

ISSN: 2392-5442, ESSN : 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 09 العدد: 02 السنة: 2021		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة - الجزائر
الصفحات: 476 - 493		تاريخ الإرسال: 2021/07/19 تاريخ القبول: 2021/08/11

تنمية مهارات الاتصال من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي في أوقات الفراغ لدى طلبة
الجامعة.

Developing communication skills through the practice of sports physical activity in leisure time for university students.

عمراني إسماعيل^{1*}، يوسف عشيرة مهدي²، طياب محمد³

¹ جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف (الجزائر)، i.amrani@univ-chlef.dz

² جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف (الجزائر)، m.youcefachira@univ-chlef.dz

³ جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف (الجزائر)، m.tiab@univ-chlef.dz

الملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في أوقات الفراغ في تنمية مهارات الاتصال لدى الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية ذكور بولاية الشلف ، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 40 طالب ، وقد أسفرت الدراسة الميدانية عن النتائج التالية :

- 1- ساهم تطبيق برنامج النشاط البدني الرياضي المقترح في تنمية مهارات الاتصال الخمسة.
 - 2- توجد فروق دالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمهارات الاتصال.
 - 3- توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعتين في القياس البعدي لمهارات الاتصال.
- الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي، وقت الفراغ، مهارات الاتصال.

Abstract:

This study aimed to identify the importance of practicing sports physical activity in leisure time in developing communication skills among male students residing in university quarters in the Wilayat of Chlef, and the study was conducted on a sample It consisted of 40 students , the field study resulted in the following results:

- 1The application of the proposed sports physical activity program contributed to the development of the five communication skills.
- 2There are statistically significant differences between the degrees of the pre and post measurements of the experimental group for communication skills.
- 3There are statistically significant differences between the scores of the groups in the post-measurement of communication skills.

Keywords: sports physical activity, free time, communication skills .

*المؤلف المرسل

تنمية مهارات الاتصال من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي في أوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة.

1. مقدمة:

تعتبر الممارسة الرياضية بصفة عامة ضرورة ومخرجا تربويا واجتماعيا تساعد الإنسان على تخطي الصعوبات والمشاكل التي تواجهه في حياته اليومية، لأنها تخلق لدى الفرد الرياضي الحافز والدافع والشعور البسيكولوجي المناسب في كيفية التعامل مع البيئة والمحيط الذي يعيش في وسطه فهي تهيء هذا الفرد ذهنيا وسيكولوجيا في كيفية التعامل مع الآخرين في بناء العلاقات الإنسانية الإيجابية والقبولية مع مجمل أطراف المجتمع، خالقة بذلك نوعا من التوافق النفسي، لذا ينبغي للفرد أن يتخذ وسائل توافقية يستطيع من خلالها أن يشبع حاجاته ليحقق التوازن النفسي المنشود لشخصيته، فلا يحس بالتوتر، وكذلك يستطيع أن يتغلب على الصعوبات التي تعترض حياته، مما لا يتعارض مع مبادئ وأعراف وتقاليده المجتمع الذي يعيش فيه، ومنه لا يمكن فهم التوافق إلا إذا فهمنا التغيرات المتعلقة بالفرد والبيئة، فالتوافق هو المحصلة النهائية لتفاعل الفرد مع البيئة، وبالتالي قد يحدث عدم التوافق إذا ما فشل الفرد من إشباع دوافعه، ولا سيما تحقيق الذات والصحة النفسية لذا أصبح من المسلم به أن الفرد الرياضي يتعلم قدرا كبيرا من خلال ممارساته وتعايشه وتفاعله مع البيئة الرياضية.

واستنادا إلى أن عملية الاتصال التي ترتكز أساسا على نقل المعارف والخبرات من المرسل إلى المستقبل، بغض النظر عن هوية كل منهما، فإن الاتصال يشكل في هذه الحالة حلقة وصل بين الرصيد المعرفي والعلمي لهذه العينة من عينات المجتمع، و الممتثلة في عينة الطلبة الجامعيين.

يعد الاتصال بالنسبة لهذه الشريحة من المجتمع أحد المقومات الضرورية لاكتساب المعارف من خلال الممارسة الرياضية، حيث تعتبر هذه المرحلة من الشباب من أصعب مراحل الحياة الإنسانية توفقا فهي فترة انتقال جذري من مراحل الحياة المختلفة، ينتقل فيها الطالب من كونه طفلا يعتمد على الغير في قضاء حاجاته وتحمل مسؤولياته إلى فرد بالغ و راشد يحمل كامل المسؤولية لوحده كما يصاحب هذا الانتقال نمو جسدي و عصبي و فيزيولوجي يصل به إلى أقصى ماله من النضج و لاكتماله فالطالب في هذه الفترة يعاني من قلق صحي و توترات في العلاقات الأسرية و الخارجية لشعوره بأهمية استقلاله عن والديه و تكوين شخصيته باتجاهات و طموحات منفردة، ناهيك عن قلقه الشديد على مستقبله، مما يزيد المسألة أكثر تعقيدا، ووجود الطالب في العي الجامعي قد يحول دون إشباع الاستقرار والأمن لذا يعد التوافق النفسي و اكتسابه لمهارات اتصال مطلباً أساسياً لتحقيق التوافق الدراسي والإنجاز الأكاديمي من ناحية وإيجاد الصحة النفسية من ناحية أخرى، حيث تلعب هذه الخصائص النفسية للطلبة دورا فعالا في تحقيق و توافر مشاعر الإحساس بالأمن النفسي.

وإذا كانت الممارسة الرياضية بجميع مكوناتها ومجالاتها المختلفة (ترويحية، تنافسية) تمثل منظومة رياضية مشعبة ومتنوعة تستعصي على الباحثون الأكاديمي أن يستقصى جميع جوانبها فإن الأنشطة الرياضية الترويحية تمثل جانبا هاما من هذه المنظومة الرياضية، يستطيع الباحثون من خلالها أن يتناول موضوعاتها بالدراسة والتحليل، ونحن إذا جئنا لدراسة موضوع الأنشطة الرياضية الترويحية كمجال للدراسة العلمية الأكاديمية و البحث فيها نجد أنها تساهم في

عمراني إسماعيل / يوسف عشيرة مهدي / طياب محمد

تفعيل عدة متغيرات نفسية منها واجتماعية أو تربوية أو علمية أو غيرها من المتغيرات الأخرى تخلق في النهاية توازنات نفسية للطلاب ومهارات اتصالية يستفيد منها الطالب داخل العي الجامعي، وإذا كانت هذه الأنشطة تمثل بالضرورة البرنامج الرياضي الذي يسمح للطلبة بالتعبير عن الصداقة والمحبة والتقدير لزملائهم، وكذا عن ألوان النشاطات والمهارات الرياضية أثناء الأداء، فإنها في نفس الوقت تحقق التكامل والتماسك والتعاون الاجتماعي وترفع الروح المعنوية للجماعة من خلال الممارسة الرياضية في تشكل منظم و مرتب و هادف على شكل برنامج رياضي، ومن أجل إبراز هذا الدور، إرتقى الباحثون إجراء هذه الدراسة للكشف عن أثر البرنامج الرياضي المقترح في تفعيل التوافق النفسي و مهارات الاتصال لدى الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية، وكذلك من حيث طريقة ممارسة هذه الأنشطة وأهم الوسائل المستخدمة والتجهيزات والمنشآت الرياضية بالإضافة إلى المشرفين على تنفيذ هذه البرامج والمؤطرين لمختلف هذه الأنشطة.

تعد الجامعة من المؤسسات التربوية التي تقوم بدور هام في تربية النشء، وإكسابهم عادات وسلوكات صحيحة، وقد اهتمت الجامعة بوضع البرامج والأنشطة للطلاب وذلك بقصد الاستفادة من شغل وقت فراغ الطلبة، فالعملية التعليمية ليست مجرد تلقين فقط للدروس والمحاضرات وإنما هي عملية مفيدة لبناء شخصية الطالب من جميع النواحي وبث روح المسؤولية الجماعية و محاولة إيجاد التوازن النفسي المتكامل و مهارات الاتصال أكثر فعالية في جميع جوانب شخصية الطالب.

انطلاقاً من كون الطالب الجامعي كائناً اجتماعياً لا يستطيع العيش بمعزله عن بني جنسيه، نجده دائم السعي وراء تحقيق التوافق النفسي، فهو بحاجة إلى عملية اجتماعية ضرورية لا تقل أهميتها عن حاجته إلى الماء و الهواء والغذاء ألا وهي عملية الإيصال التي تعد أحد المصادر والأركان لبناء شخصيته، بحيث يستطيع من خلالها فهم البيئة المحيطة به سواء كانوا أفراداً أو جماعات.

حسب تقدير الباحثين سبينتزر برج و كناري (1983) أن غياب مهارات الاتصال بالآخرين يعد شكلاً من أشكال الانعزالية و الانطوائية ، و لذلك تعد عاملاً مؤثراً في التكوين النفسي العاطفي للطلاب. (المقداد وآخرون ، 2011 ، ص 256)

إذن فالأهداف هي الغايات التي يسعى التدريب إلى تحقيقها ، و هي عبارة عن نتائج يجري تصميمها ، و إقرارها قبل البدء في عملية الممارسة الرياضية التي تهدف كذلك إلى الترويح و نشاطه ، و يعتبر البرنامج الرياضي الترويحي مجموعة من الخطوات العلمية المنظمة ، و التي تسير وفق تسلسل منطقي يهدف إلى تحسين و تفعيل التوافق النفسي بجل مستوياته و مهارات الاتصال اللازمة للطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية و تدريبهم بهدف تحقيق قدر معقول من التكيف و التوافق في سياق حياتهم اليومية داخل الوسط الجامعي، على هذا سعينا إلى تطبيق برنامج رياضي ترويحي بغرض معرفة مدى مساهمته في تنمية مهارات الاتصال لدى هؤلاء الطلبة و الإجابة على التساؤل التالي :

ما مدى مساهمة ممارسة النشاط البدني الرياضي في أوقات الفراغ في تنمية مهارات الاتصال لدى طلبة الجامعة؟

والتساؤلات الفرعية :

✓ هل توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لمهارة الثقة والاحترام.؟

✓ هل توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لمهارة التفاعل

الحركي.؟

تنمية مهارات الاتصال من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي في أوقات الفراغ لدى طلبة

الجامعة.

✓ هل توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لمهارة استغلال الفضاء والشكل.؟

✓ هل توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لمهارة الإنصات والحديث.؟

✓ هل توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لمهارة رجع الصدى.؟

2. الفرضيات

1.2.الفرضية العامة :

تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في أوقات الفراغ وبشكل جد إيجابي في تنمية مهارات الاتصال لدى طلبة الجامعة.

2.2. الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لمهارة الثقة والاحترام.
- توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لمهارة التفاعل الحركي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لمهارة استغلال الفضاء والشكل.
- توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لمهارة الإنصات والحديث.
- توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لمهارة رجع الصدى.

3. أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على الأنشطة التي يمارسونها الطلبة داخل الحي الجامعي ودورها في اكتساب و تنمية التوافق النفسي بشتى مستوياته و كذا مهارات الاتصال لدى الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية و ذلك من خلال تطبيق برنامج تدريبي ترويجي و معرفة مدى انعكاساته من الجانب النفسي و التطبيقي و المهاراتي للمكتسبات الحركية. و بهذا تتجلى أهداف البحث إلى :

1- التعرف على الأنشطة الرياضية الممارسة و علاقتها في اكتساب مهارات الاتصال فعالة لطلبة الجامعة كجانب أساسي في بناء شخصياتهم.

2- إبراز العلاقات الارتباطية بين مهارات الاتصال لدى الطلبة المقيمين الأحياء الجامعية.

3- التعرف على مدى معرفة و رغبة الطلاب في المشاركة للممارسة الرياضية الطلابية داخل الحي الجامعي و شعورهم بالحاجة و القناعة لها ، مما يؤدي إلى تفعيل ومهارات الاتصال لديهم.

4- معرفة طبيعة و نوعية الأنشطة المقترحة التي يرغب الطلبة في ممارستها و مدى تأثيرها في إحداث التوافق.

عمراني إسماعيل / يوسف عشيرة مهدي / طياب محمد

- 5- معرفة مدى وعي الطلاب بأهمية الممارسة الرياضية و كيفية استثمار أوقات فراغهم.
- 6- محاولة التوصل إلى مؤشرات تخطيطية تدعم إقبال الطلاب على المشاركة في الأنشطة الجامعية داخل الحي الجامعي و الاستفادة منها بشكل جيد.
- 7- ما قد يتوصل إليه البرنامج المقترح من نتائج إيجابية سوف تخدم بلا شك هذه الفئة من حيث التكوين و إبراز شخصياتهم في تحديد المسؤولية الفردية و الجماعية و تسهيل الوصول بهم إلى السلوك التكييفي.
- 8- أن تدرب هذه الفئة (الطلبة) يحقق لهم التحسن على مستوى مهارتهم الاتصالية مما يحقق كذلك تقدم إيجابي في شخصية الطالب و تفاعلاته تعتبر نقلة نوعية من طالب معتمد على الآخرين إلى طالب معتمد على نفسه.
- 9- تصميم و تقنين مجموعة أدوات لقياس مهارات الاتصال (كل مهارة على حدة) لدى الطلبة صادقة و ثابتة صالحة التطبيق في مجتمعنا الجزائري و في المجتمع العربي.
- 10- استغلال هذه الأدوات في الكشف عن مهارات الاتصال و تحديد مواطن القوة و الضعف و منه نستطيع وضع استراتيجيات التعامل في حالة غياب أو ضعف المهارات كلها أو بعضها.
- البحث في موضوع دراستنا يشكل النواة في الدراسات حول العلاقات الإنسانية وذلك بالكشف عن وجود أو عدم وجود مهارات الاتصال لدى الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية.
- 4 . أهمية البحث :

تتمثل أهمية البحث فيما يلي :

- 1.4. من الناحية العلمية : يمكن الاستفادة من النتائج العلمية الموضوعية لهذا البحث و مدى وضع آليات و ميكانيزمات تساعد الطلبة على الممارسة الرياضية الجامعية داخل الحي و خارجه و معرفة طبيعة البرامج التدريبية المقترحة و مدى فعاليتها من المد القريب و البعيد.
- 2.4. من الناحية العملية : يتضح الغرض العلمي من خلال هذه الدراسة بالوصول إلى مدى تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح وعلاقته بمستوى الأداء و إثبات فعاليتها في تفعيل أبعاد التوافق النفسي و كذا جميع مستويات مهارات الاتصال لدى الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية، وكذلك التعرف على أوجه الأنشطة الجامعية (الرياضية ، الثقافية.....) و دورها في إكساب الطلاب مهارات اتصال متنوعة و توافق نفسي سليم.
5. تحديد المفاهيم و المصطلحات :
- 1.5. النشاط البدني الرياضي :

يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية عند الإنسان وهو الأكثر تنظيما والأرفع مهارة من الأشكال الأخرى، وما يميزه أنه تدريب بدني يهدف لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسات لا من أجل الفرد الرياضي وإنما من أجل النشاط في حد ذاته. (أمين أنور الخولي ، 1996 ، ص 32)

و يعرفه الباحثون إجرائيا على أنه مجموعة من التمرينات و الألعاب التي يؤديها الطالب داخل الحي الجامعي أو خارجه ، قصد تنمية المهارات الحركية و البدنية أو الترويح و الترفيه عن النفس في أوقات فراغه.

تنمية مهارات الاتصال من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي في أوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة.

2.5. الترويج :

يرى بيتلر (petler) أن الترويج يعد نوعا من أوجه النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ و التي يختارها الفرد بداع شخصي لممارستها و التي يكون من إنتاجها ، اكتساب لعديد القيم البدنية والخلقية و الاجتماعية و المعرفية. (كمال درويش ، محمد الحماحي ، 1997 ، ص 54).

كما يعرفه الباحثون على أنه نشاط يقوم به الطالب من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية قبل أو بعد الممارسة و تلبية حاجاته النفسية و الاجتماعية و هي سمات في حاجة كبيرة لتنميتها و تعزيزها لدى الطالب المقيم بالحي الجامعي.

3.5. مهارات الاتصال :

1.3.5. المهارة : تشير كلمة مهارة " skill " إلى كفاءة الشخص في الأداء الحركي ، كما تعرف أيضا على أنها القدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب بأقصى درجة من الإتقان مع بذل طاقة أقل من زمن ممكن ". (حمادة مفتي إبراهيم ، 2004 ، ص 130) ، و يعرفها بن منظور لغويا ' بأنها الحدق في الشيء و هو الماهر ، الحاذق بكل عمل و الجمع مهرة: مهرت بهذا الأمر ، أ머 به مهارة أي صرت به حاذقا " (ابن منظور ، 1968 ، ص 184)

إجرائيا : يعرفها الباحثون إجرائيا على أنها القدرة على فعل شيء و هي درجة الكفاءة و الجودة في الأداء ، و منها القدرة على استخدام المعلومات بفعالية التنفيذ و الأداء بسهولة و يسر.

2.3.5. الاتصال :

لغة : ورد في لسان العرب تعريف الاتصال لابن منظور " وصل : وصلت الشيء وصلا و صلة ، و وصل ضد الهجران ، و اتصل الشيء بالشيء لم ينقطع. " (ابن منظور ، 1968 ص 726)

فكلمة الاتصال عند عالم الاجتماع تشارلز كولي " أنه عبارة عن ميكانيزم مكن من خلاله أن نقيم العلاقات البشرية و نطورها و ذلك واسطة وسيلة من وسائل الإرسال. (عد الرحمن نصر الله ، 2001 ، ص 31)

و يعرفه الباحثون إجرائيا أنه نقل المعلومات من مكان لآخر أي من المرسل إلى المرسل إليه عن طريق إشارات أو رموز أي نظام لغوي مفهوم من كلا الطرفين.

3.3.5. مهارات الاتصال :

يعرفها النابلسي " على أنها ذلك النجاح الذي يحرزه الفرد و المرتكز على قدرته على الاتصال، فالشخص العاجز عن تحقيق الاتصال بالآخرين هو شخص فاشل. " (محمد النابلسي، 1991 ، 134)

و يشير العالم الأمريكي بيتر دروكر (peter drucker) " على أنها أهمية الاتصال و مهارته ، كون كل جماعة تتكون من أناس مختلفي المهارات و المعرفة يقومون بأداء أنواع مختلفة من العمل ، لذلك ينبغي بناء الاتصال على المسؤولية الفردية ، و على كل عضو فيها أن يفكر فيما يرمي إنجازه و يتأكد أن الآخرين يفهمون ذلك و يؤدونه. " (دروكر ، 1997 ، ص 90)

عمراني إسماعيل / يوسف عشيرة مهدي / طياب محمد

كما يعرفها الباحثون إجرائيا أنها هي تلك القدرة على الاتصال بالآخرين عن نشاط لفظي أو غير لفظي ، نحقق به النجاح في التواصل مع الإقناع و الوصول إلى فهم الرسالة بعيدا عن الأداء الضعيف و الوصول بصاحب الرسالة بنوعية ممتازة من الاتصال و القدرة على التكيف مع الوضعيات والمتغيرات لتحقيق الأهداف الرئيسية من وراء الاتصال.

6. منهج البحث :

لا تخلوا أية دراسة علمية من الاعتماد على منهج من أجل القيام بدراسة وفق قواعد وأسس، ويعرف المنهج " أنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن حقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات للوصول إلى نتيجة معلومة. (فوزي عبد الخالق، 2007، ص 76).

وهنا يقول ديكرت: "لا نستطيع أن نفكر في بحث حقيقة ما إذا كنا سنبحث بدون منهج لأن الدراسات والأبحاث بدون منهج تمنع العقل من الوصول إلى الحقيقة" (مروان عبد المجيد، 2000، ص 60).

لذلك استخدم الباحثون في بحثه المنهج التجريبي، باعتبارها تجربة هدفها التعرف على دور البرنامج الرياضي الترويجي المقترح حيث يتضمن المتغيرات التالية:

- المتغير المستقل: النشاط البدني الرياضي.

- المتغير التابع: مهارات الاتصال لدى طلبة الجامعة.

7. المجتمع الأصلي وعينة البحث :

دراسة أي ظاهرة تربوية أو اجتماعية أو نفسية تعتمد أساسا على العينة المأخوذة من هذه الظاهرة، إذ انه بدون عينة لا نستطيع دراسة أي مشكلة وتعرف العينة بان جزء من مجتمع البحث وحجم العينة هو عدد عناصرها، كما يمكن تعريفها بأنها "مجموعة من المشاهدات المأخوذة من مجتمع معين ويفترض أن تكون الإحصائيات التي تتصف بها هذه المشاهدات ممثلة بمعالم المشاهدات في المجتمع". (فوزي عبد الخالق، 2007، ص 157).

ونهدف من خلالها التعرف على خصائص المجتمع الذي تمثله عينة الدراسة وهناك أنواع عديدة للعينات كل منها تتناسب وطبيعة المجتمع ونوع المشكلة وفي بحثنا اعتمدنا على العينة العشوائية البسيطة من العينة الأصلية وتعرف العينة العشوائية: "هي عينة تم اختيارها بدون ترتيب وبذلك يكون لكل فرد من أفراد العينة فرصة متساوية لغيره". (عباس محمد عوض، مدحت عبد الحميد، 2002، ص 88).

وتعتمد هذه العينة على المساواة بين أفراد العينة في الظهور أو عدم الظهور و أن يكونوا جميعا ممن يقيمون في نفس الإقامة الجامعية التي تجري عليها الدراسة، والتأكد من عدم تلقي أي من أفراد العينة لأي برنامج رياضي مسبق ونفس المستوى الدراسي والتخصص وشملت عينة بحثنا بالتحديد فئة الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية - ذكور.

وتتكون العينة الأصلية من 1000 طالب مقيم بالإقامة الجامعية 01 نوفمبر 1954 ذكور بولاية الشلف.

وعلى هذا الأساس شملت الدراسة عينة قدرها 40 طالب موزعة إلى مجموعتين بالتساوي إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها 20 طالب وتم التجانس بينهما كما سبق الذكر، من حيث الجنس، المستوى الدراسي، نفس الإقامة.

تنمية مهارات الاتصال من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي في أوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة.

8. أدوات البحث :

إن أداة البحث وسيلة أو طريقة نستطيع من خلالها حل أو الإجابة عن مشكلة بحثنا بالاعتماد عليها وبالتالي وسيلة

الدراسة هي كالتالي:

1.8. مقياس مهارات الاتصال:

بناء على طبيعة المشكلة أو الهدف الأساسي للبحث وبعد الإطلاع على العديد من المقاييس والدراسة البيبلوغرافية التي قام بها الباحثون خلص الباحثون إلى عدم وجود مقياس خاص بمهارات الاتصال لدى الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية فقام بإجراء بعض الخطوات لوضع مقياس مناسب بتحديد أبعاده وتعريفه الإجرائية وبعض الخصائص:

أولاً:

- الإطلاع على الكتابات النظرية الخاصة بمهارات الاتصال وبالطلبة الجامعيين خاصة.
- قام الباحثون بإجراء مسح للبحوث والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت متغير الدراسة، ومن خلال هذه الدراسات استطاع الوصول إلى عدد مكن المقاييس التي استخدم فيها مقياس مهارات الاتصال:
- أطروحة هند خابور تحت عنوان: فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات الاتصال بين المتعلم والعلم وأثرها في التحصيل الدراسي.
- أطروحة الباحثة نادية بوضياف بن رعموش تحت عنوان: مهارات الاتصال لدى مدرس التربية البدنية والمدرّب الرياضي.
- مذكرة الطالبة سهى عبود عباس تحت عنوان: تأثير برنامج ترويجي مقترح لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لأطفال المعاقين ذهنياً.

أ- صدق المقياس:

عرض الباحثون الأداة (مقياس مهارات الاتصال) على مجموعة من المختصين وكان الهدف على استطلاع رأي

المحكمين هو بناء قائمة مقياس مهارات الاتصال وبالتالي تم إيجاد صدق المقياس بالطريقة التالية:

صدق المحكمين:

يقصد بالصدق أن يقيس الاختيار فعلاً أو القدرة أو السمة أو الاتجاه الذي وضع لقياسه وبمعنى آخر أن يقيس

فعالاً ما يقصد أن يقيسه. (عبد الرحمن العيسوي، 1974، ص 54).

حيث تم عرض أداة القياس على مجموعة من المختصين بصورته الأصلية (08) من المختصين من أساتذة (علم

الاتصال، التربية البدنية، علم النفس)

حيث طلب منهم تحديد مناسبة كل فقرة من عبارات المقياس، ومدى سلامة صياغة العبارات المقترحة، وكذا مدى

مناسبة العبارات لكل محور وارتباط كل عبارة بالمحاور (البعد) وكذلك حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى ومن ثم قام

عمراني إسماعيل / يوسف عشيرة مهدي / طياب محمد

الباحثون بتطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة قوامها (40) طالب جامعي مقيم منقسمين إلى مجموعتين: مجموعة ضابطة والأخرى تجريبية وكان الهدف من ذلك:

- تعديل بعض العبارات من حيث الصياغة اللغوية - تدوين جميع الاستفسارات والملاحظات.

وهذه الكيفية تؤكد الباحثون أن كل العبارات التي اشتمل عليها المقياس عبارات موضوعية وممثلة بالبعد، وبناء على التعديلات المقترحة أصبح المقياس جاهزا على (60) عبارة، وضعت على تدرج ثلاثي بحيث الاستجابة لكل عبارة بإحدى الاستجابات: دائما - أحيانا - أبدا.

- ولقد اعد الباحثون مفتاحا خاصا لتصحيح المقياس، فقد أعطي لكل استجابة من هذه الاستجابات الثلاثية وزنا كالآتي: دائما = 3، أحيانا = 2، أبدا = 1.

- حيث تتراوح قيمة (المقياس) بين (60 و 180) وبالتالي:

• اقل درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب $1 \times 60 = 60$.

• أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب $3 \times 60 = 180$.

قام الباحثون بحساب معامل ألفا كرومباخ alpha cronbach، حيث تراوح مدى معامل الثبات 0.68 و 0.85 على أبعاد المقياس، كما بلغت درجة الثبات الكلية للمقياس 0.82، وهذه القيم تبرهن على آخر المقياس يخدم الدراسة الأساسية والجدول يوضح ذلك:

جدول رقم (01) يبين: معاملات الثبات لأبعاد مقياس مهارات الاتصال بطريقة ألفا كرومباخ.

الرقم	المحاور	قيمة ألفا
01	مهارة الثقة والاحترام	0.74
02	مهارة التفاعل الحركي	0.79
03	مهارة استغلال الفضاء والشكل	0.82
04	مهارة الإنصات والحديث	0.68
05	مهارة رجوع الصدى	0.65

9. عرض وتحليل النتائج:

1.9. عرض وتحليل نتائج إختبار "T" للفروق بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لمستوى

البعد الأول : مهارة الثقة والاحترام.

تنمية مهارات الاتصال من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي في أوقات الفراغ لدى طلبة

الجامعة.

جدول رقم (02) يبين : نتائج إختبار "T" للفروق بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	0.05
20	31.05	3.92	0.17	38	2.04	غير دال
20	31.25	3.33				

يتضح لنا من الجدول رقم (02) أن قيمة (ت) المحسوبة للفروق بين المجموعتين تساوي (0.17) وقيمة (ت) الجدولية مساوية (2.04) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة و التجريبية في القياس البعدي في بعد مهارة الثقة و الاحترام ، إذ بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الإختبار البعدي (31.05) بانحراف معياري مقداره (3.92) ، والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الإختبار البعدي (31.25) بإنحراف معياري مقداره (3.33) ، وبما أن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى دلالة يساوي (0.05) و درجة حرية (38) ، وهذا ما يشير إلى عدم وجود فروق دالة في الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

2.9 عرض وتحليل نتائج إختبار "T" للفروق بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لمستوى البعد الثاني : مهارة التفاعل الحركي.

جدول رقم (03) يبين : نتائج إختبار "T" للفروق بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي.

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	0.05
20	22.25	2.09	3.40	38	2.04	دال
20	24.30	1.96				

يتضح لنا من الجدول رقم (03) أن قيمة (ت) المحسوبة للفروق بين المجموعتين تساوي (3.40) وقيمة (ت) الجدولية مساوية (2.04) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة و التجريبية في القياس البعدي في بعد مهارة التفاعل الحركي ، إذ بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الإختبار البعدي (22.25) بانحراف معياري مقداره (2.09) ، والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الإختبار البعدي (24.30) بإنحراف معياري مقداره (1.96) ، وبما أن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى دلالة يساوي (0.05) و درجة حرية (38) ، وهذا ما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة والتجريبية .

3.9 عرض وتحليل نتائج إختبار "T" للفروق بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لمستوى البعد الثالث : مهارة استغلال الفضاء والشكل.

عمراني إسماعيل / يوسف عشيرة مهدي / طياب محمد

جدول رقم (04) يبين : نتائج إختبار "T" للفروق بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي.

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	0.05
20	21.15	1.78	3.43	38	2.04	دال
20	23.00	1.62				

يتضح لنا من الجدول رقم (04) أن قيمة (ت) المحسوبة للفروق بين المجموعتين تساوي (3.43) وقيمة (ت) الجدولية مساوية (2.04) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة و التجريبية في القياس البعدي في بعد مهارة إستغلال الفضاء و الشكل ، إذ بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الإختبار البعدي (21.15) بإنحراف معياري مقداره (1.78) ، والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الإختبار البعدي (23.00) بإنحراف معياري مقداره (1.62) ، وبما أن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى دلالة يساوي (0.05) و درجة حرية (38) ، وهذا ما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة والتجريبية.

4.9. عرض وتحليل نتائج إختبار "T" للفروق بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لمستوى البعد الرابع : مهارة الإنصات والحديث.

جدول رقم (05) يبين : نتائج إختبار "T" للفروق بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي.

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	0.05
20	20.80	1.76	2.68	38	2.04	دال
20	23.80	4.67				

يتضح لنا من الجدول رقم (05) أن قيمة (ت) المحسوبة للفروق بين المجموعتين تساوي (2.68) وقيمة (ت) الجدولية مساوية (2.04) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة و التجريبية في القياس البعدي في بعد مهارة الاتصالات والحديث ، إذ بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الإختبار البعدي (13.20) بإنحراف معياري مقداره (1.79) ، والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الإختبار البعدي (23.80) بإنحراف معياري مقداره (4.67) ، وبما أن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى دلالة يساوي (0.05) و درجة حرية (38) ، وهذا ما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة والتجريبية.

6.9. عرض وتحليل نتائج إختبار "T" للفروق بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لمستوى البعد الخامس : مهارة رجوع الصدى.

تنمية مهارات الاتصال من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي في أوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة.

جدول رقم (06) يبين : نتائج إختبار "T" للفروق بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي.

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	0.05
20	22.60	2.50	3.53	38	2.04	دال
20	25.00	1.71				

يتضح لنا من الجدول رقم (06) أن قيمة (ت) المحسوبة للفروق بين المجموعتين تساوي (3.53) وقيمة (ت) الجدولية مساوية (2.04) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة و التجريبية في القياس البعدي في بعد مهارة رجع الصدى ، إذ بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الإختبار البعدي (22.60) بإنحراف معياري مقداره (2.50) ، والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الإختبار البعدي (25.00) بإنحراف معياري مقداره (1.71) ، وبما أن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى دلالة يساوي (0.05) و درجة حرية (38) ، وهذا ما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة والتجريبية.

7.9. عرض وتحليل نتائج اختيار " T " للفروق بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لمستويات مهارات الاتصال.

جدول رقم (07) يبين: نتائج اختيار " T " للفروق بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي.

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	0.05
20	117.80	7.45	4.20	38	2.04	دال
20	127.35	6.90				

ويتضح لنا من الجدول رقم (07) أن قيمة (ت) المحسوبة للفروق بين المجموعتين تساوي (4.20) وقيمة (ت) الجدولية تساوي (2.04) و هي دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) ، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة و التجريبية في القياس البعدي في البعد العام لمهارات الاتصال إذ بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (117.80) بانحراف معياري مقداره (7.45) ، ومتوسط حسابي للقياس البعدي (127.35) بانحراف معياري مقداره (6.90) ، وبما أن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (38) ، هذا ما يشير إلى وجود فروق دالة بين المجموعة الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

1- افترض الباحثون أنه توجد فروق دالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي و العبدى للمجموعة الضابطة لمهارات الاتصال ، فقد أثبتت النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول رقم (02) صحة هذه الفرضية حيث أثبتت وجود فروق دالة إحصائيات بين القياسين القبلي و العبدى للمجموعة الضابطة ، حيث تلعب الحالة النفسية و العاطفية دورا مؤثرا في عملية الاتصال ، فالاستقرار النفسي و العاطفي يؤثر في تفسير الأشياء ، و النظر إليها ، وبالتالي يؤثر ذلك في عملية الاتصال و تفسير محتوى الرسالة ، فمثلا إن الشخص المستقر نفسيا و عاطفيا يختلف تفسيره للرسالة ، كما إذا كان في حالة توتر و غضب ، وكذلك تؤثر حالة الفرد النفسية و العاطفية في عملية صياغة جملا الرسالة ، أو طريقة التعبير عنها ، كما تؤثر ظروف عمل الفرد غير المستقرة ، التي يسودها القلق و الخوف بشكل سلبي في إرسال و إستقبال افراد للمعلومات ، لذلك فإن عمليات الإتصال لا تحقق أهدافها بنجاح إلا إذا أخذت بالحسبان ظروف الفرد النفسية و العاطفية (العناتي و العناصر 2007 ، ص 146) .

كما يشير أيضا (hurlok) بأن إدراك الفرد لثقته و حقيقته ليس كما يرغب فيه ، ويشمل هذا الإدراك جسمه ، مظهره و قدرته و دوره في الحياة ، وكذلك قيمته و معتقداته و طموحاته ، و بمقدار ما يكون الاتصال بين الطالب و زميله فعلا ، بمقدار ما يسهم في تحسين تقدير الطالب لكفاءته الذاتية (عبسى . 2006 ، ص 12) .

كما أن السلوك الذي يترتب عليه عدم إقتناع الطلبة بسلوك المدرب و اهتزاز مصداقية و اقتناعهم بأن المدرب لا يهتم إلا بالفوز أو النتيجة و لا قيمة للأفراد في معاييرهم و قيمته وهو كما يطلق عليه (روجزر 1957) التقدير الإيجابي ، وهذا يعني القدرة على تقدير احترام الطرف آخر على أنه ذو قيمة و تقدير (Cormier et cormier, 1985, p.31)

2- افترض الباحثون أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس القبلي لمهارات الإتصال ، حيث أثبتت النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول (03) لمتغير مهارات الاتصال ، حيث أكدت النتائج على صحة الفرضية على أنه توجد فروق بين المجموعتين في القياس القبلي لصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يعود إلى اثر البرنامج الرياضي الترويحي المطبق على المجموعة التجريبية ، حيث يعطي هذا الأخير أثر و تغير ملحوظ في الفرق بين المجموعتين و هو لصالح المجموعة التجريبية ، فيؤكد البعض من الباحثون مثل جونسون 1986 أن الأفراد الذين تنقصهم مهارات الإتصال يجدون أنفسهم في حالات فشل في المجالات المهنية ، حيث يتم نقل المعارف و الخيرات من مرسل إلى مستقبل عن طريق مهارات الإتصال ، لأن غياب الإتصال أو نقصه أو تشويبه يؤدي إلى فشل العملية التعليمية ، فلذي نجد البرنامج المقترح في الأنشطة الرياضية الترويحية يساهم وبشكل كبير في تفعيل و نجاح عملية الإتصال في مجال الممارسة البدنية و الرياضية يرجع في نهاية المطاق بدرجة كبيرة إلى مدى توفر مهارات الإتصال لدى الفرد و قدرته على استعمالها في كل مجالات حياته المهنية و الخاصة ، لأن عجز المدرب المرسل على الحصول على الثقة و الإحترام أو غياب المعاملة الإيجابية أو عدم قدرته على ملاحظة السلوكات الصادرة عن المجموعة التعليمية أو وجود عدم ائزان انفعالي مع غياب المهارة في توصيل المعلومات و توجيه الأداء و عدم قدرته في تحديد مقادير و كيفيات و آليات تقدير و فرض الإجازات و العقوبات. كل هذه الجوانب تعتبر من معيقات الإتصال داخل الفوج التعليمي الرياضي على وجه العموم و مؤشرات لضعف في مهارات الإتصال على وجه الخصوص ، و يذكر أحد الخبراء Feldman أن الإتصال بالوجه قادر على عكس (250000) تعبير مختلف و شكل عام فهو يعكس ستة أنواع من الإنفعالات هي : السعادة ، الغضب ، الدهشة ، الحزن ، الإشمزاز ، الخوف

تنمية مهارات الاتصال من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي في أوقات الفراغ لدى طلبة

الجامعة.

(Feldman, s,1989, p 2919) . ونستخلص من كل هذا أن لا جدوى في نجاح مهارات الإتصال و تفعيلها في الأنشطة الرياضية الترويجية إلا عن طريق برنامج مطبق .

3- افترض الباحثون أنه توجد فروق دالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمهارات الإتصال ، فقد بينت النتائج المتحصل عليها من خلال بطاقة الملاحظة لمتغير مهارات الإتصال في الجدول رقم (04) ، وبناء على المؤشرات أصفرت النتائج على صحة الفرضية و ذلك راجع إلى الممارسة الرياضية التي تعتبر من الأنشطة التي تستلزم من ممارستها القدرة على التواصل عن قرب مع المتعلم من جهة ، و الإعتماد على المهارات الحركية التي يؤديها كلا الطرفين ، مما يجعل التعلم يرتكز على الجانب المحسوس أكثر من تركيز على الجانب المجرد ، و يقرب من وجهة نظرنا المتعلم القائم على عملية التعليم من جهة وبمفهوم الأداء المطلوب من جهة أخرى ، ونجد دراسة سوسن بنت محمد نيازك (2000) تحت عنوان " فاعلية استخدام برنامج تدريبي لتنمية مهارات الإتصال اللغوي لدى الأطفال التوحدين في مرحلة ما قبل المدرسة " وهدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى فعالية برنامج تدريبي للمهارات الإتصال الذي توصل إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية و متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس مهارات الإتصال و كانت النتيجة لصالح المجموعة التجريبية .

ونجد أيضا في دراسة دلشاد محمد شريف على (2012) فاعلية برنامج تدريبي لتطوير مهارات التواصل لدى عينة من أطفال التوحد " و هدفت الدراسة للتعرف على مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مهارات التواصل لدى العينة و أدت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات المجموعة التجريبية قبل و بعد تطبيق البرنامج التدريبي على مهارات الإتصال ، ومنه يتضح لنا أن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى و هذا ما يدل على فعالية البرنامج الترويجي الرياضي في تنمية مهارات الاتصال.

4- افترض الباحثون أنه توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي للبعد العام لمهارات الاتصال ، حيث أثبتت النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول رقم (05) على صحة الفرضية ويتضح الفرق بين المجموعتين في القياس البعدي و كان لصالح المجموعة التجريبية . و هذا يعود إلى فاعلية و تأثير البرنامج الترويجي الرياضي في تطوير مهارات الاتصال ، و من هذا المنطلق يؤكد الباحثون على أهمية توظيف البرامج الترويجية الرياضية في هذا المجال.

و هو ما يؤكد " محمد الشيخ " إلى كون التواصل و التفاعل الاجتماعي و القدرة على مشاركة الآخرين عوامل مهمة و ضرورية لنمو العلاقات الاجتماعية لدى الفرد ، لذا تعد مهارات الاتصال التي يستطيع الفرد توظيفها في حياته أحد المؤشرات المهمة على الصحة النفسية و بعد افتقار الفرد لمثل هذه المهارات عائقا قويا و يعرقل إظهار الكفايات لديه و يحول دون إشباع حاجاته النفسية لأن المهارات هي التي تؤهله للإندماج مع الآخرين و التعامل معهم في صورة إيجابية ، و هي تمكن الفرد من إظهار مودته للآخرين و تمكنه من بذل الجهد و مساعدته مع القدرة على تعديل السلوك في الاتجاه المرغوب و الأكثر تأثيرا مما يؤدي إلى التأثير في الآخرين بطريقة إيجابية و مفيدة للفرد. (محمد الشيخ ، 1985 ، ص 143)

عمراني إسماعيل / يوسف عشيرة مهدي / طياب محمد

حيث يؤكد " جوستون " 1986 أن الأفراد الذين تنقصهم مهارات الاتصال يجدون أنفسهم في حالات فشل في المجالات المهنية ، حيث يتم نقل المعارف والخبرات من مرسل إلى مستقبل عن طريق مهارات الاتصال لأن غياب الاتصال أو نقصه أو تشويه يؤدي إلى فشل العملية التعليمية ، فلذا نجد البرنامج المقترح في الأنشطة الرياضية الترويحية يساهم و بشكل كبير في تفعيل و نجاح عملية الاتصال في مجال الممارسة البدنية و الرياضية. (نادية بوضياف بن زغموش ، ص 2010)

من خلال النتائج التي توصلنا إليها و الأدوات المستعملة في البحث أدى إلى إثبات الأثر الإيجابي البرنامج الرياضي الترويحي المقترح و دوره في تفعيل التوافق النفسي و مهارات الاتصال لدى الطلبة و من هذا المنطلق يؤكد الباحثون على أهمية توظيف البرامج الترويحية الرياضية في هذا المجال ، و هذا ما يؤكد صحة الفرضية العامة.

5- افترض الباحثون أنه توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمهارات الإتصال حيث أثبتت النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول رقم (06) ، و بناء على المؤشرات لمتغير مهارات الإتصال حيث أكدت النتائج على صحة الفرضية و يتضح الفرق بين المجموعتين في القياس البعدي وكان لصالح المجموعة التجريبية و هذا الفرق والوضوح يعود على البرنامج الترويحي الرياضي المقترح حيث نجد أن مهارات الإتصال ليتمكن إكتسابها بشكل نظري بل يستلزم من الفرد عملية التدريب و التعلم و ذلك يرجع لكون مهارات الإتصال تتعلق بالمعلومات المتاحة و المتوفرة حول النشاط الذي يقوم به المدرب من ناحية تاريخية و أدابه و قواعده وقوانينه و مواصفات الأداء الفني و المهاري و التعليمي ، كما أن الاستجابات التي تقدم من المستقبل للرسالة في حالة الإستماع الإيجابي هي إحدى الطرق لتوصيل الفهم القائم على المشاركة و التعاطف وكذلك الإنتباه ، فمن الضروري أن نحاول التوازن بين إختيار المرسل للكلمات المعبرة عن الإحساس و إستجاباته عن طريق الإستماع الإيجابي ، وعند فهم الرسالة يتم ترجمتها بإعادتها صياغة محتواها بتغيير الكلمات مع التلخيص الجيد لما تم ذكره ، كما يؤكد الباحثون حجي في دراسته بأن الطالب الذي يمتلك المهارات و الإتجاهات و المعارف قد تساعده على حسن صياغة الرسالة ، بما يتطلبه من مهارات التحدث و الكتابة و القراءة التفكير و غيرها ، و أن تكون قنوات إتصاله بالقوى البشرية داخل الوسط الجامعي و البيئة التعليمية خالية من العقبات التي تحول دون وصول الرسالة أو تحريفها. (حجي أحمد ، 2005 ، ص 390)

كما يرى علاء الدين كفاي 1999 بأن عملية الإستماع الإيجابي من المهارات الأساسية في التواصل إضافة إلى أنها عمل فعال يعكس التجاوب مع الطرف الآخر لأنها تمنح المدرس صورة عن المتعلم حيث أن المتعلم يعكس مفهومه عن ذاته ، و مفهوم عن الآخرين وعن عملية التدريس. (علاء الدين كفاي ، 1999 ، ص 59)

و إستنادا إلى القول " أن ليس كل متحدث جيد ، منصت جيد " حقيقة لا يمكن إنكارها إذ أن الإنسان الذي يستمع بوعي المتحدث يستطيع أن يكون صورة حقيقية عن المواقف ، و إستجاباته تكون إنعكاسا حقيقيا عن الموقف وكأنما يعايش الحدث ، فيستطيع أن يربط و يستنتج و يحدد الجوانب المختلفة للموضوع و يحاول إيجاد الحلول المناسبة و الملائمة للموقف .

تنمية مهارات الاتصال من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي في أوقات الفراغ لدى طلبة

الجامعة.

خاتمة:

اعتمادا على الدراسات السابقة و الدراسة النظرية الحالية و من خلال أرقام و حقائق الزيارات الميدانية لمختلف الإقامات الجامعية لولاية الشلف ضمن هذه الدراسة يهدف تجميع البيانات و المعلومات عن مدى تفعيل مهارات الاتصال للطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية من خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية بمختلف أشكالها و طبيوعها ، و من خلال الدراسة الميدانية لمجمل الأنشطة و البرامج الرياضية داخل الأحياء الجامعية ، مكنتنا من معرفة واقع الأحياء الجامعية و علاقتها بالطالب الجامعي ، حيث خلصت إلى مجموعة من النتائج التي توصل إليها الباحثون ، و تطابقا مع نتائج الفرضيات التي هدفت إلى التعرف على الفروق المعنوية في متوسطات درجات كل من أبعاد مهارات الاتصال، و كانت النتائج كالتالي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لمهارات الاتصال.
- توجد فروق دالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمهارات الاتصال.
- توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس القبلي لمهارات الاتصال.
- توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لمهارات الاتصال.
- ومنه خلص الباحثون أن الدراسة بينت إثبات الفرضية العامة للبحث التي نصت على أن للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح أثر إيجابي في تفعيل مهارات الاتصال لدى الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية.

بحيث يقودنا هذا إلى استنتاج أن للممارسة الرياضية بجميع أنواعها (التنافسية ، الترفيهية) داخل العي الجامعي لها دور فعال في تنمية الجانب النفسي و البدني و الذهني للطلاب المقيم من خلال مشاركته في جميع الأنشطة الرياضية الترويحية المتوفرة داخل العي ، و ما لها من أثر في تكوين علاقات إيجابية مع الطلبة الآخرين و تكوين شخصية متوازنة نفسيا و عقليا و جسميا و اكتساب مهارات أكثر للاتصال و التواصل الاجتماعي تساعد الطالب على التفاعل داخل البيئة المحيطة به.

إذ أن كل هذه النتائج تتفق إلى درجة كبيرة مع نتائج الدراسات السابقة والتي أظهرت أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المقترحة لها دور فعال و كبير في تفعيل مهارات الاتصال لدى الطلبة المقيمين بالإحياء الجامعية ، فهي تعتبر وسيلة لتحقيق غاية كبيرة ، و بناء فرد ذو شخصية متكاملة و متوازنة من جميع النواحي البدنية و النفسية و الفكرية ، و ذلك من خلال اكتساب الطالب القدرة على التوافق و التأقلم مع نفسه و من زملائه ، و كذلك يعتبر اكتساب الطالب لمهارات الاتصال و التواصل مع المجتمع الذي يعيش فيه فيؤثر و يتأثر و من هنا يمكننا القول أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المقترحة لها أثر في تفعيل عملية التوافق النفسي ، و مهارات الاتصال ، و تنمية الكثير من العوامل النفسية التي تعتبر عامل من عوامل الصحة النفسية لبناء فرد سليم.

- 1- إحسان محمد حسن (2005). علم اجتماع الفراغ، دار وائل للنشر و التوزيع، ط1، عمان الأردن.
- 2- السيد عبد الحميد عطية (2011). التحليل الإحصائي و تطبيقاته في دراسات الخدمة الاجتماعية دار الكتب و الوثائق القومية، الاسكندرية، مصر.
- 3- أمين أنو الخوالي (2001). أصول التربية البدنية، ط3، دار الفكر العربي، مصر.
- 4- دروكر بيترف (1997): " الإدارة و العمل على نطاق العالم في فن الإدارة "، تحرير جزييف الباور ترجمة أسعد أبو لبدة، دار البشير، عمان، الأردن.
- 5- رمضان محمد القذافي (1998). الصحة النفسية و التوافق، المكتب الجامعي الحديث، ط 3. القاهرة.
- 6- طه عبد الرحيم طه (2006). مدخل إلى الترويج، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، ط1 الإسكندرية، مصر.
- 7- عبد الرحمن العيسوي (1993). علم النفس الحديث، دراسة في علم السلوك، الدار الجامعية للطباعة و النشر، دط، الإسكندرية، مصر.
- 8- عبد الرحمن العيسوي (1993). علم النفس الحديث، دراسة في علم السلوك، الدار الجامعية للطباعة و النشر، دط، مصر.
- 9- عمر عبد الرحيم نصر الله (2001). مبادئ الاتصال التربوي الإنساني، دار وائل للطباعة و النشر ط1، عمان، الأردن.
- 10- كمال إبراهيم مرسي (1997). المدخل إلى علم الصحة النفسية، مصر.
- 11- كمال درويش، محمد الحمامي (1997). رؤية عصرية للترويج و أوقات الفراغ، ط1، منشأة المعارف، مصر.
- 12- مجدي أحمد محمد عبد الله (1996). الاضطرابات النفسية للأطفال (أعراض، أسباب، العلاج) دار المعرفة الجامعية، دط، مصر.
- 13- محمد صبحي حسنين (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، دط، مصر.
- 14- محمد علي محمد (1987)، الشباب العربي و التغيير الاجتماعي، دار الفكر العربي، دط، بيروت.
- 15- محمود السيد أبو النيل (1987). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، مصر.
- 16- محي الدين مخطار (1995). بعض تقنيات البحث و كتابة التقارير في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 17- مصطفى السايح محمد، محمد عبد المنعم (2007). فلسفة التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا للطباعة و النشر، ط1، الاسكندرية، مصر.
- 18- مصطفى فهبي (1979). التوافق الشخصي و الاجتماعي، مكتبة الخزناني للنشر، دط، القاهرة مصر.
- 19- عبد العزيز عايده (1984): إتجاهات خريجات جامعات أنديانا نحو ممارسة النشاط الترويحي في وقت الفراغ، مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 20- عبد العزيز بن حمود الشثري (2001). وقت الفراغ و شغله في مدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، مطابع الجامعة، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.

تنمية مهارات الاتصال من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي في أوقات الفراغ لدى طلبة

الجامعة.

- 21- عبد الله محمد الشحومي (1989) ، التوافق النفسي عند المعاق ، دراسة في سيكولوجية التكيف العدد 48 ، التربية الجديدة ، ليبيا.
- 22- عبد المنعم المليجي (1971) ، النمو النفسي ، دار النهضة ، دون ط ، بيروت.
- 23- عمر عبد الرحمن نصر الله (2001) ، مبادئ الاتصال التربوي و الإنساني ، دار وائل للطباعة و النشر ط1 ، عمان الأردن.
- 24 -لمياء عبد المجيد البيومي (2008) ، فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات، العناية بالذات لدى الأطفال التوحيدين ، رسالة دكتوراه ، منشورة ، جامعة قناة السويس.
- 25- حمادة مفتي إبراهيم (2004) ، مهارات التدريس ، رؤية في تنفيذ التدريس علم الكتب ، ط2 القاهرة.
- 26- طيبي احمد ، عدة بن علي ، شنوف خالد ،(2018)، اثر النشاط الرياضي الترويحي على الجانب الاجتماعي العاطفي لدى الاطفال المتخلفين عقليا في المراكز التربوية ، مجلة الباحث للعلوم الرياضية و الاجتماعية ، المجلد1 (العدد2)، ص30-45.
- 27- هيزوم محمد ، المستوى الثقافي واثره على الممارسة الرياضية للنشاط البدني الترويحي في الجنوب الجزائري ، مجلة المنظومة الرياضية ، المجلد 02(العدد02)، ص172-181.