

فاعلية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية (دراسة مقارنة)

د/ أيمن عبد العزيز سلامه حماد

استاذ علم النفس المساعد كلية العلوم

الاجتماعية-جامعة الامام محمد بن سعود

الاسلامية- الرياض

ملخص البحث:

- استهدفت الدراسة الحالية الكشف عن مدى الفروق في فاعلية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المقارن لبيان الفروق بين المجموعات المتمثلة في عينة الدراسة، وقد طبق الباحث مقياس فاعلية الحياة من اعداد نيل (٢٠٠٢م) على عينة الدراسة والتي بلغت (٣٠٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة القاهرة ، وتفاصيل العينة من حيث ممارسة الأنشطة الرياضية (١٣٢ ممارسين- ١٨٦ غير ممارسين)، وبالنسبة لنوعية النشاط (٧٥ لعبة فردية- ٥٧ لعبة جماعية)، وبعد المعالجات الاحصائية المناسبة توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) فأقل بين متوسطات درجات أفراد العينة الممارسين وغير الممارسين للرياضة على الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الحياة وجميع أبعاده الفرعية عدا بعد (تفتح الفكر)، وجاءت الفروق لصالح مجموعة ممارسي الرياضة في الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الحياة وجميع أبعاده الفرعية عدا بعد (وجهة الضبط الخارجية)، حيث جاءت الفروق في هذا البعد في اتجاه مجموعة غير الممارسين للرياضة.
 - توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) فأقل بين متوسطات درجات أفراد العينة الممارسين للألعاب الفردية، والممارسين للألعاب الجماعية على الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الحياة وجميع أبعاده الفرعية عدا بعدي (إدارة الضغوط- الفاعلية في استخدام الوقت)، وجاءت الفروق لصالح مجموعة ممارسي الألعاب الجماعية في الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الحياة وأبعاده التالية (المشاركة

فاعلية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة

النشطة- تفتح الفكر- الفاعلية الاجتماعية- التعامل مع الفريق- القيادة- التعامل مع التغيرات الحياتية- وجهة الضبط الخارجية- الفاعلية الكلية) ،وجاءت الفروق لصالح مجموعة ممارسي الألعاب الفردية في الأبعاد التالية لمقياس فاعلية الحياة (الثقة في الذات- فاعلية الذات- البحث عن الجودة- وجهة الضبط الداخلية).

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) فأقل بين متوسطات درجات طلاب الصف الثالث الثانوي وطلاب الصف الأول الثانوي على الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الحياة وجميع أبعاده الفرعية عدا الأبعاد التالية (المشاركة النشطة- القيادة- الفاعلية الكلية)، جاءت الفروق لصالح طلاب الصف الثالث الثانوي في الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الحياة وجميع أبعاده الفرعية عدا بعد (وجهة الضبط الخارجية) حيث جاءت الفروق في هذا البعد لصالح طلاب الصف الأول الثانوي.

الكلمات المفتاحية: فاعلية الحياة - الأنشطة الرياضية - طلاب المرحلة الثانوية .

فاعلية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية (دراسة مقارنة)

د/ أيمن عبد العزيز سلامة حماد

استاذ علم النفس المساعد كلية العلوم

الاجتماعية-جامعة الامام محمد بن سعود

الاسلامية- الرياض

المقدمة:

تهدف جميع العلوم النفسية والاجتماعية الي فهم طبيعة السلوك البشري والتعرف على العوامل المختلفة المؤثرة فيه، وبالتالي نستطيع أن نصيغ ضوابط التحكم في هذا السلوك، وهذا يجعلنا نتنبأ بما يمكن أن يصدر عن الانسان في المستقبل.

ويتأثر السلوك البشري بعوامل عديدة متشابكة منها ممارسة الانشطة الرياضية ودورها في تهذيب النفس البشرية من خلال ما يلقاه الفرد من الدعم الاجتماعي خلال النشاط الرياضي والعمل ضمن الفريق الواحد مما يكسبه درجة كبيرة من التفاعل الاجتماعي الايجابي واكسابه الثقة بالنفس، وتنمية السلوك الايجابي، وهذا ما دعمه زهران (٢٠٠٢)، وتهتم المجتمعات بتهيئة البيئة المناسبة وتوفير المناشط الملائمة لبناء الفرد السوي حتى يتم بناء المجتمعات، وتوظيف طاقة الانسان في بنائه اولا ثم تقدم ورفعة المجتمع الذي ينتمي اليه، ورفقي أخلاقه وجدته في العمل، وقناعته بالدور الذي يقوم به في المجتمع، وتسامحه في التعامل مع الاخرين، وعدم لجوئه للعنف والعدوان على نفسه وعلى الاخرى، وفهم الآخر، والتكيف مع نفسه ومع البيئة التي يعيش فيها، وأن يتمتع بصحة جيدة.....الخ.

وينظر رجال التربية إلى ممارسة النشاط الرياضي على أنه أحد مفاتيح تنمية وتطوير الذات البشرية وتعزيز الشعور الإيجابي للطلاب وهذا ما يؤكد خليل (٢٠٠٥)، وسعاد خيربي (٢٠١٠) وخالد (٢٠١٢) ، والشقران، (٢٠١٦). (Gill William,2008)، وأشار الفقيه (٢٠٠٧) الى أهمية النشاط الرياضي في تنمية القيم الخلقية.

فاعلية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة

ويهتم علماء النفس وغيرهم في العصر الحديث بالعمل على توفير الجوانب الإيجابية لإسعاد البشر، والتكيف مع ضغوط الحياة، وتنمية قدرات الفرد المختلفة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة لكي يهنأ الفرد ويشعر بفاعلية الحياة لديه، وارتفعت أصوات المنظمات العالمية والإقليمية منذ زمن بعيد مثل منظمة الصحة العالمية (١٩٩٣: ١) بتنمية مهارات الحياة والتي تعد "بمثابة قدرات تساعد الفرد على التكيف والسلوك الإيجابي بما يمكنه من التعامل بكفاءة مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية".

ويشير نيل (Nill,2008) إلى أن فاعلية الحياة تتمثل في قدرة الفرد على التكيف والبقاء على قيد الحياة وازدهاره، وقدرته على الإنجاز .

وأتفق كل من أنجلر وسولي وكيهي واهرن (Ungar، Sole، Kiehi، Ahn،2005)، و(2006،Byers) على أن فاعلية الحياة تعتمد على مجموعة من السمات الشخصية التي تساعد على قدرة الفرد على التعلم والتكيف والارتقاء مثل المرونة والصلابة والصدوم النفسي، فضلاً عن أن هذه السمات ترتقي من خلال تفاعل الفرد مع المواقف الحياتية (في Nill،2008).

وينكر هامبورج (Hamburg،1990)، أن فاعلية الحياة تتضح من خلال المهارات الحياتية اللازمة للبقاء على قيد الحياة والفاعل مع الآخرين بإيجابية مع مجتمع معقد التركيب، وتوصل شوية وحببية (٢٠١٥) إلى أهمية الرياضة في معالجة المشكلات النفسية المصاحبة للاعاقاة الحركية المكتسبة، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في درجة تقدير الذات لديهم، وكذلك أظهرت دراسة خوجة (٢٠٠٩) أهمية ممارسة الرياضة في تحسين مستوى تقدير الذات واكتساب خبرات نجاح ايجابية والتي تساهم في زيادة الثقة بأنفسهم ومفهومهم لذواتهم، وتوصل إبراهيم (٢٠٠٦) إلى أهمية النشاط الرياضي في التخفيف من حدة الانعزالية وزيادة التفاعل الاجتماعي والشعور بالقيمة الذاتية.

وكل ما سبق من ايجابيات لممارسة النشاط الرياضي لها تأثير ايجابي لفاعلية الحياة حيث أظهر ريتشارد وآخرون (٢٠٠٢) أن فاعلية الحياة تتكون من أربع قدرات وهي: أولها القدرات الشخصية: مثل الثقة في الذات وفاعلية الذات وإدارة الضغوط وتفتح الفكر، وثانيها: القدرات الاجتماعية مثل الكفاءة الاجتماعية والعمل التعاوني والقيادة، وثالثها: المهارات التنظيمية

مثل إدارة الوقت والتطلع للجودة ومواكبة التغيير، ورابعها: القدرات الحيوية وتتمثل في المشاركة النشطة، والفاعلية الشاملة في جميع نواحي الحياة.

مشكلة الدراسة:

يمر الطلاب بمشكلات عديدة مرتبطة بمرحلة المراهقة منها عدم القدرة على التكيف الشخصي والاجتماعي وعدم القدرة بالاستمتاع بالحياة، وممارسة الأنشطة الرياضية تجعل الفرد أكثر تكيفا مع نفسه ومع الآخرين، ويعمل ضمن فريق، ويفهم الآخر ويحترم رأيه، وأكثر ثقة بنفسه وتنمي قدرته على اتخاذ القرار المناسب في ضوء المعطيات المتاحة، ويرسخ لديه قيم التنافس الايجابية لينمي قدراته العقلية والاجتماعية .. وهذا ما دعا الباحث لدراسة فاعلية الحياة وعلاقتها بممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وقد أهتمت دراسات كل من: ستنجر (Stenger,2001)، باورز (Powers,2004)، كولهي (Culhane,2004) دوفيرتي (Dougherty,2005)، بتوضيح أثر البرامج التدريبية على مستوى فاعلية الحياة. (في شمس، والسكري: ٢٠٠٨)

ويذكر دومارت وآخرين (A. Domart&etal1986) أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساهم في اكتساب قيم ايجابية جديدة ، وأبرز نوي وجليخي (٢٠١٧) دور ممارسة الرياضة في اكساب الفرد التوازن النفسي وهذا يجعله أكثر توافقا مع البيئة ويصبح أكثر قدرة على الابداع والتميز، وتوصل ستروم 1993 Sttrom&etall. الى أهمية النشاط الرياضي في اكساب الفرد التفتح والتكيف مع المحيط الذي يعيش فيه .

ويمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات الآتية

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات الطلاب عينة الدراسة الذين يمارسون النشاط الرياضي والذين لا يمارسون النشاط الرياضي على مقياس فاعلية الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات الطلاب عينة الدراسة على مقياس فاعلية الحياة المستخدم في الدراسة الحالية الذين يمارسون النشاط الرياضي (العاب فردية- ألعاب جماعية).

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات الطلاب عينة الدراسة على مقياس فاعلية الحياة المستخدم في الدراسة الحالية تعزى لاختلاف الصف الدراسي .

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية:

١- التعرف على دور ممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية فاعلية الحياة وذلك من خلال الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسط استجابات الطلاب عينة الدراسة الذين يمارسون النشاط الرياضي والذين لا يمارسون النشاط الرياضي على مقياس فاعلية الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

٢- مقارنة ممارسة نوع اللعبة الرياضية وتنمية فاعلية الحياة وذلك من خلال الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات استجابة عينة الدراسة على مقياس فاعلية الحياة المستخدم في الدراسة وتعزى لنوع الرياضية (فردية - جماعية).

٣- مقارنة الصف الدراسي وتنمية فاعلية الحياة من خلال الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسط استجابات الطلاب عينة الدراسة على مقياس فاعلية الحياة المستخدم في الدراسة الحالية تعزى لاختلاف الصف الدراسي .

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

١- الأهمية النظرية:

- تكمن أهمية البحث في تناول مصطلح شبه حديث من فرع هام من فروع علم النفس وهو علم النفس الايجابي وهو فاعلية الحياة، والذي يسعى إلى تنمية واستثمار جوانب شخصية الفرد وقدراته والوصول إلى الشعور بالسعادة وذلك من خلال ترسيخ فاعلية الحياة لديه، وكذلك حدائه مفهوم فاعلية الحياة في التراث النفسي للدراسات العربية، وهذا يفيد في توجيه المختصين في الارشاد والتوجيه والاختصاصيين النفسيين بوزارة التربية والتعليم وواضعي المناهج لوضع خطط المقررات ودمج الأنشطة الرياضية في أهداف المرحلة الثانوية.

- ما يترتب على دراسة متغيرات البحث من نتائج يمكن أن يؤدي إلى زيادة الاتجاه نحو تنمية فاعلية الحياة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

- تظهر أهمية البحث في تناولها فئة مهمة في المجتمع وهم طلاب المرحلة الثانوية، وتأهيلهم للجامعة من خلال تنمية شخصياتهم .

٢- الأهمية التطبيقية (العملية):

- بناء برامج رياضية في المدارس بهدف تنمية فاعلية الحياة لديهم .
- تفعيل دور الأنشطة الرياضية اللاصفية ودمجها من خلال البرامج في المدارس لتنمية قدرات الطلاب المختلفة .
- الاهتمام بحصص التربية الرياضية بالمدارس وتوفير الإمكانيات والأدوات لتنفيذها بصورة لائقة .

مصطلحات الدراسة :

١- الأنشطة الرياضية Sports Actevety :

- عرفها جابر رمزي (٢٠٠٨) بأنها الحركات المختارة لجسم الانسان عدا الحركات الوظيفية او المهنية؛ والتي تظهر عادة في الممارسات الايجابية للأساليب الرياضية والمنازلات والتمرينات والجمباز.....وغير ذلك من الانشطة الأخرى.

٢-فاعلية الحياة Life Effectiveness :-

يعرف كولهي (8 : 2004 , Culhane) فاعلية الحياة على أنها "مجموعة المهارات الأساسية الهامة للأفراد كي يكونوا ناجحين في جميع مجالات الحياة الشخصية والمهنية".
وبذهب ريتشارد وزملاؤه (Richards, etal., 2002) إلي أن فاعلية الحياة Life Effectiveness مفهوم يعبر عن "المهارات الشخصية التي تعد عوامل مهمة ليصبح الفرد محققاً لرغباته وأهدافه في الحياة" .

الاطار النظري:

سوف نتناول محثين في هذه الدراسة وهي الأنشطة الرياضية- وفاعلية الحياة.

(أ) الأنشطة الرياضية Sports Actevety:

ننظر إلى الانسان كوحدة متكاملة تتكون من الجسد والنفس، وبناء الجسد يعتمد على الأنشطة الرياضية، والرياضة ضرورية في حياتنا وتقينا من الاصابة بالأمراض، وتقوي اجسادنا وتكسبنا المرونة واللياقة وتساعدنا على زياده الانتاج وتبت فينا روح المنافسة

فاعلية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة

الشريفة وقد حث ديننا الحنيف على الرياضة فقال ﷺ (المؤمن القوي خير واحب عند الله من المؤمن الضعيف) وقد دعانا امير المؤمنين عمر ابن الخطاب لتعلم السباحة والرماية وركوب الخيل والرياضة تكسب الفرد صفات اجتماعيه عديده منها اقامه العلاقات المتوازنة والتسامح والتنافس الراقي وفي المحافل الدولية اصبحت الرياضة احد مجالات رقي وبروز الدول وتمتعها بالمكانة الدولية بين دول العالم والنشاط الرياضي في مؤسساتنا التعليمية له دور كبير في بناء النشئ من النواحي الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية. - يذكر عوديات (١٩٨٨) ان النشاط الرياضي يزخر بالعديد من المواقف التنافسية التي لها اثر كبير على شخصيه الفرد ومفهومه لذاته وتقديره لها حيث يلعب النشاط الرياضي دورا متميزا في الارتقاء بخبره الانسان ويسهم في تحسين المستوى الصحي والبدني وتوجد علاقه ايجابية بين التفوق الرياضي والذات الايجابية للفرد وهذا ما دعمه أيضا علاوي (١٩٩٨) .

أهميه النشاط الرياضي :

- تظهر اهميه النشاط الرياضي في مواضع عديده نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر: خفض السلوك العدوانى - تكامل الادوار وبالأخص في الالعاب الجماعية - احترام اراء الاخرين - اكتساب السلوك الايجابي ... إلخ
- وذكر عبد الفتاح (١٩٩٨) ان أهميه النشاط الرياضي تتضح فيما يلي :
- ١- يحتاج الجسم البشري الي النشاط الحركي سواء لتنمية وظائفه الحيوية او الحركية للمحافظة عليها في مستوى عالي .
 - ٢- يجب على التربية الرياضية ان تقوم بدورها في هذا المجال لكي توفر للجسم النشاط البدني المنظم الذي يعمل على المحافظة على حيويته ونشاطه.
 - ٣- يمكن النشاط الرياضي الفرد من القيام بمتطلبات الحياه سواء في عمله او حياته بسهولة .
 - ٤- يؤدي النشاط الرياضي الي استمتاع الانسان بحياته ووقايته من الامراض.
 - ٥- يكسب النشاط الرياضي الفرد نوعيه حياه افضل من حيث انه يستطيع القيام بمتطلبات الحياه بجهد بدني اقل.

- ٦- وما هو جدير بالذكر أنالنشاط الرياضي عمليه مهمه للإنسان وسبب رئيسي للصحة والرشاقة ويذكر رفقي واليعيش (٢٠٠٠) ان النشاط الرياضي هو افضل دواء طبيعى فعلى سبيل المثال علاج السمنة عن طريق ممارسه الانشطة الرياضية يعالج الضغط والارهاق ويحسن من وظائف جسم الانسان ويذكر العنزى(٢٠٠٨) أن أهداف النشاط الرياضى هي:
 - ١- نشر الوعي الرياضي الموجه الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم .
 - ٢- غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للتربية البدنية والنشاط الرياضي ومنها العمل بمفهوم روح الفريق الواحد وادراك البعد التربوي الصحيح للمنافسات الرياضية .
 - ٣- تنمية الاتجاهات الاجتماعية السيمة والسلوك القويم عن طريق بعض المواقف في الألعاب الجماعية والفردية، واکسابهم الثقة بالنفس وتنمية الروح الرياضية
 - ٤- المساهمة في التخلص من التوتر النفسي وتفرغ الانفعالات واستنفاذ الطاقة الزائدة واشباع الحاجات انفسية، والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات .
 - ٥- تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ ببعض الناطات الرياضية المفيدة .
 - ٦- رفع مستوى الكفاءة البدنية للطلاب عن طريق اعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات اتي تنمي الجسم وتحافظ على القوام السليم .
 - ٧- اكساب الطلاب المهارات والقدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصحية لبناء الجسم السليم حتى يؤدي واجباته في خدمة دينه ووطنه ومجتمعه بقوة وثبات.
 - ٨- العناية والاهتمام بالطلاب الموهوبين في الألعاب الرياضية المختلفة والعمل على الارتقاء بمستوياتهم الفنية والمهارية.

(ب) فاعلية الحياة:

- ويشير ريتشارد وزملاؤه (Richards, et al., 2002) إلي أن فاعلية الحياة Life Effectiveness مفهوم يعبر عن "المهارات الشخصية التي تعد عوامل مهمة ليصبح الفرد محققاً لرغباته وأهدافه في الحياة" .
- كما عرف نيل وآخرون (Neill et al,1997) فاعلية الحياة بأنها "كيفية فهم الفرد لنفسه فهي جوانب نفسية وسلوكية للوظائف الإنسانية تحدد فاعلية الفرد في أي موقف"

(في شمس والسكري، ٢٠٠٨).

كما أشار ريتشارد وزملاؤه (٢٠٠٢) إلي أن فاعلية الحياة تتمثل في أربع أنواع من القدرات أولها: القدرات الشخصية: مثل الثقة في الذات وفاعلية الذات وإدارة الضغوط وتفتح الفكر، وثانيها: القدرات الاجتماعية مثل الكفاءة الاجتماعية والعمل التعاوني والقيادة، وثالثها: المهارات التنظيمية مثل إدارة الوقت والتطلع للجودة ومواكبة التغيير، ورابعها: القدرات الحيوية وتتمثل في المشاركة النشطة، والفاعلية الشاملة في جميع نواحي الحياة.

أبعاد فاعلية الحياة:

أوضح نيل وآخرون (2002) Neill etal أنه يمكن حصر أبعاد فاعلية الحياة في

تسعة أبعاد وهي:

١- المبادرة النشطة Active initiative :

ويعني " بذل الجهد والطاقة لجعل الأشياء تحدث". وهي "كل ما يستطيع أن يقوم به الفرد من أجل إنجاز الأشياء وتحقيقها". وهي قدرة ديناميكية تظهر لدى الفرد عندما يكون نشطاً ومبادراً عند مواجهة المواقف والأفكار الجديدة ، وترتبط هذه القدرة بالأداء الدينامي لدى الفرد وإنتاجيته.

٢- المرونة العقلية Intellectual flexibility:

وتعني " القدرة على التعامل مع التغيير والتكيف مع التغيرات التي تطرأ على حياته". كما أنها هي " الدرجة التي يستطيع الفرد أن يكيف تفكيره ويغيره ويتبنى وجهات نظر مختلفة.

٣- قيادة المهمة Task Leadership:

تعني " اعتقاد الفرد في قدرته على قيادة الآخرين في المواقف المختلفة". مقياس القدرة على القيادة لاستبيان فاعلية الحياة يقوم على تقييم الأفراد لقدرتهم على أداء الدور القيادي عندما يكون هناك حاجة أو فرصة لذلك، فالشخص القادر على التحكم في المواقف وتحفيز الآخرين تجاه الأهداف وجعلهم يصلون إلى النتيجة الإنتاجية والتوافقية يكون أكثر فاعلية في الحياة العامة.

٤- دافع الإنجاز Achievement motivation:

ويعني "بذل الجهد في إنجاز أفضل النتائج الممكنة"، وتشير أيضاً إلى "مدى دافعية الفرد في إنجاز التمييز وبذل المجهود المطلوب من أجل تحقيق الأهداف".

٥-التحكم الشعوري Emotional control:

يعنى "قدرة الفرد على ضبط النفس والتحكم الذاتى والهدوء في المواقف الضاغطة". كما أنها "الدرجة التي يحافظ فيها الفرد على التحكم في انفعالاته عندما يتم مواجهته بمواقف ضاغطة"

٦-الثقة في النفس Self Confidence:

تعنى "ثقة الفرد في ذاته وقدرته على النجاح". كما أنها "شعور برغبة الفرد في النجاح والكفاح" فالأفراد عادة يتجهون نحو تأكيد نواتهم من خلال أقوالهم وأفعالهم مثل "أنا أستطيع أن أفعل".

٧-إدارة الوقت Time mangement :

ويعنى مفهوم إدارة الوقت "التخطيط الفعال والاستفادة من الوقت". كما يعنى "كفاءة الفرد في التخطيط لوقته وقدرته على الاستفادة القصوى من الوقت". بالإضافة إلى أنه هوالمدى الذى يدرك فيه الفرد بأنه بإمكانه استغلال وقته.

ويرى(2001)Xiting&Zhijie أن مهارات إدارة الوقت تتضمن ثلاث مهارات هي: الشعور بقيمة الوقت، إدراك التحكم في الوقت من خلال تحديد الهدف، التخطيط والأولويات، تقييم الوقت،الاسترجاع، والمهارة الثالثة هي الشعور بمدى كفاءة الوقت (في شمس والسكري، ٢٠٠٨).

٨-الكفاءة الاجتماعية Social competence :

تعنى "الكفاءة والفاعلية أثناء التفاعل في المواقف الاجتماعية. أي كفاءة الفرد وفاعليته عند التواصل مع الآخرين في المواقف الاجتماعية ونجاحه في التعامل معها". كما أنها هي "درجة الثقة الشخصية والقدرة الذاتية فيا لتفاعلات الاجتماعية "كما أنها" درجة الفهم والإدراك الذاتى في التفاعلات الاجتماعية".

٩- وجهة الضبط Locus of Control :

تعد وجهة الضبط من المفاهيم الأساسية في الطبيعة الإنسانية. وهى أحد متغيرات التنظيم الانفعالي للشخصية والذى يلعب دوراً هاماً في حياة الفرد النفسية والاجتماعية، ويرجع ذلك إلى أن الفرد الذى يتمتع بقوة الإرادة والقادر على السيطرة والتحكم فيما يدور حوله أو ما يتوقعه هو فرد قادر على التقدم والتطور والعكس صحيح (سليمان، ٢٠٠٦).

فاعلية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة

- ولقد قدم روتر ٤ متغيرات أساسية في نظريته للتعامل مع مفهوم وجهة الضبط وهي:
- ١- جهة السلوك: وهي إمكانية حدوث سلوك ما في موقف ما من أجل التعزيز.
 - ٢- التوقع: وهو الاحتمال الذي يضعه الفرد لحدوث تعزيز معين كدالة لسلوك معين يصدر عنه.
 - ٣- قيمة التعزيز: وهي درجة تفضيل الفرد لسلوك محدد من خلال تعزيز معين إذا كانت إمكانية الحدوث لكل البدائل الأخرى متساوية.
 - ٤- الموقف النفسي والبيئة الداخلية أو الخارجية: وهي الت يتحفز الفرد بناء على التجارب السابقة كي يتعلم كيف يستخلص أعظم إشباع في أنسب مجموعة من الظروف (أبو ناهية، ١٩٨٤).
- واهتم علم النفس الايجابي بمصطلحات عديدة نذكر منها الرضا عن الحياة ويرتبط ذلك بفاعلية الحياة، ويذكر المدهون (٢٠٠٩) أن الرضا عن الحياة حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكه واستجابته وتتمثل في السعادة والطمأنينة والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي والسعادة والقناعة .

دراسات سابقة:

دراسات سابقة عن الانشطة الرياضية :

قامت منال عمار مزبو (٢٠٠٤) بدراسة تهدف إلى التعرف على الدور التربوي للأنشطة الطلابية في تنمية بعض المبادئ التربوية لدى طالبات المرحلة المتوسطة بتبوك، واعدت الباحثة استبانة تتضمن محاور عديدة منها فوائد الأنشطة الطلابية، ودوافع الطالبات لممارسة الأنشطة الطلابية، وكذلك معوقات ممارسة الطالبات للأنشطة الطلابية، ومقترحات لحل هذه المعوقات، وكانت عينة الدراسة ٢٠٠ طالبة من المدارس المتوسطة بمدينة تبوك، وتوصلت الدراسة إلى عدم توعية الطالبات بأهمية الأنشطة الطلابية ومنها الأنشطة الرياضية.

واجرى الفقيه (٢٠٠٧) دراسة بعنوان دور النشاط الرياضي المدرسي في تنمية القيم الخلقية من وجهة نظر معلمي التربية البدلية في محافظه القنفذة وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي

التحليلي وتكونت عينه الدراسة من ٧٠ معلما وكانت اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة ما يلي:

- النشاط المدرسي من الوسائل التي تعمل على تنميته القيم.
- التمسك بالقيم الخلقية الاسلامية المستمدة من المنهج الاسلامي هي السبيل الي تميز جيل اليوم ليسمو ويعلو كجيل الامس.
- النشاط الرياضي يعمل على تنميته القيم الخلقية مثل الصدق والامانة والتعاون والشجاعة بدرجة عالية.

وقام الشهري (٢٠٠٧) بدراسة استهدفت التعرف على العلاقة بين النشاط البدني واللياقة البدلية ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية وتكونت عينه الدراسة من ٣٤١ طالبا من طلاب المدارس المتوسطة والثانوية في مدينة الرياض وتوصلت الدراسة الي وجود علاقه ايجابية بين ممارسه النشاط الرياضي والتحصيل الدراسي لدى الطلاب واوصت الدراسة بأهمية ممارسه النشاط الرياضي بالمدارس وتأثير ذلك على صحه الطلاب وعلاقه ذلك بارتفاع مستوى التحصيل لديهم.

وقام أبو زهرة (٢٠١١) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير متغيرات الممارسة الرياضية والجنس والصف على المشكلات السلوكية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة نابلس، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٣٥) طالب وطالبة في المرحلة الأساسية العليا في المدارس التابعة لمحافظة نابلس، وقام الباحث باعداد استبانة للمشكلات السلوكية تتضمن المحاور الآتية: السلوك العدواني- تدني مفهوم الذات- النشاط الزائد- العناد والتمرد- الانسحاب الاجتماعي، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في ممارسة الرياضة وظهور المشكلات السلوكية، حيث كانت المشكلات السلوكية أكثر انتشارا عند غير الممارسين للرياضة، وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغير الصف الدراسي حيث كانت المشكلات السلوكية أكثر انتشارا في الصفوف السابع والعاشر، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغير الجنس حيث لم يظهر اي اختلاف في مستوى المشكلات السلوكية لدى الجنسين.

واستهدفت دراسة سعاد خيري (٢٠١٠) التعرف على فاعلية برنامج رياضي لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بابل، ويهدف البحث إلى التعرف على ميول الطلاب نحو ممارسة

فاعلية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة

الأنشطة الرياضية وأفضل الألعاب الرياضية التي يرغب الطلاب في ممارستها، وبلغت عينة الدراسة (١١٥) من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بابل، وتوصلت الدراسة إلى أن الدافع من وراء ممارسة الطلاب الرياضة هو الشعور بالراحة والسعادة وتمضية وقت الفراغ وتجديد الحيوية والتخلص من الضغط النفسي وتمتية الاعتماد على النفس .

وقامت رباب عبد الهادي (٢٠١١) بدراسة استهدفت التعرف على فاعلية أنشطة رياضية حياتية مقترحة في تنمية مهارات التفكير الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتوصلت الباحثة إلى أهمية ممارسة الرياضية في تحسين صحة التلميذ وبالتالي تساهم في تنمية قدراته ومهاراته في التفكير الرياضي .

واستهدفت دراسة نزمين خالد (٢٠١٢) التعرف على فاعلية برنامج ترويحي رياضي على تعلم بعض المهارات الأساسية لألعاب القوى والحالة النفسية للمرحلة السنية من ٩-١٢ سنة، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي وطبقت البرنامج على عدد (١٠٠) ناشيء والذي أقيم على ملاعب استاد الزقازيق، وتوصلت الدراسة إلى أهمية البرنامج الرياضي المقترح في التغلب على الحالة النفسية للأطفال في المراحل السنية المختلفة مما تسببهم حالة نفسية جيدة.

وقام عباس وكريم (٢٠١٢) بدراسة استهدفت التعرف على السمات الشخصية للرياضيين وغير الرياضيين، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠) طالب من كلية التربية الرياضية ممارسين للرياضة، وكذلك (١٦٠) طالب من كلية الهندسة غير ممارسين للرياضة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في السمات الشخصية (الاكتئابية - الاجتماعية - الكف أو الضبط) لصالح ممارسي الرياضة.

أ- دراسات سابقة عن فاعلية الحياة :

قام ستجر (Stenger , 2001) بدراسة استهدفت توضيح مدى فاعلية برنامج للإقامة بأحد المعسكرات لمدة ثلاثة أيام كجزء من المنهج الدراسي، على مهارات فاعلية الحياة لدى مجموعة من التلاميذ عددهم (١٢٠) تلميذاً منهم (٥٨) من البنين، (٦٢) من البنات، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١١-١٣) عام، وقد اشتمل البرنامج على عدد من أنشطة التحدي والمغامرات كالرحلات النهريّة، وزيارة الكهوف، والتنزه سيراً على الأقدام ليلاً، والتعلم من المصادر الطبيعية، والتركيز على حواس التلميذ ومشاركة الفريق، وقد استخدم الباحث

مقياس فاعلية الحياة الذي أعده نيل (٢٠٠٠) وتوصلت الدراسة على مجموعة من النتائج أهمها: زيادة درجات الأبعاد التسع لمقياس فاعلية الحياة، وذلك عند مقارنة درجات الإجراء القبلي بالإجراء البعدي للمقياس بعد البرنامج، وقد استمرت هذه الزيادة في اختبار المتابعة بعد شهر من انتهاء البرنامج، فيما عدا بعد المرونة العقلية حيث كانت درجته منخفضة في المتابعة .

وقام باورز (Powers, 2004) بدراسة استهدفت التعرف على فاعلية برنامج يقدم لتلاميذ الصف (١١) من مدرسة عليا، ومدى تنميته لمهارات فاعلية الحياة، واشتملت عينة الدراسة على (٤٨) تلميذاً منهم (٢٣) من البنين، (٢٥) من البنات، وقد استخدم الباحث مقياس فاعلية الحياة الذي أعده نيل (١٩٩٧)، كما استخدم برنامجا يحتوي على عدد من الخبرات الحسية تركز على العلاقات البينشخصية مع الآخرين مثل: الاتصال والتعاون والثقة وحل الصراع وحل المشكلات والقيادة، كما تضمن البرنامج العلاقات داخل الفرد مع ذاته مثل: مفهوم الذات والثقة في الذات وفاعلية الذات والقيم الروحية، وتوصلت النتائج إلي فاعلية البرنامج في تنمية مهارات فاعلية الحياة في الإجراء البعدي الأول وفي الإجراء البعدي الثاني بعد (٦) أسابيع حيث كان تأثير البرنامج إيجابياً على مهارات فاعلية الحياة لدى كل من البنين والبنات.

واستهدفت دراسة (نعيمه شمس وعماد الدين السكري، ٢٠٠٨) التعرف على الفروق في فاعلية الحياة نتيجة اختلاف كل من العمر الزمني والنوع والذكاء الوجداني. وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٦) طالب وطالبة (٧٣ ذكور، ١٩٣ طالب وطالبة) (٧٣ ذكور، ١٩٣ إناث) من طلبة الدبلوم المهني بكلية التربية، جامعة المنوفية بشبين الكوم. واستخدم الباحثان مقياس فاعلية الحياة اعداد نيل، ومارش، ريتشاردز (Neill, March & Richards, 2002) ومقياس الذكاء الوجداني، ومقياس الاستبصار الاجتماعي. وأسفرت النتائج على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات فاعلية الحياة والذكاء الوجداني والاستبصار الاجتماعي بين الجنسين بغض النظر عن العمر الزمني والنوع.

وقامت ايمان ابراهيم محمد شرف الدين (٢٠١٣) بدراسة عاملية لفاعلية الحياة لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية والعوامل المرتبطة بها والتي تهدف إلى بحث العلاقة بين فاعلية الحياة وعدد من المتغيرات النفسية وهي الإنجاز الأكاديمي، والذكاء الوجداني،

والضغوط النفسية، والسعادة وتكونت عينة الدراسة من (٢١٧) طالب وطالبة، وتم الاعتماد على استبيان فاعلية الحياة واختبار الفصل الثاني، والذكاء الوجداني، مقياس الضغوط النفسية، ومقياس السعادة. وأسفرتا لنتائج عن وجود علاقة دالة احصائيا بين درجات الطلاب على استبيان فاعلية الحياة ودرجاتهم على اختبار الفصل الدراسي الثاني، ووجود علاقة دالة احصائيا بين درجات الطلاب على استبيان فاعلية الحياة ودرجاتهم على مقياس الذكاء الوجداني، ووجود علاقة سالبة دالة احصائيا على استبيان فاعلية الحياة ومقياس الضغوط النفسية، ووجود علاقة دالة احصائيا على استبيان فاعلية الحياة ومقياس السعادة.

فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات الطلاب ممارسي النشاط الرياضي وغير ممارسي النشاط الرياضي على مقياس فاعلية الحياة لصالح ممارسي النشاط الرياضي .
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات الطلاب عينة الدراسة على مقياس فاعلية الحياة المستخدم في الدراسة الحالية الذين يمارسون النشاط الرياضي (العاب فردية- ألعاب جماعية) .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات الطلاب عينة الدراسة على مقياس فاعلية الحياة المستخدم في الدراسة الحالية تعزى لاختلاف الصف الدراسي.

إجراءات الدراسة ومنهجها :

أ- منهج الدراسة:

استخدمت الباحث المنهج الوصفي المقارن، وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة .

ب- حدود الدراسة :

الحدود الموضوعية:

تتحد الدراسة بالمتغيرين الآتيين وهما:

- ممارسه الانشطة الرياضية.

-فاعلية الحياة.

الحدود المكانية: مدارس محافظة القاهرة (مدرسة طبري الحجاز/ادارة النزهة التعليمية).

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨م.

الحدود البشرية: (٣٠٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية، بواقع (١٠٠) طالب من صف دراسي.

ج- ادوات الدراسة:

١-استمارة البيانات الأولية موضح بها الاسم اختياري -العمر - السنة الدراسية -هل تمارس الرياضة -نوع الرياضة (فردية- جماعية)

٢-مقياس فاعلية الحياة إعداد ريتشارد وإيسونيل (Richards, Ellis, Neill , 2002)، وقام بترجمته نعيمه شمس وعماد السكري(٢٠٠٨) ويتكون المقياس من (٤٥) عبارة موزعة على (١٤) بعدا فرعيا تقيس الثقة في الذات، وفاعلية الذات، وإدارة الضغوط، وتفتح الفكر، والفاعلية الجماعية، والتعاون مع الفريق، والقيادة، والفاعلية في استخدام الوقت، والبحث عن الجودة، والتعامل مع التغيرات الحياتية، ووجهة الضبط الداخلية، ووجهة الضبط الخارجية، والفاعلية لكلية، والمشاركة النشطة.

- الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: قام معدو المقياس (Nilletal, 2002) بحساب الصدق العاملي، وكانت نتائج التحليل أن المقياس يتكون من (١٤) بعدا فرعيا، وقد تراوحت تشبعات العوامل أو الأبعاد ما بين (٠.٦٥)، (٠.٨٦) ثم اعادة التحليل العاملي للمقياس وكانت تشبعات الأبعاد تتراوح ما بين (٠.٦٧)، (٠.٩٠) مما يدل على أن المقياس صادقا . وكذلك قام معدو المقياس بحساي ثبات المقياس من خلال اعادة التطبيق على عينة التقنين بعد ٢١ يوم من التطبيق الأول، وكان معامل الثبات ككل (٠.٨٨) وهذا يدل على أن المقياس ثابتا.

صدق مقياس فاعلية الحياة في البحث الحالي:

قام الباحث بتطبيق مقياس فاعلية الحياة، ومقياس الرضا عن الحياة من اعداد امانى عبد المقصود (٢٠١٦)، على عينة التقنين والتي تكونت من (٥٠) طالب من طلاب

فاعلية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة

المرحلة الثانوية، ووجد أن معامل الارتباط بينهما بلغ (٠.٤٣) وهذا دال احصائياً عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على صدق المقياس.

ثبات مقياس فاعلية الحياة في البحث الحالي:

تم حساب الثبات من خلال اعادة تطبيق المقياس على عينة التقنيين بعد (٢٥) يوم، وبلغ معامل الثبات للمقياس في درجته الكلية (٠.٧٣) مما يدل على ثبات المقياس.

د- إجراءات الدراسة:

- قام الباحث باختيار عينة البحث وتتكون من (٣٠٠) طالب من المرحلة الثانوية، بواقع (١٠٠) طالب لكل صف دراسي، وتراوحت أعمار الطلاب بين (١٦-١٩) سنة، وبلغ متوسط العمر لأفراد العينة ١٧.٧ سنة، وانحراف معياري قدره ٠.٤٣.

- قام الباحث بتطبيق مقياس فاعلية الحياة المستخدم في الدراسة على عينة الدراسة، مع اضافة بعض البيانات الأولية التي يحتاجها البحث في متغيرات البحث مثل (الصف الدراسي - ممارسة النشاط الرياضي - نوع اللعبة فردية أو جماعية).

- قام الباحث بتحليل استجابات عينة الدراسة للإجابة على فروض الدراسة .

تاسعا: نتائج الدراسة:

بعد فحص استجابات عينة الدراسة على مقياس فاعلية الحياة ،والبيانات الأولية اصبحت تفاصيل عينة الدراسة كالتالي:

$$ن = ٣٠٠$$

- من حيث ممارسة النشاط الرياضي (١٣٢ ممارسين - ١٨٦ غير ممارسين) .
- بالنسبة لنوعية النشاط (٧٥ لعبة فردية-٥٧ لعبة جماعية).

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات

الطلاب ممارسي النشاط الرياضي وغير ممارسي النشاط الرياضي على مقياس

فاعلية الحياة لصالح ممارسي النشاط الرياضي.

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين

Independent Samples T Test وجاءت النتائج كما في الجدول التالي:

د. أيمن عبدالعزيز سلامة حماد

جدول (١)

نتائج اختبارات للفروق بين ممارس وغير ممارسي النشاط الرياضي في فاعلية الحياة

أبعاد فاعلية الحياة	ممارسة النشاط	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
المشاركة النشطة	ممارس	132	11.4242	1.50379	4.762	.01
	غير ممارس	168	10.6667	1.25095		
الثقة في الذات	ممارس	132	12.7424	2.01756	9.904	.01
	غير ممارس	168	10.3750	2.08412		
فاعلية الذات	ممارس	132	12.6515	1.40329	9.637	.01
	غير ممارس	168	11.0417	1.46150		
إدارة الضغوط	ممارس	132	13.1212	2.10789	7.536	.01
	غير ممارس	168	11.4167	1.80623		
تفتح الفكر	ممارس	132	10.6364	.71273	1.271	غير دال
	غير ممارس	168	10.5417	.57757		
الفاعلية الاجتماعية	ممارس	132	15.8788	1.31364	8.122	.01
	غير ممارس	168	14.4583	1.63734		
التعامل مع الفريق	ممارس	132	12.3333	1.20220	7.086	.01
	غير ممارس	168	11.2917	1.31027		
القيادة	ممارس	132	11.0455	1.05471	3.353	.01
	غير ممارس	168	10.6667	.90021		
الفاعلية في استخدام الوقت	ممارس	132	15.5758	1.23635	8.698	.01
	غير ممارس	168	14.2500	1.36575		
البحث عن الجودة	ممارس	132	11.9848	1.13907	4.255	.01
	غير ممارس	168	11.4167	1.15513		
التعامل مع التغيرات الحياتية	ممارس	132	11.0606	1.40749	5.840	.01
	غير ممارس	168	10.2083	1.12060		
وجهة الضبط الداخلية	ممارس	132	11.3333	1.55640	6.442	.01
	غير ممارس	168	10.2917	1.24465		
وجهة الضبط الخارجية	ممارس	132	9.8030	1.13541	-5.991	.01
	غير ممارس	168	10.7500	1.51143		
الفاعلية الكلية	ممارس	132	11.0909	1.23223	5.163	.01
	غير ممارس	168	10.3333	1.28402		
الدرجة الكلية لفاعلية الحياة	ممارس	132	171.6515	11.72522	10.354	.01
	غير ممارس	168	156.5000	13.21449		

ويتبين من الجدول السابق ما يلي:

فاعلية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) فأقل بين متوسطات درجات أفراد العينة الممارسين وغير الممارسين للرياضة على الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الحياة وجميع أبعاده الفرعية عدا بعد (تفتح الفكر).
 - جاءت الفروق لصالح مجموعة ممارسي الرياضة في الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الحياة وجميع أبعاده الفرعية عدا بعد (وجهة الضبط الخارجية)، حيث جاءت الفروق في هذا البعد في اتجاه مجموعة غير الممارسين للرياضة.
- وهذا يدل على أن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد قوة وحيوية ونشاط في كل حياته، وتكسبه ثقة بالنفس وقدرة على اتخاذ القرار، وفاعلية في تكوين علاقات اجتماعية، وقدرة على استثمار الوقت، ومشاركة نشطة وفاعلة في المجتمع... كل ما سبق هو أبعاد فاعلية الحياة لذلك جاءت استجابات عينة الدراسة على مقياس الحياة في الدرجة الكلية ومعظم أبعاده لصالح الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية، وهذا يتفق مع دراسة كل من خليل (2005)، والفقيه (2007)، والشهري (2007)، و Gill (2008) و William، وخيري (2010)، وخالد (2012)، والشقران (2016).
- ومما هو جدير بالذكر أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد في تنشيط فسيولوجية أجهزة الجسم مما يحسن الصحة العامة للفرد، وبالتالي يتم تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالرضا والقدرة على ضبط النفس وتنمية العلاقات الاجتماعية، والقدرة على ممارسة سلوك القيادة وفهم الآخر وتحقيق أهداف الفرد منسجمة ومتكاملة مع أهداف الفريق مما يساعد على التكيف مع المجتمع المحيط بالفرد، ويتميز أيضا بالمرونة وتفتح الذهن، وحسن التصرف، وتوظيف جيد لاستثمار الوقت، وكل ما سبق من مكتسبات ايجابية في شخصية ممارسي الرياضة ما هي الا الأبعاد الفرعية المؤدية للاحساس بالسعادة وفاعلية الحياة .

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات الطلاب عينة الدراسة على مقياس فاعلية الحياة المستخدم في الدراسة الحالية الذين يمارسون النشاط الرياضي (العاب فردية- ألعاب جماعية) .

د. أيمن عبدالعزيز سلامة حماد

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين
Independent Samples T Test وجاء النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (٢)

نتائج اختبار ت للفروق بين ممارسي الألعاب الفردية والجماعية في فاعلية الحياة

مستوى الدلالة	ت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	نوع اللعبة	أبعاد فاعلية الحياة
.01	-12.294	.82746	10.4667	75	فردية	المشاركة النشطة
		1.24151	12.6842	57	جماعية	
.01	3.377	2.45412	13.2400	75	فردية	الثقفي الذات
		.89204	12.0877	57	جماعية	
.01	3.982	1.62658	13.0533	75	فردية	فاعلية الذات
		.78080	12.1228	57	جماعية	
غير دال	1.757	2.58896	13.4000	75	فردية	إدارة الضغوط
		1.13831	12.7544	57	جماعية	
.01	-5.027	.51710	10.3867	75	فردية	تفتح الفكر
		.80100	10.9649	57	جماعية	
.01	-7.981	1.04545	14.9600	75	فردية	الفاعلية الاجتماعية
		.97750	16.3860	57	جماعية	
.01	-3.671	1.20240	12.0133	75	فردية	التعامل مع الفريق
		1.07372	12.7544	57	جماعية	
.01	-10.446	.68128	10.4267	75	فردية	القيادة
		.89520	11.8596	57	جماعية	
غير دال	-.121	1.57114	15.8667	75	فردية	الفاعلية في استخدام الوقت
		.88002	15.8947	57	جماعية	
.01	5.691	1.26463	12.4267	75	فردية	البحث عن الجودة
		.56251	11.4035	57	جماعية	
.01	-10.028	.77273	10.2533	75	فردية	التعامل مع التغيرات الحياتية
		1.35053	12.1228	57	جماعية	
.01	7.752	1.66176	12.0933	75	فردية	وجهة الضبط الداخلية
		.47559	10.3333	57	جماعية	
.01	-4.137	1.01786	9.4667	75	فردية	وجهة الضبط الخارجية
		1.13831	10.2456	57	جماعية	
.01	-14.337	.83978	10.2533	75	فردية	الفاعلية الكلية
		.66651	12.1930	57	جماعية	
.01	-3.530	12.41037	168.6400	75	فردية	الدرجة الكلية لفاعلية الحياة
		9.48449	175.6140	57	جماعية	

ويتبين من الجدول السابق ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) فأقل بين متوسطات درجات أفراد العينة الممارسين للألعاب الفردية، والممارسين للألعاب الجماعية على الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الحياة وجميع أبعاده الفرعية عدا بعدي (إدارة الضغوط- الفاعلية في استخدام الوقت).
- جاءت الفروق لصالح مجموعة ممارسي الألعاب الجماعية في الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الحياة وأبعاده التالية (المشاركة النشطة- تفتح الفكر- الفاعلية الاجتماعية- التعامل مع الفريق- القيادة- التعامل مع التغيرات الحياتية- وجهة الضبط الخارجية- الفاعلية الكلية).
- جاءت الفروق لصالح مجموعة ممارسي الألعاب الفردية في الأبعاد التالية لمقياس فاعلية الحياة (الثقة في الذات- فاعلية الذات- البحث عن الجودة- وجهة الضبط الداخلية).
- ويفسر الباحث هذه النتيجة في أن ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية مثل لعبة كرة القدم تكسب الفرد الثقة بنفسه، وتكسبه فاعلية اجتماعية من خلال قدرته على القيام بدورة متكاملًا مع أدوار الآخرين لتحقيق هدف اللعبة الجماعية، والعمل بروح الفريق وفهم الآخر واحترامه، وتنمية وجهة الضبط الخارجية لديه.

نتائج الفرض الثالث:

- ينص الفرض الثالث على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات الطلاب عينة الدراسة على مقياس فاعلية الحياة المستخدم في الدراسة الحالية تعزى لاختلاف الصف الدراسي .
- ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين وIndependent Samples T Test وجاء النتائج كما في الجدول التالي:

د. أيمن عبدالعزيز سلامة حماد

جدول (٣)

نتائج اختبارات للفروق بين طلاب الصفين الأول والثالث في فاعلية الحياة

أبعاد فاعلية الحياة	الصف الدراسي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
المشاركة النشطة	الأول	100	11.0000	1.23091	1.092	غير دال
	الثالث	100	10.7500	1.92996		
الثقة في الذات	الأول	100	11.2500	1.92996	-4.749	.01
	الثالث	100	12.7500	2.50000		
فاعلية الذات	الأول	100	12.0000	1.23091	-2.413	.05
	الثالث	100	12.5000	1.66667		
إدارة الضغوط	الأول	100	11.7500	.83333	-6.680	.01
	الثالث	100	13.7500	2.87580		
تفتح الفكر	الأول	100	10.2500	.43519	-5.318	.01
	الثالث	100	10.7500	.83333		
الفاعلية الاجتماعية	الأول	100	14.7500	1.30558	-14.533	.01
	الثالث	100	16.7500	.43519		
التعامل مع الفريق	الأول	100	11.7500	.83333	-7.266	.01
	الثالث	100	12.7500	1.09521		
القيادة	الأول	100	11.0000	.71067	-0877	غير دال
	الثالث	100	11.1300	1.3000		
الفاعلية في استخدام الوقت	الأول	100	15.0000	1.58910	-2.760	.01
	الثالث	100	15.5000	.87039		
البحث عن الجودة	الأول	100	11.2500	.83333	-6.456	.01
	الثالث	100	12.2500	1.30558		
التعامل مع التغيرات الحياتية	الأول	100	10.5000	1.12367	-2.413	.05
	الثالث	100	11.0000	1.74078		
وجهة الضبط الداخلية	الأول	100	10.2500	1.09521	-7.135	.01
	الثالث	100	11.7500	1.79435		
وجهة الضبط الخارجية	الأول	100	10.5000	1.12367	5.361	.01
	الثالث	100	9.7500	.83333		
الفاعلية الكلية	الأول	100	10.7500	1.09521	-1.181	غير دال
	الثالث	100	10.9700	1.50726		
الدرجة الكلية لفاعلية الحياة	الأول	100	161.2500	12.15171	-6.488	.01
	الثالث	100	173.0000	13.42770		

ويتبين من الجدول السابق ما يلي:

فاعلية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) فأقل بين متوسطات درجات طلاب الصف الثالث الثانوي وطلاب الصف الأول الثانوي على الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الحياة وجميع أبعاده الفرعية عدا الأبعاد التالية (المشاركة النشطة- القيادة- الفاعلية الكلية).
- جاءت الفروق لصالح طلاب الصف الثالث الثانوي في الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الحياة وجميع أبعاده الفرعية عدا بعد (وجهة الضبط الخارجية) حيث جاءت الفروق في هذا البعد لصالح طلاب الصف الأول الثانوي.
- ويفسر الباحث ذلك بأن طلاب الصف الثالث الثانوي أكثر فاعلية للحياة ويتمتعون بدرجة أكبر من النضج من طلاب الصف الأول، وهذا يظهر في القدرة على تكوين علاقات ايجابية مع الاخرين والعمل ضمن فريق واحترام افكار وادوار الاخرين، واستثمار الوقت والتحصيل الجيد استعدادا للجامعة، وكذلك الثقة بالنفس وتقدير الذات وفي جميع الأبعاد الفرعية لفاعلية الذات.

خلاصة نتائج البحث:

- * ممارسة الأنشطة الرياضية ذات دافع إيجابي لتحفيز الطلاب على التفوق وتنظيم الوقت والحوار والمناقشة والقدرة على اتخاذ القرار وتنمية المهارات الحياتية مما يعمل على تنمية فاعلية الحياة لديهم.
- * ممارسة الألعاب الجماعية أكثر فائدة من الألعاب الفردية لتنمية فاعلية الحياة.
- * الاختلاف بين طلاب الصف الأول والثالث الثانوي في استجاباتهم على مقياس فاعلية الحياة جاءت معظمها لصالح الصف الثالث.

توصيات البحث :

- في ضوء ما تقدم من نتائج البحث، تم اقتراح عدة توصيات منها:
- العمل على تضمين الأنشطة الرياضية في برامج المرحلة الثانوية العامة، لما لها من أهمية بالغة في الاهتمام بالطالب جسميا وعقليا ونفسيا واجتماعيا، وتسهم بصورة مباشرة في تشكيل شخصية الطالب بصورة متكاملة ومتوازنة.
- توفير الامكانيات والأدوات والملاعب والصالات الرياضية داخل المدرسة الثانوية .

د. أيمن عبدالعزيز سلامة حماد

-الاهتمام بالأنشطة اللاصفية، والتي لها دور فعال في تنمية الذات والثقة بالنفس، وكذلك القدرة على ادارة الضغوط واستثمار الوقت، واقامة علاقات اجتماعية ايجابية، والمشاركة النشطة... الخ مما يساعد على فاعلية الحياة لدى الطلاب .

-العمل على تفعيل حصة التربية الرياضية داخل المدارس بصورة علمية منظمة اعتمادا على التطبيقات التربوية للنظريات التربوية .

المراجع :

اولا : المراجع العربية :

- ابراهيم، عبد التواب محمود(٢٠٠٩): فاعلية برنامج ترويحي رياضي على ترشيد السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- أبو زهرة، نضال عبد الناصر فهمي(٢٠١١): تأثير متغيرات الممارسة الرياضية والجنس والصف على المشكلات السلوكية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة نابلس، ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية بنابلس- فلسطين .
- أبوناھية، صلاح (١٩٨٤): مواضع الضبط وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية والانفعالية والمعرفية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- الشقران، رامي ابراهيم (٢٠١٦): اسهام برامج الأنشطة الرياضية في تعزيز مفاهيم المواطنة لدى طلاب جامعة أم القرى، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية.
- جابر، رمزي (٢٠٠٨): أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على سمات الشخصية لدى الأحداث، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، العدد الأول، ص ٣٨-٧٠.
- الحربي،عواض محمد (٢٠٠٣): العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني لدى الصم، رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، الرياض: المملكة العربية السعودية .
- الحنفي، عبد المنعم (١٩٩٩): موسوعة الطب النفسي، الكتاب الجامع في الاضطرابات النفسية وطرق علاجها، القاهرة: مكتبة المد بولي ، ط٢.
- خوجة ،عادل (٢٠٠٩):أثرالبرنامج الرياضي المفتوح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة سوسف بن خدة بالجزائر .
- خليل، إبراهيم (٢٠٠٥): تأثير برنامج للتربية الحركية على تنمية مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦- ٩) سنوات، رسالة ماجستير، جامعة المنصورة.

د. أيمن عبدالعزيز سلامة حماد

نوي، يحي وجليخي، جيلاني (٢٠١٧): تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على الجانب النفسي لدى مرضى السكري، بحث ماجستير، جامعة زيان عاشور بالجلفة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

ربيع، نرمين محمد خالد (٢٠١٢): فاعلية برنامج تروحي رياضي على تعلم بعض المهارات الأساسية لألعاب القوى والحالة النفسية للمرحلة السنية من ٩-١٢ سنة، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنات .

زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة: عالم الكتب ط٣ .
سليمان، السيد عبد الحميد(٢٠٠٦): مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية -جامعة الاسكندرية ،المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد(٦٢)، مجلد(١٩).

شرف الدين، ايمان ابراهيم محمد، (٢٠١٣): دراسة عامله لفاعلية الحياة لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية والعوامل المرتبطة بها، رسالة ماجستير، جامعة المنوفية، كلية التربية.

شمس، نعيمة والسكري، عماد الدين (٢٠٠٨):فاعلية كدالة للتفاعل بين النوع، والسن، والذكاء الوجداني، والاستبصار الاجتماعي. بحث مقدم للمؤتمر السنوي الخامس لقسم علم النفس،جامعة طنطا، كلية الآداب.

الشهري، سلطان مفرح (٢٠٠٧) العلاقة بين النشاط البدني واللياقة البدنية ومستوى التحصيل لدى طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية، رسالة ماجستير ،كلية التربية - جامعة الملك سعود - المملكة العربية السعودية .

شوية، بو جمعه وحببية ،ضيف الله (٢٠١٥): دور الرياضة في معالجة بعض المشكلات النفسية المصاحبة للإعاقة الحركية المكتسبة، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، عدد ١٤ جوان .

عباس، رائد عبد الأمير (٢٠١٢): السمات الشخصية لدى الرياضيين وغير الرياضيين، مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بابل ،كانون الثاني، العدد ١٠.

عبدات، روجي مروح (٢٠٠٥): دليل الآباء والأمهات لحل مشكلات الأطفال السلوكية، الشارقة: مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية .

فاعلية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة

- عبد الحميد، جابر وكفافي، علاء الدين (١٩٨٨) : معجم علم النفس والتحليل النفسي، القاهرة: دار النهضة العربية ، ط ١ .
- عبد الهادي، رباب طه السيد (٢٠١١): فاعلية أنشطة رياضية حياتية مقترحة في تنمية مهارات التفكير الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، جامعة القاهرة ، معهد الدراسات التربوية، قسم المناهج وطرق التدريس .
- عبد الوهاب، أماني عبد المقصود (٢٠١٦): مقياس الرضا عن الحياة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- عريش، صديق أحمد (٢٠٠٤): نمو الأحكام الخلقية وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى عينة من نزلاء مؤسسة التربية النموذجية والتعليم العام في مرحلة المراهقة بمحافظة جدة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة، المملكة العربية السعودية .
- عز الدين، خالد (٢٠١٠): السلوك العدوانى عند الأطفال، عمان: دار أسامة للنشر، ط ١.
- علاوي، محمد (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة: دار الفكر العربي، ط ١ .
- علي، عبد السلام علي (٢٠٠١): السلوك التوكيدي والمهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك الانفعالي للغضب بين العاملين والعاملات، مجلة علم النفس، عدد ٥٧ ، ص ص ٦٩ - ٥٠ .
- عقل، محمد عطا (٢٠٠٠): الإرشاد النفسي والتربوي، المداخل النظرية، الواقع، الممارسة، الرياض: دار الخريجي ، ط ٢.
- الفايز، سعود عبد العزيز (٢٠١٠): مفهوم الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى المراهقين من مجهولي الهوية رسالة ماجستير، جامعة الأمير نايف للعلوم الأمنية، الرياض: المملكة العربية السعودية .
- الفقيه، مطهر علي (٢٠٠٧): دور النشاط الرياضي في تنمية القيم الخلقية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمحافظة القنفذة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة، المملكة العربية السعودية .
- فوزي، أحمد (٢٠٠٦): مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم، التطبيقات، القاهرة: دار الفكر العربي، ط ٢ .

-كاظم، سعاد خيرى (٢٠١٠): برنامج رياضي تروحي لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بابل، *مجلة علوم التربية الرياضية*، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الثاني.

-المدهون، عبد الكريم (٢٠٠٩): فاعلية برنامج ارشادي لخفض الضغوط النفسية، وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبة جامعة فلسطين بغزة، *مجلة العلوم التربوية*، المجلد ١٧، العدد ٢، ص-ص ٣٣٢-٣٦٧.

-مزيو، منال عمار (٢٠١٤): الدور التربوي للأنشطة الطلابية في تنمية بعض المبادئ التربوية لدى طالبات المرحلة المتوسطة بتبوك، *مجلة العلوم التربوية*، العدد الرابع -ج ١.

- نصر، ياسر (٢٠٠٩): *مشكلات تربوية*، القاهرة: دار الحرمين للطباعة، ط ١.
- اليعيش، فهد عبد العزيز ورفقي، حسام (٢٠٠٠): *أسس وبرامج التربية البدنية*، الرياض: مكتبة أسامه للنشر والتوزيع، ط ١.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- A.Domart&etal (1986): *Nouveau Larousse Medical* ،Librairie Larousse ,Paris,p:589.
- A.Strom.u.c.L (1993):activitesprintmasketining SPRL ,Belgique.
- Bryant l. l. (2006) : *self_esteem and aggressive behavior:who s more aggressive ?* Missouri westem state university .
- Culhane, J. D. (2004): The effects of a fifth-grade adventure-based cooperative physical education program on life effectiveness and locus of control - *Ed.D.* - University of Northern Colorado.
- Gill.d.&Williams.l.(2008): *self_ pereptions in Gill and Williams (Ed3) psychological dynamic of sport and exercise* (pp.81-91).champaign.il : humankinetics.
- Hamburg, B. A. (1990). *Life skills training: Preventive interventions for young adolescents*. Washington, DC: Carnegie Council on Adolescent Development. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 323 018).
- Powers, D. (2004): *The effects of an outdoor education program on life effectiveness skills of participants*, M.S., California State University, Long Beach ProQuest Important and Learning company.

- Moore .m.&Kirkham.c.(2001) : *self_esteem and its relationship to bullying behavior aggressive behavior* 27 (4) : pp 269-283 .
- Neill. B.(2008). *Enhancing Life Effectiveness: The Impacts of Outdoor*Australian National University. A thesis submitted for the degree of Doctor of Philosophy. University of Western Sydney. work is licensed under the Creative Commons .
- Richards, G. E , Ellis, L. A., Neill, J. T. (2002). *The ROPELOC: Review of Personal Effectiveness and Locus of Control: A comprehensive instrument for reviewing life effectiveness*. Paper presented at Self-Concept Research: Driving International Research Agendas, 6-8 August, Sydney.
- Salmivalli.c.(2001) : feeling good about oneself being bad to others ? remarks on self_esteem hostility and aggressive behavior.aggression and violent behavior . 6.(4).pp375-393.
- Stenger, T. (2001): *Sequence of adventure-based resident outdoor education programs and middle school students perceptions of life effectiveness*. Oklahoma State University.
- Taylor .l.d. Davis-kean.p.& Malanchuk (2007) : self_esteem academic self _ concept and aggression at school aggressive behavior.33. pp 130-136 .

مواقع الكترونية :

<http://www.bdnia.com/?p=774>

ملاحق

ملحق (١)

مقياس فاعلية الحياة

عزيري الطالب/

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

يرجى قراءة كل عبارة بكل دقة ثم تضع علامة (√) علي واحدة فقط من لخيارات المقابلة لها، مع الحرص على أن تكون إجابتك صريحة وصادقة، وأن تعبر إجابتك عما تفكر فيه أو تعمله في الواقع حيال العبارات الواردة في المقياس، ويرجى الإجابة عن جميع عبارات المقياس دون ترك شيء منها بدون إجابة مع العلم أنه لا توجد عبارات خطأ أو صواب فيا لمقياس، والمعلومات ستبقى سرية وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط شاكرا ومقدرا حسن تعاونك سلفاً،،،

- بيانات أولية:

١- الاسم اختياري

٢- أمارس الرياضة () - نوع اللعبة (جماعية-فردية):

٣- الصف الدراسي:

فاعلية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة

م	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق	تنطبق الى حد ما	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
١	أشغل وقت فراغي بالرسم.					
٢	أحب التعاون مع الفريق.					
٣	أتغلب على المواقف الصعبة.					
٤	أتمتع بصفات القائد الجيد.					
٥	جهدتي وأعمالي الخاصة هي التي تحدد مستقبلي.					
٦	عادة ما أشغل نفسي بأشياء مفيدة.					
٧	أستمع لأراء وأفكار الآخرين المتنوعة.					
٨	أبذل قصارى جهدي في أي عمل أقوم به .					
٩	توجيه حياتي يعتمد على الحظ والأحداث والآخرين .					
١٠	أشعر بالثقة في تحقيق النجاح فيما أقوم به من أعمال .					
١١	أشعر بفاعليتي في المواقف الاجتماعية .					
١٢	أتعامل مع المواقف الضاغطة بهدوء .					
١٣	مواقفي تتسم بالفاعلية في أمور الحياة .					
١٤	أخطئ وأستخدم وقتي بشكل فعال .					
١٥	أجيد التعامل مع المواقف المتغيرة .					
١٦	أشارك بفاعلية مع فريق العمل .					
١٧	أفضل الأشياء ذات المذاق الحلو عن الأشياء ذات المذاق المر .					
١٨	أواجه المواقف مهما كانت صعبة .					
١٩	أثق في قدراتي على القيادة .					
٢٠	أشعر عادة بالحيوية والنشاط.					
٢١	نجاحي في الحياة يعتمد على ما أقوم به من أعمال .					
٢٢	أقبل الآراء والأفكار الجديدة .					
٢٣	عندما أقوم بعمل ما أسعى لتحقيق أفضل النتائج .					
٢٤	أثق في قدرتي على النجاح في أعمالي .					
٢٥	يعتمد مستقبلي في الحياة على الآخرين.					
٢٦	أشارك بفاعلية في المواقف الاجتماعية .					
٢٧	عادة أميل إلى الهدوء والتخلص من القلق .					

د. أيمن عبدالعزيز سلامة حماد

٢٨	لا أضيع وقتي وأستغله جيداً .
٢٩	أتعامل بالفاعلية في كل أموري في الحياة .
٣٠	أتعامل جيداً مع التغيرات المستمرة .
٣١	أتعاون عادة مع زملائي في العمل .
٣٢	أواجه الأحداث مهما كانت صعبة .
٣٣	أجيد التعامل مع المشكلات الحسابية .
٣٤	أظهر صفات القائد الناجح .
٣٥	لا أعزل نفسي عن الأحداث من حولي .
٣٦	أتكيف مع الأفكار والآراء الجديدة .
٣٧	نجاحي في الحياة يعتمد على قدراتي .
٣٨	أؤدي أعمالي على الوجه الأكمل .
٣٩	أشعر بالثقة في قدرتي على تحقيق النجاح .
٤٠	أميل إلى التفاعل بإيجابية في المواقف الاجتماعية .
٤١	توجيه حياتي يتوقف على الأحداث الخارجية .
٤٢	أتعامل مع المواقف الصعبة بهدوء .
٤٣	أستثمر وقتي بفاعلية .
٤٤	أتعامل بصورة جيدة مع التغيرات من حولي .
٤٥	عادة ما أشعر بالإيجابية في جميع أمور حياتي .

Abstract

Effectiveness of life among secondary stage students who practice and are not practicing sports activities (comparative study)

Prepared by Dr. Ayman Abdel Aziz Salama Hammad

The study aimed to detect the extent of differences in the effectiveness of life among secondary and non-practicing students. The study used a comparative descriptive method to show the differences between the groups of the sample of the study. The number of students in the secondary school in Cairo was 300, and the sample of the sample was 132 sportsmen and 186 non-practicing. The quality of the activity (75 individual games and 57 group games) C the following:

There were statistically significant differences at the level of significance (0.01) and lowest between the average scores of the sample members practicing and non-practicing sports on the overall score of the measure of life effectiveness and all its sub-dimensions except after (open thought). The differences were in favor of the group of sports practitioners in the total degree of life efficiency and all its dimension dimensions are remote (external control point), where the differences in this dimension are in the direction of the group of non-practitioners of sport.

- There are statistically significant differences at the mean level (0.01) and lowest between the average scores of the individual exercise participants and the participants of the group games on the total score of the measure of life effectiveness and all its dimensions except the dimension (management of pressure - effective in the use of time), the differences came in favor of a group of practitioners Collective games in the overall score of the measure of the effectiveness of life and its dimensions (active participation - open minded - social effectiveness - dealing with the team - leadership - dealing with life changes - external control point - total effectiveness), and the differences came in favor of the group of individual game practitioners (Self-confidence, self-efficacy, quality search, and internal control).

- There were statistically significant differences at the level of significance (0.05) and lower between the average scores of students in the third grade secondary and the first grade secondary students on the total score of the measure of the effectiveness of life and all its dimensions except the following dimensions (active participation -

leadership - total effectiveness) The third secondary in the total score of the measure of the effectiveness of life and all its dimensions except after (external control point) where the differences in this dimension for the benefit of students in the first grade secondary.

key words: Effectiveness life- Sports activities- secondary stagel students.