

## [دور ممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الشباب العماني]

[الباحث : خالد بن حميد بن سيف المحذوري]

[وزارة التربية والتعليم . مديرية محافظة الباطنة جنوب . معلم رياضة مدرسية]

### الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على " دور ممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الشباب العماني، و استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته، و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين الشباب العماني وبلغ عددهم (264) شاب وشابة واستخلص الباحث إدراك الشباب لأهمية الأنشطة الرياضية ودورها في تنمية المهارات الحياتية ، حيث أوضح البحث تقارب إدراك الشباب بشكل عام للأهداف التي حددها الاستبيان ارتفاع مستوى وعي الشباب بأهمية المشاركة في الأنشطة الرياضية لدى الشباب العماني، وان الشباب المشاركين في الأنشطة الرياضية أكثر ارتفاعاً في المهارات الحياتية. الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية . المهارات الحياتية.

## [The Role of Sports Activities in Developing some Skills Life for Omani Youth]

### Abstract:

The research aims to identify "the role of sporting activities in developing some life skills among Omani youth, and the researcher used the descriptive approach with his steps and procedures, and the research sample was randomly chosen from among Omani youth and their number reached (264) young men and women. Sports activities and their role in developing life skills, as the research showed the convergence of youth's awareness in general of the goals set by the questionnaire, the high level of youth awareness of the importance of participating in sporting activities among Omani youth, and that young people participating in sports activities are higher in life skills.

**Key words:** Sports Activities – Life Skills.

### المقدمة :

تمر المجتمعات بتغيرات بنائية مختلفة نتيجة عوامل اجتماعية واقتصادية وسياسية وثقافية، ولذلك تهدف التربية الحديثة داخل هذه المجتمعات إلى مساعدة شبابها 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 لشباب وتنمية شخصياتهم، وإشباع حاجاتهم الأساسية في التعبير عن الذات.

حيث أن الشباب هم الأعمدة الرئيسية للمجتمعات 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، فالشباب 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. (عبد السلام 2005 : 265)

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

وأيضاً يري كل من محمد الحماحي وعائدة رياض (2006م)، 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. (الحماحي، ورياض 2006: 63-64)

ومما لاشك فيه أن ممارسة الأنشطة الرياضية بالطرق الصحيحة التربوية تؤثر على الشباب وتكسبه اتجاهات وقيم وسلوكيات سليمة تجعله يتواءم مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه حيث تلعب الأنشطة الرياضية المتنوعة دوراً هاماً في تحقيق العديد من الأهداف التي تراعي اكتساب الشباب للمهارات الحياتية المختلفة، وتعد المهارات الحياتية من أهم الاتجاهات الحديثة في التي تتبناها الدول الطامحة في التقدم فقد تزايد الاهتمام العالمي بتنمية واعداد الشباب اعداداً شاملاً للحياة.

ويتفق كلاً من أحمد اللقاني و حسن محمد (2001)، على أهمية تضمين المهارات الحياتية في مختلف الجوانب الاجتماعية، باعتبارها من أهم النواتج الهامة، والمرغوب في إكسابها للشباب في وذلك نظراً لاحتياج الشباب لهذه المهارات في جميع مراحل حياتهم، بل في جميع شؤونهم اليومية من اجل تحقيق تربية متكاملة و مستدامة. (اللقاني و حسن 2001 : 196).

والمهارات الحياتية أصبحت ضرورة حتمية لجميع الشباب في أي مجتمع ، فهي من المتطلبات الأساسية التي يحتاج إليها الشباب لكي يتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ، ويتعايش معه ، بحيث أنها تمكنه من التعامل الذكي مع المجتمع وتساعد على مواجهة المشكلات اليومية ، والتفاعل مع مواقف الحياة . ( عمران الشناوي ، 2001 ، 4 ) .

### مشكلة البحث :

يعد الضعف في المهارات الحياتية لدى الشباب من أهم المشكلات التي قد تواجههم خلال مراحل عمره المختلفة ، فقد أشارت نتائج دراسة صبحي معروف ( 2010 ) بأن مخرجات المؤسسات التربوية والتعليمية والرياضية تعاني من قلة المهارات وغالبا ما يفشل الكثيرون في حياتهم الشخصية والوظيفية بسبب غياب مهارة الوعي الذاتي ومهارة الاتصال الفاعل . ( معروف ، 2010 ، 34 ) . كما بيبت دراسة عبدالرحمن جمعة ( 2010 ) ، أن غياب دراسة المهارات الحياتية له أثر في إعاقة مسيرة إنفاض المجتمعات ( جمعة ، 2010 ، 15 ) .

ويري أسبرينج بيتي (2002) Springs, betty h. أن أهم عوامل تنمية المهارات الحياتية لدى الشباب هي التركيز بشكل كبير ممارسة الأنشطة المختلفة والتي منها الأنشطة الرياضية والتي تركز على الشباب بشكل أساسي وتبني لديهم المهارات الحياتية في ضوء احتياجاتهم وتُعطيهم الفرصة لاستكشاف المواقف الحياتية

المختلفة في بيئة مهياة وآمنة من خلال ممارستهم لأوجه الانشطة الرياضية المختلفة .  
 (236:Springs2002)

كما أشار كلاً من احمد حسين عبد العاطي، ودعاء محمد مصطفى(2007م)، إلى أهمية تنمية المهارات الحياتية للشباب وذلك لإسهامها في تنمية الأسلوب العلمي في التفكير، والمساهمة في اتخاذ القرار، وحل المشكلات، وفهم الذات وترشيد الاستهلاك وذلك من خلال ممارسة مختلف الانشطة الرياضية. (عبدالعاطي، مصطفى 2007: 63)

ومن خلال إطلاع الباحث علي العديد من الدراسات والمراجع و التعامل الفعلي مع الشباب لاحظ انتشار عدد من المظاهر السلوكية السلبية بين بعض الشباب تمثلت في عدم احترام المواعيد وعدم القدرة علي اتخاذ القرارات المناسبة، وضعف مهارات الاتصال لدي الشباب، وإهدار الوقت واللامبالاة، عدم الثقة في القدرات الشخصية، التكاثر، التواكل، وعدم المحافظة على الممتلكات العامة ، وقلة الوعي الذاتي، وزيادة الضغوط، وعدم القدرة علي التخطيط للمستقبل، بالإضافة إلى ضعف المشاركة في الأنشطة الرياضية داخل المجتمع العماني.

ويتفق ذلك مع ما دراسة خالد الدايل (2000)، بأن نسبة الشباب الذين ليس لهم دور في مجال المشاركة في الأنشطة الرياضية وتحمل المسؤولية بلغت (34%) من عينة الدراسة، ومن خلال الاطلاع على العديد من المراجع العلمية تبين ندرة الدراسات - في حد علم الباحث - التي تناولت الكشف عن الانشطة الرياضية ودورها في تنمية المهارات الحياتية لدي الشباب العماني، لذا تظهر الحاجة لإجراء مثل هذا البحث، فهو محاولة للتعرف على بعض المؤشرات التي تسهم بشكل أو بآخر في الربط مع المهارات الحياتية لدى الشباب العماني وبين ممارسة الانشطة الرياضية منها. لذا جاءت مشكلة الدراسة لتوضح السؤال التالي :

ما دور ممارسة الانشطة الرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الشباب العماني؟

#### أهمية البحث :

- . إبراز دور الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية لدى الشباب العماني .
- . إمكانية اسهام هذه الدراسة في العناية التامة بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية .
- . إظهار عناية وزارة الشباب والثقافة والرياضة في الاهتمام بالأنشطة الرياضية .
- . من الممكن الإستفادة من هذه الدراسة لكل القائمين على الأنشطة الرياضية بالسلطنة من أندية ومدارس وغيرها .

#### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى :

- . التعرف على " دور ممارسة الانشطة الرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدي الشباب العماني".
- . حث الشاب على ممارسة الرياضة بمختلف أنواعها لما لها من تأثير إيجابي على الصحة .
- . معرفة المتطلبات اللازمة في ممارسة الأنشطة الرياضية
- . معرفة الحلول والمقترحات اللازمة في ممارسة الأنشطة الرياضية ودورها في تنمية المهارات الحياتية .

#### حدود البحث :

الحدود الموضوعية :اقتصرت الدراسة على دور ممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية لدى الشباب العماني .

**الحدود البشرية:** شباب وشابات سلطنة عمان

**الحدود المكانية :** النوادي الرياضية أو الأماكن التي تمارس فيها الأنشطة الرياضية .

**الحدود الزمانية :** 2019 . 2020 م.

### مصطلحات البحث:

تعريف النشاط : هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها في حياته اليومية . ( محمد الحمادي وأنور الخولي ، 1996 ، 4 )  
 تعرف الأنشطة الرياضية بأنها : 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 والمجتمعات العمانية. ( تعريف أجزائي) .

### المهارات الحياتية:

تعرف بأنها 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. (السيد 2007: 21)

كما تعرف المهارات الحياتية هي السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل بثقة مع أنفسهم ومع المجتمع بصفة عامة ، وذلك باتخاذ القرارات المناسبة والصحيحة ، وتحمل المسؤوليات الشخصية والاجتماعية ، وفهم النفس والغير وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين وتفادي حدوث الازمات والقدرة على التفكير والابتكار ( سلامة ، 2015 ، ص 115.116 ) .

كما يرى الباحث ان المهارات الحياتية تعرف اجرائيا مهارات بمختلف أنواعها يمتلكها الشباب من أجل ممارستها فكريا وسلوكيا وتعطي القدرة على تحمل المسؤولية وسلوكيات إيجابية يستفيد منها الشباب العماني .

### الدراسات السابقة:

.دراسة وليد الخراشي(2004م)، بعنوان " دور الأنشطة الطلابية في تنمية المسؤولية الاجتماعية" وتهدف إلى الكشف والتعرف على الأنشطة الشبابية الجامعية وأهميتها في إكساب وتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الشباب ، واستخدام الباحث منهج المسح الاجتماعي وقد بلغ حجم عينة الدراسة (١٤٩) طالبًا يمثلون جميع الكليات الأقسام والمستويات داخل الجامعة الممارسين للأنشطة الشبابية داخل كلياتهم بالجامعة، وكانت أهم النتائج هي: أن للأنشطة الطلابية لها تأثير كبير في عملية إكساب وتنمية المسؤولية الاجتماعية للطلاب كجانب أساسي في بناء شخصياتهم.

.دراسة أماني درويش(2004م)، بعنوان(دور الأنشطة في إكساب طلاب الخدمة الاجتماعية المهارات الاجتماعية) وتهدف الدراسة إلى تحديد الأنشطة التي يمكن من خلالها إكساب الشباب المهارات الاجتماعية، تحديد المهارات الاجتماعية التي يمكن إكسابها للطلاب من خلال الأنشطة، تحديد الصعوبات التي تحول دون تحقيق الأنشطة لأهدافها ومحاولة تذييل هذه الصعوبات، استخدمت الباحث 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.

.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 الي تقويم المهارات الحياتية لدى الطلبة الخريجين الذين خضعوا (4- h) لاكتساب المهارات الحياتية في الولايات المتحدة وطبقت الدراسة علي عينة من طلاب الذين خضعوا لبرنامج (4- h) بجامعات الولايات المتحدة، واستخدم الباحث 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.

دراسة ماجد بن سالم حمد الغامدي (2011م)، بعنوان " فاعلية الأنشطة التعليمية في تنمية المهارات الحياتية في مقرر الحديث لطلاب الصف الثالث المتوسط " وهدفت الدراسة الى التعرف علي فاعلية الأنشطة التعليمية في تنمية المهارات الحياتية وفي ضوء ذلك قام الباحث ببناء قائمة بالمهارات الحياتية اللازمة لطلاب المرحلة المتوسطة، ثم قائمة بالأنشطة التعليمية التي تنمي هذه المهارات من خلال مقرر الحديث، حيث قام الباحث بتطبيق المنهج شبه التجريبي على عينة الدراسة المكونة من 33 طالبا من طلاب الصف الثالث المتوسط و توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية بناء قائمة بالمهارات الحياتية اللازمة لطلاب المرحلة المتوسطة بناء قائمة بالأنشطة التعليمية التي يمكن من خلالها تنمية المهارات الحياتية. دراسة بشير حسام ( 2015م) 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 ثم المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي وفي الأخير المهارات البدنية والمهارية، وكذا وجود فروق دالة إحصائية في بعض المهارات وعدم وجود فروق دالة إحصائية في أخرى.

**التعليق على الدراسات السابقة :**

- تناولت الدراسات السابقة موضوع الأنشطة الرياضية والمهارات الحياتية لما لها من أثر إيجابي وأهمية كبرى في تنمية الفكر والجسم.
- أكدت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة على أهمية الأنشطة الرياضية لجميع فئات المجتمع .
- حاولت الدراسة الحالية الربط بين الدراسة النظرية والتطبيقية.
- اتفقت هذه الدراسة مع بعض الدراسات في استخدامها للمنهج الوصفي كدراسة حسام (2015) ودراسة فوكس (2006) ودراسة أماني درويش (2004).
- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في استخدامها للإستبانة كأداة الدراسة كدراسة الغامدي (2011) ودراسة حسام (2015) ودراسة ماني درويش (2004) .
- استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في الإطار النظري وفي إثراء الدراسة الحالية بعدد من المراجع.

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته وهو المنهج الملائم للدراسة الذي يحاول وصف وتقييم الواقع .

### أداة الدراسة :

لتحقيق أهداف الدراسة ، استخدم الباحث الإستبانة كأداة للدراسة ، وقد استعان الباحث بمجموعة من المصادر والمراجع فيما يخص الأنشطة الرياضية ودورها في تنمية المهارات الحياتية .

### مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في الشباب العماني، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين الشباب العماني وبلغ عددهم (294) شاب وشابة وتم تقسيم عينة الباحث عينة اساسية وبلغ عددها (264) شاب وشابة للدراسة الأساسية بنسبة (89.80%)، كما تم اختيار (30) شاب وشابة للدراسة الاستطلاعية بنسبة (10.20%).

### جدول (1) توصيف عينة البحث

م	نوع الدراسة	العدد	النسبة المئوية
1	الدراسة الاستطلاعية	30	10.20%
2	الدراسة الأساسية	264	89.80%
	الإجمالي	294	100%

### أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث الأدوات التالية لتحقيق أهداف البحث، وهي:  
 استبيان دور الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية. مرفق (4).  
 خطوات تصميم استبيان دور الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية :  
 قام الباحث بتصميم استبيان المهارات الحياتية للشباب العماني وقد اتبع الباحث الخطوات الآتية لتصميم الاستبيان .

1- المسح لمرجعي لتحديد محاور الاستبيان:  
 وتم إجراء مسح شامل للدراسات والبحوث السابقة والمراجع لتحديد محاور الاستبيان .

2- عرض محاور الاستبيان المستخلصة على السادة الخبراء:  
 قام الباحث بعرض المهارات الحياتية المقترحة والمستخلصة من المسح المرجعي على (8) من الخبراء، لإبداء الرأي عن مدى مناسبتها ومدى كفايتها لبناء الاستبيان، وقد ارتضى الباحث البقاء على المحاور التي تحوز على نسبة 75% فأكثر جدول (2).

### جدول (2)

آراء السادة الخبراء حول دور الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية لدى الشباب العماني

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 و اتخاذ القرار	6	70	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

م	اسم المحور	العبارات قبل اراء الخبراء	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات المعدلة	عدد العبارات بعد اراء الخبراء
1	دور الانشطة الرياضية في تنمية مهارة الاتصال	10	-	1	10
2	دور الانشطة الرياضية في تنمية مهارة حل المشكلات	10	-	2	10
3	دور الانشطة الرياضية في تنمية مهارة إتخاذ القرار	10	-	2	10
4	دور الانشطة الرياضية في تنمية مهارة إدارة الوقت	11	-	1	10
	المجموع	41	-	6	41

بعد موافقة الخبراء على دور الانشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية الخاصة بالاستبيان, تم تعديل المهارة الأولى (مهارة الاتصال والتواصل مع الاخرين) إلى (مهارة الاتصال) وتقسيم المهارة الثاني (مهارة حل المشكلات و اتخاذ القرار) الي (مهارة حل المشكلات و مهارة اتخاذ القرار)، وتم تعديل المهارة الثالث (مهارة إدارة وقت الفراغ) الي (مهارة إدارة وقت) وتم حذف الباقي للمهارات.

3. وضع عبارات الاستبيان دور الانشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية للشباب العماني :

بعد موافقة السادة الخبراء علي محاور دور الانشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية تم اطلاع الباحث علي مجموعة من المراجع والدراسات السابقة والمتعلقة بموضوع البحث وذلك لوضع عبارات اولية و الخاصة لكل مهارة من المحاور.

4. عرض الاستبيان في صورته الاولى علي السادة الخبراء :

بعد أن قام الباحث بواسطة الخبراء بتحديد (4) محاور للمقياس ووضع (41) عبارة تندرج تحت هذه المحاور، تم عرض الاستبيان في صورته الاولى علي مجموعة من الخبراء للموافقة او تعديل او حذف العبارات الخاصة بكل محور من المحاور، ويوضح جدول(3) عبارات الاستبيان بعد عرضها علي السادة الخبراء.

### جدول (3)

عبارات الأداة القياسية قبل وبعد موافقه الخبراء

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

تم إجراء دراسة استطلاعية للتأكد من مدى فهم الشباب لعبارات الاستبيان ومعرفة المعاملات الإحصائية المناسبة على العينة الاستطلاعية والتي قوامها (30) شاب وشابة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية بسلطنة عمان كما يلي:

**أولاً: حساب معامل الصدق:**

استعان الباحث بالطرق الآتية لحساب معامل صدق الاستبيان وهي:

**1. صدق المحتوى:**

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

**صدق المحكمين:**

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

**1- صدق الاتساق الداخلي:**

للتحقق من مدى ملائمة عبارات مقياس المهارات الحياتية، قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وبلغ قوامها (30) شاب وشابة بسلطنة عمان.



**جدول (4)**

صدق الاتساق الداخلي لعبارات دور الانشطة الرياضية في تنمية مهارة الاتصال

(ن=30)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	
				قيمة (ر)	مستوى الدلالة
	ممارسة الانشطة 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 بعض الآراء والمقترحات بدون تحيز	2.60	0.56	*0.48	0.01
6	أعطي تعليمات وأطرح أسئلة واضحة وغير مبهمه	2.47	0.57	*0.57	0.00
7	أتبادل الأفكار والمعلومات مع الاصدقاء	2.57	0.68	*0.75	0.00
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 (5)**

صدق الاتساق الداخلي لعبارات دور الانشطة الرياضية في تنمية مهارة حل المشكلات

(ن=30)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	
				قيمة (ر)	مستوى الدلالة
	ممارسة الانشطة الرياضية تساعدني في أن :				
1	أنظر إلى المشكلات كشئ طبيعي في حياة الإنسان	2.67	0.55	0.27	0.15
2	أعمل على جمع المعلومات حول المشكلة التي تواجهني	2.60	0.50	*0.63	0.00

0.00	*0.59	0.73	2.53	أفكر بالجوانب الايجابية والسلبية لكافة الحلول المقترحة	3
0.04	*0.37	0.57	2.50	أفكر بكافة البدائل التي قد تصلح لحل المشكلة	4
0.23	0.23	0.49	2.63	أركز انتباهي على النتائج الفورية للحل وليس على النتائج البعيدة	5
0.00	*0.58	0.63	2.43	اعتقد بان لدي القدرة على التعامل مع مشكلات الحياة اليومية	6
0.00	*0.75	0.82	2.50	أحاول تحديد المشكلة بشكل واضح	7
0.20	0.24	0.66	2.10	أجد من الصعب التفكير في حلول متعددة للمشكلة	8
0.08	0.32	0.72	2.37	أحصر تفكيري بالجوانب الايجابية للحل الذي أميل إليه	9
0.00	*0.65	0.67	2.37	أستخدم أسلوباً منظماً في مواجهة المشكلات	10

### \* 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 (6)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات دور الانشطة الرياضية في تنمية مهارة اتخاذ القرار

(ن=30)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	
				قيمة (ر)	مستوى الدلالة
	ممارسة الانشطة الرياضية تساعدني في أن :				
1	أشعر بالثقة في قدرتي على اتخاذ القرارات	2.50	0.68	*0.79	0.00
2	أكتشف الأخطاء و أحاول 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

0.30	0.19	0.57	2.57	6	أفكر بشكل منتظم، عندما أضطر إلى اتخاذ قرار بشكل سريع
0.00	*0.71	0.56	2.63	7	عندما اتخذ قراراً، أشعر بأنه القرار الأفضل في حدود الإمكانيات المتاحة
0.00	*0.75	0.73	2.47	8	أجمع المعلومات اللازمة قبل اتخاذ القرار
0.00	*0.52	0.81	2.37	9	عندما أواجه مشكلة تحتاج قراراً، أنتظر طويلاً قبل بداية التفكير فيها
0.00	*0.54	0.49	2.63	10	أجمع المعلومات حول المسألة التي تواجهني وأوازن الحلول الممكنة ثم أتخذ قراراً نهائياً

### \* 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 إحصائياً 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 (7)

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

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	
				قيمة (ر)	مستوى الدلالة
	ممارسة الانشطة 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 ان 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 اليومية 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 الاستبيان:

للتحقق من ثبات مقياس دور الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية، قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وبلغ قوامها (30) شاب وشابة بسلطنة عمان وقد استعان الباحث بمعامل ألفا كرونباخ لحساب معامل ثبات الاستبيان.

### جدول (8)

معامل ألفا كرونباخ لاستبيان دور الأنشطة الرياضية في تنمية مهارة الحياتية  
(ن=30)

م	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ألفا كرونباخ	
				قيمة ألفا	قيمة ألفا
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 الاستبيان.

3- مفتاح التصحيح للمقياس

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

الدراسة الأساسية.

بعد الاطمئنان لمعاملات الصدق والثبات قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة البحث والبالغ قوامها (264) شاب وشابة بسلطنة عمان لعينة البحث وذلك في الفترة من (10-1-2019م) إلى (18-4-2019م) وبعد الانتهاء من تطبيق الاستبيان تم جمعها وتنظيمها وتفريغ البيانات لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

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

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

- معامل الفاكرو نباخ.  
عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

ما دور ممارسة الانشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية لدى الشباب العماني ؟

جدول (9)

المتوسط الحسابي والنسبة المئوية ومستوي عبارات دور الانشطة الرياضية في تنمية

مهارة الاتصال لدى الشباب العماني

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

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

وقد جاء العبارة رقم (1) ونصها " أهتم بتوضيح أفكارى حتى لا يحدث سوء فهم " في الترتيب الأول بمتوسط ( 2.70) وبنسبة ( 90.00%) وبمستوى مرتفع وقد يرجع ذلك إلى ان هذه المهارة تساعد الشباب على التواصل بطرق ايجابية وبناء علاقات جيدة وبناءه وذلك باستعمال أنواع الاتصال والتواصل اللفظي وغير اللفظي. كما يعزو الباحث ارتفاع مستوى دور الانشطة الرياضية في تنمية مهارات الاتصال حيث ان الانشطة الرياضية هي احدى الخدمات المقدمة من قبل السلطنة ومؤسساتها الرياضية لرعاية الشباب لإعدادهم اعدادا ثقافيا واجتماعيا وعلميا فهي وسيلة لتقويم شخصياتهم ونموهم، وتؤدي هذه الخدمة للشباب فالشباب هم عماد الامة ومصدر نهضتها وتقدمها وهو الهدف الاسمي للتنمية البشرية والانشطة الرياضية وسيلة تربية 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 ان مهارات

الاتصال ليست فطرية ولكنها يجب ان تكتسب من خلال التدريب، حيث يحقق هذا الاتصال الكفاء والفعال مما يؤكد على دور ممارسة الانشطة الرياضية في اكساب مهارات الاتصال للشباب العماني. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة سامح الجداوي (2008م) (10) والتي استنتجت أن دور للأنشطة الرياضية في تنمية دور إيجابي في اكتساب مهارات التواصل اللفظي المتمثلة في مهارتي التحدث والإقناع وتوجيه الأسئلة، ولها دور إيجابي في اكتساب مهارات التواصل غير اللفظي المتمثلة في مهارتي استخدام لغة الجسد والإنصات الفعال، كما لها دور إيجابي في اكتساب المهارات الوجدانية الاجتماعية المتمثلة في مهارة فن التعامل مع الآخرين، والأنشطة الرياضية لها دور إيجابي في إكساب مهارات الاتصال.

### جدول (10)

المتوسط الحسابي والنسبة المئوية ومستوي عبارات دور الانشطة الرياضية في تنمية مهارة حل المشكلات لدى الشباب العماني

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

يتضح من جدول (10) أن متوسط درجات عينة البحث في عبارات دور الانشطة الرياضية في تنمية مهارة حل المشكلات لدى الشباب العماني 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 ) ونسبة ( 88.00% ) وبمستوي مرتفع وقد يرجع ذلك إلى المشاركة دور بالأنشطة الرياضية إلى اكتسابهم الاتجاه نحو حل المشكلات، وازدياد مقدرة الشباب 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 الشباب 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 الانشطة الرياضية كعنصر رئيسي ومهم في تنمية مهارة حل المشكلات من خلال أنشطة الرياضة المتنوعة التي يمارسها الشباب مع أعضاء الجماعة فيكتسب أنماطاً وسلوكاً جديدة يتعلمها من خلال المشاركة والتي تساهم في تنمية الشباب ومهاراته الحياتية (حل المشكلات).

**جدول (11)**

المتوسط الحسابي والنسبة المئوية ومستوي عبارات دور الانشطة الرياضية في تنمية مهارة اتخاذ القرار لدى الشباب العماني

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى	الترتيب
ممارسة الانشطة الرياضية تساعدني في أن :						
1	أشعر بالثقة في قدرتي على اتخاذ القرارات	2.55	0.60	85.00%	مرتفع	1
2	أكتشف الأخطاء و أحاول 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
4	أبني قراراتي على أساس خبرتي ومعرفتي السابقة.	2.53	0.66	84.33%	مرتفع	4
5	عندما اتخذ قراراً، أشعر بأنه القرار الأفضل في حدود الإمكانيات المتاحة	2.50	0.66	83.33%	مرتفع	5
6	أجمع المعلومات اللازمة قبل اتخاذ القرار	2.53	0.61	84.33%	مرتفع	3
7	عندما أواجه مشكلة تحتاج قراراً، أنتظر طويلاً قبل بداية التفكير فيها	2.34	0.73	78.00%	مرتفع	8
8	أجمع المعلومات حول المسألة التي تواجهني وأوازن الحلول الممكنة ثم أتخذ قراراً نهائياً	2.54	0.62	84.67%	مرتفع	2

يتضح من جدول (12) أن متوسط درجات عينة البحث في عبارات دور الانشطة الرياضية في تنمية مهارة اتخاذ القرار لدى الشباب العماني تتراوح ما بين (2.34 : 2.55) ونسب مئوية (78.00% : 85.00%) وبمستوي مرتفع. وقد جاء العبارة رقم (1) ونصها " أشعر بالثقة في قدرتي على اتخاذ القرارات " في الترتيب الأول بمتوسط ( 2.55) وبنسبة ( 85.00%) وبمستوي 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 و الثقة 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 الانشطة الرياضية والتي تعطي أفضل رؤية لكل شاب وشابة لتنمية مهاراتهم الحياتية (مهارة اتخاذ القرار)، وكذلك أنه يتم العناية بالشباب لتطوير أدائهم وإثارة دافعيتهم نحو النمو المهاري وفقاً لأهداف محددة وواضحة وتصميم موضوعاتها وفق احتياجات الشباب وأن يكون للمشرف دور فاعل فيها بالمساهمة في تخطيط برامجها والمشاركة في تنفيذ موضوعاتها.

**جدول (12)**

المتوسط الحسابي والنسبة المئوية ومستوي عبارات دور الانشطة الرياضية في تنمية مهارة إدارة الوقت القرار لدى الشباب العماني

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

يتضح من جدول (12) أن متوسط درجات عينة البحث في عبارات دور الانشطة الرياضية في تنمية مهارة إدارة الوقت لدى الشباب العماني تتراوح ما بين (2.11 : 2.61) ونسب مئوية (70.33% : 87.00%) وبمستوي مرتفع.

وقد جاء العبارة رقم (6) ونصها " الوقت كالسيف ان لم تقطعه قطعك " في الترتيب الأول بمتوسط (2.61) وبنسبة ( 87.00%) وبمستوي مرتفع وقد يرجع ذلك إلى ان 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 الباحث الى ان المشاركة في الانشطة الرياضية هي إحدى الوسائل الهامة في اكتساب المهارات الحياتية وخاصة ادارة الوقت وفي ثقل وتكوين شخصية الشباب وتعوده بالاعتماد على الذات وتسهل في تنمية المهارات الأساسية لدى الشباب فعن طريق الانشطة الرياضية يتدرب الشباب على مهارات عديدة وأيضا تكوين علاقات اجتماعية مع أعضاء الجماعات الأخرى أثناء التعاون في انجازات بعض الأعمال مثل خدمة البيئة (الخدمة العامة) أو الاشتراك في المسابقات ومن هذا تساعد على زيادة وعي وإدراك الشباب للوقت.



### إستنتاجات البحث:

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

- إدراك الشباب العماني لأهمية الأنشطة الرياضية ودورها في تنمية المهارات الحياتية، حيث أوضح البحث تقارب إدراك الشباب بشكل عام للأهداف التي حددها الاستبيان.
- ارتفاع مستوى وعي الشباب بأهمية المشاركة في الأنشطة الرياضية لدى الشباب العماني .
- الشباب المشاركين في الأنشطة الرياضية أكثر ارتفاعاً في المهارات الحياتية.
- تلعب المشاركة في الأنشطة دوراً هاماً في تنمية المهارات الحياتية لدى الشباب العماني.

### توصيات البحث:

**بناء على ما توصل إليه الباحث من نتائج فإنه يمكنه تقديم التوصيات التالية :**

- الاهتمام بالأنشطة الرياضية بالمؤسسات الرياضية داخل سلطنة عمان من خلال :-
- توفير التجهيزات والأدوات.
- إشراك الشباب في وضع البرامج التي تتناسب مع ميولهم واستعدادهم وقدراتهم.
- إعداد الكوادر المؤهلة التي تتناسب مع الشباب المترددين على المشاركة في الأنشطة الرياضية من خلال تنظيم دورات تدريبية متخصصة للمشرفين القائمين على الأنشطة الرياضية في جميع المجالات .
- تشجيع الشباب على مشاركة في الأنشطة الرياضية والعمل على تنمية المهارات الحياتية من خلال:-
- برامج الأنشطة الرياضية وأنشطتها المختلفة.
- التغلب على معوقات المشاركة.
- الاهتمام بتدريب الشباب على الاهتمام بتنمية المهارات الحياتية وأساليب تنميتها .
- العمل على تنمية المهارات الحياتية لدى الشباب العماني والارتقاء بها من خلال المشاركة في الأنشطة المختلفة وخاصة الأنشطة الرياضية.

### المراجع

#### المراجع العربية :

- أحمد اللقاني وحسن محمد فارعة ( 2001 ) . **مناهج التعليم بين الواقع والمستقبل**، عالم الكتب ، القاهرة .
- احمد حسين عبد العاطي، ودعاء محمد مصطفى ( 2008 ) . **المهارات الحياتية**، دار الحساب للنشر، القاهرة .
- احمد عزت راجح (1975) . **أصول علم النفس**، دار الكاتب العربي، القاهرة .
- احمد محمد الشافعي ( 2013 ) . **علم الاجتماع الرياضي**، المنصورة، جمهورية مصر العربية .
- أسامة كامل راتب ( 2001 ) . **الإعداد النفسي للناشئين**، دار الفكر العربي، القاهرة .
- أمانى درويش ( 2004 ) . **دور المعسكرات في أكساب طلاب الخدمة الاجتماعية المهارات الاجتماعية**، بحث منشور، المؤتمر العلمي السابع عشر، **مجلة طموحات الخدمة الاجتماعية وقضايا التحديث**، جامعة حلوان، المجلد الرابع .
- 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 20ع .
- تغريد عمران، رجاء الشناوي، عفاف صبيحي ( 2001 ) . **المهارات الحياتية**، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة .
- خالد الدايل ( 2000 ) . **الأنشطة الشبابية دورها في أكساب المهارات الاجتماعية**، رساله ماجيستير، كلية الآداب، جامعه الملك سعود، الرياض، السعودية .

- سامح الجداوي ( 2008 ) . دور المعسكرات الترويحية في إكساب مهارات الاتصال لطلاب الجامعات المصرية، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا .
- سامية محمد جابر، نعمات احمد عثمان ( 2003 ) . **الاتصال والإعلام (تكنولوجيا المعلومات)**، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية .
- سلامة ، سهير محمد ( 2015 ) . تنمية المهارات الحياتية والاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة . ( ط 1 ) . القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق .
- سليمان الخضري ( 1978 ) . **دراسات نفسية في الشخصية العربية**، علم الكتاب، القاهرة.
- صبيح معروف الحارثي ( 2010 ) . فاعلية برنامج أورشادي نفسي لتنمية مهارات الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، **مجلة بحوث التربية النوعية** العدد ١٦ يناير، جامعة المنصورة .
- عبد الرحمن جمعه وافي ( 2010 ) . المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة، **رسالة ماجستير**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين، 36 .
- علي فهمي البيك، عماد الدين أبوزيد ( 2003 ) . **المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية**، منشأة المعارف بالإسكندرية .
- 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.
- ماجد بن سالم حمد ( 2010 ) . فاعلية الأنشطة التعليمية في تنمية المهارات الحياتية في مقرر الحديث لطلاب الصف الثالث المتوسط، **رسالة ماجستير**، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية . محمد الحماحمي و عايدة عبد العزيز ( 2006 ) . **الترويج بين النظرية والتطبيق**، ط4، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- محمد العربي شمعون ( 1999 ) . **علم النفس الرياضي والقياس النفسي**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- محمد الحمامي وأثور الخولي ( 1996 ) . أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة . محمد حسن علاوي ( 2002 ) . **علم النفس التدريب والمنافسة**، دار الفكر العربي، القاهرة . محمد حسنين العجمي ( 2000 ) . **الادارة المدرسية**، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد عبد السلام ( 2005 ) . فاعلية المسابقات الترويحية على ممارسة طلاب التعليم العالي للأنشطة الشبابية، **رسالة دكتوراه**، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان .
- مريم السيد ( 2007 ) . حاجات طلبة جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية ، **مجلة إتحاد الجامعات العربية**، العدد التاسع والأربعون، ديسمبر.
- مصطفى حسين باهي ، محمد عفيفي ( 2001 ) . **سيكولوجية الادارة الرياضية**، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- مصطفى حسين باهي ( 2004 ) . **المرجع في علم النفس التربوي في المجال الرياضي**، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
- وليد الخراشي ( 2004 ) . دور الأنشطة الشبابية في تنمية المسؤولية الإجتماعية، رساله ماجستير، جامعه الملك سعود، السعودية.

## المراجع الأجنبية.

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  
Springs, betty h .(2002).**the effectiveness of lifeskills training in promoting positive social behavior.unpublished doctoral dissettation.** College of education, university of south caroline .