمون في خطأ عدم إتاحة الفرصة الكافية للممارسة التي تتصف بالحرية و الانطلاق من جانب المتعلمين، الشيء الذي لا يسمح بمراعاة الفروق الفردية ، ومنه لا يمكن الأخذ بيد الضعيف و مساعدته أو إكتشاف الموهوب و صقله" (نسيمة محمود إبراهيم والي ، 2006، صفحة 12)، من هذا المنطلق وفي ظل التكوين الأكاديمي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس، كدراسة مقارنة بين طلبة علم الحركة و التدريب الرياضي، و قد تجلت أهداف هذه الدراسة في الكشف عن مستوى المهارات الحياتية، ومعرفة مستوى التكوين لدى طلبة التدريب الرياضي و علم الحركة في مرحلة اللسانس، معرفة إذا كانت هناك فروق دالة إحصائيا في مستوى المهارات الحياتية تعزى لمتغير التخصص ( علم الحركة - التدريب الرياضي) و التحسيس بأهمية بعض المهارات الحياتية في حياة الطالب، ومن هذا المنظور تطرق الطلبة الباحثين، إلى وضع تعريف لعناصر البحث: المهارات الحياتية، التكوين، الطالب، أما في الباب الأول والمتعلق بالجانب النظري تناول الطالبان الباحثان فصلين ،الفصل الأول: المهارات الحياتية، أما في الفصل الثاني : التكوين الأكاديمي، أما فيما يخص الباب الثاني فيتضمن الجانب التطبيقي الذي يضم فصلين وهما ، الفصل الأول : منهجية البحث وما تضمنته من إجراءات ميدانية، أما الفصل الثاني: فتضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الأساسية لمجموعات البحث، وضع الإستنتاجات، مناقشة الفرضيات، التوصيات و الإقتراحات والخلاصة العامة للبحث ، وأخيرا تضمنت هذه الدراسة خلاصة المراجع و المصادر

والملاحق المعتمدة في البحث، وعليه كانت إشكالية البحث كما يلي: هل كذاك مستوى للمهارات الحياتية لدى طلبة مرحلة الليسانس؟  
وللإجابة على هذه التساؤل افترض الباحث ما يلي: للتكوين الأكاديمي دور في تحسين مستوى المهارات الحياتية لطلبة السنة الثالثة لسانس، واستعان الطالبان من أجل إنجاز بحثهم بطريقة مثالية وتحقيق الأهداف المنشودة استخدام المنهج الوصفي المسحي بتصميم مجموعتين:مجموعة علم الحركة و أخرى تدريب رياضي من طلبة السنة الثالثة لسانس مكونة كل منها من 20 طالب، وزع عليهم مقياس المهارات الحياتية وبعد المعالجة الاحصائية باستخدام برنامج Excel للنتائج المتحصل عليها توصل الطلبة الباحثين إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية لصالح طلبة علم الحركة، و أن للتكوين الأكاديمي دور في تحسين مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة، وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي توصلنا إليها، وبغية الاستفادة من التغيير الضروري في لواقع التكوين المعاش وتحسينه، يوصي الطالبان بضرورة تزويد الطلبة بالمهارات الحياتية، و ضرورة إجراء دراسات أخرى على مستويات أخرى وعلى متغيرات أخرى.

# قائمة المراجع والمصادر

## قائمة المصادر و المراجع

- 1- ابراهيم الفقيهي. (2012). سحر القيادة ، كيف تصبح قائدا فعالا ط1 جزء 1. دار اليقين للنشر و التوزيع ، مصر .
- 2- ابو اصبع صالح و عوجة تيسير. (1999). الاتصال و العلاقات العامة . منشورات جامعة القدس المفتوحة ط1 عمان ، الاردن.
- 3- ابو عرقوب ابراهيم . (1993). الاتصال الانساني و دوره في التفاعل الاجتماعي . دار مجدلاوي للنشر و التوزيع ، عمان.
- 4- أبو علاء أحمد عبد الفتاح. (2001). فسيولوجية اللياقة البدنية. مصر. دار المعارف.
- 5- الاتصال الفعال . ادارة حوار الاتصال . خبراء مركز الخبرات المهنية للإدارة ط1. (2006). القاهرة.
- 6- احمد قوراية . (2007). فن القيادة المرتكزة على المنصور النفسي الاجتماعي و الثقافي . ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر.
- 7- أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك. (1996). القياس في المجال الرياضي. نصر. دار الكتاب الحديث.
- 8- إخلاص محمد عبد الحفيظ و حسين باهي. (2000). طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية. مصر. مركز الكتاب للنشر.
- 9- اسكاوس فيليب و اخرون. (2005). تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب التعليم الثانوي في ايطار مناهج المستقبل . القاهرة . المركز القومي للبحوث التربوية و التنمية.
- 10- ام الخير بنت ابراهيم احمد عبده. (1431/1430). مذكرة ماجيستير حول فرق العمل و اثرها على الانتاجية في قطاع التعليم الجامعي النسائي . جامعة الملك عبد العزيز بجدة .
- 11- انور . (2005/11/23-22). تقدير حل المشكلات السلوكية لدى اطفال المرحلة الاساسية الدنيا في قطاع غزة من منظور اسلامي ( الماتمر التربوي الثاني الطفل الفلسطيني في في الجامعة الاسلامية . غزة ).
- 12- جباري خضرة. (2016/2015). مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر اكايمي في علوم التسيير تحت عنوان دور فرق العمل في تحسين جودة الخدمة الصحية العمومية. جامعة ام البواقي.

- 13- جمال فواز العمري. (2011). مدى وعي طلبة الجامعات الاردنية الرسمية للمهارات الحياتية في ضوء الاقتصاد المعرفي. الاردن. جامعة البلقاء.
- 14- خليل محمد و الباز خالد . (1999). دور مناهج العلوم في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية . الجمعية المصرية للتربية العلمية .
- 15- دسوقي مجدي محمد. (2008). دراسات الصحة النفسية . المجلد الثاني . المكتبة الانجلو مصرية . القاهرة - مصر.
- 16- دليو فضيل و آخرون. (2006). اشكالية المشاركة الديمقراطية في الجامعة الجزائرية. قسنطينة.الجزائر. مخبر التطبيقات النفسية و التربو
- 17- رافع النصير و الزغلول. (2003). عام النفس المعرفي. دار الشروق للنشر و التوزيع. رام الله . عمان.
- 18- ريسان خريبط مجيد. (1997). موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة. دار الفكر العربي.
- 19- ريسان مجيد خريبط. (1989). موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية و الرياضية. ج1. البصرة. جامعة البصرة.
- 20- ساري أحمد. (2001). اللياقة البدنية و الصحية. ط1. الأردن. دار وائل للطباعة.
- 21- سامي محمد هشام حريز . (2008 م - 1429). كيف تصبح طالب متفوق ط1. دار غيداء للنشر و التوزيع . عمان . الاردن.
- 22- سعادة جودت. (2009). تدريس مهارة التفكير مع مينات الامثلة التطبيقية . الاردن ، دار النشر.
- 23- سعد الدين هدى . (2007). اذا كانت الحياة لعبة فهذه هي قوانينها . عشر قواعد للحياة ملؤها النجاح . مكتبة جرير الرياض.
- 24- سمر بنت محمد عمر السقاف. (1427). ملتقى الطموح الطبي ( اريد ان اتفوق ...كيف؟) . جامعة الملك عبد العزيز . الرياض.
- 25- سويد عد المعطي. (2003). مهارات التفكير و مواجهة الحياة. دار الكتاب الجامعي . الامارات.
- 26- السيد احمد جابر. (2001). استخدام برنامج قائم على نموذج التعلم البنائي الاجتماعي و اثره في التحصيل الدراسي و تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي .

- 27- طه فرج عبد القادر. (2003). موسوعة علم النفس و التحليل النفسي. القاهرة . دار غريب للنشر و التوزيع. طبعة 2.
- 28- عامر حملاوي. (2011). دور التكوين في إكساب طلبة معاهد و أقسام التربية البدنية و الرياضية بعض المهارات المهنية.مذكرة ماجستير.الجزائر. جامعة مستغانم.
- 29- عامر حملاوي. (2018). متطلبات التكوين بمعاهد و أقسام التربية البدنية و الرياضية في ضوء الاقتصاد المعرفي و المهارات الحياتية.مذكرة دكتوراه. الجزائر. جامعة مستغانم.
- 30- عبد القادر حلومي. (1992). مدخل الإحصاء. الجزائر. ديوان المطبوعات الجامعية.
- 31- عمار بوحوش و محمود الذنبيات. (1995). مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحث. الجزائر. ديوان المطبوعات الجامعية.
- 32- عمران و اخرون. (2004). دليل تدريب المعلمات و المعلمين في تعليم المهارات الحياتية. وزارة التربية و التعليم العالي . فلسطين.
- 33- غيات بوفلجة. (1993). التربية و متطلباتها. الجزائر.
- 34- الفوسفوس و عدنان احمد . (2008). مهارة اتخاذ القرار في الحياة العامة.
- 35- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين . (1979). اللياقة البدنية ومكوناتها الاساسية . دار الفكر العربي . القاهرة .
- 36- لاحق عبد الله محمد. (2005 م). الثقة بالنفس و علاقتها ببعض السمات المزاجية لدى عينة من الاحداث الجانحين و الغير الجانحين بمكة المكرمة رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة ام القرى..
- 37- محمد ابو هشام. (2004). سيكولوجية المهارات. ط1. القاهرة. مكتبة زهراء الشرق.
- 38- محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي. القاهرة. دار الفكر العربي.
- 39- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان . (1994). اختبارات الاداء الحركي. دار الفكر العربي . القاهرة .
- 40- محمد حسن علاوي. (1985). علم النفس الرياضي. بيروت دار المعارف.
- 41- محمد حسن علاوي. (1985). علم النفس الرياضي. بيروت دار المعارف.

- 42- محمد زيدان عمر. (1983). البحث العلمي و مناهجه. الجزائر. ديوان المطبوعات الجامعية.
- 43- محمد صبحي حساسين . (6/1456). القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي . القاهرة . طبعة 6.
- 44- محمد صبحي حساسين. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. الجزء الأول. ط3. القاهرة. دار الفكر العربي.
- 45- محمد صبحي حسنين. (1996). التحليل العاملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية و الرياضية ط2. القاهرة دار الفكر العربي.
- 46- محمد حسن علاوي و محمد نصرالدين رضوان. (1988). القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي. القاهرة. دار الفكر العربي.
- 47- مدحت محمد ابو النصر. (2007). ادارة منظمات المجتمع المدني . ايتراك للطباعة والنشر . القاهرة.
- 48- مسعود رضا الهندي . (2003). فاعلية استخدام استراتيجية التعلم التعاوني في تدريس الدراسات الاجتماعية على تنمية المهارات الحياتية و التحصيل و الاتجاه نحو المادة لدى تلاميذ الصف الاول اعدادي . جامعة عين الشمس.
- 49- المطبوعات الجامعية.
- 50- مفتي ابراهيم حماد. (2002). المهارات الرياضية. ط1. القاهرة. مركز الكتاب للنشر.
- 51- منال بنت محمد بن عمر السقاف . (1428 / 1429). الثقة بالنفس و انفعال الغضب لدى عينة من الطلاب و طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة و جامعة ام القرى بمكة المكرمة رسالة ماجستير.
- 52- نجم العزاوي. (2006). التدريب الاداري. عمان. الاردن. دار اليازوري للنشر و التوزيع.
- 53- نزار مجيد الطالب و محمد السمرائي. (1980). مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية و الرياضية. جامعة الموصل. بغداد. دار الكتاب للطباعة و النشر.
- 54- نصر الله و عمر عبد الرحمان. (2001). مبادئ الاتصال التربوي الانساني. دار وائل للطباعة والنشر . عمان . الاردن.

55-نوال ابراهيم شلتوت و محسن محمد حمص. (2006). طرق واساليب التدريس في التربية البدنية و الرياضية. الاسكندرية. دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.

56-ويس الان . (2001). الدليل غير رسمي للمدير المتميز. مكتبة جرير للترجمة و النشر و التوزيع ط 1.

### قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

57 .ij(importance of leadership) managementstudygui de .retrieved (edited 27/6/2018).

58 .THE IMPORTANE OF .(EDITED 2018/6/4) .NICOLE LAMARCO LAEDERSHIP IN BUSINESS WWW.SMALLBUSINESS.CHRON.COM

59.REASONS WHY LEADERSHIP .(2017/7/5) .NICOLE VULCAN

60. SKILLS ARE IMPORTANT . WWW CAREERTREND . COM

61.why personal responsibility is .(2017-11-10) . raquel villarreal .important for life success

62when you realize you have complete .(2018-4-16) .sally white .responsibility for your life ; you become completely free

### قائمة المذكرات المتعلقة بالبحث:

- بن شهيدة خاليدة و عيساني كريمة (2013-2014) مذكرة ماستر. مدى رضا الطلبة المقبلين على التخرج للتكوين في ظل النظام (ل. م. د).

- عامر حملاوي (2010-2011). دور التكوين في إكساب طلبة معاهد و أقسام التربية البدنية و الرياضية بعض المهارات المهنية.

- دعامر حملاوي (2017-2018). مذكرة دكتوراه. متطلبات التكوين بمعاهد و أقسام التربية البدنية و الرياضية في ضوء الاقتصاد المعرفي و المهارات الحياتية.

الملاحق

## شهادة التحكيم

يشهد السادة الأستاذة والدكاترة المحترمون الموقعون أدناه أن الطالبان: سلمان رحمة -  
بوعقل نورالدين، سنة ثانية ماستر، تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي، قد حكما  
أداة بحثهما المتمثلة في: مقياس المهارات الحياتية ( المهارات النفسية، الاجتماعية، و  
البدنية و المهارية) التي تتدرج ضمن متطلبات بحثهما المتواضع خلال الموسم الجامعي  
2019/2018 تحت عنوان " مستوى المهارات الحياتية في ظل التكوين لدى طلبة السنة  
الثالثة لسانس "

و عليه بعد التزامهما بالملاحظات الموجهة إليهما تعتبر الأداة صادقة فيما وضعت لقياسه  
(صدق المحكمين).

التوقيع	مكان العمل	الدرجة العلمية	الاسم الكامل
	جامعة سفيانم	دكتوراه استاذ تعليم عالي	بوعقل نورالدين
	4	4	بوعقل نورالدين
	4	4	بوعقل نورالدين
	جامعة سفيانم	دكتوراه	بوعقل نورالدين
	جامعة سفيانم	دكتوراه	بوعقل نورالدين

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

معهد التربية البدنية و الرياضة مستغانم

الملحق: يبين مقياس المهارات الحياتية بصورته الأولى.

الأستاذ(ة) الدكتور(ة) السيد(ة) المحترم(ة) تحية طيبة وبعد .....

قصد تحضير مذكرة ماستر في النشاط البدني الرياضي التربوي تحت عنوان: مستوى المهارات الحياتية في ظل التكوين لدى طلبة السنة الثالثة للسانس.

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا المقياس المتكون من المهارات النفسية والمهارات الاجتماعية من إعداد (حسن سعيد السوطري)، و المهارات البدنية و المهارية من إعداد(الحايك و البطاينة)، و هذا بغرض إجراء دراسة مقارنة لمستوى المهارات السابقة لدى طلبة مرحلة اللسانس وفق متغير:

التخصص العلمي ( طلبة النشاط البدني الرياضي التربوي و طلبة النشاط البدني الرياضي التدريبي) و نظرا لما تختصون به في هذا المجال يرجى التكرم بالموافقة على هذا المقياس .

لذا يرجى قراءة فقراته بتمعن للإضافة أو الحذف أية فقرات أو اقتراحات ترونها مناسبة و

إبداء ملاحظتكم حول:

علاقة الفقرة بالمحور (مدى مناسبة الفقرة بالمحور الذي تندرج تحته)

سهولة الفقرة وتناسبها مع العينة المدروسة.

الوضوح من حيث المضمون والصيغة واللغة.

البيانات الشخصية:

الاسم الكامل: .....

الدرجة العلمية: .....

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

الطالبان:

الأستاذ المشرف:

-بوعقل نورالدين

د.ميم مختار

- سليمان رحمة

الأسئلة:

1/المهارات الاجتماعية:

1-1- التواصل: هو تبادل الأفكار أو المعلومات أو الوسائل بين الأفراد من خلال الكلام أو الكتابة أو التعبير الفني أو التكنولوجيا المعلومات .

الرقم	الفقرات	مناسبة	غير مناسبة	تعديل
01	اظهر اهتماما وإصغاء غير متقطع عند الاستماع للجوانب الفنية و الثانوية للأداء.			
02	أحافظ على تركيزي طول فترة الإصغاء لتعليمات المعلم.			
03	استطيع تغيير الإشارات الغير لفظية أثناء ممارسة الواجبات الرياضية.			
04	اظهر ردود أفعال مناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي			
05	استطيع التقيد بتنفيذ المعلومات حسب الأولوية			
06	أتجنب إصدار الأحكام المسبقة على الأداء			
07	استخدم التواصل اللفظي و الغير لفظي لإيصال المعلومات الخاصة بالجوانب الفنية للمهارات.			
08	أتواصل مع الآخرين بشكل واثق			
09	أتقبل آراء الآخرين بالانفتاح			
10	أفوض الآخرين لإقناعهم بوجهة نظري حول الأداء الصحيح			

1-2- العمل الجماعي: يعني مساعدة الآخرين والتضامن معهم و التعاون معهم و احترامهم.

الرقم	الفقرات	مناسبة	غ مناسبة	تعديل
01	احترم أفكار الآخرين و أتقبلها			
02	أتحلى بروح الانتماء إلى الجماعة			
03	احرص على الالتزام بتوجيهات المعلم			
04	أقدم مصلحة الجماعة على مصلحتي الفردية			
05	احرص على بقاء الثقة مع أفراد الفريق			
06	أتحمل ضغط التمرين مع أفراد الفريق			
07	أتفاوض مع الآخرين حول مواقف اللعب المختلفة			
08	استطيع الإصغاء للآخرين			
09	أقوم بالمبادرة في تقديم العون للآخرين			

1-3- الروح القيادية: تقديم توجيهات و إرشادات للمجموعة و مساعدتها على تحقيق الأهداف.

الرقم	الفقرات	مناسبة	غ مناسبة	تعديل
01	استطيع توجيه زملائي ليتمكنوا من تحقيق أهدافهم خلال اللعب			
02	استطيع التحكم في انفعالاتي عند الفوز و الخسارة			
03	أنفهم انفعالات الآخرين			
04	املك القدرة على تحفيز الآخرين و تشجيعهم أثناء اللعب			
05	أثق بقدراتي و خبرتي			
06	أتحلى بروح المسؤولية			
07	استطيع التكيف مع المواقف المتغيرة			
08	اسعي إلى التفوق و النجاح			

2/المهارات النفسية:

2-1- اتخاذ القرار (صنع القرار): تعني عملية اتخاذ القرار اختيار أفضل البدائل أو الحلول الممكنة في موقف معين من أجل الوصول إلى تحقيق الأهداف.

الرقم	الفقرات	مناسبة	غ مناسبة	تعديل
01	استطيع تحديد المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ القرار			
02	اجمع المعلومات التي تساعدني في اتخاذ القرار			
03	لدي القدرة على حصر البدائل المتاحة			
04	لدي القدرة على مقارنة و تقييم الحلول البديلة			
05	استطيع وضع كل بديل في الاعتبار			
06	لدي القدرة على اختيار البديل الأفضل			
07	استطيع أن اصدر حكما على القرار الذي تم اتخاذه			
08	استطيع مراقبة و متابعة القرار الذي تم اتخاذه و تنفيذه			

2-2- الثقة بالنفس (تقدير الذات): الرضا عن النفس و الثقة بالنفس.

الرقم	الفقرات	مناسبة	غ مناسبة	تعديل
01	أقبل المديح بدون حرج و امتدح الآخرين			
02	أقبل النقد الايجابي و انتقد الآخرين بشكل بناء			
03	أصرف بشكل واثق أثناء ممارسة النشاط الرياضي			
04	أبدي درجة عالية من الحماس عند أدائي لمهارة تعلمتها حديثا			
05	أحب المبادرة و أقدم على أداء مهارة لا اعرفها مسبقا			
06	أتحدث بوضوح و انفتاح مع الآخرين			
07	أنا راض على الطريقة التي أعامل بها الآخرين			
08	أتعامل ببسر مع الآخرين			

2-3- تحمل المسؤولية الشخصية:تحديد الاحتياجات الخاصة وتحمل مسؤولية أفعالهم وواجباتهم و التفريق بأنفسهم بين الصواب و الخطأ و التصرف بشكل مسئول مع الإبقاء على المصلحة العامة الأوسع نصب أعينهم.

الرقم	الفقرات	مناسبة	غ مناسبة	تعديل
01	أتصرف بشكل لائق و مسئول			
02	استطيع تحديد احتياجاتي الجسمية			
03	اعكس صورة ايجابية من ذاتي أثناء ممارسة النشاط الرياضي			
04	اعترف بأخطائي أثناء اللعب بأمانة			
05	أدرك أهمية الوفاء بالتزامات المطلوبة مني أثناء تنفيذ المهارات الرياضية			
06	استطيع تحديد اهتماماتي			
07	استطيع إصدار حكم صادق على أعدائي و أداء الآخرين			
08	أميز بين الخطأ و الصواب			

3/المهارات البدنية والمهارية:

الرقم	الفقرات	مناسبة	غ مناسبة	تعديل
01	امتلاك المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة			
02	اكتساب عناصر اللياقة البدنية			
03	اكتساب القوام المعتدل			
04	ممارسة عادات صحية سليمة			
05	القدرة على ممارسة التمارين الرياضية المختلفة			
06	اختيار الملابس الرياضية المناسبة تبعاً لطبيعة اللعبة			
07	امتلاك جسماً خالياً من الأمراض.			
08	القدرة على المنافسة أثناء ممارسة الألعاب المختلفة بمستوى جيد			
09	امتلاك جسم عضلي			
10	امتلاك الكفاءة البدنية و المهارية لممارسة النشاط البدني الرياضي			
11	القدرة على تعلم المهارات الرياضية السهلة			
12	القدرة على اجتياز الاختبارات البدنية و المهارية المختلفة			
13	اكتساب عادة ممارسة النشاط البدني في أوقات الفراغ بانتظام.			
14	القدرة على التميز في ممارسة لعبة معينة			
15	أحافظ على الوزن المناسب			

المقياس الموجه للطلبة

معلومات شخصية:

تاريخ الميلاد:

المستوى الدراسي:

التخصص الدراسي:

عزيزي الطالب يرجى الإجابة عن هذه الأسئلة بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	اظهر اهتماما و اصغاء غير منقطع عند الاستماع للجوانب الفنية و الثانوية للاداء					
02	اقبل المديح بدون حرج و امتدح الاخرين.					
03	امتلك المهارات الاساسية للاعب الرياضية المختلفة.					
04	احترم افكار الاخرين و اتقبلها.					
05	اقبل النقد الايجابي و انتقد الاخرين بشكل بناء.					
06	احافظ على تركيزي طول فترة الاصغاء لتعليمات الاستاذ					
07	اتصرف بشكل لائق و مسؤول.					
08	استطيع توجيه زملائي ليتمكنو من تحقيق أهدافهمخلال اللعب.					
09	استطيع التحكم في انفعالاتي عند الفوز او الخسارة					
10	اتحلى بروح الانتماء الى الجماعة.					
11	استطيع تحديد احتياجاتي الجسمية.					
12	استطيع تحديد المواقف التي تحتاج الى اتخاذ القرار.					
13	اتفهم انفعالات الاخرين.					
14	استطيع تغيير الاشارات الغير لفظية أثناء ممارسة الواجبات الرياضية.					
15	اعكس صورة ايجابية من ذاتي اثناء ممارسة النشاط الرياضي.					
16	اكتسب عناصر اللياقة البدنية.					
17	احرص على الالتزام بتوجيهات الاستاذ.					
18	اجمع المعلومات التي تساعدني في اتخاذ القرار.					
19	اعترف باخطائي أثناء اللعب بامانة.					
20	اكتسب القوام المعتدل.					
21	اظهر ردود افعال مناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.					
22	لدي القدرة على حصر البدائل المتاحة.					
23	امارس عادات صحية سليمة.					
24	اتصرف بشكل واثق اثناء ممارسة النشاط الرياضي.					
25	القدرة على ممارسة التمارين الرياضية المختلفة.					
26	لدي القدرة على مقارنة و تقييم الحلول البديلة.					
27	املك القدرة على تحفيز الاخرين و تشجيعهم أثناء اللعب.					
28	اختر الملابس الرياضية المناسبة تبعا لطبيعة اللعبة.					
29	ادرك اهمية الوفاء بالتزامات المطلوبة مني أثناء تنفيذ المهارات الرياضية.					

					30	استطيع التقيد بتنفيذ المعلومات حسب الاولوية.
					31	امتلك جسما خاليامن الأمراض.
					32	استطيع وضع كل بديل في الاعتبار.
					33	القدرة على المنافسة أثناء ممارسة الالعاب المختلفة بمستوى جيد.
					34	أقدم مصلحة الجماعة على مصلحتي الفردية.
					35	أتجنب إصدار الاحكام المسبقة على الاداء الرياضي.
					36	لدي القدرة على اختيار البديل الافضل.
					37	اثق بقدراتي و بخبرتي.
					38	امتلك جسما عضليا.
					39	احرص على بقاء الثقة مع افراد الفريق.
					40	استطيع ان اصدر حكما على القرار الذي تم اتخاذه.
					41	استخدم التواصل اللفضي و غير اللفضي لايصال المعلومات الخاصة بالمهارات.
					42	امتلك الكفاءة البدنية و المهارية لممارسة النشاط البدني الرياضي.
					43	استطيع تحديد اهتماماتي.
					44	ابدي درجة عالية من الحماس عند ادائي لمهارة تعلمتها حديثا.
					45	القدرة على تعلم المهارات الرياضية بسهولة.
					46	اتواصل مع الاخرين بشكل واثق.
					47	أتحلى بروح المسؤولية.
					48	القدرة على اجتياز الاختبارات البدنية و المهارية المختلفة.
					49	اتحمل ضغط التمرين مع افراد الفريق.
					50	استطيع مراقبة و متابعة القرار الذي تم اتخاذه و تنفيذه.
					51	استطيع اصدار حكم صادق على أدائي و اداء الاخرين.
					52	اتفاوض مع الاخرين حول مواقف اللعب المختلفة.
					53	اكتسب عادة ممارسة النشاط البدني في أوقات الفراغ بانتظام.
					54	احب المبادرة و اقدم على اداء مهارة لا اعرفها مسبقا.
					55	القدرة على التميز في ممارسة لعبة معينة.
					56	أقبل آراء الآخرين بالانفتاح.
					57	استطيع التكيف مع المواقف المتغيرة.
					58	اتحدث بوضوح و انفتاح مع الاخرين.
					59	استطيع الاصغاء للاخرين.
					60	الحفاظ على الوزن المناسب.
					61	اسعى الى التفوق و النجاح.
					62	اميز بين الخطا و الصواب.
					63	انا راض على الطريقة التي اتعامل بها مع الاخرين
					64	أقوم بالمبادرة في تقديم العون للاخرين.
					65	اتعامل ببسر مع الاخرين.
					66	أفاوض الآخرين لاقتناعم بوجهة نظري حوا الأداء الصحيح.

## نتائج الدراسة الاستطلاعية:

المهارات الاجتماعية ككل		الروح القيادية		العمل الجماعي		التواصل		المهارات
93	96	32	30	29	31	32	35	1
90	94	27	25	25	29	38	40	2
100	94	34	29	38	35	28	30	3
106	104	36	34	29	31	41	39	4
100	99	30	32	30	25	40	42	5
100	100	35	34	28	31	37	35	6
99	97	25	27	35	33	39	37	7
112	105	34	31	40	38	38	36	8
105	102	28	25	32	34	45	43	9
95	94	30	28	25	28	40	38	10
0,88163636		0,81344647		0,8006367		0,88955716		معامل الثبات
0,93895493		0,90191267		0,89478304		0,94316338		معامل الصدق

المهارات النفسية ككل		تحمل المسؤولية		الثقة بالنفس		اتخاذ القرار		المهارات
95	94	30	28	34	32	31	34	1
80	83	30	33	25	27	25	23	2
98	100	34	36	34	36	30	28	3
99	102	35	38	31	29	33	35	4
102	100	27	29	37	35	38	36	5
96	100	31	32	32	33	33	35	6
85	88	28	30	28	32	29	26	7
90	86	31	27	27	25	32	34	8
101	99	36	38	34	32	31	29	9
94	99	29	33	30	28	35	38	10
0,90409784		0,78820849		0,79945709		0,88364313		معامل الثبات
0,9508406		0,88781107		0,89412364		0,94002294		معامل الصدق

المهارات الحياتية ككل		المهارات البدنية و المهارية		المهارات النفسية		المهارات الاجتماعية		المهارات
236	235	48	45	95	94	93	96	1
208	217	38	40	80	83	90	94	2
258	251	60	57	98	100	100	94	3
248	244	43	38	99	102	106	104	4
243	241	41	42	102	100	100	99	5
248	256	52	56	96	100	100	100	6
246	245	62	60	85	88	99	97	7
249	240	47	49	90	86	112	105	8
243	240	37	39	101	99	105	102	9
239	239	50	46	94	99	95	94	10
0,91232567		0,93017906		0,90409784		0,88163636		معامل الثبات
0,9551574		0,96445791		0,9508406		0,93895493		معامل الصدق

## نتائج الدراسة الأساسية:

المهارات الاجتماعية ككل		الروح القيادية		العمل الجماعي		التواصل		المهارات
تدريب	تربوي	تدريب	تربوي	تدريب	تربوي	تدريب	تربوي	التخصص
92	105	25	38	42	30	25	37	1
89	106	20	35	38	40	31	31	2
101	103	38	25	28	33	35	45	3
99	105	33	36	36	27	30	42	4
84	97	20	27	36	29	28	41	5
84	108	30	34	26	36	26	38	6
97	103	21	36	31	37	45	30	7
103	95	33	25	40	42	30	28	8
97	99	25	23	29	26	43	50	9
92	101	29	38	26	31	37	32	10
82	115	23	38	38	38	21	39	11
99	102	35	24	29	38	35	40	12
99	111	30	33	39	33	30	45	13
92	90	32	28	26	29	34	33	14
104	108	18	33	42	32	44	43	15
93	117	39	39	32	39	22	39	16
79	115	15	34	25	38	39	43	17
119	111	36	30	42	33	41	48	18
78	105	18	25	35	42	25	38	19
77	106	21	29	26	36	30	41	20
93	105,1	27,05	31,5	33,3	34,45	32,55	39,15	س
10,198039	6,68505797	7,17269127	5,23927476	6,00083328	4,71672556	7,04609821	5,98484929	ع

المهارات النفسية ككل		تحمل المسؤولية		الثقة بالنفس		اتخاذ القرار		المهارات
تدريب	تربوي	تدريب	تربوي	تدريب	تربوي	تدريب	تربوي	التخصص
98	80	33	25	39	31	26	24	1
93	110	23	31	36	39	34	40	2
84	95	37	22	18	37	29	36	3
85	111	35	36	23	40	27	35	4
65	91	29	27	21	36	15	28	5
92	98	32	35	39	29	21	34	6
66	93	20	23	18	40	32	30	7
75	93	22	15	15	38	38	40	8
109	94	39	34	40	33	30	27	9
94	114	36	38	31	37	27	39	10
64	105	27	33	19	35	18	37	11
83	57	33	21	15	18	35	18	12
90	77	29	18	30	23	31	36	13
75	80	37	23	20	29	18	28	14
85	104	26	36	35	31	24	37	15
72	106	23	27	23	40	26	39	16
106	92	35	24	31	39	40	29	17
101	104	38	33	32	34	31	37	18
78	96	35	19	21	39	22	38	19
91	97	37	21	33	36	21	40	20
85,3	94,85	31,3	27,05	26,95	34,2	27,25	33,6	س
12,8844868	13,2108857	5,83180932	6,76368982	8,27934176	5,79309934	6,65488542	6,01996678	ع
المهارات الحياتية ككل		المهارات البدنية و المهارية		المهارات النفسية		المهارات الاجتماعية		المهارات

التخصص	تربوي	تدريب	تربوي	تدريب	تربوي	تدريب	تربوي	تدريب
1	105	92	80	98	49	38	234	228
2	106	89	110	93	56	50	272	232
3	103	101	95	84	55	43	253	228
4	105	99	111	85	46	47	262	231
5	97	84	91	65	60	62	248	221
6	108	84	98	92	53	55	259	231
7	103	97	93	66	63	56	259	219
8	95	103	93	75	56	47	244	225
9	99	97	94	109	53	38	246	244
10	101	92	114	94	45	40	260	226
11	115	82	105	64	55	55	275	201
12	102	99	57	83	47	54	206	236
13	111	99	77	90	46	38	234	227
14	90	92	80	75	50	49	230	216
15	108	104	104	85	43	60	255	249
16	117	93	106	72	38	56	271	221
17	115	79	92	106	55	62	262	247
18	111	119	104	101	52	43	267	263
19	105	78	96	78	60	44	261	200
20	106	77	97	91	52	48	255	216
س	105,1	93	94,85	85,3	51,7	49,25	252,65	228,05
ع	6,68505797	10,198039	13,2108857	12,8844868	6,1	7,75806032	16,3287323	14,7901149

المهارات	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
التواصل	1						1					
	6						6					
	14						14					
	21						21					
	30						30					
	35						35					
	41						41					
	46						46					
	56						56					
	66						66					
العمل الجماعي	4						4					
	10						10					
	17						17					
	34						34					
	39						39					
	49						49					
	52						52					
	59						59					
الروح القيادية	64						64					
	8						8					
	9						9					
	13						13					
	27						27					
	37						37					
	47						47					
	57						57					
اتخاذ القرار	61						61					
	12						12					
	18						18					
	22						22					
	26						26					
	32						32					
	36						36					
	40						40					
الثقة بالنفس	50						50					
	2						2					
	5						5					
	24						24					
	44						44					
	54						54					
	48						48					
	63						63					
65						65						
7						7						

					11						11	تحمل المسؤولية
					15						15	
					19						19	
					29						29	
					39						39	
					43						43	
					51						51	
					62						62	
					3						3	
					16						16	البدنية والمهارية
					20						20	
					23						23	
					25						25	
					28						28	
					31						31	
					33						33	
					38						38	
					42						42	
					45						45	
					48						48	
					53						53	
					55						55	
					60						60	

طريقة التفريغ الأولى

مج	1	2	3	4	5		مج	1	2	3	4	5		مج	1	2	3	4	5		مج	1	2	3	4	5		
						التواصل							التواصل								التواصل							التواصل
						العمل الجماعي							العمل الجماعي								العمل الجماعي							العمل الجماعي
						الروح القيادية							الروح القيادية								الروح القيادية							الروح القيادية
						المهارات الاجتماعية							المهارات الاجتماعية								المهارات الاجتماعية							المهارات الاجتماعية
						اتخاذ القرار							اتخاذ القرار								اتخاذ القرار							اتخاذ القرار
						الثقة بالنفس							الثقة بالنفس								الثقة بالنفس							الثقة بالنفس
						تحمل المسؤولية							تحمل المسؤولية								تحمل المسؤولية							تحمل المسؤولية
						المهارات النفسية							المهارات النفسية								المهارات النفسية							المهارات النفسية
						المهارات البدنية و المهارية							المهارات البدنية و المهارية								المهارات البدنية و المهارية							المهارات البدنية و المهارية
						المهارات الحياتية							المهارات الحياتية								المهارات الحياتية							المهارات الحياتية

طريقة التفريغ الثانية