وزارة التعليم العالـي والبحـث العلمي
جـامـعـة عمار ثليجي الأغواط
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية
قسم النشاطات البدنية والتربية الرياضية

مشروع مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

والموسومة بـ:

أثر النشاط البدني الترويحي في تحسين بعض المهارات الحياتية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

دراسة ميدانية على طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة عمار ثليجي الأغواط

إعداد الطالب:
– العبادي محمد

تحت إشراف:
د. معاش حسن

السنة الجامعية: 2025/2024

الإهداء

قال تعالى: (وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا)

سورة الإسراء الآية 24

إلى من كانوا النور الذي أنار دربي، والسند الذي شدّ أزري.

إلى من غرسا في نفسي حب العلم وسهرا من أجلي الليالي.

إلى والديّ العزيزين، تاج رأسي ونبع عطائي، أقدّم كل الامتنان والتقدير.

إلى مشرفي الكريم (معاش حسن)، الذي وجّهني وعلّمني، وكان مثالاً يُحتذى به في الإخلاص والجد.

وإلى إخوتي ورفيقة دربي وأبنائي وكل من له فضل علي كما يقول الشاعر:

ما الفضل إلا لأهل العلم أنهم ... على الهدى لمن استهدى أدلاء.

فقدر كل امرئ ما كان يعرفه ... والجاهلون لأهل العلم أعداء.

ففز بعلم تعش حيا به أبدا .... فالناس موتى وأهل العلم أحياء.

إلى كل أساتذة وإدارة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية لجامعة عمار ثليجي الأغواط.

أهدي لكم هذا العمل المتواضع.

الطالب: العبادي محمد

كلمة شكر

يقول عز من قائل: (وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ)

سورة النمل الآية 19

أولًا، أحمد الله عز وجل وأشكره على ما أنعم به عليّ من صحة وعافية، ومنحني القوة والصبر لإتمام هذا العمل، فهو وحده الموفق والمستعان.

ثم أتوجّه بخالص الشكر وعظيم التقدير إلى مشرفي الفاضل الدكتور (معاش حسن) الذي لم يبخل عليّ بعلمه وخبرته، وخصّني بوقته وجهده، فكان خير موجّه وداعم في مسيرتي العلمية.

كما أقدّم شكري وامتناني لجميع الأساتذة الذين كان لهم الأثر الكبير في تكويني العلمي والفكري، وتركوا بصماتهم الواضحة في رحلتي الأكاديمية.

ولا يفوتني أن أعبر عن امتناني لأصدقائي وزملائي الذين كانوا خير سند ورفاق درب، تقاسمنا معًا لحظات الجد والاجتهاد، وكانوا دومًا عونًا لي بالكلمة الطيبة والدعم المتواصل.

كما يسرني أن أتقدم بأسمى آيات التقدير والاحترام إلى جميع الأساتذة وكامل الطاقم الإداري بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية لجامعة عمار ثليجي الأغواط.

لكم مني جميعًا خالص الشكر والتقدير، وأسأل الله أن يوفقنا جميعًا لما فيه الخير والنجاح.

فهرس المحتويات

❍ إهداء	
❍ كلمة شكر	
❍ فهرس المحتويات	
❍ قائمة الجداول	
❍ قائمة الأشكال	
❍ ملخص	
❍ مقدمة	أ
❋ الإطار العام للدراسة	
1. الإشكالية	02
2. فرضيات البحث	03
3. تحديد المفاهيم والمصطلحات	04
4. أسباب إختيار الموضوع	05
6. أهمية البحث	06
7. أهداف البحث	06
❖ الفصل الأول: الأدبيات النظرية	
❋ المبحث الأول: الإطار النظري	
❍ تمهيد	09
1. النشاط الترويحي	10
1.1. مفهوم الترويح	10
2.1. مفهوم النشاط البدنى الرياضى الترويحي (الترفيهي)	10
3.1. خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي)	11
4.1. سمات النشاط الترويحي	12
5.1. هدف النشاط الترويحي	12
6.1. أغراض النشاط الترويحي	13
7.1. تقسيم الأنشطة الترويحية	13
8.1. مبادئ النشاط الترويحي	14

9.1. مستويات المشاركة في الأنشطة الترويحية	15
10.1. مميزات الأنشطة الترويحية	16
11.1. تأثير الرياضة في التطبيع الترويحي	18
12.1. الترويح والتربية البدنية	18
2. المهارات الحياتية	19
1.2. تعريف المهارات الحياتية	19
2.2. خصائص المهارات الحياتية	20
3.2. أهمية المهارات الحياتية	21
4.2. عوامل اكتساب المهارات الحياتية	21
5.2. تصنيف المهارات الحياتية	22
6.2. أنواع المهارات الحياتية	23
○ خلاصة	26
❋ المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة	
○ تمهيد	28
1. المطلب الأول الدراسات المرتبطة	29
1.1. الدراسة الأولى	29
2.1. الدراسة الثانية	29
3.1. الدراسة الثالثة	30
4.1. الدراسة الرابعة	30
5.1. الدراسة الخامسة	30
6.1. الدراسة السادسة	31
7.1. الدراسة السابعة	31
8.1. الدراسة الثامنة	32
9.1. الدراسة التاسعة	32
10.1. الدراسة العاشرة	32
11.1. الدراسة الحادي عشر	33
2. المطلب الثاني التعقيب على الدراسات المرتبطة	33
❖ الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية	
❋ المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها	

1. الدراسة الإستطلاعية	38
2. منهج البحث	39
3. متغيرات الدراسة	39
4. مجالات الدراسة	40
4. مجتمع الدراسة وعينته	41
6. أدوات جمع البيانات	43
7. الخصائص السيكومترية للأداة	45
8. أساليب المعالجة الإحصائية	48
❋ المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة	
1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى	50
2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية	51
3. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	52
❋ المبحث الثالث: مناقشة نتائج الدراسة	
1. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى	55
2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية	56
3. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	57
3. الاستنتاج العام	58
4. اقتراحات	59
❍ خاتمة البحث	61
❍ قائمة المراجع	
❍ الملاحق	

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	خصائص توزيع العينة حسب متغير ممارس الرياضة.	42
02	درجة ثبات استمارة الاستبيان.	46
03	قيمة صدق الاتساق الداخلي للاستبيان ومحاوره.	47
04	نتائج التحليل الإحصائي لمهارة التواصل مع الآخرين.	50
05	نتائج التحليل الإحصائي لمهارة حل المشكلات.	51
06	نتائج التحليل الإحصائي لمهارة التفكير الإبداعي.	52

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	توزيع العينة حسب متغير ممارس الرياضة.	42
02	متوسط مهارة التواصل مع الآخرين لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي.	50
03	متوسط مهارة حل المشكلات لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي.	51
04	متوسط مهارة التفكير الإبداعي لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي.	53

أثر النشاط البدني الترويحي في تحسين بعض المهارات الحياتية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

The effect of recreational physical activity on improving some life skills among students of the Institute of Physical and Sports Sciences and Technologies.

العبادي محمد

ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر النشاط البدني الترويحي في تحسين بعض المهارات الحياتية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي على عينة متكونة من 100 طالب من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة عمار ثليجي الأغواط للموسم الدراسي 2025/2024 تم اختيارها بشكل عشوائي، لجمع البيانات استخدمنا استمارة الاستبيان، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل إلى النتائج: للنشاط البدني الترويحي أثر إيجابي في تحسين بعض المهارات الحياتية (مهارة التواصل مع الآخرين، مهارة حل المشكلات ومهارة التفكير الإبداعي) لدى طلبة التربية البدنية والرياضية. وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بضرورة إنشاء مرافق رياضية مجهزة تدعم ممارسة النشاط البدني الترويحي بشكل منتظم.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الترويحي / المهارات الحياتية / طلبة الجامعة.

Abstract:

The Object of the study aims to identify The effect of recreational physical activity on improving some life skills among physical education and sports students, for this purpose, we used the method Descriptive On a sample composed of 100 students from the Institute of Sciences and Technologies of Physical and Sports Activities at Amar Telidji University of Laghouat for the 2024/2025 academic year Chosen as random, and for data collection, we used Questionnaire form After collecting the results and having treated them statistically, we conclude Recreational physical activity has a positive impact on improving some life skills (communication skills, problem-solving skills, and creative thinking skills) among physical education and sports students. On this basis, the study recommended The need to establish equipped sports facilities that support regular recreational physical activity.

Keywords: Recreational physical activity / Life skills / University students.


المقدمة

مقدمة:

في ظل التحولات السريعة التي يشهدها العصر الحديث، أصبح النشاط البدني الترويحي جزءًا لا يتجزأ من نمط الحياة الصحي، خاصة في أوساط الطلبة الجامعيين الذين يواجهون ضغوطًا أكاديمية واجتماعية متزايدة. يُعد الترويح عن النفس من خلال الأنشطة البدنية وسيلة فعالة لتحقيق التوازن النفسي والجسدي، حيث يسهم في التخفيف من التوتر وتحفيز القدرات الذهنية. يشير دي جزايا (De Geazzia) إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل، ويوفر له سبل استعادة حيويته. بينما كراوس (Kraus) يراه هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته، واكتسابه للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية. في حين يؤكد برايتل (Brightill) على أن الترويح يعد أسلوب للحياة وأنه يعمل على تنمية الفرد الممارس لأوجه أنشطته في وقت الفراغ. (الأزهري، 2018، ص36)

لا يقتصر النشاط البدني الترويحي على الجانب الصحي فحسب، بل يمتد ليشمل التأثيرات الاجتماعية والنفسية التي تسهم في بناء شخصية متوازنة للطالب. إذ يساعد في تعزيز الثقة بالنفس، وتنمية مهارات التواصل، وتحسين القدرة على العمل الجماعي. فالطلاب الذين يمارسون الأنشطة البدنية الترويحية بانتظام يظهرون قدرة أعلى على إدارة الضغوط، واتخاذ القرارات الصائبة، والتفاعل مع الآخرين بإيجابية. وهذا يعكس أهمية دمج هذه الأنشطة في الحياة الجامعية لضمان بيئة تعليمية متكاملة.

من جهة أخرى، تسهم الأنشطة البدنية الترويحية في تطوير مهارات الانضباط الذاتي والتخطيط الشخصي، وهي من المهارات الأساسية التي تساعد الطلبة على تحقيق النجاح الأكاديمي والمهني. فممارسة الرياضة بانتظام تتطلب التزامًا وجدية، مما ينعكس على سلوك الطالب في جوانب حياته الأخرى. كما أن هذه الأنشطة توفر متنفسًا صحيًا يسهم في تجنب السلوكيات السلبية مثل العزلة الاجتماعية أو الإدمان على الأجهزة الإلكترونية، والتي أصبحت شائعة بين الطلبة الجامعيين في العصر الرقمي.

علاوة على ذلك، تلعب الأنشطة الترويحية دورًا مهمًا في تحسين الأداء الأكاديمي، حيث أظهرت الأبحاث أن الطلبة الذين يمارسون الرياضة يتمتعون بتركيز أعلى وقدرة أفضل على استيعاب المعلومات. فالحركة البدنية تنشط الدورة الدموية، وتحفز الدماغ على إفراز هرمونات مسؤولة عن تحسين المزاج والقدرة على

التفكير الإبداعي. وهذا يعزز من إنتاجية الطالب، ويساعده في تحقيق نتائج أكاديمية متميزة مقارنة بأقرانه الذين لا يمارسون أي نشاط بدني ترويحي.

كما أن النشاط البدني الترويحي يساهم في بناء علاقات اجتماعية قوية بين الطلبة، حيث يتيح لهم فرصًا للتفاعل والتواصل في بيئة غير رسمية وممتعة. فالرياضة الجماعية مثل كرة القدم أو كرة السلة، والأنشطة الترفيهية كالتخييم أو المشي في الطبيعة، تشجع على التعاون والعمل بروح الفريق. وهذا لا يعزز فقط مهارات التواصل الفعال، بل يغرس في الطلبة قيمًا مهمة مثل الاحترام، والتسامح، والمسؤولية الجماعية.

ومن الجوانب المهمة أيضًا، أن ممارسة الأنشطة الترويحية تسهم في تنمية مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار، حيث إن العديد من الرياضات تتطلب التفكير الاستراتيجي وردود فعل سريعة. وهذا يعزز قدرة الطلبة على مواجهة التحديات اليومية بثقة ومرونة، مما يجعلهم أكثر استعدادًا لمواجهة ضغوط الحياة الجامعية والمهنية مستقبلاً. وبالتالي، فإن النشاط البدني لا يُنظر إليه فقط كوسيلة للترفيه، بل كأداة فعالة لبناء شخصية متكاملة وقادرة على مواجهة الصعوبات.

بناءً على ما سبق، تتضح أهمية النشاط البدني الترويحي في تحسين بعض المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين، مما يجعله عنصرًا أساسيًا ينبغي الاهتمام به ضمن البرامج الجامعية. لذا، فإن البحث في هذا الموضوع يهدف إلى استكشاف مدى تأثير هذه الأنشطة على تطوير الطلبة في مختلف الجوانب الحياتية، مع التركيز على الفوائد النفسية والاجتماعية والتعليمية التي يمكن أن تساهم في تعزيز جودة الحياة الجامعية وتحقيق الأهداف المستقبلية بكفاءة وفاعلية. وانطلاقا من ذلك تم تقسيم بحثنا إلى:

- **الإطار العام للدراسة.**
- **الفصل الأول: الأدبيات النظرية.**
  - المبحث الأول: الإطار النظري.
  - المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة والتعقيب عليها.
- **الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية.**
  - المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها.
  - المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة.
  - المبحث الثالث: مناقشة نتائج الدراسة.


الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية:

يُعد النشاط البدني جزءًا لا يتجزأ من حياة الإنسان منذ القدم، حيث كان وسيلة للبقاء وتحقيق التوازن بين المتطلبات الجسدية والنفسية. مع مرور الوقت، تطور مفهوم النشاط البدني ليشمل أبعادًا ترفيهية وتربوية، مما جعله أكثر شمولاً وتنوعًا. في العصر الحديث، أصبحت الأنشطة البدنية عنصرًا رئيسيًا في الحفاظ على الصحة العامة والوقاية من الأمراض المزمنة، بالإضافة إلى دورها في تعزيز الشعور بالسعادة والرفاهية.

يمثل البدنى الرياضي الترفيهي وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامه في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، فهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهى فلسفة Heros في فرنسا، حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط النشاط الرياضي الترفيهى الفيدرالى التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدنى الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور بأقصى دراجاتها. (الأزهري، 2018، ص37)

يتجاوز النشاط البدني الترويحي كونه مجرد وسيلة للترفيه، حيث أصبح أداة فعّالة في تطوير المهارات الاجتماعية والنفسية. تشمل هذه الأنشطة الرياضات الجماعية والفردية، بالإضافة إلى الأنشطة التي تجمع بين الترفيه والتدريب البدني، مثل المشي في الطبيعة والتمارين الجماعية. ومع هذا التنوع، تبرز تساؤلات حول كيفية تأثير هذه الأنشطة على تطوير مهارات الحياة المختلفة، وخاصة لدى الشباب الذين يواجهون تحديات متزايدة في حياتهم اليومية.

يُعد الشباب، ولا سيما طلبة الجامعات، أكثر الفئات استفادة من الأنشطة البدنية الترويحية، نظرًا لما تقدمه هذه الأنشطة من فرص لتفريغ الطاقة والتخلص من ضغوط الدراسة والحياة. ومع ذلك، يلاحظ أن نسبة كبيرة من الطلبة لا يمارسون النشاط البدني بانتظام، مما يثير التساؤل حول العوامل التي تحد من مشاركتهم ومدى تأثير ذلك على تطورهم الشخصي والاجتماعي. هذه الملاحظة تفتح المجال للتساؤل حول الدور الحقيقي للنشاط البدني الترويحي في تحسين المهارات الحياتية لدى هذه الفئة.

تشير دراسات متعددة إلى أن النشاط البدني الترويحي يسهم في تطوير مجموعة من المهارات الحياتية، مثل القيادة، والعمل الجماعي، وإدارة الوقت، إضافة إلى تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات. ومع ذلك، يبقى التساؤل قائماً حول مدى تأثير هذه الأنشطة فعليًا على الطلبة الجامعيين، وما إذا كانت

الفوائد المحتملة تتأثر بنوع النشاط ومدته وتكراره. هذا التباين في نتائج الدراسات يُبرز الحاجة إلى البحث بشكل أكثر عمقًا وتحديد العوامل المؤثرة بدقة.

رغم الفوائد المتوقعة للنشاط البدني الترويحي، إلا أن هناك تحديات عدة تحول دون تحقيقها بشكل فعّال، مثل نقص المرافق الرياضية، وضيق الوقت، وانشغال الطلبة بالتزاماتهم الأكاديمية. هذه التحديات تثير التساؤل حول فعالية السياسات الجامعية في تشجيع الطلبة على ممارسة النشاط البدني، ومدى وعيهم بأهميته. كما تبرز الحاجة إلى استراتيجيات جديدة تهدف إلى دمج هذه الأنشطة بشكل أكثر سلاسة في حياة الطلبة اليومية.

في ضوء ما سبق، تتبلور إشكالية البحث حول مدى تأثير النشاط البدني الترويحي على تحسين بعض المهارات الحياتية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية. فهل تُسهم هذه الأنشطة بشكل فعّال في تطوير مهاراتهم الشخصية والاجتماعية، أم أن التأثير محدود بسبب العوامل المحيطة؟ تهدف هذه الدراسة إلى تحليل هذا التأثير بشكل معمق، مع التركيز على العوامل التي قد تعزز أو تعيق تحقيق الفوائد المرجوة. وعليه من خلال ما سبق ذكره نطرح التساؤل العام التالي:

- هل للنشاط البدني الترويحي أثر في تحسين بعض المهارات الحياتية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية؟

1.1. التسؤولات الجزئية:

- هل للنشاط البدني الترويحي أثر في تحسين مهارة التواصل مع الآخرين بين الممارسين والغير ممارسين؟
- هل للنشاط البدني الترويحي أثر في تحسين مهارة حل المشكلات بين الممارسين والغير ممارسين؟
- هل للنشاط البدني الترويحي أثر في تحسين مهارة التفكير الإبداعي بين الممارسين والغير ممارسين؟

2. فرضيات البحث:

1.2. الفرضية العامة:

- للنشاط البدني الترويحي أثر إيجابي في تحسين بعض المهارات الحياتية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية.

2.2. الفرضيات الجزئية:

- هناك فرق دال إحصائيا بين الطلبة الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في مهارة التواصل مع الآخرين ولصالح الممارسين.
- هناك فرق دال إحصائيا بين الطلبة الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في مهارة حل المشكلات ولصالح الممارسين.
- هناك فرق دال إحصائيا بين الطلبة الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في مهارة التفكير الإبداعي ولصالح الممارسين.

3. تحديد المفاهيم المصطلحات:

1.3. النشاط البدني الترويحي:

1.1.3. اصطلاحا:

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التى تمارس خارج الشكل التنظيمي أو الفيدرالي. النشاط البدنى الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامه في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، فهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهى فلسفة Heros في فرنسا. (الأزهري، 2018، ص37)

2.1.3. إجرائيا:

هو مجموعة من الأنشطة البدنية التي يمارسها الطلبة بانتظام خارج إطار الالتزامات الأكاديمية، بهدف الترفيه والاستمتاع، مع تحقيق فوائد صحية ونفسية واجتماعية. يشمل ذلك الرياضات الجماعية والفردية، والتمارين البدنية غير التنافسية، والأنشطة الحركية الخفيفة مثل المشي وركوب الدراجات.

2.3. المهارات الحياتية:

1.2.3. اصطلاحا:

هي السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل بثقة مع أنفسهم ومع المجتمع بصف عامة، وذلك باتخاذ القرارات المناسبة والصحيحة، وتحمل المسؤوليات الشخصية والاجتماعية، وفهم

النفس والغير وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين وتفادي حدوث الأزمات والقدرة على التفكير والابتكار. (سلامة، 2015، ص115)

2.2.3. إجرائيا:

المهارات الحياتية هي مجموعة من القدرات والسلوكيات المكتسبة التي يستخدمها طلبة الجامعة بشكل فعّال للتكيف مع متطلبات الحياة الأكاديمية والشخصية والاجتماعية. تشمل هذه المهارات القدرة على التواصل الفعّال، وحل المشكلات، واتخاذ القرارات، وإدارة الوقت، والعمل الجماعي، والتعامل مع الضغوط.

3.3. طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية:

1.3.3. اصطلاحا:

تعرفه عبايدية (2007) أنه كل تلميذ انتقل من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية بعد تحصله على شهادة البكالوريا، من أجل تكوين بيداغوجي وللحصول على شهادة كفاءة جامعية، وهو يعتبر أحد العناصر الفعالة في العماية التربوية طيلة التكوين الجامعي. (عبايدية، 2007، ص07)

2.3.3. إجرائيا:

هم فئة من الطلاب الجامعيين الذين يتابعون دراساتهم الأكاديمية في ميدان النشاط البدني والرياضي في مؤسسات التعليم العالي بعد تحصلهم على شهادة البكالوريا، بهدف التكوين العلمي، النظري، والتطبيقي في مختلف مجالات الرياضة.

4. أسباب اختيار الموضوع:

- كان اختيار الموضوع وفق الوسائل المتوفرة في حدود إمكانياتنا الخاصة.
- الاهتمام الشخصي والفضول العلمي والرغبة في إثراء المعرفة في هذا المجال المتجدد.
- الرغبة في إلقاء الضوء على أهمية النشاط البدني الترويحي.
- إيجاد اقتراحات وحلول حول الموضوع.
- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية.
- محاولة منا تزويد المكتبة التربوية بالبحوث الجامعية يستفيد منها الطلبة الخريجين بعدنا كدراسات سابقة ومشابهة.

5. أهمية الدراسة:

- تُبرز هذه الدراسة أهمية النشاط البدني الترويحي كوسيلة فعّالة لتحسين الصحة العامة لطلبة التربية البدنية والرياضية، من خلال تعزيز اللياقة البدنية وتقوية الجهاز المناعي، بالإضافة إلى دوره في تخفيف التوتر والقلق الناتج عن الضغوط الدراسية.
- توفير بيانات دقيقة حول تأثير النشاط البدني الترويحي على المهارات الحياتية، بما يساعد إدارات الجامعات على تصميم برامج رياضية ترفيهية مناسبة لاحتياجات الطلبة واهتماماتهم.
- تحفيز الطلبة على المشاركة الفعالة في الحياة الجامعية من خلال تسليط الضوء على أهمية النشاط الترويحي في دعم التطور الشخصي والاجتماعي.
- دعم تطوير السياسات الجامعية التي تشجّع على ممارسة النشاط البدني بانتظام، مما يعزز بناء شخصية متوازنة لدى الطلبة.
- فتح المجال أمام مزيد من الدراسات المستقبلية التي تستكمل الجوانب المختلفة للنشاط البدني الترويحي وتأثيره في الحياة الجامعية.

6. أهداف الدراسة:

- معرفة أثر النشاط البدني الترويحي في تحسين بعض المهارات الحياتية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية.
- معرفة أثر النشاط البدني الترويحي في تحسين مهارة التواصل مع الآخرين.
- معرفة أثر النشاط البدني الترويحي في تحسين مهارة حل المشكلات.
- معرفة أثر النشاط البدني الترويحي في تحسين مهارة التفكير الإبداعي.



الفصل الأول

الأدبيات النظرية


المبحث الأول
الإطار النظري

تمهيد:

يُعد النشاط البدني الترويحي أحد العناصر الأساسية التي تسهم في تحقيق التوازن النفسي والجسدي لدى الأفراد، وخاصة فئة طلبة الجامعة الذين يواجهون تحديات أكاديمية واجتماعية متعددة. إذ لا يقتصر دوره على تحسين اللياقة البدنية فحسب، بل يمتد ليشمل تنمية المهارات الحياتية مثل التواصل، العمل الجماعي، إدارة الوقت، وحل المشكلات.

في هذا الإطار، يهدف الجانب النظري لهذه الدراسة إلى تسليط الضوء على مفهوم النشاط البدني الترويحي وأهميته، بالإضافة إلى استعراض تأثيره على تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة. كما سيتم التطرق إلى الأطر النظرية التي تفسر العلاقة بين النشاط البدني والتحولات الإيجابية في سلوك الأفراد، مما يسهم في إعداد طلبة أكثر قدرة على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية والمهنية مستقبلاً.

1. النشاط الترويحي:

1.1. مفهوم الترويح:

الترويح حالة انفعالية تنتج من شعور الفرد بالوجود الطيب في الحياة والرضا ويتصف بمشاعر إيجابية كالإنجاز والإجادة، والانتعاش، والقبول، والنجاح، قيمة الذات والبهجة وهو بذلك يدعم الصورة الإيجابية لذات الفرد، كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية، ويحقق الأغراض الشخصية، والتغذية الراجعة من الآخرين ويتخذ الترويح أنشطة مستقلة لوقت الفراغ تكون مقبولة اجتماعيا. (الخولي، 1996، ص153)

الترويح هو طريقة حياة وأسلوب معيشة يتميز بأنه يحوى نشاطا، قد يكون نشاطا عنيفا كما في الرياضات والألعاب العنيفة أو نشاطا هادئا كما في قراءة كتاب أو سماع موسيقى ويتعدد النشاط الترويحى بتعدد اهتمامات الأفراد، وما هو متذوق الفرد ما غير متذوق للآخر بل إن ما يعتبره الفرد نشاطا ترويحيا في وقت ما لا يكون كذلك في وقت آخر إذا خلا منه التجديد، ولم يشعر الفرد بذلك الشعور الذي يتصف بالسعادة والمميز للنشاط الترويحى وبالتالى لا تصبح ممارسة نشاط ما نشاطا ترويحيا بل عادة ونتيجة لذلك ينتقل الفرد إلى ممارسة نشاط آخر يوفر التجديد والشعور بالسعادة ويحتم ذلك أن يكون الفرد ملما بنشاطات ترويحية عديدة لتحقيق سمة التجديد. (تهاني، 2001، ص104)

يشير دي جزايا (De Geazzia) إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل، ويوفر له سبل استعادة حيويته. بينما كراوس (Kraus) يراه هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته، واكتسابه للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية. في حين يؤكد برايتل (Brightill) على أن الترويح يعد أسلوب للحياة وأنه يعمل على تنمية الفرد الممارس لأوجه أنشطته في وقت الفراغ. (الأزهري، 2018، ص36)

2.1. مفهوم النشاط البدنى الرياضى الترويحي (الترفيهي):

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التى تمارس خارج الشكل التنظيمي أو الفيدرالي. النشاط البدنى الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامه في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، فهو نشاط

بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهى فلسفة Heros في فرنسا، حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط النشاط الرياضي الترفيهى الفيدرالى التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدنى الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور بأقصى دراجاتها. (الأزهري، 2018، ص37)

3.1. خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

- الهادفية: بمعنى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي بعد نشاطا هادفا وبناء، إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفية لدى الفرد الممارس للنشاط ومن ثم فإن الترويح يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد.
- الدافعية: بمعنى أن الإقبال والارتباط بنشاطه ويتم وفقا لرغبة الفرد ويدافع عن ذاته للمشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة إرادية.
- الاختيارية: بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى للمشاركة فيه، وذلك يسمح بأن يقوم الفرد باختيار مناشط الترويح الرياضي أو الترويح الخلوي أو الترويح الاجتماعي أو الترويح الثقافي أو الترويح الفني أو الترويح التجاري أو الترويح العلاجي، كما يسمح باختيار أحد أنواع تلك النشاطات المختلفة.
- يتم في وقت الفراغ: وذلك يعني أن النشاط البدني الترفيهي أهم النشاطات التربوية والاجتماعية لاستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباط العمل أو من أية التزامات أو واجبات أخرى.
- حالة سارة: وهذا يفيد أن النشاط البدني الترويحي يجلب السرور والمرح إلى نفوس المشاركين فيها وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيه.
- المساواة: لكل فرد الحق في المشاركة بغض النضر عن المرحلة العمرية أو الجنس أو المستوى المهاري... إلخ.
- التوازن النفسي: وذلك يعني أن المشاركة في النشاط البدني الترويحي تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي وكذلك إشباع الميول وحاجات الفرد النفسية مما يحقق لها التوازن النفسي. (الفاضل، 2008، ص04)

4.1. سمات النشاط الترويحي:

للترويح سمات تميزه عن غيره من الأنشطة الأخرى، ومن دراستنا لمفهوم الترويح يتضح أن من أهم سماته هي:

- نشاط بناء: وهذا يعني أن الترويح يعتبر نشاطا هادفاً، فهو يساهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة مناشطه المختلفة.
- اختياري: أي أنه نشاط يختاره الفرد وفقا لرغبته وميوله ودوافعه وكذلك يتفق هذا النشاط مع استعداداته وقدراته.
- حالة سارة: ويعني ذلك أن الترويح يجلب السعادة إلى نفوس ممارسيه، تنمية للتعبير عن الذات والإبداع في النشاط.
- يتم في وقت الفراغ: بمعنى أن الترويح يتم في الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من قيود وارتباطات العمل أو من ارتباطات أخرى.
- يحقق التوازن النفسي: وذلك من خلال إشباع الفرد الممارس لمناشط الترويج لحاجاته النفسية، كما أن المشاركة في مناشط الترويح تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي مما يحقق للفرد التوازن النفسي. (سلامة والبطراوي، 2013، ص13)

5.1. هدف النشاط الترويحي:

إن المحور الأساسي للترويح هو السعادة فهناك بعض الأحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويجية تتمثل في الإخاء والإنجاز، والابتكار والإبداع، والشعور بالغبطة لما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية وعقلية وعاطفية، وتذوق الجمال والاسترخاء والسعادة عند خدمة الآخرين. وبناء على ذلك فإن درجة الاستمتاع والسعادة التي يبحث عنها الفرد في مختلف أشكال الترويح تعتبر أساس تقسيم الأنشطة الترويحية. ويعتبر هذا التقسيم عونا في تقييم القيمة الترويحية للأنشطة علما بأن القيمة الترويحية لنشاط الفرد تعتمد على الطريقة التي يتأثر بها الفرد، ومدى تأثيره يتوقف على خبرته السابقة ومدى ما يوفره النشاط من خبرات، ويتحقق الشعور بالسعادة من خلال الابتكار والإبداع، وعند الشعور بالألفة والصداقة والأخوة وعند الإنجاز وعندما يتمتع الفرد بالصحة، وعند استخدام قدرات الفرد العقلية، وعند ممارسة خبرات عاطفية، وعند التمتع بالجمال، وعند مساعدة الأخرين وعند الاسترخاء. (تهاني، 2001، ص106)

6.1. أغراض النشاط الترويحي:

يمكن أن نلخص أغراض الترويح تبعا للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع الممارسة الأنشطة الترويحية، وتتمثل في:

- غرض حركي: حيث إن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعاً أساسياً لجميع الأفراد، ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.
- غرض الاتصال بالأخرين: تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر. وأن قص القصص، أو المناقشات الجماعية، المحادثات، قراءة الشعر والقصة القصيرة إلى آخر كل هذه الأنشطة تشيع الرغبة فى الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.
- غرض تعليمي: عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد له معرفة ما يجهله. فإذا تتبعنا هواة المراسلة، وهواة جمع طوابع البريد، وهواة جمع العملات المختلفة فإننا نجد أن ما هي إلا قنوات لتعلم الجديد.
- غرض ابتكاري فني: تعتمد الرغبة في الابتكار الفنى والجمال على ما يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة. فالأنشطة الترويحية تهيى فرصاً عديدة لإشباع الاهتمامات الغنية للفرد كالتمثيل والموسيقى والرقص الحديث والنحت والرسم وكتابة القصص ونظم الشعر إلى آخر هذه الأنشطة التي يعبر الفرد من خلالها عن أحاسيسه ومشاعره ويستكشف إمكاناته ويصقلها ويحاول أثناءها نقل هذه المشاعر والأحاسيس والأفكار إلى الآخرين.
- غرض اجتماعي: إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه وهناك جزء ليس بالقليل فى الترويح المنظم أو غير المنظم يعتمد أساساً على تحقيق الحاجة إلى الانتماء. (الأزهري، 2018، ص42)

7.1. تقسيم الأنشطة الترويحية:

تشير تهاني عبد السلام إلى أنه يمكن تقسيم الأنشطة الترويحية وفقا لعدة متغيرات أساسية، ومن أهم المتغيرات التالية:

- طبيعة ونوع النشاط: الألعاب، الرياضات، الفنون اليدوية، أنشطة الخلاء.

- طبيعة ونوع الأفراد: ذكور، إناث أطفال، شباب، كبار السن...
- طبيعة مكان الممارسة: أنشطة تمارس في الخلاء Outdoor أو في أماكن مغلقة Indoor.
- فصول السنة: أنشطة صيفية وذلك كالأنشطة الشاطئية، والأنشطة شتوية، وذلك كالتزحلق والإنزلاق على الجليد.
- التكلفة: أنشطة مكلفة وذلك مثل الكروكية، الجولف، الفروسية، وأنشطة غير مكلفة وذلك مثل المشي، الجري، التمرينات البدنية، والألعاب التمثيلية...
- طبيعة الاشتراك: وذلك وفقا لمستويات المشاركة، كالمشاركة الابتكارية، المشاركة الإيجابية، المشاركة السلبية.
- التنظيم: أنشطة منظمة، أنشطة غير منظمة. (الأزهري، 2018، ص46)

8.1. مبادئ النشاط الترويحي:

- يحتاج الطفل إلى أنشطة تساعد في عملية النمو وتجلب الشعور بالسعادة في مختلف مراحل العمر من تسلق إلى تتابع وإلى رقص إلى ألعاب الكرة، إلى الغناء إلى اللعب على آلة موسيقية إلى التمثيل إلى الرسم والنحت، إلى استخدام اليدين في أعمال فنية، إلى اللعب بالرمال والمياه، إلى بناء وتشييد نماذج، إلى رعاية الحيوانات الأليفة إلى تنسيق الحدائق إلى تذوق الطبيعة إلى المخاطرة، إلى عمل بعض التجارب العلمية، إلى تعلم اللعب فى فريق ما إلى استكشاف الجديد والعمل الأصدقاء.
- يجب أن تعمل على تنمية مهارات متعددة حتى تزداد سعادة الطفل عند ممارسة أنشطة ترويحية متنوعة، حتى يكتشف الطفل أنشطة تجلب السعادة إليه شخصيا. ويزداد الشعور بالسعادة عند الوصول بالمهارة إلى مستوى أداء أفضل، وقد يتمكن الطفل من ممارسة ما يفضله من نشاط فى مراحل حياته المستقبلية.
- يجب أن تشتمل اهتمامات الفرد في النشاط الترويحي على أنشطة لا تحتاج إلى مكان واسع أو وقت طويل لممارستها.
- يجب أن يتعلم الفرد ألعابا خفيفة يمكن ممارستها في أماكن مغلقة وأخرى في أماكن خلوية حتى لا يكون هناك وقت لا يعرف فيه الفرد ماذا يفعل بنفسه.
- يجب معاونة الأفراد كى يتذوقوا القراءة وأن يستمتعوا بها فى كل الأوقات.

- يجب أن تأخذ الأغانى نصيبا من المعرفة لدى الأفراد كي يستمتعوا بممارستها في حالة شعورهم بالغناء ويصبح تذوق الفرد وسعادته أكثر في حالة ما إذا كانت الكلمات واللحن معروفين لديه.
- يجب أن يعرف كل فرد مجالا من مجالات الفن المتعددة التي تجعله يتذوق الجمال ويسعد به سواء بالكلمة أو بالحركة أو باللحن أو بالصوت أو بالصورة.
- يجب أن يتعود الفرد على الحياة النشطة، التى تتسم بالحيوية فالتواجد في الخلاء، وحياة الانطلاق والحرية والاستمتاع بالهواء الطلق والشمس المشرقة أفضل من التواجد في الأماكن المغلقة المميزة التي يتمذر فيها على الفرد أن يستنشق هواء نقيا.
- يجب تشجيع الفرد على أن تكون له هوايات يسعد عند ممارستها في مراحل عمره المختلفة.
- يجب أن يمارس الفرد الإيقاع، فالإيقاع ضروري في حياة الفرد وممارسته حاجة طبيعية تلقائية عند الأفراد.
- يجب اعتبار وقت تناول الغذاء نشاطا اجتماعيا، فالاستمتاع بوقت الغذاء يجعله ممتعا ويجعل من وقت تناول الوجبات سلوكا اجتماعيا يضيف رونقا من خلال المشاركة وأكثر بكثير مما هو مقدم لتناوله في الوجبة.
- تعتبر الراحة والاسترخاء والتأمل والتفكير أشكالا الانشطة الترويحية وفيها ينسى الفرد نفسه ويعطى ما يملك من عاطفة وانفعال إلى تلك النوعية من النشاط.
- تتمثل السعادة التي يشعر بها الفرد من خلال الأنشطة الترويحية في عملية الإنجاز الشخصي مهما اختلفت درجة ومستوى وطريقة الإنجاز. فالترويح شخصى للغاية.
- يجب أن يوفر البرنامج الترويحي الفرص لذوى الاهتمامات والقدرات المختلفة مع مراعاة مستويات تلك القدرات. (تهاني، 2001، ص117)

9.1. مستويات المشاركة في الأنشطة الترويحية:

حدد ناش (Nach) وبرايتيل (Brightill) مستويات مشاركة الأفراد في أنشطة الترويح المختلفة كما يلي:

- المشاركة الابتكارية: وهي تلك المشاركة التي تتميز بالإبداع والابتكار، وذلك كالاختراعات، والقيام بعمل غير مألوف من قبل.

- المشاركة الإيجابية: وهى ذلك المستوى من المشاركة الذى يقوم الفرد من خلاله بالممارسة الفعلية لأوجه أنشطة الترويح.
- المشاركة السلبية: وهى تلك المشاركة التي يستمتع الفرد من خلالها بالمشاهدة والاستماع دون مشاركة فعلية منه في أنشطة الترويحية.

بينما يرى حلمى إبراهيم أنه يمكن تصنيف أوجه أنشطة الترويح وفقا للمستويات التالية:

- المشاركة الابتكارية: وهى تمثل المستوى الذى يتيح للفرد الممارس لمختلف أوجه أنشطة الترويح في الاندماج الكامل فى النشاط والابتكار في أدائه.
- المشاركة الإيجابية: وهي تمثل المستوى الذى يتيح للفرد المشاركة الفعلية فى النشاط وتحقيق التنمية الشخصية للفرد.
- المشاركة العاطفية: وهي تمثل المستوى الذى يسمح للفرد بالمشاركة الوجدانية من خلال الاستمتاع بمشاهدة الأنشطة الترويحية أو الاستمتاع بها.
- المشاركة السلبية: وهي تمثل المستوى الذى لا يتيح للفرد ممارسة الأنشطة الترويحية أو فرص الاندماج أو الاستمتاع بها، ومن ثم فإن ذلك المستوى من المشاركة لا يرقى إلى مستوى من التأثير الانفعالى أو الوجداني في الفرد. (الأزهري، 2018، ص43)

10.1. مميزات الأنشطة الترويحية:

1.10.1. المميزات الفيسيولوجية للأنشطة الترويحية:

تتلخص بعض المميزات الفسيولوجية للأنشطة الترويحية في الآتي:

- يعمل النشاط الترويحي على تنمية قوة وتناسق ومرونة عضلات الجسم والتوافق العضلي العصبي.
- يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الحيوية، والجلد، ومقاومة التعب.
- يعمل النشاط الترويحى على التخلص من الضغط العصبي، وبالتالي يعمل على الراحة.
- يعتبر النشاط الترويحى من أفضل الوسائل للراحة والاسترخاء.
- يعمل النشاط الترويحى على رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدورى والتنفسى.
- يعمل النشاط الترويحى على التخلص من الطاقة الزائدة.

2.10.1. المميزات النفسية للأنشطة الترويحية:

- يوفر النشاط الترويحى الفرص لتجربة خبرات جديدة والشعور بالاطمئنان والأهمية الذاتية.
- يوفر النشاط الترويحى الفرص لإشباع رغبة حب الاستطلاع، والاجتماعية وتأكيد الذات، والتقليد والمحاكاة والتعبير عن النفس.
- يوفر النشاط الترويحي الفرص لتنمية الثقة بالنفس ويقضى على الخجل، ويبعث على السعادة في الوصول وتحقيق النجاح.
- يعمل النشاط الترويحي على تنمية صفات مثل الأمانة، والإخاء، والتحكم في المشاعر، والريادة والتبعية والتلقائية والشجاعة، والأصالة الطبيعية.
- يوفر النشاط الترويحى أعظم الفرص للتخلص من الميول العدوانية في ظروف اجتماعية مقبولة.
- يعمل النشاط الترويحى على رفع مستوى الصحة العقلية.
- يهيئ النشاط الترويحى الفرص لعدم التمادى فى أحلام اليقظة.
- يوفر النشاط الترويحى التوازن بين الاستقلالية والتبعية للممارس.
- يعمل النشاط الترويحي على تنمية النضج العاطفى لدى الممارس من خلال مواقف عديدة ومتنوعة تنشأ أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية.
- يوفر النشاط الترويحى الفرص لتنمية الصفات الاجتماعية والتعاون والمنافسة.

3.10.1. المميزات الاجتماعية للأنشطة الترويحية:

- يعمل النشاط الترويحى على تنمية الفرد من الناحية الاجتماعية وهناك اتجاهات كالتعاون، والصدق، والعدل، يمكن تنميتها من خلال ممارسة أنشطة ترويحية.
- إن الكيان والروح الرياضية، قد تكون ناتجا جانبيا لممارسة الأنشطة الترويحية.
- تتوفر فرص عديدة لتبادل الآراء، واكتشاف رغبات جديدة وتكوين صداقات جديدة من خلال ممارسة أنشطة ترويحية.
- تهيئ الأنشطة الترويحية الفرص للممارس لأن يشعر بالاطمئنان والثقة والتوجيه الذاتي.
- تهيئ الأنشطة الترويحية الفرص للتدريب على إصدار القرارات. (تهاني، 2001، ص119-120)

11.1. تأثير الرياضة في التطبيع الترويحي:

إن الأنشطة الرياضية والبدنية هي إلى حد كبير العامل المشترك بين الرياضة والترويح، فإن للرياضة تأثيرا واضحا لا يمكن تجاهله في تنشئة الأطفال والشباب تنشئة ترويحية، وتطبيعهم على تقدير الترويح وتشكيل ميولهم واهتماماتهم الترويحية على المستوى الانفعالي، كما تساعد الرياضة والتربية البدنية كثيراً في اكتساب الأفراد والمعارف والمعلومات المتصلة بالأنشطة الترويحية، فضلاً عن المهارات الحركية التي تمكن الفرد من ممارسة ألوان الترويح البدني، وخاصة تلك التي يطلق عليها أنشطة الترويح لمدى الحياة. وكان موضوع تطبيع الأفراد على الأنشطة البدنية والترويحية محل اهتمام بعض الباحثين، ففي الولايات المتحدة، أبرز سنايدر، سبرايتزر، دور الأسرة، وكان التوجيه الأسري للأبناء من أهم العوامل المشجعة على بدء تعليم الرياضات المختلفة، فقد اتضح أنه كلما زادت الاتجاهات الوالدية نحو الأنشطة البدنية إيجابية تشجع الأبناء على ممارسة هذه الأنشطة كما اتضح أيضا أن تصورات الفرد عن نفسه Self Images قد تدفع الفرد أو تعيقه عن ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية. (الخولي، 1996، ص156)

12.1. الترويح والتربية البدنية:

إن أحد أغراض التربية البدنية هو أن يتعلم الفرد بعض المهارات في الألعاب والرياضات حتى يمارسها أثناء وقت الفراغ، وإذا اتسمت الأنشطة الرياضية بسمات الأنشطة الترويحية فإنها تعتبر أنشطة ترويحية رياضية. وتتلخص بعض سمات الأنشطة الترويحية في أن الدافع من ممارستها هو السعادة الشخصية، وأن تتوافر حرية اختيار الفرد لنوع النشاط، وأن تكون هذه الأنشطة بناءة ولا تهدف إلى الكسب المادي أو المنافسة، فالنشاط الترويحى متنوع ومتعدد ويصعب حصره، فقد يتمثل في أبسط صورة في مشاهدة شروق الشمس وغروبها إلى الاشتراك الفعلى فى الفرق المسرحية أو الموسيقية أو كتابة القصص والقراءة، إلى تنمية مهارات في الرسم أو النحت أو حتى المحادثة حول فنجان شاي أو رعاية الطيور والحيوانات الأليفة أو خدمة ذوى الاحتياجات الخاصة في المجتمعات أو تعلم لغات أجنبية أو ممارسة رياضية وألعاب مختلفة.

فالترويح ومن العرض الموجز السابق يتضح لنا أن الأنشطة الرياضية ما هي إلا جزء من الأنشطة الترويحية، فالأنشطة الترويحية متعددة، والترويح يعنى الحالة الانفعالية التي تحدث للفرد عند ممارسته لنشاط ترويحي وكذلك رد فعل عاطفي تجاه ذلك النشاط حالة الفعالية تتسم بالتجديد والابتكار، ولو أن مجالي التربية الترويحية والتربية البدنية من المجالات المتقاربة في الهدف إلا أنا نجد أن البعض لا يفرق

بينهما ولكن في الواقع هما مجالان مختلفان فينما نجد أن غرض التربية البدنية هو اللياقة البدنية، والتدريب على مهارات مختلفة، وتربية الفرد عن طريق البدن يجد أن هدف الترويح الأساسي هو السعادة الشخصية التي يشعر بها الفرد من خلال ممارسته للنشاط الترويحي وتتمثل أغراضه في إشباع الرغبة للحركة، والرغبة للابتكار والرغبة في التعلم والاتصال بالآخرين.

وتهدف التربية الترويحية إلى تغيير سلوك الفرد أثناء وقت فراغه من خلال تعلم مهارات متعددة تؤثر في اتجاهات الفرد نحو وقت الفراغ، وتأتى اللياقة البدنية والصحة الجسمانية والنفسية والعاطفية كنتيجة تلقائية للنشاط الترويحي الرياضي. يجب أن تعرف التربية البدنية من وجهة نظر أهدافها فالتربية البدنية تمثل الآن الجسم كوحدة متكاملة تتكون من الأعضاء والانفعالات والعواطف، وتشمل الأنشطة التي تستهدف أولا إلى التنمية العضوية وتنمية المهارات البدنية. أما التنمية العاطفية فتكون نتيجة جانبية للتربية البدنية. أما التربية الترويحية فيمكن تعريفها على أنها العمليات المستمرة التي يتعرض فيها الأطفال والكبار إلى خبرات ومعلومات ومهارات من مختلف الأنشطة الترويحية للتأثير الطيب على اتجاهات الأفراد وبالتالي تغيير أنماط سلوكهم إلى الأرقى. (تهاني، 2001، ص128)

2. المهارات الحياتية:

1.2. تعريف المهارات الحياتية:

تم تعريف المهارات الحياتية بأنها الرغبة والمعرفة والقدرة على حل مشكلات يومية حياتية شخصية واجتماعية أو واجهة تحديات يومية، أو إجراءات تعديلات وتحسينات في أسلوب ونوعية حياة الفرد والمجتمع. (محمد والباز، 1999، ص86)

المهارات الحياتية بمفهومها الشامل هي مجموعة من المهارات المرتبطة بالحياة التي يعيش فيها المتعلم بالعديد من الطرق وهذا يهدف إلى خلق وبناء الشخصية المتكاملة كي تساعده على تحمل المسؤولية. (عبد المعطي، 2007، ص22)

المهارات الحيانية هي السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل بثقة واقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين، ومع المجتمع، وذلك باتخاذ القرارات المناسبة والصحيحة وتحمل المسؤوليات الشخصية والاجتماعية وفهم النفس والغير وتكوين علاقات ايجابية مع الآخرين وتفادي حدوث الازمات والقدرة على التفكير والابتكار. (القيسي، 2006، ص369)

2.2. خصائص المهارات الحياتية:

لكل مجتمع مهارات لازمة لمعايشة الفرد لهذا المجتمع وتختلف نوعية المهارات اللازمة لكل مجتمع حسب نمو وتطور وطبيعة المجتمع، وقد تجد اتفاقا وتشابهاً في نوعية بعض المهارات الحياتية اللازمة للأفراد في المجتمعات الانسانية بصفه عامه، فمثلاً نجد مهارات مثل مهارات اتخاذ القرار ومهارات حل المشكلات من المهارات المتفق عليها في كل زمان ومكان، ولكن تختلف طبيعة نوعية القرارات ونوعية المشكلات التي تواجه الفرد في المجتمع، إضافة إلى أن المهارة الحياتية اللازمة للفرد في مجتمع ما تختلف من فتره زمنية لأخرى باختلاف الفترات الزمنية في حياة المجتمعات وخلال مراحل تطورها. لذا فلا يمكن أن تجد خصائص معينه للمهارات الحياتية تصلح لكل المجتمعات، ولكن تجد أنه بإمكاننا أن نضع أطر علمية وأسس تنطلق منها في تحديد الخصائص التي تشترك فيها كل الثقافات والمجتمعات. (عمران وآخرون، 2004، ص13)

وقد حدد (عمران وآخرون) خصائص المهارات الحياتية على النحو التالي:

- تتنوع وتشمل كل من الجوانب المادية وغير المادية المرتبطة بأساليب إشباع الفرد لاحتياجاته ومتطلبات تفاعله مع الحياة وتطويره لها.
- تختلف من مجتمع لآخر تبعاً لطبيعة درجة تقدمة وتختلف من فترة زمنية لأخرى فحاجة الإنسان البدائي للقراءة والكتابة ظهرت عندما شعر بأهمية تسجيل تاريخه الإنساني وكذلك المهارات الحياتية تتأثر بالمكان والزمان.
- تعتمد على طبيعة العلاقة التبادلية بين الفرد والمجتمع وتأثير كل منهما على الآخر.
- تستهدف مساعدة الفرد على التكيف والتفاعل الناجح مع الحياة وتطوير أساليب معايشة الحياة، وهذا يحتاج للتعامل مع المواقف الحياتية التقليدية بأساليب جديدة متطورة.

فالقدرة على حل مشكلات حياتية شخصية أو اجتماعية أو مواجهة تحديات يومية أو إجراء تعديلات وتحسينات في أسلوب ونوعية حياة الفرد والمجتمع وتقاس قوة وضعف المهارات الحياتية لدى الفرد من خلال تقدير قوة وضعف اختيارات الفرد، فكلما كانت اختيارات الفرد جيده كانت مهاراته الحياتية قوية، وكلما كانت اختياراته رديئة كانت مهاراته الحياتية ضعيفة.

يتضح مما سبق أن المهارات الحياتية تتكون من المكونات المعرفية لكيفية اختيار السلوك والمكونات الوجدانية التي تدفع الاختيار نمط سلوكي دون الآخر والمكونات المهارية وتتمثل في تنفيذ المهارة، وبناء على ذلك عرفت الباحثة المهارات الحياتية إجرائيا بأنها القدرات العقلية والوجدانية والحسية التي تمكن الفرد من حل مشكلاته أو مواجهة تحديات حياته اليومية أو إجراء تعديلات على أسلوب حياة الفرد والمجتمع. (عمران وآخرون، 2004، ص14)

3.2. أهمية المهارات الحياتية:

يمكن تحديد أهمية المهارات الحياتية كما أوردها أحمد حسني عبد المعطي (2007) في النقاط التالية:

- تولد لدى الأفراد الإحساس بالمشكلات التي تواجه مجتمعهم ومن ثم السعي للوصول إلى إيجاد الحلول لها.
- تسعى إلى التقريب بين المدرسة والمجتمع وذلك من خلال ربط حاجات المتعلمين ومواقف الحياة بالاحتياطات اليومية للمجتمع الذي يعيشون فيه.
- تمنح الفرد العيش براحة وأفضلية فيضل العالم يشهد تغيرات من الصعب رصدها مما يتطلب إعداد أفراد بإمكانهم التكيف والتفاعل بإيجابية مع هذه المتغيرات.
- يتحصل المدرس من خلالها على خبرة مباشرة نظيرا احتكاكه بالأشخاص من جهة والظواهر الحياتية من جهة ثانية، فما يفسر على التسويق والإشارة في العملية التعليمية، وإعطاء معنى التعلم.
- تمنح للمتعلمين الفرصة للحصول على المعلومات من مصادرها الأولية من خلال ما تطرحه للمتعلمين من طرائق حديثة. (عبد المعطي ودعاء، 2007، ص22)

4.2. عوامل اكتساب المهارات الحياتية:

توجد كثير من العوامل والمؤثرات التي تساعد في زيادة امتلاك المهارات الحياتية ومن تلك العوامل ما يلي:

- العلاقات المدعمة: أي وجود ما يدعم اكتساب المهارة وغياب هذه العلاقات الداعمة تحمل الفرد يميل إلى إعمال المهارة ووجود المنعم يؤثر ايجابيا في تعلم المهارة.
- النماذج: ملاحظة نماذج تقوم تنفيد المهارة وممارستها.

- تتابع الإثابة: يمثل الحصول على التعزيز والتشجيع والثناء والحنان إثابة أساسية تساعد في تشكيل المهارة الخيالية.
- التعليمات: معظم تعليمات أداء المهارات الحياتية مكتسبة من البيت أو أسئلة الطفل للأب والأم وهناك تعليمات للدراسة والحفاظ على الصحة والعمل يجب تعلمها بطريقة صحيحة في المدرسة.
- إتاحة الفرصة: الاعتماد على الآخرين بسبب صعوبة في الإلمام بالمهارة لذا يجب إتاحة الفرصة للتلاميد لممارسة المهارة.
- التفاعل مع الأقران: قد يكون تعلم المهارات من الأقران حقيقا أو ضار حسب طبيعة المهارات وأولئك الأقران. (محمد والباز، 1999، ص89)

5.2. تصنيف المهارات الحياتية:

ليس هناك تصنيف موحد للمهارات الحياتية وإنما يتم تحديد هذه المهارات الحياتية من خلال معرفة حاجات الطلاب وتطلعاتهم وكذلك بحسب المشكلات التي تنجم عندما لا يحقق الطلاب السلوكيات المجتمعية المتوقعة منهم، ومن خلال كذلك الرجوع إلى القوائم والنماذج التي افترضها المتخصصون كمهارات للحياة، ويورد الطالب الباحث بعض تصنيفات المهارات الحياتية وذلك على النحو التالي:

قدم مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية التابع لوزارة التربية والتعليم بجمهورية مصر العربية تحديدا للمهارات الحياتية يتمثل في:

- مهارات افعالية وتشمل: (ضبط المشاعر، المرونة والقدرة على التكيف، تقدير مشاعر الآخرين، سعة الصدر والتسامح، تحمل الضغوط بأشكالها).
- مهارات اجتماعية وتشمل: (تحمل المسؤولية، المشاركة في الأعمال الخارجية، اتخاذ القرارات السليمة، احترام الذات، القدرة على تكوين علاقات، القدرة على التفاوض والحوار).
- مهارات عقلية وتشمل: (القدرة على الابتكار والإبداع، القدرة على البحث والتجريب، القدرة على التعلم المستمر، إدراك العلاقات، القدرة على التخطيط السليم، القدرة على التفكير الناقد). (آتشايدا وآخرون، 1999، ص55)

ووفقا للتقرير الأمريكي عام 1996م بعنوان إعداد الطلاب للقرن الحادي والعشرين حدد مجلس التعليم الأمريكي المكون من (55) عضوا من رجال التعليم ورجال الأعمال وعلماء الاجتماع والمفكرين أنه يجب

أن تساعد الطالب على أن يكون له حياة أفضل في المستقبل من خلال تزويده بالمهارات الحياتية ومنها: (مهارات التواصل الشفوي والكتابي، مهارات حل المشكلات، المهارات في استخدام الحاسوب والتقنيات الأخرى، المرونة والقدرة على التكيف، مهارات التفاوض وحسم المنازعات، مهارات القراءة والفهم الكامل لما يقرأ، مهارات اكتساب المعلومات الفعالة ومعالجتها باستخدام التكنولوجيا، مهارة استخدام الرياضيات والمنطق والمهارات العقلية والمعرفية والوظيفية والعلمية والقدرة على التعامل مع الإحصاءات، مهارات التواصل الشخصي وبما تتضمن من مهارات التحدث والاستماع والقدرة على العمل ضمن فريق، مهارة النجاح الوظيفي ومهارات العلاقات الإنسانية الجيدة، تعلم اللغات الأجنبية، معرفة وفهم التاريخ والشئون الخارجية، فهم التنوع والتعدد الثقافي من منظور عالمي، تعلم جغرافيا العالم).

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

ويلاحظ على هذه القوائم وجود قدر من التشابه في كثير منها مع اختلاف اللفظ المعبر عن المهارة ووجود مهارات خاصة ببعض القوائم، وهذا يؤكد أنه لا يوجد قائمة للمهارات الحياتية مناسبة لجميع الأقطار والأعمار. (آتشايدا وآخرون، 1999، ص57)

6.2. أنواع المهارات الحياتية:

1.6.2. المهارات الاجتماعية:

ظهرت تعريفات متعددة للمهارات الاجتماعية منها:

تعريف ليبيت ولوينسون (LEIBET ET LEWINSSON): قدرة الفرد على إصدار السلوكيات التي تستجلب الاستحسان والدعم من الآخرين، وتجنب إصدار السلوكيات التي تثير معارضتهم وعقابهم. (فرج، 2003، ص42) فقد عرفها فيرنهام (Furnham) بأنها سلسلة من السلوكات تبدأ بالإدراك الدقيق لمهارة في العلاقات الشخصية، وتتحرك نحو المعالجة المرنة لتوليد الاستجابات المحتملة البديلة، وتقويمها ثم إصدار البديل المناسب. (فرج، 2003، ص43)

كما تتضمن المهارات الاجتماعية لدى "سبتزبرج وزملائه" التمركز حول الآخر والاهتمام به، والتعامل مع الموقف بالطريقة المناسبة، والتعبير عن الذات، وإدارة التفاعل. (فرج، 2003، ص45) وهي عند "شالي" القدرة على التفاعل مع الآخرين في سياق ما بطريقة معينة معينة تكون مقبولة اجتماعيا، ومفيدة شخصيا في ذات الوقت، وتراعي نفع الآخرين أيض. (فرج، 2003، ص47)

2.6.2. مهارة الاتصال الاجتماعي:

يعبر عن قدرتي التعبير عن نفسه واستخدام اللغة في المواقف الاجتماعية المختلفة (اتصال لفظي) ورد التعبيرات لوجه الطفل ووضع جسمه ومظهره العام ونبرات صوته (اتصال غير لفظي) قدره الطفل مشاعره وكيفيه تعامله مع الإساءة والصدمات المؤلمة وتشمل التحدث مع الآخرين والتعبير عن الذات والتساؤل عن الآخرين والإنصات عندما يتحدث شخص آخر. (بهادر، 1994، ص31)

هو أي مهارة تمكن الإنسان من التفاعل والتواصل مع الآخرين، ومن خلالها تظهر الأعراف والعلاقات الاجتماعية بعدة صور لفظية وغير لفظية. وتسمى العملية التي يجري بها تلقي هذه المهارات بالتنشئة الاجتماعية. كما يوجد مصطلح المهارات الشخصية ويشار إليه أيضاً بالمهارات البشرية أو بمهارات التواصل، تعرف بأنها المهارات التي يستخدمها أي شخص ويوظفها ليتفاعل ويتواصل مع الآخرين، وتشمل هذه المهارات مهارة الإقناع، والاستماع الفعال، ومهارة التفويض والقيادة. (العلي، 2015، ص15)

هو القدرة على التعبير عن الأفعال والدخول في حوار متبادل ومناقشة مما يساعد على نقل المعلومات من وإلى الآخرين من خلال التعبير عن المشاعر والانفعالات بما يتناسب مع الموقف بالإضافة إلى استقبال مشاعرهم وانفعالاتهم مما يؤدي إلى زيادة التفاعل الاجتماعي وإقامة علاقات اجتماعية وصدقات مع الآخرين. (خطاب، 2012، ص117)

3.6.2. مهارات العمل الجماعي:

يستند العمل الجماعي على حقيقة أن الناس جميعا في حاجة إلى المساعدة مجرد كونهم كائنات بشرية، ولهم الحق في المشاركة في تقرير أمور حياتهم، فهو العملية التي من خلالها يجد الأفراد النشاط الجماعي فرصا لإشباع رغباتهم وتحقيق احتياجاتهم في ضوء قيم المجتمع وأهدافه. (الصاري، 1987، ص07)

كما يعرف العمل الجماعي أيضا أنه العمل المشترك والمتسم بالاستمرارية بين فردين أو أكثر بغرض تحقيق هدف متفق عليه أو إنجاز عمل مشترك. (بدر الدين، 2003، ص88)

4.6.2. المهارات النفسية والأخلاقية:

هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع إكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلمها و تدرب عليها لدرجة الإتقان، وينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية، فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها و تدرب عليها. (علاوي، 2007، ص71)

5.6.2. مهارات التفكير والاستكشاف:

هناك عدة تعريفات للتفكير: ولقد اقتصرنا على أبرز التوجهات التي تعبر عن معنى التفكير: يعرف التفكير بأنه ما يحدث عندما يحل الشخص ما مشكلة. (قطامي، 2001، ص14) و يشير "رشيد النوري" إلى أن التفكير هو إدراك علاقات بين عناصر موقف معين. (البكر، 2002، ص16) أما "نايفة" فتعرف التفكير بأنه العملية التي يتم بواسطتها توليد الأفكار وتحليلها ومحاكمتها. (قطامي، 2001، ص16)

6.6.2. المهارات الحركية:

تعرف المهارة الرياضية بأنها مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين. تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا بأنها مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن. (حماد، 2002، ص13)

خلاصة:

يُعدُّ النشاط البدني الترويحي عنصراً أساسياً في تحقيق التوازن النفسي والجسدي لدى الأفراد، خاصةً طلبة الجامعة، حيث لا يقتصر أثره على تحسين اللياقة البدنية فقط، بل يساهم أيضاً في تنمية المهارات الحياتية مثل التواصل، العمل الجماعي، إدارة الوقت، وحل المشكلات. ويُعرَّف النشاط البدني الترويحي بأنه نوع من الأنشطة التي تُمارس في وقت الفراغ بهدف الترفيه والمتعة بعيداً عن المنافسة الشديدة، وتتميز بالطابع الاختياري، والدافعية، والحالة السارة، والسعي لتحقيق التوازن النفسي. كما تسهم هذه الأنشطة في تعزيز الصحة النفسية والجسدية، وتنمية العلاقات الاجتماعية، وبناء شخصية الفرد بشكل متوازن، مما يجعلها وسيلة فعّالة للاستفادة من أوقات الفراغ وتنمية مهارات الحياة الأساسية لدى الطلبة.


المبحث الثاني
الدراسات المرتبطة

تمهيد:

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة الأجزاء، ولابد من أن يستعين الباحث فيها بكافة البحوث والدراسات التي تناولت نفس الظاهرة التي تم اختيارها من طرف الباحث، فالدراسات السابقة هي كل الدراسات والأبحاث والأطروحات والرسائل الجامعية التي تناولت نفس الظاهرة التي يتناولها الباحث. ومن خلال مطالعتنا لبعض المذكرات التي تناولت ما يشبه موضوعنا أو ما يشترك معه في بعض النقاط نذكر مايلي.

1. المطلب الأول الدراسات المرتبطة:

1.1. الدراسة الأولى:

دراسة جريوي مخلوف بعنوان مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة بعض معايير جودة الحياة لدى الفرد الجزائري، أطروحة مقدمة ضمن متطلبات لنيل شهادة الدكتوراه من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة 2024/2023، هدفت الدراسة إلى التعرف على مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة بعض معايير جودة الحياة لدى الفرد الجزائري. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة 336 متقاعد من ولاية المسيلة واستعملت الدراسة استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات. وتم تحليل المعطيات بإختبار ت. وكانت نتائج الدراسة أن مستوى جودة الحياة لدى عينة الدراسة كان جيد وهذا إن دل على شيء هو أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في زيادة بعض معايير جودة الحياة لدى عينة الدراسة، بالإضافة إلى أنه توجد فروق دالة احصائيا في جودة الحياة لدى أفراد الدراسة تبعا لجل المتغيرات (السن، عدد سنوات التقاعد، المستوى الدراسي، الدخل الشهري، الإصابة أو عدم الإصابة بمرض مزمن) إلا أن متغير نوع الرياضة الممارسة (جماعية– فردية) فإنه لا توجد فروق بين أفراد العينة.

2.1. الدراسة الثانية:

دراسة بكوشة توفيق بعنوان اسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن (60–65) سنة. بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر من معهد التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم 2023/2022، هدفت الدراسة إلى التعرف على اسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن على مستوى ولاية مستغانم. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة 140 من فئة كبار السن من ولاية مستغانم واستعملت الدراسة مقياس جودة الحياة للكبار المعد من قبل منظمة الصحة العالمية كأداة لجمع المعلومات. وتم تحليل المعطيات بإختبار ت. وكانت نتائج الدراسة أن مستوى جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي كانت إيجابية بدرجة كبيرة جدا، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع الأبعاد المتغير جودة الحياة (كبار السن الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي).

3.1. الدراسة الثالثة:

دراسة نايل زروق بعنوان النشاط الرياضي التروحيي ودوره في تحسين جودة الحياة لدى طلبة قسم النشاط الرياضي المكيف بجامعة المسيلة. مقال علمي منشور في مجلة المحترف لعلوم الرياضة والعلوم الانسانية والاجتماعية المجلد 09 العدد 04 سنة 2022، هدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط الرياضي التروحيي في تحسين جودة الحياة لدى طلبة قسم النشاط الرياضي المكيف بجامعة المسيلة. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة 25 طالب من جامعة المسيلة واستعملت الدراسة مقياس جودة الحياة كأداة لجمع المعلومات. وتم تحليل المعطيات بإختبار كا^2. وكانت نتائج الدراسة أن للنشاط الرياضي التروحيي دور في تحسين جودة الحياة لدى طلبة قسم النشاط الرياضي المكيف بجامعة المسيلة.

4.1. الدراسة الرابعة:

دراسة خنيش جهيد وإدريس ياسر بعنوان مستوى المهارات الحياتية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة قسنطينة 2، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة قسنطينة 2 عبد الحميد مهري 2022/2021، هدفت الدراسة إلى تقييم مستوى المهارات الحياتية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة قسنطينة 2 وتحديد الفروق في مهاراتهم الحياتية تبعا لمتغيرات الجنس، المرحلة الدراسية، الوظيفية والإنخراط في الأندية الرياضية. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة 400 طالب من جامعة قسنطينة 2 عبد الحميد مهري واستعملت الدراسة مقياس المهارات الحياتية كأداة لجمع المعلومات. وتم تحليل المعطيات بإختبار ت. وكانت نتائج الدراسة أن الطلبة يمتلكون مستوى عالي من المهارات الحياتية، لكنها لا تختلف بشكل دال إحصائيا تبعا للمتغيرات الديموجرافية.

5.1. الدراسة الخامسة:

دراسة أحمد يحياوي بعنوان النشاط البدني الرياضي ودوره في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المراهقين في الطور الثانوي. مقال علمي منشور في مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية المجلد 02 العدد 13 سنة 2021، هدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المراهقين في الطور الثانوي. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة 235 طالب واستعملت الدراسة مقياس المهارات الحياتية لمحمد حسن السوطري كأداة لجمع

المعلومات. وتم تحليل المعطيات بإختبار ت. وكانت نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الاجتماعية (الاتصال والتواصل، الروح القيادية والعمل الجماعي) وفي درجة المهارات النفسية (اتخاذ القرار، الثقة في النفس، حل المشكلات وتحمل المسؤولية) بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وأقرانهم غير الممارسين، وهي الصالح الممارسين.

6.1. الدراسة السادسة:

دراسة جبور أحمد وحمادوش الصادق بعنوان دور ممرسة الانشطة الترويحية في تحسين مستوى جودة حياة ستاد التربية البدنية في الطور الثانوي، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر من معهد التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم 2021/2020، هدفت الدراسة إلى التعرف على دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التأثير على جودة الحياة لدى أستاذ التربية البدنية والرياضة بالطور الثانوي، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في جودة الحياة بين أفراد العينة تعزى لمتغير الانتظام في الممارسة. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة 26 أستاذ من ثانويات ولاية معسكر واستعملت الدراسة مقياس جودة الحياة الصادر من قبل منظمة الصحة العالمية كأداة لجمع المعلومات. وتم تحليل المعطيات بإختبار ت. وكانت نتائج الدراسة أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بانتظام يؤثر على تحسين مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي وهنالك فرق بين المنتظمين في الممارسة وغير المنتظمين في مستوى جودة الحياة لصالح المنتظمين.

7.1. الدراسة السابعة:

دراسة رافع أحمد وعلوان رفيق بعنوان دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. مقال علمي منشور في مجلة الابداع الرياضي المجلد 10 العدد 02 سنة 2019، هدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة في مجالات (مهارة التواصل مع الآخرين، مهارة اتخاذ القرار، مهارة التفكير الابداعي، مهارة الاعتماد على النفس، مهارة حل المشكلات) من خلال الكشف على مستوى هذه المهارات لديهم. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة 120 طالب من جامعة البويرة واستعملت الدراسة مقياس المهارات الحياتية كأداة لجمع المعلومات. وتم تحليل المعطيات بإختبار ت. وكانت نتائج الدراسة أن مستوى

المهارات الحياتية لدى الطلبة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية كان متوسطا على غرار مهارة التواصل مع الآخرين، مهارة حل المشكلات، مهارة التفكير الإبداعي.

8.1. الدراسة الثامنة:

دراسة مسكف حورية بعنوان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية، أطروحة مقدمة ضمن متطلبات لنيل شهادة الدكتوراه من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة زيان عاشور الجلفة 2019/2018، هدفت الدراسة إلى التعرف على انعكاس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة 120 طالبة مقيمة وممارسة للنشاط الرياضي الترويجي بالإقامات الجامعية لولايتي تيارت وتيسمسيلت واستعملت الدراسة استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات. وتم تحليل المعطيات بإختبار كا^2. وكانت نتائج الدراسة أن الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي الترويحي يتمتعن بوعي صحي عال من حيث الشعور بالكفاءة والثقة، التحكم في الأعراض العصبية وامتلاكهن القدرة على التفاعل الاجتماعي.

9.1. الدراسة التاسعة:

دراسة خطوطي عصام بعنوان دور النشاط الرياضي الترويحي في تنمية المهارات الحياتية لدى المعاقين سمعيا، مذكرة مقدمة ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة 2019/2018، هدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط الرياضي الترويحي في تنمية المهارات الحياتية لدى المعاقين سمعيا. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة 20 تلميذ معاق سمعيا من مدرسة الأطفال المعاقين سمعيا بأولاد سيدي إبراهيم المسيلة واستعملت الدراسة استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات. وتم تحليل المعطيات بإختبار ت. وكانت نتائج الدراسة أن للنشاط الرياضي الترويحي دور كبير في تنمية المهارات الحياتية لدى المعاقين سمعيا على غرار مهارة حل المشكلات.

10.1. الدراسة العاشرة:

دراسة صغير نور الدين بعنوان دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين. مقال علمي منشور في المجلة العلمية العلوم والتقنيات الأنشطة المدنية والرياضية العدد 09

ديسمبر 2012، هدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية (المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، مهارة الاتصال والتواصل، المهارات النفسية والأخلاقية، مهارة الوعي الذاتي ومهارة الاعتماد على النفس) عند الناشئين وذلك حسب متغير نوع الرياضة (رياضات جماعية ورياضات فردية)، وحسب متغير العمر التدريبي (عدد سنوات الممارسة الرياضية)، كما هدفت الدراسة إلى معرفة ما مدى علاقة الالتزام الرياضي بالمهارات الحياتية. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة 301 رياضي لبعض ولايات الغرب الجزائري واستعملت الدراسة مقياس المهارات الحياتية كأداة لجمع المعلومات. وتم تحليل المعطيات بإختبار ت. وكانت نتائج الدراسة أن للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين يختلف حسب نوع الرياضة، العمر التدريبي والالتزام الرياضي.

11.1. الدراسة الحادي عشر:

دراسة صغير نورالدين بعنوان دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة مستغانم. مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير من معهد التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم 2009/2008، هدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة مستغانم. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة 384 طالب وطالبة من معهد التربية البدنية والرياضية وكلية علم الاجتماع لجامعة عبد الحميد بن باديس واستعملت الدراسة مقياس المهارات الحياتية. وتم تحليل المعطيات بإختبار ت. وكانت نتائج الدراسة أن للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية ويختلف حسب الممارسة ولصالح الممارسين وحسب متغير الجنس ولصالح الذكور.

2. المطلب الثاني التعقيب على الدراسات المرتبطة:

إن الدراسات السابقة التي تمكنا من الإطلاع عليها والمتعلقة بالدراسة الحالية ساعدتنا في تكوين تصور شامل لموضوع الدراسة وذلك من خلال ما تبعه الباحثون والدارسون من طرق ومناهج بحثية، وما توصلوا إليه من نتائج، الأمر الذي ساعدنا على تحديد صياغة المشكلة وتحديد التساؤلات التي تسعى الدراسة إلى الإجابة عليها. فمن خلال العرض السابق للدراسات السابقة والبحوث المشابهة لاحظنا أنها تركز بشكل عام على دور النشاط البدني الرياضي والترويحي في تحسين جودة الحياة وتنمية المهارات الحياتية لدى فئات

مختلفة من المجتمع. حيث هذه الدراسات تقدم إطارًا مهمًا لفهم العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية والاجتماعية، مما يعكس أهمية الرياضة كأداة تعزيز للرفاهية والوعي الصحي. فيما يلي تعليق مفصل على هذه الدراسات:

1.2. تنوع العينات والفئات المستهدفة:

- الدراسات شملت فئات متنوعة من المجتمع، بما في ذلك المتقاعدين (دراسة جريوي مخلوف)، كبار السن (دراسة بكوشة توفيق)، طلبة الجامعات (دراسة نايل زروق وأحمد يحياوي)، المراهقين (دراسة صغير نور الدين)، وأساتذة التربية البدنية (دراسة جبور أحمد وحمادوش الصادق). هذا التنوع يساعد على تقديم رؤية شاملة حول تأثير النشاط البدني على مختلف الفئات العمرية والاجتماعية.
- التركيز على فئات معينة مثل المتقاعدين وكبار السن يشير إلى اهتمام الباحثين بتحسين جودة الحياة لدى الفئات الأكثر عرضة للتحديات الصحية والنفسية.

2.2. توحيد الأدوات والمنهجيات:

- معظم الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي واستخدمت أدوات قياس مثل استبيانات ومقياس جودة الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية أو مقاييس خاصة بالمهارات الحياتية. هذا التوحيد في المنهجيات يعزز إمكانية المقارنة بين النتائج.
- استخدام اختبارات إحصائية مثل اختبار "ت" واختبار "كا^2" يعكس الدقة في تحليل البيانات واستخلاص النتائج.

3.2. نتائج مشتركة:

- جميع الدراسات تقريبًا أكدت أن ممارسة النشاط البدني الرياضي أو الترويحي يؤدي إلى تحسين جودة الحياة وتنمية المهارات الحياتية. هذا يعكس أهمية الرياضة كأداة أساسية لتعزيز الصحة العامة والرفاهية.
- كما أظهرت بعض الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة أو المهارات الحياتية بناءً على متغيرات مثل العمر، الجنس، نوع الرياضة الممارسة، وسنوات الممارسة.

4.2. النقاط الإيجابية في الدراسات:

- التركيز على الفئات المهمشة: مثل كبار السن والمتقاعدين، حيث تظهر هذه الدراسات أهمية النشاط البدني في تحسين حياتهم اليومية وتقليل الآثار السلبية للشيخوخة.
- الإثراء العلمي: هذه الدراسات تضيف إلى الأدب العلمي العربي حول الرياضة وتأثيرها على الصحة النفسية والاجتماعية، وهو مجال ما زال يحتاج إلى المزيد من البحث.
- التطبيق العملي: يمكن استخدام نتائج هذه الدراسات في تصميم برامج رياضية وتربوية تستهدف تحسين جودة الحياة لدى مختلف الفئات.

5.2. النقاط السلبية أو الملاحظات النقدية:

- حجم العينة: بعض الدراسات تعتمد على عينات صغيرة نسبيًا (مثل دراسة نايل زروق بحجم عينة 25 طالبًا)، مما قد يؤثر على تمثيلية النتائج.
- المنهجية: الاعتماد الكبير على المنهج الوصفي قد يحد من القدرة على استكشاف العلاقات السببية بين النشاط البدني وجودة الحياة أو المهارات الحياتية.
- الجانب النوعي: غياب الدراسات النوعية التي تعتمد على المقابلات أو الملاحظات المباشرة لتعميق الفهم حول تجارب الأفراد مع النشاط البدني.
- التباين في النتائج: بعض الدراسات أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بناءً على متغيرات معينة (مثل نوع الرياضة في دراسة جريوي مخلوف)، مما يدعو إلى مزيد من البحث لفهم هذه الاختلافات.

وفي الختام هذه الدراسات تؤكد على الدور الإيجابي للنشاط البدني الرياضي والترويحي في تحسين جودة الحياة وتنمية المهارات الحياتية. ومع ذلك، فإن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لمعالجة الثغرات المنهجية واستكشاف تأثيرات النشاط البدني على فئات جديدة من المجتمع.


الفصل الثاني
الدراسة التطبيقية


المبحث الأول
الطريقة المنهجية وأدواتها

1. الدراسة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الإجراءات البحثية التي يقوم بها الباحث لكي لا يقع في الأخطاء أو المشاكل والصعوبات أثناء التجربة الرئيسية، وهي عبارة عن تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية الغرض منها إما الكشف عن بعض الحقائق العلمية أو تجريب العمل لكشف المعوقات والسلبيات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية أو لغرض تدريب بعض الكوادر المساعدة على العمل. (العبادي، 2015، ص128)، أشار العبادي (2015) إلى أن الدراسة الاستطلاعية بأنها تجارب لتطبيق بعض الاختيارات والقياسات المستخدمة على عينات في أغلب الأحيان ليست عينة البحث الأصلية ولكن شرط أن تكون من نفس المستوى والعمر، أو عزل بعض أفراد عينة البحث الأصلية لغرض تطبيق هذه التجربة بشرط عدم رجوعها للعينة الأصلية مرة أخرى لكي لا يتم معرفتهم على كيفية الحصول على النتائج في الاختبارات أو تكيفهم عليها وهذا يؤثر على نتائج البحث (العبادي، 2015، ص128).

تطبيقا للطرق العلمية المتبعة في البحث، ولأجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة، قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية على مستوى بعض طلبة التربية البدنية والرياضية لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة عمار ثليجي الأغواط وتمت على مرحلتين:

- **المرحلة الأولى:** في الفترة الممتدة من 2025/02/25 إلى 2025/03/05 قابلنا فيها مجموعة من الطلبة وطرحنا عليهم مجموعة من الأسئلة تتعلق بموضوع بحثنا، وخلصنا في الأخير إلى مجموعة من النتائج أهمها:
  - الكشف عن المعوقات والصعوبات التي قد تواجهنا في تطبيق الدراسة الأساسية.
  - معرفة مختلف الظروف التي تحيط بالدراسة.
  - تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق الاستبيان.
  - تقدير الوقت للازم للدراسة.
  - تحديد حجم المجتمع الأصلي للدراسة وخصائصه ومميزاته.
- **المرحلة الثانية:** في الفترة الممتدة من 2025/03/27 إلى 2025/04/09 وفيها قمنا بتوزيع استمارة الاستبيان على مجموعة من الطلبة (عينة استطلاعية قوامها 30 طالب)، وتم استبعادهم فيما بعد من العينة الأساسية وكان الغرض من ذلك استخراج المعاملات العلمية للاستبيان (الصدق والثبات).

2. منهج البحث:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة وهي مبتغى الانسان الذي يسعى إليه في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته الفكرية حتى يصل إلى نتيجة معلومة. (الربيعي وآخرون، 2018، ص46)

يعد اختيار منهج الدراسة خطوة أساسية في البحث العلمي، حيث يحدد الطريقة التي سيتم بها جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالموضوع المدروس. لذلك، فإن اختيار المنهج يرتبط ارتباطًا وثيقًا بإشكالية البحث وموضوعه، إذ إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد المنهج المناسب. وانطلاقًا من موضوع دراستنا (أثر النشاط البدني الترويحي في تحسين بعض المهارات الحياتية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية)، والذي يتناول ظاهرة ترتبط بالمجال التربوي والصحي من خلال ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية، ويهدف إلى تحليل دور هذا النوع من النشاط في تطوير المهارات الحياتية لدى الطلبة، والتعرف على العوامل المؤثرة فيه، واقتراح سبل لتعزيزه من أجل تحقيق فوائد بدنية ونفسية واجتماعية، فإننا نجد أن **المنهج الوصفي** هو المنهج الأنسب لهذه الدراسة. والذي يعرف بـ: هو دراسة الواقع أو الظاهرة موضوع البحث، أو الدراسة كما هي في واقعها، ويهتم البحث فيها على وصفها وصفاً دقيقاً من أجل الوصول إلى استنتاجات تسهم في التطوير والتغيير، ويعبر عنها بالأسلوب الكمي أو بالأسلوب النوعي مستخدماً في ذلك بعض أدوات البحث العلمي الخاصة كا لاستبانة والمقابلة وهو مرتبط ارتباطاً وثيقاً بدراسة المشكلات المتعلقة بالمجالات والدراسات الإنسانية. (العمراني، 2012، ص103) وهو أيضا: المنهج الذي يصف كل ما هو كائن إذ يهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع ويهتم أيضا بتحديد الممارسات الشائعة والتعرف على المعتقدات والاتجاهات عند الجماعات والأفراد. (قادوس، 1995، ص418) وهو أيضا: محاولة الوصول إلى المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر مشكلة أو ظاهرة قائمة، للوصول إلى فهم أفضل وأدق أو وضع السياسات والإجراءات المستقبلية الخاصة بها. (المحمودي، 2019، ص46)

3. متغيرات الدراسة:

1.3. المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (بوداود وعطا الله، 2009، ص139)

- المتغير المستقل في دراستنا هو النشاط البدني الترويحي (لأنه العامل الذي يؤثر ويُتوقع أن يُحدث تغييرًا في المهارات الحياتية).

2.3. المتغير التابع:

هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل، أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه. (بوداود وعطا الله، 2009، ص141)

- المتغير التابع في دراستنا هي المهارات الحياتية لدى الطلبة (لأنه العامل الذي يتم قياسه لمعرفة تأثير النشاط البدني الترويحي عليه).

4. مجالات الدراسة:

1.4. المجال المكاني:

وتمثل النطاق الجغرافي الذي سيشمله البحث. (المحمودي، 2019، ص106) وفي دراستنا هذه تمت على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة عمار ثليجي الأغواط.

2.4. المجال الزماني:

وتمثل الفترة الزمنية التي يغطيها البحث أي السنوات أو الشهور أو غيرها من الوحدات الزمنية التي يشملها البحث. (المحمودي، 2019، ص106) وفي دراستنا هذه تمت على ثلاث مجلات زمانية:

- مجال خاص بالملاحظة الأولية قصد ضبط الموضوع وامتدت من بداية شهر ديسمبر 2024 إلى غاية نهايته.
- الدراسة الإستطلاعية: وتمت على مرحلتين:
  - المرحلة الأولى: امتدت من 2025/02/25 إلى 2025/03/05.
  - المرحلة الثانية: امتدت من 2025/03/27 إلى 2025/04/09.
- مجال خاص بالجانب النظري امتد من بداية شهر فيفري 2025 إلى أواخر شهر مارس 2025.
- مجال خاص بالجانب التطبيقي امتد من بداية شهر أفريل 2025 إلى منتصف شهر ماي 2025.

5. مجتمع الدراسة وعينته:

1.5. مجتمع الدراسة:

يعرف المجتمع على أنه جميع مفردات أو وحدات الظاهرة محل البحث فقد يكون المجتمع مكونا من سكان مدينة أو مجموعة من الأفراد في منطقة ما، أو مجموع العمال الذين يعملون في شركة معينة أو مجموعة الحقول في منطقة معينة أو مجموعة من الحيوانات أو سلعة معينة ينتجها معمل معين ويمكن القول أن المجتمع الإحصائي هو مجموعة من الوحدات الإحصائية معرفة بصورة واضحة، بحيث تسير الوحدات الإحصائية التي تدخل ضمن هذا المجتمع من غيره. (النعيمي وآخرون، 2015، ص77) وهو أيضا جميع عناصر ومفرادات المشكلة أو الظاهرة قيد الدرسة، فمجتمع الدراسة لمشكلة ضعف طلبة المرحلة الثانوية في دولة ما في مادة الرياضيات يشمل جميع طلبة المرحلة الثانوية في تلك الدولة، ويتكون مجتمع الدراسة عادة من عناصر ومفردات. (عليان وغنيم، 2000، ص137)

حدد مجتمع البحث جميع طلبة التربية البدنية والرياضية لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة عمار ثليجي الأغواط للموسم الدراسي 2025/2024 والمقدر بـ: 345 طالب.

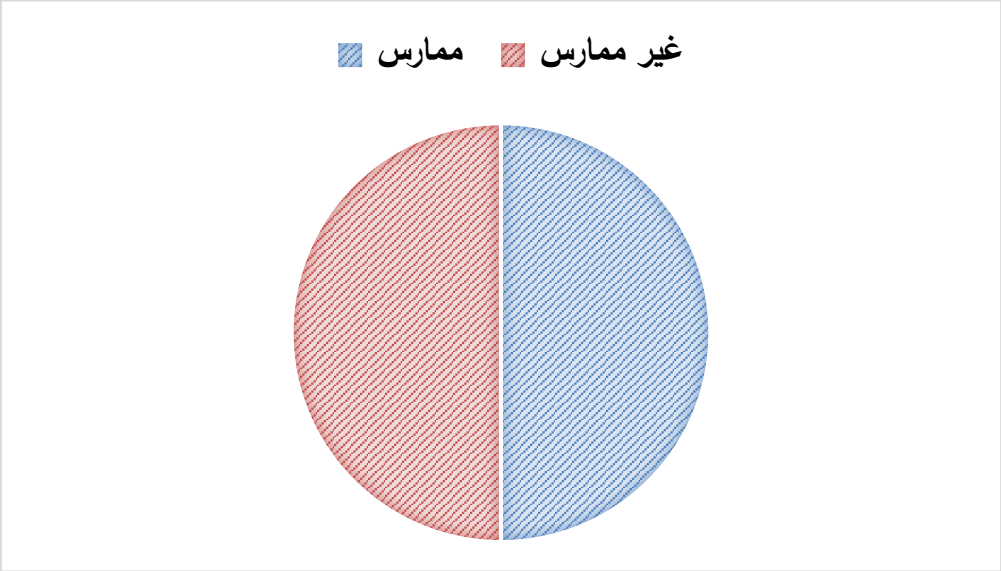
2.5. عينة الدراسة:

فتشير إلى نموذج يشمل جانباً أو جزءاً من وحدات المجتمع الأصلي للبحث، وتكون ممثلة له، بحيث تحمل صفاته المشتركة، وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحث عن دراسة كل وحدات المجتمع ومفرداته، وخاصة في حالة استحالة أو صعوبة دراسة كل تلك الوحدات. (نوفل وأبو عواد، 2010، ص232) وهي أيضا: مجموعة (أو مجموعات) من الأفراد مشتقة من المجتمع الأصل وتمثله تمثيلا حقيقيا (صادقا). ويقصد بتمثيل العينة للمجتمع الأصل تمثيلا صادقا، أن تتمثل في العينة المتغيرات موضوع الدراسة بنفس قيمها ومستوياتها التي توجد بها في المجتمع الأصل. (البسيوني، 2013، ص309) وهي كذلك: الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه. لا يمكن أن ينجح البحث إلا إذا كان الباحث يستخدم أساليب خاصة باختيار العينات، إن الباحث عند دراسته الأفراد والمجتمعات لا يستطيع أن يأخذ كافة الأفراد أو المجتمع بأسره لدراسته لأن هذا يتطلب جهدا ووقتا وتكاليف مادية كبيرة جدا. لهذا يختار الباحث عينة محددة من المجتمع لدراسته. فكلما زاد مجتمع الأصل كلما قلت النسبة وكلما قلت النسبة زاد مجتمع الأصل للعينات. (محجوب، 2005، ص149)

شملت عينة البحث 100 طالب من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة عمار ثليجي الأغواط للموسم الدراسي 2025/2024 تم اختيارهم بطريقة عشوائية مثلث نسبة حوالي 29 % من المجتمع الكلي للدراسة. وتمثلت خصائص العينة كما يلي:

جدول رقم (01) يمثل خصائص توزيع العينة حسب متغير ممارس الرياضة.

المتغير	النوع	العدد	النسبة %	المجموع
ممارسة الرياضة	ممارس	50	% 50	100
	غير ممارس	50	% 50	



شكل بياني رقم (01) يمثل توزيع العينة حسب متغير ممارس الرياضة.

وفقًا للنتائج الموضحة في الجدول رقم (01) والشكل البياني رقم (02) والذان يمثلان خصائص توزيع العينة حسب متغير ممارس الرياضة يتضح لنا جليا أن عينة الدراسة قد توزعت بالتساوي بين الأفراد الذين يمارسون النشاط البدني الترويحي (50 مشاركًا بنسبة 50%)، وأولئك الذين لا يمارسونه (50 مشاركًا بنسبة 50%)، من أصل إجمالي عدد المشاركين البالغ 100 طالب. ويمكن تفسير هذا التوزيع بأنه يهدف إلى تحقيق توازن عددي بين الفئتين، مما يسهم في مقارنة عادلة بين تأثير ممارسة النشاط البدني الترويحي وعدم ممارسته على المتغيرات محل الدراسة، كمهارات التواصل، حل المشكلات، والتفكير الإبداعي. ويعزز هذا التوازن من مصداقية النتائج ويساعد في تعميم الاستنتاجات على الفئتين بشكل أكثر دقة وموضوعية.

6. أدوات جمع البيانات:

هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك أدوات، بيانات، عينات، أجهزة. إن البحث الجيد يتميز بجمع المعلومات ولهذا وجب على الباحث أن يستخدم عدة أدوات من أجل القيام بالبحث الذي يضمن له بالنهاية الوصول إلى الهدف متماشيا مع طبيعة البحث وأدواته. (محجوب، 2005، ص147) ومن أهم الأدوات التي استخدمها الباحث في بحثه هي:

1.6. المصادر والمراجع العلمية:

تعتبر المصادر والمراجع العلمية من أهم الركائز التي يستعين بها الباحث في إلمامه بالموضوع الذي يرغب في دراسته، وهي موجودة في المكتبات سواء داخل الجامعات أو خارجها، وأن المصادر والمراجع العلمية التي اعتمد عليها الباحث هي الكتب والمقالات والمجلات والملتقيات والمنشورات العلمية والمذكرات السابقة والمشابهة إضافة إلى شبكة الأنترنت وذلك بهدف التوجه إلى الميدان لإجراء الدراسة الميدانية والباحث على علم ودراية بمختلف المتغيرات التي تحيط بموضوع بحثه.

2.6. استمارة الاستبيان:

الاستبيان هو أداة يستخدمها الباحث لتجميع البيانات من الآخرين ويسمى الاستبيان استفتاء أو استخبار أو استقصاء ومهما كان المسمى مختلفاً يظل الهدف واحدا وهو تجميع البيانات عن الظاهرة موضوع البحث لإثبات أو نفى فرضية البحث، أو الإجابة على تساؤلات البحث. وبساطة هي وسيلة للحصول على إجابات عن عدد من الأسئلة المكتوبة في نموذج يعد لهذا الغرض ويقوم المجيب بملئه بنفسه. (سليمان، 2010، ص101) ويعرف بأنه: عبارة عن صحيفة أو كشف يتضمن عددا من الأسئلة تتصل باستطلاع الرأي أو بخصائص أي ظاهرة متعلقة بنشاط اقتصادي أو اجتماعي أو فني أو ثقافي، ومن مجموع الإجابات عن الأسئلة نحصل على المعطيات الإحصائية التي نحن بصدد جمعها. (البلداوي، 2007، ص22) أو هو قائمة تتضمن مجموعة من الأسئلة معدة بدقة ترسل إلى عدد كبير من أفراد المجتمع الذين يكونون العينة الخاصة بالبحث. ويعرف أحيانا بأنه صحيفة تحوي مجموعة من الأسئلة التي يرى الباحث أن إجابتها تفي بما يتطلبه موضوع بحثه من بيانات ترسل بالبريد إلى الأفراد الذين يتم بهم اختيارهم على أسس إحصائية يجيبون عليها ويعيدونها بالبريد. (إبراهيم، 2000، ص165) في دراستنا هذه تم بناء استمارة استبيان لمعرفة أثر النشاط البدني الترويحي في تحسين بعض المهارات الحياتية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، والتعرف على أهم النشاطات الممارسة ومدى إسهامها في تعزيز مهارات التواصل، حل

المشكلات، والتفكير الإبداعي واقتراح استراتيجيات فعالة لتعزيزها. وقد وقع الاختيار على الاستبيان نظرًا لسهولة إعداده مقارنة بالأدوات الأخرى، إضافة إلى فعاليته في جمع المعلومات المطلوبة بتكلفة بسيطة ووقت قليل وجهد وفير.

1.2.6. تصميم الاستبيان:

تم بناء الاستبيان من طرف الباحث حيث كان في صيغته الأولية متضمناً 33 عبارة، وبعد عرضه على الأستاذ المشرف بالإضافة إلى مجموعة من الخبراء المختصين في المجال (03 أساتذة جامعيين من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة عمار ثليجي الأغواط)، وذلك للتأكد من مدى وضوح العبارات ومدى ارتباطها بموضوع البحث وتجنب التكرار أو الغموض. وبعد الحصول على ملاحظاتهم وتوجيهاتهم، تم إجراء التعديلات اللازمة، والتي شملت إعادة صياغة بعض العبارات لتكون أكثر دقة، حذف العبارات غير المناسبة، وإزالة التكرار، ليتم ضبطه في شكله النهائي مكوناً من 30 عبارة مقسمة على ثلاث محاور رئيسية على النحو التالي:

- المحور الأول (مهارة التواصل مع الآخرين): يتكون من 10 عبارات يتمحور حول موضوع الفرضية الجزئية الأولى.
- المحور الثاني (مهارة حل المشكلات): يتكون من 10 عبارات يتمحور حول موضوع الفرضية الجزئية الثانية.
- المحور الثالث (مهارة التفكير الإبداعي): يتكون من 10 عبارات يتمحور حول موضوع الفرضية الجزئية الثانية.

2.2.6. وصف الاستبيان وتصحيحة:

يهدف هذا الاستبيان إلى توفير أداة قياس صادقة وثابتة ودقيقة لمعرفة أثر النشاط البدني الترويحي في تحسين بعض المهارات الحياتية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، والتعرف على أهم النشاطات الممارسة ومدى إسهامها في تعزيز مهارات مهارات التواصل، حل المشكلات، والتفكير الإبداعي واقتراح استراتيجيات فعالة لتعزيزها. يتألف الاستبيان في صورته النهائية من (30) عبارة، ويتم الإجابة عليها وفق خمسة بدائل مرتبة ترتيبا تنازليا (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا) وتكون الأوزان تبعا لمضمون الفقرة، الفقرات الإيجابية تعطى لها الأوزان (5 – 4 – 3 – 2 – 1) درجة، والعكس صحيح

بالنسبة للفقرات السلبية (1 – 2 – 3 – 4 – 5) درجة، وتكون الدرجة الكلية العليا للاستبيان هي (150) درجة، في حين أن الدرجة الكلية الدنيا للاستبيان فهي (30) درجة.

3.2.6. توزيع الاستبيان:

تم توزيع الاستبيان بشكل إلكتروني على عينة مستهدفة من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة عمار ثليجي الأغواط، من مختلف التخصصات والمستويات، بهدف جمع بيانات حول أثر النشاط البدني الترويحي في تحسين بعض المهارات الحياتية لديهم. تم تصميم الاستبيان بطريقة تضمن سهولة الوصول إليه عبر مختلف الأجهزة الذكية والحواسيب، مع الحرص على نشره عبر المنصات الرقمية، بالإضافة إلى المجموعات الطلابية على شبكات التواصل الاجتماعي. تمت مرافقة الاستبيان بدعوة واضحة للمشاركة، تتضمن شرحًا لأهداف الدراسة وأهميتها في تطوير البرامج التربوية والأنشطة الترويحية داخل الوسط الجامعي، مع التأكيد على سرية المعلومات واحترام خصوصية المشاركين. استمرت عملية جمع البيانات لمدة 15 يومًا، مما أتاح الحصول على استجابات متنوعة تعكس تجارب الطلبة ومواقفهم تجاه النشاط البدني الترويحي. وبعد نهاية فترة التوزيع، تم تحليل 100 استجابة باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة، بهدف التوصل إلى نتائج علمية دقيقة بما يتماشى مع متطلبات البحث وفرضياته.

7. الخصائص السيكومترية للأداة:

إن تحقيق الأداة للأغراض المنشودة من تصميمها وتطبيقها يتطلب الالتزام بمبادئ نظرية معايرة أو تقنين الأداة. ووفقًا لهذه النظرية، يجب أن تتمتع الأداة المستخدمة في المجال التطبيقي بخصائص علمية أساسية، وأبرزها الصدق والثبات.

1.7. الثبات:

وهو بمعنى الاستقرار، أي لو كرر تطبيق الاختبار لعدة مرات يعطي نفس النتيجة. (العبادي، 2015، ص124) ويرى الخفاجة وعوض على أنه مصطلح يشير إلى إمكانية الإعتماد على الأداة القياس أو على استخدام الاختبار، وهذا يعني أن ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج باستمرار إذا استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة. (الخفاجة وعوض، 2002، ص165) هناك عدة طرق إحصائية تمكننا من حساب الثبات أهمها استخدام معاملات الإرتباط (correlation coefficient) فمعامل الإرتباط هو رقم يعطينا قوة العلاقة بين المتغيرات ذات العلاقة ببعضها البعض. وأكثر معاملات الإرتباط استخداماً في

قياس الثبات هي الاختبار واعادة الاختبار (Test - retest reliability) وهذا يعني اعادة الاختبار على نفس المجموعة مرتين. في دراستنا هذه قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة استطلاعية قوامها 30 طالب من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة عمار ثليجي الأغواط وتم استبعادهم فيما بعد من العينة الأساسية، وبعد أسبوع قمنا بتوزيع نفس الاستبيان على نفس العينة وفي نفس الظروف والشروط وكانت النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (02) يمثل درجة ثبات استمارة الاستبيان.

استمارة الاستبيان	حجم العينة	معامل الثبات
بنود محور مهارة التواصل مع الآخرين	30	0.74
بنود محور مهارة حل المشكلات	30	0.77
بنود محور مهارة التفكير الإبداعي	30	0.75
بنود الاستبيان ككل	30	0.71

تشير نتائج معامل الثبات للاستبيان المستخدم في هذه الدراسة إلى مستوى جيد من الاتساق الداخلي، مما يعزز من موثوقية الأداة البحثية في قياس الظاهرة المستهدفة. فقد بلغ معامل الثبات لمحور مهارة التواصل مع الآخرين (0.74)، وهو ما يعكس درجة مناسبة من التجانس بين بنود هذا المحور، ويشير إلى إمكانية الاعتماد على نتائجه. كما سجّل محور مهارة حل المشكلات أعلى معامل ثبات بواقع (0.77)، مما يدل على وجود مستوى مرتفع من الاتساق الداخلي يعزز من دقة النتائج وتحليلها. أما محور مهارة التفكير الإبداعي فقد بلغ معامل الثبات فيه (0.75)، مما يعكس كذلك درجة جيدة من الموثوقية والثبات. أما معامل الثبات الكلي للاستبيان فقد بلغ (0.71)، وهو ضمن الحدود المقبولة علميًا في البحوث التربوية والاجتماعية حيث يُعتبر معامل الثبات المقبول يبدأ من (0.70) فأعلى، مما يعني أن الاستبيان يتمتع بمستوى مقبول من الثبات يسمح بالاعتماد على نتائجه في تحقيق أهداف الدراسة.

2.7. الصدق:

يقصد بالصدق أن الاختبار يقيس ما وضع من أجله، أي يعطي درجة انعكاس أو تمثيلا لقدرة الفرد. (العبادي، 2015، ص121) ويرى الخفاجة وعوض (2002) أن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار أو الأدات ما وضعت لقياسه والصدق كالثبات، مفهوم مدروس دراسة كبيرة، وتحقيق صدق أداة

القياس أكثر أهمية ولا شك من تحقيق الثبات، لأنه قد تكون أدات القياس أو الإختبار ثابتة ولكنها غير صادقة. (الخفاجة وعوض، 2002، ص167) وفي دراستنا هذه اعتمدنا على نوعين من الصدق هما:

1.2.7. صدق المحكمين:

يشير عويس إلى أنه يمكن أن نعد الاختبار صادقا بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، فإذا أقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء. (عويس، 1999، ص55) تم عرض استمارة الاستبيان في صورته الأولية على المشرف الأكاديمي، بالإضافة إلى ثلاثة أساتذة مختصين من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة عمار ثليجي بالأغواط، وذلك بهدف التأكد من مدى ملاءمة العبارات وصحة صياغتها من الناحيتين العلمية والمنهجية. وقد قدم الأساتذة مجموعة من الملاحظات البنّاءة والاقتراحات التحسينية المتعلقة بصياغة بعض البنود ومدى وضوحها واتساقها مع أهداف الدراسة. وبناءً على هذه التوجيهات، تم تعديل وتحرير عدد من العبارات لضمان دقة التعبير وشمولية المضمون، مما ساهم في ضبط الاستبيان بصيغته النهائية مكون من 30 عبارة مقسمة إلى ثلاث محاور رئيسة (محور مهارة التواصل مع الآخرين، محور مهارة حل المشكلات، محور مهارة التفكير الإبداعي). وقد رُوعي في إعداد النسخة النهائية وضوح اللغة، وسهولة الفهم بالنسبة للمستجيبين، مع الحفاظ على الاتساق الداخلي، بما يضمن جمع بيانات دقيقة وموثوقة تعكس آراء العينة المستهدفة بشكل فعّال.

2.2.7. صدق الاتساق الداخلي:

وهو أصدق الدرجات التجريبية للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، كما موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (03) يمثل قيمة صدق الاتساق الداخلي للاستبيان ومحاوره.

استمارة الاستبيان	الثبات	صدق الاتساق الداخلي
بنود محور مهارة التواصل مع الآخرين	0.74	0.86
بنود محور مهارة حل المشكلات	0.77	0.87
بنود محور مهارة التفكير الإبداعي	0.75	0.86
بنود الاستبيان ككل	0.71	0.84

تعكس نتائج صدق الاتساق الداخلي مدى الترابط بين بنود الاستبيان وقدرته على قياس المفاهيم المستهدفة بشكل متسق ومنسجم. وبناءً على النتائج، بلغ صدق الاتساق الداخلي لمحور مهارة التواصل مع الآخرين (0.86)، ولمحور مهارة حل المشكلات (0.87)، ولمحور مهارة التفكير الإبداعي (0.86)، في حين وصل للاستبيان ككل إلى (0.84). تشير هذه القيم المرتفعة إلى أن البنود داخل كل محور مترابطة فيما بينها، مما يدل على أن كل محور يقيس بوضوح المفهوم الذي وُضع من أجله. وعندما يكون الاتساق الداخلي مرتفعًا (>0.80)، فهذا يعزز من موثوقية الاستبيان ويؤكد أن البيانات المجمعة منه يمكن الاعتماد عليها في التحليل والاستنتاجات العلمية. وبالتالي، فإن هذه النتائج تدل على جودة الأداة البحثية وقدرتها على تحقيق أهداف الدراسة بدقة وموضوعية.

8. أساليب المعالجة الإحصائية:

لا يستطيع أي باحث الاستغناء عن الأساليب والطرق الإحصائية، بغض النظر عن نوع دراسته، سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، حيث توفر وصفًا موضوعيًا دقيقًا. فالباحث لا يمكنه الاكتفاء بالملاحظات فقط، بل إن الاعتماد على الإحصاء يوجهه نحو النهج الصحيح ويضمن دقة النتائج. وفي هذا البحث، استخدمنا التقنيات الإحصائية التالية. من خلال برنامج (SPSS V19) استخرجنا الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية.
- معامل الإرتباط (correlation coefficient) لحساب معامل الثبات.
- اختبار ت لعينتين مستقلتين (Independent Samples T-Test) لتحليل نتائج الدراسة.


المبحث الثاني
عرض نتائج الدراسة

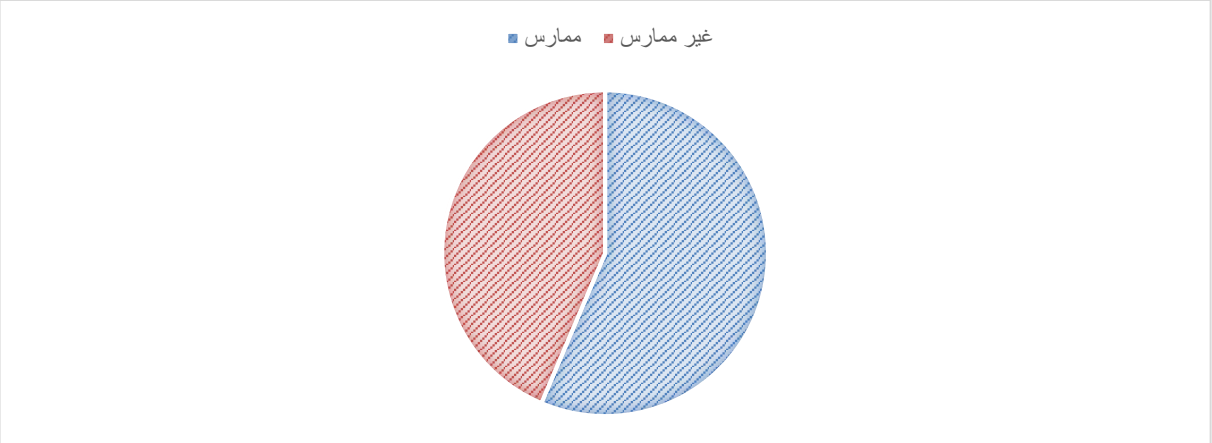
1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

جاءت الفرضية الجزئية الأولى كما يلي: هناك فرق دال إحصائيا بين الطلبة الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في مهارة التواصل مع الآخرين ولصالح الممارسين. وللإجابة على هذه الفرضية تمت معالجة البيانات الواردة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (04) يوضح نتائج التحليل الإحصائي لمهارة التواصل مع الآخرين.

متغير الممارسة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار Levene		اختبار T-Test		دلالة الاختبار
				قيمة F	قيمة Sig	قيمة T	قيمة Sig	
ممارس	50	53.22	1.26	1.63	0.20	42.64	$4.39E^{-65}$	دال
غ ممارس	50	41.14	1.55					

عند مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (df) = (98) ن= 100



شكل رقم (02) يمثل متوسط مهارة التواصل مع الآخرين لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي.

تشير نتائج التحليل الإحصائي في الجدول أعلاه إلى وجود فرق دال إحصائيًا بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في مهارة التواصل مع الآخرين، حيث بلغ المتوسط الحسابي للطلبة الممارسين (53.22) بانحراف معياري (1.26)، بينما كان المتوسط الحسابي للطلبة غير الممارسين (41.14) بانحراف معياري (1.55)، مما يدل على أن الطلبة الذين يمارسون النشاط البدني الترويحي يتمتعون بمهارة أعلى في التواصل مع الآخرين مقارنة بغير الممارسين. عند النظر إلى نتائج اختبار (Levene)، كانت قيمة (Sig) تساوي (0.20)، وهي أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05)، مما يشير إلى تجانس التباين بين المجموعتين. أما بالنسبة لاختبار (ت) (T-Test)، فقد بلغت قيمة (Sig)

($4.39E^{-65}$)، وهي أقل بكثير من مستوى الدلالة (0.05)، مما يؤكد أن الفرق بين المجموعتين ذو دلالة إحصائية ولا يعود إلى الصدفة. بناءً على ذلك، يتم رفض الفرضية الصفرية (H_0) التي تفترض عدم وجود فرق بين الممارسين وغير الممارسين، وقبول الفرضية البديلة (H_1) التي تؤكد وجود تأثير إيجابي لممارسة النشاط البدني الترويحي على مهارة التواصل مع الآخرين لدى الطلبة. وتُبرز هذه النتائج الدور الإيجابي الذي تلعبه الأنشطة البدنية الترويحية في تطوير مهارات التفاعل الاجتماعي، والتواصل الفعال، مما ينعكس بشكل إيجابي على التكيف الاجتماعي والثقة بالنفس لدى الطلبة الممارسين.

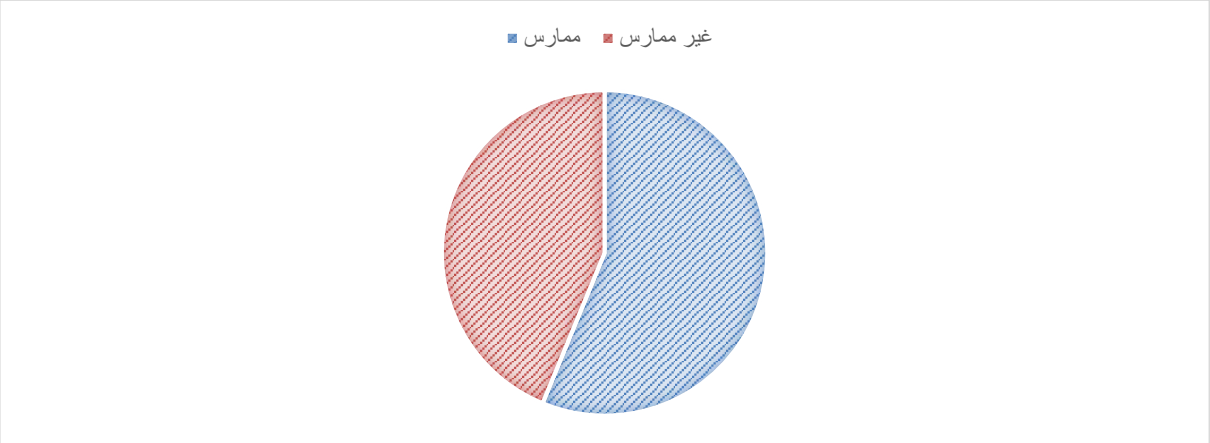
2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

جاءت الفرضية الجزئية الثانية كما يلي: هناك فرق دال إحصائيا بين الطلبة الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في مهارة حل المشكلات ولصالح الممارسين. وللإجابة على هذه الفرضية تمت معالجة البيانات الواردة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (05) يوضح نتائج التحليل الإحصائي لمهارة حل المشكلات.

متغير الممارسة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار Levene		اختبار T		دلالة الاختبار
				قيمة F	قيمة Sig	قيمة T	قيمة Sig	
ممارس	50	52.40	1.53	0.24	0.62	36.31	$1.19E^{-58}$	دال
غ ممارس	50	40.80	1.65					

عند مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (df) = (98) ن= 100



شكل رقم (03) يمثل متوسط مهارة حل المشكلات لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي.

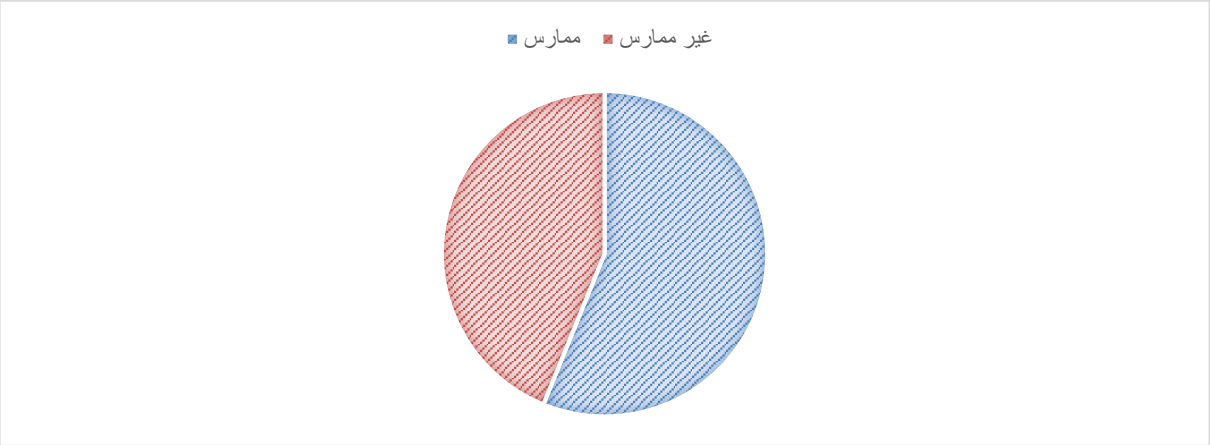
تشير نتائج التحليل الإحصائي في الجدول أعلاه إلى وجود فرق دال إحصائيًا بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في مهارة حل المشكلات، حيث بلغ المتوسط الحسابي للطلبة الممارسين (52.40) بانحراف معياري (1.53)، بينما كان المتوسط الحسابي للطلبة غير الممارسين (40.80) بانحراف معياري (1.65)، مما يدل على أن الطلبة الذين يمارسون النشاط البدني الترويحي يتمتعون بقدرة أعلى على حل المشكلات مقارنة بغير الممارسين. عند النظر إلى نتائج اختبار (Levene)، كانت قيمة (Sig) تساوي (0.62)، وهي أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05)، مما يشير إلى تجانس التباين بين المجموعتين. أما بالنسبة لاختبار (T-Test)، فقد بلغت قيمة (Sig) ($1.19E^{-58}$)، وهي أقل بكثير من مستوى الدلالة (0.05)، مما يؤكد أن الفرق بين المجموعتين ذو دلالة إحصائية ولا يعود إلى الصدفة. بناءً على ذلك، يتم رفض الفرضية الصفرية (H_0) التي تفترض عدم وجود فرق بين الممارسين وغير الممارسين، وقبول الفرضية البديلة (H_1) التي تؤكد وجود تأثير إيجابي لممارسة النشاط البدني الترويحي على مهارة حل المشكلات لدى الطلبة. وتعكس هذه النتائج الأثر الفعّال للنشاط البدني الترويحي في تطوير التفكير النقدي، والقدرة على اتخاذ القرار، والتعامل مع المواقف المعقدة، مما يسهم في تعزيز مهارات الحياة الضرورية في الحياة الأكاديمية والشخصية للممارسين.

3. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

جاءت الفرضية الجزئية الثالثة كما يلي: هناك فرق دال إحصائيا بين الطلبة الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في مهارة التفكير الإبداعي ولصالح الممارسين. وللإجابة على هذه الفرضية تمت معالجة البيانات الواردة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (06) يوضح نتائج التحليل الإحصائي لمهارة التفكير الإبداعي.

متغير الممارسة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار Levene		اختبار T		دلالة الاختبار
				قيمة F	قيمة Sig	قيمة T	قيمة Sig	
ممارس	50	51.20	1.57	0.09	0.75	34.51	$1.22E^{-56}$	دال
غ ممارس	50	40.00	1.66					



شكل رقم (04) يمثل متوسط مهارة التفكير الإبداعي لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي.

تشير نتائج التحليل الإحصائي في الجدول أعلاه إلى وجود فرق دال إحصائيًا بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في مهارة التفكير الإبداعي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للطلبة الممارسين (51.20) بانحراف معياري (1.57)، بينما كان المتوسط الحسابي للطلبة غير الممارسين (40.00) بانحراف معياري (1.66)، مما يدل على أن الطلبة الذين يمارسون النشاط البدني الترويحي يتمتعون بمستوى أعلى من التفكير الإبداعي مقارنة بغير الممارسين. عند النظر إلى نتائج اختبار (Levene)، كانت قيمة (Sig) تساوي (0.75)، وهي أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05)، مما يشير إلى تجانس التباين بين المجموعتين. أما بالنسبة لاختبار (T-Test)، فقد بلغت قيمة (Sig) ($1.22E^{-}$)[56]، وهي أقل بكثير من مستوى الدلالة (0.05)، مما يؤكد أن الفرق بين المجموعتين ذو دلالة إحصائية ولا يعود إلى الصدفة. بناءً على ذلك، يتم رفض الفرضية الصفرية (H_0) التي تفترض عدم وجود فرق بين الممارسين وغير الممارسين، وقبول الفرضية البديلة (H_1) التي تؤكد وجود تأثير إيجابي لممارسة النشاط البدني الترويحي على مهارة التفكير الإبداعي لدى الطلبة. وتعكس هذه النتائج الدور الإيجابي للنشاط البدني الترويحي في تحفيز الابتكار وتنمية القدرات الذهنية والتخيلية، مما يسهم في تعزيز مهارات التفكير المتقدم وحل المشكلات بطرق غير تقليدية لدى الطلبة الممارسين.


المبحث الثالث
مناقشة نتائج الدراسة

1. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

بعد التحليل الإحصائي لنتائج الدراسة، يتضح أن هناك فرقًا دالًا إحصائيًا بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في مهارة التواصل مع الآخرين، مما يشير إلى تفوق الطلبة الممارسين في هذه المهارة مقارنة بغير الممارسين. وقد أكدت نتائج الاختبار الإحصائي أن هذا الفرق ليس ناتجًا عن الصدفة، بل يعكس تأثيرًا حقيقيًا لمتغير ممارسة النشاط البدني الترويحي على تنمية مهارة التواصل.

بناءً على هذه النتائج، يتم رفض الفرضية الصفرية التي تفترض عدم وجود فرق بين الممارسين وغير الممارسين، وقبول الفرضية البديلة التي تؤكد وجود تأثير مختلف للنشاط البدني الترويحي على مهارة التواصل مع الآخرين. وتشير النتائج إلى أن الطلبة الذين يمارسون النشاط البدني الترويحي قد استفادوا بدرجة أكبر في تنمية مهارات التواصل، ويُعزى ذلك إلى عدة عوامل، مثل طبيعة الأنشطة التي تعزز العمل الجماعي والتفاعل الاجتماعي، وزيادة فرص الاحتكاك والتفاعل خلال الممارسة، مما يسهم في تطوير هذه المهارات.

عند مقارنة هذه النتائج بالفرضية الجزئية التي تنص على أن (هناك فرقًا دالًا إحصائيًا بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في مهارة التواصل مع الآخرين ولصالح الممارسين)، نجد أن نتائج الدراسة تؤكد صحة هذه الفرضية. فالفرق الملحوظ بين الممارسين وغير الممارسين يشير إلى أن ممارسة النشاط البدني الترويحي يعد عاملًا مؤثرًا في تنمية مهارة التواصل.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات سابقة، مثل دراسة (بوخاري وآخرون، 2019) الذين أكدو أن للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض مهارات الاتصال والتواصل لدى تلاميذ. كما تتماشى مع نتائج دراسة (الماحي وجيلالي، 2016) الذين أكدو أن مستوى المهارات الحياتية المتمثلة في مهارة الاتصال والتواصل تختلف حسب متغير الممارسة ولصالح الممارسين.

بناءً على هذه المعطيات، يمكن الاستنتاج أن ممارسة النشاط البدني الترويحي يؤثر إيجابيًا على مهارة التواصل مع الآخرين لدى طلبة التربية البدنية والرياضية، حيث أظهرت النتائج تفوق الممارسين على غير الممارسين، وهو ما يؤكد صحة الفرضية المطروحة.

2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

بعد التحليل الإحصائي لنتائج الدراسة، يتضح أن هناك فرقًا دالًا إحصائيًا بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في مهارة حل المشكلات، مما يشير إلى تفوق الطلبة الممارسين في هذه المهارة مقارنة بغير الممارسين. وقد أكدت نتائج الاختبار الإحصائي أن هذا الفرق ليس ناتجًا عن الصدفة، بل يعكس تأثيرًا حقيقيًا لمتغير ممارسة النشاط البدني الترويحي على تنمية مهارة حل المشكلات.

بناءً على هذه النتائج، يتم رفض الفرضية الصفرية التي تفترض عدم وجود فرق بين الممارسين وغير الممارسين، وقبول الفرضية البديلة التي تؤكد وجود تأثير مختلف للنشاط البدني الترويحي على مهارة حل المشكلات. وتشير النتائج إلى أن الطلبة الذين يمارسون النشاط البدني الترويحي قد استفادوا بدرجة أكبر في تنمية هذه المهارة، ويُعزى ذلك إلى عدة عوامل، مثل طبيعة الأنشطة البدنية التي تتطلب التفكير السريع واتخاذ قرارات أثناء التحديات، والعمل الجماعي الذي يحفز التفكير التحليلي والتعاوني لحل المشكلات الميدانية المختلفة.

عند مقارنة هذه النتائج بالفرضية الجزئية التي تنص على أن (هناك فرقًا دالًا إحصائيًا بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في مهارة حل المشكلات ولصالح الممارسين)، نجد أن نتائج الدراسة تؤكد صحة هذه الفرضية. فالفرق الملحوظ بين الممارسين وغير الممارسين يشير إلى أن ممارسة النشاط البدني الترويحي يعد عاملًا مؤثرًا في تنمية مهارة حل المشكلات.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات سابقة، مثل دراسة (يحياوي، 2021) الذي أكد أن أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الاجتماعية (حل المشكلات) بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وأقرانهم غير الممارسين، وهي الصالح الممارسين. كما تتماشى أيضا مع دراسة (خطوطي، 2019) الذي أكد أن للنشاط الرياضي الترويحي دور كبير في تنمية المهارات الحياتية لدى المعاقين سمعيا على غرار مهارة حل المشكلات.

بناءً على هذه المعطيات، يمكن الاستنتاج أن ممارسة النشاط البدني الترويحي يؤثر إيجابيًا على مهارة حل المشكلات لدى طلبة التربية البدنية والرياضية، حيث أظهرت النتائج تفوق الممارسين على غير الممارسين، وهو ما يؤكد صحة الفرضية المطروحة.

3. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

بعد التحليل الإحصائي لنتائج الدراسة، يتضح أن هناك فرقًا دالًا إحصائيًا بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في مهارة التفكير الإبداعي، مما يشير إلى تفوق الطلبة الممارسين في هذه المهارة مقارنة بغير الممارسين. وقد أكدت نتائج الاختبار الإحصائي أن هذا الفرق ليس ناتجًا عن الصدفة، بل يعكس تأثيرًا حقيقيًا لمتغير ممارسة النشاط البدني الترويحي على تنمية مهارة التفكير الإبداعي.

بناءً على هذه النتائج، يتم رفض الفرضية الصفرية التي تفترض عدم وجود فرق بين الممارسين وغير الممارسين، وقبول الفرضية البديلة التي تؤكد وجود تأثير مختلف للنشاط البدني الترويحي على مهارة التفكير الإبداعي. وتشير النتائج إلى أن الطلبة الذين يمارسون النشاط البدني الترويحي قد استفادوا بدرجة أكبر في تنمية هذه المهارة، ويُعزى ذلك إلى عدة عوامل، مثل طبيعة الأنشطة البدنية التي تتطلب إيجاد حلول جديدة للمواقف المتغيرة، وتحفيز الخيال والتفكير غير النمطي أثناء التمارين، بالإضافة إلى البيئة التفاعلية التي تشجع على المبادرة والابتكار.

عند مقارنة هذه النتائج بالفرضية الجزئية التي تنص على أن (هناك فرقًا دالًا إحصائيًا بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في مهارة التفكير الإبداعي ولصالح الممارسين)، نجد أن نتائج الدراسة تؤكد صحة هذه الفرضية. فالفرق الملحوظ بين الممارسين وغير الممارسين يشير إلى أن ممارسة النشاط البدني الترويحي يعد عاملًا مؤثرًا في تنمية مهارة التفكير الإبداعي.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات سابقة، مثل دراسة (رافع وعلوان، 2019) الذين أكدو أن مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية كان جيدا على غرار مهارة التفكير الإبداعي. كما تتماشى مع نتائج دراسة (صغير، 2009) الذي أكد أن للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية ومنها مهارة التفكير الإبداعي ويختلف حسب الممارسة ولصالح الممارسين.

بناءً على هذه المعطيات، يمكن الاستنتاج أن ممارسة النشاط البدني الترويحي يؤثر إيجابيًا على مهارة التفكير الإبداعي لدى طلبة التربية البدنية والرياضية، حيث أظهرت النتائج تفوق الممارسين على غير الممارسين، وهو ما يؤكد صحة الفرضية المطروحة.

4. الاستنتاج العام:

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج تطبيق أداة البحث وفقا لأهداف البحث وفرضياته توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- للنشاط البدني الترويحي أثر إيجابي في تحسين بعض المهارات الحياتية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية.
- وجود تأثير إيجابي للنشاط البدني الترويحي على تنمية مهارة التواصل مع الآخرين ولصالح الممارسين لدى الطلبة الجامعيين.
- وجود تأثير إيجابي للنشاط البدني الترويحي على تنمية مهارة حل المشكلات ولصالح الممارسين لدى الطلبة الجامعيين.
- وجود تأثير إيجابي للنشاط البدني الترويحي على تنمية مهارة التفكير الإبداعي ولصالح الممارسين لدى الطلبة الجامعيين.
- تفوق الطلبة الممارسين للنشاط البدني الترويحي على غير الممارسين في عدد من المهارات الحياتية، مثل:
  - مهارة التواصل مع الآخرين.
  - مهارة حل المشكلات.
  - مهارة التفكير الإبداعي.

5. إقتراحات:

استنادًا إلى النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة، يمكن تقديم مجموعة من الاقتراحات التي تسهم في تحسين وتفعيل النشاط البدني الترويحي لتعزيز المهارات الحياتية لدى الطلبة، وهي كالتالي:

- تعزيز إدراج الأنشطة البدنية الترويحية في البرامج الجامعية لما لها من أثر واضح في تنمية المهارات الحياتية لدى الطلبة، خاصة في أقسام ومعاهد التربية البدنية والرياضية.
- تشجيع الطلبة على المشاركة المنتظمة في الأنشطة الترويحية من خلال توفير بيئات محفزة ومرافق ملائمة، مع العمل على إزالة الحواجز التي قد تعيق مشاركة بعض الفئات.
- تصميم برامج ترويحية موجهة لتنمية مهارات محددة مثل مهارة التواصل، حل المشكلات، والتفكير الإبداعي، مع الأخذ بعين الاعتبار التنوع في الأنشطة لتلائم مختلف الميول والقدرات.
- تفعيل دور الأساتذة والمدربين في توجيه الأنشطة البدنية الترويحية نحو الأهداف التربوية والاجتماعية، بما يساهم في بناء شخصية الطالب وصقل مهاراته الحياتية.
- القيام بمزيد من الدراسات الميدانية حول العلاقة بين النشاط البدني الترويحي وبقية المهارات الحياتية الأخرى (كالقيادة، العمل الجماعي، إدارة الوقت...)، مع التوسّع في العيّنات وتنوع التخصصات.
- توعية الطلبة بأهمية المهارات الحياتية وأثر النشاط البدني في تطويرها، وذلك من خلال حملات توعوية وورش عمل تدمج بين الجانب النظري والتطبيقي.

هذه الاقتراحات تسعى إلى استغلال الإمكانات الكاملة للنشاط البدني الترويحي كأداة لتحسين جودة الحياة لدى الطلبة، مع مراعاة الاختلافات الفردية والجماعية لتعزيز فعالية البرامج والأنشطة المقدمة.



خاتمة البحث

الخاتمة:

يمثل البدنى الرياضي الترفيهي وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامه في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، فهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهى فلسفة Heros في فرنسا. يتجاوز النشاط البدني الترويحي كونه مجرد وسيلة للترفيه، حيث أصبح أداة فعّالة في تطوير المهارات الاجتماعية والنفسية. تشمل هذه الأنشطة الرياضات الجماعية والفردية، بالإضافة إلى الأنشطة التي تجمع بين الترفيه والتدريب البدني، مثل المشي في الطبيعة والتمارين الجماعية.

في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج الدراسة، يمكن القول إن موضوع النشاط البدني الترويحي وعلاقته بتطوير المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين يعد من القضايا ذات الأهمية الكبيرة نظرًا لتأثيره المباشر على النمو الشخصي والاجتماعي للطلبة. فمن خلال الإطار النظري، تبين أن النشاط البدني الترويحي ليس مجرد ممارسة بدنية بل هو وسيلة متكاملة تسهم في تنمية المهارات الاجتماعية والنفسية مثل التواصل، حل المشكلات، التفكير الإبداعي، القيادة، اتخاذ القرار، والانضباط الذاتي. وقد أوضحت الدراسات السابقة أن التفاعل مع الأنشطة الرياضية، خاصة الجماعية منها، يعزز قدرات الطلبة على العمل ضمن فريق ويطور لديهم مهارات التعامل مع التحديات الحياتية. أما على المستوى التطبيقي، فقد أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة الذين يمارسون النشاط البدني الترويحي يتمتعون بمهارات حياتية أكثر تطورًا مقارنة بغير الممارسين، مما يؤكد الدور الفعال لهذا النوع من النشاط في تحسين جودة الحياة.

وانطلاقًا من هذه النتائج، تبرز الحاجة إلى تبني استراتيجيات متكاملة لتعزيز النشاط البدني الترويحي داخل الحرم الجامعي، تشمل تطوير البرامج الرياضية التي تراعي الفروق الفردية، وتحسين البنية التحتية الرياضية، بالإضافة إلى تنظيم ورش عمل وبرامج توعوية تبرز الفوائد المتعددة للنشاط البدني على الجانب الاجتماعي والنفسي. كما يجب العمل على تشجيع مشاركة جميع الطلبة، مع التركيز على تعزيز دور الإناث في هذه الأنشطة لتقليل الفجوة بين الجنسين. وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن تحقيق بيئة جامعية صحية متكاملة يتطلب تضافر جهود جميع الأطراف المعنية، بما في ذلك إدارة الجامعات، الأساتذة، والطلبة أنفسهم، لضمان توفير بيئة داعمة تسهم في تطوير المهارات الحياتية وتعزيز النمو الشخصي والاجتماعي، مما ينعكس إيجابًا على جودة العملية التعليمية والحياة المستقبلية للطلبة.



قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1) إبراهيم، مروان عبد المجيد. (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط1. عمان: مؤسسة الوراق.

2) آتشايدا، دونا وآخرون. (1999). إعداد الطلاب للقرن الحادي والعشرين. (ترجمة محمد دعرور وإبراهيم وحش). القاهرة: عالم الكتب.

3) الأزهري، منى أحمد. (2018). الترويح وتربية الأطفال في الخلاء. ط2. مصر: مكتبة الأنجلومصرية.

4) بدر الدين، كمال عبده. (2003). الإعاقة في محيط الخدمة الاجتماعية. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

5) البسيوني، محمد سويلم. (2013). أساسيات البحث العلمي في العلوم التربوية والاجتماعية والانسانية. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.

6) البكر، رشيد النوري. (2002). تنمية التفكير من خلال المنهج الدراسي الرياضي. مكتبة الرشد.

7) البلداوي، عبد الحميد عبد المجيد. (2007). أساليب البحث العلمي والتحليل الإحصائي. ط1. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

8) بهادر، سعد. (1994). برامج طفل ماقبل المدرسة. القاهرة: مطبعة المدني.

9) بودواو، عبد اليمين وعطاء الله، أحمد. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

10) تهاني، عبد السلام محمد. (2001). الترويح والتربية الترويحية. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.

11) حماد، مفتي ابراهيم. (2002). المهارات الرياضية أسس التعليم والتدريب والدليل المصور. القاهرة: مركز الكتاب النشر.

12) خطاب، رأفت عوض السعيد. (2012). فاعلية برنامج تدريبي يقوم على مفاهيم نظرية العقل لتنمية التواصل الإجتماعي لدى أطفال التوحديين. مجلة الإرشاد النفسي، العدد(30).

13) خليل، محمد والباز، خالد. (1999). دور منهج العلوم في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. المؤتمر العلمي الثالث مناهج العلوم للقرن 21. 2(2).

14) الخولي، أمين أنور. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت: عالم المعرفة.

15) الربيعي، محمود داود، مازن، عبد الهادي والحديثي، رائد فائق. (2018) أسس البحث العلمي. دار الصفاء للنشر والتوزيع.

16) سلامة، سهير محمد. (2015). تنمية المهارات الحياتية والاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة. ط1. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

17) سلامة، محمد عبد العزيز والبطراوي، أماني متولي. (2013). مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ. مصر.

18) سليمان، سناء محمد. (2010). أدوات جمع البيانات في البحوث النفسية والتربوية. ط1. القاهرة: عالم الكتب.

19) الصاري، أحمد فوزي. (1987). العلاقة بين ممارسة العمل مع الجماعات كلية الخدمة الاجتماعية. جامعة حلوان.

20) العبادي، حيدر عبد الرزاق كاظم. (2015). أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة. شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة.

21) عبايدية، أحلام. (2007). محددات الاختيار المهني لدى الطالبة الجامعيين. رسالة ماجستير. كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة باجي مختار عنابة.

22) عبد المعطي، أحمد حسين. (2007). المهارات الحياتية. القاهرة: دار السحاب.

23) علاوي، محمد حسن. (2007). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.

24) العلي، صالح. (2015). مهارات التواصل الاجتماعي أسس ومفاهيم وقيم. ط1. عمان: دار حامد للنشر والتوزيع.

25) عليان، ربحي مصطفى وغنيم، عثمان محمد. (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، ط1. دار صفاء للنشر والتوزيع. عمان.

26) عمران، تغريد وآخرون. (2004). المهارات الحياتية. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

27) العمراني، عبد الغني محمد إسماعيل. (2012). دليل الباحث إلى إعداد البحث العلمي. ط2. صنعاء: دار الكتاب الجامعي.

28) عوض، فاطمة صابر وخفاجة، ميرفت علي. (2002). أسس ومبادئ البحث العلمي. ط1. الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

29) عويس، خير الدين علي أحمد. (1999). دليل البحث العلمي. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.

30) الفاصل، أحمد محمد. (2008). الترويح الرياضي. الرياض: جامعة نايف العربية.

31) فرج، طريق شوقي محمد. (2003). المهارات الاجتماعية والاتصالية دراسات وبحوث نفسية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

32) قادوس، صلاح السيد. (1995). الأسس العلمية لمناهج البحث في العلوم التربوية والتربية البدنية. القاهرة: دار المعارف.

33) قطامي، نايفة. (2001). تعليم التفكير للمرحلة الأساسية. عمان: دار الفكر للطباعة.

34) القيسي، نايف نزار. (2006). المعجم التربوي وعلم النفس. عمان: دار اسامة للنشر والتوزيع.

35) محجوب، وجيه. (2005). أصول البحث العلمي ومناهجه. ط 2. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.

36) المحمودي، محمد سرحان علي. (2019). مناهج البحث العلمي. ط3. صنعاء: دار الكتب.

37) النعيمي، محمد عبد العال، البياتي، عبد الجبار توفيق وخليفة، غازي جمال. (2015). طرق ومناهج البحث العلمي. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

38) نوفل، محمد بكر وأبو عواد، فريال محمد. (2010). التفكير والبحث العلمي. ط1. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.



قائمة الملاحق

وزارة التعليم العالـي والبحـث العلمي

جـامـعـة عمار ثليجي الأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة موضوع:

أثر النشاط البدني الترويحي في تحسين بعض المهارات الحياتية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

استمارة بحث لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

من أجل إثراء هذا البحث والمشاركة في تنميته، أرجو منكم الإجابة على أسئلة هذا الاستبيان والذي يشتمل على عبارات تعكس انطباعكم حول ذاتكم في عدة مواقف، فالرجاء قراءة كل عبارة بدقة ثم وضع الإشارة (✓) في الخانة المناسبة، وتجدر الإشارة إلى أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما الإجابة الصحيحة هي العبارة التي تمثلك وتعبر بصدق عن ذاتك.

ملاحظة: المعلومات والبيانات المسجلة تبقى سرية ولا تستعمل إلا لغرض البحث العلمي.

❖ **بينات شخصية:**

1. ممارس الرياضة.

ممارس ☐ غير ممارس ☐

السنة الجامعية: 2025/2024

رقم العبارة	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
المحور الأول: مهارة التواصل مع الآخرين						
01	يساعدني النشاط الترويحي على التعبير عن أفكاري بوضوح.					
02	أتعلم من خلال النشاط الترويحي كيفية العمل الجماعي.					
03	يعزز النشاط الترويحي قدرتي على الاستماع للآخرين.					
04	أكتسب من خلاله مهارات الحوار والنقاش البنّاء.					
05	أكون علاقات اجتماعية جديدة أثناء ممارسة النشاط الترويحي.					
06	أشعر بالراحة في التواصل مع الآخرين بعد ممارسة النشاط الترويحي.					
07	يسهم النشاط الترويحي في تقوية الثقة بالنفس أثناء التواصل.					
08	يساعدني على احترام آراء الآخرين وتقبلها.					
09	يقلل من خجلي ويزيد جرأتي في التفاعل مع المجموعة.					
10	يمنحني القدرة على التعبير عن مشاعري بصدق.					
المحور الثاني: مهارة حل المشكلات						
01	أتعرض لمواقف تتطلب التفكير السريع أثناء النشاط الترويحي.					
02	أتعلم من خلاله كيفية اتخاذ قرارات مناسبة في الوقت المناسب.					
03	يساهم في تحسين قدرتي على تقييم الحلول الممكنة للمشكلات.					
04	أعتمد على زملائي في إيجاد حلول مشتركة أثناء النشاط الترويحي.					
05	ألاحظ تطورًا في قدرتي على التعامل مع المواقف الصعبة بعد ممارسته.					

06	أكتسب مهارة التفكير المنطقي في مواجهة التحديات.					
07	أتمكن من تحليل المشكلة وتجزئتها إلى أجزاء أثناء النشاط.					
08	أواجه تحديات في النشاط تدفعني لإيجاد حلول جديدة.					
09	يسهم النشاط في زيادة تركيزي أثناء المواقف المعقدة.					
10	أطور مهارات التقييم والمراجعة بعد حل المشكلات.					
المحور الثالث: مهارة التفكير الإبداعي						
01	أستطيع تقديم حلول غير تقليدية أثناء الأنشطة الترويحية.					
02	أشجع على تجربة طرق جديدة في أداء النشاط الترويحي.					
03	أُظهر مرونة في التفكير أثناء التفاعل مع الآخرين في النشاط.					
04	ألاحظ تحسنًا في قدرتي على توليد أفكار جديدة.					
05	يساعدني النشاط الترويحي على تنمية خيالي وإبداعي.					
06	أجد نفسي أبتكر حلولاً مميزة عند مواجهة تحديات أثناء النشاط.					
07	أتمكن من تطوير أساليب جديدة في أداء المهام خلال النشاط.					
08	أتمكن من دمج أكثر من فكرة لحل موقف معين.					
09	يدفعني النشاط لابتكار حلول في وقت قصير.					
10	أستخدم التجربة والخطأ لتطوير طرق إبداعية.					

الجمهورية الجزائرية الديموقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالـي والبحـث العلمي
جـامـعـة عمار ثليجي الأغواط
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استطلاع آراء الأساتذة المحكمين حول استمارة الاستبيان

من إنجاز الطالب:

العبادي محمد

تحية طيبة وبعد:

بصدد إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة عمار ثليجي الأغواط تحت عنوان:

أثر النشاط البدني الترويحي في تحسين بعض المهارات الحياتية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها في هذا المجال، يرجى من سيادتكم إبداء الرأي بشأن ملائمة الاستبيان المستخدم كأداة لتحقيق أهداف الدراسة.

مع فائق الشكر والتقدير.

اسم الأستاذ	الدرجة العلمية	الملاحظة	الإمضاء
حشة الهاشمي	أستاذ تعليم عالي	مقبول بتحفظات	
حودة بن عمر	د	مقبول	
متاحة أحمد	أستاذ محاضر أ	مقبول	
هيزوم محمد	أستاذ تعليم عالي	لا يوجد تعديل	
الحاج عيسى عطيب	استاذ محاضر	لا يوجد	

السنة الجامعية: 2025/2024

1. مخرجات الـ (SPSS) لثبات الاستبيان:

1.1. بنود المحور الأول:

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	الاختبار & اعادة الاختبار	30	.746	.000

2.1. بنود المحور الثاني:

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	الاختبار & اعادة الاختبار	30	.772	.000

3.1. بنود المحور الثالث:

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	الاختبار & اعادة الاختبار	30	.754	.000

1.4. بنود الاستبيان ككل:

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	الاختبار & اعادة الاختبار	30	.712	.000

2. مخرجات الـ (SPSS) لنتائج الفرضية الجزئية الأولى:

Group Statistics

	الممارسة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مهارة التواصل مع الآخرين	ممارس	50	53.22	1.266	.179
	ممارس غير	50	41.14	1.552	.219

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
مهارة التواصل مع الآخرين	Equal variances assumed	1.639	.203	42.644	98	.000	12.080	.283	11.518	12.642
	Equal variances not assumed			42.644	94.209	.000	12.080	.283	11.518	12.642

3. مخرجات الـ (SPSS) لنتائج الفرضية الجزئية الثانية:

Group Statistics

	الممارسة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مهارة حل المشكلات	ممارس	50	52.40	1.539	.218
	ممارس غير	50	40.80	1.654	.234

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
مهارة حل المشكلات	Equal variances assumed	.241	.625	36.314	98	.000	11.600	.319	10.966	12.234
	Equal variances not assumed			36.314	97.495	.000	11.600	.319	10.966	12.234

4. مخرجات الـ (SPSS) لنتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

Group Statistics

	الممارسة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مهارة التفكير الإبداعي	ممارس	50	51.20	1.578	.223
	ممارس غير	50	40.00	1.666	.236

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
مهارة التفكير الإبداعي	Equal variances assumed	.098	.755	34.514	98	.000	11.200	.325	10.556	11.844
	Equal variances not assumed			34.514	97.712	.000	11.200	.325	10.556	11.844