

الثقافة الرياضية لدى طلاب المرحلة الإعدادية لممارسي الأنشطة الرياضية وعلاقتها بالمهارات الحياتية لديهم

م.م. فارس مشعان احمد
المديرية العامة لتربية الانبار

الملخص

هدف البحث التعرف على الثقافة الرياضية لدى طلاب المرحلة الإعدادية لممارسي الأنشطة الرياضية وعلاقتها بالمهارات الحياتية لديهم، اعتمد على منهج البحث الوصفي المسحي، واعد مقياسين الاول لقياس الثقافة الرياضية تكون من ٢٦ فقرة مقابل بديلين لكل فقرة، احدها يمثل ثقافة رياضية والاخر لا يمثل، والمقياس الاخر لقياس المهارات الحياتية تكون من ٣٦ فقرة مقابل ثلاث بدائل للموافقة تأخذ الدرجات (١، ٢، ٣)، واجري للمقياسين الصدق والثبات وبعض الخصائص السايكومترية، وطبق على عينة نهائية تالفت من ١٢٠ طالباً من المرحلة الإعدادية الذي يمارسون الانشطة الرياضية داخل او خارج المدرسة لمدة اكثر من سنتين، وبينت النتائج ان الطلاب يمتلكون ثقافة رياضية ومهارات حياتية بمستوى مرتفع، وتوجد علاقة ارتباطية بين متغيري الثقافة الرياضية والمهارات حياتية. واوصى الباحث: شمول كافة الطلبة في الانشطة الرياضية، لا سيما في المدارس المحرومة من ممارستها بسبب ازدواج المدارس في بناية واحدة. و دمج الانشطة الرياضية لتعزيز المهارات الحياتية، من خلال مناهج التعليمية في حصص التربية الرياضية لتنمية قابليات الطلبة.

الكلمات المفتاحية: الانشطة الرياضية- الثقافة الرياضية- المهارات الحياتية-طلاب المرحلة الإعدادية.

The sports culture of middle school students who practice sports activities and its relationship to their life skills

Assistant Lecturer Fares Mishaan Ahmed

Abstract

This research aimed to identify the sports culture of middle school students who participate in sports activities and its relationship to their life skills. The research employed a descriptive survey methodology and developed two scales. The first scale, measuring sports culture, consisted of 26 items with two options for each item: one representing sports culture and the other not. The second scale, measuring life skills, consisted of 36 items with three options for agreement (scored 1, 2, and 3). Validity, reliability, and some psychometric properties were established for both scales. The scales were administered to a final sample of 120 middle school students who had participated in sports activities inside or outside of school for more than two years. The results showed that the students possessed a high level of sports culture and life skills, and a correlation was found between the two variables. The researcher recommended: including all students in sports activities, especially in schools that lack access to such activities due to schools sharing a single building; and integrating sports activities to enhance life skills through the physical education curriculum to develop students' abilities.

Keywords: Sports activities - Sports culture - Life skills - Middle school students.

مقدمة البحث واهميته

إن العصر الذي نعيش فيه هو عصر التغيير التقني السريع الذي تؤثر مبتكراته في أساليب حياتنا، نفسها، وقد أحدث هذا التطور طلبات جديدة من الجمهور الرياضي الذي يرغب في توفير المزيد من البرامج الرياضية.

وتعد الثقافة الرياضية "جزءاً مهماً من التطور المستمر والمتنوع ، إذ أن الثقافة الرياضية إحدى مظاهر المجتمع ، وهي جزءاً من الثقافة العامة بصورة عامة ، وأن الاهتمام بها من مؤشرات الدالة على ارتفاع المستوى الثقافي والتقدم لأفراد المجتمع وتعد وسائل الاتصال الجماهيري المتنوعة لها دورها الواضح وكبير في انتشار الثقافة الرياضية، ولها دور أيضاً أثر في جوانب أخرى مثل الجانب الصحي والتربوي والثقافي والاجتماعي للإنسان ، واغلبنا شاهد توحيد عواطف المواطنين ومشاعرهم من خلال ممارسات والعباب وأنشطة رياضية في السباقات المحلية او الدولية ، من خلالها زرعت محبة الوطن في نفوس افراد المجتمع بما فيهم طلبة المدارس(علي، ٢٠٢٥: ١٢٥).

أن ممارسة الأنشطة الرياضية في المدارس ومنها المرحلة الاعدادية تساهم بإشباع حاجاتهم الطلاب وتمنحهم المقدرة في التعبير عن ميولهم ، كما تمهد بتوافر الصحة النفسية والعقلية والجسدية وتكسبهم المهارات والخبرات الاجتماعية والحياتية ، وتساعد على توجيههم التوجه المهني والتعليمي فضلاً عن بناء شخصيتهم المتميزة. وتحرص المؤسسات التعليمية من توظيف ومزاولة النشاطات الطلابية الرياضية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف ربط الطلاب بالبيئة المحيطة بهم ، وتنمي روح التعاون والمشاركة بفاعلية لتطوير مهاراتهم الحياتية، والتي يعبر عنها بالكفاءة النفسية والاجتماعية" التي تمنح الطالب القدرة على السلوك الإيجابي والتأقلم. وتكمن أهميتها في تمكينه من التكيف مع متغيرات الحياة، وتعزيز الثقة بالنفس والاستقلال الذاتي، وتحقيق النجاح الشخصي والمهني، وتساعد هذه المهارات على مواجهة مشكلات الحياة، وإدارة الانفعالات، والتواصل الفعال، مما يساهم في بناء شخصية متوازنة وقادرة على اتخاذ قرارات مدروسة والعمل بنتاجية(الطراونة، وآخرون، ٢٠٢٦: ٤٢).

أنشطة التربية الرياضية بمختلف صورها إنما هي في الحقيقة ثقافة رياضية ، والتي تمثل الكم الهائل من المعلومات عن كل ما هو جديد في الألعاب الرياضية ويتم تحديثها بوساطة التواصل والاتصال مع الجديد في البيئة الرياضية بكل ألعابها وفنونها ومهاراتها ويعبر عنها بما يمتلكه الطالب من تقدير سليم لمظاهر الحياة كافة الذي من شأنه التقدم بفكرة من أجل تمتعه بالأشياء والأفراد والأحداث التي تتكون منها بيئة المحلية والعالمية ، فتقدير الأداء البدني الراقي من قبل الآخرين ثقافة، والتعبير الإبداعي في الحركات والألعاب المعاصرة تنصب على خلق الأفضل والأحسن من السلوك والأفكار والأعراف الثقافية التي يستند إليها نشاط الفرد في المجالات المختلفة. (الحوري، ٢٠٢١: ٣٤٤)

لذا تعد الأنشطة الرياضية مطلباً حيوياً للحياة السوية والصحة النفسية الاجتماعية والبدنية للطلاب في مراحل النمو المتعاقبة والأنشطة الرياضية بالنسبة للطلاب هي عملية أساسية تواكب النمو الحركي لهم، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بجميع جوانب الحياة الأخرى، وقد تنمي المهارات الحياتية لدى الطلاب، لذا أوصى الباحثون في السنوات الأخيرة أن تضم برامج التنمية الشبابية الإيجابية المستندة إلى الرياضة والنشاط البدني أنشطة مقصودة لتنمية المهارات الحياتية ، وذلك نظراً لاحتياجهم لهذه المهارات في جميع مراحل حياتهم وجميع شؤونهم اليومية من أجل تحقيق تربية رياضية متكاملة ومستدامة باعتبارها من أهم نواتج التعليم الهامة والمرغوب في إكسابها للطلبة في كل المراحل الدراسية (، ٢٠٢١ : ٧٥).

مشكلة البحث

رغم أهمية درس الرياضة في المدارس الاعدادية إلا أن هناك نظرات سلبية من قبل بعض أولياء الأمور وهي إن الرياضي لا يكون متفوق دراسياً. فضلاً عن ذلك هناك دوام مدارس مزدوج وقد يكون ثلاث مدارس تتناوب على بنائية واحدة مما يؤثر على الدوام ويقلل ساعات الدراسة ويكون الضحية درس الرياضة. فضلاً عن ضعف الاهتمام بأنشطة الرياضية كون حصص الرياضة قد تكون هامشية قياساً لبقية الحصص وخاصة في الصفوف الاعدادية بحجة التقوية في المواد المهمة وهي (الانكليزية، الرياضيات، الفيزياء ... وغيرها) وهذا الأمر يعطي مؤشر على قلة الاهتمام ، وأمر آخر أن مادة الرياضة مادة غير مرسية للطلاب ويمكن الاستغناء عنها ولا يوجد امتحان فيها أي أنها مادة مستوفية فقط ينجح بها الطالب كتحصيل حاصل، فضلاً عن هناك بعض الطلاب تركوا ممارسة الرياضة ، وشغلهم الشاغل استخدام الموبايلات والأجهزة الالكترونية

الآخري، وتوجه الباحث بالاستطلاع الميداني لعينة من طلاب المرحلة الإعدادية بلغت (٦٠) طالبًا في سؤال مفتوح حول هل تمارس الرياضة في المدرسة وخارجها وإذا كنت لا تمارس الأنشطة الرياضية ماهي الأسباب بنظركم . تبين ٦٧% قلة ممارستهم للأنشطة الرياضية ، وكانت ابرز الاسباب، عدم وجود اماكن فسيحة لمزاولة الأنشطة الرياضية، هناك نوع من التقصير من مدرس المادة والادارة في تحفيز الطلاب على ممارسة الأنشطة في المدرسة او خارجها بأوقات الفراغ ، عدم فتح المدارس ايام العطل، الاستعانة بحصص الرياضية كحصص اضافية للمواد العلمية.

وعليه تم طرح السؤال الرئيسي لمشكلة البحث: ما مستوى الثقافة الرياضية لدى طلاب المرحلة الإعدادية لممارسي الأنشطة الرياضية وعلاقتها بالمهارات الحياتية لديهم

اهداف البحث

ما مستوى الثقافة الرياضية لدى طلاب المرحلة الإعدادية من وجهة نظرهم؟.

ما مستوى المهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الإعدادية من وجهة نظرهم؟.

هل توجد علاقة ارتباطية بين الثقافة الرياضية والمهارات الحياتية لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية؟

اسئلة البحث

هل يؤثر ممارسة الأنشطة الرياضية على تحسن الثقافة الرياضية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

هل يؤثر ممارسة الأنشطة الرياضية على اكتساب المهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

هل يوجد ارتباط دال احصائيًا بين متغيري الثقافة الرياضية والمهارات الحياتية.

حدود البحث

الحد البشري: طلاب المرحلة الإعدادية (الصف الرابع والخامس العلمي)

الحد المكاني: المديرية العامة لتربية الانبار (الرمادي)

الحد الزماني: العام الدراسي-الفصل الدراسي الاول ٢٠٢٥-٢٠٢٦

الحد الموضوعي: الأنشطة الرياضية- الثقافة الرياضية- المهارات الحياتية

تحديد المصطلحات

اولاً: الأنشطة الرياضية : الحركات البدنية التي تعزز الصحة وتنمي اللياقة البدنية، من خلال الألعاب الرياضية المناسبة للأعمار الممارسين لها وتشمل القفز والجري واللعب بالكرة(مثل القدم او السلة) (البلاسي، ٢٠٢٥: ٥٨).

التعريف الاجرائي: الحركات او الالعاب التي يؤديها طلاب المرحلة الإعدادية(الفرع العلمي) داخل او خارج المدرسة والهادفة الى تنمية اللياقة البدنية والصحية والعقلية.

ثانياً: الثقافة الرياضية : مجموعة من القيم الاجتماعية والتربوية والصحية المرتبطة بالمفاهيم الرياضية التي تنصب في الاخلاق الحسنة و السلوك والأفكار والأعراف الثقافية يستند اليها نشاط الفرد في المجالات المختلفة أو في المجتمعات المختلفة(الحوري، ٢٠٢١: ٣٤٢).

التعريف الاجرائي: مجموعة المعلومات و المعارف الرياضية التي يمتلكها طلاب المرحلة الإعدادية(الرابع والخامس الفرع العلمي) ، والتي تساهم في تقدير أهمية الحفاظ على اللياقة البدنية و الصحة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية باستمرار، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس المعد في البحث.

ثالثاً: المهارات الحياتية : الكفايات الاساسية والقابلة للتطبيق عبر الثقافات المختلفة:(كصنع القرار وحل المشكلات و التفكير الإبداعي والتفكير الناقد؛ و التواصل و الوعي الذاتي والتعاطف و التكيف مع الانفعالات والتوتر والهادفة إلى تيسير تنمية مهارات اجتماعية - نفسية مطلوبة للتعامل مع مطالب وتحديات الحياة اليومية(إل هوت، ٢٠٢١:)

جوانب أساسية التي ينبغي ان يمتلكها طلاب المرحلة الاعدادية (الفرع العلمي) وتشمل المهارات (الاتصال والتواصل- التفكير والاكتشاف- البدنية والمهارية- النفسية والاخلاقية)، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس المعد في البحث.

الدراسات النظرية والدراسات المتشابهة

(أولاً) الأنشطة الرياضية : تُعدّ الأنشطة الرياضية سواء كانت منهجية او اللامنهجية إحدى الوسائل الأساسية لتحقيق أهداف التربية البدنية المدرسية، تشمل الأنشطة الرياضية بنوعها ان كانت بمجموعات صغيرة او كبيرة، والتمارين والالعاب الفردية او الجماعية. فانها تعزز وتحسن التربية الصحية والنظافة المدرسية في شكل شامل، وتحسن نظام المسابقات الرياضية وتنمية المواهب. كما ينبغي تشجيع البرامج الرياضية التقليدية، وتنظيم أنشطة رياضية لجميع الطلبة. وتشجيع طلاب المراحل الدراسية على ممارسة النشاط البدني يوميًا ، داخل المدرسة وخارجها. وتشمل كذلك الألعاب الرياضية المدرسية، ومسابقات الرياضات الفردية، والمسابقات الموسمية للرياضات الفردية، ومسابقات الترفيه الفردية وغيرها، وتُقام دورات الألعاب الرياضية في فترات معينة. ومن بين المسابقات الرياضية بعد الدوام المدرسي، تتميز الألعاب الرياضية المدرسية بتنوعها ونطاقها الواسع (Fan &Liu,2023: 45).

ان ممارسة الأنشطة الرياضية، بل يعكس على الصحة العامة الايجابية، مما يُعزز شعور الاقراد بالانتماء الاجتماعي والمشاركة المجتمعية، الأمر الذي يُشجع على المشاركة الفعّالة في الأنشطة الرياضية نفسها بين الطلاب ، فالاماكن الرياضية سواء في المدرسة او خارجها والتي تكون بمستوى معين من الجودة تُوفر بيئة أكثر أماناً وراحة لممارسة الرياضة، مما يجذب الافراد للمشاركة الفعّالة. و، يُتيح تنوع المرافق الرياضية لافراد من مختلف الأعمار والأجناس والقدرات البدنية إيجاد أنشطة رياضية مناسبة. وبالتالي تحسين المستوى العام للمشاركة الرياضية ، كما تلعب الحوافز المادية والمعنوية دورًا حاسمًا في تشجيع المشاركة في الأنشطة الرياضية (Guevara, et al. 2026: 78).

تعدّ الأنشطة الرياضية نوع من الترفيه ، وقد ارتبطت المشاركة في الأنشطة الترفيهية باستمرار بمستويات أعلى من الرضا عن الحياة والرفاهية النفسية ، كما أن الأفراد الذين يمارسون الأنشطة أكثر عرضة للإبلاغ عن صحة أفضل وتقييم ذاتي أفضل لجودة حياتهم بشكل عام، وتلعب هذه الأنشطة دورًا هامًا في تجديد النشاط البدني والنفسي للأفراد، مما يوفر لهم شعورًا بالاسترخاء والمتعة فضلًا عن تُوثر الأنشطة بشكل كبير على رضا الطلاب عن حياتهم الدراسية، حيث تعمل السعادة والرضا عن الحياة كعاملين وسيطين في هذه العلاقة ، الأنشطة الرياضية نطاقًا واسعًا من حركات الجسم، ويتضمن بذل جهد بدني، ويساهم في تعزيز الصحة العامة. ويشمل ذلك ممارسة الألعاب الترفيهية والرياضات النشطة، والتي يمكن الاستمتاع بها على أي مستوى من المهارة بالنسبة للطلاب المرحلة الاعدادية ، يلعب النشاط البدني دورًا حاسمًا في تنمية لياقتهم البدنية وسلامتهم النفسية، إذ ثبت أن له آثارًا إيجابية على مختلف الجوانب النفسية للصحة العقلية، ويساعد في اندماج المراهقين بشكل فعّال في المجتمع. لذلك، يُعد تشجيع النشاط البدني بين المراهقين وتعزيزه أمرًا ضروريًا لنموهم الشامل ورفاهيتهم (Ahmed,2024: 184).

(ثانيًا) الثقافة الرياضية

الثقافة هي المجموع الكلي للطرائق التي يفكر بها مجموعة من الافراد ويشعرون ويتصرفون لحل مشكلات الحياة في بيئتهم ، كذلك هي مجموعة السمات الفكرية والعاطفية الخاصة والروحية والمادية التي تميز مجتمعًا بعينه ، وتشمل الفنون ومن ضمنها الرياضية والآداب وطرق الحياة ، كما تشمل الحقوق الأساسية للإنسان النظم والقيم والتقاليد والمعتقدات، وهي ذلك الكل المركب المعقد الذي يشمل المعلومات والمعتقدات والفن والخلق والقانون والتقاليد والعرف والعادات وكل ما يكتسبه الإنسان، ولا ينحصر مفهوم الثقافة الرياضية عند حدود المنتسبين في الوسط الرياضي بل يتعدى ذلك إلى كل المهتمين والمتابعين للأحداث والمنافسات هواة أو محترفين ممارسين الرياضية كانوا أم غير ممارسين ، كل يعبر عن شغفه ومتابعته لهذه البطولات والأنشطة او الإنجازات الرياضية ويحتفظ ويجدد معلوماته عن هذه الرياضات وأصحابها ونتائجها وأرقامها القياسية

والمدايات المتحققة، وعليه فان الثقافة الرياضية صفة تلازم الرياضيين وغير الرياضيين (الحوري، ٢٠٢١: ٣٤٥).

إن الثقافة الرياضية هي تنمية الملكات الذهنية أو تسوية بعض الوظائف ومنها ينتقف البدن والعقل ، وهي ليست بمنعزل عن السلوكيات التي يمارسها الفرد في حياته اليومية ، ومن يكتسب من الثقافة الرياضية، تصبح لديه أخلاقيات وممارسات تجعل الفرد يحسن حياته نحو الأفضل ويكتسب جسم سليم ، لذا تطمح المؤسسات التعليمية بالنهوض بالناشطة الرياضية إلى أسمى وأعلى معنى لها، ومن الضروري دمج أساليب التدريس مع التوعية بالصحة النفسية في مناهج التربية البدنية من خلال دمج نظريات علم النفس والثقافة الرياضية، مع التركيز على تعزيز السمات النفسية للطلاب خلال عملية التربية البدنية، لتلبية احتياجات النمو البدني والنفسي لمختلف الطلاب من خلال وضع خطط دروس فردية في التربية البدنية تتناسب مع مهاراتهم واحتياجاتهم (Tang & Wang, 2025: 2).

أهمية الثقافة الرياضية : من الضرورة غرس دافعية وحاجة الطلاب إلى حصص التربية البدنية في سن المراهقة، ورفع مستوى وعيهم بها. فالتربية البدنية والرياضة لا توفران نمط حياة صحياً فحسب، بل توفران أيضاً فرصاً لا حصر لها لتسخير كل طاقاتهم ومواهبهم في الحياة. تتبع أهمية الانشطة الرياضية من فهم دورها في حياة الإنسان. فكلما بدأ الوعي مبكراً، كلما أسرع الإنسان في تبني نمط حياة صحي. تُعدّ التربية البدنية للطلاب جزءاً هاماً من التعليم العالي. وينبغي اعتبار اللياقة البدنية عاملاً أساسياً يؤثر في شخصية المتخصص المستقبلي، وستؤثر نتائجها في مؤهلاته المهنية. هذه أنشطة ونتائج ذات أهمية اجتماعية تُهيئ الأفراد بديناً للحياة؛ فهي من جهة تطور فريد، ومن جهة أخرى نتاج للنشاط البشري، ووسيلة ومنهج للكمال البدني. الرياضة شكل رئيسي من أشكال الثقافة البدنية، وكثيراً ما تُستخدم الكلمة كمرادف لمفهوم "الثقافة البدنية". يُمكن النظر إلى الرياضة كنظامٍ لنتائج الثقافة البدنية، إذ يُشير المصطلح إلى السعي نحو الإنجاز البدني وفقاً لمعايير وقواعد، والتدريب والمنافسة (Gapparov& Akhmedov,2020: 312).

وتكمن أهمية الثقافة الرياضية للاعتبارات الآتية:

تنشيط الأطر المعرفية وإثارة الاهتمام لتوسيع دائرة المعرفة الإنسانية المرتبطة بالرياضة.

تأصيل المعرفة النظرية للرياضة والترويج وتأسيس بنية معرفية للنظام الأكاديمي.

زيادة الوعي بأهمية النشاط البدني على مختلف جوانب الشخصية الإنسانية.

تشكيل وبناء اهتمامات واتجاهات تروحية ورياضية مؤسسة على قواعد معرفية صحيحة وراسخة.

تشكل شخصية متكاملة. إذ يستخدم الأفراد جميع قدرات أجسامهم لتحقيق أهداف سامية،

زيادة الإنتاجية، والمساعدة على أداء عددٍ كبير من المهام خلال يوم العمل >

تُرسخ نمط حياة صحي في أذهانهم.

في حصص التربية البدنية، تُنجز مهام تقوية الجسم والحفاظ على الصحة من خلال الحركة النشطة والتمارين. (الحوري، ٢٠٢١: ٣٤٤)

مجالات الثقافة الرياضية المعرفي والصحي والتربوي

المجال المعرفي (المعرفة الرياضية): هي مجموع كل المعارف الرياضية لدى الفرد وتشمل معرفة قوانين وخطط الألعاب التي تخص المجال الرياضي.

المجال الصحي قدرة الفرد على الاهتمام بسلامة جسمه والعناية به وإشباع حاجاته العضوية وتحقيق حالة من الاتزان بين الوظائف الجسمية المختلفة وتشعره بالصحة والسلامة الجسمية.

مجال التربوي: إعداد الفرد وتقييم سلوكه جسدياً ونفسياً واجتماعياً وفنياً وإكسابه الخصائص والسمات البيولوجية والأخلاقية والاجتماعية والفنية والعلمية والاقتصادية عن طريق الرياضة. المجال الاجتماعي: تنشئة الأفراد وتثقيفهم رياضياً وتعليمهم السلوك المقبول اجتماعياً ورياضياً فضلاً عن تلقينهم المعارف والعقائد الرياضية التي تشكل بينتهم الثقافية والحضارية نحو الرياض (الحوري، ٢٠٢١: ٣٤٥).

(ثالثاً) المهارات الحياتية

حظي تعلّم المهارات الحياتية في الرياضة باهتمام كبير ، وقد ربطت الدراسات بين المشاركة الرياضية وتعلّم مهارات حياتية مثل القيادة، ووضع الأهداف، والتواصل، والتحكّم العاطفي ، كما وجدت الأبحاث أن الخصائص المميزة للرياضة (مثل متطلبات العمل الجاد، والمنافسة، والجوانب الاجتماعية) تُعرّض الشباب لتجارب حياتية تُساهم في تعلّم المهارات الحياتية ، و بالتدقيق في الجوانب الاجتماعية، تبين أن تفاعلات الشباب مع الشخصيات الاجتماعية المؤثرة في الرياضة (مثل المدربين، والآباء، والأقران، وقد أظهرت دراسات سابقة أن الرياضيين يعتقدون أنهم اكتسبوا مهارات الحياة من خلال الرياضة نتيجة لـ (أ) استخدام المدربين استراتيجيات مدروسة، (ب) تعزيز الآباء لمهارات الحياة في المنزل، و(ج) التفاعل الإيجابي مع الأقران (Kendellen,et al.2019: 24)

حدّدت منظمة الصحة العالمية :خمس جوانب أساسية للمهارات الحياتية اعتبرتها قابلة للتطبيق عبر الثقافات المختلفة: (أ) صنع القرار وحل المشكلات (ب) التفكير الإبداعي والتفكير النقدي؛ (ج) التواصل والمهارات الينشخصية؛ (د) الوعي الذاتي والتعاطف؛ (هـ) التكيف مع الانفعالات والتوتر. وطبقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن تعليم المهارات الحياتية يهدف إلى تيسير تنمية مهارات اجتماعية - نفسية مطلوبة للتعامل مع مطالب وتحديات الحياة اليومية، المهارات الحياتية المستندة إلى الرياضة بأنها تلك المزايا الشخصية الداخلية، سمات ومهارات مثل وضع أهداف، ضبط الانفعالات، تقدير الذات، وأخلاقيات العمل الجاد والتي يمكن تيسيرها أو تمهيتها في الرياضة وتنقل للاستخدام في سباقات غير رياضية، قد تكون المهارات الحياتية سلوكية التواصل بفاعلية مع الزملاء والراشدين)، أو معرفية اتخاذ قرارات فاعلة؛ بينشخصية (كأن يكون المرء حازماً أو مؤكداً لذاته أو ضمن شخصية (وضع أهداف)(إل هوت، ٢٠٢١: ٦٤) .

مجالات المهارات الحياتية

التفكير والاكتشاف: مقدرة الفرد علي توليد الأفكار الجديدة والمبتكرة وتحليل المعلومات وحل المشكلات.
الاتصال والتواصل: مقدرة الفرد على التعبير عن أفكاره ومشاعره بفعالية و وضوح وبناء العلاقات الايجابية والصحية مع الآخرين.
البدنية والمهارية: مقدرة الفرد على اداء الانشطة البدنية بكفاءة، والقيام بالأمر الحياتية الصعبة والتي تتطلب منه مجهود بدني.

النفسية والأخلاقية: مقدرة الفرد على التفاعل مع نفسه والآخرين.

(الطراونة وآخرون، ٢٠٢٦: ١٣١)

(رابعاً): الدراسات المتشابهة

دراسات الأنشطة و الثقافة الرياضية

دراسة(الخفاف، وآخرون، ٢٠٢٠): اجريت في العراق وهدفت التعرف على العلاقة بين الثقافة الرياضية وبين الاتجاه لممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، اعتمد البحث الوصفي المسحي وطبق على عينة من (٢٧٠) طالباً، واعد مقياس الثقافة الرياضية ومقياس الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية ، بينت النتائج الطلاب لديهم مستوى الثقافة الرياضية منخفض ، والاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية اعلى من المتوسط الفرضي، وعدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين الثقافة الرياضية والاتجاه.
دراسة(مبارك، ٢٠٢٤) اجريت في مصر وهدفت معرفة مستوى الثقافة الرياضية وعلاقتها بممارستها بالأنشطة الرياضية لدى طلاب الجامعة، اعتمد المنهج الوصفي المسحي، واعد استبانة لممارسة الأنشطة الرياضية ومقياس لمستوى الثقافة الرياضية وطبق على عينة من(٢٦٦) طالباً وطالبة من كليات متنوعة وبينت النتائج أن معظم افراد العينة يتمتعون بمستوى جيد، ووجدت علاقة موجبة بين الثقافة الرياضية، وممارسة الأنشطة الرياضية.

دراسات الأنشطة والمهارات الحياتية

دراسة(lucas, 2020) اجريت في فرانسيسكو وهدفت التعرف علي أثر الرياضة الفردية علي تنمية المهارات الحياتية لدي المراهقين، اعتمد المنهج الوصفي وطبق على (٧١) مراهق ، اعد مقياس المهارات



الحياتية ، والاستبيان الاجتماعي الديموغرافي بينت النتائج المراهقين الذين مارسوا الرياضية الفردية تفوقوا في مقياس المهارات الحياتية مثل والقيادة والتواصل مع الآخرين والعمل الجماعي وتحديد الأهداف. دراسة (Hajizadeh , et al. 2020) أجريت الدراسة في ايران وهدفت التعرف على دور المشاركة في الرياضية في تصميم وتطوير نموذج المهارات الحياتية من خلال التنشئة الاجتماعية للمراهقين. شمل مجتمع الدراسة ٧١٩ مراهقاً بأعمارهم بين ١١ و ١٣ عاماً ، ممن لديهم خبرة منتظمة في ممارسة الرياضة ، استخدم استبيان من ٤٢ سؤالاً. أظهرت نتائج الدراسة أنه كلما زادت نسبة مشاركة المراهقين في الرياضة، زادت احتمالية تعرضهم لبعض القيم المشتركة في المهارات الحياتية، لتصبح جزءاً لا يتجزأ من هويتهم الشخصية والاجتماعية.

دراسة (يحياوي، ٢٠٢١م) أجريت الدراسة في الجزائر وهدفت التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المراهقين في الطور اتبع المنهج الوصفي المسحي طبق على عينة من (٢٣٥) طالباً بينت النتائج: هناك فروق دالة احصائياً في درجة المهارات الاجتماعية الاتصال والتواصل والعمل الجماعي والروح القيادية وتحمل المسؤولية. مناقشة الدراسات ومدى الافادة منها

تباينت الدراسات في نتائجها اذ بينت دراسة (الخفاف، وآخرون، ٢٠٢٠): ان مستوى الثقافة منخفض والاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية اعلى من المتوسط الفرضي، وعدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين الثقافة الرياضية والاتجاه.

بينما دراسة (مبارك، ٢٠٢٤) اشارت مستوى الثقافة الرياضية جيد، ووجدت علاقة موجبة بين الثقافة الرياضية، وممارسة الأنشطة الرياضية.

و دراسة (Lucas, 2020) بينت ان الذين مارسوا الرياضية الفردية تفوقوا في مقياس المهارات الحياتية، كذلك دراسة (Hajizadeh , et al. 2020) اوضحت أنه كلما زادت نسبة مشاركة المراهقين في الرياضة، زادت احتمالية تعرضهم لبعض القيم المشتركة في المهارات الحياتية، واتفق دراسة (يحياوي، ٢٠٢١م) بان دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المراهقين له دلالة احصائية وتمت الافادة من الدراسات بالحصول على مزيد من المصادر ، والحصول على فقرات لاعداد المقاييس التي استخدمت في البحث الحالي.

الاجراءات الميدانية

منهجية البحث: تم اعتماد المنهج الوصفي المسحي إذ يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الميدان، ويركز على وصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها كمياً وكيفياً (درويش، ٢٠١٨: ١١٨).

مجتمع البحث وعينته: يتكون مجتمع البحث من المدارس الاعدادية والتي تحتوى على الرابع والخامس العلمي في مدينة الرمادي مركز محافظة الانبار والبالغ عددها ٢٨ مدرسة تضم (٢٥٦١) طالباً، وتشير المصادر الاحصائية ان نسبة ١٠% اذا كان المجتمع كبير نسبياً (بالآلاف) (عامر، ٢٠٢٦: ٢٩).

لذا اعتمد في البحث نسبة (١٠%) من الطلبة وعممت هذه النسبة لصقي الرابع والخامس العلمي. اي بلغت عينة البحث ٢٥٦ طالباً ، واستبعد من العينة الذين لا يمارسون الانشطة الرياضية لأقل من سنتين ، سواء في المدرسة او خارجها ، لذا اصبحت عينة الدراسة الفعلية (٢٣٢ طالباً) وزعت حسب الاتي جدول (١):

المجموع	نوع العينة		
	التطبيق	البناء	الاستطلاعية
٢٣٢	١٢٠	١٠٠	١٢

مقاييس البحث: تم اعداد نوعين من المقاييس لتحقيق اسئلة البحث واهدافه :

أولاً: مقياس الثقافة الرياضية

بعدة مراجعة عدة دراسات تناولت الثقافة الرياضية، استقر الرأي على تكيف مقياس (منولي، ٢٠٢٣) طبق في فلسطين على طلبة الكلية ، كون بعض من فقراته ترتبط بمزاولة الانشطة الرياضية، والمقياس عبارة عن

مواقف (من بدليلين احدهما يمثل الثقافة الرياضية، والاخر لا يمثل الثقافة الرياضية) وتكون المقياس من ٢٥ فقرة.

لذا كيف الباحث الفقرات لتناسب مجتمع البحث والمرحلة العمرية لهم واطاف خمسة فقرات وفق ما اقترح بعض الخبراء تحسباً لفقدان بعض الفقرات من خلال تحليل فقرات المقياس.

١-١ اصدق المحكمين: بعد اعداد فقرات المقياس ب (٣٠) فقرة في صورته الأولية تسبقها معلومات عرض على مجموعة من الخبراء المحكمين في مجال تخصص طراق التدريس التربوية الرياضية (١٠) خبراء ، لإبداء آرائهم حول فقرات المقياس من حيث الوضوح او صياغة ومدى مناسبتها لمستوى الطلاب وإمكانية الحذف او الإضافة واعتمد نسبة ٨٠% فاكثرت لقبول الفقرة. ومن خلال هذا الاجراء تمت الموافقة على ٢٨ فقرة.

٢-١ التطبيق الاولي: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من (١٢) طالباً بهدف التأكد من وضوح فقرات المقياس وتعليماته، واتضح الفقرات واضحة، وتم حساب معدل الوقت الإجابة ب (٢٤) دقيقة.

٣-١ التطبيق الثاني: بغرض تحليل فقرات المقياس طبق المقياس على عينة استطلاعية من بلغت (١٠٠) طالباً من نفس مجتمع البحث من غير عينة التطبيق النهائي وبعد تصحيح الاجابات رتبنا الدرجات تصاعدياً، ثم اختيار (٢٧%) من اعلى الدرجات ، و (٢٧%) من اوطأ الدرجات .

٤-١ معامل التميز: طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (٢٧% العليا، و ٢٧% الدنيا) لحساب معامل التميز لكل فقرة واتضح ان كل الفقرات كان معامل التميز دال احصائياً باستثناء فقرة واحدة، فتم حذفها وتبقى ٢٧ فقرة.

٥- معامل الاتساق الداخلي: ويتحقق بايجاد معامل الارتباط كل فقرة بالدرجة النهائية للمقياس ، فكانت كل الفقرات دالة احصائياً باستثناء فقرة واحدة تم حذفها من المقياس وبقيت ٢٦ فقرة.

٦-١ الثبات: تم استخراج معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتم التطبيق على المجموعين ٢٧% العليا والدنيا وبلغ معامل ثبات نصف المقياس (٠.٧٧) وتم تعديله بمعادلة (سيبرمان براون) فبلغ (٠.٨٧).

٧-١ مقياس الثقافة الرياضية بصورته النهائية: مكون من ٢٦ فقرة وكل فقرة اما ١ او صفر فيكون اعلى درجة هي (٢٦) و الوسط الفرضي يساوي (١٣) درجة.

ثانياً: مقياس المهارات الحياتية

بعد مراجعة ادبيات الموضوع والابحاث والدراسات التي تناولت المهارات الحياتية التي تخص الرياضة استقر الراي على كيف مقياس (عبدالحميد، وآخرون، ٢٠٢٦)، وكونه يجمع ما بين الانشطة الرياضية والمهارات الحياتية. تكون المقياس ٣٦ فقرة موزعة على اربع مهارات: (الاتصال والتواصل- التفكير والاكتشاف- البدنية والمهارية- النفسية والاخلاقية)، مقابل ثلاث درجات للموافقة (عالية=٣، متوسطة=٢، ضعيفة=١).

٢-١ اصدق المحكمين: بعد تغيير الصياغة اللغوية لبعض الفقرات لتناسب مجتمع البحث والمرحلة العمرية ، تم عرض المقياس وتعريفاته على مجموعة المحكمين العشر الوارد ذكرهم ضمن مقياس الثقافة الرياضية، واعتمد نسبة (٨٠%) فاكثرت من المحكمين لقبول الفقرة، وتم الموافقة على كل الفقرات مع تغيير صياغة بعض الفقرات لغوياً.

٢-٢: التجريب الاستطلاعي الاول: تم تطبيق على عينة (١٢) طالباً(نفس عينة الثقافة الرياضية) ، وتبين وضوح الفقرات وان معدل الوقت لجميع افراد العينة كان (٢٢) دقيقة.

٢-٣: التجريب الاستطلاعي الثاني: طبق على عينة (١٠٠) طالباً الوارد ذكرهم سابقاً، وبعد تصحيح الاجابات وترتيب الدرجات تصاعدياً واختيار ٢٧% العليا من الدرجات ، و ٢٧% الدنيا من الدرجات لتمثل المجموعتين المتطرفتين لتحليل فقرات المقياس.

٢-٤ معامل التميز: طبق الاختبار التائي لعينتين المستقلتين المتطرفتين لحساب معامل التميز لكل فقرة واتضح ان كل الفقرات كان معامل التميز دال احصائياً .

٢-٥ معامل الاتساق الداخلي: طبق معامل الارتباط كل فقرة بالدرجة النهائية للمقياس ، فكانت كل الفقرات دالة احصائيا .

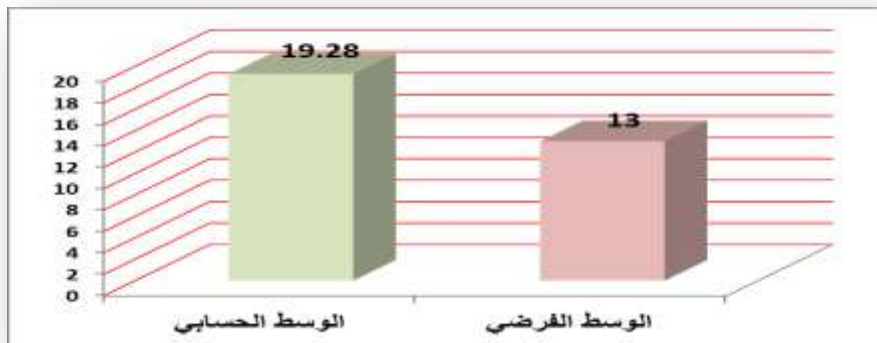
٢-٦ الثبات: تم استخراج معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتم التطبيق على المجموعتين المتطرفة وبلغ معامل ثبات نصف المقياس (٠.٧١) وتم تعديله بمعادلة (سييرمان براون) فبلغ (٠.٨٣).

٢-٧ مقياس المهارات الرياضية بصورته النهائية: مكون من ٣٦ فقرة و اعلى درجة للمقياس (١٠٨ درجة) و اقل درجة هي (٣٦) و الوسط الفرضي يساوي (٧٢) درجة.

نتائج البحث

أولاً: عرض نتائج الهدف الاول: مستوى الثقافة الرياضية لعينة البحث

بعد تصحيح اجابات افراد عينة التطبيق النهائي (١٢٠) طالباً، بينت النتائج هناك فروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمتغير الثقافة الرياضية، كما ي



ولاختبار فيما اذا كانت الفروق دالة يوضحها الجدول (٢) الاتي

المتغير	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (ت) (حرية ١١٩)		الدالة عند (٠.٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
الثقافة	١٢٠	١٩.٢٨	١.٤٣٢	١٣	٤٨.٠٤٠٤٧	١.٩٦٠	دال

يتضح من جدول (٢) ان الفروق دالة احصائياً لصالح الوسط الحسابي، اي ان العينة الذين يمارسون الانشطة الرياضية لديهم ثقافة رياضية ما نسبته ٧٣%، اي مستوى مرتفع.

وهذا يدل على ان ممارسة الانشطة الرياضية لها دور وتأثير على امتلاك الفرد ثقافة رياضية.

تفسير النتائج : تأتي هذه النتيجة منطقية ، إذ تُساهم ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل مباشر في تشكيل ثقافة الفرد الرياضية من خلال التأثير العميق لممارسة الأنشطة الرياضية على تنمية ثقافة الفرد الرياضية في المجالات الأساسية التالية: استيعاب القيم: تُعَلِّم المشاركة سمات سلوكية بالغة الأهمية، مثل احترام المنافسين والتعاون والسعي نحو التميز، مما يُترجم النشاط البدني إلى قيم شخصية راسخة. كذلك أصبحت الرياضة جزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان، إذ تطورت لتشمل جميع مستويات المجتمع كجزء من الثقافة الإنسانية. الرياضة نشاط بدني متاح للجميع وفقاً لقدراتهم ورغباتهم وفرصهم، دون تمييز على أساس الحقوق أو المكانة أو الوضع الاجتماعي أو الثقافي أو المستوى الاجتماعي. تحمل الرياضة في طياتها قيماً إيجابية بالغة الأهمية، يمكن توظيفها لتعزيز وحدة المجتمع. وقد باتت الرياضة تُعتبر نموذجاً مصغراً لحياة المجتمع ككل. هناك العديد من الجوانب الإيجابية التي يمكن الاستفادة منها وتطبيقها في حياة الافراد. ينبغي أن تكون الرياضة ركيزة أساسية للوئام والتوازن الصحي في الحياة. من خلال الرياضة، يُمكن للجميع تعزيز فرص توجيه الطاقة الإيجابية في بيئة من الأخوة والصداقة، لتحقيق وحدة صحية، وجو وديّ ومبهج، وصولاً إلى حياة

متناغمة ومتوازنة، تُحقق المعنى الحقيقي للحياة الإنسانية، ألا وهو الرفاه البدني والروحي (Selviani,et al.2024: 1926).

ثانيًا: عرض نتائج الهدف الثاني: مستوى المهارات الحياتية لعينة البحث بعد تصحيح اجابات افراد عينة التطبيق النهائي (١٢٠) طالبًا، بينت النتائج هناك فروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمتغير الثقافة الرياضية، كما يبينه المخطط (٢) الاتي



ولاختبار فيما اذا كانت الفروق دالة يوضحها الجدول (٣) الاتي

المتغير	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (ت) (حرة ١١٩)		الدالة عند (٠.٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
المهارات	١٢٠	٨٠.٧٦	٦.٧٦٥	٧٢	١٤.١٨٤٩٢	١.٩٦٠	دال

يتضح من جدول (٣) ان الفروق دالة احصائيًا لصالح الوسط الحسابي اي ان العينة الذين يمارسون الانشطة الرياضية لديهم مهارات حياتية ما نسبته ٧٥%، اي مستوى مرتفع.

تفسير النتائج

الرياضة ليست مجرد وسيلة للنشاط البدني والحفاظ على الصحة، بل هي أيضاً بيئة مهمة تُبنى فيها العلاقات الاجتماعية، وتُكتسب فيها المهارات الحياتية والمعايير والقواعد، ويُبنى فيها السلوك الجماعي. من هذا المنظر، يحمل دور الرياضة في التنمية للمهارات الحياتية للطلاب أهمية علمية وعملية خاصة، تُرسى أسس تكوين شخصية الفرد ونموه في سن مبكرة. لذا، يُعدّ النمو البدني والروحي للفرد منذ الصغر أمراً بالغ الأهمية، إذ يُسهم في تنمية الفرد والمجتمع على حد سواء.

في الوقت نفسه، تؤثر الرياضة إيجاباً على تنمية مهارات التواصل بين اللاعبين، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، وحمايتهم من العادات الضارة. إضافةً إلى ذلك، يعتمد الأثر الحياتي الاجتماعي للرياضة على بيئتها التنظيمية والثقافية؛ فإذا لم تُوجّه بشكل سليم، قد تظهر عناصر التنافس العدواني وعدم المساواة. يُعتبر الشباب الفئة الاجتماعية الرائدة التي تُشارك بفعالية في الحياة الاجتماعية والسياسية للمجتمع. وفي هذا الصدد، يُعدّ رفع المستوى التعليمي للجيل الشاب، وتعزيز تربيتهم الأخلاقية، وحماية صحتهم، من المجالات ذات الأولوية

الاستراتيجية للدولة، ويولى اهتمام خاص لهذه الجوانب (Guluzada, &Sabirzada,2026: 87)

عرض نتائج الهدف الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية بين الثقافة الرياضية والمهارات الحياتية لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية؟

ولإيجاد العلاقة بين الثقافة الرياضية و المهارات الحياتية لدى طلبة الاعدادية (صفي الرابع والخامس العلمي) طبق قانون معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات لكلا المتغيرين وبلغ (٠.٦٩) وهو معامل ارتباط طردي متوسط اذ تشير المصادر اذا كان معامل الارتباط بين (٠.٥٠-٠.٧٠) يكون ارتباط طردي متوسط (عبدالمحسن، ٢٠١٩: ٨٤)،

وتشير هذه النتيجة كلما ارتفعت الثقافة الرياضية ارتفعت المهارات الحياتية لدى الفرد /أي ثمة ارتباط قوي بين الثقافة الرياضية ومهارات الحياة. فالمشاركة في الرياضة وخاصة عندما تكون موجهة بالتدريب الهادف والقيم ، وبدوره تنمي كفاءات مثل العمل الجماعي، ووضع الأهداف، والتحكم العاطفي، والقيادة. تُترجم هذه القدرات المكتسبة مباشرةً إلى نجاح أكاديمي ومهني وشخصي. وان من المهارات الحياتية الأساسية التي تُنمى من خلال الرياضة:-

المهارات الشخصية: العمل الجماعي والتعاون، إذ تتطلب الرياضة من الطلاب العمل معاً لتحقيق هدف مشترك، مما يعزز التعاون والقدرة على إعطاء الأولوية للاحتياجات الجماعية على المصالح الشخصية. التواصل: يتعلم الطلاب تقديم ملاحظات بناءة، واتباع التعليمات التكتيكية، والتعبير بوضوح عن احتياجاتهم في المواقف الصعبة.

تحديد الأهداف وإدارة الوقت: يُعلّم النظام التدريبي الطلاب كيفية وضع أهداف ملموسة، وإدارة وقتهم بكفاءة، وتركيز أنفسهم للتحسين المستمر. تُعرّض الثقافة الرياضية الأفراد لكل من النصر والهزيمة. وهذا يُعلّمهم التحكم العاطفي، والصبر، وكيفية التعافي من الشدائد.

واتفقت نتائج البحث الحالي مع دراسة دراسة (Lucas, 2020)، و دراسة (يحيوي، ٢٠٢١م) و دراسة (Hajizadeh , et al. 2020)، واختلفت مع نتائج دراسة (مبارك، ٢٠٢٤) الاستنتاجات

إن ممارسة الأنشطة الرياضية لها تأثير في اكتساب طلاب المرحلة الاعدادية للثقافة الرياضية و المهارات الحياتية.

أن المشاركة في الأنشطة الرياضية تحسّن جودة العلاقات بين الطلاب، وتُنمّي مهارات قيمة، وتُحقق النمو الشخصي والتطور الذاتي.

أن المشاركة في الأنشطة الرياضية تحسّن العلاقات الاجتماعية، أو الانضباط، أو المرونة، أو النمو الشخصي التوصيات

شمول كافة الطلبة في الأنشطة الرياضية ، لا سيما في المدارس المحرومة من ممارستها بسبب ازدواج المدارس في بناية واحدة.

دمج الأنشطة الرياضية لتعزيز المهارات الحياتية ، من خلال مناهج التعليمية في حصص التربية الرياضية لتنمية قابليات الطلبة.

ان يتعرف الطلبة أن الأنشطة الرياضية أداة حيوية للتنشئة الاجتماعية وتنمية الشباب، و كيفية تعزيز الرياضة للثقافة الرياضية واكتساب المهارات الحياتية.

المقترحات

دراسة معوقات قلة ممارسة الطلبة للأنشطة الرياضية.

دراسة العلاقة بين ممارسة الطلبة للأنشطة الرياضية والتماسك الاجتماعي.

المصادر:

➤ إل هوت، نيكولاس.(٢٠٢١). التنمية الشبابية الإيجابية من خلال الرياضة، دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

➤ إل هوت، نيكولاس.(٢٠٢١). التنمية الشبابية الإيجابية من خلال الرياضة، دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع.

➤ البلاسي، محمد.(٢٠٢٥). الدليل الشامل لإعداد معلمات رياض الأطفال والمونتيسوري، دار البشير، عمان، الاردن.

➤ الحوري ، عكله سليمان.(٢٠٢١). أسلوب حياة الرياضي (الدليل إلى تكامل الإعداد وجودة الأداء)، دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، عمان، الاردن

➤ الخفاف، نغم وآخرون. (٢٠٢٠). الثقافة الرياضية وعلاقتها بالاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلاب المرحلة الإعدادية في مدينة الموصل. مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، مج. ٢، ع. ٣، ص. ٩-١٩.

- درويش، محمود.(٢٠١٨).مناهج البحث في العلوم الإنسانية، مؤسسة الأمة العربية للنشر والتوزيع، القاهرة ، مصر
- الطراونة ، رأفت، وآخرون.(٢٠٢٦). المهارات الحياتية ،دار الخليج للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- عامر، فرج.(٢٠٢٦).خطوات كتابة البحث العلمي، دار حميثرا للنشر والترجمة والتوزيع، القاهرة، مصر.
- عبدالحميد، احمد، وآخرون.(٢٠٢٦). بناء مقياس المهارات الحياتية لتلاميذ المرحلة الاعدادية، مجلة بحوث التربية الرياضية - كلية علوم الرياضة بنين بجامعة الزقازيق المجلد (٨٤) العدد(١٦٧)، ص٤١ - ٧٦.
- عبدالمحسن، علي.(٢٠١٩). تعلم الاحصاء، دار ماستر للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- علي، كنعان.(٢٠٢٠). الاعلام الرياضي، دار اليازوري للنشر والتوزيع، عمان الاردن.
- مبارك ، حسام.(٢٠٢٤). ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بمستوى الثقافة الرياضية لطلاب الجامعة، مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، مجلد(٨)، العدد(٢)، ص٣٣١-٣٥٠.
- المصدر العربية
- منولي، جورج.(٢٠٢٣).الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم، رسالة ماجستير، عمادة الدراسات العليا، جامعة القدس، فلسطين.
- يحيوي، احمد.(٢٠٢١). النشاط البدني الرياضي ودوره في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المراهقين في التعليم الثانوي، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، المجلد(١٣)، العدد(٢)، ص٢٧٥ - ٢٨٨.
- المصادر الاجنبية
- Ahmed, M.(2024). The Role of Recreational Sport Activities in Improving the Quality of Life for University Students, *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 12(1): 183-200,
- Fan Hong، Liu Li.(2023).Routledge Handbook of Sport in China, Taylor & Francis.
- Gapparov ,H.& Akhmedov, H.(2020). The importance of physical culture and sports in student life, *Society and innovations Journal home* , Issue - 2, №01.311-313.
- Guevara, J. et al.(2026).Sports Policy and Management in the Era of Sustainable Development Goals: Challenges and Opportunities, *Frontiers Media SA*.
- Guluzada,P.&Sabirzada ,M. (2026).The Role of Sports and the Socialization Process in the Development Of Youths, *Physical education and organization of sport*, Volume: 8Number: 1,p.85-111.
- Hajizadeh ,S.et al.(2020). The role of sport participation in the development of the socialization pattern, Volume 8, Issue 21 ,P. 85-114
- Kendellen,K. et al.(2019).Applying in life the skills learned in sport: A grounded theory, *Psychology of Sport and Exercise*,vol.40.p.23-32.
- lucas,G.(2020). Development of life skills in adolescents who practice individual sports, *Education Sciences, Research, Society and Development*, Vol. 9 No. 8,p.1-19
- Selviani ,I. et al.(2024). Activities and Involvement in Sports have a Significant Impact on Life: A Descriptive Analysis, *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*,vol.8,no.8.p.1926-1934.
- Tang ,C.& Wang, Z.(2025). The Impact of Sports Reforms in the New Era on the Physical and Mental Health Development of College Students, *International Journal of Cognitive Informatics and Natural Intelligence* Volume 19 • Issue 1 , P.1-16.