

## Sports activities and their role in developing my life Skills

### University of AL-Mustansiriya

**Hussein Shakir Ali**

Directorate of Education Diyala || Ministry of Education || Iraq

**Hasan Ali Mohaisen**

**Abdulrazzaq Abed Algam**

Mustansiriya University || Ministry of Higher Education and Scientific Research || Iraq

**Mohammed Hani Hussein**

Qadisiyah University || Ministry of Higher Education and Scientific Research || Iraq

---

**Abstract:** The research aims to identify the role of sports activities in the development of life skills among the students of Mustansiriya University, and the researcher used the descriptive method in his steps and procedures. The researcher sample was chosen deliberately among the students of Mustansiriya University and reached (494) students. The research showed the convergence of the students' general awareness of the goals set by the standard. The students' awareness of the importance of participating in the student activities among the students of Mustansiriya University, and that the students participating in the activities Luddite higher in life skills.

**Keywords:** Life Skills, Sports activities.

---

## الأنشطة الرياضية ودورها في تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة المستنصرية

**حسين شاكر علي**

مديرية تربية ديالى || وزارة التربية || العراق

**حسن علي محيسن**

**عبد الرزاق عبد علکم**

الجامعة المستنصرية || وزارة التعليم العالي والبحث العلمي || العراق

**محمد هاني حسين**

الجامعة القادسية || وزارة التعليم العالي والبحث العلمي || العراق

---

الملخص: هدف البحث إلى التعرف على " دور ممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة المستنصرية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين الطلاب الجامعة المستنصرية وبلغ عددهم (494) طالباً وطالبة. واستخلص الباحثون إدراك طلاب الجامعة لأهمية الأنشطة الرياضية ودورها في تنمية المهارات الحياتية، حيث أوضح البحث تقارب إدراك الطلاب بشكل عام للأهداف التي حددها المقياس ارتفاع مستوى وعي الطلاب بأهمية المشاركة في الأنشطة الطلابية لدى طلاب الجامعة المستنصرية، وأن الطلاب المشاركين في الأنشطة الرياضية أكثر ارتفاعاً في المهارات الحياتية.

## المقدمة ومشكلة البحث:

يتسم العصر الحديث بالعديد من التحديات والمشاكل التي تحتاج إلى دراسات وخطط مدروسة للتعامل مع هذه التحديات حتى يتمكن الأفراد من التكيف وفقاً لمتطلبات هذه العصر الجديد، فتعد المهارات الحياتية إحدى أهم هذه التحديات لما تسببه من مشاكل لدى الأفراد، والتي تكون لها آثار سلبية على الجوانب المختلفة من حياة الإنسان وعلية يجب وضع الحلول المناسبة لتعليم الأفراد كيفية التعامل مع هذه المهارات الحياتية وتنميتها من خلال الأنشطة الرياضية.

تمر المجتمعات بتغيرات بنائية مختلفة نتيجة عوامل اجتماعية واقتصادية وسياسية وثقافية، ولذلك تهدف التربية الحديثة داخل الجامعات العراقية إلى مساعدة طلابها على النمو السوي جسدياً وعقلياً، واجتماعياً، وعاطفياً وحياتياً، حتى يُصبحوا مواطنين صالحين مسؤولين عن أنفسهم ووطنهم وللأنشطة الرياضية دوراً كبيراً في تحقيق ذلك الهدف من خلال النمو السليم للطلاب وتنمية شخصياتهم، وإشباع حاجاتهم الأساسية في التعبير عن الذات، حيث أن الطالب هو محور العملية التعليمية فيجب أن تسعى الدولة لخلق حياة فاعلة تقوم على تكامل الأنشطة (الاجتماعية، الرياضية، الثقافية، الفنية والخدمة العامة) جنباً إلى جنب مع النواحي العلمية والمعرفية الخاصة بإعداده المهني حتى تتكون أجيال قادرة على الاندماج مع الآخرين ومؤمنة بمفاهيم التحاور والتواصل والإقناع، فطلاب المرحلة الجامعية هم الشريحة التي تسعى إلى التجديد والتحديث في المجتمع والتي تقبل كل ما هو جديد لذا فهم أداة التغيير لتحديث المجتمع، فمن الواجب أن تمتد إليه الرعاية والاهتمام بإعدادهم أكاديمياً ورياضياً مع توفير المناخ الملائم لإكسابهم المهارات الحياتية الخاصة بكيفية قضاء وقت الفراغ بصورة بناءة وممارسة الأنشطة الرياضية التي يفضلونها في هذه الأوقات حتى يمكنهم العمل بشكل مؤثر في وقاية المجتمع من المشكلات التي قد تواجهه من عدم استثمار وقت الفراغ. (22: 265)

ويوضح محمد الحماحي وعائدة رياض (2006)، أن النشاط الرياضي يعدُّ مجالاً مميّزاً في منح الطلاب الجرأة في التعبير عن ميولهم وإشباع حاجاتهم، ويمدهم بصحة نفسية وعقلية وجسدية ويكسب الطلاب المهارات والخبرات الاجتماعية والحياتية والعملية والعلمية، كما أنه وسيلة لتنمية ميول الطلاب ومواهبهم ويساعد على توجيههم التوجيه التعليمي والمهني الصحيح ويساعدهم على بناء شخصيتهم المتميزة، وتحرص المؤسسات التعليمية (الجامعات) من وراء تطبيق النشاطات الطلابية الرياضية تحقيق مجموعة من الأهداف منها ربط الطلاب بالبيئة المحيطة بهم عن طريق مزاوله النشاطات التي تؤدي إلى التعاون والمشاركة بفاعلية لتطوير مهاراتهم الحياتية. (18:198)

ولهذا يرى كل من محمد الحماحي وعائدة عبدالعزيز (2006)، أن الأنشطة الرياضية مطلباً حيوياً للحياة الاجتماعية السوية، والصحة النفسية والبدنية للطلاب في مراحل النمو المتعاقبة، والأنشطة الرياضية بالنسبة للطلاب عملية أساسية تواكب النمو الحركي، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بجميع جوانب الحياة الأخرى. (18: 63-64)

ويتفق كل من أحمد اللقاني وحسن محمد (2001)، على أهمية تضمين المهارات الحياتية في المناهج الدراسية، باعتبارها من أهم نواتج التعليم الهامة، والمرغوب في إكسابها للمتعلمين في كل المراحل الدراسية وخاصة الجامعية وذلك نظراً لاحتياج لطلاب لهذه المهارات في جميع مراحل حياتهم، بل في جميع شؤونهم اليومية من اجل تحقيق تربية متكاملة ومستدامة. (1: 196)

والمهارات الحياتية أصبحت ضرورة حتمية لجميع الطلاب في أي مجتمع، فهي من المتطلبات الأساسية التي يحتاج إليها الطالب لكي يتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، ويتعايش معه، حيث إنها تمكنه من التعامل الذكي مع المجتمع، وتساعد على مواجهة المشكلات اليومية، والتفاعل مع مواقف الحياة. (8:4)

ويعد ضعف في المهارات الحياتية لدى الطلاب من أهم المشكلات التي قد تواجه الطالب خلال مراحل دراسته، فقد أشارت نتائج دراسة صبحي معروف (2010)، بأن مخرجات المؤسسات التربوية والتعليمية تعاني من قلة المهارات وغالباً ما يفشل الكثيرون في حياتهم الشخصية والوظيفية بسبب غياب مهارة الوعي الذاتي ومهارة الاتصال الفعال (13:34) كما بينت دراسة عبد الرحمن جمعه (2010)، أن غياب دراسة المهارات الحياتية له أثر في إعاقة مسيرة إنهاض المجتمعات. (14:15)

ويري اسبرينج بيتي (2002) Springs, betty h. أن أهم عوامل تنمية المهارات الحياتية لدى الطلاب هي التركيز بشكل كبير على التعلم التجريبي النشط وممارسة الأنشطة الطلابية المختلفة والتي منها الأنشطة الرياضية والتي تركز على الطلاب بشكل أساسي وتبني لديهم المهارات الحياتية في ضوء احتياجاتهم وتُعطيهم الفرصة لاستكشاف المواقف الحياتية المختلفة في بيئة مهيأة وأمنة من خلال ممارستهم لأوجه الأنشطة الرياضية المختلفة. (28:236)

كما أشار كلاً من احمد حسين عبد العاطي، ودعاء محمد مصطفى (2007)، إلى أهمية تنمية المهارات الحياتية لطلاب المرحلة الجامعية وذلك لإسهامها في تنمية الأسلوب العلمي في التفكير، والمساهمة في اتخاذ القرار، وحل المشكلات، وفهم الذات وترشيد الاستهلاك وذلك من خلال ممارسة مختلف الأنشطة التعليمية والطلابية داخل المؤسسات التربوية والتعليمية. (2:63)

ومن خلال إطلاع الباحثون على العديد من الدراسات والمراجع والتعامل الفعلي مع طلاب المرحلة الجامعية لاحظ انتشار عدد من المظاهر السلوكية السلبية بين بعض الطلاب تمثلت في عدم احترام مواعيد الدروس العلمية، عدم الالتزام بالمواعيد، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة، استخدام بعض وسائل وأساليب الغش في الامتحانات، وضعف مهارات الاتصال لدى الطلاب، وإهدار الوقت واللامبالاة، عدم الثقة في القدرات الشخصية، التكاسل، التواكل، وعدم المحافظة على الممتلكات العامة داخل الجامعة وخارجها، وقلة الوعي الذاتي، وزيادة الضغوط، وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل، بالإضافة إلى ضعف المشاركة في الأنشطة الرياضية داخل الجامعة. ويتفق ذلك مع ما دراسة خالد الدايل (2000) (9)، بأن نسبة الطلاب الذين ليس لهم دور في مجال المشاركة في الأنشطة الطلابية وتحمل المسؤولية بلغت (34%) من عينة الدراسة.

ومن خلال الاطلاع على العديد من المراجع العلمية تبين ندرة الدراسات - على حد علم الباحثون - التي تناولت الكشف عن الأنشطة الرياضية ودورها في تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعات، لذلك ظهرت الأهمية والحاجة لإجراء مثل هذا البحث، فهو محاولة للتعرف على بعض المؤشرات التي تسهم بشكل أو بآخر في الربط مع المهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الجامعية وبين ممارسة الأنشطة الطلابية وخاصة الرياضية منها.

#### تساؤلات البحث:

ينطوي البحث على عدد من التساؤلات على النحو التالي:

1. ما دور ممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة المستنصرية؟

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

التعرف على دور ممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة المستنصرية.

### مصطلحات البحث:

هي تتمثل في مجموعة من المعتقدات والتصورات أو التعليمات والقيم التي تتضمن مصطلح الممارسة: تصورا من حول المعرفة وحول العلاقات بين الفرد والمجتمع في الممارسة، إضافة إلى معنى عام وأهميته تكمن في كونه يحدد الفضاء الممكن لجماعة بشرية، كما يحدد ممارستها الاجتماعية والثقافية.

الأنشطة الرياضية: هي الأنشطة المتعددة والمتنوعة التي يمكن ممارستها في وقت الفراغ بهدف اكتساب الخبرات والمهارات والتي تهدف إلى تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، من خلال برامج وأنشطة عديدة، تسهم في تحقيق الأهداف العامة للمؤسسة والهيئات والجامعات العراقية.

المهارات الحياتية: هي قدرة الفرد على التعامل بإيجابية مع مشكلاته الحياتية شخصية واجتماعية وتشمل: مهارات: إدارة الوقت - الاتصال الاجتماعي - حسن استخدام الموارد - التفاعل مع الآخرين - احترام العمل. (23:21)

### الدراسات السابقة:

1. دراسة وليد الخراشي (2004)، بعنوان " دور الأنشطة الطلابية في تنمية المسؤولية الاجتماعية" وتهدف إلى الكشف والتعرف على الأنشطة الطلابية الجامعية وأهميتها في إكساب وتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الطلاب، واستخدام الباحث منهج المسح الاجتماعي وقد بلغ حجم عينة الدراسة (١٤٩) طالبًا يمثلون جميع الكليات الأقسام والمستويات داخل الجامعة الممارسين للأنشطة الطلابية داخل كلياتهم بالجامعة، وكانت أهم النتائج هي: أن للأنشطة الطلابية الجامعية ومنها الأنشطة لها تأثير كبير في عملية إكساب وتنمية المسؤولية الاجتماعية للطلاب كجانب أساسي في بناء شخصياتهم. (26)
2. دراسة أماني درويش (2004)، بعنوان (دور الأنشطة في اكساب طلاب الخدمة الاجتماعية المهارات الاجتماعية) وتهدف الدراسة إلى تحديد الأنشطة التي يمكن من خلالها اكساب الطلاب المهارات الاجتماعية، تحديد المهارات الاجتماعية التي يمكن اكسابها للطلاب من خلال الأنشطة، تحديد الصعوبات التي تحول دون تحقيق الأنشطة لأهدافها ومحاولة تذليل هذه الصعوبات، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (270) طالب وطالبة من طلاب كلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان. وكانت من أهم النتائج هي: أن للمعسكرات أهمية في اكتساب المهارات الاجتماعية المتمثلة في المهارات الاجتماعية، المهارة في تحمل المسؤولية، المهارة في المناقشة الجماعية، مهاره القيادة. (6)
3. دراسة فوكس (2006) Fox: بعنوان " إلى تقويم المهارات الحياتية لدى الطلبة الخريجين الذين خضعوا لبرنامج (4- h) لاكتساب المهارات الحياتية في الولايات المتحدة" هدفت الدراسة إلى تقويم المهارات الحياتية لدى الطلبة الخريجين الذين خضعوا لبرنامج (4- h) لاكتساب المهارات الحياتية في الولايات المتحدة وطبقت الدراسة على عينة من طلاب الذين خضعوا لبرنامج (4- h) بجامعات الولايات المتحدة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وبينت نتائجها أن البرنامج أثر على تنمية المهارات الحياتية لدى الطلبة ووسيلة ناجحة لتعاون الشباب في الدول النامية لتصبح قادرة على مواجهة التحديات. (27)
4. دراسة ماجد بن سالم حمد الغامدي (2011)، بعنوان " فاعلية الأنشطة التعليمية في تنمية المهارات الحياتية في مقرر الحديث لطلاب الصف الثالث المتوسط" وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية الأنشطة التعليمية في تنمية المهارات الحياتية في مقرر الحديث لطلاب الصف الثالث المتوسط وفي ضوء ذلك قام الباحث ببناء ثلاث أدوات لهذه الدراسة الأولى قائمة بالمهارات الحياتية اللازمة لطلاب المرحلة المتوسطة، ثم

قائمة بالأنشطة التعليمية التي تنمي هذه المهارات من خلال مقرر الحديث، ثم مقياس المهارات الحياتية حيث قام الباحث بتطبيق المنهج شبه التجريبي على عينة الدراسة المكونة من 33 طالبا من طلاب الصف الثالث المتوسط وتوصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية بناء قائمة بالمهارات الحياتية اللازمة لطلاب المرحلة المتوسطة بناء قائمة بالأنشطة التعليمية التي يمكن من خلالها تنمية المهارات الحياتية. (17)

5. دراسة بشير حسام (2015) بعنوان " دور التكوين في إكساب طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعض المهارات الحياتية" هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على المهارات الحياتية التي يكسبها التكوين بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وباستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وبلغ عينة (108) طالبا من جامعة أم البواقي. أظهرت النتائج أن المهارات النفسية والأخلاقية احتلت الصدارة، تليها مهارات الاتصال والتواصل ثمّ المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي وفي الأخير المهارات البدنية والمهارية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية في بعض المهارات وعدم وجود فروق دالة إحصائية في أخرى، وعدم وجود فروق دالة إحصائية على الاستبيان ككل يعزى لمتغير التخصص العلمي والمستوى الأكاديمي، فسرت النتائج في ضوء الدراسات السابقة، وتوّجت الدراسة بجملة من المقترحات والتوصيات لزيادة فاعلية التكوين في اكتساب المهارات الحياتية للطلبة. (7)

التعليق على الدراسات السابقة وأوجه الاستفادة منها:

سيقوم الباحثون بالتعليق على هذه الدراسات من حيث هدف الدراسة والمنهج المستخدم والعينة وأدوات جمع البيانات لتوضيح مدى الاستفادة منها في الدراسة.

من حيث الهدف: تعددت أهداف الدراسات المرتبطة كل حسب مشكلة الدراسة حيث تهدف بعض الدراسات إلى الكشف والتعرف على الأنشطة الطلابية الجامعية وأهميتها في إكساب وتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الطلاب، ودراسة أخرى تهدف إلى التعرف على فاعلية الأنشطة التعليمية في تنمية المهارات الحياتية

من حيث المنهج المستخدم:

تنوعت استخدامات الدراسات المرتبطة من حيث استخدام المنهج فقسم منها استخدم المنهج الوصفي وأخرى منها استخدم منهج المسح الاجتماعي، وكذلك سيقوم الباحثون باستخدام المنهج الوصفي في دراسة الحالية لأنه يتلائم مع طبيعة المشكلة.

من حيث عينة الدراسة:

تنوعت العينة تبعا لطبيعة كل دراسة، كما تناولت الدراسات المرجعية المراحل العمرية المختلفة.

من حيث أدوات جمع البيانات:

اختلف وتنوعت أدوات جمع البيانات وفقا لمتطلبات الدراسات المختلفة.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

1. تفهم الباحثون حدود المشكلة بعمق حيث أن اغلب الدراسات حددت المشكلة بطريقة علمية وواضحة.
2. صياغة أهداف وتساؤلات البحث بدقة.
3. تحديد المنهج المستخدم في الدراسة.

4. تحديد الأساليب المناسبة لجمع البيانات.
5. الاستعانة بما توصلت إليه الدراسات المرجعية في مناقشة النتائج.
6. توجيه اهتمام الباحثون إلى معرفة الخطوات المتبعة في كيفية إجراء هذا البحث.
7. التعرف على متغيرات البحث.
8. الوقوف على اهم المراجع العربية والاستفادة منها.
9. استرشد الباحثون بالدراسات المرتبطة والقراءات النظرية في التوصل الى افضل طرق المعالجات الاحصائية التي ساعدت الباحثون في معالجة البيانات الخاصة بمتغيرات البحث والوصول الى افضل النتائج.
10. المساعدة في التعليق على نتائج البحث في ضوء نتائج الدراسات المرتبطة.
11. تعضيد نتائج البحث الحالي بنتائج الدراسات السابقة.

### 3- خطة وإجراءات البحث

#### منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته لأنه يتلائم مع الدراسة الحالية.

#### مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي في طلاب الجامعة المستنصرية بالكلية النظرية والعملية بالمراحل الدراسية المختلفة الملتحقين بالدراسة في العام الدراسي 2018م/ 2019م.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين الطلاب الجامعة المستنصرية وبلغ عددهم (494) طالب وطالبة وتم تقسيم عينة الباحث الس عينة اساسية وبلغ عددها (464) طالب وطالبة للدراسة الأساسية بنسبة(36.88%) و(30) طالب وطالبة للدراسة الاستطلاعية بنسبة(2.38%).

#### جدول (1) توصيف عينة البحث

م	نوع الدراسة	العدد	النسبة المئوية
1	الدراسة الاستطلاعية	30	2.38%
2	الدراسة الأساسية	464	36.88%
	الإجمالي	494	39.26%

#### أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحثون الأدوات التالية لتحقيق أهداف البحث، وهي:  
- مقياس دور الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية. مرفق (4)

خطوات تصميم مقياس دور الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية:

قام الباحث بتصميم مقياس المهارات الحياتية لطلاب جامعة المستنصرية وقد اتبع الباحث الخطوات الآتية لتصميم المقياس.

## 1. المسح المرجعي لتحديد محاور المقياس:

وتم إجراء مسح شامل للدراسات والبحوث السابقة والمراجع لتحديد محاور المقياس كما هو موضح بالجدول (2)

جدول (2) المسح المرجعي لمحاور دور الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية

م	اسم المؤلف وسنة النشر	التواصل	حل المشكلات	إدارة وقت الفراغ	إدارة الذات	الأكاديمية الدراسية	الناقد	التفكير الإبداعي	التخطيط للمستقبل	التعامل مع الضغوط	التفاوض	الحوار	الوجداني	الذكاء العاطفي	العمل الجماعي
1	احمد عزت راجح 1975	√	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	
2	سليمان الخضري 1978	√					√		√					√	
3	محمد شمعون 1999	√	√			√	√			√				√	
4	محمد العجمي 2000	√	√			√	√			√		√			
5	اسامة كامل راتب 2001	√	√	√	√		√			√		√			
6	مصطفى باهي، محمد عفيفي 2001			√	√					√	√	√	√	√	
7	محمد علاوي 2002	√	√	√	√	√				√	√	√	√	√	
8	علي فهمي البيك، عماد الدين ابوزيد 2003	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√
9	سامية جابر، نعمات عثمان 2003	√	√	√	√				√	√	√	√	√	√	
10	مصطفى باهي 2004	√	√		√	√				√	√	√	√	√	
11	احمد الشافعي 2013	√	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	
	المجموع	10	9	6	8	7	6	6	3	10	6	7	7	4	
	النسبة	91%	82%	55%	73%	64%	55%	55%	27%	91%	55%	64%	64%	36%	

يتضح من جدول (2) ومن خلال المسح المرجعي تبين أن المهارات الحياتية لطلاب الجامعة، تمثلت في: (مهارة الاتصال والتواصل مع الآخرين، مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار، مهارة إدارة وقت الفراغ، مهارة إدارة الذات، مهارة الأكاديمية والدراسية، مهارة التفكير الإبداعي والتفكير الناقد، مهارة التخطيط للمستقبل، مهارة إدارة التعامل مع الضغوط، مهارة التفاوض، مهارة الحوار في المجتمع، مهارة الذكاء العاطفي والوجداني، مهارة العمل الجماعي).

## 2. عرض محاور المقياس المستخلصة على السادة الخبراء:

قام الباحثون بعرض المهارات الحياتية المقترحة والمستخلصة من المسح المرجعي على (8) من الخبراء مرفق (1)، لإبداء الرأي عن مدى مناسبتها ومدى كفايتها لبناء المقياس، وقد ارتضى الباحث البقاء على المحاور التي تحوز على نسبة 75% فأكثر جدول (3).

جدول (3) آراء السادة الخبراء حول دور الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة  
المستنصرية

م	دور الأنشطة الرياضية في تنمية	رأي الخبير					
		موافق		موافق مع صياغة		غير موافق	
		ت	%	ت	%	ت	%
1	مهارة الاتصال والتواصل مع الآخرين	6	75	0	0	2	25
2	مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار	6	75	0	0	2	25
3	مهارة إدارة وقت الفراغ	7	87.5	0	0	1	12.5
4	مهارة إدارة الذات	3	37.5	1	12.5	4	50
5	مهارة الاكاديمية والدراسية	4	50	2	25	2	25
6	مهارة التفكير الإبداعي والتفكير الناقد	4	50	1	12.5	3	37.5
7	مهارة التخطيط للمستقبل	4	50	2	25	2	25
8	مهارة إدارة التعامل مع الضغوط	4	50	2	25	2	25
9	مهارة التفاوض	2	25	3	37.5	3	37.5
10	مهارة الحوار في المجتمع	2	25	2	25	4	50
11	مهارة الذكاء العاطفي والوجداني	3	37.5	3	37.5	2	25
12	مهارة العمل الجماعي	1	12.5	3	37.5	4	50

بعد موافقة الخبراء على دور الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية الخاصة بالمقياس، تم تعديل المهارة الأولى (مهارة الاتصال والتواصل مع الآخرين) إلى (مهارة الاتصال) وتقسيم المهارة الثاني (مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار) إلى (مهارة حل المشكلات ومهارة اتخاذ القرار)، وتم تعديل المهارة الثالث (مهارة إدارة وقت الفراغ) إلى (مهارة إدارة وقت) وتم حذف الباقي للمهارات.

3. وضع عبارات مقياس دور الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية لطلاب الجامعة المستنصرية:  
بعد موافقة السادة الخبراء على محاور دور الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية تم اطلاع الباحث على مجموعة من المراجع والدراسات السابقة والمتعلقة بموضوع البحث وذلك لوضع عبارات اولية والخاصة لكل مهارة من المحاور.

4. عرض المقياس في صورته الاولية على السادة الخبراء:  
بعد أن قام الباحثون بواسطة الخبراء بتحديد (4) محاور للمقياس ووضع (41) عبارة تدرج تحت هذه المحاور، تم عرض المقياس في صورته الاولية على مجموعة من الخبراء للموافقة او تعديل او حذف العبارات الخاصة بكل محور من المحاور، ويوضح جدول(4) عبارات المقياس بعد عرضها على السادة الخبراء.

جدول (4) عدد عبارات الأداة القياسية قبل وبعد تحكيم الخبراء

م	اسم المحور	قبل التحكيم	العبارات المحذوفة	العبارات المعدلة	بعد التحكيم
1	دور الأنشطة الرياضية في تنمية مهارة الاتصال	10	-	1	10
2	دور الأنشطة الرياضية في تنمية مهارة حل المشكلات	10	-	2	10
3	دور الأنشطة الرياضية في تنمية مهارة اتخاذ القرار	10	-	2	10

م	اسم المحور	قبل التحكيم	العبارات المحذوفة	العبارات المعدلة	بعد التحكيم
4	دور الأنشطة الرياضية في تنمية مهارة إدارة الوقت	11	-	1	10
	المجموع	41	-	6	41

##### 5. الدراسة الاستطلاعية "إجراء العمليات الإحصائية للمقياس (الصدق - والثبات)":

تم إجراء دراسة استطلاعية للتأكد من مدى فهم الطلاب لعبارات المقياس ومعرفة المعاملات الإحصائية المناسبة على العينة الاستطلاعية والتي قوامها (30) طالب وطالبة كما يلي:

##### أولاً: حساب معامل الصدق:

استعان الباحثون بالطرق الآتية لحساب معامل صدق المقياس وهي:

##### 1- صدق المحتوى:

توصل الباحثون من خلال تحليل المراجع والوثائق إلى تحديد محاور المقياس واقتراح عبارات لكل محور وفقاً لتكرار ورودها في المراجع المتخصصة في المهارات الحياتية.

##### 2- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على مجموعه الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس والتربية الرياضية وذلك للحكم على مدى تمثيل العبارات لمحاور المقياس، وتم استطلاع رأى الخبراء لإضافة أو حذف ما يجدونه مناسب أو غير مناسب وكذلك تعديل أي محور أو عبارة بالمقياس مستخدماً في ذلك مقياساً ثلاثي التقدير (موافق- موافق مع تعديل الصياغة، غير موافق) بحيث لا تقل نسبة الاتفاق في كل مفردة عن 80%.

##### 3- صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من مدى ملائمة عبارات مقياس المهارات الحياتية، قام الباحثون بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وبلغ قوامها (30) من الطلاب والطالبات بجامعة المستنصرية.

##### جدول (5) صدق الاتساق الداخلي لعبارات دور الأنشطة الرياضية في تنمية مهارة الاتصال (ن=30)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في:				
1	تحديد المعاني التي اقصدها بوضوح	2.93	0.25	0.31	0.09
2	توضيح أفكاره حتى لا يحدث سوء فهم	2.70	0.54	*0.61	0.00
3	التأني في الحكم على الأمور إلى أن أنتهي من الاستماع	2.53	0.63	*0.39	0.03
4	التمتع بعقلية متفتحة للأفكار والآراء	2.67	0.55	*0.52	0.00
5	أقوم ببعض الآراء والمقترحات بدون تحيز	2.60	0.56	*0.48	0.01
6	أعطي تعليمات وأطرح أسئلة واضحة وغير مهمة	2.47	0.57	*0.57	0.00
7	أبادل الأفكار والمعلومات مع الزملاء	2.57	0.68	*0.75	0.00

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط قيمة (ر)	مستوى الدلالة
8	أتبع أساليب المناقشة والحوار	2.63	0.49	*0.60	0.00
9	أحدد الأهداف وأضع المعايير الواضحة لتقييم الأداء	2.43	0.77	*0.45	0.01
10	أتجنب الإبهام والتعميم	2.40	0.62	*0.50	0.01

\* دال عند مستوى معنوية (0.05)

يتضح من الجدول السابق، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل عبارة مع الدرجة الكلية لمهارة الاتصال، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، بينما توجد علاقة ليست دالة إحصائياً بين عبارة (أحدد المعاني التي اقصدها بوضوح) مع الدرجة الكلية لمهارة الاتصال، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على صدق عبارات المحور.

جدول (6) صدق الاتساق الداخلي لعبارات دور الأنشطة الرياضية في تنمية مهارة حل المشكلات (ن=30)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط قيمة (ر)	مستوى الدلالة
ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في أن:					
1	أنظر إلى المشكلات كشيء طبيعي في حياة الإنسان	2.67	0.55	0.27	0.15
2	أعمل على جمع المعلومات حول المشكلة التي توجني	2.60	0.50	*0.63	0.00
3	أفكر بالجوانب الايجابية والسلبية لكافة الحلول المقترحة	2.53	0.73	*0.59	0.00
4	أفكر بكافة البدائل التي قد تصلح لحل المشكلة	2.50	0.57	*0.37	0.04
5	أركز انتباهي على النتائج الفورية للحل وليس على النتائج البعيدة	2.63	0.49	0.23	0.23
6	اعتقد بأن لدي القدرة على التعامل مع مشكلات الحياة اليومية	2.43	0.63	*0.58	0.00
7	أحاول تحديد المشكلة بشكل واضح	2.50	0.82	*0.75	0.00
8	أجد من الصعب التفكير في حلول متعددة للمشكلة	2.10	0.66	0.24	0.20
9	أحصر تفكيري بالجوانب الايجابية للحل الذي أميل إليه	2.37	0.72	0.32	0.08
10	أستخدم أسلوباً منظماً في مواجهة المشكلات	2.37	0.67	*0.65	0.00

\* دال عند مستوى معنوية (0.05)

يتضح من الجدول السابق، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل عبارة مع الدرجة الكلية لمهارة حل المشكلات، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، بينما توجد علاقة ليست دالة إحصائياً بين عبارات (أنظر إلى المشكلات كشيء طبيعي في حياة الإنسان)، (أركز انتباهي على النتائج الفورية للحل وليس على النتائج البعيدة)، (أجد من الصعب التفكير في حلول متعددة للمشكلة) و (أحصر تفكيري بالجوانب الايجابية للحل الذي أميل إليه) مع الدرجة الكلية لمهارة حل المشكلات، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على صدق عبارات المحور.

جدول (7) صدق الاتساق الداخلي لعبارات دور الأنشطة الرياضية في تنمية مهارة اتخاذ القرار (ن=30)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	
				قيمة (ر)	مستوى الدلالة
ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في أن:					
1	أشعر بالثقة في قدرتي على اتخاذ القرارات	2.50	0.68	*0.79	0.00
2	أكتشف الأخطاء وأحاول تصحيحها عند تنفيذ القرار	2.43	0.63	*0.43	0.02
3	سرعان ما أقتنع بأن قرارات الآخرين أفضل من قراراتي	2.30	0.70	0.10	0.59
4	عندما أواجه مشكلة تحتاج قراراً، أتبنى الحلول التي يقترحها الغير	2.30	0.65	*0.63	0.00
5	أبني قراراتي على أساس خبرتي ومعرفتي السابقة.	2.57	0.68	*0.59	0.00
6	أفكر بشكل منتظم، عندما أضطر إلى اتخاذ قرار بشكل سريع	2.57	0.57	0.19	0.30
7	عندما اتخذ قراراً، أشعر بأنه القرار الأفضل في حدود الإمكانيات المتاحة	2.63	0.56	*0.71	0.00
8	أجمع المعلومات اللازمة قبل اتخاذ القرار	2.47	0.73	*0.75	0.00
9	عندما أواجه مشكلة تحتاج قراراً، أنتظر طويلاً قبل بداية التفكير فيها	2.37	0.81	*0.52	0.00
10	أجمع المعلومات حول المسألة التي تواجهني وأوازن الحلول الممكنة ثم أتخذ قراراً نهائياً	2.63	0.49	*0.54	0.00

\* دال عند مستوى معنوية (0.05)

يتضح من الجدول السابق، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل عبارة مع الدرجة الكلية لمهارة اتخاذ القرار، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، بينما توجد علاقة ليست دالة إحصائية بين عباراتي (سرعان ما أقتنع بأن قرارات الآخرين أفضل من قراراتي) و (أفكر بشكل منتظم، عندما أضطر إلى اتخاذ قرار بشكل سريع)، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على صدق عبارات المحور.

جدول (8) صدق الاتساق الداخلي لعبارات دور الأنشطة الرياضية في تنمية مهارة إدارة الوقت (ن=30)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	
				قيمة (ر)	مستوى الدلالة
ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في أن:					
1	احافظ على تنظيم مواعيدي بدقة	2.53	0.68	*0.51	0.00
2	أستثمر اوقات فراغي في اشياء مفيدة لي	2.50	0.51	*0.46	0.01
3	اعمل على تجزئة المهام الكبيرة لتسهيل انجازها	2.53	0.63	*0.61	0.00
4	أخصص اوقات كافية لمراجعة الدروس	2.30	0.70	*0.71	0.00
5	أضع أهدافي وفقاً لجدول زمني محدد	2.33	0.76	*0.49	0.01
6	الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك	2.70	0.47	*0.49	0.01
7	استثمر الزمن ما بين الدروس في مراجعة واجباتي اليومية	2.33	0.76	*0.78	0.00
8	اتبع نظاماً زمنياً لقضاء نشاطي اليومية	2.50	0.51	*0.56	0.00
9	أرتب قائمة أعمال يومية حسب أولوياتها	2.67	0.55	*0.45	0.01
10	أدرك بأن الوقت عامل مهم في حياتي	2.50	0.73	*0.47	0.01
11	أقوم بقضاء الوقت في إنجاز الأعمال غير المهمة	2.07	0.79	*0.48	0.01

\* دال عند مستوى معنوية (0.05)

يتضح من الجدول السابق، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل عبارة مع الدرجة الكلية لمهارة إدارة الوقت، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على صدق عبارات المحور.

ثانياً: حساب ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات مقياس دور الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية، قام الباحثون بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وبلغ قوامها (30) طالب وطالبة بالجامعة المستنصرية، وقد استعان الباحثون بمعامل ألفا كرونباخ لحساب معامل ثبات المقياس.

جدول (9) معامل ألفا كرونباخ دور الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية (ن=30)

م	المحاور	المتوسط		الانحراف المعياري	
		الحسابي	المتوسط	قيمة ألفا	معامل ألفا كرونباخ
1	دور الأنشطة الرياضية في تنمية مهارة الاتصال	2.59	0.57	10	*0.69
2	دور الأنشطة الرياضية في تنمية مهارة حل المشكلات	2.47	0.63	10	*0.61
3	دور الأنشطة الرياضية في تنمية مهارة اتخاذ القرار	2.48	0.65	10	*0.71
4	دور الأنشطة الرياضية في تنمية مهارة إدارة الوقت	2.45	0.64	11	*0.76
	دور الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية	2.50	0.62	41	*0.89

\* قيمة مرتفعة

يتضح من الجدول السابق، وجود قيم ثبات مرتفعة ذات دلالة إحصائية في تجانس عبارات مقياس المهارات الحياتية ومحاوره، مما يدل على ثبات عبارات المقياس.

## 6. مفتاح التصحيح للمقياس

تم استخدام ميزان ثلاثي التقدير لبناء المقياس وذلك بوضع جميع العبارات في قائمة تحتوي على (موافق، إلى حد ما، غير موافق) بواقع (3، 2، 1) على التوالي وقد اعتبر الباحث أن كل عبارات المقياس إيجابية.

الدراسة الأساسية.

بعد الاطمئنان لمعاملات الصدق والثبات قام الباحثون بتطبيق المقياس على عينة البحث والبالغ قوامها (464) مشارك ومشاركة من طلاب الكليات النظرية والعملية لعينة البحث وذلك في الفترة من (20-12-2018م) إلى (8-3-2019م) وبعد الانتهاء من تطبيق استمارة المقياس تم جمعها وتنظيمها وتفرغ البيانات لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

المعالجات الإحصائية.

تمت المعالجة الإحصائية لبيانات البحث باستخدام البرنامج الإحصائي الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، وقد استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري.

النسبة المئوية. - معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

معامل الفا كرونباخ.

#### 4- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

- ما دور ممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة المستنصرية ؟  
جدول (10) المتوسط الحسابي والنسبة المئوية ومستوى عبارات دور الأنشطة الرياضية في تنمية مهارة الاتصال لدى طلاب الجامعة المستنصرية- مرتبة تنازلياً

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى	الترتيب
ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في:						
1	أهتم بتوضيح أفكاري حتي لا يحدث سوء فهم	2.70	0.49	90.00%	مرتفع	1
7	أتبع أساليب المناقشة والحوار	2.66	0.55	88.67%	مرتفع	2
6	أتبادل الأفكار والمعلومات مع الزملاء	2.65	0.60	88.33%	مرتفع	3
4	أقوم بعض الآراء والمقترحات بدون تحيز	2.59	0.59	86.33%	مرتفع	4
3	أتمتع بعقلية متفتحة للأفكار والآراء	2.57	0.58	85.67%	مرتفع	5
8	أحدد الأهداف وأضع المعايير الواضحة لتقييم الأداء	2.56	0.60	85.33%	مرتفع	6
2	أتأني في الحكم على الأمور إلى أن أنتهي من الاستماع	2.48	0.68	82.67%	مرتفع	7
9	أتجنب الإهمام والتعميم	2.47	0.60	82.33%	مرتفع	8
5	أعطي تعليمات وأطرح أسئلة واضحة وغير مهمة	2.46	0.64	82.00%	مرتفع	9

يتضح من جدول (10) أن متوسط درجات عينة البحث في عبارات دور الأنشطة الرياضية في تنمية مهارة الاتصال لدى طلاب جامعة المستنصرية تتراوح ما بين (2.46: 2.70) ونسب مئوية (82.00%: 90.00%) وبمستوى مرتفع.

وقد جاء العبارة رقم (1) ونصها " أهتم بتوضيح أفكاري حتي لا يحدث سوء فهم" في الترتيب الأول بمتوسط (2.70) وبنسبة (90.00%) وبمستوى مرتفع وقد يرجع ذلك إلى أن هذه المهارة تساعد الطلاب على التواصل بطرق ايجابية وبناء علاقات جيدة وبناءه وذلك باستعمال أنواع الاتصال والتواصل اللفظي وغير اللفظي.

كما يعزو الباحثون ارتفاع مستوى دور الأنشطة الرياضية في تنمية مهارات الاتصال حيث أن الأنشطة الرياضية هي إحدى الخدمات المقدمة رعاية الشباب التي تقدم لطلاب الجامعات لأعدادهم اعدادا ثقافيا واجتماعيا وعلميا فهي وسيلة لتقويم شخصياتهم ونموهم، وتؤدي هذه الخدمة للشباب فالشباب هم عماد الأمة ومصدر نهضتها وتقدمها وهو الهدف الاسمي للتنمية البشرية والأنشطة الرياضية وسيلة تربوية من وسائل التربية الحديثة والتي تعمل على النهوض بالفرد واسلوبا فعالا في تدريب الشباب من خلال القدرة على الاتصال الجيد بامتلاك مهارات الاتصال اللازمة فالالاتصال الفعال مهارة حيوية للنجاح له من اهمية كبيرة بعد التخرج لان غالبية المشكلات الموجودة في العمل تتطلب زيادة في المهارات وخصوصا مهارات الاتصال كما أن مهارات الاتصال ليست فطرية ولكنها يجب أن تكتسب من خلال التدريب، حيث يحقق هذا الاتصال الكفاء والفعال مما يؤكد على دور المعسكرات الترويحية في اكتساب مهارات الاتصال لطلاب الجامعات المصرية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة سامح الجداوي (2008) (10) والتي استنتجت أن دور للأنشطة الرياضية في تنمية دور إيجابي في اكتساب مهارات التواصل اللفظي المتمثلة في مهارتي التحدث والإقناع وتوجيه الأسئلة، للمعسكرات الترويحية دور إيجابي في اكتساب مهارات التواصل غير اللفظي المتمثلة في مهارتي استخدام لغة الجسد

والإنصات الفعال، والأنشطة الرياضية في تنمية دور إيجابي في اكتساب المهارات الوجدانية الاجتماعية المتمثلة في مهارة فن التعامل مع الآخرين، والأنشطة الرياضية لها دور إيجابي في إكساب مهارات الاتصال.

جدول (11) المتوسط الحسابي والنسبة المئوية ومستوي عبارات دور الأنشطة الرياضية في تنمية مهارة حل المشكلات لدى طلاب جامعة المستنصرية- مرتبة تنازلياً

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى	الترتيب
ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في أن:						
2	أفكر بالجوانب الايجابية والسلبية لكافة الحلول المقترحة	2.64	0.60	88.00%	مرتفع	1
1	أعمل على جمع المعلومات حول المشكلة التي توجّهني	2.58	0.57	86.00%	مرتفع	2
5	أحاول تحديد المشكلة بشكل واضح	2.57	0.60	85.67%	مرتفع	3
3	أفكر بكافة البدائل التي قد تصلح لحل المشكلة	2.53	0.61	84.33%	مرتفع	4
4	اعتقد بأن لدي القدرة على التعامل مع مشكلات الحياة اليومية	2.40	0.63	80.00%	مرتفع	5
6	أستخدم أسلوباً منظماً في مواجهة المشكلات	2.38	0.64	79.33%	مرتفع	6

يتضح من جدول (11) أن متوسط درجات عينة البحث في عبارات دور الأنشطة الرياضية في تنمية مهارة حل المشكلات لدى طلاب جامعة المستنصرية تتراوح ما بين (2.38: 2.64) ونسب مئوية (79.33%: 88%) وبمستوي مرتفع.

وقد جاء العبارة رقم (2) ونصها " أفكر بالجوانب الايجابية والسلبية لكافة الحلول المقترحة " في الترتيب الأول بمتوسط (2.64) وبنسبة (88.00%) وبمستوي مرتفع وقد يرجع ذلك إلى المشاركة دور بالأنشطة الرياضية إلى اكتسابهم الاتجاه نحو حل المشكلات، وازدياد مقدرة الطلاب على تنظيم أنفسهم، والقدرة على تحقيق التعاون الايجابي بينهم، والتضامن بين الشباب في المثابرة في العمل الجماعي المشترك لصالح مجتمعهم، والتمرن على اكتساب بصيرة ورؤية اجتماعية صائبة تعود الطلاب على تحمل أعباء المسؤولية الاجتماعية، وقيام الشباب بالعودة على الاستجابة للتغيرات الاجتماعية وتدريبهم على ممارسة التقويم الموضوعي من واقع تجارب العمل الميداني الاجتماعي. وقد يرجع ذلك إلى أهمية المشاركة في الأنشطة الرياضية كعنصر رئيسي ومهم في تنمية مهارة حل المشكلات من خلال أنشطة الرياضة المتنوعة التي يمارسها الطالب مع أعضاء الجماعة فيكتسب أنماطاً وسلوكاً جديدة يتعلمها من خلال المشاركة والتي تسهم في تنمية الطالب ومهاراته الحياتية (حل المشكلات).

جدول (12) المتوسط الحسابي والنسبة المئوية ومستوي عبارات دور الأنشطة الرياضية في تنمية مهارة اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة المستنصرية- مرتبة تنازلياً

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى	الترتيب
ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في أن:						
1	أشعر بالثقة في قدرتي على اتخاذ القرارات	2.55	0.60	85.00%	مرتفع	1
8	أجمع المعلومات حول المسألة التي تواجهني وأوازن الحلول الممكنة ثم أتخذ قراراً نهائياً	2.54	0.62	84.67%	مرتفع	2
6	أجمع المعلومات اللازمة قبل اتخاذ القرار	2.53	0.61	84.33%	مرتفع	3
4	أبني قراراتي على أساس خبرتي ومعرفتي السابقة.	2.53	0.66	84.33%	مرتفع	4
5	عندما أتخذ قراراً، أشعر بأنه القرار الأفضل في حدود الإمكانيات المتاحة	2.50	0.66	83.33%	مرتفع	5

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى	الترتيب
2	أكتشف الأخطاء وأحاول تصحيحها عند تنفيذ القرار	2.48	0.64	82.67%	مرتفع	6
3	عندما أواجه مشكلة تحتاج قراراً، أتبنى الحلول التي يقترحها الغير	2.40	0.62	80.00%	مرتفع	7
7	عندما أواجه مشكلة تحتاج قراراً، أنتظر طويلاً قبل بداية التفكير فيها	2.34	0.73	78.00%	مرتفع	8

يتضح من جدول (12) أن متوسط درجات عينة البحث في عبارات دور الأنشطة الرياضية في تنمية مهارة اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة المستنصرية تتراوح ما بين (2.34: 2.55) ونسب مئوية (78.00%: 85.00%) وبمستوى مرتفع.

وقد جاء العبارة رقم (1) ونصها " أشعر بالثقة في قدرتي على اتخاذ القرارات " في الترتيب الأول بمتوسط (2.55) وبنسبة (85.00%) وبمستوى مرتفع، ويرجع الباحث ذلك إلى أن من أهم أسباب النجاح في الحياة إجادة اتخاذ القرار في الوقت المناسب في جميع جوانب الحياة سواء كانت داخل بيئة العمل أو خارجها ولكي نكون قادرين على تحسين عملية اتخاذ القرار لابد من التركيز على كافة الأحداث والخطوات التي تسبق الاختيار والعزم على اتخاذ القرار والمبادرة في التنفيذ والثقة بالنفس إلا أنه ليس من السهل تعلم القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة فهي تكتسب بالممارسة والتجربة أكثر مما تكتسب بالتعليم ولكن الإنسان ملزم بالاجتهاد واتخاذ القرار ولو ترتب على ذلك بعض الأخطاء، فعدم اتخاذ القرار هو أسوأ الأخطاء كلها.

وقد يرجع ذلك إلى أن أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية والتي تعطي أفضل رؤية لكل طالب بالجامعة لتنمية مهاراتهم الحياتية (مهارة اتخاذ القرار)، وكذلك أنه يتم العناية بالطلاب لتطوير أدائهم وإثارة دافعيتهم نحو النمو المهاري وفقاً لأهداف محددة وواضحة وتصميم موضوعاتها وفق احتياجات الطلاب وأن يكون للمشرف دور فاعل فيها بالمساهمة في تخطيط برامجها والمشاركة في تنفيذ موضوعاتها.

جدول (13) المتوسط الحسابي والنسبة المئوية ومستوى عبارات دور الأنشطة الرياضية في تنمية مهارة إدارة

الوقت القرار لدى طلاب جامعة المستنصرية- مرتبة تنازلياً

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى	الترتيب
ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في أن:						
6	الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك	2.61	0.57	87.00%	مرتفع	1
10	أدرك بأن الوقت عامل مهم في حياتي	2.55	0.65	85.00%	مرتفع	2
9	أرتب قائمة أعمال اليوم حسب أولوياتها	2.53	0.65	84.33%	مرتفع	3
3	اعمل على تجزئة المهام الكبيرة لتسهيل إنجازها	2.50	0.61	83.33%	مرتفع	4
1	احافظ على تنظيم مواعيدي بدقة	2.47	0.66	82.33%	مرتفع	5
8	اتبع نظاماً زمنياً لقضاء نشاطي اليومية	2.45	0.64	81.33%	مرتفع	6
2	أستثمر اوقات فراغي في اشياء مفيدة لي	2.44	0.67	81.33%	مرتفع	7
5	أضع أهدافي وفقاً لجدول زمني محدد	2.39	0.70	79.67%	مرتفع	8
4	أخصص اوقات كافية لمراجعة الدروس	2.34	0.68	78.00%	مرتفع	9
7	استثمر الزمن ما بين الدروس في مراجعة واجباتي اليومية	2.33	0.70	77.67%	مرتفع	10
11	أقوم بقضاء الوقت في إنجاز الأعمال غير المهمة	2.11	0.80	70.33%	متوسط	11

يتضح من جدول (13) أن متوسط درجات عينة البحث في عبارات دور الأنشطة الرياضية في تنمية مهارة إدارة الوقت لدى طلاب جامعة المستنصرية تتراوح ما بين (2.11: 2.61) ونسب مئوية (70.33%: 87.00%) وبمستوى مرتفع.

وقد جاء العبارة رقم (6) ونصها " الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك " في الترتيب الأول بمتوسط (2.61) ونسبة (87.00%) وبمستوى مرتفع وقد يرجع ذلك إلى أن الوقت عنصراً مهماً في الحياة اليومية للطلاب، فهو ذو أهمية قصوى في تحديد أدوار ووظائفهم في أوقات وأزمان معينة، فالتحكم به وإدارته تعطي الإنسان نجاحاً، وتمنحه القدرة على الموازنة بين الأهداف والواجبات المطلوبة منه، ولا يمكن تحقيق الموازنة بينهما إلا من خلال تحقيق إدارة ناجحة للوقت.

كما يعزو الباحثون إلى أن المشاركة في الأنشطة الرياضية هي إحدى الوسائل الهامة في اكتساب المهارات الحياتية وخاصة إدارة الوقت وفي نقل وتكوين شخصية الطالب وتعوده بالاعتماد على الذات وتسهيل في تنمية المهارات الأساسية لدى الطالب فعن طريق الأنشطة الرياضية يتدرب الطالب على مهارات عديدة وأيضاً تكوين علاقات اجتماعية مع أعضاء الجماعات الأخرى أثناء التعاون في إنجازات بعض الأعمال مثل خدمة البيئة (الخدمة العامة) أو الاشتراك في المسابقات ومن هذا تساعد على زيادة وعي وإدراك الطالب للوقت. ويتفق ذلك مع دراسة فهد سلطان (2006) (16) في أن فوائد الأنشطة الرياضية جاءت اكتساب مهارات جديدة، شغل وقت الفراغ بأمور مفيدة وزيادة الخبرات.

### مستخلصات البحث:

انطلاقاً من نتائج هذا البحث وفي ضوء المنهج المستخدم، وفي حدود العينة وأدوات جمع البيانات، يستنتج الباحث ما يلي:

- إدراك طلاب الجامعة لأهمية الأنشطة الرياضية ودورها في تنمية المهارات الحياتية، حيث أوضح البحث تقارب إدراك الطلاب بشكل عام للأهداف التي حددها المقياس.
- ارتفاع مستوى وعي الطلاب بأهمية المشاركة في الأنشطة الطلابية لدى طلاب الجامعة المستنصرية.
- الطلاب المشاركين في الأنشطة الرياضية أكثر ارتفاعاً في المهارات الحياتية.
- تلعب المشاركة في الأنشطة دوراً هاماً في تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة.

### توصيات البحث:

في ضوء المنهج المستخدم وأهداف البحث وفي إطار العينة التي تم إجراء البحث عليها، نقدم التوصيات التالية والتي تم التوصل إليها من خلال عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

- الاهتمام بالأنشطة الرياضية الجامعية من خلال:-
  - توفير التجهيزات والأدوات.
  - إشراك الطلاب في وضع البرامج التي تتناسب مع ميولهم واستعدادهم وقدراتهم.
  - إعداد الكوادر المؤهلة التي تتناسب مع الطلاب المترددين على المشاركة في الأنشطة الرياضية من خلال تنظيم دورات تدريبية متخصصة للمشرفين القائمين على الأنشطة الرياضية في جميع المجالات.
- تشجيع الطلاب على مشاركة في الأنشطة الرياضية والعمل على تنمية المهارات الحياتية من خلال:-
  - برامج الأنشطة الرياضية وأنشطتها المختلفة.

- التغلب على معوقات المشاركة.
- تحفيز أعضاء هيئة التدريس للطلاب للمشاركة.
- الاهتمام بتدريب الطلاب على الاهتمام بتنمية المهارات الحياتية وأساليب تنميتها.
- العمل على تنمية المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة والارتقاء بها من خلال المشاركة في الأنشطة الجامعية المختلفة وخاصة الأنشطة الرياضية.

## قائمة المراجع

### أولاً- المراجع بالعربية.

1. اللقاني أحمد وفارعة حسن محمد، (2001). مناهج التعليم بين الواقع والمستقبل، عالم الكتب، القاهرة.
2. احمد حسين عبد العاطي، ودعاء محمد مصطفى، (2008). المهارات الحياتية، دار الحساب للنشر، القاهرة.
3. احمد عزت راجح: أصول علم النفس، (1975). دار الكاتب العربي، القاهرة.
4. احمد محمد الشافعي، (2013). علم الاجتماع الرياضي، المنصورة.
5. أسامة كامل راتب، (2001). الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
6. أماني درويش، (2004). دور المعسكرات في اكساب طلاب الخدمة الاجتماعية المهارات الاجتماعية، بحث منشور، المؤتمر العلمي السابع عشر، مجلة طموحات الخدمة الاجتماعية وقضايا التحديث، جامعة حلوان، المجلد الرابع.
7. بشير حسام، (2015). دور التكوين في إكساب طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعض المهارات الحياتية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر، ع20.
8. تغريد عمران، رجاء الشناوي، عفاف صبيحي، (2001). المهارات الحياتية، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
9. الدايلي، خالد (2000). الأنشطة الطلابية دورها في اكساب المهارات الاجتماعية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الآداب، جامعه الملك سعود، الرياض، السعودية.
10. الجداوي، سامح (2008). دور المعسكرات الترويحية في إكساب مهارات الاتصال لطلاب الجامعات المصرية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر.
11. سامية محمد جابر، نعمات احمد عثمان (2003). الاتصال والإعلام (تكنولوجيا المعلومات)، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
12. الخضري، سليمان (1978). دراسات نفسية في الشخصية العربية، علم الكتاب، القاهرة.
13. الحارثي، صبحي معروف (2010). فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتنمية مهارات الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، مجلة بحوث التربية النوعية، العدد ١٦ يناير، جامعة المنصورة.
14. وافي، عبد الرحمن جمعه (2010). المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.
15. البيك، على فهبي، عماد الدين ابوزيد (2003). المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف بالإسكندرية.
16. فهد سلطان (2006). اتجاهات الشباب الجامعي الذكور نحو العمل التطوعي\_ دراسة تطبيقية على جامعة الملك سعود، بحث منشور، كلية التربية، مجلة رسالة الخليج العربي، عدد (112)، الرياض، السعودية.

17. ماجد بن سالم حمد (2010). فاعلية الأنشطة التعليمية في تنمية المهارات الحياتية في مقرر الحديث لطلاب الصف الثالث المتوسط، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
18. الحماحي، محمد، عايدة عبد العزيز (2006). الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط4، القاهرة، .
19. محمد العربي شمعون (1999). علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
20. محمد حسن علاوي (2002). علم النفس التدريب والمنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة.
21. العجمي، محمد حسنين (2000). الإدارة المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
22. محمد عبد السلام (2005). فاعلية المسابقات الترويحية على ممارسة طلاب التعليم العالي للأنشطة الطلابية، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
23. مريم السيد (2007). حاجات طلبة جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد 49، ديسمبر.
24. مصطفى حسين باهي، محمد عفيفي (2001). سيكولوجية الإدارة الرياضية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2001م
25. مصطفى حسين باهي (2004). المرجع في علم النفس التربوي في المجال الرياضي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
26. وليد الخراشي (2004). دور الأنشطة الطلابية في تنمية المسؤولية الاجتماعية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعه الملك سعود، السعودية.

#### ثانياً- المراجع الأجنبية.

1. Fox, J. et al (2006). Life Skill Development through 4-H Clubs: The Perspective of 4-H Alumni. [online] Journal of Extension (November, 2006) Volume 41 Retrieved July
2. Springs, betty h.(2002). the effectiveness of life skills training in promoting positive social behavior.unpublished doctoral dissettation. College of education, university of south caroline .