

تأثير برنامج ترويحي رياضي على تنمية بعض المهارات الحياتية لطلاب الثانوية العامة بمحافظة الدقهلية

حمدينوعمر السيد حامد

أستاذ مساعد دكتور بقسم الترويح الرياضي - كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة - جمهورية مصر العربية.

ملخص البحث :

قام الباحث بدراسة بعنوان تأثير برنامج ترويحي رياضي على تنمية بعض المهارات الحياتية لطلاب الثانوية العامة بمحافظة الدقهلية، بهدف التعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي على تنمية بعض المهارات الحياتية لطلاب الثانوية العامة بمحافظة الدقهلية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتمثلت أدوات جمع البيانات في مقياس المهارات الحياتية، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الثانوية العامة بمحافظة الدقهلية، وبلغ عددهم (٦٢) طالب بواقع (٣٠) كعينة استطلاعية و(٣٢) كعينة أساسية، كانت أهم النتائج توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مهارات الاتصال، إتخاذ القرار وإدارة الوقت لطلاب الثانوية العامة لصالح القياس البعدي.

المقدمة ومشكلة البحث :

المشكلات التي قد تواجهه من عدم استثمار وقت الفراغ.(١٤ : ٢٦٥)

ويوضح محمد الحماحمي و عايذة عبدالعزيز (٢٠٠٦م)، أن النشاط الترويحي يعد مجالاً مميزاً في منح الطلاب الجرأة في التعبير عن ميولهم وإشباع حاجاتهم لما لها من دور سلبي إذا لم تشبع بطريقة سليمة، فالنشاط الترويحي يشغل أفكار الطلاب بما هو مفيد ونافع لهم ويمدهم بصحة نفسية وعقلية وجسدية ، كما أنه وسيلة لتنمية ميول الطلاب ومواهبهم ويساعد على توجيههم التوجيه التعليمي والمهني الصحيح ويساعدهم على بناء شخصيتهم المتميزة. (١٢ : ١٩٨)

كما يشير كل من كمال درويش، أمين الخولى (٢٠٠١م)، إلى أن الانشطة الترويحية تعد خطوة جيدة لاستثمار وقت الفراغ ، فمن خلالها يشارك الطالب زملائه في الكثير من الأمور والمناقشات والأمور الحياتية، وتجعله يطلع على المزيد من الأفكار والثقافات والاتجاهات من خلال التواصل بأشكاله المختلفة، منها؛ إقامه علاقات ذات معنى، وضع معايير لتقدير ذاته، الخجل، قله الشعور بالرضا، الحد من الاضطرابات النفسية ، الأمر الذى يؤهلهم لتحمل المسئولية الاجتماعية والالتزام بقوانين المجتمع وقيمه ومعايير، وهى وسيلة جيدة لاكتساب الخبرات وتطوير المهارات فى الهواء الطلق، كما تعد وسيله فعاله فى إعداد الطلاب لتحمل أدوارهم الاجتماعية من أجل المشاركة فى بناء المجتمع.(١١ : ٤٠٠)

مما لاشك فيه أن ممارسة الأنشطة الترويحية بالطرق الصحيحة تؤثر على الفرد وتكسبه اتجاهات

يعد التعليم قبل الجامعي من أهم المراحل التعليمية في حياة الفرد لأنها المرحلة الفارقة في تشكيل حياتهم واكتسابهم المهارات المختلفة وذلك لمواجهة متطلبات المجتمع والحياة ولذلك؛ فإن الأهداف التي يرسمها المجتمع تعتمد على قدرة النظام التربوي على تحقيقها، فإذا كان النظام التربوي والتعليمي في مراحل التعليم قبل الجامعي قادراً على تنمية المعارف وتعديل الاتجاهات من خلال التعليم بالنوعية المطلوبة؛ فإن هذه المرحلة تصبح قادرة على تحقيق الأهداف وبالنوعية القادرة على بناء الطلاب والمجتمع ومن ثم تحقيق التنمية وفق التطورات والتغيرات العلمية والتكنولوجية السريعة.

ويعتبر الطالب هو محور العملية التعليمية فيجب أن تسعى الدولة لخلق حياة تقوم على تكامل الأنشطة الترويحية (الاجتماعية، الرياضية، الثقافية، الفنية، الجواله) جنباً إلى جنب مع النواحي العلمية والمعرفية الخاصة بإعداده المهني حتى تتكون أجيال قادرة على الاندماج مع الآخرين ومؤمنة بمفاهيم التحاور والتواصل والإقناع، فطلاب المرحلة الثانوية هم الشريحة التي تسعى إلى التجديد والتحديث في المجتمع والتي تقبل كل ما هو جديد لذا فهم أداة التغيير لتحديث المجتمع، فمن الواجب أن تمتد إليه الرعاية والاهتمام بإعدادهم أكاديمياً مع توفير المناخ الملائم لإكسابهم المهارات الخاصة بكيفية قضاء وقت الفراغ بصورة بناءة وممارسة الأنشطة الترويحية التي يفضلونها في هذه الأوقات حتى يمكنهم العمل بشكل مؤثر في وقاية

مشكلة البحث:

والمهارات الحياتية أصبحت ضرورة حتمية لجميع الطلاب في أي مجتمع، فهي من المتطلبات الأساسية التي يحتاج إليها الطالب لكي يتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ويتعايش معه؛ حيث أنها تمكنه من التعامل الذكي مع المجتمع، وتساعده على مواجهة المشكلات اليومية. (٤: ٤)

وتتحدد احتياجات بيئة تنمية المهارات الحياتية في التركيز بشكل كبير على التعلم التجريبي النشط وممارسة الأنشطة الطلابية المختلفة والتي منها الأنشطة الترويحية والتي يكون الطلاب هو محور العملية التعليمية، وتبنى المهارات الحياتية في ضوء احتياجات الطلاب، (٢٠: ٢٣٦)

كما أشار كلاً من احمد عبد العاطي، ودعاء مصطفى (٢٠٠٨م)، إلى أهمية تنمية المهارات الحياتية لطلاب المرحلة الثانوية وذلك لإسهامها في تنمية الأسلوب العلمي في التفكير، والمساهمة في اتخاذ القرار، وحل المشكلات، وفهم الذات وترشيد الاستهلاك وذلك من خلال ممارسة مختلف الأنشطة التعليمية والطلابية داخل المؤسسات التربوية والتعليمية. (٢: ٦٣)

ويتفق ذلك مع ما ذكره مركز الدراسات السياسية والاستراتيجية (٢٠٠٠م) (١٥)، التي تؤكد وجود بعض القيم السلبية مثل التواكل، وعدم تحمل المسؤولية، ودراسة عمرو رمضان (٢٠١٥م) (٨)، بأن نسبة الطلاب الذين ليس لهم دور في مجال المشاركة في الأنشطة الطلابية بلغت (٣٤%) من عينة الدراسة، وكذلك دراسة سامح الجداوى (٢٠٠٨م) (٥)، والتي تشير إلى أن للمعسكرات الترويحية دور إيجابي في

سليمة تجعله يتواءم مع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه حيث تلعب الأنشطة الترويحية المتنوعة وخاصة المعسكرات الترويحية دوراً هاماً في تنمية نواحي النقص لدى الأفراد فإذا فقد الإنسان قدرته على التمتع بأي جانب من الحياة فإن هذه الأنشطة تعوضه من خلال شعوره أثناء الممارسة.

وتؤدي ممارسة الأنشطة الترويحية الي تحقيق العديد من الاهداف التي تراعي اكتساب الطلاب للمهارات المختلفة، وتعد المهارات الحياتية من اهم الاتجاهات الحديثة في المجال التربوي فقد تزايد الاهتمام العالمي بالتعليم الذي يهدف الي تنمية واعداد الطلاب اعداداً شاملاً للحياة.

كما اتفق كلاً من أحمد اللقاني وحسن فارعة (٢٠٠١م)، على أهمية تضمين المهارات الحياتية في المناهج الدراسية، باعتبارها من اهم نواتج التعليم الهامة ، والمرغوب في إكسابها للمتعلمين في كل المراحل الدراسية وخاصة المرحلة الثانوية وذلك نظراً لاحتياج لطلاب لهذه المهارات في جميع مراحل حياتهم، بل في جميع شئونهم اليومية من اجل تحقيق تربية متكاملة ومستديمة. (١: ١٩٦)

وتتحدد المهارات الحياتية اللازمة لمعايشة الطلاب للحياة في المجتمع في ضوء طبيعة العلاقة بينه وبين المجتمع، ومن ثم فقد نجد تشابهاً في نوعية المهارات الحياتية الضرورية للطلاب، وبينما نجد اختلافاً في نوعية بعض المهارات الحياتية الأخرى؛ ويرجع ذلك لطبيعة المشكلات التي تواجه المجتمع وللفترة الزمنية التي يمر بها المجتمع بمعطياته ومتطلباته. (٢١: ١٥-١٣).

وتكوين اتجاهات جديدة نحو استثمار وقت الفراغ. (١٨:١٢٤)

- المهارات الحياتية:

هي قدرة الفرد على التعامل بإيجابية مع مشكلاته الحياتية الشخصية. (١٦:٢١)

الدراسات المرجعية:

١- دراسة سبرينجز, springs (٢٠٠٢م) (٢٠)، بعنوان: " العلاقة بين التدريب في المهارات الحياتية والسلوك الاجتماعي الايجابي لطلاب الصف الخامس الابتدائي"، هدفت الدراسة إلى البحث عن معرفة العلاقة بين التدريب في المهارات الحياتية والسلوك الاجتماعي الايجابي لطلاب الصف الخامس الابتدائي، واستخدمت الباحث المنهج التجريبي بين مجموعتين تجريبية وضابطة، وكان أبرز نتائجها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بتّ المجموعتين حيث أعطى طلاب المجموعة التجريبية تقديراً أفضل بسبب خضوعهم للبرنامج التدريبي.

٢- دراسة فوكس Fox (٢٠٠٦) (١٧)، بعنوان " إلى تقويم المهارات الحياتية لدى الطلبة الخريجين الذين خضعوا لبرنامج (h-4) لاكتساب المهارات الحياتية في الولايات المتحدة" هدفت الدراسة الي تقويم المهارات الحياتية لدى الطلبة الخريجين الذين خضعوا (h-4) لاكتساب المهارات الحياتية في الولايات المتحدة وطبقت الدراسة علس عينة من طلاب الذين خضعوا لبرنامج (h-4) بجامعة الولايات المتحدة، واستخدم الباحث المنهج

اكتساب مهارات التواصل اللفظي والمهارات الوجدانية الاجتماعية.

لذا يحاول الباحث من الدراسة وضع برنامج ترويجي رياضي مقترح وتطبيقه ومعرفة تأثيره لتحسين بعض المهارات الحياتية لطلاب الثانوية العامة، وذلك من خلال مقياس للمهارات الحياتية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج ترويجي رياضي على تنمية بعض المهارات الحياتية لطلاب الثانوية العامة بمحاظفة الدقهلية.

فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مهارة الإتصال لطلاب الثانوية العامة لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مهارة إتخاذ القرار لطلاب الثانوية العامة لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مهارة إدارة الوقت لطلاب الثانوية العامة لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

البرنامج الترويجي:

مجموعة الأنشطة الهادفة المنظمة التي تتم تحت إشراف رائد ترويج من أجل تحقيق هدف تربوي وهو تغيير سلوك الأفراد أثناء وقت الفراغ إلي سلوك "أمثل"، وذلك عن طريق تنمية معلوماتهم ومهاراتهم،

بجامعة المنصورة تخصيص اوقات للمعسكرات الترويحية لا تتعارض مع اوقات المحاضرات ووضع خطه زمنيه ثابتة لتنفيذ المعسكرات.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين ضابطة وتجريبية بالقياسين القبلي والبعدي.

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي في طلاب مرحلة الثانوية العامة الذكور بمحافظة الدقهلية، البالغ عددهم (١٩,٧٨٣) طالب في (١٧) إدارة تعليمية للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩م.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب مرحلة الثانوية العامة الذكور بمدرسة أشرف جاويش الثانوية العامة المشتركة التابعة لإدارة نبروة التعليمية، والبالغ عددهم وقت إجراء الدراسة (٤٢٠) طالب، بواقع (٦٢) بنسبة مئوية (١٤.٧٦%) طالب مقسمين إلى (٣٠) طالب لعينة البحث الأساسية بنسبة مئوية (٧.١٤%) و(٣٢) طالب لعينة البحث الاستطلاعية بنسبة مئوية (٧.٦٢%).

جدول (١)

بيان عددي ونسبي لعينة البحث

م	عينة البحث	مجموعة البحث	العدد	النسبة المئوية
١	عينة الدراسة الاستطلاعية	الإستطلاعية	٣٠	٧.١٤%
٢	عينة الدراسة الأساسية	التجريبية	٣٢	٧.٦٢%
	إجمالي العينة (مجتمع البحث=٤٢٠)		٦٢	١٤.٧٦%

الوصفي ، وبينت نتائجها أن البرنامج أثر على تنمية المهارات الحياتية لدى الطلبة ووسيلة ناجحة لتعاون الشباب في الدول النامية لتصبح قادرة على مواجهة التحديات المعاصرة.

٣- دراسة عمرو رمضان (٢٠١٥م) (٨)، بعنوان "المشاركة في المعسكرات الترويحية وعلاقتها بالمسئولية الإجتماعية وتقدير الذات لدى طلاب جامعة المنصورة" ويهدف البحث إلى التعرف على مستوى المشاركة في المعسكرات الترويحية وعلاقتها بالمسئولية الاجتماعية وتقدير الذات لدى طلاب جامعة المنصورة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة (٤٧٥) طالب وطالبة من المشاركين في المعسكرات الترويحية بالجامعة، تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العمدية، واستخدم الباحث استمارة تحليل بيانات ومقياس المشاركة في المعسكرات الترويحية ومقياس المسئولية الاجتماعية ومقياس تقدير الذات كأدوات جمع بيانات، وكانت أهم النتائج: إدراك طلاب الجامعة لأهمية المشاركة في المعسكرات الترويحية ، أهم وسائل تفعيل المشاركة في الأنشطة الترويحية

أداة جمع البيانات:

- مقياس المهارات الحياتية لطلاب الثانوية العامة.

هدف المقياس:

يهدف المقياس إلى قياس مستوى بعض المهارات الحياتية لطلاب الثانوية العامة.

المسح المرجعي:

قام الباحث بالمسح المرجعي للكتب العلمية والدراسات المرجعية التي تناولت البرامج الترويجية والمهارات الحياتية لمختلف الفئات والأعمار السنوية، مثل: سبرينجز 2002، springs (٢٠)، محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٤م) (١٢)، محمد عبدالسلام (٢٠٠٥م) (١٤)، سامح الجداوى (٢٠٠٨م) (٥) ومحمد السمودي ، أخرون (٢٠١٩م) (١٣).

مما ساعد الباحث على إستخلاص وتقنين عبارات مقياس المهارات الحياتية والتي تتفق مع المرحلة السنوية قيد البحث، وكذلك تحديد عبارات المقياس.

تكوين العبارات: من خلال الاطلاع على المراجع والأبحاث العلمية ومن خلال التحليل لمفهوم المهارات الحياتية تم إعداد العبارات تحت كل بعد من أبعاد المقياس، حيث تكونت الصورة الأولية للمقياس من عدد (٣) بُعد و (٣١) عبارة. مرفق (٢)

وقد راعى الباحث عند صياغة العبارات ما يلي:

- أن تغطي العبارات أبعاد المقياس، أن تنتمي العبارات

للبعد الذى يحتويها، ألا تبدأ العبارة بـ (لا).

المعاملات العلمية لمقياس المهارات الحياتية

أولاً: صدق المقياس: استخدم الباحث عدة طرق للتحقق من الصدق ومنها:

- صدق المحتوى: توصل الباحث من خلال تحليل المراجع إلى تحديد محاور المقياس واقتراح عبارات لكل محور وفقاً لتكرار ورودها في المراجع المتخصصة في علم الاجتماع، وعلم النفس.

- صدق المحكمين: قام الباحث بعرض محاور وعبارات المقياس المقترحة مرفق (٢)، على (٧) خبراء مرفق (١)، لإبداء الرأي حول مناسبة وكفاية المحاور والعبارات ومناسبة صياغتها للعينة قيد البحث، ويتضمن كل محور من المحاور عدد من العبارات وذلك لإجراء صدق المحكمين والحكم على صلاحيته من خلال النقاط التالية:

- صياغة العبارات ومدى ملائمة العبارة للهدف الذى وضع من أجله المقياس، انتماء المفردة لكل بعد من أبعاد المقياس أو عدم انتمائها، حذف أو تعديل أو إضافة أى عبارة مرتبطة بمقياس المهارات الحياتية، وضع مقترحات أخرى بشأن المقياس وطريقة تصحيحه.

جدول (٢)

أعداد العبارات المقترحة لمعايير مقياس بعض المهارات الحياتية

م	معايير مقياس المهارات الحياتية	عدد العبارات المقترحة لكل بعد	عدد العبارات المستخلصة
١	الإتصال	١٠	٩
٢	اتخاذ القرار	١٠	٨
٣	ادارة الوقت	١١	١١
	المجموع	٣١	٢٨

- صدق الاتساق الداخلي: استخدم الباحث قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة مع الدرجة الكلية للمحور الذي تمثلها، قيم معاملات الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للمقياس لإيجاد صدق الاتساق الداخلي لعبارة مقياس المهارات الحياتية، كما موضح بالجدول التالي:

بدراسة جدول (٢)، والخاص بأرقام العبارات المستخلصة لمقياس المهارات الحياتية ، بعد تطبيق صدق المحكمين يتضح أن عدد العبارات التي تم استبعادها (٣) عبارة ، ومن ثم يكون عدد العبارات المستخلصة للمقياس من وجهة نظر السادة المحكمين (٢٨) عبارة من العدد الكلي للعبارات.

جدول (٤)

قيم معاملات الارتباط لعبارة مهارة الإتصال مع المحور والمقياس

(ن=٣٠)

م	العبارات	الدرجة الكلية للمحور		الدرجة الكلية للمقياس	
		قيمة (ر)	مستوى المعنوية	قيمة (ر)	مستوى المعنوية
١	أحدد المعاني التي اقصدها بوضوح	٠.٣٥	٠.٠٤٨	٠.٥١	٠.٠٠٢
٢	أهتم بتوضيح أفكارى حتى لا يحدث سوء فهم	٠.٤٠	٠.٠٢٣	٠.٤٨	٠.٠٠٥
٣	أتأني في الحكم على الأمور إلى أن أنتهي من الاستماع	٠.٦٥	٠.٠٠٠	٠.٦٤	٠.٠٠٠
٤	أتمتع بعقلية متفتحة للأفكار والآراء	٠.٦٦	٠.٠٠٠	٠.٤٨	٠.٠٠٤
٥	أقوم بعض الآراء والمقترحات بدون تحيز	٠.٤٤	٠.٠١١	٠.٤٥	٠.٠٠٩
٦	أعطي تعليمات وأطرح أسئلة واضحة وغير مبهمه	٠.٣٦	٠.٠٤٢	٠.٣٩	٠.٠٢٨
٧	أبادل الأفكار والمعلومات مع الزملاء	٠.٣٨	٠.٠٣٢	٠.٤٦	٠.٠٠٩
٨	أتبع أساليب المناقشة والحوار	٠.٤٣	٠.٠١٢	٠.٥٢	٠.٠٠٢
٩	أحدد الأهداف وأضع المعايير الواضحة لتقييم الأداء	٠.٤٦	٠.٠٠٨	٠.٥٣	٠.٠٠٢

للمقياس، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على صدق عبارات مهارة الإتصال.

* قيمة (ر) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتبين من الجدول السابق، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل عبارة مع الدرجة الكلية لمهارة الإتصال، وبين كل عبارة مع الدرجة الكلية

تأثير برنامج تدريجي رياضي علي تنمية بعض المهارات (الحياتية للطلاب الثانوية العامة).....

جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط لعبارات مهارة اتخاذ القرار مع المحور والمقياس (ن=٣٠)

م	العبارات	الدرجة الكلية للمحور		الدرجة الكلية للمقياس	
		قيمة (ر)	مستوى المعنوية	قيمة (ر)	مستوى المعنوية
١	أشعر بالثقة في قدرتي على اتخاذ القرارات	٠.٤١	٠.٠١٩	٠.٥٠	٠.٠٠٤
٢	أكتشف الأخطاء و أحاول تصحيحها عند تنفيذ القرار	٠.٣٥	٠.٠٤٩	٠.٤٨	٠.٠٠٥
٣	سرعان ما أقتنع بأن قرارات الآخرين أفضل من قراراتي	٠.٢٩	٠.١٠٦	٠.١٠	٠.٨٠١
٤	عندما أواجه مشكلة تحتاج قراراً، أتبنى الحلول التي يقترحها الغير	٠.٥٠	٠.٠٠٤	٠.٥٥	٠.٠٠١
٥	أفكر بشكل منتظم، عندما أضطر إلى اتخاذ قرار بشكل سريع	٠.٤٩	٠.٠٠٥	٠.٤٨	٠.٠٠٦
٦	عندما اتخذ قراراً أشعر بأنه القرار الأفضل في حدود الإمكانيات المتاحة	٠.٥٢	٠.٠٠٢	٠.٥٤	٠.٠٠١
٧	أجمع المعلومات اللازمة قبل اتخاذ القرار	٠.٣٦	٠.٠٤٤	٠.٤١	٠.٠١٩
٨	عندما أواجه مشكلة تحتاج قراراً، أنتظر طويلاً قبل بداية التفكير فيها	٠.٣٥	٠.٠٤٩	٠.٥٤	٠.٠٠١
٩	أجمع المعلومات حول المسألة التي تواجهني وأوازن الحلول الممكنة ثم أتخذ قراراً نهائياً	٠.٤١	٠.٠١٩	٠.٦٤	٠.٠٠٠

للمقياس، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على صدق عبارات مهارة اتخاذ القرار.

* قيمة (ر) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) يتبين من الجدول ، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل عبارة مع الدرجة الكلية لمهارة اتخاذ القرار، وبين كل عبارة مع الدرجة الكلية

جدول (٦)

قيم معاملات الارتباط لعبارات مهارة إدارة الوقت مع المحور والمقياس (ن=٣٠)

م	العبارات	الدرجة الكلية للمحور		الدرجة الكلية للمقياس	
		قيمة (ر)	مستوى المعنوية	قيمة (ر)	مستوى المعنوية
١	احافظ على تنظيم مواعيدي بدقة	٠.٤٠	٠.٠٢٥	٠.٥٢	٠.٠٠٢
٢	أستثمر اوقات فراغي في اشياء مفيدة لي	٠.٣٩	٠.٠٢٥	٠.٤٠	٠.٠٢٦
٣	اعمل على تجزئة المهام الكبيرة لتسهيل انجازها	٠.٥٣	٠.٠٠٢	٠.٥٦	٠.٠٠١
٤	أخصص اوقات كافية لمراجعة الدروس	٠.٣٩	٠.٠٢٥	٠.٤٢	٠.٠١٧
٥	أضع أهدافي وفقاً لجدول زمني محدد	٠.٤٠	٠.٠٢٢	٠.٥٣	٠.٠٠٢
٦	استثمر الزمن ما بين الدروس في مراجعة واجباتي اليومية	٠.٥٠	٠.٠٠٣	٠.٥٦	٠.٠٠١
٧	اتبع نظاماً زمنياً لقضاء نشاطي اليومية	٠.٥٦	٠.٠٠١	٠.٥٩	٠.٠٠٠
٨	أرتب قائمة أعمال اليوم حسب أولوياتها	٠.٥٧	٠.٠٠١	٠.٥٩	٠.٠٠٠
٩	أدرك بأن الوقت عامل مهم في حياتي	٠.٤٨	٠.٠٠٥	٠.٥٢	٠.٠٠٢
١٠	أقوم بقضاء الوقت في إنجاز الأعمال غير المهمة	٠.٤١	٠.٠١٧	٠.٥٠	٠.٠٠٣

* قيمة (ر) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

ثانياً: الثبات:

- معامل ألفا كرونباخ: استخدم الباحث قيم ألفا للتجانس بين عبارات كل محور وعبارات المقياس ككل لإيجاد الثبات لعبارات مقياس المهارات الحياتية، كما موضح بالجدول التالي:

يتبين من الجدول السابق، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل عبارة مع الدرجة الكلية لمهارة إدارة الوقت، وبين كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (r) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على صدق عبارات مهارة إدارة الوقت.

جدول (٧)

قيم ثبات مقياس المهارات الحياتية ومحاوره

(ن=٣٠)

م	المحاور	عدد العبارات	قيمة ألفا
١	المحور الأول: مهارة الاتصال	٩	٠.٨٤
٢	المحور الثاني: مهارة اتخاذ القرار	٩	٠.٨١
٣	المحور الثالث: مهارة إدارة الوقت	١٠	٠.٨٧
	المهارات الحياتية	٢٨	٠.٨٩

- الصورة النهائية لعدد عبارات المقياس: بعد إجراء المعاملات العلمية للمقياس (الصدق والثبات)، تم حذف عبارة من محور مهارة اتخاذ القرار ليكون عدد عبارات مقياس المهارات الحياتية (٢٧) عبارة، كما موضح بالجدول التالي:

* قيمة مرتفعة

يتبين من الجدول السابق، وجود قيم ثبات مرتفعة ذات دلالة إحصائية في عبارات كل محور وعبارات المقياس ككل، مما يدل على ثبات مقياس المهارات الحياتية وأبعاده.

جدول (٨)

عدد عبارات مقياس المهارات الحياتية

م	المحاور	عدد العبارات		
		الصورة الأولية	الصورة الثانية	الصورة النهائية
١	المحور الأول: مهارة الاتصال	١٠	٩	٩
٢	المحور الثاني: مهارة اتخاذ القرار	١٠	٩	٨
٣	المحور الثالث: مهارة إدارة الوقت	١١	١٠	١٠
	المهارات الحياتية	٣١	٢٨	٢٧

- أن يحقق البرنامج الهدف الذي وضع من أجله، أن يكون محتواه مناسباً لطبيعة وخصائص الطلاب قيد الدراسة، أن يكون محتواه مراعيًا للفروق الفردية بين الطلاب عينة الدراسة، أن يكون محتواه متدرجاً

البرنامج الترويحي الرياضي:

أسس وضع البرنامج: في ضوء هدف البحث، قام الباحث بمراعاة الأسس والمعايير التالية:

باختيار مجموعة مقترحة من وحدات الألعاب والمسابقات الترويحية المناسبة لطبيعة خصائص فئة الطلاب والإمكانات المتوفرة والتي بلغت (٣٥) لعبة ومسابقة ترويحية (ملحق ج).

تم عرض مجموعة وحدات الألعاب والمسابقات الترويحية على (٧) من السادة الخبراء والمختصين في مجالي الترويج وعلم النفس (ملحق أ) للتعرف على مناسبة الألعاب والمسابقات الترويحية المقترحة لطبيعة خصائص عينة البحث، جدول (٧).

عند تطبيقه من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب ، أن تتوافر الأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة المحتوى ،مراعاة التنوع في أوجه الأنشطة المختارة فيه.

محتوي البرنامج: قام الباحث من خلال الاطلاع علي بعض المراجع العلمية والأبحاث والدراسات المرجعية، مثل: فضيل دليو (٢٠٠٣م) و Kovalik(2006) (١٩) ، عمرو رمضان (٢٠١٥م) (٨).

جدول (٩)

النسبة المئوية لآراء الخبراء والمختصين من الألعاب والمسابقات الترويحية

(ن=٣٥)

م	الألعاب والمسابقات الترويحية	آراء السادة الخبراء والمختصين		
		عدد الموافقين	عدد الغير موافقين	النسبة المئوية
١	٣٣/٣١/٣٠/٢٩/٢٢/١٦/٨/٧/٣/٢	٧	٠	١٠٠.٠٠%
٢	٣٥/٣٤/٢٥/٢٠/١٩/١٨/١٥/١٤/١٠/٦/٤	٦	١	٨٥.٧١%
٣	٢٨/٢٧/٢٦/٢٣/١٣/١٢/١١/٥/١	٥	٢	٧١.٤٣%
٤	٣٢/٢٤/٢١/١٧/٩	٤	٣	٥٧.١٤%

- الجزء التمهيدي؛ عبارة عن مجموعة تمارين مشتركة فيها الجميع في وقت واحد عند بداية الوحدة الترويحية ومدة هذا الجزء (١٠) دقائق.

- الجزء الرئيسي؛ عبارة عن مجموعة من الألعاب والمسابقات الترويحية التي ترتبط بالصحة البدنية والنفسية والعلاقات الاجتماعية، بغرض تحسين مستوى المهارات الحياتية. ومدة هذا الجزء (٣٠) دقيقة، على أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال فترة تطبيق البرنامج الترويحي.

- الجزء الختامي؛ عبارة عن مجموعة أنشطة وألعاب ترويحية وتمارين (المشي والمرجات والجري)

بناء علي آراء السادة الخبراء، تم الاتفاق على أهمية الألعاب والمسابقات الترويحية المقترحة ومناسبتها لطبيعة خصائص فئة الطلاب وتم قبول الألعاب والمسابقات الترويحية بنسبة مئوية (٧٠.٠٠%) فأكثر والتي بلغت (٣٠) وحدة ، وتم حذف (٥) وحدات ترويحية والتي لا تتناسب مع طبيعة خصائص فئة الطلاب ، وتم توزيع وحدات الألعاب والمسابقات الترويحية المقبولة كوحدة للبرنامج الترويحي وقد تم انتقاء المحتوى بناء علي الهدف التي تم تحديده (ملحق د).

أجزاء الوحدة في البرنامج: تنقسم الوحدة في البرنامج الترويحي إلى:

الخبراء (ملحق د)، اشتمل البرنامج الترويحي على (١٦) وحدة بواقع (٢) في الأسبوع ولمدة (٨) أسابيع، وقد استغرق زمن الوحدة من (٤٥) دقيقة على أن تتم الزيادة التدريجية طوال فترة تطبيق البرنامج.

يشترك فيها جميع الطالبات في وقت واحد عقب فترة الجزء الرئيسي عند نهاية الوحدة الترويحية، ومدة هذا الجزء (٥) دقائق، على أن تتم الزيادة التدريجية طوال فترة تطبيق البرنامج الترويحي.

الخطوات التنفيذية للبحث

الخطة الزمنية للبرنامج:

تم وضع برنامج زمني لإجراءات البحث جدول (١٠).

من خلال الاطلاع على بعض الدراسات المرجعية المتخصصة في البرامج الترويحية وبموافقة

جدول (١٠)

البرنامج الزمني لإجراءات البحث

م	الإجراء	التاريخ	الهدف	العينة	مكان التطبيق
١	الدراسة الاستطلاعية	٢٠١٩/١٠/٢٤	- التأكد من فهم العينة للمفردات. - إيجاد معامل الصدق. - إيجاد معامل الثبات.	(٣٠) طالب	مدرسة أشرف جاويش الثانوية العامة المشتركة التابعة لإدارة نبوة التعليمية محافظة الدقهلية
٢	القياس القبلي	٢٠١٩/١١/٦	جمع بيانات عن متغيرات البحث	(٣٢) طالب	مدرسة أشرف جاويش الثانوية العامة المشتركة التابعة لإدارة نبوة التعليمية محافظة الدقهلية
٣	تنفيذ البرنامج	٢٠١٩/١١/٧ إلى ٢٠١٩/١٢/٢٩	التطبيق الفعلي للبرنامج الترويحي المقترح		
٤	القياس البعدي	٢٠١٩/١٢/٣٠	جمع بيانات عن متغيرات البحث		
٥	المعالجات الإحصائية	٢٠٢٠/١/١ إلى ٢٠٢٠/١/١٥	استخدام الدرجات الخام للقياسين القبلي والبعدي وجدولتها لعرض ومناقشة النتائج		

الدراسة الأساسية: قام الباحث بتطبيق مقياس

الدراسة الاستطلاعية:

المهارات الحياتية والبرنامج الترويحي على عينة البحث الأساسية، البالغ عددها (٣٢) طالب.

تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (٣٠) طالب من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية في يوم (٢٠١٩/١٠/٢٤)، بهدف التعرف على فهم عينة الدراسة الاستطلاعية لمفردات مقياس المهارات الحياتية وإجراء المعاملات العلمية للمقياس، وأظهرت نتائج الدراسة الاستطلاعية فهم عينة الدراسة الاستطلاعية لمفردات المقياس وتم التعرف على مستوى المهارات الحياتية لدى الطلاب وكذلك تم إيجاد معاملات الصدق والثبات لاستمارة مقياس المهارات الحياتية.

القياس القبلي: تم إجراء القياس القبلي على عينة

البحث الأساسية باستخدام مقياس المهارات الحياتية لدى الطلاب، في يوم ٢٠١٩/١١/٦م.

تنفيذ البرنامج: تم تطبيق البرنامج الترويحي على

عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم ٢٠١٩/١١/٧ إلى ٢٠١٩/١٢/٢٩، حيث استغرق التطبيق شهرين بواقع (٢) وحدة ترويحية في الاسبوع.

تأثير برنامج ترويجي رياضي علي تنمية بعض المهارات (الحياتية لطلاب الثانوية العامة).....

اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين مترابطتين ونسبة التحسن.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج : في حدود منهج وإجراءات البحث، يعرض الباحث ما توصل إليه من نتائج مصنفة وفقاً للهدف وما أثاره من فروض بحثية علي النحو التالي:

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرض الأول:
"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مهارة الاتصال لطلاب الثانوية العامة لصالح القياس البعدي".

القياس البعدي: تم إجراء القياس البعدي على عينة البحث الأساسية باستخدام مقياس المهارات الحياتية لدى الطلاب، بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج المقترح ، وذلك في يوم ٣٠/١٢/٢٠١٩م.
الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS V.22 لتحليل المعاملات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط البسيط ، معامل ألفا كرونباخ،

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مهارة الاتصال لطلاب الثانوية

(ن=٣٢)

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى المعنوية	نسبة التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	أحدد المعاني التي أقصدها بوضوح	٢.٠٦	٠.٧٦	٢.٤٤	٠.٦١	٤.١٣	٠.٠٠٠	١٨.٤٥%
٢	أهتم بتوضيح أفكاري حتي لا يحدث سوء فهم	٢.١٩	٠.٦٩	٢.٤٧	٠.٦٢	٣.٤٨	٠.٠٠٢	١٢.٧٩%
٣	أتأني في الحكم علي الأمور إلي أن أنتهي من الاستماع	٢.٠٩	٠.٧٣	٢.٣٧	٠.٧١	٣.٠٤	٠.٠٠٥	١٣.٤٠%
٤	أتمتع بعقلية متفتحة للأفكار والآراء	٢.٠٣	٠.٧٤	٢.٣٤	٠.٧٠	٣.٣٠	٠.٠٠٢	١٥.٢٧%
٥	أقوم ببعض الآراء والمقترحات بدون تحيز	٢.١٦	٠.٧٢	٢.٤١	٠.٦٦	٣.٢٢	٠.٠٠٣	١١.٥٧%
٦	أعطي تعليمات وأطرح أسئلة واضحة وغير مبهمه	٢.٠٠	٠.٧١	٢.٢٢	٠.٧١	٢.٩٥	٠.٠٠٦	١١.٠٠%
٧	أتبادل الأفكار والمعلومات مع زملاء	١.٩٧	٠.٦٩	٢.٣٧	٠.٦١	٤.١٠	٠.٠٠٠	٢٠.٣٠%
٨	أتبع أساليب المناقشة والحوار	١.٩١	٠.٦٨	٢.٤٣	٠.٧٢	٥.٩٣	٠.٠٠٠	٢٧.٢٣%
٩	أحدد الأهداف وأضع المعايير الواضحة لتقييم الأداء	١.٨٧	٠.٧٠	٢.٣٧	٠.٧٥	٥.٥٧	٠.٠٠٠	٢٦.٧٤%
	مهارة الاتصال	٢.٠٣	٠.٢٨	٢.٣٨	٠.٢٤	٩.٠٧	٠.٠٠٠	١٧.٢٤%

* قيمة (ت) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتبين من الجدول السابق، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في إجمالي مهارة الاتصال لطلاب الثانوية العامة لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، بنسبة تحسن (١٧.٢٤%).

وقد يرجع ذلك إلى ان هذه المهارة تساعد الطلاب على التواصل بطرق ايجابية وبناء علاقات جيدة وبناءه وذلك باستعمال أنواع الاتصال والتواصل اللفظي وغير اللفظي.

كما يعزو الباحث ارتفاع مستوي مهارة الاتصال الي الدور الفعال للبرامج الترويحية التي تقدم لطلاب الثانوية العامة من اجل اعدادهم اعداداً ثقافياً واجتماعياً وعلمياً فهي وسيلة لتقويم شخصياتهم ونموهم، وتؤدي هذه الخدمة للشباب فالشباب هم عماد الامة ومصدر نهضتها وتقدمها وهو الهدف الاسمي للتنمية البشرية والمعسكرات والبرامج الترويحية والرحلات المتنوعة وسيلة تربوية من وسائل التربية الحديثة تعمل على النهوض بالفرد واسلوباً فعالاً في تدريب الشباب من خلال القدرة على الاتصال الجيد بامتلاك مهارات الاتصال اللازمة فالالاتصال الفعال مهارة حيوية للنجاح له من اهمية كبيرة لان غالبية المشكلات الموجودة في العمل تتطلب زيادة في المهارات وخصوصا مهارات الاتصال كما ان مهارات الاتصال ليست فطرية ولكنها يجب ان تكتسب من خلال التدريب، حيث يحقق هذا

الاتصال الكفاء والفعال مما يؤكد على دور البرامج الترويحية في اكساب مهارات الاتصال للطلاب.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة سامح الجداوى (٢٠٠٨م) (٥) والتي استنتجت أن للبرامج الترويحية دور إيجابي في اكتساب مهارات التواصل اللفظي المتمثلة في مهارتي التحدث وتوجيه الأسئلة، للبرامج الترويحية دور إيجابي في اكتساب مهارات التواصل غير اللفظي المتمثلة في مهارتي استخدام لغة الجسد والإنصات الفعال، للبرامج الترويحية دور إيجابي في اكتساب المهارات الوجدانية المتمثلة في مهارة فن التعامل مع الآخرين، للبرامج الترويحية دور إيجابي في إكساب مهارات الاتصال.

ويتفق ذلك مع دراسة سبرينجز 2002, springs (٢٠) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين حيث أعطى طلاب المجموعة التجريبية تقديراً أفضل بسبب خضوعهم للبرنامج التدريبي، كما أعطت الدراسة تفوق الذكور على الإناث في ذلك.

كما تتفق ذلك مع دراسة دراسة بشير حسام (٢٠١٥م) (٣) والتي اشارات الي وجود فروق دالة إحصائية في بعض المهارات وعدم وجود فروق دالة إحصائية في أخرى.

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرض الثاني: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مهارة إتخاذ القرار لطلاب الثانوية العامة لصالح القياس البعدي".

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مهارة إتخاذ القرار لطلاب الثانوية العام

(ن=٣٢)

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى المعنوية	نسبة التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	أشعر بالثقة في قدرتي على اتخاذ القرارات	٢.٠٦	٠.٧١	٢.٣١	٠.٧٣	٣.٢٢	٠.٠٠٣	١٢.١٤%
٢	أكتشف الأخطاء وأحاول تصحيحها عند تنفيذ القرار	١.٧٥	٠.٧٦	١.٩٣	٠.٧١	٢.٢٥	٠.٠٣٢	١٠.٢٩%
٣	عندما أواجه مشكلة تحتاج قراراً، أتبنى الحلول التي يقترحها الغير	١.٩٤	٠.٦٦	٢.٢٢	٠.٧٩	٣.٤٨	٠.٠٠٢	١٤.٤٣%
٤	أفكر بشكل منظم، عندما أضطر إلى اتخاذ قرار بشكل سريع	١.٧٨	٠.٧٥	١.٩٧	٠.٧٤	٢.٦٧	٠.٠١٢	١٠.٦٧%
٥	عندما اتخذ قراراً، أشعر بأنه القرار الأفضل في حدود الإمكانيات المتاحة	١.٨٤	٠.٧٢	٢.١٢	٠.٨٣	٣.٤٨	٠.٠٠٢	١٥.٢٢%
٦	أجمع المعلومات اللازمة قبل اتخاذ القرار	١.٨١	٠.٧٤	١.٩٧	٠.٦٩	٢.٣٩	٠.٠٢٣	٨.٨٤%
٧	عندما أواجه مشكلة تحتاج قراراً، أنتظر طويلاً قبل بداية التفكير فيها	١.٨٤	٠.٧٢	٢.١٦	٠.٧٧	٣.٧٥	٠.٠٠١	١٧.٣٩%
٨	أجمع المعلومات حول المسألة التي تواجهني وأوازن الحلول الممكنة ثم أتخذ قراراً نهائياً	١.٥٦	٠.٦٦	١.٧٢	٠.٦٣	٢.٤٠	٠.٠٢٣	١٠.٢٦%
	مهارة إتخاذ القرار	١.٨٢	٠.٢٧	٢.٠٥	٠.٢٨	٧.٠٩	٠.٠٠٠	١٢.٦٤%

وقد يرجع الباحث ذلك إلى أن من أهم أسباب النجاح في الحياة إجادة اتخاذ القرار في الوقت المناسب في جميع جوانب الحياة سواء كانت داخل بيئة العمل أو خارجها ولكي نكون قادرين على تحسين عملية اتخاذ القرار لا بد من التركيز على كافة الأحداث والخطوات التي تسبق الاختيار والعزم على اتخاذ القرار والمبادرة في التنفيذ والثقة بالنفس إلا أنه ليس من السهل تعلم القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة فهي تكتسب بالممارسة والتجربة أكثر مما تكتسب بالتعليم ولكن الإنسان ملزم بالاجتهاد واتخاذ القرار ولو ترتب على ذلك بعض الأخطاء، فعدم اتخاذ القرار هو أسوأ الأخطاء كلها.

ويرجع ذلك إلى أهمية المشاركة الترويجية مما يعطي أفضل رؤية لكل طالب لتنمية مهاراتهم الحياتية

*قيمة (ت) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) يتبين من الجدول السابق، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في إجمالي مهارة إتخاذ القرار لطلاب الثانوية العامة لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، بنسبة تحسن (١٢.٦٤%).

وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في عبارات مهارة إتخاذ القرار لطلاب الثانوية العامة لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، بنسب تحسن تتراوح ما بين (٨.٨٤%) و(١٧.٣٩%).

تنمية ميول التعاون وتنفيذها للمصلحة العامة مما تعود على الفرد بتحقيق مصلحته.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (Kovalik(2006(١٩) في وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في القياس القبلي، ودرجاتهم في القياس البعدي في المهارات الحياتية لصالح القياس البعدي.

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرض الثالث: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مهارة إدارة الوقت لطلاب الثانوية العامة لصالح القياس البعدي".

(مهارة إتخاذ القرار)، وكذلك أنه يتم العناية بالطلاب لتطوير أدائهم وإثارة دافعيتهم نحو النمو المهاري وفقاً لأهداف محددة وواضحة وتصميم موضوعاتها وفق احتياجات الطلاب وأن يكون للمشرف دور فاعل فيها بالمساهمة في تخطيط برامجها والمشاركة في تنفيذ موضوعاتها.

ويبين محمد السمودي وآخرون (٢٠١٩م)، أن الألعاب الترويحية تعمل على بث روح الحماس في النفس عند الأشخاص الممارسين لها، وغرس الولاء والانتماء للجماعة وللمجتمع، تنمية روح الكفاح والنضال لدى الممارسين، العمل لصالح للجماعة واحترام حقوق الآخرين واحترام آرائهم وتقبل النقد،

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مهارة إدارة الوقت للطلاب (ن-٣٢)

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى المعنوية	نسبة التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	احافظ على تنظيم مواعيدي بدقة	١.٩٤	٠.٧١	٢.١٦	٠.٨١	٢.٩٥	٠.٠٠٦	١١.٣٤%
٢	استثمر اوقات فراغي في اشياء مفيدة لي	٢.٠٣	٠.٧٤	٢.٤٠	٠.٧٦	٤.٣١	٠.٠٠٠	١٨.٢٣%
٣	اعمل على تجزئة المهام الكبيرة لتسهيل انجازها	١.٩٧	٠.٧٣	٢.٤١	٠.٧٤	٣.٩٩	٠.٠٠٠	٢٢.٣٤%
٤	أخصص اوقات كافية لمراجعة الدروس	٢.٠٩	٠.٦٩	٢.٤٠	٠.٦١	٣.٧٥	٠.٠٠١	١٤.٨٣%
٥	أضع أهدافي وفقاً لجدول زمني محدد	١.٨٤	٠.٧٢	٢.٠٣	٠.٧١	٢.٦٧	٠.٠١٢	١٠.٣٣%
٦	استثمر الزمن ما بين الدروس في مراجعة واجباتي اليومية	٢.١٦	٠.٦٨	٢.٤٧	٠.٧٣	٣.٧٥	٠.٠٠١	١٤.٣٥%
٧	اتبع نظاماً زمنياً لقضاء نشاطي اليومية	٢.٢٨	٠.٧٣	٢.٤٤	٠.٧٢	٢.٣٩	٠.٠٢٣	٧.٠٢%
٨	أرتب قائمة أعمالي اليومية حسب أولوياتها	١.٨٧	٠.٧١	٢.٢٢	٠.٧٦	٤.٠٣	٠.٠٠٠	١٨.٧٢%
٩	أدرك بأن الوقت عامل مهم في حياتي	٢.٤٧	٠.٧٢	٢.٥٩	٠.٨٣	٢.١٠	٠.٠٤٤	٤.٨٦%
١٠	أقوم بقضاء الوقت في إنجاز الأعمال غير المهمة	٢.٠٣	٠.٧٤	٢.٣٧	٠.٧٠	٣.٢٣	٠.٠٠٣	١٦.٧٥%
	مهارة إدارة الوقت	٢.٠٧	٠.٢٠	٢.٣٥	٠.١٩	١١.٣٥	٠.٠٠٠	١٣.٥٣%

* قيمة (ت) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

كما يرجع ذلك إلى التأثير الإيجابي الناجح لوحدة برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية، لأنها تعد مجالاً ممتعاً إذ تضي لوناً فريداً من البهجة والشعور بالسعادة من الناحية النفسية، حيث تساعد علي شعور الطلاب بالسعادة والثقة بالنفس ورفع الروح المعنوية والاقبال علي الحياة والقضاء علي العزلة وحسن ادارة الوقت، وتنعكس جودة الحياة علي الطلاب مما يجعلهم اكثر اقبالاً علي الحياة.

ويبين محمد الحماحمي، عايذة عبد العزيز (٢٠٠٤م) (١٢) ، أن الألعاب الترويحية تعمل علي بث روح الحماس في النفس عند الأشخاص الممارسين لها، وغرس الولاء والانتماء للجماعة والمجتمع، تنمية روح الكفاح والنضال لدى الممارسين، العمل الصالح للجماعة واحترام حقوق الآخرين واحترام آرائهم وتقبل النقد وتنفيذها للمصلحة العامة مما تعود علي الفرد بتحقيق مصلحته.

وأكدت دراسة محمد عبدالسلام (٢٠٠٥م) (١٤) ، علي أن الألعاب الترويحية المنظمة من أفضل الممارسات لاستغلال أوقات الفراغ لدى الطلاب بصورة تباعد بينهم وبين الأفكار والانحرافات السلبية وتهيئ لهم نمواً سليماً، فعن طريق اللعب يكتمل النمو، ويرقى السلوك، وهو يُساعد علي خلق جو التعامل طبقاً لأسس المشاركة الاجتماعية، كما تنمو الملكات الطبيعية ، ويُساعد علي تقوية الجسم وتحسين الصحة، ويُساعد علي النمو العقلي وخلق روح المرح وإتاحة الفرصة للتغير الاجتماعي.

ويتفق ذلك مع دراسة فهد سلطان (٢٠٠٦م) (١٠) في أن فوائد الأنشطة الترويحية هي اكتساب مهارات جديدة، شغل وقت الفراغ بأمر مفيدة وزيادة الخبرات،

يتبين من الجدول السابق، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في إجمالي مهارة إدارة الوقت لطلاب الثانوية العامة لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، بنسبة تحسن (١٣.٥٣%).

وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في عبارات مهارة إدارة الوقت لطلاب الثانوية العامة لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، بنسب تحسن تتراوح ما بين (٤.٨٦%) و(٢٢.٣٤%).

ويرجع ذلك إلى ان الوقت عنصراً مهماً في الحياة اليومية للطلاب، فهو ذو أهمية قصوى في تحديد أدوارهم ووظائفهم في أوقات معينة، فالتحكم به وإدارته تعطي الإنسان نجاحاً، وتمنحه القدرة على الموازنة بين الأهداف والواجبات المطلوبة منه، ولا يمكن تحقيق الموازنة بينهما إلا من خلال تحقيق إدارة ناجحة للوقت.

كما يعزو الباحث الي أن المشاركة في البرامج الترويحية هي إحدى الوسائل الهامة في اكتساب المهارات الحياتية وخاصة ادارة الوقت وفي ثقل وتكوين شخصية الطالب وتعوده بالاعتماد على الذات وتسهل في تنمية المهارات الأساسية لدى الطالب فعن طريق البرامج الترويحية المتنوعة يتدرب الطالب على مهارات عديدة وأيضاً تكوين علاقات اجتماعية مع أعضاء الجماعات الأخرى أثناء التعاون في انجازات بعض الأعمال مثل الاشتراك في المسابقات ومن هذا تساعد علي زيادة وعي الطالب للوقت.

- إجراء دراسات علمية مشابهة لفعالية البرامج الترويحية على بعض المتغيرات الحياتية لدى الطلاب.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

١. أحمد اللقاني وحسن فارعة: مناهج التعليم بين الواقع والمستقبل، عالم الكتب، القاهرة، ٢٠٠١م.
٢. احمد عبد العاطي، ودعاء مصطفى: المهارات الحياتية، دار الحساب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٨م.
٣. بشير حسام: دور التكوين في إكساب طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعض المهارات الحياتية، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر، ع ٢٠، ٢٠١٥م.
٤. تغريد عمران، وآخرون: المهارات الحياتية، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، ٢٠٠١م.
٥. سامح الجداوى: دور المعسكرات الترويحية في إكساب مهارات الاتصال لطلاب الجامعات المصرية، رساله ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا، ٢٠٠٨م.
٦. صبحي الحارثي: فاعلية برنامج أرشادي نفسي لتنمية مهارات الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، بحث منشور، مجلة بحوث التربية النوعية العدد ١٦ يناير، جامعة المنصورة، ٢٠١٠م.
٧. عبد الرحمن وأفي: المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة، رساله ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية غزة، فلسطين، ٢٠١٠م.

ويأتى الدافع البدنى الصحى والوقاية من الأمراض كأقل نسبه منوية لدوافع المشاركة فى الانشطة والبرامج الترويحية.

نتائج البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى مهارة الاتصال لطلاب الثانوية العامة لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى مهارة إتخاذ القرار لطلاب الثانوية العامة لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى مهارة إدارة الوقت لطلاب الثانوية العامة لصالح القياس البعدى.

توصيات البحث:

- فى ضوء المنهج وهدف البحث وفى إطار عينة الدراسة، يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:
- الاسترشاد بالبرنامج الترويحي الرياضي فى تنمية المهارات الحياتية لطلاب الثانوية العامة.
- استخدام مقياس المهارات الحياتية فى التعرف على مستوى المهارات الحياتية لدى طلاب الثانوية.
- تشجيع الطلاب على الاستمرار فى ممارسة مناشط الترويح الرياضي، وذلك من خلال:
- النوعية بأهمية ممارسة مناشط الترويح الرياضي عن طريق، الندوات- ورش العمل.
- إقامة البرامج الترويحية الرياضية والتي تتناسب مع اهتمامات وميول الطلاب.
- توفير الإمكانيات اللازمة لممارسة مناشط الترويح الرياضي.

Abstract

The effect of a sports recreational program on developing some life skills for high school students in Dakahlia Governorate

The researcher carried out a study entitled The effect of a sports recreational program on developing some life skills for high school students in Dakahlia Governorate, with the aim of identifying the effect of a sports recreational program on developing some life skills for high school students in Dakahlia Governorate, and the researcher used the experimental approach, and data collection tools were represented in the scale of life skills The research sample was chosen intentionally by high school students in Dakahlia Governorate, and their number reached (٦٢) students by (٣٠) as an exploratory sample and (٣٢) as a basic sample. The most important results were statistically significant differences between the tribal and post measurements in Communication skills, decision-making and time management for high school students in favor of telemetry.