

ISSN: 2392-5442, EISSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 10 العدد: 01 السنة: 2023		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة الجزائر
الصفحات: 716-728		تاريخ الإرسال: 17-01-2023 تاريخ القبول: 03-03-2023

علاقة بعض المهارات الحياتية بالصحة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

The relationship of some life skills to mental health among students of the Institute of Sciences and Technical of Physical and Sport Activities.

محمد بن عطاء الله^{1*}، رافع أحمد²

¹ مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة الجلفة، mohamed.benatallah@univ-djelfa.dz

² مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة البويرة، الجزائر، a.rafa@unive-bouira.dz

ملخص: هدف البحث الحالي إلى معرفة العلاقة بين بعض المهارات الحياتية بالصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة وتطبيق مقياس المهارات الحياتية ومقياس الصحة النفسية على عينة قوامها (43) طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية، حيث تم استخلاص النتائج وتحليلها بالأساليب الإحصائية المناسبة من خلال برنامج (spss) وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين بعض المهارات الحياتية والصحة النفسية لدى الطلبة، وعليه أوصى الباحثان بالعمل على إقامة أيام دراسية ودورات تدريبية وورشات عمل حول موضوع المهارات الحياتية لإبراز أهميتها سواء للأستاذة أو الطلبة، في الجامعة أو في حياتهم العامة.

كلمات مفتاحية: المهارات الحياتية، الصحة النفسية، الطالب الجامعي.

Abstract: The present study aims to know the relationship between life skills and the mental health of the students of the Institute of Sciences and Technical of Physical and Sport Activities at the University of Bouira, The two researchers used the descriptive approach to achieve the objectives of the study and the application of the life skills scale and the mental health on a random sample of 43 students, The results were summarized and analyzed using statistical analysis is social sciences program (spss), The results showed a statistically significant correlation between life skills and mental health, Accordingly Accordingly, the researchers recommended Working on organizing study days, training courses and workshops on the subject of life skills To highlight its importance, whether for teachers or students, at university or in their public life.

Keywords: Life Skills, mental health, university student.

*المؤلف المرسل

علاقة بعض المهارات الحياتية بالصحة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

1. مقدمة واشكالية البحث:

تكتسي المهارات الحياتية أهمية خاصة في عصرنا الحالي الذي يتميز بكثرة المشكلات والمتغيرات فهي تساعد في تشكيل وصقل شخصية الفرد، واعداده لمواجهة مختلف قضايا العصر، ومشكلات الحياة اليومية ليكون انسانا مبدعا منتجا وفاعلا محليا وعالميا، وقادرا على التنمية والتطوير واحداث التغيير، فالمهارات الحياتية يمكن وصفها بأنها مهارات تسهم في فهم وادراك الأفراد لأنفسهم وقدراتهم من خلال الأدوات العلمية والعقلية التي يمارسونها لمواجهة متطلبات ومشكلات الحياة للوصول الى الأهداف المنشودة (تيطراوي، 2018، ص593).

وتتحدد المهارات الحياتية اللازمة لمعيشة الطالب للحياة في المجتمع في ضوء طبيعة العلاقة بينه وبين المجتمع، ومن ثم فقد نجد تشابها في نوعية المهارات الحياتية الضرورية للطلاب، بينما نجد اختلاف في نوعية بعض المهارات الحياتية الأخرى، ويرجع ذلك لخصائص المجتمع وطبيعة المشكلات التي تواجهه، وكذا الفترة الزمنية التي يمر بها المجتمع بمعطياته ومتطلباته المختلفة (عمران، شناوي، صبيح، 2001، ص13)، فعملية اكساب المهارات الحياتية للطلبة تعد من أهم النواتج الهامة لأي معهد وفي أي مرحلة دراسية، ذلك أن التربية في جوهرها تسعى إلى اكساب المهارات الحياتية للطلبة وتؤهلهم لمعيشة الانفتاح على المجتمع والتعامل معه، وتمكنهم من العمل والمشاركة في العملية التنموية (بشير، حملاوي، 2015، ص317).

فتعلم المهارات الحياتية من الأهداف الرئيسية للتربية المعاصرة ومن المهام الضرورية للمكون وفائدة للمتكون وأساس التكوين، وعلى هذا الأساس يجب التركيز على ضرورة تعليم هذه المهارات وادماجها في المناهج الدراسية ومناهج تكوين الطالب (تواتي، عمران، براج، 2021، ص164)، حيث يشير أبو حماد (2017، ص19) أن المهارات الحياتية تساعد الافراد على التكيف مع أنفسهم ومع المجتمع الذي يعيشون فيه، وتركز على تحمل المسؤوليات الشخصية، كفهم الذات والآخرين والتعامل مع الذات، والمهارات المنزلية المتعددة والمهارات الصحية والأنشطة الاقتصادية، والتفاعل الاجتماعي، وإدارة المشاعر ومهارات التفاوض، والتأثير والتأثر البيئي، والقدرة على التفكير الابتكاري، والقدرة على حل المشكلات للوصول الى الأهداف، وتفادي حدوث الأزمات، مواجهة التحديات، والقدرة على إدخال التعديلات في مجالات الحياة لخدمة الفرد والمجتمع.

وتعد الصحة النفسية عملية معقدة متشابكة، ونتاج لتأزر كثير من العمليات التي تتأثر بكل من الخصائص الوراثية، ومختلف الظروف والمواقف البيئية التي يواجهها الفرد، وليست الصحة النفسية حالة دائمة عصبية التغيير، ولا تتبدل عند الشخص، فهي حالة مكتسبة قد تزداد وقد تنقص، أي أنها تتغير بحسب أحوال الفرد الداخلية والخارجية، والزيادة والنقصان مسألة نسبية تختلف باختلاف الأفراد، وحسب اختلاف أحوالهم، وكثير من الناس لا يشكون من اضطراب نفسي صريح ويشعرون مع ذلك بقدر من التعاسة والخيبة أو الصد أو عدم الاطمئنان، وربما كانوا بذلك مدركين بأنهم لسبب أو لآخر قد فشلوا في أن يحصلوا على أحسن ما يمكن أن تأتي به قدراتهم، وفي أن يتمتعوا بلذة الحياة كما ينبغي وفي أن يصلوا الى النجاح المرجو من عملهم وعلاقاتهم الإنسانية على السواء (خليفي، 2018، ص41)، حيث تشير إلى تكامل

الشخصية والنضج الانفعالي الذي يساعد على تأدية الوظائف العقلية بنظام وتنسيق، فهو يمهّد تغلب العقل والرؤية على النزوات والتهور، أي يساعد على ضبط النفس وكبح جماحها والحد من شططها، وهكذا يكون الفرد الرياضي أكثر اتزاناً في تفكيره وتصرفاته وأقل تحيزاً في أحكامه، ومعطى الصحة النفسية يتضمن الفرد فيه الشعور بالرضا والسعادة والصمود أمام الشدائد والازمات والقدرة على الانتاج، وهي ليست مجرد الخلو من الأمراض والاضطرابات النفسية (عزاز، هواورة، 2018، ص171)، ومن خلال ما سبق تم طرح التساؤل التالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعض المهارات الحياتية والصحة النفسية لدى الطلبة عند مستوى الدلالة 0.05؟

2. فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض المهارات الحياتية والصحة النفسية لدى الطلبة عند مستوى الدلالة 0.052.

3. أهداف البحث :

هدف البحث الحالي إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين المهارات الحياتية بأبعادها (مهارة اتخاذ القرار ومهارة حل المشكلات، مهارة التفكير الابداعي ومهارة التفكير الناقد، مهارة الاتصال الفعال، مهارة الوعي الذاتي ومهارة التعاطف، مهارة إدارة المشاعر ومهارة مواجهة الضغوط)، مع الصحة النفسية لدى الطلبة.

4. مصطلحات الدراسة:

1.1. المهارات الحياتية:

يعرفها إبراهيم (2014، ص21) أنها مجموعة من المهارات الضرورية التي يحتاجها الفرد في حياته وينبغي أن يمارسها بنفسه ولا يمكن أن يستعاض عنها بمساعدة الآخرين، كما لأنها تلي حاجات المتعلم بصورة متكاملة بما يسهم في بناء الشخصية بناء متكاملًا ومتوازنًا بدنياً وعقلياً واجتماعياً وروحياً، مثل مهارات التفكير الابتكاري، التفكير الناقد، التعامل مع الآخرين، اتخاذ القرار، الاتصال والتواصل الاجتماعي، إدارة الوقت، حل المشكلات، التعامل مع الضغوط، وتقدير الذات.

وعرفها أبو حماد (2017، ص22) المهارات الحياتية بأنها الرغبة والقدرة على حل المشكلات الحياتية شخصية أو اجتماعية، أو مواجهة تحديات يومية، أو إجراء تعديلات وتحسينات في أسلوب ونوعية حياة الفرد والمجتمع، وتقاس قوة وضعف المهارات الحياتية لدى الفرد من خلال تقدير قوة وضعف اختياراته، فكلما كانت الاختيارات جيدة وصائبة كانت مهاراته الحياتية قوية.

والتعريف الإجرائي للمهارات الحياتية في الدراسة الحالية هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطلبة من خلال إجاباتهم على فقرات مقياس المهارات الحياتية المستخدم في هذه الدراسة.

علاقة بعض المهارات الحياتية بالصحة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

2.4. الصحة النفسية :

تعرف منظمة الصحة العالمية (2013) الصحة النفسية حالة من العافية يستطيع كل شخص ادراك امكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والاسهام في مجتمعه المحلي (سعاده، 2017، 07). وعرفتها شنوفي (2022، ص510) هي حالة خلو النفس البشرية من أي مرض نفسي، يكون فيها الفرد سوي نفسيا يتمتع بسلوكات سوية يصل بها الى الاتزان النفسي.

والتعريف الإجرائي للصحة النفسية في الدراسة الحالية هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطلبة من خلال إجابتهم على فقرات مقياس الصحة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

3.4. الطالب الجامعي :

وهو الفرد الذي يتلقى تعليما عاليا في جامعة أو مؤسسة للتعليم أو مدرسة عليا، أو بمعنى آخر هو المنتسب إلى الجامعة أو المعهد والمتلقي للمحاضرات والدروس من أجل الحصول على شهادة جامعية (سوامي، 2015، ص66). هو الطالب المتحصل على شهادة البكالوريا والذي تتوفر فيه الشروط العلمية والفكرية التي تؤهله للانتحاق بإحدى مؤسسات التعليم العالي (بن الدين، 2015، ص117).

ويعرفه الباحثان أنه الشخص الحائز على شهادة البكالوريا وانتقل إلى الجامعة لتلقي التكوين في أحد التخصصات التي تناسب ميوله ورغباته حتى يكون قادرا تقلد وظيفته مستقبلا على أكمل وجه بما يخدم مجتمعه.

5. الدراسات المرتبطة بالبحث:

1.5. المحور الأول:

- دراسة صغير نور الدين (2012) بعنوان "دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين"، هدفت إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية (المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، مهارة الاتصال والتواصل، المهارات النفسية والأخلاقية، مهارة الوعي الذاتي، ومهارة الاعتماد على النفس) عند الناشئين حسب متغير نوع الرياضة (رياضات فردية ورياضات جماعية) وكذا معرفة علاقة الالتزام الرياضي بالمهارات الحياتية، وقد انتهج الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي المقارن على عينة (301) رياضي، حيث استخدم الباحث مقياس المهارات الحياتية الذي قام بتصميمه الحايك والبطاينة ومقياس الالتزام الرياضي الذي صممه صدقي نور الدين، وباستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة توصل الباحث الى النتائج التالية: أن الناشئين الممارسين للرياضات الجماعية يتميزون بدرجة عالية في كل من المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، مهارة الاتصال والتواصل، في حين تميز الناشئون الممارسون للرياضات الفردية في المهارات النفسية والأخلاقية ومهارة الاعتماد على النفس، وأن خبرة الممارسة تلعب دورا إيجابيا في اكتساب الناشئين للمهارات الحياتية، إضافة إلى أنه كلما ارتفعت درجة الناشئ الرياضي في أبعاد الالتزام الرياضي كان اكتسابه أكثر للمهارات الحياتية، وعليه أوصى الباحث بضرورة توظيف المهارات الحياتية في برامج النشاط البدني الرياضي، وذلك من خلال الربط بين المواقف التدريبية والتنافسية، والعمليات العقلية والنفسية أيضا الاجتماعية التي تميز هذه

المرحلة العمرية للنشأ، مع ضرورة الاهتمام بوضع برامج خاصة للنشاط البدني الرياضي لتنمية المهارات الحياتية والتي تراعي حاجات اللاعبين الناشئين من جهة وواقع المجتمع المحلي وتحديات العصر من جهة أخرى.

- دراسة تيطراوي رضوان (2018) بعنوان "دور الحركة الكشفية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الأفراد المنتسبين إليها"، هدفت للتعرف على دور الحركة الكشفية في تنمية بعض المهارات الحياتية (مهارات الاتصال والتواصل، المهارات الاجتماعية والعمل مع الجماعة، المهارات القيادية) لدى الأفراج المنتسبين إليها، حيث انتهج الباحث المنهج الوصفي، على عينة من (68) كشافا، واستخدم الباحث مقياس المهارات الحياتية المكون من (64) فقرة موزعة على ثلاث أبعاد، وباستخدام الأساليب الاحصائية المتمثلة في اختبار "ت"، تحليل التباين الأحادي، توصل الباحث الى النتائج التالية: أن للحركة الكشفية دور في تنمية المهارات الحياتية قيد الدراسة لدى الافراد المنتسبين إليها، وعدم وجود فروق دالة في اكتساب المهارات الحياتية لدى الافراد المنتسبين إليها تبعاً لتغير سنوات الانخراط ومتغير الفوج الكشفي، ووجود فروق دالة احصائيا في اكتساب المهارات الحياتية تبعاً لمتغير رتبة الكشاف (كشاف متقدم/ جوال) لصالح الجوال، وعليه أوصى الباحث ببث برامج خاصة عن الحركة الكشفية في وسائل الاعلام المرئية المسموعة، والعمل على توفير آليات إدراج الأنشطة الكشفية في المدارس التعليمية.

- دراسة عثمانى حمزة وبركات حسين وزيناي بلال (2022) بعنوان "اسهامات بعض المهارات الحياتية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية"، هدفت الى معرفة مدى اسهام بعض المهارات الحياتية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية، حيث انتهج الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (30) أستاذا، وكذا مقياس المهارات الحياتية كأداة لجمع البيانات، وباستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة توصل الباحثون إلى أن المهارات الحياتية (مهارات الاتصال والتواصل، المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، المهارات النفسية والأخلاقية) لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية، وعليه أوصى الباحثون بضرورة توجيه تطوير المناهج نحو التوسع في تطبيق المهارات الحياتية أثناء التدريس لجميع الباحثين الدراسيين، وكذا دمج المهارات الحياتية في مناهج التربية البدنية والرياضية.

2.5. المحور الثاني:

- دراسة خليفي نادية (2018) بعنوان "الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو"، هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والضغوط النفسية لدى الطلبة، حيث انتهجت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (200) طالب وطالبة، كما استخدمت الباحثة مقياس الصحة النفسية الذي أعده سيد عبد الحميد مرسي، ومقياس الضغوط النفسية الذي أعده عبد الحق لبواعدة، وباستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة توصلت الباحثة الى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين درجات أبعاد لصحة النفسية (علاقات شخصية وطيدة، مهارات اجتماعية، مشاركة اجتماعية، عمل مشبع وترويح، قيم ومبادئ وأهداف) ودرجات ابعاد الضغوط النفسية (الدراسية، الاقتصادية، الاسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) ادى الطلبة بالجامعة الجزائرية، ووجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين

علاقة بعض المهارات الحياتية بالصحة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

درجات أبعاد سلبيات الصحة النفسية (سلوك غير ناضج، عدم الاستقرار الانفعالي، الشعور بعدم التكافؤ، معوقات بدنية، مظاهر عصبية) ودرجات ابعاد الضغوط النفسية (الدراسية، الاقتصادية، الاسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) ادى الطلبة بالجامعة الجزائرية، وعليه أوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بالطلبة الجامعيين عن طريق المتابعة والكفالة النفسية للحفاظ على صحتهم النفسية، وكذا ضرورة اعداد برامج ارشادية وعلاجية للتخفيف من تأثير الضغوط النفسية على حياتهم.

- دراسة روبي محمد وبن هي مونة (2018) بعنوان " الصداع التوترى وعلاقته بخفض الصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي"، هدفت الى الكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين الصداع التوترى وتدهور الصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي، وكذلك الكشف عن الفروق بين متوسط درجات أساتذة التعليم الثانوي على مقياس الصداع التوترى ومقياس الصحة النفسية تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والأقدمية، حيث انتهج الباحثان المنهج على عينة قوامها (140) فرداً من مختلف التخصصات لمعظم ثانويات ولاية تيارت للموسم (2014/2015)، كما استخدمتا مقياس الصحة النفسية ومقياس الصداع التوترى، وباستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة توصل الباحثان الى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية بين الصداع التوترى ودرجة الصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي، وعدم وجود فروق في درجة الصداع التوترى تعزى لمتغير الجنس ودرجة الصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي، مع وجود فروق في درجة الصداع التوترى ودرجة الصحة النفسية تعزى لمتغير التخصص لصالح الأدبيين، وعدم وجود فروق بين متوسط درجات أساتذة التعليم الثانوي على مقياس الصحة النفسية تعزى الى متغير الجنس والأقدمية، وعليه أوصى الباحثان بمتابعة الأسباب التي تؤدي الى الإصابة بالأمراض النفسية وخاصة الصداع التوترى، وكذا انشاء خلية اصغاء لخدمة وحل مشكلات التلاميذ والأساتذة.

6. منهجية الدراسة:

1.6. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، ويذكر قادوس (1995، ص198) أن الباحث كلما قطع شوطاً في الدراسة الاستطلاعية كلما ساعده ذلك في تحديد المزيد من الأسئلة التي يرغب في الإجابة عليها نتيجة لما يكتسبه من معرفة بجوانب الظاهرة التي يدرسها، حيث قمنا بإجراء دراستنا الاستطلاعية (مجموعة من الخطوات الاستطلاعية) على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة للاطلاع والتعرف على خبايا الموضوع محل الدراسة، والصعوبات المحتملة التي قد تعترض الباحثين خلال تطبيق ادوات البحث للعمل على تداركها.

وكانت أهم الخطوات الاستطلاعية التي قمنا بها كما يلي: الخطوة الاستطلاعية الأولى وكانت على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة مكان إجراء هذا البحث بهدف ضبط المجتمع والعينة التي ستجرى عليهم الدراسة، ثم الخطوة الاستطلاعية الثانية بهدف تحديد وضبط الوقت المناسب لتطبيق المقياسين مع

الطلبة أفراد عينة الدراسة، والخطوة الاستطلاعية الثالثة التي كانت لتوزيع وتطبيق مقياسي المهارات الحياتية والصحة النفسية على الطلبة أفراد العينة.

2.6. الدراسة الأساسية

* المنهج العلمي المتبع:

استخدامنا المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لمناسبته هدف الدراسة الحالية.

* مجتمع البحث :

تم تحديد مجتمع البحث في الدراسة الحالية في جميع الطلبة بالمعهد.

* عينة البحث :

يعرفها قنديلجي (2008، ص145) أنها نموذج يشمل جانبا أو جزءا من وحدات المجتمع الاصيلي المعني بالبحث تكون ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة، وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الاصيلي خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة كل تلك الوحدات، حيث قدر حجم العينة في هذه الدراسة ب43 طالبا من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

* متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل :

يتمثل في هذا البحث في: المهارات الحياتية.

- المتغير التابع :

يتمثل في هذا البحث في: الصحة النفسية.

* مجالات البحث:

-المجال البشري: تمثل مجال دراستنا البشري في الطلبة الجامعيين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية بجامعة البويرة والبالغ عددهم 43 طالبا.

-المجال المكاني: أجريت دراستنا هذه على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة.

-المجال الزمني: يمثل الفترة الزمنية التي تم فيها إنجاز هذه الدراسة، حيث تمت خلال الموسم الدراسي 2021/2022.

* أدوات الدراسة:

- مقياس المهارات الحياتية: قامت ببناء وإعداد المقياس الباحثة "ضمياء إبراهيم محمد الخزرجي" من جامعة ديالى بالعراق، كلية التربية للعلوم الانسانية، قسم العلوم التربوية والنفسية، وذلك لقياس مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة، في دراستها التي هي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في علم النفس التربوي والموسومة بعنوان "المهارات الحياتية والسيادة الدماغية وعلاقتها بقابلية الاستواء لدى طلبة الجامعة"، حيث تبنت الباحثة تصنيف منظمة الصحة العالمية (WHO, 1999) والذي يتضمن المهارات التالية: مهارة اتخاذ القرار ومهارة حل المشكلات، مهارة التفكير الابداعي

علاقة بعض المهارات الحياتية بالصحة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

ومهارة التفكير الناقد، مهارة الاتصال الفعال، مهارة الوعي الذاتي ومهارة التعاطف، مهارة إدارة المشاعر ومهارة مواجهة الضغوط.

حيث طبقه في البيئة الجزائرية (رافع، 2020، ص113)، حيث عند تصحيح عبارات المقياس يتم منح العبارات الموجبة الدرجات التالية: (دائما=5، غالبا=4، أحيانا=3، نادرا=2، أبدا=1). كما يتم منح العبارات السالبة الدرجات التالية: (دائما=1، غالبا=2، أحيانا=3، نادرا=4، أبدا=5).

يتم جمع الدرجات التي حددها الطالب في جميع العبارات حيث أن الدرجة العظمى للمقياس هي (300)، أما الدرجة الدنيا فهي (60) وهذا بالنسبة للمقياس ككل، أما بالنسبة للأبعاد فالدرجة العظمى هي (60) والدنيا هي (12).
- مقياس الصحة النفسية :

تم اعتماد مقياس الصحة النفسية الذي صممه صلاح فؤاد محمد مكاوي مدرس الصحة النفسية بكلية التربية بالعريش جامعة قناة السويس بمصر، وطبقته في البيئة الجزائرية ملوكة عواطف (2014) في رسالة ماجستير بعنوان " اتجاهات المعلمين نحو ممارسة مديري المدارس الابتدائية للعلاقات الانسانية وعلاقتها بالصحة النفسية"، حيث يتكون المقياس من (56) فقرة وفق سلم ثلاثي التدرج (أوافق، أوافق الى حد ما، لا اوافق). (قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الاساتذة ذوي الخبرة للوقوف على مدى ملائمة صياغة الفقرات لعينة الدراسة).
* الأساليب الإحصائية :

استخدمنا برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ذا الإصدار IBM SPSS V23: وفي ما يلي نذكر المعادلات التي تم حسابها من خلال برنامج (SPSS):
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

7. عرض وتحليل النتائج:

1.7. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة:

"توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض المهارات الحياتية والصحة النفسية لدى الطلبة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية."

الجدول (01)

يبين العلاقة بين بعض المهارات الحياتية والصحة النفسية لدى الطلبة

مستوى الدلالة	الارتباط	العينة	مقياس الصحة النفسية	مقياس المهارات الحياتية
	0.558			مهارة اتخاذ القرار ومهارة حل المشكلات
	0.745			مهارة التفكير الابداعي ومهارة التفكير الناقد
	0.758			مهارة الاتصال الفعال
0.05	0.735		مقياس الصحة النفسية	مهارة الوعي الذاتي ومهارة التعاطف
	0.596	43		مهارة إدارة المشاعر ومهارة مواجهة الضغوط
	0.866			مقياس المهارات الحياتية ككل

من اعداد الباحثين

2.7. المناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول (01) وجود علاقة طردية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين أبعاد مقياس المهارات الحياتية (مهارة اتخاذ القرار ومهارة حل المشكلات، مهارة التفكير الابداعي ومهارة التفكير الناقد، مهارة الاتصال الفعال، مهارة الوعي الذاتي ومهارة التعاطف، مهارة إدارة المشاعر ومهارة مواجهة الضغوط)، ومقياس الصحة النفسية لدى الطلبة أفراد عينة الدراسة، حيث بلغت قيم معامل الارتباط على التوالي (بين أبعاد مقياس المهارات الحياتية ومقياس الصحة النفسية)، (0.558)، (0.745)، (0.758)، (0.735)، (0.596)، وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05، وكذا وجود علاقة طردية دالة إحصائية بين مقياس المهارات الحياتية ككل ومقياس الصحة النفسية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.866) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

حيث يشير الباحثان إلى أن المهارات الحياتية لها أهمية كبيرة للأفراد لتمكينهم من التعامل الإيجابي والفعال مع التحولات المتسارعة التي يشهدها هذا العصر، وتجعلهم قادرين على التكيف مع هذه التغيرات ومواجهتها بكل ثقة واقتدار، كما أن نتيجة هذه الدراسة بينت لنا أهمية المهارات الحياتية للصحة النفسية للطلاب، حيث اكتسب الطالب لمجموع هذه المهارات الحياتية تجعلها تنعكس إيجاباً على صحته النفسية.

إذ تلعب المهارات الحياتية دوراً أساسياً وحيوياً في تمكين الشباب كعنصر استثمار في إحداث التنمية بمفهومها الشمولي التكاملي، الأمر الذي يجعل التركيز عليها وتطويرها أمراً بالغ الأهمية لتحقيق التعايش الفاعل والمتفاعل في مجتمع الاقتصاد المعرفي القائم على الاستثمار الأمثل للطاقات البشرية المبدعة، فالمهارات الحياتية قد تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، ومن فترة زمنية لأخرى، والانسان الراغب لمواكبة التغيرات والتطورات هو الذي يستطيع اكتساب المهارات

علاقة بعض المهارات الحياتية بالصحة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

الحياتية الجديدة أولا بأول، لأن تعلمها يساهم في اكسابه مهارات أسلوب التفكير العلمي، واتخاذ القرار، وحب المعرفة وأساليب حل المشكلات والتفكير الإبداعي والناقد والعمل الجماعي التعاوني، والاتصال واحترام الآخرين والتعلم الذاتي والاستنتاج وعرض النتائج وغيرها من المهارات الحياتية المعاصرة المهمة (أبو حماد، 2017، ص 28).

وهنا يجب أن نشير إلى أن الغاية من تعليم واكساب هذه المهارات الحياتية تظهر في قدرة الطالب على توظيفها وتطبيقها خلال المواقف والتحديات المختلفة التي تصادفه، سواء داخل الجامعة أو بعدها عندما يدخل عالم الشغل ويتولى وظيفته، وهذا ما ينعكس إيجابا على مجتمعه، فمن أهداف تكوين واعداد الطالب الجامعي المشاركة الفعالة في التنمية المجتمعية، حيث يذكر طرفة (2014، ص 180-181) أن من أهم معايير الجودة في الجامعات كفاءة الطالب الخريج، فبقدر كفاءته وجودته تتحدد جودة النظام التعليمي، ولما فرضته التحولات العلمية والتكنولوجية والاقتصادية التي يشهدها العالم اليوم، أصبح من الضروري إيجاد مخرجات متميزة قادرة على المنافسة المحلية والدولية بما يمتلكونه من مهارات التعلم الذاتي لضمان استمرارهم في التعليم، ومتابعة الجديد في مجال تخصصهم وعملهم، من خلال قدرتهم على الإبداع وتطوير مهاراتهم وكفاءتهم للتكيف مع المتغيرات المتسارعة في طبيعة المهن واحتياجات سوق العمل.

كما يشير (خاضر، ونوقي، رعاش، 2021، ص 81) أن المهارات الحياتية تمثل ضرورة ضمنية لجميع الأفراد في أي مجتمع في من المتطلبات الأساسية التي يحتاج إليها الفرد لكي يتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ويتعايش معه حيث انها تمكنه من التعامل الذكي مع المجتمع وتساعد على مواجهة المشكلات اليومية والتفاعل مع مواقف الحياة.

وننتج الدراسة الحالية تتفق مع نتائج عدة دراسات أخرى في علاقة المهارات الحياتية بمتغيرات أخرى، رغم عدم وجود دراسات تطرقت للعلاقة بين المهارات الحياتية والصحة النفسية في حدود اطلاع الباحثين، إذ نجد على سبيل المثال دراسة لطيفة ماجد محمود وضمياء ابراهيم محمد (2016) التي هدفت الى معرفة العلاقة بين المهارات الحياتية وأقسام السيادة الدماغية وأيضا العلاقة بين المهارات الحياتية وقابلية الاستهواء، وتوصلت الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المهارات الحياتية وأقسام السيادة الدماغية، وعلاقة ارتباطية عكسية بين المهارات الحياتية و قابلية الاستهواء، وأيضا دراسة رافع أحمد وعلوان رفيق (2020) التي هدفت الى معرفة العلاقة بين المهارات الحياتية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلبة، وتوصلت الى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين المهارات الحياتية و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

كما نجد أن الصحة النفسية عبارة عن حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم، وليس مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي، حيث تجعل الفرد متحكما في عواطفه وانفعالاته فيتجنب السلوك الخاطئ ويسلك السلوك السوي، وهي لا تقل أهمية عن الصحة الجسمية العامة، بل قد تبقى الصحة الجسمية عاجزة عن اضياف السعادة على الانسان ما لم تتوفر له أسباب وعناصر الصحة النفسية (خليفة، 2018، ص 42)، كما تجعل الفرد أكثر قدرة على الثبات والصمود حيال الشدائد والأزمات ومواجهتها والتغلب عليها، وتجعله أكثر حيوية واقبالا على الحياة كما

تجعله قادرا على المثابرة والابداع والانتاج وتساعدته على فهم نفسه والآخرين من حوله ويدرك دوافع سلوكه (العربي، شلاي، 2019، ص10).

ومن خلال ما سبق يمكننا القول أن الأهمية الكبيرة للمهارات الحياتية في حياة الأفراد تظهر من خلال قدرتهم على التكيف مع كافة الظروف، والتعامل الإيجابي مع مختلف المواقف، والقدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة والمناسبة وحل المشاكل بطرق ابداعية، وهذا ما يساعدهم على خلق بيئة إيجابية من حولهم خالية من الضغوط.

خاتمة:

تعمل المهارات الحياتية على مساعدة الطلبة في مجابهة مختلف التحديات التي قد يواجهون ها، سواء في مرحلة الجامعة أو بعدها، من خلال اكتساب القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة في مختلف المواقف، وحل المشكلات الحياتية على اختلافها...الخ، حيث تظهر الأهمية البالغة للمهارات الحياتية لدى الطلبة كونها تساعدهم في التكيف مع كافة الظروف، ومساعدتهم على النجاح في حياتهم، داخل أسوار الجامعة وفي حياتهم العملية على حد سواء، كما تساعدهم على اتخاذ القرارات بصفة مدروسة بعيدا عن العشوائية، وتسمح لهم بالتواصل الفعال مع الآخرين..إلخ، وهنا يجب العمل على تطويرها خاصة لدى شريحة الطلبة الجامعيين باعتبارهم عماد المجتمعات، فاكتسابهم لهذه المهارات يؤهلهم للنجاح في مرحلة ما بعد الجامعة واقتحام عالم الشغل بكفاءة عالية، كما يجعلهم يتعاملون بثقة أكبر في جميع المواقف الحياتية، وفي ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج نتقدم بمجموعة من التوصيات:

- العمل على إقامة أيام دراسية ودورات تدريبية وورشات عمل حول موضوع المهارات الحياتية لإبراز أهميتها سواء للأساتذة أو الطلبة ، في الجامعة أو في حياتهم العامة .
- إعداد قائمة بأهم المهارات التي يحتاجها الطلبة في جميع الأطوار الدراسية، والعمل على تضمينها في المناهج الدراسية.
- إجراء بحوث أخرى من خلال ربط متغيري المهارات الحياتية والصحة النفسية مع متغيرات أخرى.
- العمل على اعتماد موضوع المهارات الحياتية كمادة مستقلة تدرس للتلاميذ في الأطوار الدراسية المختلفة.

المراجع:

- إبراهيم، سليمان عبد الواحد يوسف، (2014)، المهارات الحياتية مدخل للتعامل الناجح مع مواقف الحياة اليومية (ط.1)، القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
- أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم، (2017)، المهارات الحياتية الشخصية-الاجتماعية- المعرفية (ط.1)، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

علاقة بعض المهارات الحياتية بالصحة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

- بشير، حسام وحملوي، عامر. (2015). دور التكوين في إكساب طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعض المهارات الحياتية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (20)، 315-326.
- عمران، تغريد والشناوي، رجاء وصبيحي، عفاف. (2001). المهارات الحياتية (ط.1). القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- العربي، مليكة وشلالي، لخضر، (2019)، مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، 12(02)، 21-08.
- خليفة، نادية. (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، (08)، 41.
- شنوفي، زينب، (2022)، الصحة النفسية ودور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيقها لذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة المنظومة الرياضية، 09(02)، 520-507.
- عثماني، حمزة وبركات، حسين وزيناي، بلال، (2022)، اسهامات بعض المهارات الحياتية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية، مجلة المنظومة الرياضية، 09(02)، 721-708.
- خاضر، صالح وونوقي، يحي ورعاش، كمال، (2021)، علاقة السلوك العدواني بالمهارات الحياتية لتلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، مجلة المنظومة الرياضية، 08، 104-79.
- عزاز، ياسين وهوارة، مولود، (2018)، ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الفردية منها والجماعية وأثرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، مجلة علمية دولية تصدر عن مخبر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – جامعة الجزائر3، (16)، 171.
- قادوس، صلاح السيد. (1995). الأسس العلمية لمناهج البحث في العلوم التربوية والتربية البدنية. القاهرة: دار المعارف.
- تيطراوي، رضوان، (2018)، دور الحركة الكشفية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الأفراد المنتسبين إليها، مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية، 07 (14)، 619-587.
- تواتي، حياة وعمراني، أمال وبراج، عامر، (2021)، إسهامات التكوين في تنمية المهارات الحياتية للطلاب الجامعي، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 06(01)، 194-160.
- بن الدين، كمال، (2015)، واقع محددات ممارسة طلبة الأحياء الجامعية للأنشطة البدنية والرياضية، مجلة المنظومة الرياضية، 02(01)، 133-111.
- قنديليحي، عامر إبراهيم. (2008). البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والالكترونية (ط.1). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.



محمد بن عطاء الله، رافع أحمد

- سوامي، أسماء. (2015). برامج التكوين في علم المكتبات نظام ل م د في ضل التطورات التكنولوجية: جامعة الجزائر 2 نموذجاً. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والعلوم الإسلامية، جامعة وهران 1 احمد بن بلة- الجزائر.