



جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم نشاطات التربية البدنية و الرياضية
شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات الحياتية
دراسة مسحية لتلاميذ ثانوية هواري بومدين بمدينة تفرت

المشرف :

د/ تقيق جمال

إعداد الطالب :

✓ بن نونة رايح

السنة الجامعية: 2019م / 2020م



جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم نشاطات التربية البدنية و الرياضية
شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات الحياتية
دراسة مسحية لتلاميذ ثانوية هواري بومدين بمدينة تقرت

المشرف :

د/ تقيق جمال


إعداد الطالب :

✓ بن نونة رايح

السنة الجامعية: 2019م / 2020م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

...  فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ ۖ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ

أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ ۖ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا 

(طه الآية 114)

الإهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك... ولا يطيب النهار إلا بطاعتك... ولا تطيب اللحظات إلا
بذكرك... ولا تطيب الآخرة إلا برحمتك... ولا تطيب الجنة إلا برويتك...
إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة.. ونصح الأمة.. إلى قودتنا وحبیبنا "سیدنا محمد صلی الله
عليه وسلم"

إلى روح "والدي العزيز علي قلبي" رحمة الله عليه وأسكنه فسيح جناته..
"ستبقى كلماتك نجوم أمتدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد، فكل ثمرة جهد من شهادتي
أعترفه بأنك كنت سبب في وجودها وسبب ظلوعها في مدارك العلم بإذن الله".
إلى تلج رأسي وسر حياتي... إلى من تتداخل الكلمات خيلا في بحر جمائلها... إلى التي رأيت
قلبا قبل عينيها... وحننتني أحضانها قبل يديها... إلى كل ما يستحق لساني بها أمارة "نوح
الحنان" أكرمك الله وأنوارك حفظا لنا من كل مكروه يا رب... أسأل الله واجبا أن يمد في
عمرها لأعوضا كل ما تحلو.

إلى ما يجري حبه في عروقي، وينبض بذكره فؤادي... إلى من كانوا لي عوناً وسندا
وبهم استمد عزتي وإصراري... "إخوتي وأخواتي الأعماء".

إلى أستاذي الفاضل والمربي "الدكتور: تقيق جمال"... إلى الذي ساقني إلى طريق
السوابج وما بذل عليا بئمين وقته. فبارك الله في صحته وورثته وعلمه.
"فأسأل الله الشافي المعفي أن يشفى والدته ويرفع عنها كل ضرر يا رب"
إلى إخواني وأخواتي الذي لم تلدهم أمي... إلى من يخلو بالإهداء وتميزوا بالوفاء
والطاء... إلى بنابيع الصدق الشافي... إلى كل من كانوا معي على طريق النجاح والخير...
أقربائي وأصدقائي وزملائي الأعماء.

إلى كل من كان سندا لي ومنحني العزيمة لاستكمال عملي من قريب أو بعيد.



كلمة الشكر:

الحمد لله الذي جعل الشكر موجبا لزيادة نعمه

أشكر الله وافر الشكر أن وفقني وأعانني على إتمام هذا العمل المتواضع،

ثم أتوجه بتسجيل أعمق كلمات الشكر والعرفان بالجميل إلى مشرفي

الدكتور: تقيق جمال، لإشرافه على هذه المذكرة ومساعدته وتشجيعه

المستمر لإنجاز هذه الدراسة في ظروف لم تكن بالسهلة .

وأقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى كل من قدم لي يد المساعدة من

أساتذة وزملاء وكل من له الفضل على إتمام هذه الرسالة العلمية.

كما أوجه شكري وتقديري إلى كل الأصدقاء والزملاء وإلى كل من

ساعدني من قريب أو بعيد فألفه شكر لكل هؤلاء وجزهم الله عنا ألفه خير .

ملخص الدراسة :

هدفت دراستنا إلى التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية، و المتمثلة في المهارات النفسية (مهارة اتخاذ القرار،الثقة بالنفس) والمهارات البدنية المهارية لدى تلاميذ الطور الثانوي بمدينة - تقرت -، وهي عبارة عن دراسة مسحية لدور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية، وقد عالجنا فرضيات دراستنا باستبيان منظم لهذه الدراسة وعلى عينة قدرت ب 80 تلميذ من تلاميذ الطور الثانوي والتي اختيرت عشوائيا،بحيث استخدمنا في موضوعنا هذا المنهج الوصفي لموافقته لطبيعة الدراسة، وقد استعنا في دراستنا بالدراسات السابقة كدليل لاستخلاص النتائج التالية :

- ❖ معرفة مدى اكتساب المهارات الحياتية في حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي .
 - ❖ الدور الإيجابي لحصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية حسب الممارسة للممارسين .
 - ❖ الدور الإيجابي لحصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية حسب متغير الجنس لصالح الذكور.
- الكلمات المفتاحية: حصة التربية البدنية والرياضية - المهارات الحياتية - تلاميذ الطور الثانوي .

Abstract:

Our study aimed to identify the role of the physical education and sports class in developing some life skills, which are psychological skills (decision-making skill, self-confidence) and the skillful physical skills of secondary school pupils in the city of - Touggourt -, which is a survey study of the role of the physical education class And mathematics in developing some life skills, and we have dealt with the hypotheses of our study with a structured questionnaire for this study and on a sample estimated at 80 secondary school pupils, which were chosen randomly, so that we used in our topic this descriptive approach in accordance with the nature of the study, and we have used in our study previous studies as a guide to draw the following conclusions :

- ❖ Knowing the extent of acquiring life skills in the physical education and sports class of secondary school students.
- ❖ The positive role of the physical and sports education class in developing some life skills according to practice for the benefit of practitioners.
- ❖ The positive role of the physical education and sports class in developing some life skills according to the gender variable in favor of males.

Key words: Physical Education and Mathematics class – Life skills – Secondary school pupils.

الفهرس

رقم الصفحة	العنوان
I	الإهداء
II	الشكر والتقدير
III	الملخص
V - IV	فهرس المحتويات
أ - ب	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول	
5	الإشكالية
6	فرضيات الدراسة
7-6	أهداف الدراسة
7	أهمية الدراسة
7	مصطلحات الدراسة
15	خلاصة
الفصل الثاني	
18	تمهيد
19	الدراسات السابقة
24	الدراسات المشابهة
26	تعقيب عن الدراسات السابقة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث	
29	تمهيد

30	منهج الدراسة
30	الدراسة الاستطلاعية
30	متغيرات الدراسة
31	مجتمع الدراسة
31	حدود الدراسة
31	أدوات الدراسة
31	التوقعات في ظل الدراسات السابقة
33	الاستنتاج العام
34	التوصيات والاقتراحات
ج	الخاتمة
/	قائمة المراجع
/	الملاحق

مقدمة

مقدمة:

إن التربية حسب مفهومها عبارة عن تفاعل الفرد مع بيئته الاجتماعية وذلك بغرض تحقيق التوافق أو التكيف بين الإنسان والمجتمع تبعاً لدرجة التطور المادي والروحي فيه، وأن الهدف الأسمى للتربية هو مساعدة الشخصية الإنسانية على أن تنمو نمواً انفعالياً اجتماعياً سليماً. كما تعمل التربية البدنية والرياضية كباقي المواد الأخرى على تنمية وبلورة شخصية الفرد من جميع النواحي البدنية والحركية منها والنفسية والاجتماعية أيضاً. وبما أن حصة التربية البدنية والرياضية تعد وسيلة لتحقيق واكتساب الفرد للمهارات، ويمكن تحقيق هذه الاحتياجات والسلوكيات عن طريق مختلف الأنشطة البدنية والرياضية والترويحية، لهذا فإن هدف حصة التربية البدنية الرياضية هو خدمة حالة الفرد النفسية والاجتماعية بدرجة كبيرة على عكس ما يظن الكثير أن الهدف من الحصة مقتصر على ترويض الأجسام وتقوية العضلات بصورة آلية ومستقلة. هذا وأشار جوداس وآخرون (2006) "Goudas¹" أن النشاط البدني الرياضي بيئة مناسبة لتعلم المهارات الحياتية، والتي هي منقولة لمجالات الحياة الأخرى، حيث تشمل هذه المهارات القدرة على إنجاز العمل تحت الضغط وحل المشكلات وإدارة الوقت ووضع الأهداف والتواصل والتعامل مع النجاح والفشل والعمل مع أعضاء الفريق ضمن نظام (العمل الجماعي) وتقبل النتائج".

فالمهارات الحياتية عبارة عن قدرات يتعلمها الأفراد لتوظيفها في مواقف تشمل جميع جوانب الحياة، لكن المهارات الحياتية التي يحتاجها الأفراد للحياة في أي مجتمع كان تتحدد في ضوء العلاقة التبادلية والتأثيرية بين كل من الفرد والمجتمع فهي تختلف باختلاف المجتمعات (متقدمة، نامية) وعبر الأزمنة (الماضي، الحاضر) ولربما تختلف حتى في الفترات الزمنية الواحدة نظراً للمستجدات الحديثة ومتطلبات التكيف، من هذا المنطلق تظهر الحاجة للمهارات الحياتية باعتبارها مهارات أساسية للفرد ليس فقط لإشباع حاجاته الضرورية، مثلما نص عليه (ماسلو) في هرمه الترتيبي للاحتياجات وهذا من أجل استمرار التقدم وتطوير أساليب معيشة حياة الفرد في المجتمع. "ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية (1999) يعتبر تعلم المهارات الحياتية أساسياً لتنشئة طفل سليم البنية وتطوير المراهق أيضاً مهمة في إعداد الشباب للتغيير في وضعهم الاجتماعي"، الأمر الذي أدى بالمؤسسات التعليمية إلى أخذ هذا بعين الاعتبار وجعل حصص النشاط البدني الرياضي يعمل بتكامل مع المواد الأخرى في خدمة الطالب قصد المعرفة والتطور إلى ما هو أحسن.²

1 - دراسة جوداس وآخرون (2006)

2 - حسن عمر سعيد السوطي: أثر استخدام بعض الأساليب التدريسية الحديثة في توظيف مهارات الحياتية في مناهج تربية البدنية والرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي، ودكتور في التربية الرياضية، كلية الدراسات العليا بالجامعة الأردنية، 2007.

المقدمة

كما يلعب الأستاذ دورا هاما في إكساب التلاميذ هذه المهارات من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية من جهة، ومن خلال نقل التجربة والخبرة الميدانية من جهة أخرى، إلا أن مردود اكتساب هذه المهارات من خلال حصة التربية البدنية والرياضية يرتبط في كثير من الأحيان بالمستوى التعليمي والخبرة وبالدرجة العلمية وأحيانا بالمؤهل العلمي.

الجانب النظري

الفصل الأول : مدخل للدراسة (التعريف بالبحث)

- 1 - إشكالية الدراسة
- 2 - فرضيات الدراسة.
- 3 - أهداف الدراسة.
- 4 - أهمية الدراسة.
- 5 - مصطلحات ومفاهيم الدراسة .
- 6 - النظريات المفسرة التي تناولت متغيرات الدراسة.

1- الإشكالية:

إن النظام الدولي الحديث يتميز بالمنافسة الشديدة سواء كان في المجال الاقتصادي أو الاجتماعية أو السياسي و الأم على المستوى الحضاري . ولمواجهة تحديات العصر ورهاناته، ينبغي تصميم إستراتيجية ملائمة تتمحور حول رأس المال البشري. هذا ولما كانت المنظومة التربوية المكلفة من طرف الدولة لتشكيل الخدمة البشرية، نجد وبشكل حتمي ضرورة النظر في النشاط البدني الرياضي الذي يطغى عليه البعد التربوي التعليمي والذي يعتبر كوسيلة ناجحة وفعالة في مجال الصحة البدنية و النفسية و العقلية والاندماج الاجتماعي للحفاظ على المقومات الوطنية و الاستمرار بها.

والنشاط البدني الرياضي يعتبر من أكثر التخصصات خصوبة و سهولة في إكساب الأفراد للمهارات الحياتية، فالمهارات الرياضية والجو التنافسي في درس النشاط البدني الرياضي يساعد في تطوير شخصية الفرد المتعلم من جميع الجوانب البدنية النفسية والاجتماعية وأيضا مختلف المهارات الحياتية التي يحتاجها للتفاعل مع المجتمع و مواجهة متعطلات الحياة¹.

ومع التقدم التكنولوجي المذهل والسريع الذي تعيشه مجتمعاتنا المعاصرة، حيث وفرت التكنولوجيا الحديثة الكثير من جهود الإنسان، فقد أصبح في وضع جعلته الآلات و الأجهزة في راحة وعدم بدل النشاط، فشيوع استخدام الهاتف والمصعد والسيارة وغيرها من الأدوات والأجهزة المنزلية أدى إلى تقليص النشاط إلى أدنى حد هذا كله أثر سلبا على نشاط الإنسان من الناحية البدنية و النفسية و الاجتماعية.

هذا ما يستلزم إعداد الطالب للتكيف مع الحياة في أي بيئة أو مجتمع و اكتسابه المهارات التي تمكنه من ذلك. فإكتساب التلميذ للمهارات الحياتية كالمهارات البدنية والنفسية والاجتماعية ومهارات الاتصال و التواصل التي تؤهله ليتعامل بكفاءة وثقة وقدرة مع الواقع ليكون إنسان مبدع ومنتج وفاعلا قادرا على التنمية و التطوير و إحداث التغيير.

وهذا الإعداد يستوفى مجموعة من الشروط والمعطيات وخاصة في الجانب التربوي الذي يبني على مجموعة من المقررات و البرامج والتي ينبغي أن تكون تتماشى مع هذه النظرة الجديدة للتكوين، والنشاط البدني الرياضي من بين هذه التخصصات التي ينبغي أن تشمل كل ما يحتاجه الطالب سواء من الناحية البدنية، المهارية، النفسية أو الاجتماعية... الخ.

1 - حسن عمر سعيد السوطري : مرجع سبق ذكره، ص18.

إن طرق اكتساب المهارات الحياتية و مهارات التربية البدنية و الرياضية متشابهة وذلك من خلال المنطق العلمي الحيق و التدريب الفني الجاد وهو ما يقود إلى سرعة تعلم المهارة في كل من المجهود العقلي و البدني. وعيه لا بد أن نقوم بدراسة لدوره على هذه المتغيرات التابعة، وعلى هذا الأساس نطرح كالاتي:

السؤال العام :

هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
وعلى ضوء هذا التساؤل نطرح كالاتي:

الأسئلة الفرعية:

- ما مدى اكتساب المهارات الحياتية في حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية حسب الممارسة؟
- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية حسب متغير الجنس؟

1. فرضيات الدراسة :

1.1 الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية و الرياضية دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

2.1 الفرضيات الفرعية :

- معرفة مدى اكتساب المهارات الحياتية في حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي .
- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية حسب الممارسة .
- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية حسب متغير الجنس .

2. أهداف الدراسة :

يسعى أي باحث ومن خلال أي دراسة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف، وعليه كانت دراستنا هذه تهدف للوصول إلى:

الهدف الرئيسي :

معرفة دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

الأهداف الفرعية :

- معرفة مدى اكتساب المهارات الحياتية في حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي .
- معرفة الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية حسب الممارسة .

✚ معرفة الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية حسب متغير الجنس .
✚ إبراز دور حصة التربية البدنية و الرياضية في منح حرية أكبر للتلميذ وبالتالي تحسين استقلاليته في اتخاذ القرارات.

3. أهمية الدراسة :

جأت هذه الدراسة لإلقاء الضوء على مرحلة الطور الثانوي التي تكون فيها حصة التربية البدنية و الرياضية العنصر الفعال والمؤثر والمتقن لإثبات العملية التعليمية التعلمية، واقتناعا منا بأهمية الرياضة في هذا الطور و مساعدة الرياضي في إكساب المهارات الحياتية والمتمثلة في المهارات الاجتماعية، المهارات النفسية والمهارات البدنية المهارية التي تساعد التلميذ على مواجهة متغيرات الحياة اليومية بكفاءة عالية وباقتصاد في الجهد والوقت.

4. مصطلحات الدراسة:

قد يعترض سبيل الباحث لجملة من المفاهيم فيها ما هو متداخل المعنى مع غيره، كما فيها التمايز أيضا مما يحتم علينا رفع الالتباس وإزالة الغموض على ما جاء في دراستنا، لذلك فإننا سنحاول توضيح بعض المصطلحات إجرائيا، والتي وردت في دراستنا على النحو الآتي:

1.4 تعريف حصة التربية البدنية و الرياضية

1.1.4 تعريف التربية :

❖ لغة: التربية في اللغة العربية مأخوذة من فعل ربى الرباعي أي غدي الولد وجعل ينمو، ربا يربو أي زادا ونما.

يقال : القوم يربيهم بمعنى ساسهم وكان فوقهم، فالتربية عند العرب تفيد السياسة والقيادة و التنمية، وكان العرب يقولون عن الذي ينشئ الولد ويرعاه المؤدب و المهذب و المربي.¹ (ريح تركي، ط2، 19)

❖ اصطلاحا : التربية في الاصطلاح تفيد معنى التنمية وتتعلق بكل كائن حي ولكل منها طرائق خاصة لتربيتها

وتربية الإنسان تبدأ قبل ولادته ولا تنتهي إلا بموته، والتربية ما هي إلا تهيئة الظروف التي تواجه النمو من على النواحي الخلقية و الجسمية و العقلية² . (محمد إسماعيل، 1984، ط1)

❖ التعريف الإجرائي : يمكن القول أن التربية البدنية والرياضية جزء أساسي من التربية العامة تهدف إلى تكوين

الفرد بدنيا ومعرفيا واجتماعيا ونفسيا من خلال الأنشطة البدنية والحركية المختلفة وكذلك لأجل تحقيق هدف معين.

¹ ربح تركي، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، 19

² -محمد إسماعيل، سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين وتشخيصه وعلاجه، مطبعة الكاهنة، الجزائر، ط1، 1984م

2.1.4 حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في إطار منظم و مهيكّل تعمل على تنمية و تحسين و تطوير البدن و مكوناته و من جميع الجوانب العقلية و النفسية و الاجتماعية الخلقية و الصحية وهذا لضمان تكوين الفرد و تطويره و استجابة مع مجتمعه ووطنه .

إن حصة التربية البدنية و الرياضية جزء متكامل من التربية العامة بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان وأنواع النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف والخبرات والمهارات التي تسهل لاتساع رغباته عن طريق التجربة للتكيف و تلبية حاجاته و يتعامل مع الوسط الذي يعيش فيه و يساعده على الاندماج داخل المجتمعات والجماعات، وبذلك، فإن حصة التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات تحقق أيضا هذه الأهداف على مستوى المؤسسات التعليمية فهي تضمن النمو الشامل وملتزم للتلاميذ و تحقق حاجاتهم البدنية و إدراج قدراتهم الحركية (عبد الكريم صونيا، زاوي حسين، 2002، ص 12).

3.1.4 التعريف الإجرائي : تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية مثلها مثل المواد الدراسية الأخر بل وتعتبر مادة

دراسية مهمة خاصة من جانب التأثير علا التلاميذ داخل المؤسسة وخارجها فهي تساهم بشكل كبير في بناء التلاميذ إلى الأفضل من الناحية العقلية و النفسية و الاجتماعية و البدنية لذلك فهي من المواد المهمة والتي يجب التركيز على مناهجها وعل طرق تلقينها .

2.4 المهارات الحياتية :

تعريف المهارات:

يرى أحمد زكي صالح 1967 المهارات بأنها السهولة والدقة في أداء عمل من الأعمال بدرجة من السرعة والإتقان مع الاقتصاد في الجهد المبذول وبأقل وقت ممكن عن طريق الفهم (أمل محمد حسونة، 2007، ص 123) .

التعريف الإجرائي :

هي مجموعة من نشاطات المنظمة التي يقوم بها الإنسان و المراد منها تحقيق أهداف معينة، وعند تفاعل الفرد مع الآخرين تصبح مهارات الاجتماعية لدى قيامه بنشاط يتطلب مهارة من المهارات الاجتماعية .

المهارات الحياتية :

المهارة في الأصل أن يؤدي الإنسان أي عمل بدقة وسرعة وفهم، وتقاس الدقة والسرعة عن طريق معايير أو أحكام يحددها المختصون في كل مجال، أما مسألة الفهم هذه تقع في نطاق العقل البشري، ففهم لإنسان لطبيعة عمله الذي

يقوم به يساعده على عمله بدقة وسرعة، كما أن الأجهزة يمكن أن تقوم بأعمال بمنتهى الدقة وبمنتهى السرعة، ولكن هذا الفهم هو الذي يميز الإنسان عن الآلة مهما كان مستوى تطورها. وإذا نظرنا إلى مفهوم المهارة الحياتية نجد العديد من التعريفات، وذلك على النحو التالي:

✓ يعرف هيجنر¹ Hegner, 1992. 25 بأنها: مجموعة من المهارات المتصلة بالبيئة التي يعيش فيها الطفل وما يتعلق بها من معارف وقيم واتجاهات يتعلمها بصورة مقصودة ومنظمة عن طريق مجموعة من الأنشطة والتطبيقات العملية، وتهدف إلى بناء شخصيته المتكاملة بما يمكنه من تحمل المسؤولية والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية بنجاح وتبعل منه فرداً صالحاً .

✓ وقدم ليبرمان² Lieberman 1998. 22 تعريفاً للمهارات الحياتية ينص على أنها: القدرة على حل المشكلات ومواجهة التحديات التي تواجه الفرد، والرغبة في تعديل أسلوب حياة الفرد والمجتمع، وتشمل قاعدة المهارات الحياتية: التعاون، الاتصال الشخصي، والتفكير في حل المشكلات.

✓ ويذكر مازن³ 2002، 344 بأنها: القدر اللازم للمتعلمين من المهارات اللازمة لهم لممارسة حياتهم اليومية ونشاطاتهم الحياتية مثل مهارات اتخاذ القرار وإدارة الوقت والجهد والمال وإدارة الصراع والتفاوض والتعامل مع الآخرين.

✓ ويرى قسم التربية والتعليم² Department of Education, 2003 19 بأنه الدلائل والاستعدادات الحياتية اللازمة لتطوير قدرات الطالب في مواجهة المواقف والتحديات التي يمر بها الطالب والمجتمع؛ وذلك لتحسين نوعية وجودة الحياة من خلال تطوير المهارات المطلوبة، ومنها: المهارات الصحية، والمهارات التي تتطلب مواجهة القضايا البيئية.

✓ ويعرفها منصور والشرييني⁴ 2005، 242 – 243 بأنها لأدوات التي تساعد الطالب على تعلم كيفية التعامل والتفاعل مع المجتمع المحيط، وتحسن من علاقاتهم مع الآخرين، والتعامل مع الضغوط والروابط السرية، والثقة بالنفس، واحترام الذات ولآخرين، والتواصل معهم، وتقبل المسؤولية.

✓ ويذكر أبو حجر⁵ 2006، 10 بأنها هي المهارات المستمرة باستمرار الحياة والتي تسهم بشكل فاعل في إكساب المتعلم مجموعة من المهارات الأساسية التي تمكنه من التفاعل والتعامل مع صعوبات البيئة المحيطة، وتعزيز الإيجابيات بما يكفل له القدرة على التفكير لإبداعي والتفكير الناقد اتخاذ وامتلاك وإتقان مهارات التعلم الذاتي التي تمكن المتعلم من التعلم في كل الأوقات وطول العمر داخل وخارج المدرسة وتجعل من المتعلم صديقاً للمدرسة.

✓ وفي حين عرفتها سعد الدين⁶ 2007، 14 بأنها مجموعة من القدرات التي يكتسبها المتعلم بصورة مقصودة عن طريق مروره بخبرات منهجية تكنولوجية، تعينه على مواجهة المواقف والتحديات، وتتضمن عدة أبعاد مثل مهارات: حل المشكلة، إدارة الوقت، والسلامة المهانة، اقتصادية، تكنولوجية النتاج والتصنيع.

¹ -هيجنر 25: 1992, Hegner

² - قسم التربية والتعليم 19: 2003, Department of Education

- ✓ وعرفها مكتب التربية العربي لدول الخليج 2007، 4 بأنها مجموعة من المهارات المتكاملة التي يتم اكتسابها للمتعلم وما يتصل بها من معارف وقيم واتجاهات تجعله شخصاً قادراً على تحمل المسؤولية والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية على مختلف الأصعدة الشخصية والاجتماعية والوظيفية بأعلى قدر ممكن من التفاعل الخالق مع مجتمعه ومشكلاته.
- ✓ فيعرفها عبد المعطي و مصطفى 2009، 19 بأنها مجموعة من المهارات المرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها المتعلم، وما يتصل بها من معارف واتجاهات وقيم يتعلمها المتعلم بصورة مقصودة ومنظمة، عن طريق النشطة والتطبيقات العلمية، أو بصورة غير مقصودة بهدف بناء الشخصية المتكاملة بالصورة التي تمكنه من تحمل المسؤولية والتفاعل مع مقتضيات الحياة اليومية.
- ✓ وأشار اليونيسيف 2004، 20 إلى أنها: قدرة الطالب على القيام بسلوكيات تكيفيه وإيجابية تمكنه من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة الواقعية وتتضمن المهارات التالية: صنع القرارات وحل المشكلات، والتفكير الإبداعي، والتفكير الناقد، والاتصال والتواصل الفعال، والعلاقات بين الأشخاص، ووعي الذات، والتعامل مع العواطف الضغوط.

من خلال التعريفات السابقة يمكن أن نستخلص ما يلي:

1. تتضمن المهارات الحياتية عدة مهارات عقلية وجسدية وأخرى نفسية.
2. تشمل هذه المهارات جميع مناحي الحياة، وجميع المراحل العمرية.
3. لا غنى للفرد عنها في تفاعله مع مواقف الحياة اليومية المختلفة.
4. تساعد الفرد على التكيف الإيجابي مع متطلبات الحياة اليومية ومشكلاتها.

ونرى من خلال ما سبق يمكن تعريف المهارات الحياتية تعريفاً إجرائياً على أنها:

كفاءات الفرد على السلوك التكيف الإيجابي التي تجعله يتعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها، وبالتالي فالبد من هذا الفرد أن يكون متمكناً من مهارات أساسية وهي:

✓ المهارات العقلية، المهارات الاجتماعية، المهارات اليدوية، والمهارات الصحية.

الحاجة إلى تنمية المهارات الحياتية:

يرى الباحثون التربويون بأن المهارات الحياتية ضرورية للطالب في الوقت الحاضر، حيث إن المناهج الفلسطينية في صدد أصالحات جديدة تقوم على أساس الأفكار والتوجهات الحديثة مثل العلم للجميع، والعدالة، والتركيز على التطبيقات العلمية، وربطها بحياة الطالب اليومية.

ويؤكد بوشق¹ 2009، Bushong على ضرورة تضمين المنهاج مهارات حياتية مثل مهارة التخطيط لمهنة المستقبل، وأكدت دراسة اللولو 2005 إلى ضرورة التركيز على المهارات الحياتية الأكثر ملاءمة للحاجات الإنمائية للطالب، بينما أكدت دراسة صايمة 2010 على ضرورة أبارز المهارات الحياتية في سياق المنهاج، وإكسابها للطالب.

¹ - بوشق 2009، Bushong

وفي ضوء ما سبق، تم الاستناد في الدراسة الحالية إلى تنمية المهارات الحياتية، وذلك للحاجة الملحة لحل المشكلات الحقيقية التي يواجهها العالم العربي في ضوء التحديات المتعددة والتي من أبرزها ما يلي:

1. ضرورة تجاوز المجتمعات العربية لفجوة التخلف الحضاري.
2. ضعف دور المرأة التربوي نتيجة لتعدد الحياة الاجتماعية.
3. حاجة التربية في المجتمعات العربية إلى إصلاح، لأنها تعاني أزمات كمية ونوعية.
4. حاجة كل فرد أن يتعلم عددا من المهارات الحياتية، نظرا لتعدد وتباين أنماط وأشكال الحياة
5. حاجة الإنسان أن يعيش حياته بشكل أفضل، وذلك مع الانفجار المعرفي والتغيرات التكنولوجية التي أوجدت ضرورة التملك الفرد مهارات حياتية تمكنه من التكيف والتعامل بفاعلية وإيجابية مع هذه التغيرات.

3.4 أهمية المهارات الحياتية:

تكمن أهمية المهارات الحياتية في ارتباطها بشخصية المتعلم وتنمية أدواره في المجتمع، فهو يحتاج إلى مجموعة من المهارات الحياتية التي تمكنه من التواصل مع الآخرين والتفاعل معهم، وتعيينه على تحقيق أهدافه، وتكفل له حياة اجتماعية جيدة، بقدر إتقان المتعلم المهارات الحياتية يكون تميزه في حياته أعظم.

وترى كوجك 1996: 93 ضرورة الاهتمام بالمهارات الحياتية، وتزويد كل متعلم بها، كي يستطيع أن يواجه المتغيرات والتحديات العصرية التي يتسم بها هذا العصر، وكذلك أداء الأعمال المطلوبة منه على أكمل وجه، فهذه المهارات تحقق له التعايش الناجح والتكيف والمرونة والنجاح في حياته العملية والشخصية. ومما سبق تظهر أهمية اكتساب المهارات الحياتية في أنها:

1. تمكن الفرد من المهارات الجديدة مما يساعده على استيعاب التكنولوجيا الحديثة.
2. تجعل المتعلم قادرا على التفاعل مع الحياة اليومية بكل إيجابياتها وسلبياتها.
3. ممارسة المهارات الحياتية في مختلف المواقف كما تشعر المتعلم بالفخر والثقة بالنفس
1. وتعطيه المزيد من التعاملات مع الآخرين، وإقامة علاقات طيبة قائمة على الحب والمودة.
4. اكتساب المهارات بجانب المعلومات تفتح للمتعلم آفاقاً جديدة للعلم والعمل.
5. تجعل المتعلم ذا إحساساً بمشكلات مجتمعه وتولد لديه الرغبة والإيجابية في حلها.
6. تنمي لدى المتعلم القدرة على اتخاذ القرار في مرحلة مبكرة وحسم الموقف في الوقت المناسب.
7. تنمي مواهب المتعلمين، وذلك من خلال الأنشطة المضافة، وتركيز هذه الأنشطة على ابتكار والإبداع.
8. تساعد المتعلم على بناء قدرات نفسية واجتماعية وتسهم في تنمية شخصيته ومواهبه وقدرته العقلية والجسمية إلى أقصى ما يمكن. تكسب الفرد القدرة على أداء عمله في يسر وسهولة بما أن المهارات الحياتية متصلة بواقع الفرد وحياته، إذ إن امتلاك تلك المهارات يجعل الفرد في مواقف حياتية أفضل، وهذا هو الفرق بين الفرد الذي يمتلك والذي لا يمتلك تلك المهارات.

4.4 تصنيفات المهارات الحياتية:

لما كانت حياة الإنسان تأخذ أنماطاً وأشكالاً متعددة ومختلفة فإن هذا أدى إلى تباين وتعدد المهارات اللازمة لمسايرتها. ومن هنا تعددت تصنيفات المهارات الحياتية على النحو التالي:
ومن هذه التصنيفات نذكر منها مايلي :

حسب تصنيف دونا أتشيد وآخرون 1999: 57 المهارات التي سيحتاجها الطالب ليهيئوا للحياة في القرن الحادي والعشرين فيما يلي:

1. مهارات الاتصال
2. مهارات التفكير الناقد والاستدلال وحل المشكلات.
3. القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية والالتزام بالمبادئ الأخلاقية.
4. مهارات استخدام أجهزة الحاسب وأنواع التقنية الحديثة الأخرى.
5. المهارات المطلوبة لتحقيق النجاح في الوظيفة وتشتمل على مهارة إقامة علاقات إنسانية مع الآخرين
6. مهارات التكيف والمرونة.
7. مهارات التفاوض والقدرة على حسم الصراعات.
8. القدرة على إجراء البحث وتطبيق البيانات.
9. معرفة لغة أجنبية (القدرة على التحدث بأكثر من لغة).
10. مهارات القراءة الناقدة والفهم.

أما الحايك و وعد الله 2008: 167 قسما المهارات إلى خمسة محاور هي:

- ✓ المهارات البدنية.
- ✓ مهارات الاتصال والتواصل.
- ✓ المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي.
- ✓ والمهارات النفسية والأخلاقية.
- ✓ مهارات التفكير والاكتشاف.

وصنف عبد السلام 2009: 24 المهارات الحياتية إلى ثلاثة محاور:

- 1) مهارات وجدانية أو عاطفية مثل: ضبط المشاعر، سعة الصدر والتسامح، قوة الإرادة، المرونة والقدرة على التكيف، تقدير مشاعر الآخرين.
- 2) مهارات اجتماعية مثل: احترام الذات، القدرة على التفاوض والحوار، تقبل الاختلافات، أداء بعض الأعمال المنزلية والأسرية.
- 3) مهارات عقلية مثل: معرفة أفضل الطرق لاستخدام الموارد، القدرة على التنبؤ بالأحداث، القدرة على التعلم الذاتي والتعلم المستمر، القدرة على البحث والتجريب، إدراك العلاقات.

ومما سبق يتضح أنه من الصعب اعتماد معيار واحد لتصنيف المهارات الحياتية، كذلك من الصعب حصرها، لأنها متنوعة بتنوع النشاطات الإنسانية نفسها.

5.4 خصائص المهارات الحياتية :

تتسم بمجموعة من الخصائص من أهمها:

- 1) المهارات الحياتية تراكمية كما أنها مترابطة وارتقائية.
- 2) متنوعة وشاملة بحيث تختلف من فرد لآخر حسب مجال التخصص أو العمل.
- 3) تخضع المهارات الحياتية لطبيعة العالقة التأثيرية التبادلية بين كل من الفرد والمجتمع.
- 4) الأداء المهاري يعتمد على المعرفة والمعلومات.
- 5) تتطلب الدقة والسرعة في الإنجاز.
- 6) المهارات الحياتية تحاكي الواقع من خلال تفاعل التلاميذ مع المواقف التعليمية والحقيقية
- 7) تختلف من مجتمع لآخر وفقاً لطبيعة المجتمع والفترات الزمنية التي يمر بها، ودرجة تقدمه ومتطلباته وتحدياته.
- 8) ترتبط المهارات الحياتية بالنواحي الاجتماعية وذلك وفقاً لطبيعة المجتمع وخصائصه، كما ترتبط بالنواحي الإنسانية وذلك لارتباطها بالإنسان.

6.4 العوامل المؤثرة في تنمية المهارات الحياتية:

- ✓ وجود عالقات مدعمة أثناء اكتساب المهارات تؤثر إيجابياً في تعلم المهارة.
- ✓ توفير فرص التوجيه الذاتي من خلال التساؤلات تشجيع التقويم الذاتي.
- ✓ وضوح التعليمات تتيح الفرصة للمتعلم بممارسة المهارة بشكل صحيح.
- ✓ أساليب التعزيز والتدعيم والإثابة تشجع المتعلم على الممارسة الفعالة للمهارة.
- ✓ تنمية التفكير في جميع المواقف يساعد على الثقة بالذات وبالقدرات الشخصية، كما يساعد في تنمية مهارات حياتية مناسبة، والابتعاد عن الأخطاء.
- ✓ وجود التحدي ينمي المهارات بشكل فعال ومؤثر.
- ✓ المستوى الاجتماعي والثقافي، فكلما ازداد المستوى ازداد اكتساب المهارة.
- ✓ استخدام أساليب التدريس الحديثة القائمة على ممارسة الفرد العمل بنفسه والاعتماد على ذاته في كافة المواقف تقوى من ثبات المهارة لديه.

جوانب تعلم المهارات الحياتية:

نلاحظ مما سبق أن المهارات الحياتية تتسم بمجموعة من الخصائص تضمنت العديد من الجوانب الحياتية المتنوعة التي يمكنها مساعدة التلاميذ على مواجهة المشكلات الحياتية بنجاح واتخاذ القرارات المناسبة اتجاهها. وفي السطور التالية عرض موجز لهذه الجوانب الثلاثة وذلك على النحو التالي:

1. الجانب المعرفي: فعندما يتعلم الفرد مهارة ما، فالبد أن يكون ملماً بجميع الجوانب المعرفية المتصلة بهذه المهارة.
2. الجانب المهاري: وهو كيفية أداء هذه المهارات بطريقة عملية، ويمر الفرد العادي في الأداء خلال مراحل عمره المتتابعة بأداء ضعيف ثم متوسط ثم عادي ثم ماهر.
3. الجانب الوجداني: وهو يعد من أهم جوانب التعلم الإنساني الأساسية التي لا يمكن إهمالها وهو يتعلق بالاتجاهات والقيم والافعال.
- 7.4 أهداف المهارات الحياتية :

حسب تصنيف الأغا و اللولو 2008: 87 – 94¹ :

1. مساعدة الطالب على اكتساب المعارف العلمية بصورة وظيفية حيث يتم بناء المعارف استقصائياً من قبل الطالب، وتوسيعها وربطها بحياتهم الواقعية، وبالتالي يصبح التعلم ذا معنى.
 2. تنمية حل المشكلات لدى الطالب، وذلك من خلال تحديد المشكلات ذات الصلة بحياتهم الواقعية وجمع المعلومات وتنظيمها، وصياغة الفروض واختبارها، والوصول إلى حلول جديدة.
 3. توظيف م مهارات عمليات العلم الأساسية والتكاملية في مواقف حياتية لدى الطالب.
 4. تطوير قدرات الطالب على الاستقصاء العلمي، وحل المشكلات، واتخاذ القرار.
 5. تطور مهارات البحث والتعلم التعاوني لدى الطالب.
 6. تنمية قدرات الطالب على الاتصال والتواصل من خلال التعبير الكتابي واللفظي.
 7. اكتساب الطالب لمهارات عملية أدائية.
- ترى الباحثة أن هناك العديد من المعوقات التي تواجه المهارات الحياتية منها ما يلي:
1. عدم تهيئة البيئة المدرسية لتطبيق المهارات الحياتية.
 2. قلة خبرة الآباء والمعلمين والمربين بمتطلبات جوانب الحياة.
 3. ندرة الكتب والمراجع والدراسات المتخصصة في المهارات الحياتية.
 4. عدم التعاون بين الأسرة والمدرسة في تبادل المعلومات والبيانات الضرورية.
 5. عدم القدرة على فصل الاحتياجات التعليمية والمتعلقة بالمنهج الدراسي عن الاحتياجات الشخصية المرتبطة بالحياة.
 6. يقوم بعض الطالب بعمل التجارب العلمية العملية بإتقان وحرفية لكن المشكلة بأنهم متقيدون بالكتاب المدرسي، ويكسلون في استخدام التكنولوجيا الحديثة في الطالع على المستحدثات العلمية.

¹ - الأغا و اللولو 2008: 87 – 94

الخلاصة

نستخلص من خلال ما سبق أنه يمكن إجراء بعض الجوانب التالية والتي تساهم في تحسين المهارات الحياتية لدى التلميذ ومنها: عقد ورش عمل ودورات تدريبية للتلميذ تركز على المهارات الحياتية، وعدم الحكم السريع على الأفكار التي يقدمها التلاميذ و الاهتمام بالإجابة عن جميع أسئلة واستفسارات التلاميذ واحترام مقترحاتهم، ويجب أن يكون هناك تعاون بين الأسرة والمدرسة بحيث يتم تبادل المعلومات والبيانات التي تحتاج إلى اهتمام مشترك، وأخيراً توفير بيئات التعلم والمعالم الافتراضية للتلاميذ لإنتاج وإخراج أفكارهم .

الفصل الثاني :

الدراسات السابقة و المشابهة (عرض وتحليل ونقد للدراسات
السابقة)

1 - تهميد

2 - الدراسات السابقة

3 - الدراسات المشابهة

4 - تعقيب عن الدراسات السابقة

تمهيد

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة من أهم العوامل المساعدة في تطوير البحث العلمي وتقدمه حيث أنها تمثل القاعدة لأي بحث جديد يرمي إلى كشف جوانب من المواضيع المأخوذة في هذه الدراسة، وقد استفدنا من هذه الدراسات في عدة جوانب نذكر منها دور النشر حول التراث النظري الذي لهو علاقة بموضوع البحث ولدي تناول دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية ؛ وعليه نستعرض الدراسات السابقة .

أولاً : الدراسات السابقة .

1. دراسة الحايك وغادة الخصاونة و زياد زاهي 2008¹ :

❖ الهدف :

اهتمت الدراسة إلى التعرف على مدى اكتساب الطلبة للمهارات الحياتية القائمة على الاقتصاد المعرفي في مناهج الجنباز (المستويات : 3.2.1) في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية تبعاً لمتغيري ال:جنس و المستوى الأكاديمي من وجهة نظر الطلبة.

❖ منهج البحث :

استخدم فريق البحث المنهج الوصفي للاثمته لهذه الدراسة .

❖ العينة:

تكونت عينة الدراسة من 93 طالب وطالبة موزعين على السنوات الدراسية الثلاثة كالتالي : السنة الثانية 12 طالب و 14 طالبة. والسنة الثالثة 15 طالب 17 طالبة . و السنة الرابعة 16 طالب و 19 طالبة .

❖ أدوات البحث :

استعان فريق البحث باستبيان للمهارات الحياتية القائمة على الاقتصاد المعرفي الواجب توافرها في مناهج الجنباز بكلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، اشتمل الاستبيان على المحاور التالية : المهارات البدنية و الحركية، مهارة القيادة و إتخاذ القرار، مهارة التفكير الاستكشاف، المهارات النفسية والاجتماعية.

❖ نتائج البحث :

- ✓ مناهج الجنباز لا تساعدهم على اكتساب المهارات الحياتية .
- ✓ أما فيما يتعلق بمدى اكتساب طلبة كلية التربية البدنية و الرياضية بالجامعة الأردنية للمهارات الحياتية القائمة على الاقتصاد المعرفي في مناهج الجنباز تبعاً لعامل الجنس، اتضح و بالرغم من انخفاض مستوى المهارات الحياتية التي يكتسبها المتعلمين في مناهج الجنباز في مناهج الجنباز أن الإناث يتفوقن على الذكور .
- ✓ وبخصوص متغير المستوى الأكاديمي 4.2.1 تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في السنوات الثلاث على محاور الاستبيان، و على الاستبيان ككل.

1 - صادق خالد الحايك، غادة خصاونة، زياد زاهي مسعد : المهارات الحياتية القائمة على الاقتصاد المعرفي المكتسبة من تعلم مناهج في

الجنباز في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، المجلد الأول، الجامعة الهاشمية، كلية التربية وعلوم الرياضة، 2008 ص:223-230.

2. دراسة الحايك والبطاينة 2007:1¹

❖ هدف البحث :

التعرف إلى مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية من وجهة نظر طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.

❖ عينة البحث:

اشتملت العينة على 246 طالبا وطالبة موزعين على السنوات الأربعة.

❖ أدوات البحث :

تم تطبيق مقياس من إعداد الباحثان يتكون من 60 فقرة يتكون من أربعة محاور: محور المهارات البدنية و المهارية، محور مهارات الاتصال و التواصل، محور الأساليب الإحصائية : استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية واختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي (ANOVA) .

❖ نتائج الدراسة :

أظهرت النتائج أن هناك مجموعة من طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية باختلاف مستواهم الأكاديمي وجنسهم أن مناهج كلية التربية الرياضية لا يتوفر فيها العدد الكافي من المهارات اللازمة والضرورية لهم.

3. دراسة جوداس وآخرون (Goudas et at.2006):1¹

❖ هدف البحث :

اختيار تأثير البرنامج التدريب على المهارات الحياتية التي تدرس كجزء من دروس التربية الرياضية .

عينة البحث : تكونت عينة البحث من 73 طالبا من طلبة الصف السابع الأساسي تلقى نسخة مختصرة من برنامج Gool مصمم خصيصا لتدريس المهارات الحياتية من خلال التربية الرياضية.

1 - 1 - صادق الحايك، احمد البطاينة:مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، مجلد البحوث، جامعة اليرموك، كلية التربية الرياضية، الأردن،ص51-64.

❖ أدوات البحث :

تم استخدام الاختبارات التالية :

- اختيار اللياقة البدنية .
- اختيار المهارات الحياتية .

❖ نتائج الدراسة :

- أظهرت النتائج تحسین في اللياقة البدنية والمهارات الحياتية .
- إن التدريب على المهارات الحياتية يمكن توظيفه بفعالية من خلال حصص التربية الرياضية .

1 دراسة حسن عمر سعيد السوطري 2007:1¹

❖ عنوان البحث :

أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديث في التوظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي .

❖ تساؤلات الدراسة :

- ✓ ما هو ترتيب المهارات من حيث الأهمية والتي يمكن توظيفها في مناهج التربية الرياضية القائم على الاقتصاد المعرفي من وجهة نظر مشرفي ومعلمي التربية الرياضية ؟
- ✓ ما مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائم على الاقتصاد المعرفي تبعا لمتغير أسلوب تدريس التربية الرياضية من وجهة نظر الطلبة ؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ على قياس مهارات الحياتية بين الطلاب وطالبات في كل أسلوب تدريس ؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ بين أساليب التدريس قيد الدراسة على مقياس المهارات الحياتية لدا أفراد عينة الدراسة .
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في مستوى الأداء المهاري في كرة الطائرة لدا أفراد عينة الدراسة ؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ في مستوى الأداء المهاري في كرة الطائرة بين الطلاب والطالبات في كل أسلوب تدريس ؟

¹ - حسن عمر سعيد السوطري:مرجع سبق ذكره.

❖ أهداف البحث:

- ✓ التعرف على ترتيب المهارات الحياتية من حيث الأهمية التي يمكن توظيفها في منهاج التربية الرياضية القائم على الاقتصاد المعرفي من وجهة نظر مشرفي ومعلمي التربية الرياضية
- ✓ التعرف إلى ماد توظيف المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية القائم على اقتصاد المعرفي تبعاً لمتغير أساليب تدريس التربية الرياضية من وجهة نظر الطالبة .
- ✓ دراسة اثر استخدام أربعة أساليب تدريس في التربية الرياضية : (الأمري، التدريبي، التبادلي، الاكتشاف، الموجه) على توظيف بعض المهارات الحياتية .
- ✓ إجراء مقارنة بين الطلاب وطالبات على مقياس المهارات الحياتية في كل من أسلوب التدريس قيد الدراسة.

❖ منهج البحث

استخدام الباحث المنهج الوصفي والمنهج التحريبي للاثمتها لطبيعة هذه الدراسة.

❖ عينة البحث :

أولاً: تم اختيار عينة الدراسة من معلمي التربية الرياضية بطريقة عشوائية حيث بلغ حجم العينة 112 معلم ومعلمة 11 مشرف ومشرفة.

ثانياً: تم اختيار عينة من طلبة صف السابع الأساسي بطريقة القصيصة من مدرسة آسيا الثانوية لبنات في مديرية عمان الرابعة، ومدرسة بلال ابن رباح الأساسية للبنين وبالغ حجم هذه العينة 160 طالبا وطالبة تم توزيعهم على أربعة أساليب تدريس من أساليب مستون واشورت، قسمة العينة إلى أربع مجموعات متكافئة من الطلاب وأربع مجموعات متكافئة من الطالبات اشتملا كل أسلوب تدريس على مجموعتين واحدة لطالبة والثانية لطالبات .

❖ أدوات البحث :

- ✓ استبيان مهارات الحياتية الخاصة بمشرفين ومعلمين .
- ✓ مقياس مهارات الحياتية الخاصة لطلبة .
- ✓ اختيار المهارات الأساسية في لعبة كرة الطائرة .

❖ نتائج الدراسة :

- 1) المهارات الحياتية قيد الدراسة و التي يمكن توظيفها في منهاج التربية الرياضية القائم على الاقتصاد المعرفي قد جاءت جميعها مهمة من وجهة نظر المشرفين و المعلمين حيث حققت نسبة مئوية عالية .
- 2) منهاج التربية الرياضية القائم على الاقتصاد المعرفي يعتبر مجالا خصبا لتوظيف المهارات الحياتية .
- 3) وجود أثر ايجابي للبرنامج التعليمي المقترح ولاستخدام أساليب التدريس الأربعة (الأمري،التدريبي، التبادلي، الاكتشاف الموجه) على إكساب الطلبة للمهارات الحياتية قيد الدراسة .
- 4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات على المهارات الحياتية ضمن الأسلوب الأمريكي .
- 5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات ضمن الأسلوب التدريبي على المهارات الحياتية (العمل الجماعي، تحمل المسؤولية، الثقة في النفس) حيث كانت لصالح الطلاب على مهارتي تحمل المسؤولية و الثقة في النفس ولصالح الطالبات على مهارة العمل الجماعي .
- 6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات ضمن الأسلوب التبادلي على المهارات الحياتية (حل المشكلات وحل النزاعات) حيث كانت لصالح الطالبات .
- 7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات ضمن أسلوب الاكتشاف الموجه على المهارات الحياتية (التواصل،اتخاذ القرار، الروح القيادية، تحمل المسؤولية، الثقة بالنفس) حيث كانت لصالح الطلاب باستثناء مهارة الروح القيادية التي جاءت لصالح الطالبات .
- 8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساليب الأربعة قيد الدراسة على مقياس المهارات الحياتية.
- 9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساليب التدريسية الأربعة (الأمري،التدريبي، التبادلي، الاكتشاف الموجه) على الأداء المهاري في كرة الطائرة حيث تفوق الأسلوب التدريبي على الأساليب الأخرى.
- 10) وجود أثر ايجابي للبرنامج التعليمي المقترح لاستخدام أساليب الأربعة (الأمري،التدريبي، التبادلي، الاكتشاف الموجه) على تحسين مستوى الأداء المهاري في كرة الطائرة .
- 11) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات ا ضمن الأسلوب الأمريكي و التبادلي على مهارة الكرة الطائرة (التمرير من الأسفل، الضربة الساحقة).
- 12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات ضمن الأسلوب الأمريكي والتبادلي على مهارة الإرسال من الأعلى لصالح الطلاب.

13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات ضمن الأسلوب التدريبي و أسلوب الاكتشاف الموجه على مهاري (التمرير من الأسفل، الضربة الساحقة).

14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات ضمن الأسلوب التدريبي و أسلوب الاكتشاف الموجه على مهاري التمرير من الأعلى و الإرسال من الأعلى لصالح الطلاب.

ثانيا : الدراسات المشابهة

1-دراسة كلوب 2013 :

هدفت إلى تحليل كتب العلوم للمرحلة الأساسية الدنيا في ضوء المهارات الحياتية، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء قائمة بالمهارات الحياتية الواجب تضمينها في كتب العلوم للمرحلة الأساسية الدنيا وتكونت من ستة مجالات أساسية هي : المهارات الصحية والوقائية والغذائية والعلمية والبيئية والاجتماعية، وقد تكون مجتمع دراسة من طلبة الصف الرابع الأساسي في مدارس الغوث والتي يتراوح عددهم 2126 طالباً، وتم اختيار العينة وبالع عدد 1231 طالباً و 916 طالبة، توصلت الدراسة إلى: أن نسبة المهارات الحياتية الموجودة في كتب العلوم للصف الأول 29 %، والصف الثاني نسبة 24 %، والصف الثالث نسبة 17 %، والبيئية 11 %، والغذائية 7 %، الاجتماعية 6 % .

2-دراسة التميمي و مصطفى 2011 :

هدفت إلى تحديد أهم المهارات الحياتية التي اكتسبتها الطالبات في ظل التغيير الحادث في مدارس تطوير المهارات الحياتية، بالإضافة إلى تحديد العوامل التي ساهمت في إكساب الطالبات في مدارس تطوير المهارات الحياتية من أجل تعزيز الممارسات الإيجابية التي نتجت عن تطبيق التجربة، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق أهدافها، وتكون مجتمع الدراسة من المعلمين والمعلمات والإداريين والإداريات والطلاب والطالبات وأولياء الأمور في مدارس "تطوير" التابعة لمشروع الملك عبد اهلل، وبطريقة العينة القصيدة تم اختيار 111 فرداً وفقاً للأدوات المستخدمة، ولقياس المهارات الحياتية ثم بناء استبانته مكونة من المهارات المعرفية، المهنية، الذاتية، والاجتماعية، وارتكزت الأدوات المستخدمة في جمع البيانات على المقابلات الجماعية التركيبية، المقابلات الفردية، الملاحظة، واستخدمت في تحليل البيانات ومناقشة النتائج، تحليل الوثائق وتطوير المناهج وتحليل واقع المدارس، وتوصلت الدراسة إلى أن الاهتمام الملحوظ من القيادات العليا للمشروع بتنمية المهارات الحياتية لدى الطالب والطالبات، وأن إستراتيجيات التدريس الحديثة و التخطيط الجيد للنشاط يزيد من المهارات الحياتية لدى الطالب والطالبات.

3 دراسة النظاري 2013 :

هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء فاعلية الأنشطة الاستقصائية في تنمية المهارات الحياتية والميول العلمية لدى طلبة الفيزياء بكلية التربية. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لإجراء الدراسة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تحديد أهم المهارات الحياتية في ثلاث مهارات رئيسية (حل المشكلات، والمهارات العملية، والتفاعل الاجتماعي)، وتم إعداد أنشطة قائمة على الاستقصاء، وبناء أدوات الدراسة المتمثلة باختبار حل المشكلات وبطاقة ملاحظة المهارات العملية ومقياسي التفاعل الاجتماعي والميول العلمية. وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد تكونت من 48 طالباً وطالبة من طلبة المستوى الثاني، وكان من أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة مايلي: وجود فرق دال إحصائياً ($\alpha = 0.01$) بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على استبانته المهارات الحياتية ككل، وكذا على كل مجال على حده (اختبار حل المشكلات، وبطاقة الملاحظة، ومقياس التفاعل الاجتماعي) ولصالح المجموعة التجريبية .

ثالثا : تعقيب عن الدراسات السابقة

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة وما أظهرته من نتائج، وعصارة التراث النظري يمكن القول بأن :

- ✓ البحوث العلمية التي أجريت في كثير من الدول العربية والأجنبية تجاوزت العمل بالأساليب المباشرة لتتجه إلى تجريب الأساليب الغير مباشرة لتنمية المهارات الحياتية .
- ✓ موضوع المهارات الحياتية مازال لم تجر عليه العديد من الدراسات ذات الصلة بموضوع بحثنا بصيغة كلية، والدليل أننا وجدنا قلة في الأبحاث التي تناولته وربطته بالتربية البدنية و الرياضية، وهنا لا ننكر أننا عثرنا على العديد من الدراسات السابقة التي تناولته في مجالات عدة كالمواطنة الصالحة، الحفاظ عل الصحة و تجنب الأمراض الفتاكة، الحفاظ على البيئة ولكننا لم نستعرضها لعدم ارتباطها بموضوع دراستنا .
- ✓ بينت الدراسات التي تناولت المهارات الحياتية أن ميدان التربية البدنية والرياضية أحسن و أخصب الميادين لتنمية المهارات الحياتية لأنه يمس جميع جوانب شخصية المتعلم (الجسمية، العقلية، النفسية، الاجتماعية).

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث : طرق ومنهجية الدراسة

1. تمهيد

2. المنهجية

3. الدراسة الاستطلاعية

4. متغيرات الدراسة

5. مجتمع الدراسة

6. حدود الدراسة

7. أدوات جمع البيانات

8. التوقعات في ظل الدراسات السابقة

9. الاستنتاج العام

10. التوصيات والاقتراحات

تمهيد

من خلال المشكلة المطروحة في بحثنا هذا، والهادفة إلى إبراز دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور الثانوي، بحيث سوف يتم في هذا الفصل توضيح المنهج المتبع والأنسب لموضوع دراستنا، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة، حدود الدراسة ثم أدوات الدراسة وفي الأخير التوقعات في ظل الدراسات السابقة.

1) منهج الدراسة:

في مجال البحث العلمي اختيار المنهج الصحيح لحل مشكلة يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، فالمنهج هو "الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو الخيط الغير مرئي الذي يشد البحث من بداياته حتى نهايته قصد الوصول إلى نتائج معينة"¹.

وتختلف المناهج المتبعة في البحث العلمي تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه، وفي بحثنا هذا استخدمنا المنهج الوصفي الذي يعتبر من أكثر المناهج استخداما في الدراسات المسحية، ولتلاؤمه مع مشكلة بحثنا، والذي يهدف إلى جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض والإجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنة لأفراد عينة البحث².

2) الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر "الدراسة الاستطلاعية أساسا جوهريا لبناء البحث العلمي، إذ يهدف إلى تعميق معرفة البحث من الناحية النظرية أو التطبيقية وتجميع الملاحظات والمشاهدات عند مجموعة الظواهر بالبحث وتحديد فروضه"³. حيث أن الدراسات الاستطلاعية هي دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه كما تسمح لنا بالتعرف على الظروف والإمكانات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث⁴.

ومن المنطلق هذا ما يدفعنا للاستنجاد بالدراسات السابقة والمشاهدة والعمل وفق معايير تقريبية لاستدلال والاستشهاد بها لموضوع دراستنا والمتمثل في - دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

3) متغيرات الدراسة :**❖ تعريف المتغير المستقل :**

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودرسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

1 - محمد أزهر السماك و آخرون : الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1988، ص42.
2 - محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة دار الفكر العربي، 1999، ص139.
3 - محي الدين، بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية، الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية، 1995، ص48
4 - مفتي ابراهيم حمادي،التدريب الرياضي الحديث، القاهرة : دار الفكر العربي 2008،ص292.

✓ المتغير المستقل : " دور حصة التربية البدنية والرياضية".

✓ تعريف المتغير التابع : هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم

المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

✓ المتغير التابع : " المهارات الحياتية".

(4)مجتمع الدراسة:

يكون مجتمع الدراسة هو نفسه عينة الدراسة التي تجرى عليها موضوع بحثنا، وعليه فإن عينة الدراسة هي

تلاميذ الثانوية.

(5)حدود الدراسة:

▪ الحدود المكانية : مدينة تقرت . ولاية ورقلة .

▪ الحدود الزمنية : لم تجرى الدراسة خلال الفترة المطلوبة، وهذا بسبب "جائحة كورونا" (كوفيد-19).

(6)أدوات الدراسة :

اعتمدنا في بحثنا هذا على جملة من المصادر والمراجع و الدراسات و البحوث المشابهة قصد إثراء الدراسة

من الناحية النظرية، وأداة لجمع البيانات تمثلت في " استبيان" : هي الطريقة الأساسية في جمع المعلومات للبحوث

الميدانية، وهي مجموعة من الأسئلة أو العبارات التي تساعدنا في جمع عدد كبير من المعلومات و المعطيات في مجتمع

البحث.

(7)التوقعات في ظل الدراسات السابقة:

نظرا للظروف السائدة في العالم هذا العام انتشار فيروس يعرف هذا فيروس كورونا المستجد "كوفيد - 19 -

والذي منعنا من التقرب من المجتمع وعينة الدراسة، وبالتالي عدم توزيع الاستبيان على الفئة المطلوبة لموضوع دراستنا،

وذلك للتعرف وبشكل دقيق على النتائج.

لكن في هذه المرحلة الغير اعتيادية فقد اضطررنا بأن نأخذ بالدراسات السابقة كمعتمد لنا في ظل الفرضيات

المطروحة، ومنه نستنتج النتائج التالية:

✓ هناك اختلاف في المهارات الحياتية للممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والذي يعزى لعامل الجنس

لصالح الذكور من وجهة نظر التلاميذ والتي حققت نسبة مئوية عالية.

- ✓ هناك اختلاف في المهارات الحياتية بين الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وهو لصالح الممارسين من وجهة نظر التلاميذ والتي حققت نسبة مئوية عالية جدا تفوق النسبة الأولى بامتياز.
- ✓ أما فيما يتعلق بمدى اكتساب تلاميذ الطور الثانوي للمهارات الحياتية، اتضح و بالرغم من انخفاض لمستوى المهارات الحياتية في حصة التربية البدنية و الرياضية، إلا أن مهارة الاكتساب حققت نسبة مرتفعة جدا.

الاستنتاج العام:

من خلال إجراءات الدراسة وفي ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسات السابقة والمشاهدة تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ✓ هناك اختلاف في المهارات الحياتية للممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والذي يعزى لعامل الجنس لصالح الذكور من وجهة نظر التلاميذ والتي حققت نسبة مئوية عالية.
- ✓ هناك اختلاف في المهارات الحياتية بين الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وهو لصالح الممارسين من وجهة نظر التلاميذ والتي حققت نسبة مئوية عالية جدا تفوق النسبة الأولى بامتياز.
- ✓ أما فيما يتعلق بمدى اكتساب تلاميذ الطور الثانوي للمهارات الحياتية، اتضح و بالرغم من انخفاض مستوى المهارات الحياتية في حصة التربية البدنية و الرياضية، إلا أن مهارة الاكتساب حققت نسبة مرتفعة جدا.

التوصيات والاقتراحات:

في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها وبعد استنتاج النتائج نوصي بما يلي :

- ❖ الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي في الطور الثانوي والمؤسسات التربوية والمدرسية وذلك من خلال إدراجها كمادة رئيسية.
- ❖ توظيف المهارات الحياتية في برنامج النشاط البدني الرياضي، وذلك من خلال الربط بين ما يدرسه التلميذ في برامج النشاط الرياضي وما يواجهه في حياتية اليومية.
- ❖ ضرورة الاهتمام بوضع برامج خاصة للنشاط البدني الرياضي لتنمية المهارات الحياتية التي تراعي حاجات التلميذ من جهة وواقع المجتمع المحلي وتحديات العصر من جهة أخرى.
- ❖ ضرورة تشجيع التلاميذ على الممارسة والمشاركة النشاطات البدنية الرياضية من خلال تقديم التحفيزات كالجوائز والمكافآت.
- ❖ ضرورة الاهتمام بالتلاميذ المتفوقين رياضيا.
- ❖ توعية التلاميذ بأهمية الصحة وضرورة المحافظة عليها من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- ❖ ضرورة تشجيع ممارسة النشاط البدني الرياضي للجميع دون استثناء للممارسين والغير ممارسين.
- ❖ إجراء بحوث أخرى تهتم بمقارنة المهارات الحياتية في ظل النشاطات البدنية والرياضية (فردية وجماعية).
- ❖ إجراء دراسات مشابهة على مراحل عمرية مختلف لمعرفة دور حصص التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات الحياتية.
- ❖ ضرورة وضع أخصائيين نفسانيين لمساعدة وتوجيه التلاميذ على ممارسة النشاط البدني الرياضي.

الختامة

الخاتمة:

تعد التربية مجالاً مهماً ومؤشراً يمكن من خلاله تكوين التلميذ و إعداده تكويناً متكاملًا في جميع الجوانب النفسية، الاجتماعية، العقلية. والنشاط البدني الرياضي وسيلة مهمة تساهم بدور متميز لإعداد التلميذ إعداداً بدنياً متكاملًا، فهي بمثابة التربية عن طريق النشاط الحركي، وتعني بتطوير قدراته الحركية و البدنية للقيام بوظائف هاليومية بكفاءة عالية .

ويختلف الفرد أثناء نموه من مرحلة إلى أخرى نظراً لطبيعة كل مرحلة يمر بها، فتلميذ المرحلة الابتدائية يختلف عن تلميذ المرحلة الثانوية نظراً لاختلاف المهام والظروف المحيطة به، والواجب مسايرتها بكفاءة عالية، له ذا جاء بحثنا تحت عنوان: "دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور الثانوي"، وهذا نظراً للتطور الحاصل في عصر تنفجر فيه المعارف و التقنيات الحديثة، والذي أثر سلباً على حالته البدنية، النفسية، الاجتماعية، بحيث أصبح يحصل على كل متطلبات الحياة دون أي جهد، وعلى ه ذا الأساس جاءت ه ذه الدراسة للإجابة عن الأسئلة المطروحة في مشكلة موضوع دراستنا ومحاولات الوصول إلى أهداف ه ذه الدراسة، والتأكد من صحة أو نفي فرضياته .

المر اجع

قائمة المراجع

- ✓ حسن عمر سعيد السوطري : أثر استخدام بعض الأساليب التدريس الحديثة في توظيف مهارات الحياتية في مناهج تربية البدنية والرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي، ودكتور في التربية الرياضية، كلية الدراسات العالية بالجامعة الأردنية، 2007 .
- ✓ صادق خالد الحايك، غادة خصاونة، زياد زاهي مسعد : المهارات الحياتية القائمة على الاقتصاد المعرفي المكتسبة من تعلم منهاج في الجمباز في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، المجلد الأول، الجامعة الهاشمية، كلية التربية وعلوم الرياضة، 2008 ص: 223-230.
- ✓ صادق الحايك، احمد البطانية :مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، مجلد البحوث، جامعة اليرموك، كلية التربية الرياضية، الأردن، ص51-64.
- ✓ محمد أزهر السماك و آخرون : الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1988، ص42.
- ✓ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة دار الفكر العربي 1999، ص139.
- ✓ محي الدين، بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية، الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية، 1995، ص48
- ✓ مفتي ابراهيم حمادي،التدريب الرياضي الحديث، القاهرة : دار الفكر العربي 2008، ص292.
- ✓ ربح تركي،أصول التربية والتعليم،ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، 19،
- ✓ حمد إسماعيل،سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين وتشخيصه وعلاجه، مطبعة الكاهنة،الجزائر، ط1 ، 1984م
- الكتب والدراسات :
- ✓ لأغا و اللولو 2008: 87 – 94
- ✓ دراسة جوداس و آخرون (2006)
- ✓ بوشق Bushong, 2009
- ✓ هيجنر 25 : 1992 Hegner,
- ✓ قسم التربية والتعليم 19 : 2003 Department of Education,

الملاحق



جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية و الرياضية

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص : نشاط بدني رياضي مدرسي



استمارة استبيان

بسم الله الرحمن الرحيم

أعزائي التلاميذ تحية طيبة وبعد...

في إطار التحضير لاستكمال شهادة الماستر في العلوم والتقنيات البدنية والرياضية تحت عنوان " دور حصة التربية

البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور الثانوي " : دراسة مسحية

يشرفني أن أتقدم إليكم بهذه التساؤلات والاختبارات المتواضعة بين يديكم.

لدا نرجو منكم قراءة الفقرات بعناية وتمعن، والتعبير عن هذه التساؤلات بموضوعية وذلك بوضع إشارة (/)

أمام كل عبارة، وسوف يكون لإجاباتكم على جميع العبارات الأثر الكبير في تحقيق هدف موضوع دراستنا، والوصول

إل النتائج المرجوة، لدا نرجو منكم الإجابة بدقة وأمانة، علما أن إجاباتكم ستكون لغرض دراستنا العلمية المتواضعة،

شاكرا لكم حسن تعاونكم.

بيانات أولية:

أنثى

ذكر

الجنس:

السنة الثالث

السنة الثانية

السنة الأولى

المستوى الدراسي:

- المهارات النفسية :

مهارة اتخاذ القرار (صنع القرار) تعني عملية اتخاذ القرار : اختيار أفضل البدائل أو الحلول الممكنة للفرد في موقف معين من أجل الوصول إلى تحقيق الهدف .

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أستطيع تحديد المواقف التي أحتاجها في اتخاذ قراري					
02	أجمع المعلومات التي تساعدني في اتخاذ قراري					
03	لدي القدرة على اختيار أفضل البدائل المتاحة					
04	لدي القدرة على مقارنة وتقييم الحلول البديلة					
05	أستطيع وضع كل بديل في الاعتبار					
06	لدي القدرة على اختيار البديل الأفضل					
07	أستطيع أن أصدر حكما على القرار الذي تم اتخاذه					
08	أستطيع مراقبة ومتابعة القرار الذي تم اتخاذه وتنفيذه					

الثقة بالنفس / تقدير الذات / قيمة الذات : الرضا عن النفس والثقة بالنفس

09	أقبل المديح بدون حرج و أمتدح الآخرين					
10	أقبل النقد الإيجابي وأنتقد الآخرين بشكل بناء					
11	أصرف بشكل واثق أثناء ممارسة النشاط الرياضي					
12	أبدي درجة عالية من الحماس عند أدائي لمهارة تعلمتها حديثا					
13	أجدي مبادر وأقدم على أداء مهارة لا أعرفها مسبقا					

					14	أتحدث بوضوح وانفتاح مع الآخرين
					15	أنا راض عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين
					16	أتعامل ببسر مع الآخرين

- المهارات البدنية و الحركية :

					18	أمتلك جسما خاليا من الأمراض
					19	أمتلك لياقة بدنية عالية في مختلف الأنشطة البدنية والرياضية
					20	أكتسب عادة أي نشاط رياضي في أوقات فراغي
					21	أحافظ على وزني أثناء أداء أي حركة مهارية
					22	لدي القدرة على تعلم المهارات الرياضية بسهولة
					23	لدي القدرة على ممارسة أي نشاط رياضي
					24	أنافس خصمي في مختلف الألعاب بمستوى جيد