

درجة المهارات الحياتية المكتسبة في حصة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات (دراسة ميدانية على تلاميذ بعض ثانويات مدينة تڤورت)

Degree of acquired life skills in sports physical education lesson and their relation to some variables

(Applied study to the pupils of some secondary-schools in the tougourt city)

أحمدية نصير¹ ، جرمون علي^{2*} ، قصار الماحي³

^{1,2} جامعة ورقلة (الجزائر)

³ جامعة الجلفة (الجزائر)

تاريخ الاستلام: 2019-02-20

تاريخ القبول: 2019-05-02

تاريخ النشر: 2019-05-19

ملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة المهارات الحياتية المكتسبة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بمتغيري الجنس والمستوى الدراسي للتلميذ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، معتمدين على مقياس المهارات الحياتية المكون من (48) عبارة موزعة على أربعة محاور على عينة مكونة من (494) تلميذ وتلميذة يمارسون التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة اكتساب المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية جاءت مرتفعة، ووجود اختلاف بين الذكور والإناث في درجة المهارات الحياتية المكتسبة لصالح الذكور في حصة التربية البدنية والرياضية، وعدم وجود فروق في درجة المهارات الحياتية المكتسبة تعزى للمستوى الدراسي.

الكلمات المفتاحية: مهارات حياتية مكتسبة؛ مرحلة تعليم ثانوية؛ حصة تربية بدنية ورياضية.

Abstract: The aim of study is to recognize the degree of acquired life skills to secondary-schools pupils in physical education and sport lesson according to the gender and study level, the researchers used the descriptive approach, randomly sample were used (494) secondary-schools pupils who practice physical education and sport, a life skills test contain from (48) items divided into four subscales, the result showed that the degree of acquired life skills were high, also showed a significant differences at the degree of acquired life skills attributed to gender, and that there is no significant differences at the degree of acquired life skills attributed to study level.

Keywords: acquired life skills; secondary-schools; physical education and sport lesson.

* Corresponding author, e-mail: sport.educat@gmail.com

1 - مقدمة

إن التطورات العلمية والتكنولوجية المتسارعة والأوضاع السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية التي يشهدها العالم فرضت تغييرا في أهداف التعلم ومناهجه، من خلال الكشف عن اتجاهات جديدة تتصل بطبيعة الفرد وعملية نموه في مختلف المجالات النفسية والعقلية والبدنية والاجتماعية، لذا وجب دراستها لتحديد واقع ومستقبل المجتمع الإنساني، فوظيفة المناهج التربوية هي تهيئة المتعلم بصورة شاملة وتعديل سلوكه تبعاً للأهداف التربوية مجسدة في صورة مواد دراسية للتلاميذ تترجم إلى عادات ومهارات حياتية لدى الأفراد (الربيعي، 3، 2011)، والمنهج التربوي وسيلة لتحقيق الهدف من العملية التعليمية في مرحلة التعليم العام وعليه يتوقف مستوى المخرجات التعليمية، وبمقدار ما يتوافر في هذا المنهج من عناصر القوة ومراعاة لمطالب المتعلمين وحاجاتهم، بمقدار ما يحقق الهدف منه، وهذا بإعداد المواطن قادر على التكيف مع نفسه وأن يكون له دور في التطوير المجتمعي الشامل. (مسلم، 2008، 12)

ومنهاج التربية البدنية والرياضية أحد العناصر الهامة في العملية التربوية لأن من خلاله تترجم الأهداف إلى مواقف وخبرات ومعارف تساعد التلميذ في بناء وتكوين شخصيته. (الحديدي، 320، 2016)، لإكساب التلميذ مهارات حياتية كضرورة حتمية في أي مجتمع فهي من المتطلبات التي يحتاجها الأفراد لكي يتوافقوا مع أنفسهم ومجتمعهم الذي يعيشون فيه مما يساعدهم على حل مشاكلهم اليومية والتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة. (حماد، 2017، 20)، كما أنها تلبي حاجات المتعلم بصورة متكاملة بما يسهم في بناء الشخصية بناءً متكاملًا ومتوازنًا بدنياً وعقلياً واجتماعياً وروحياً مثل مهارات التفكير الإبداعي والتفكير الناقد والتعامل مع الآخرين والاتصال والتواصل الاجتماعي وحل المشكلات والتعامل مع الضغوط وتقدير الذات (يوسف، 2015، 25)، كما تجعل المهارات الحياتية المتعلم قادراً على التفاعل الصحي بينه وبين الآخرين وتساعد المهارات الحياتية على الربط بين الدراسة والتطبيق للفرد، فهي تحقق له التكيف مع الآخرين والنجاح في الحياة. (حماد، 2017، 29).

إن مادة التربية البدنية والرياضية لم تعد مجرد مادة حركية القصد منها الترفيه، وإنما تتعدى ذلك بحيث أصبحت مادة علمية مقننة لها ضوابط وحدود وهذا ناتج عن التخطيط الجيد لبناء مناهجها التربوية، حيث يرى الخطيب (2007) أنه لا يمكن فصل محتوى منهاج التربية البدنية والرياضية عن أهدافه، أي أن محتواه يجب أن يكون شاملاً لجميع الأوجه التي تسهم في التنمية المتكاملة للمتعلم. وإكساب المهارات الحياتية وسيلة لتحقيق الغايات الأبعد في مختلف مراحل التعليم العام التي يمر بها المتعلم، وخاصة مرحلة التعليم الثانوي التي يكون فيها المتعلم قابلاً ومستعداً للتعلم، لذلك كان الاهتمام بتحسين الحياة النفسية والاجتماعية وتنمية خصائص الشخصية، والتزود بالمعلومات والخبرات المتعلقة بإدارة المواقف الحياتية اليومية، وإكساب المتعلم اتجاهات ومهارات عملية إيجابية، وتنمية مهارات التفكير الإبداعي ومهارات النقد ومهارات حل المشكلات، وتنمية مهارات اتخاذ القرار. (حماد، 2017، 25).

ولمرحلة التعليم الثانوي أهمية بالغة في حياة المتعلم فهي مرحلة تمتاز باختلاط مظاهر السلوك الناجمة عن تطور الحاجات النمائية تبعاً للنمو العقلي والبدني والنفسي والاجتماعي المرافقة لهذه المرحلة، وقد بين السوطري (2007) أن إدماج المهارات الحياتية بالمنهاج يساعد على التقريب بين المواقف الحياتية اليومية ومحتوى المادة التعليمية ضمن قدرات المتعلمين وخبراتهم والفروق الفردية بينهم، لذا جاءت هذه الدراسة للوقوف على درجة المهارات الحياتية التي يكتسبها تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي)، من خلال طرح التساؤلات التالية:

- ما هي درجة المهارات الحياتية التي يكتسبها تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية المكتسبة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية المكتسبة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية تعزى المستوى الدراسي؟.
- وللإجابة على هذه التساؤلات يجب التحقق من الفرضيات الجزئية التالية:
- يكتسب تلاميذ المرحلة الثانوية درجة مرتفعة من المهارات الحياتية في حصة التربية البدنية والرياضية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية المكتسبة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية المكتسبة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية تعزى المستوى الدراسي.

1.1. الدراسات السابقة:

دراسة أجرتها عادة محمد الخصاونة (2011) التي هدفت إلى التعرف على بعض المهارات الحياتية التي تكتسبها الطالبات من مناهج الجمباز، وأظهرت نتائجها أن مناهج الجمباز ساهم في اكتساب الطالبات بعض المهارات الحياتية حيث كان مستوى هذه المهارات مرتفعة، أما دراسة الحايك والبطاينة (2007) فكانت لمعرفة مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الأكاديمي من وجهة نظر الطلبة، وكان القياس باستمارة استبانة على 246 طالب وطالبة، وتوصل الباحثان إلى قلة المهارات الحياتية التي يتم توظيفها في مناهج كلية التربية الرياضية والبدنية بالجامعة الأردنية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مدى توظيف المهارات الحياتية من وجهة نظر الطلبة تعزى للجنس أو للمستوى الأكاديمي، وفي دراسة مشابهة للحايك وآخرون (2008) هدفت لمعرفة ترتيب المهارات الحياتية من حيث الأهمية في مناهج كليات التربية الرياضية بالجامعات الأردنية تبعاً لمتغير الجامعة والجنس، وتكونت عينة الدراسة من (433) طالب وطالبة، فأثبتت الدراسة أن هناك اتفاق بين أفراد عينة الدراسة على أهمية إدماج هذه المهارات الحياتية في مناهج كليات التربية الرياضية بالجامعات الأردنية، ولا توجد فروق بين الذكور والإناث في ترتيب المهارات حسب الأهمية. أما دراسة (Holt, Tamminen, Tink, & Black. 2009) هدفت إلى التعرف على مدى امتلاك اللاعبين المنخرطين في الفرق الرياضية المدرسية للمهارات الحياتية، استخدم الباحث المقابلة الشخصية مع 40 لاعباً، حيث أكد أن الأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية تتحسن وتتطور لديهم المهارات الحياتية كالمهارات الاجتماعية ومهارات أخلاقيات العمل الجماعي، أما دراسة الحايك والشريفي (2008) فهذه هدفت إلى التعرف على مدى تأهيل الطالب المعلم في كلية التربية البدنية بالجامعة الأردنية في توظيف المهارات الحياتية في التدريس أثناء التدريب الميداني، وأجريت الدراسة على 76 طالب من كلية التربية الرياضية، باستبانة مكونة من 50 عبارة تعكس أهم المهارات الحياتية وتشتمل على خمس محاور، وتوصل الباحث إلى أن هناك ضعف عام لدى الطلبة في إدراك أهمية توظيف المهارات الحياتية أثناء التطبيق الميداني، ووجود فروق بين الجنسين في توظيف المهارات الحياتية أثناء التدريب الميداني ولصالح الطالبات الإناث.

دراسة عمر عمور (2009) التي هدفت إلى التعرف على إسهامات بعض أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية، وتكونت عينة الدراسة من 75 طالباً من السنة الأولى ليسانس بقسم التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم وتوصل الباحث إلى وجود فروق بين الأسلوبين التدريبيين الزوجي في تنمية المهارات البدنية والمهارية ولصالح الأسلوب التدريبي، أما في تنمية مهارات

الاتصال والتواصل والمهارات الاجتماعية والعمل الجماعي فلصالح الأسلوب الزوجي، وفي تنمية المهارات النفسية والأخلاقية ومهارات التفكير والاكتشاف بعدياً فلا توجد فروق في الأسلوبين التدريبي والزوجين.

وفي دراسة أبو طامع (2009) التي هدفت إلى التعرف على مدى توظيف المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية من وجهة نظر الطلبة إضافة إلى تحديد دور متغير الجنس، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، على عينة من 133 طالب وطالبة من أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، وكانت النتائج أن مهارات العمل الاجتماعي، المهارات النفسية والأخلاقية، مهارات الاتصال والتواصل، المهارات البدنية، مرتبة على التوالي من حيث ترتيبها في المناهج، أما وافي (2010) فحاول معرفة مستوى المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية، واعتمد الباحث على عينة قوامها 262 طالباً وطالبة، ليصل إلى أن طلبة المرحلة الثانوية يمتلكون مهارات حياتية بشكل جيد ونسبة فوق المتوسطة ولا توجد فروق في مستوى المهارات الحياتية تعزى لمتغير الجنس ذكور وإناث.

وفي دراسة جمال فواز العمري (2013) هدفت لمعرفة مدى وعي طلبة الجامعات الأردنية الرسمية للمهارات الحياتية التي يحتاجونها في ضوء مبادئ الاقتصاد المعرفي، عينة الدراسة 797 طالب، استخدم الباحث استبانة مكونة من 40 فقرة موزعة على ستة مجالات تمثل المهارات الحياتية التي يحتاجونها في ضوء مبادئ الاقتصاد المعرفي، ليتوصل الباحث إلى أن مهارات العمل الجماعي جاءت في المرتبة الأولى من بين المهارات قيد الدراسة، ووجود فروق في درجة وعي الطلبة للمهارات الحياتية التي يحتاجونها في ضوء مبادئ الاقتصاد المعرفي تعزى لمتغير المستوى الدراسي ولصالح طلبة السنة الرابعة. أما دراسة مرسى وأنطوان (2012) فهذهت إلى تحديد مدى توافر المهارات الحياتية في محتوى منهاج رياض الأطفال بفئتها الثلاث بسوريا، وذلك باستخدام قائمة المهارات الحياتية وتضمنت القائمة عشر مهارات أساسية للمهارات الحياتية تفرع عنها 71 مهارة فرعية، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، ليصلا إلى أن مهارات التعلم محققة بدرجة جيدة، أما المهارات الشخصية ومهارات اتخاذ القرار محققة بدرجة متوسطة، ومهارات تقدير الذات والمهارات الاجتماعية ومهارات الاتصال ومهارات حل الصراع بين الأطفال ومهارات القيادة ومهارات المواطنة غير محققة أي أنها غير متوافرة في محتوى منهاج رياض الأطفال.

دراسة قام بها خلف فرحان والحديدي (2016) وهدفت إلى التعرف على درجة توافر المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية في العراق من وجهة نظر المدرسين، تبعاً لمتغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، والخبرة)، وتكونت عينة الدراسة 291 مدرس ومدرسة، وقد توصل الباحث إلى أن درجة توافر المهارات الحياتية جاءت بدرجة متوسطة في منهاج التربية البدنية، ووجود فروق في درجة توافر المهارات الحياتية لمتغير المؤهل العلمي ولصالح درجة البكالوريوس، ولمتغير سنوات الخبرة ولصالح عشر سنوات فأكثر، على عكس الجنس. وهناك دراسة لعطاء الله أحمد وعباس (2017) هدفت لمعرفة المهارات الحياتية التي يحتويها منهاج التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، معتمدين في ذلك على تحليل محتوى المناهج التربوية في المستويات الأربعة للتعليم المتوسط وتوصل الباحثان إلى أن هناك بعض المهارات الحياتية وبنسبة ضعيفة جداً في المنهاج التربوي.

2.1. أهداف البحث:

- التعرف على درجة المهارات الحياتية المكتسبة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية.
- معرفة الاختلاف بين الذكور والإناث في درجة المهارات الحياتية المكتسبة في حصة التربية البدنية والرياضية ولصالح من.

- الكشف عن الفروق في درجة المهارات الحياتية المكتسبة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي (أولى، ثانية، ثالثة ثانوي).

3.1. أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في طبيعة الموضوع قيد البحث إذ إنها تبحث في درجة اكتساب التلاميذ للمهارات الحياتية في حصة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم الثانوي، لأن الاهتمام والتركيز على اكتساب المهارات الحياتية للمتعلم التي تمكنه من القيام بأدواره بكل فعالية وكفاءة وتحقيق انسجام وتكيف مع بيئته الاجتماعية التي يعيش فيها، وكونها تكتسي المهارات الحياتية أهمية خاصة في بناء شخصية المتعلمين وفي فهمهم وإدراكهم لأنفسهم ولقدراتهم العلمية والعقلية التي تجعلهم قادرين على مواجهة المشكلات والتحديات اليومية وقادرين على التأثير في مجتمعهم، ومن هنا تبرز أهمية هذه الدراسة في محاولة التعرف على درجة اكتساب المتعلمين للمهارات الحياتية في حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

4.1. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

. المهارات الحياتية:

اصطلاحاً: المهارات الحياتية بأنها المعارف والمهارات الوظيفية والاتجاهات وثيقة الصلة بالحياة اليومية اللازمة لإعداد المتعلم للحياة كمواطن قادر على التعامل مع مواقف الحياة اليومية. (يوسف، 2015، 23)

إجرائياً: هو مجموع إجابات المبحوثين على مقياس المهارات الحياتية ويشمل أربعة أبعاد (المهارات البدنية، المهارات النفسية، المهارات المعرفية، مهارات العمل الجماعي).

. حصة التربية البدنية والرياضية:

اصطلاحاً: هو مجموع الخبرات التربوية والثقافية والاجتماعية والرياضية والفنية التي تهيئها المدرسة لتلاميذها داخل المدرسة وخارجها بقصد مساعدتهم على النمو الشامل من جميع النواحي، وتعديل سلوكهم طبقاً لأهدافها التربوية. (الضبعات، 2007، 24)

إجرائياً: هو مجموعة المعارف والمعلومات والمهارات التي يكتسبها التلميذ من خلال دروس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

2 - الطريقة والأدوات:

2.2. المنهج المتبع: انطلاقاً من طبيعة بحثنا، اخترنا لدراستنا المنهج الوصفي التحليلي، حيث يهدف البحث الوصفي إلى جمع البيانات لمحاولة الإجابة على التساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد عينة البحث، والبحث الوصفي لا يقف عند حد تجميع البيانات وتبويبها وجدولتها ولكنه يتضمن قدر من التفسير لهذه البيانات.

2.2. حدود الدراسة:

الحدود المكانية: أجريت الدراسة على مستوى المؤسسات التربوية الخاصة بمرحلة التعليم الثانوي في ولاية ورقلة.

الحدود الزمانية: أجريت الدراسة في الفترة الممتدة من 2018/01/08 إلى غاية 2018/06/10.

الحدود البشرية: اقتصرَت الدراسة على تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي فقط.

الحدود الموضوعية: المهارات الحياتية بأبعادها، حصة التربية البدنية والرياضية.

3.2. مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من مجموع التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية بانتظام ومن جميع السنوات الأولى، الثانية، الثالثة والذين يزاولون دراستهم في بعض ثانويات مدينة تڤرت.

2-4. عينة الدراسة:

شملت عينة الدراسة التلاميذ المتمدرسين في المرحلة الثانوية والذين يمارسون حصص التربية البدنية والرياضية بانتظام، والبالغ عددهم ب 494 تلميذ، اختيروا بطريقة عشوائية، والجدول التالي يبين توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة.

جدول (1) توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس والمستوى الدراسي

أفراد العينة	الجنس		المستوى الدراسي		
	ذكر	انثى	السنة أولى ثانوي	السنة الثانية ثانوي	السنة الثالثة ثانوي
	244	250	155	173	166
المجموع	494		494		

2.5. أدوات البحث:

. وصف أداة الدراسة: تماشيا مع غرض الدراسة وبعد الاطلاع على الأدب والدراسات السابقة والكتب ذات الصلة بالدراسة الحالية، تم الاعتماد على مقياس المهارات الحياتية من إعداد الصادق الحايك، ويتكون المقياس من 48 عبارة مقسمة إلى أربع أبعاد (المهارات البدنية، المهارات النفسية، المهارات المعرفية، مهارات العمل الجماعي) على أساس التدرج الثلاثي وفق الاختيارات التالية (دائما، أحيانا، نادرا).

جدول (2) أبعاد وعدد عبارات المقياس

أبعاد المقياس	عدد العبارات
المهارات البدنية	11
المهارات المعرفية	10
المهارات النفسية	12
مهارات العمل الجماعي	15

حيث يجيب المبحوث بوضع علامة (x) في الإجابة المناسبة وهذا بإتباع مقياس متدرج من 03 مستويات هي: (دائما، أحيانا، نادرا)، وذلك بإعطاء الدرجات (3، 2، 1) على الترتيب، بعدها يتم جمع درجات كل عبارة على حده ويشير الحد الأعلى لدرجات المقياس (144) إلى الدرجة المرتفعة في درجة اكتساب المهارات الحياتية، وتشير (48) إلى الحد الأدنى لدرجات المقياس أي الدرجة الضعيفة في درجة اكتساب المهارات الحياتية.

6.2. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

لحساب صدق وثبات فقرات الأداة تم تطبيق المقياس بصورته الأولية التي احتوت على 48 فقرة على عينة استطلاعية من تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والبالغ عددهم 36 تلميذ. . صدق المقياس: قمنا بحساب الصدق التمييزي بطريقة صدق المقارنة الطرفية وكانت النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (3) صدق المقياس بطريقة صدق المقارنة الطرفية

الفئة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الدنيا	10	2.26	0.19	-7.66	18	دالة عند 0.05
العليا	10	2.77	0.07			

من خلال نتائج الجدول أعلاه يتضح أن قيمة (ت) تساوي (-7.66) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.05) وبالتالي فإن أداة الدراسة تتمتع بصدق تمييزي. . ثبات المقياس:

تم حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وهذا بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ وكانت النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (4) معامل ثبات أداة بطريقة الاتساق الداخلي

الأبعاد	معامل الارتباط ألفا كرونباخ
المهارات البدنية	0.78
المهارات المعرفية	0.77
المهارات النفسية والاخلاقية	0.70
المهارات العمل الجماعي	0.74
الأداة ككل	0.89

من خلال نتائج الجدول أعلاه يتضح أن معامل ألفا كرونباخ للأداة ككل بلغ (0.89) وهذا معامل ثبات مقبول ومناسب، يتضح مما سبق أن أداة الدراسة تتمتع بقدر كبير من الصدق والثبات.

7.2. الوسائل الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) لعينة واحدة.
- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين.
- اختبار تحليل التباين الأحادي " ف " لحساب الفروق.

3- النتائج ومناقشتها:

1.3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: "يكتسب تلاميذ المرحلة الثانوية درجة مرتفعة من المهارات الحياتية في حصة التربية البدنية والرياضية"

جدول (5) قيم المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي للعينة وقيمة "ت" ودالاتها الإحصائية

المتغير	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
المهارات البدنية	2	2.46	32.59	0.000	دال
المهارات المعرفية	2	2.37	25.23		
المهارات النفسية والأخلاقية	2	2.63	51.40	0.000	دال
مهارات العمل الجماعي	2	2.58	50.63	0.000	دال
الأداة ككل	2	2.51	50.39	0.000	دال

يتبين من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في الأداة ككل أكبر من قيمة المتوسط الحسابي الفرضي، في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (50.39) وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المتوسط الحسابي لعينة الدراسة، وعليه يمكن القول أن درجة اكتساب المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية مرتفعة، كما أظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين المتوسط الحسابي لعينة الدراسة والمتوسط الحسابي الفرضي في درجة اكتساب المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية في جميع أبعاد الأداة.

بينت نتائج جدول (5) أن درجة اكتساب المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية جاءت بدرجة مرتفعة، وجاءت أبعاد الأداة كلها في الدرجة المرتفعة حيث جاء في الترتيب الأول محور المهارات النفسية والأخلاقية وفي الترتيب الثاني مهارات العمل الجماعي، في حين جاءت في الترتيب الثالث المهارات البدنية، وجاء في الترتيب الرابع المهارات المعرفية، ويعزو الباحثون هذه النتائج، أن محور المهارات النفسية والأخلاقية احتل المرتبة الأولى كونه مجالا مهما في منهاج التربية البدنية والرياضية كونه يعمل على تهذيب سلوكيات التلاميذ واتسامهم بالأخلاق والروح الرياضية، وكذا مجال يحث على مهارات تتعلق بشخصية التلميذ وعلاقته بالآخرين، وكلها تعد مهارات ضرورية لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، بينما احتل محور مهارات العمل الجماعي المرتبة الثانية باعتباره مجال يضم العديد من المهارات الحياتية كالمهارات الإدارية والقيادة والتكيف مع مختلف المواقف والعمل بروح الفريق الواحد، في حين احتل محور المهارات البدنية المرتبة الثالثة كونه مجالا أساسيا في تدريس حصة التربية البدنية والرياضية حيث يتضمن العديد من المهارات التي لها صلة بالمنهاج منها امتلاك الكفاءة البدنية والمهارية لممارسة النشاط البدني الرياضي، واكتساب عناصر اللياقة البدنية وغيرها، في حين احتل محور المهارات المعرفية المرتبة الرابعة باعتباره مجال يضم العديد من المهارات كالتفكير الإبداعي والقدرة على تنظيم الأفكار بطريقة منطقية والتفكير القيادي والقدرة على تحليل المواقف الرياضية، والملاحظ هو حصول المحاور جميعها على قيم مرتفعة وتباينها الطفيف في الترتيب وهذا ما يدل عليه قيم المتوسطات الحسابية المتقاربة، ويعد هذا مؤشر على اكتساب المهارات الحياتية لدى التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية، وهذا ما أكدته

دراسة غادة محمد الخصاونة (2011) التي أظهرت نتائجها أن منهاج الجمباز ساهم في اكساب الطالبات بعض المهارات الحياتية حيث كان مستوى هذه المهارات مرتفعة.

وافقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة وافي (2010) والتي أظهرت نتائجها أن طلبة المرحلة الثانوية يمتلكون مهارات حياتية بشكل جيد ونسبة فوق المتوسطة، وافقت نتائج الدراسة كذلك مع نتائج دراسة مرسي وانطوان (2012) والتي أظهرت نتائجها أن مهارات التعلم محققة بدرجة جيدة، وافقت نتائج الدراسة كذلك مع نتائج دراسة (Holt, Tamminen, Tink, & Black. 2009) والتي أظهرت نتائجها أن الأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية تتحسن وتتطور لديهم المهارات الحياتية كالمهارات الاجتماعية ومهارات أخلاقيات العمل الجماعي.

واختلفت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة الحايك والباطنية (2007) حيث أظهرت نتائجها أن هناك قلة في توظيف المهارات الحياتية، وكذلك اختلفت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة أبو طامع (2007) حيث أظهرت نتائجها إلى عدم تضمين منهاج التربية الرياضية للمهارات الحياتية، وكذلك اختلفت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة خلف والحديدي (2016) حيث أظهرت نتائجها إلى أن درجة توافر المهارات الحياتية جاءت بدرجة متوسطة في منهاج التربية البدنية بالمرحلة الثانوية.

2.3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية المكتسبة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس".

جدول (6) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في درجة اكتساب المهارات الحياتية تبعاً لمتغير الجنس

البعد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المهارات البدنية	ذكر	244	2.53	0.30	5.11	1.64	492	0.000 دال
	أنثى	250	2.39	0.30				
المهارات المعرفية	ذكر	244	2.43	0.32	4.12	1.64	492	0.000 دال
	أنثى	250	2.31	0.31				
المهارات النفسية والأخلاقية	ذكر	244	2.64	0.28	0.52	1.64	492	0.59 غير دال
	أنثى	250	2.63	0.26				
مهارات العمل الجماعي	ذكر	244	2.59	0.26	0.93	1.64	492	0.35 غير دال
	أنثى	250	2.57	0.25				
المقياس ككل	ذكر	244	2.55	0.23	3.52	1.64	492	0.000 دال
	أنثى	250	2.47	0.21				

يتبين من الجدول أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (3.52) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.64) عند درجة حرية (241) ومستوى دلالة (0.05)، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في درجة اكتساب المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية ولصالح الذكور، ولم تظهر النتائج وجود فروق بين الذكور والإناث في بعدي (المهارات النفسية والأخلاقية، مهارات العمل الجماعي)، وبينت النتائج كذلك وجود فروق بين الذكور والإناث في بعدي (المهارات البدنية، المهارات المعرفية) ولصالح الذكور، وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجة اكتساب المهارات الحياتية في حصة التربية البدنية والرياضية ولصالح الذكور.

أشارت نتائج الجدول رقم (06) وجود فروق عند مستوى دلالة (0.05) في درجة اكتساب المهارات الحياتية لدى التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس، أي أن النوع الاجتماعي يعد من العوامل المؤثرة في تحديد درجة اكتساب المهارات الحياتية لدى التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية ولصالح الذكور، و أظهرت النتائج وجود فروق في بعدي (المهارات البدنية، المهارات المعرفية) فقط، ويفسر الباحثون هذا الاختلاف إلى التباين من حيث الناحية المورفولوجية والقدرات البدنية بين الذكور والإناث حيث أن الإناث يتمتعن بقدرات وصفات بدنية أقل من نظرائهم الذكور خلال ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية، بالإضافة إلى أن الإناث أقل إثارة للمنافسات الرياضية من الذكور، حيث يستمتع الذكور بالتحدي وإظهار عناصر القوة والتحدى في المنافسات الرياضية وبدافعية أكثر للمشاركة تجعلهم يقومون بأداء أفضل في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى الرغبة في الكفاح من أجل تحقيق الهدف الذي حدده لأنفسهم في ممارسة الأنشطة الرياضية، وأن الذكور يمتلكون كفاءات واستعدادات وقدرات تساعدهم على الأداء، وأن الذكور يمتلكون مهارات وقدرات معرفية مثل القدرة على حل المشكلات، والقدرة على اكتشاف الحلول المثلى في المواقف الرياضية المختلفة، والقدرة على التفكير الابتكاري والقدرة على توظيف المعرفة المكتسبة في المواقف التعليمية، والقدرة على التفكير التعاوني مقارنة بالإناث.

في حين بينت النتائج عدم وجود فروق في بعدي (المهارات النفسية والأخلاقية، مهارات العمل الجماعي) ويفسر ذلك إلى أن اكتساب هذه المهارات تعتبر مهارات يمكن ملاحظتها وإدراكها بالنسبة للتلميذ بغض النظر عن نوعه الاجتماعي، وأنها مهارات يتعلمها جميع التلاميذ من خلال دروس التربية البدنية والرياضية باختلاف جنسهم، مثل التواصل والعمل مع أعضاء الفريق ضمن نظام العمل الجماعي والقدرة على تحمل المسؤولية دون التمييز بين الذكور والإناث.

واتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة عمور والحاك (2008) والتي أظهرت نتائجها تفوق الطلاب الذكور عامة على الطالبات الإناث، واتفقت نتائج الدراسة كذلك مع نتائج دراسة الحاكي (2006) والتي أظهرت نتائجها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في توظيف المهارات الحياتية أثناء التدريب الميداني تعزى لمتغير الجنس، وكذلك اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة الذيابات (2010) التي أظهرت نتائجها وجود فروق في اكتساب المهارات الحياتية من وجهة نظر الطلبة تعزى لمتغير الجنس.

واختلفت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة أبو طامع (2009) والتي توصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مدى توظيف المهارات الحياتية في منهاج التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس، واختلفت نتائج الدراسة كذلك مع نتائج دراسة وافي (2010) التي أشارت نتائجها أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الحياتية تعزى لمتغير الجنس، وكذلك اختلفت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة فرحان (2016) حيث أظهرت نتائجها إلى عدم وجود فروق في درجة توافر المهارات الحياتية تبعاً لمتغير الجنس.

3.3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية المكتسبة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية تعزى المستوى الدراسي".

جدول (7) قيمة (ف) لحساب الفروق في اكتساب المهارات الحياتية في حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثانوي تبعا لمتغير المستوى الدراسي

البعد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ف) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
المهارات البدنية	أولى ثانوي	155	2.44	0.31	3.50	2	0.03	دال
	ثانية ثانوي	173	2.51	0.26				
	ثالثة ثانوي	166	2.42	0.35				
المهارات المعرفية	أولى ثانوي	155	2.36	0.29	1.00	2	0.36	غير دال
	ثانية ثانوي	173	2.39	0.31				
	ثالثة ثانوي	166	2.34	0.35				
المهارات النفسية والاخلاقية	أولى ثانوي	155	2.62	0.30	2.61	2	0.07	غير دال
	ثانية ثانوي	173	2.67	0.22				
	ثالثة ثانوي	166	2.60	0.29				
مهارات العمل الجماعي	أولى ثانوي	155	2.56	0.26	1.31	2	0.26	غير دال
	ثانية ثانوي	173	2.60	0.37				
	ثالثة ثانوي	166	2.58	0.26				
المقياس ككل	أولى ثانوي	155	2.50	0.21	2.79	2	0.06	غير دال
	ثانية ثانوي	173	2.54	0.20				
	ثالثة ثانوي	166	2.49	0.25				

تشير النتائج الواردة في الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة المتعلقة بدرجة المهارات الحياتية المكتسبة في حصة التربية البدنية والرياضية تبعا للمستوى الدراسي، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (2.79) وهي قيمة غير دالة عند مستوى دلالة (0.05)، وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات الدراسية في اكتساب المهارات الحياتية في حصة التربية البدنية والرياضية، بينما أظهرت النتائج وجود فروق بين المستويات الدراسية في بعد المهارات البدنية ولصالح السنة ثانية ثانوي، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (3.50) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (0.05). بينت المعالجة الإحصائية لنتائج الفرضية الثالثة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة اكتساب المهارات الحياتية لدى التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية تعزى للمستوى الدراسي، أي أن المستوى الدراسي لا يعد من العوامل المؤثرة في تحديد درجة اكتساب المهارات الحياتية لدى التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية، ولقد اتضحت الفروق بين المستويات الدراسية في محور المهارات البدنية فقط ولم تظهر الفروق بين المستويات الدراسية في بقية المحاور (محور المهارات النفسية والأخلاقية، ومحور مهارات العمل الجماعي، ومحور المهارات المعرفية)، ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن التلاميذ يختلفون في امتلاكهم القدرات البدنية باختلاف مستوياتهم، وهذا يرجع إلى أن مجال المهارات البدنية يعتبر مجالا أساسيا في تدريس حصة التربية البدنية والرياضية، وبالتالي فالقدرات البدنية تختلف من مستوى دراسي إلى آخر نظرا لاختلاف التلاميذ من الناحية الجسمانية والمورفولوجية ومن الناحية العمرية، أما بالنسبة إلى عدم وجود فروق في المحاور الأخرى (محور المهارات النفسية

والأخلاقية، ومحور مهارات العمل الجماعي، ومحور المهارات المعرفية) فيفسر الباحثون هذه النتيجة أن التلاميذ يمتلكون نفس المهارات مثل ضبط النفس والتحلي بالروح الرياضية والقدرة على التفكير الإبداعي والتعاون والعمل بروح الفريق الواحد بغض النظر عن مستوياتهم الدراسية، وهذا لأن هذه المهارات متعلقة بشخصية التلميذ وبقدراته العقلية، ويفسر ذلك أيضا إلى أن التلاميذ في جميع المستويات يخضعون إلى نفس الظروف التعليمية من حيث أسلوب وطريقة التدريس ومعاملة الأستاذ خلال دروس التربية البدنية والرياضية.

واتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة الحايك (2006) حيث أظهرت نتائجها إلى عدم وجود فروق في مدى توظيف المهارات الحياتية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية، وكذلك اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة الحايك والباطنية (2007) التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق في مدى توظيف المهارات الحياتية من وجهة نظر الطلبة تعزى للمستوى الأكاديمي، وكذلك اتفقت أيضا نتائج الدراسة مع نتائج دراسة الذيابات (2010) التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق في اكتساب المهارات الحياتية من وجهة نظر الطلبة تعزى لمتغير المستوى الدراسي. واختلقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة طرفة (2014) والتي أظهرت نتائجها وجود فروق في مدى توظيف المهارات الحياتية تعزى لمتغير التخصص.

4-الخلاصة:

- أن درجة المهارات الحياتية المكتسبة لدى تلاميذ الطور الثانوي في حصة التربية البدنية والرياضية جاءت بدرجة مرتفعة.
- جاءت المهارات النفسية والأخلاقية في المرتبة الأولى من بين المهارات قيد الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية المكتسبة لدى التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية المكتسبة لدى التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.
- على ضوء النتائج التي حصلنا عليها من خلال الدراسة ومن خلال آراء التلاميذ فيما يتعلق بدرجة المهارات الحياتية المكتسبة لدى التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية، نقترح على القائمين في هذا الميدان مايلي:
- ضرورة توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية البدنية والرياضية بما يتماشى مع التطورات الحديثة في التكنولوجيا.
- دراسة المهارات الحياتية في حصة التربية البدنية والرياضية لجميع مراحل التعليم العام والوقوف على مدى توافر المهارات الحياتية بها.
- ضرورة التنوع في استخدام أساليب التدريس الحديثة التي تهتم بشخصية المتعلم وتكسبه المهارات الحياتية المختلفة والتي تساعد في حياته اليومية.
- نأمل أن تكون نتائج دراستنا هذه بمثابة انطلاقة لدراسات أخرى أكثر تعمقا بالنسبة للمهارات الحياتية المكتسبة في حصة التربية البدنية والرياضية وهذا بدراستها في مراحل تعليمية أخرى (مرحلة التعليم المتوسط، المرحلة الجامعية).

. قائمة المراجع:

- ابو الضبغات زكريا اسماعيل. (2007). *المناهج اسسها ومكوناتها*. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- ابو حماد ابراهيم ناصر الدين. (2017). *المهارات الحياتية الشخصية - الاجتماعية - المعرفية*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع و الطباعة.
- ابو طامع بهجت. (2009). *مدى توظيف المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية بحسب رأي الطلبة*. فلسطين: *وقائع المؤتمر التربوي الاول "العملية التربوية واقع وتحديات"*، كلية العلوم التربوية، جامعة النجاح الوطنية نابلس.
- الحايك صادق والشريف محمد. (2008). *مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية في التدريس أثناء التدريب الميداني*. الاردن: مؤتمر جامعة الزرقاء.
- الحايك صادق. (2008). *درجة الأهمية للمهارات الحياتية الواجب توافرها في مناهج كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية*. الاردن: بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الاول "نحو مجتمع نشيط لتطوير الصحة والاداء"، الجامعة الاردنية.
- الحايك صادق، البطاينة احمد. (2007). *مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية*. عمان: بحث علمي منشور، المؤتمر العلمي الثاني المستحدثات العلمية في التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك.
- حسن احمد مسلم. (2008). *المناهج الدراسية، مفهومها، اسسها، عناصرها، تنظيماها*. الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- خصاونة غادة محمد. (2011). *مدى مساهمة منهاج الجمباز في اكساب بعض المهارات الحياتية*. مجلة /سيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية.
- الخطيب منذر هاشم. (2007). *المناهج التربوية ومناهج التربية الرياضية*. العراق: كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- خلف فرحان حميد، الحديدي محمود عبد الرحمن. (2016). *درجة توافر المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية من وجهة نظر المدرسين*. عمان: مؤتمر كلية التربية الرياضية الحادي عشر، الجامعة الاردنية.
- الربيعي محمود داود. (2011). *مناهج التربية الرياضية*. بيروت: دار الكتب العلمية.
- روز غازي عمران. (2015). *المهارات التربوية والنفسية في الرياضة*. عمان: دار المجد للنشر والتوزيع.
- سليمان عبد الواحد يوسف. (2015). *المهارات الحياتية*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع و الطباعة.
- السوطري حسن. (2007). *أثر استخدام بعض الاساليب التدريسية الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي*. عمان: رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الاردنية.
- عطاء الله، أحمد وعباس، أميرة (2017). *دور منهاج التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية في مرحلة التعليم المتوسط*. مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية. (14). 308-281.
- عليان ربحي مصطفى. (2009). *التربية العملية رؤى مستقبلية*. عمان: مكتبة المجتمع العربي.
- العمرى جمال فواز. (2013). *مدى وعي طلبة الجامعات الأردنية الرسمية للمهارات الحياتية في ضوء الاقتصاد المعرفي*. الاردن: مجلة دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والبيداغوجية، العدد 10.

عمور عمر . (2009). إسهامات بعض أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية الحديثة في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الجامعية. الجزائر: أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

مرسي منال. (2012). مدى توافر المهارات الحياتية في منهاج رياض الأطفال في الجمهورية العربية السورية. سوريا: مجلة الفتح، العدد 48.

مرعي احمد توفيق ، الحيلة محمد محمود. (2016). *المناهج التربوية الحديثة*. ط13. عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة.

وافي جمعة عبد الرحمن. (2010). مستوى المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية. غزة: رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.

Holt, N, Tamminen, K., Tink , L., & Black, D. (2009). An interperative analysis of life skills associated with sport participation. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 01(02), 160–175

Marios, G., Irini, D., Aggeliki, L., & Steven, D. (2006). The effectiveness of teaching a life skills program in a physical education context. *European Journal of Psychology of Education*.

Rui, G., & Brazelina, M. (2013). Life skills in educational contexts: testing the effects of an intervention programme. *Educational Studies*, 39, 156–166

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA:

نصير، احميدة وجرمون، علي وقصار، الماحي (2019). درجة المهارات الحياتية المكتسبة في حصة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*. 8(1)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر. 293-280.