

أثر برنامج رياضي لاصفي مقترح في تنمية بعض المهارات الحياتية (مهارة الاتصال والتواصل مهارة العمل الجماعي) لدى تلاميذ الثانوي

أوكيلي صلاح الدين¹، كحلاوي رشيد²، قاسمي بشير³

^{1,2,3}معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة العلوم و التكنولوجيا محمد بوضياف- وهران (الجزائر)

^{1,2,3}مخبر النشاط البدني والرياضي للطفل والمراهق - وهران (الجزائر)

The effect of a proposed sport extracurricular program in the development of some life skills (communication skill and teamwork skill) among secondary students,

Oukili Salah dine^{1,*}, Kahlaoui Rachid², Gasmi Bachir³

salah.oukili@univ-usto.dz

^{1,2,3}Physical education and sport institute-University of sciences and technology- Oran (Algeria)

^{1,2,3}Laboratory of physical and sport activity for child and adolescent

تاريخ الاستلام: 2019/01/12؛ تاريخ القبول: 2019/02/07؛ تاريخ النشر: 2020/06/30

Abstract. The present study aims at identifying the effect of an proposed sport extracurricular program in the development of some life skills (communication skill and teamwork skill) among secondary students , the researchers adopted the appropriate experimental approach to the subject of the research a sample of the study (60) students - males - was chosen deliberately from a high school El-raed Farraj in Oran state divided evenly on a sample experimental and another control the number of each (30) students , the researchers used the life skills scale and a set of training modules for sport extracurricular program ,for data collection and analysis, the researchers relied on arithmetic mean, standard deviation, T test, Pearson correlation coefficient for statistical processing of raw results ,the researchers found that there were statistically significant differences between the control sample and the experimental sample in the life skills under study for the experimental sample

Keys words. sport extracurricular activity ; life skills ; adolescence

المخلص. تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على أثر برنامج رياضي لاصفي مقترح في تنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث اعتمد الباحثين على المنهج التجريبي الملائم لموضوع البحث وبلغت عينة البحث (60) تلميذا - ذكور - تم اختيارهم من ثانوية الرائد فراج بولاية وهران مقسمة بالتساوي على عينة تجريبية وأخرى ضابطة عدد كل منهما (30) تلميذا، استخدم الباحثون مقياس المهارات الحياتية ومجموعة من الوحدات التدريبية خاصة بالنشاط الرياضي اللاصفي، ومن أجل جمع البيانات وتحليلها اعتمد الباحثون على المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار "ت"، معامل الارتباط بيرسون من أجل المعالجة الإحصائية للنتائج الخام، وتوصل الباحثين لوجود فروق دالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في المهارات الحياتية قيد الدراسة لصالح العينة التجريبية

الكلمات الدالة . نشاط رياضي لاصفي؛ مهارات حياتية؛ مرافقة

1. مقدمة

تعتبر ممارسة النشاط الرياضي التربوي من أهم مقومات العملية التعليمية التي تساهم في تربية النشء تربية سليمة و متكاملة في جميع مراحل الدراسة، وهي من أهم الوسائل التي تهدف إلى بناء الجانب البدني والنفسي والاجتماعي والأخلاقي لدى التلاميذ، وبهذا أصبح النشاط الرياضي التربوي بنظمه وقواعده محط اهتمام كل الشعوب، إذ لا يكاد مجتمع من المجتمعات يخلو من شكل من أشكاله لأنها تشكل بنظمها وقواعدها ميدانا هاما وواسعا من ميادين التربية العامة وعنصرا أساسيا لإعداد الفرد في بناء المجتمع كما انه يساعد في نمو قدرات الطفل البدنية والعقلية.

ومن بين الأنشطة التي لها إقبال واسع من طرف التلاميذ داخل المؤسسات التربوية بالإضافة للأنشطة الصفية نجد الأنشطة اللاصفية والتي تمثل مجالا خصبا من خلال الدور الفعال في تطور القدرات والإمكانات المهارية للفرد والتي يعبر فيها الممارس عن قدراته وميوله واتجاهاته وتفاعلاته والتي تتعكس بشكل ايجابي على بث روح التماسك و التعاون، فالعلاقات التي تنشأ بين الأفراد من خلال تفاعلهم واحتكاكهم أثناء ممارسة الأنشطة اللاصفية أين يكون هذا التفاعل ايجابيا من خلال تماسكهم و مساعدتهم لبعضهم البعض (لورنيق، 2015، صفحة 79)، ويرى الدكتور عباس أحمد صالح أن النشاط الرياضي اللاصفي عبارة عن نشاط رياضي خارج ساعات الدوام الرسمي للبرنامج المدرسي، حيث يتم إعطاء الفرصة للطلاب المتميزين في تحسين مستوياتهم وكذلك ذوي الميل والرغبات إلى المزيد من المزاولة الرياضية. (بوغربي، 2005، صفحة 67) وهو في الغالب نشاط اختياري وليس إجباري كدرس التربية البدنية والرياضية، ويعتبر هذا النشاط مكملا للبرنامج المدرسي حيث يهدف إلى تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي وتنمية النضج الانفعالي والاعتماد على النفس، إضافة إلى تعلم قوانين الألعاب وتكنيك اللعب، هذا إضافة إلى كونه يساعد على التكيف والتفاعل الإيجابي مع المجتمع الذي يعيش فيه لأنه يعتبر مناسب في سبيل تحقيق تنمية المهارات الحياتية التي تعتبر من أهم المهارات التي تمثل ضرورة حتمية لجميع أفراد أي مجتمع بصفة عامة ولتلاميذ المدارس بصفة خاصة، فهي من المتطلبات التي يحتاجها الأفراد لكي يتوافقوا مع أنفسهم ومجتمعهم الذي يعيشون فيه، مما يساعدهم على حل مشكلاتهم اليومية والتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة، ويعرف مرسى ومشهور المهارات الحياتية بأنها السلوكيات المرتبطة بحياة الفرد والتي ينبغي عليه اكتسابها لمواجهة متطلبات الحياة اليومية بنجاح، وليكون عنصرا إيجابيا ومؤهلاً لبناء مجتمعه (مرسي، 2012، صفحة 359)، فهي تساعد الفرد على مواجهة مواقف الحياة المختلفة وتعطيه القدرة على التغلب على المشكلات الحياتية والتعامل معها بحكمة، فأهمية المهارات الحياتية لا تقتصر على أمور الحياة المادية، بل أنها ذات أهمية كبرى في الأمور العاطفية، إذ تمكن الفرد من التعامل مع الآخرين وإقامة علاقات طيبة قائمة على الحب والمودة، وهي السبيل لسعادته وتقبله للآخرين فبدونها يعجز عن التواصل والتفاعل والتكيف مع أفراد مجتمعه. (العمرى، 2013، صفحة 106).

وعليه تتجلى أهمية بحثنا في إبراز فائدة النشاط الرياضي اللاصفي من خلال معرفة أثره في تنمية المهارات الحياتية (العمل الجماعي، الاتصال والتواصل) لدى تلاميذ الثانوي، فمن أهم الدراسات السابقة والمثابرة لبحثنا دراسة لورنيق يوسف وإسماعيل مقران 2011 التي هدفت للتعرف على علاقة النشاط الرياضي اللاصفي في تفعيل عمليتي التعاون والتنافس، ودراسة بن زيدان حسين وآخرون 2015 التي هدفت إلى إبراز أثر الممارسة الرياضية في تطوير بعض المهارات الحياتية لدى المعاقين حركيا. وتكتب بشكل علمي متسلسل ومختصر يظهر من خلاله الباحث أوجه التشابه والاختلاف من حيث الهدف، العينة، متغيرات الدراسة، الطريقة والأدوات المستخدمة، الاستنتاجات المتوصل إليها.

1.1. مشكلة البحث. مما لا شك فيه أن مرحلة المراهقة تعد من أهم وأصعب مرحلة في حياة الفرد، فغالبا ما تتسم فيها تصرفات المراهق بالعزلة والإنطوائية وكثيرا ما يفضل البقاء وحيدا على التواصل مع الآخرين، وهذا ما يسبب له صراعات داخلية وخارجية وما نلاحظه داخل المؤسسات التربوية من حدوث مشادات واشتباكات بين التلاميذ وأحيانا مع الأستاذ مما يؤدي إلى توتر واضطراب العلاقة بينهم وعلى روح الجماعة خير دليل على نقص في التواصل والاتصال بين التلاميذ.

فبعد ملاحظتنا لهذه المشكلة في الوسط التربوي إضافة إلى تفاقمها في الآونة الأخيرة مما دفعنا إلى معالجتها بمنهجية علمية وذلك عن طريق تنمية بعض المهارات الحياتية لدى التلاميذ خاصة مهارة التواصل والاتصال وكذا مهارة العمل الجماعي وذلك عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية التي تعتبرها المؤسسات التربوية أداة لمخاطبة مختلف النواحي النفسية والاجتماعية للتلاميذ، فالفائدة من النشاط الرياضي اللاصفي هو تشجيع التلاميذ على التعاون وغرس روح العمل الجماعي وكذا التنافس الشريف، وعليه فقد تجلى تساءل بحثنا على النحو التالي :

هل للبرنامج الرياضي اللاصفي المقترح أثر في تنمية مهارتي الاتصال والتواصل والعمل الجماعي لدى تلاميذ الثانوي ؟

2.1. فرضيات الدراسة.

أ.الفرضية العامة. للبرنامج الرياضي اللاصفي المقترح أثر إيجابي في تنمية مهارتي الاتصال والتواصل والعمل الجماعي لدى تلاميذ الثانوي.

ب. الفرضيات الجزئية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في مهارة الاتصال والتواصل .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في مهارة العمل الجماعي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في مهارة الاتصال والتواصل لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مهارة العمل الجماعي لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في مهارة الاتصال والتواصل لصالح العينة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في مهارة العمل الجماعي والاتصال والتواصل لصالح العينة التجريبية.

3.1. أهداف البحث.

- التعرف على درجة امتلاك التلاميذ لمهارتي العمل الجماعي والاتصال والتواصل .
- تسليط الضوء على أهمية المهارات الحياتية ودورها في الجانب التربوي لدى تلاميذ الطور الثانوي
- التعرف على الفروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي في مهارتي العمل الجماعي والاتصال والتواصل .
- إبراز اثر النشاط الرياضي اللاصفي ودوره في تنمية مهارة العمل الجماعي ومهارة الاتصال والتواصل لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

4.1. أهمية البحث.

- الحاجة إلى تفعيل الأنشطة الرياضية اللاصفية نظرا لأهميتها كجزء من البرنامج التعليمي
- التعزيز لأهمية الأنشطة الرياضية اللاصفية لدى كل من المدرء والأساتذة وأولياء التلاميذ .
- ضرورة الاهتمام بالأنشطة الرياضية اللاصفية.
- قد تفيد دراستنا في وضع حلول واقعية لكل المشاكل التي تحول دون قيام المؤسسات بدورها في ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية لما لها من أهمية في تحقيق العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ .
- تسليط الضوء على الأهمية النفسية والاجتماعية من خلال ممارسة الأنشطة اللاصفية.

5.1. مصطلحات البحث.

- أ. النشاط الرياضي اللاصفي. يعتبر النشاط الرياضي اللاصفي نشاطا تربويا خارج ساعات الدوام والهدف الأساسي منه إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين للرفع من مستوى أدائهم كما يمنح لذوي الهواية والرغبة المزيد من ساعات الممارسة الرياضية ويمكن التلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم.

(يوسف، 2015، صفحة 80)

ب. **المهارات الحياتية.** هي مجموعة من القدرات والسلوكيات الإيجابية التي يكتسبها الفرد ويكيفها بحيث تمكنه من التعامل بفاعلية مع متطلبات وتحديات الحياة الحقيقية. (السعيدة، 2013، صفحة 291)

ج. **المراهقة.** هي الفترة الواقعة بين نهاية الطفولة وبداية الرشد، وتنفرد بتغيرات البلوغ، وما يرتبط بها من طفرة في النمو الجسمي وتغيرات في أبعاد الجسم ومقاييسه ومظهره، علاوة على ما يشعر به المراهق من أحاسيس جديدة نتيجة للنضج الجنسي. أما في مجال النمو العقلي فتزداد قدرته على التفكير التجريدي، ويبدأ في تجريب هذه القدرات وفحص أفكاره المتعلقة بمن هو وبالعالم، وبما سيكونه في المستقبل، ومن السهل تحديد بداية المراهقة، ولكن من الصعب تحديد نهايتها فالبداية تكون بالبلوغ أما نهاية المرحلة فتتحدد بوصول الفرد إلى اكتمال النضج في مظاهر النمو المختلفة. (وهبة، 2010، ص 25)

6.1. الدراسات السابقة والمثابرة.

* **دراسة لورنيق يوسف 2015.** جاءت هذه الدراسة بعنوان " الأنشطة الرياضية اللاصفية ودورها في تحقيق بعض العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " من مجلة الإبداع الرياضي بالمسيلة هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية الأنشطة الرياضية اللاصفية في الوسط المدرسي وما لها من دور في تحقيق العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ من تماسك وترابط . استخدم الباحث المنهج الوصفي وشملت 24 عينة الدراسة أستاذ من المرحلة الثانوية . كما استخدم الباحث استمارة إستبائية ، اختبار ، الدائرة النسبية توصل الباحث أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي لها الدور الفعال في تحقيق التماسك الاجتماعي كما أنها تحقق المساعدة والتعاون .

دراسة محمد ناصر 2008. جاءت هذه الدراسة ضمن متطلبات نيل شهادة ماجستير تخصص علم النشاط البدني الرياضي التربوي بعنوان " أثر النشاط البدني الرياضي اللاصفي في التخفيف من السلوك العدواني لدى التلاميذ المراهقين ". هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر النشاط الرياضي اللاصفي في التخفيف من السلوك العدواني لدى التلاميذ المراهقين . و استعمل الباحث المنهج الوصفي المسحي . كما بلغت عينة البحث 150 تلميذ من 4 ثانويات من عين الدفلى تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية (25 تلميذ من كل مستوى). كما استخدم الباحث استمارة استبائية موجهة للأساتذة، مقياس السلوك العدواني، معامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت" ستودنت، الدائرة النسبية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري. توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في إبعاد مقياس السلوك العدواني (الجسدي، اللفظي، بعد الغضب، العدوان غير مباشر) لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي وبالتالي فإن هذا النشاط الرياضي يساهم في التخفيف من السلوك العدواني لدى التلاميذ المراهقين .

دراسة بن زيدان حسين وآخرون 2015. جاءت هذه الدراسة بعنوان " الممارسة الرياضية واثرا في تطوير بعض المهارات الحياتية لدى المعاقين حركيا في ولاية مستغانم " من مجلة علوم التربية الرياضية - المجلد 8 - العدد 6

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد درجة امتلاك المهارات الحياتية لدى عينة متحدي الإعاقة الحركية الممارسين للنشاط الرياضي وكذا معرفة دور الممارسة الرياضية في تطوير بعض المهارات الحياتية. كما استعمل الباحثون المنهج الوصفي. بلغت عينة البحث 31 فرد من ذوي الإعاقة الحركية الممارسين لنشاط كرة السلة على الكراسي المتحركة. كما استعمل الباحثون مقياس المهارات الحياتية، المتوسط الحسابي، معامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت" للعينة المتناظرة الانحراف المعياري. توصل الباحثون إلى أن للممارسة الرياضية دور فعال في تحسين المهارات الحياتية قيد البحث لدى عينة ذوي الإعاقة الحركية. وجاءت درجة امتلاك المهارات الحياتية قيد البحث بدرجة عالية جدا لدى عينة البحث.

دراسة حسن عمر سعيد السوطري 2007 قدمت هذه الدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على شهادة الدكتوراة في التربية البدنية بعنوان " اثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في استخدام المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على لاقتصاد المعرفي ". هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اثر استخدام أساليب التدريس الحديثة على توظيف بعض المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية وكذلك التعرف على ترتيب هذه المهارات الحياتية التي يمكن توظيفها في مناهج التربية الرياضية. استعمل الباحث المنهج الوصفي والمنهج التجريبي. و اشتملت عينة البحث على 112 معلما ومعلمة و 11 مشرفا ومشرفة و 160 تلميذ و تلميذة الأدوات والوسائل: قام الباحث ببناء برنامج تعليمي اشتمل على 32 وحدة تعليمية ومقياس للمهارات الحياتية موزعة على أفراد العينة، كما استعمل المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، اختبار "ت"، اختبار تحليل التباين الأحادي. وتوصل الباحث أن مهارة التواصل هي المهارة الأكثر توظيفا في الأسلوب الأمري بينما يوظف الأسلوب التبادلي مهارة العمل الجماعي في المرتبة الأولى، كما توصل إلى وجود فروق دالة لصالح الأسلوب التبادلي على المهارات الحياتية (التواصل، العمل الجماعي، الروح القيادية، تقبل الاختلاف، حل النزاعات).

2. طريقة وأدوات البحث

1.2. منهج البحث. يعتبر اختيار منهج البحث خطوة هامة في عملية البحث العلمي، وانطلاقا من موضوع دراستنا والمتمثل في الوقوف على اثر النشاط الرياضي اللاصفي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور الثانوي- ذكور فإن هذا الموضوع يقتضي منا استعمال المنهج التجريبي والذي يعرفه عطاء الله احمد و بوداود عبد اليمين على انه " محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد قياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة". (اليمين، 2009، صفحة 137)

2.2. مجتمع و عينة البحث. تمثل مجتمع البحث في تلاميذ السنة أولى ثانوي- ذكور من ثانوية الرائد فراج بالسائيا والبالغ عددهم 154 تلميذ - ذكور، كما اعتمدنا في بحثنا على العينة العشوائية البسيطة حيث يعرفها

مروان عبد المجيد إبراهيم أنها " إعطاء فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع الأصل، كما يعبر عنها بأنها مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصل بطريقة عشوائية بحيث تكون ممثلة له تمثيلاً صادقاً" (إبراهيم، 2006، صفحة 95)، وقد بلغت عينة بحثنا 60 تلميذاً (ذكور) بنسبة 39% من مجتمع البحث مقسمة بالتساوي على عينة تجريبية عددها 30 تلميذ وأخرى ضابطة عددها 30 تلميذ.

3.2. مجالات البحث.

- المجال المكاني. أنجزت هذه الدراسة بثانوية الرائد فراج بالسانية- وهران-
- المجال الزمني. أنجزت هذه الدراسة ابتداءً من 12 ديسمبر 2017 إلى غاية 18 أبريل 2018
- المجال البشري. تمثل في تلاميذ السنة أولى ثانوي- ذكور- من ثانوية الرائد فراج.

4.2. متغيرات البحث.

- أ. المتغير المستقل. هو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت جميع المتغيرات ما عدا متغير واحد، أو انه المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب لنتيجة معينة ، وفي هذا البحث تمثل المتغير المستقل في النشاط الرياضي اللاصفي.
- ب. المتغير التابع. هو المتغير الذي يتبع المتغير المستقل ويعرف بانه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل عليه، وفي بحثنا هذا تمثل المتغير التابع في المهارات الحياتية (مهارة العمل الجماعي مهارة الاتصال والتواصل).

5.2. أدوات البحث.

- أ. مقياس المهارات الحياتية. اعتمدنا في هذا البحث على مقياس المهارات الحياتية (الملحق 05) الذي صممه حسن عمر سعيد السوطري (2007) والذي يحتوي على محورين هما :
 - * المحور الأول. مهارة الاتصال والتواصل (تشمل عشر عبارات)
 - * المحور الثاني. مهارة العمل الجماعي (التعاون) (تشمل تسع عبارات)
- طريقة تقييم درجات المقياس. صياغة فقرات المقياس ذات صيغة ايجابية وان تقييم الإجابة على سلم خماسي التدرج (دائماً 5، غالباً 4، أحياناً 3، نادراً 2، أبداً 1).

ب. البرنامج. وهو عبارة عن وحدات تعليمية خاصة بالنشاط اللاصفي: قمنا ببنائها بعد توزيع استمارة استشارية على مجموعة من أساتذة المعهد بخصوص مضمون هذه الوحدات، عدد الحصص في الأسبوع وكذا الأنشطة الرياضية المناسبة لتنمية المهارات الحياتية قيد البحث.

6.2. إجراءات البحث.

أ. تنفيذ البرنامج. تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين، مجموعة تجريبية يطبق عليه برنامج النشاط الرياضي اللاصفي ومجموعة ضابطة لم تتلقى اي برنامج ، وتم تنفيذ البرنامج لمدة (12) أسابيع، وبمجموع (12) حصة، بواقع حصة واحدة في الأسبوع.

ب. الاختبارات القبليّة. تم إجراء الاختبارات القبليّة من خلال توزيع مقياس المهارات الحياتية على عيني البحث (الضابطة و التجريبية) بتاريخ 25 / 1 / 2018 في ثانوية الرائد فراج بالسانيا.

ج. الاختبارات البعديّة. بعد انتهاء من مدة البرنامج تم إجراء الاختبارات البعديّة واستخراج بيانات العينة الضابطة و التجريبية ضمن مقياس المهارات الحياتية بتاريخ 18/4/2018

7.2. الدراسة الاستطلاعية.

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهر لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث إذ من خلالها يقوم الباحث من معرفة حجم المجتمع الأصلي للدراسة وتحديد عينة بحثه وكذا التأكد من صدق وثبات أدواته المستعملة في البحث لضمان دقة وموضوعية النتائج المتحصل عليها في النهاية.

و بعد الإطلاع على جميع حيثياته، توجهنا نحو ثانوية الرائد فراج بالسانيا يوم 11 جانفي 2018 قصد إجراء دراسة استطلاعية من أجل تحديد مجتمع بحثنا وضبط عينة البحث، قمنا بتوزيع أداة البحث والمتمثلة في مقياس المهارات الحياتية على مجموعة من التلاميذ والبالغ عددهم 10 تلاميذ والذين تم استبعادهم من الدراسة الرئيسية وبعد أسبوع قمنا بإعادة توزيع المقياس على نفس المجموع وفي نفس التوقيت ونفس الظروف وذلك للتأكد من مدى ثبات إجابات التلاميذ ومدى وضوح فقرات المقياس لديهم.

8.2. القياس السيكومتري لأدوات الدراسة.

1.8.2. صدق المحكمين تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المختصين البالغ عددهم (5) في الفترة الممتدة ما بين 2016/12/6 إلى 2017/01/01 وذلك لإبداء الرأي حول مدى ملائمة فقرات المقياس من حيث السهولة، الوضوح، علاقة الفقرة بالمحور، وعلاقة المحور بالمقياس، والمضمون والصياغة واللغة، ومدى مناسبة الفقرات للمهارات التي تدرج تحت "مهارة الاتصال والتواصل" و"مهارة العمل الجماعي"، وحذف أي فقرة غير مناسبة، واقتراح ما يروونه مناسباً من أجل إثراء هذه الدراسة من جهة، وإيجاد الأسلوب الواضح والأقرب إلى مدارك العينة من جهة أخرى.

وتم اقتراح على المحكمين ثلاث إجابات على النحو التالي: مناسبة، غير مناسبة، التعديل، وبعد جمع البيانات وتفرغها، مع قبول العبارات (الفقرات) التي حققت نسبة قبول 90% أو أكثر.

2.8.2. ثبات المقياس قمنا بتطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بعد أسبوع على العينة الاستطلاعية تحت نفس الظروف، والبالغ عددهم (10) تلاميذ من مجتمع الدراسة، والذين تم استبعادهم من الدراسة الأساسية (التجربة الرئيسية)، وبعد المعالجة الإحصائية واستخلاص النتائج، بالاعتماد على معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم "ارتباط بيرسون"، وبعد إيجاد القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (8)، استخلصنا النتائج التي تتعلق بدرجة ثبات الاختبار، والجدول أدناه يبين ذلك

جدول (1) يبين معامل ثبات استجابة العينة على مقياس المهارات الحياتية والصدق الذاتي

نوع الدلالة	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الصدق الذاتي	معامل ثبات الاختبار	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (ت)	حجم العينة	المعالم الإحصائية المحاور
دال	0.63	0.95	0.91	0.05	8	10	مهارة الاتصال والتواصل
دال		0.91	0.83				مهارة العمل الجماعي

من خلال الجدول أعلاه، يتبين لنا دلالة محاور مقياس المهارات الحياتية، إذ أن القيمة المحسوبة لمحور الاتصال والتواصل هي (0.91) و لمحور العمل الجماعي (0.83) وجميعها أكبر من القيمة الجدولية التي تقدر ب (0.63) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 8، مما يعني قبول مفردات المقياس لتطبيقه في التجربة الرئيسية.

3.8.2. موضوعية المقياس إن فقرات مقياس المهارات الحياتية مفهومة، سهلة وواضحة، خاصة أن المختبرين تلقوا شرحا شاملا للاختبار ومواصفاته وشروطه (تكون الإجابة شخصية، الالتزام بالإجابة على جميع العبارات) مع الالتزام بعدم التدخل أو الإيحاء بالإجابة، مع طرح أي سؤال إن كان هنالك فقرة غير واضحة، وبعد تفرغ بيانات استجابة العينة اتضح بان العينة استجابة لكل الفقرات وبسهولة، وهذا ما يشير الى موضوعية الاستجابة.

9.2. الوسائل الإحصائية المستعملة.

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون

- اختبار "t" ستودنت يجب عرض هذه الطرق والأدوات بدقة ووضوح دون إسهاب بحيث يتمكن الباحثون الآخرون من إعادة الدراسة أو التحقق منها، ويمكن للمؤلف أن يصف الأدوات والطرق المستخدمة في شكل مخطط، جدول أو رسم بياني لشرح الأساليب التي استخدمت، في حالة التعقيد فقط، بغرض التبسيط؛ ويمكن تقسيم هذا القسم إلى أقسام فرعية، حيث تختلف محتوياته وفقاً لموضوع المقالة.

3. النتائج و مناقشتها.

1.3. عرض وتحليل النتائج .

1.1.3. نتائج العينتين في الاختبار القبلي.

جدول (02) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في مهارة الاتصال والتواصل والعمل الجماعي.

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		المعالم الإحصائية المحاور
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	2	0.25	2.83	39.9	3.16	40.1	الاتصال والتواصل
غير دال		0.19	1.40	36.39	1.31	37.26	العمل الجماعي

مستوى الدلالة: 0.05

درجة الحرية: 58

من خلال الجدول أعلاه الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي بين العينة الضابطة والعينة التجريبية نلاحظ أن مهارة الاتصال والتواصل بالنسبة للعينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي فيها (40.1)، والانحراف المعياري (3.16)، أما بالنسبة للعينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي فيها (39.9)، والانحراف المعياري (2.83)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.25) عند درجة حرية (58) وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي تقدر ب(2) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في مهارة الاتصال و التواصل في الاختبار القبلي.

أما مهارة العمل الجماعي بالنسبة للعينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي (37.26)، والانحراف المعياري (1.31)، و في العينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي (36.93)، والانحراف المعياري (1.40)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.19) عند درجة حرية (58) وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي تقدر ب(2) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في مهارة العمل الجماعي الاختبار القبلي.

ومنه نستنتج أن كلتا العينتين متكافئتين في درجة امتلاك كل من مهارة العمل الجماعي وكذا الاتصال والتواصل، وهذا راجع لأن العينتين تنتميان لنفس المجتمع ومن نفس الجنس والعمر ومن نفس المستوى الدراسي، وعليه فإنه لا يوجد تفاوت في درجة امتلاك المهارات الحياتية قيد البحث في الاختبار القبلي.

2.1.3. عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة.

جدول (3) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في مهارة الاتصال والتواصل.

المعالم الإحصائية المحاور	اختبار	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
الاتصال والتواصل	قبلي	29	39.9	2.83	1.79	2.04	0.05	غير دال
	بعدي		39.6	2.88				

من خلال الجدول أعلاه، الذي يبين مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في مهارة الاتصال والتواصل لاحظنا أن في الاختبار القبلي بلغ المتوسط الحسابي (39.9) والانحراف المعياري (2.83)، وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي (39.6)، و الانحراف المعياري (2.88)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (1.79) عند درجة الحرية (29)، وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية (2.04) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في مهارة الاتصال والتواصل.

جدول (4) يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعيينة الضابطة في مهارة العمل الجماعي.

المعالم الإحصائية المحاور	اختبار	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
العمل الجماعي	قبلي	29	36.93	1.40	1.30	2.04	0.05	غير دال
	بعدي		37.10	1.34				

من خلال الجدول أعلاه، الذي يبين مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في مهارة العمل الجماعي لاحظنا أن في الاختبار القبلي بلغ المتوسط الحسابي (36.93)، والانحراف المعياري (1.40)، وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي (37.10)، والانحراف المعياري (1.34)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (1.30) عند درجة الحرية (29) وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي تقدر ب(2.04) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة العمل الجماعي.

وعليه نستنتج من خلال نتائج الجدولين (3) و(4) انه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في كل من مهارة الاتصال والتواصل ومهارة العمل الجماعي.

3.1.3. عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

جدول (5) يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مهارة الاتصال و التواصل.

المحاور	المعالم الإحصائية	اختبار	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
الاتصال و التواصل		قبلي	29	40.1	3.16	6.95	1.69	0.05	دال
		بعدي		41.10	3.12				

من خلال الجدول أعلاه، الذي يبين مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مهارة الاتصال و التواصل لاحظنا أن في الاختبار القبلي بلغ المتوسط الحسابي (40.1) والانحراف المعياري (3.16)، وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي (41.10)، والانحراف المعياري (3.12)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (6.95) عند درجة الحرية (29) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي تقدر ب (1.69) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة الاتصال والتواصل

جدول (6) يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مهارة العمل الجماعي

المحاور	المعالم الإحصائية	اختبار	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
العمل الجماعي		قبلي	29	37.26	1.31	4.76	1.69	0.05	دال
		بعدي		37.76	1.36				

من خلال الجدول أعلاه، الذي يبين مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مهارة العمل الجماعي لاحظنا أن في الاختبار القبلي بلغ المتوسط الحسابي (37.26) والانحراف المعياري (1.31)، وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي (37.76)، و الانحراف المعياري (1.36)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (4.76) عند درجة الحرية (29)، وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي تقدر ب (1.69) عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في مهارة العمل الجماعي.

وعليه نستنتج من خلال نتائج الجدولين (5) و(6) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في كل من مهارة الاتصال والتواصل ومهارة العمل الجماعي.

4.1.3. عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي بين العينة الضابطة و العينة التجريبية.

جدول (7) يبين مقارنة بين نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة و العينة التجريبية في مهارة الاتصال والتواصل.

نوع	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		المعالم الإحصائية المحاور
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
الاتصال و التواصل	1.67	1.93	2.88	39.6	3.12	41.10	

مستوى الدلالة: 0.05

درجة الحرية: 58

من خلال الجدول أعلاه، الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والعينة التجريبية نلاحظ أن مهارة الاتصال والتواصل بالنسبة للعينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي فيها (41.10)، والانحراف المعياري (3.12)، أما بالنسبة للعينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي فيها (39.6)، والانحراف المعياري (2.88)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (1.93) عند درجة حرية (58) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي تقدر ب (1.67) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في مهارة الاتصال و التواصل في الاختبار البعدي.

جدول (8) يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في مهارة العمل الجماعي.

نوع	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		المعالم الإحصائية المحاور
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
العمل الجماعي	1.67	1.90	1.34	37.10	1.36	37.76	

مستوى الدلالة: 0.05

درجة الحرية: 58

من خلال الجدول أعلاه، الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والعينة التجريبية نلاحظ أن مهارة العمل الجماعي بالنسبة للعينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي فيها (37.76)، و الانحراف المعياري (1.36)، أما بالنسبة للعينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي فيها (37.10)، و الانحراف المعياري (1.34)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (1.90) عند درجة حرية (58) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي تقدر ب

(1.67) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في مهارة العمل الجماعي في الاختبار البعدي.

وعليه نستنتج من خلال الجدولين (7) و(8) انه توجد فروق دالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في كل من مهارة الاتصال والتواصل ومهارة العمل الجماعي.

2.3. مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات.

1.2.3. مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة ومقابلتها بالفرضيات. من خلال نتائج

الجدولين (3) و(4) تبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في كل من مهارة العمل الجماعي والاتصال والتواصل، ويرجع هذا لعدم تطبيق البرنامج على العينة الضابطة وهذا ما يفسر عدم ارتفاع درجة امتلاك المهارات الحياتية لدى أفراد العينة، وهذا ما يتشابه نوعا ما في النتائج التي توصل إليها "محمد ناصر" في دراسته حين توصل إلى أن التلاميذ الذين لا يمارسون النشاط اللاصفي لديهم سلوك عدواني مرتفع مقارنة بغيرهم من التلاميذ الذين يمارسون النشاط الرياضي اللاصفي، إضافة إلى دراسة "راند عبد الأمير عباس" حين توصل أن الأسلوب التقليدي المطبق على العينة الضابطة لم يؤثر بشكل كبير في تطوير مهارة الاتصال والتواصل لدى التلاميذ، و أن المناهج الرياضية ما زالت لا تسهم في صقل شخصية الفرد المتعلم ليكون قادرا على التنمية والتطوير، وإحداث التغيير في مجتمعه، وإعداده لمواجهة قضايا العصر، ومشكلات الحياة اليومية ليكون إنسانا منتجا وفاعلا محليا وعالميا.

وعليه فانه يمكن القول أن الفرضية الأولى والثانية التي كان مفادها على التوالي، أنه لا يوجد فرق بين الاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في مهارتي الاتصال والتواصل وكذا في مهارة العمل الجماعي قد تحققتا.

2.2.3. مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية ومقابلتها بالفرضيات. من خلال نتائج

الجدولين (5) و(6) تبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة العمل الجماعي والاتصال والتواصل بالنسبة للعيينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ويعزي الباحثان هذا الارتفاع في درجة اكتساب المهارات الحياتية قيد البحث المتمثلة في التواصل والعمل الجماعي لممارسة برنامج النشاط الرياضي اللاصفي المطبق على أفراد العينة الذي أدى إلى التواصل المستمر بين أفراد العينة مع التأكيد على العمل الجماعي لفرض الأفضلية والتغلب على الفريق الآخر في المنافسة، إضافة أن النشاط الرياضي اللاصفي يساهم في إكساب الفرد التحكم الانفعالي والتواصل الاجتماعي الجيد مع الآخرين وممارسة العمل ضمن الفريق الواحد، وتزويده بالمعلومات والخبرات المتعلقة بإدارة المواقف الحياتية اليومية، وهذا ما توصل إليه الباحث "يوسف لورنيق" في دراسته حين أثبت أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي لها دور فعال في تحقيق التماسك الاجتماعي كما أنها تحقق المساعدة والتعاون، وكذلك هذا ما يؤكد "إسماعيل مقران" وآخرون حين توصلوا إلى أن ممارسة

النشاط الرياضي اللاصفي ينمي عمليتي التعاون والتنافس وهما عمليتان مكونتان لبعضهما وتكاملها يجعل أفراد المجتمع تعيش في علاقات تفاعلية وروابط وطيدة تساعد على استمرار وبقاء تماسكه، إضافة أن التعاون و التنافس ينميان الشعور الجماعي بين التلاميذ ويدفعهم للعمل سويا لتحقيق أهدافهم المشتركة.

وعليه يمكن القول أن الفرضية الثالثة والرابعة التي كان مفادهما، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية في مهارتي الاتصال والتواصل وكذا في مهارة العمل الجماعي لصالح الاختبار البعدى قد تحققتا.

3.2.3. مناقشة نتائج الاختبار البعدى بين العينة الضابطة والتجريبية ومقابلتها بالفرضيات. من خلال نتائج الجدولين (7) و(8) تبين دلالة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدى في مهارة العمل الجماعي ومهارة الاتصال والتواصل لصالح العينة التجريبية ويرجع هذا إلى ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي المطبق على العينة التجريبية دون العينة الضابطة، الذي ساهم في امتلاك لبعض المهارات الحياتية كمهارة التواصل الاجتماعي والتي هي ضرورية في عملية التواصل بين الأفراد، وهذا ما أدى إلى التعاون والعمل الجماعي بين أفراد الفريق الواحد، كما أدت إلى تبادل الأفكار أو المعلومات بين الأفراد من خلال الاندماج مع الآخرين باحترام والتعاون معهم والإصغاء إليهم مما أدى اكتسابهم وامتلاكهم لبعض المهارات الحياتية، وهذا ما توصل إليه الباحث " بن زيدان حسين" وآخرون حين أثبت أن الممارسة الرياضية لها دور فعال في تحسين المهارات الحياتية لدى عينة ذوي الإعاقة الحركية وقد جاءت درجة امتلاك المهارات بدرجة عالية لدى عينة البحث، كما توصل الباحث "حسن عمر سعيد السوطري" أن ممارسة النشاط الرياضي بالأسلوب التبادلي يساهم في اكتساب مهارة الاتصال والتواصل، العمل الجماعي.....

وعليه فإن الفرضية الخامسة والسادسة التي كان مفادهما، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار البعدى في كل من مهارة الاتصال والتواصل ومهارة العمل الجماعي لصالح العينة التجريبية قد تحققتا.

4. خلاصة.

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا هذا حاولنا إظهار أثر ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي في تنمية بعض المهارات الحياتية من بينها مهارة العمل الجماعي والاتصال والتواصل لدى التلاميذ المراهقين، فكانت الفكرة الرئيسية التي استخلصناها استنادا على الدراسة التطبيقية التي أجريت على تلاميذ المرحلة الثانوية وباستعمال مقياس المهارات الحياتية وبعد تحليل واستخلاص النتائج وجدنا أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تزيد من درجة امتلاك التلاميذ للمهارات الحياتية والمتمثلة في مهارة الاتصال والتواصل وكذا مهارة العمل الجماعي، فتنمية

هاتين المهارتين لدى التلاميذ من شأنه أن يساعد المراهق من الخروج من عزلته ووحده مما يخفف من حدة اضطراباته النفسية ويجعله مقبلا على الجماعة بعدما كان منعزلا عنها.

كما توصلنا في هذا البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي (عينة تجريبية) والتلاميذ غير الممارسين لهذا النشاط (عينة ضابطة) في المهارات الحياتية المدروسة لصالح العينة الممارسة للنشاط اللاصفي، وهذه النتائج تبين لنا صحة الفرضية العامة والتي كان مفادها أن للنشاط الرياضي اللاصفي أثر في تنمية مهارتي العمل الجماعي والاتصال والتواصل لدى تلاميذ الطور الثانوي. وفي الأخير خرجنا بمجموعة من الاقتراحات و التوصيات من بينها:

- ضرورة الاهتمام بالأنشطة الرياضية اللاصافية سواء الداخلية أو الخارجية من طرف الأساتذة.
- وضع برنامج خاص بالنشاط الرياضي اللاصفي لا يتعارض مع أوقات الدراسة والإمكانيات المتاحة وعدد التلاميذ المشاركين.
- توظيف المهارات الحياتية في برامج النشاطات الرياضية وذلك من خلال الربط بين ما يأخذه المراهق وما يواجهه في مواقف حياته اليومية.
- تشجيع التلاميذ على ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصافية خاصة المتميزين منهم في نشاط ما.

المصادر و المراجع:

- البهي، فؤاد السيد. (1978). *علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري* : دار الفكر العربي.
- جمال، فواز العمري. (2013). *مدى وعي طلبة الجامعة الأردنية الرسمية للمهارات الحياتية في ضوء للاقتصاد المعرفي*. الأردن: مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية- جامعة البلقاء التطبيقية- العدد 10
- عبد الرحمان، عيساوي. (1998). *مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس*: مكتبة دار الفكر- ج2- ط2.
- عطاء الله، احمد و بوداود عبد اليمين. (2009). *المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية*: بن عكنون- الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- لورنيق، يوسف. (2015). *الأنشطة الرياضية اللاصافية ودورها في تحقيق بعض العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية*. مسيلة: *مجلة الإبداع الرياضي*- العدد 17
- محمد، بوغربي. (2005). *الرياضة المدرسية الجزائرية في جانبها التكويني بين الواقع والمأمول*. الجزائر. مذكرة ماجستير.
- مروان، عبد المجيد ابراهيم. (2006). *طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية*. عمان: دار الثقافة للنشر.

- مشهور، مرسى. (2012). مدى توافر المهارات الحياتية في مناهج رياض الأطفال في الجمهورية العربية السورية. العراق: *مجلة الفتح*.
- نهله عبد الرؤوف، الهدهود، منعم عبد الكريم السعيدة. (2013). اثر تدريس التربية الرياضية باستخدام التدريس المبني على المهارات الحياتية في تنمية التحصيل واللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية . الاردن : *دراسات العلوم التربوية- المجلد 40- ملحق 01*.
- يوسف لورنيق. (2015). الأنشطة الرياضية اللاصفية و دورها في تحقيق بعض العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. المسيلة: *مجلة الإبداع الرياضي*.

- الملاحق

ملحق (01) يمثل النتائج الخام لثبات وصدق مقياس المهارات الحياتية المدروسة

مهارة العمل الجماعي		مهارة الاتصال والتواصل	
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي
41	39	40	39
39	40	41	38
41	39	44	44
40	41	46	45
36	34	37	35
34	33	39	37
34	36	44	43
38	37	41	40
35	36	40	38
37	38	44	42

ملحق (02). يمثل النتائج الخام للعينتين التجريبية والضابطة في المهارات الحياتية قيد الدراسة

عينة ضابطة				عينة تجريبية			
العمل الجماعي		الاتصال و التواصل		الاتصال والتواصل		العمل الجماعي	
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي
38	37	38	38	40	39	39	38
37	36	40	40	39	38	39	38
36	37	40	43	45	44	38	37
37	38	45	44	46	45	37	36
35	35	34	34	35	35	35	35

36	35	36	36	37	37	39	37
37	37	41	42	44	43	40	39
35	36	39	39	42	40	36	36
38	38	41	41	39	38	37	37
38	39	40	42	42	42	39	39
37	36	39	39	39	39	36	36
36	35	39	40	39	38	38	37
37	37	42	43	45	44	36	35
36	35	45	44	46	45	36	36
40	39	36	35	35	35	38	38
38	38	36	36	39	37	40	39
37	37	42	42	43	43	38	38
38	38	40	40	41	40	38	37
37	37	38	38	40	38	37	37
38	38	41	41	43	42	39	39
39	39	39	39	40	39	39	38
36	35	40	40	40	38	37	37
36	36	43	43	45	44	36	35
37	37	44	44	45	45	39	38
35	35	35	37	37	35	37	37
35	35	35	35	38	37	36	35
38	39	42	42	43	43	38	38
38	38	40	40	41	40	39	39
40	39	37	39	41	38	38	38
38	37	41	41	44	42	39	39

ملحق (03). يمثل فقرات مقياس المهارات الحياتية

محور التواصل والاتصال							
أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	الفقرات	الرقم	
					أظهر اهتماما و إصغاء غير منقطع عند الاستماع للجوانب الفنية والقانونية للأداء .	01	
					أستطيع تفسير الإشارات غير اللفظية أثناء ممارسة الواجبات الرياضية.	02	
					أظهر ردود أفعال مناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	03	
					أستطيع التقيد بتنفيذ التعليمات حسب الأولوية.	04	
					أتجنب إصدار الأحكام المسبقة على الأداء.	05	
					استخدام التواصل اللفظي وغير اللفظي لإيصال المعلومات الخاصة بالجوانب الفنية للمهارة.	06	

					أتواصل مع الآخرين بشكل واثق.	07
					أتقبل آراء الآخرين بانفتاح.	08
					أفاوض الآخرين لإقناعهم بوجهة نظري حول الأداء الصحيح	09
					أحافظ على تركيزي طول فترة الإصغاء لتعليمات المعلم	10

محور : العمل الجماعي (التعاون)						
الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	احترم أفكار الآخرين و اتقبلها					
02	أتحلى بروح الانتماء للجماعة					
03	أحرص على الالتزام بتوجيهات المعلم.					
04	أقوم بالمبادرة في تقديم العون للآخرين					
05	أحرص على بناء أوأصر الثقة مع أفراد الجماعة					
06	أقدم مصلحة الجماعة على مصلحتي الفردية					
07	أتفاوض مع الآخرين حول مواقف اللعب المختلفة					
08	أتحمل ضغط التمرين مع أعضاء الجماعة					
09	أستطيع الإصغاء إلى الآخرين					