

المهارات الحياتية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت

عبدالله أحمد محمد الصميط*

مقدمة ومشكلة البحث:

يعد المدرس الركيزة الأساسية في العملية التعليمية، فهو العنصر الفعال الذي يقع عليه مهام إعداد وتكوين الأجيال الصاعدة، فعمل المدرس يعتبر الأساسي للإعداد للمهن الأخرى، ودوره الاجتماعي إلهام لا يعوضه أي عنصر آخر سواء كان ذلك في إدارة المدرسة أو المنهاج الدراسي أو الوسائل التعليمية، بإعتباره هو الذي يعطي لكل هذه العناصر السالفة الذكر دورها على أرض الواقع.

لذلك ففاعلية العملية التعليمية ترتبط بكل هذه العناصر كما ترتبط بما يجري من تفاعلات داخل المؤسسة التربوية وخارجها، وبذلك يلعب المدرس بإعتباره أحد عناصر العملية التربوية الدور الهام والأساسي في إنجاح العمل التربوي. (٣: ٤)

وإن الحياة النفسية للمدرس مليئة بالمشاكل والمتاعب الناجمة عن أعباء مهنة التدريس، بإعتبارها تعد من المهن الصعبة وهذا ما أكدته نتائج دراسة أني كوردير **Anni Cordier** (٢٠٠٠م) حيث أبرزت تشابك العوامل النفسية المسيطرة على المدرس والتي منها التلميذ، إدارة المدرسة وغير ذلك من العوامل مما يجعل مهنة التدريس يصعب تحملها. (٢٢)

ويذكر أحمد محمد عوض (٢٠٠٧م) أن مهنة التدريس من المهن الصعبة الناتجة عن الجو المهني العام الذي يؤدي فيه المعلم عمله في كل الأطوار والمراحل التعليمية المختلفة، فضعف الوضع الإقتصادي والاجتماعي للمدرس بالمقارنة مع المهن الأخرى، والتفتيش الذي يرعب أغلب المدرسين، والتعامل مع التلاميذ وإدارة المدرسة، وسوء العلاقات المهنية داخل المدرسة، مع نقص التكوين والإعداد المهني للمدرس، كلها مؤشرات دالة على الوضعية الصعبة لمهنة التدريس. (٢: ١٣٥)

والمعلم هو صانع التدريس وأداته التنفيذية، حيث أن التدريس هو وسيلة اتصال تربوية تخطط وتوجه من قبل المعلم لتحقيق أهداف العلم لدى التلميذ، وهو أيضا نتاج مباشر لما يتصف به المعلم من خلفيات متنوعة وخصائص وكفايات، فإذا كانت هذه الكفايات عالية فإن التدريس بلا شك يكون تبعا لذلك. (١٦: ٩٠٣)

كما يسهم معلموا التربية البدنية في هذه الآونة بالعديد من الأدوار الحيوية في داخل المجتمعات المدرسية، ويمكن تقسيم الأدوار التي باستطاعتهم القيام بها إلى خمس مجالات أساسية

وهي التخطيط، والتدريس، والتقييم، والإدارة، وغيرها من المهام الأخرى، ومن ثم فإن مثل هذه الأدوار المتنوعة قد ألقت على معلم التربية البدنية العديد من المسؤوليات باعتبار أنه قائد مسئول عن تحسين مستوى اللياقة البدنية التي يتمتع بها الطلاب، الأمر الذي أضفى على طبيعة عمل معلم التربية البدنية بعداً من التعقيد. (٢٧: ٢٠)

ويعتبر استعداد المعلم وقابليته لمهنة التعليم من العوامل التي تؤثر في تنميته مهنيًا فقد توفر السلطات التعليمية كافة المصادر المادية والبشرية اللازمة لتنميته، ولكن كل هذا لا يؤثر في تنميته مهنيًا ذلك أن استعداد المعلم يعتمد على عوامل في المعلم نفسه مثل درجة ذكائه، خبراته السابقة ودوافعه واتجاهاته. (٤: ٦٥)

ويشير **محسن محمد حمص (١٩٩٧م)** إلى أنه يجب إعداد معلم التربية البدنية إعداداً مهنيًا جيدًا بما يتناسب مع ما يقوم به من واجبات وما يتحملة من مسئوليات داخل وخارج المدرسة ويلي ذلك الإمكانيات من ملاعب وأدوات وأجهزة ووسائل تعليمية. (١٧)

ويلاحظ في العديد من المهن والأعمال والوظائف المختلفة توافر درجات متفاوتة ومتباينة من الأعباء والضغوط، يختلف معها درجة إستجابة العاملين بهذه المهن إختلافًا واضحاً من شخص لآخر في ضوء اختلاف خصائصهم وأدوارهم في المهنة، وفي ضوء بعض العوامل الأخرى المحيطة بالشخص.

ومع ازدياد الثورة المعرفية في عصرنا الحالي صاحبه عدد من المشكلات التي تواجه الأفراد عند تفاعلهم مع مواقف الحياة المختلفة، والتي تستلزم تسليح الفرد بالمهارات الأساسية اللازمة للتفاعل الناجح في الحياة. وهي مهارات تتمايز ما بين المهارات الذهنية والمهارات العملية التي ترتبط بممارسة الأفراد في حياتهم اليومية مثل: التواصل، اتخاذ القرارات، الثقة بالنفس، إدارة الوقت والمال، إدارة مواقف الانفعال والغضب، حل النزاعات، التفاوض، اختيار الغذاء الصحي، العناية بالملبس والسكن، تقبل الاختلاف مع الآخرين وما إلى ذلك. (١٩)

ومن أهداف المؤسسات التعليمية الحديثة من مدارس ومعاهد وجامعات ونوادي رياضية هي إعداد الفرد ليكون عنصراً إيجابياً فاعلاً ومؤهلاً لبناء مجتمعه وتطويره، وهذا لن يكون إلا عن طريق إكتسابه للمهارات الأساسية اللازمة للتفاعل الناجح في الحياة، وهي مهارات تتمايز ما بين المهارات الذهنية والمهارات العملية، والتي تعرف بالمهارات الحياتية.

ويشير مفهوم المهارات الحياتية إلى السلوكيات والمهارات الشخصية التي يستخدمها الفرد في شتى مجالات حياته، حيث تشمل المهارات الحياتية على كفايات في الجوانب النفسية والاجتماعية والشخصية مثل: مسؤولية المواطنة الاجتماعية والذاتية، مهارات الاتصال (تأكيد الذات، التفاوض، الإصغاء)، حل المشكلات وصنع القرار، التفكير الناقد، التفكير الإبداعي، روح

الفريق، الثقة بالنفس، مقاومة الضغوط من قبل الرفاق ووسائل الإعلام والإنترنت، التكيف مع الإجهاد والانفعالات، تقبل التنوع والاختلاف مع الآخرين، حل الصراعات بطريقة بناءة. (٧)

كما أن المهارات الحياتية كثيرة ومتعددة يحتاج إليها الفرد في جميع مجالات حياته، سواء في العمل أو في الأسرة أو في العلاقات مع الآخرين، ومن ثم يمكن القول إن الفرد في حاجة لامتلاك مهارات يستطيع أن يمارسها في جميع مجالات حياته، فهي السبيل إلى تحقيق سعادته وتقبله للآخرين والحياة معهم، وكذلك حب الآخرين له وتقديرهم له. (٢٤)

وتعمل المهارات الحياتية الخاصة ببناء القدرات على تعزيز تبني السلوكيات الشخصية الإيجابية والتكيف الاجتماعي والمواطنة، وتعد المهارات الحياتية عاملاً حاسماً في حصول الفرد على فرص عمل مناسبة، والافتقار إلى المهارات الحياتية يعتبر واحداً من الأسباب التي تساق ويستشهد بها في إنهاء عقود العمل في وقت لاحق من حياة الأفراد الذين لا يمتلكون هذه المهارات، كما وتلعب دوراً هاماً في التعامل مع القضايا الصحية والاجتماعية التي قد يواجهها الفرد، فالتعليم من أجل التعايش والتعامل مع الآخرين يمثل تحدياً لكل إنسان. (٢٣)

ولقد قدم مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية التابع لوزارة التربية والتعليم بجمهورية مصر العربية تصنيفاً للمهارات الحياتية تمثل في:

- ١: **مهارات انفعالية وتشمل:** ضبط المشاعر، المرونة والقدرة على التكيف، تقدير مشاعر الآخرين، القدرة على مواكبة التغيير، سعة الصدر والتسامح، تحمل الضغوط بأشكالها.
- ٢: **مهارات اجتماعية وتشمل:** تحمل المسؤولية، المشاركة في الأعمال الجماعية، اتخاذ القرارات السليمة، احترام الذات، القدرة على تكوين علاقات، القدرة على التفاوض والحوار.
- ٣: **مهارات عقلية وتشمل:** القدرة على الابتكار والإبداع، القدرة على الاستكشاف، القدرة على التعلم المستمر، إدراك العلاقات. القدرة على التخطيط السليم، القدرة على التفكير الناقد. (١)

ومن هنا يرى الباحث أن العصر الحالي الذي نعيش فيه يتميز بالتغيرات السريعة والتطورات المذهلة في كافة مجالات الحياة، والعالم اليوم يشهد تطوراً سريعاً في كافة المجالات الحياتية وأصبحت كبرى المشكلات التي تواجهنا هي كيفية مساعدة المعلمين والمتعلمين على مواجهة هذه التطورات وملاحقتها.

ومن وسائل توافق الفرد مع المتغيرات المتلاحقة والمتصارعة التي تحيط به الاهتمام بالمهارات الحياتية، انطلاقاً من أن حياة الفرد وانفعالاته من أهم المؤثرات في توجيه سلوكه بصفة عامة وطريقة تفكيره وإصداره للأحكام واتخاذ القرارات بصفة خاصة.

الأمر الذي قد يسهم في إعداد المعلم ليتكيف مع بيئته التعليمية من خلال اكتسابه لبعض المهارات الحياتية الهامة التي تساعده على توفير بيئة تعليمية جيدة مما سيعود بالفائدة على الطلاب والعملية التعليمية.

ومما سبق ومن خلال إطلاع الباحث -على حد علمه- على المراجع العلمية والدراسات السابقة تبين له ندرة البحوث التي تناولت دراسة موضوع المهارات الحياتية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت، وهذا ما دفع الباحث للقيام بتلك الدراسة.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على المهارات الحياتية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت وذلك من خلال الاجابة على التساؤل التالي:

١- ما المهارات الحياتية التي تتوفر لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت؟

التعريف ببعض المصطلحات الواردة في البحث:

١- المهارات الحياتية:

هي مجموعة من الأداءات المرتبطة بالقدرات العقلية والبدنية والاجتماعية والإنفعالية التي من خلالها يستطيع الفرد حل مشكلاته الحياتية اليومية، والمشاركة بفاعلية مع المحيط بما يواكب متطلبات العصر وحاجات سوق العمل. (١٠ : ١١١)

الدراسات المرجعية:

قام الباحث بالإطلاع على العديد من الدراسات المرجعية المرتبطة بمجال الدراسة الحالية ومن خلال ما توصل اليه من دراسات سوف يعرض الباحث الدراسات مرتبة من الأحدث للأقدم.

١- دراسة مصطفى عبدالرحمن مخلوف (٢٠١١م) (١٩) استهدفت التعرف على أثر البرنامج التعليمي على اكساب الطلبة للمهارات الحياتية في كل أسلوب تدريسي (التقييم الذاتي - متعدد المستويات) تبعا لمتغير الجنس، استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (٨٧) معلماً/ة ومشرفاً/ة، وتم اختيار عينة الدراسة من معلمي التربية الرياضية بالطريقة القصدية، حيث بلغ حجم العينة (٨١) معلماً ومعلمة، واستخدم الباحث استبانة المهارات الحياتية الخاصة بالمشرفين والمعلمين والطلبة كأداة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن المهارات الحياتية قيد الدراسة والتي يمكن توظيفها في منهاج التربية الرياضية بشكل عام، ومنهاج كرة السلة بشكل خاص، جاءت جميعها مهمة من وجهة نظر المشرفين والمعلمين.

٢- دراسة منال موفق البيات (٢٠٠٩) (٢٠) استهدفت التعرف على أثر توظيف المنحى التكاملية بربط مبحثي التربية الرياضية والعلوم، وذلك من خلال تطبيق أنشطة حركية مبنية على المهارات الحياتية في الجزء التطبيقي في حصص التربية الرياضية، بهدف إكساب المعارف والمهارات والقيم الخاصة ببعض الوحدات الدراسية في مبحث العلوم في الصفوف الثلاثة الأولى، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٤) طالبا وطالبة من الصفوف الثلاثة الأولى في مديرتي التربية والتعليم لعمان

الأولى والرابعة، واستخدم المنهج التجريبي، وقد أظهرت نتائج الدراسة فروق دالة إحصائية في التحصيل الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية في الصفوف الثلاثة الأولى، ووجود فروق دالة إحصائية في متغير المهارات لصالح المجموعة التجريبية في الصف الثاني الأساسي، بينما وجود فروق دالة إحصائية في متغير المهارات لصالح المجموعة الضابطة في الصفين الأول والثالث الأساسيين، وأخيرا أظهرت النتائج فروقا دالة إحصائية في متغير القيم لصالح المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج المقترح في الصفوف الثلاثة الأولى.

٣- دراسة **حسن سعيد السوطري وآخرون (٢٠٠٩) (٦)** استهدفت التعرف على مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج السنة التحضيرية في جامعة الملك سعود، وتكونت عينة الدراسة من (٦٦) طالبا، مسجلين في الفصل الدراسي الأول من العام ١٤٢٩/١٤٣٠ هجري، تم جمع البيانات باستخدام استبانة خاصة تبين مدى توظيف بعض المهارات الحياتية (التواصل، العمل الجماعي، حل المشكلات، والتفكير، وتحمل المسؤولية) في مناهج السنة التحضيرية، تم استخدام المتوسطات والنسب المئوية، وأظهرت النتائج أن مهارات تحمل المسؤولية قد احتلت الترتيب الأول من حيث توظيفها في المناهج، بينما احتلت مهارات العمل الجماعي الترتيب الثاني، وجاءت مهارات حل المشكلات والتواصل في الترتيب الأخير، هذا من وجهة نظر طلاب السنة التحضيرية في جامعة الملك سعود.

٤- دراسة **عمر عمور (٢٠٠٩) (١٢)** استهدفت التعرف على إسهامات بعض أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية (التدريبي، التبادلي) على تنمية بعض المهارات الحياتية، وذلك في لعبتين جماعيتين (كرة القدم، الكرة الطائرة)، ودلت النتائج على وجود فروق بين الأسلوب التدريبي والأسلوب الزوجي في تنمية: المهارات البدنية والمهارية بعديا في رياضة كرة القدم لصالح الأسلوب التدريبي، وكذلك الأمر في رياضة الكرة الطائرة. ووجود فروق بين الأسلوب التدريبي والأسلوب الزوجي في تنمية: مهارات الاتصال والتواصل، و المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي بعديا في رياضة كرة القدم لصالح الأسلوب الزوجي، وكذلك الأمر في رياضة الكرة الطائرة. ولا فروق بين الأسلوب التدريبي والأسلوب الزوجي في تنمية: المهارات النفسية والأخلاقية، ومهارات التفكير والاستكشاف بعديا في رياضة كرة القدم ، وكذلك الأمر في رياضة الكرة الطائرة.

٥- دراسة **صادق الحايك وآخرون (٢٠٠٨) (٩)** استهدفت التعرف على مدى اكتساب الطلبة للمهارات الحياتية القائمة على الاقتصاد المعرفي في مناهج الجمناز (مستويات ١، ٢، ٣) في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية تبعا لمتغيري الجنس والمستوى الأكاديمي من وجهة نظر الطلبة. تم اختيار عينة الدراسة من طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وعددهم (٩٣) طالبا وطالبة في الفصل الدراسي الثاني ٢٠٠٧/٢٠٠٨م. أظهرت النتائج اكتساب الطلبة لمستويات منخفضة من المهارات الحياتية في تلك المناهج، حيث سجلوا متوسطات منخفضة

على المهارات الحياتية المكتسبة. وأشارت النتائج أيضا أن أعلى المتوسطات سجلها أفراد العينة على محور المهارات البدنية والحركية، يليه على التوالي محاور مهارات التفكير والاكتشاف، ومهارات القيادة واتخاذ، وأخيرا المهارات النفسية والاجتماعية. كما دلت نتائج الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الذكور والطالبات الإناث في وجهة نظرهم في مدى اكتساب المهارات الحياتية في مناهج الجمناز ولصالح الطالبات، كما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في وجهة نظر الطلبة تعزى للمستوى الأكاديمي (من السنة الثانية إلى الرابعة).

٦- دراسة نزار محمد الويسي (٢٠٠٨)(٢١) استهدفت التعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح قائم على الألعاب الحركية والتربوية في تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا، تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالب من مدرسة كفر الماء الأساسية للبنين في مديرية تربية لواء الكورة، قسمت إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية. وبينت نتائج الدراسة فعالية البرنامج التعليمي المقترح في تنمية المهارات الحياتية (التعاون والعمل الجماعي، التواصل، ضبط الانفعالات، الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية، اكتساب سلوكيات صحية سليمة، اكتساب مهارات سلوكيات مرورية والتعامل مع الطريق، وتطوير السلوك الاستكشافي). والمهارات الحركية الأساسية (الجري، الوثب، الرمي، اللقف، الاتزان. وان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

٧- دراسة حسن سعيد السوطري (٢٠٠٧م)(٧) استهدفت التعرف على أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة على توظيف بعض المهارات الحياتية ومستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي. تكونت عينة الدراسة من (١١٢) معلما ومعلمة و(١١) مشرفا ومشرفة و(١٦٠) طالبا وطالبة من طلبة الصف السابع الأساسي في مديريات محافظة العاصمة عمان، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، وأظهرت نتائج الدراسة أن مهارة الروح القيادية قد احتلت المرتبة الأولى بينما احتلت مهارة حل المشكلات المرتبة الأخيرة من وجهة نظر المشرفين والمعلمين، وجاءت المهارات الحياتية الأخرى على درجة كبيرة من الأهمية، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين القياسان القبلي والبعدي على مقياس المهارات الحياتية، ومقياس المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

٨- دراسة جولد وآخرون Gould, et al (٢٠٠٧م)(٢٥) استهدفت تدريب المهارات الحياتية من خلال كرة القدم، اختبرت هذه الدراسة كيف يطور مدربي كرة القدم في المدارس الثانوية المهارات الحياتية لدى اللاعبين، حيث تم إجراء هذه الدراسة في جامعة نورث كالورنيا جرين سبورو، تكونت العينة من (١٠) مدربين، أظهرت النتائج أن المدربين لم يركزوا في استراتيجياتهم التدريبية على الأداء فقط وإنما يتم التدريب على المهارات الحياتية، وأن الحافز الأكبر لتحقيق النصر هو التطور

الشخصي للاعبين، وأشارت النتائج أن المدربين يركزوا على المهارات الحياتية مثل (وضع الأهداف، الاتصال، إدارة الوقت، التحكم في العواطف، القيادة، الذكاء الاجتماعي، تحمل المسؤولية، بذل الجهد والعمل الجماعي والاتجاه الذاتي).

٩- دراسة ويس وآخرون Weiss, et al (٢٠٠٧م) (٢٨) استهدفت إلى تقييم فعالية برنامج المهارات الحياتية (First Tee) والذي يحتوى على مهارات حياتية تم دمجها في ألعاب رياضية مقارنة مع الشباب المشاركين في نشاطات رياضية أخرى منظمة، اشتملت العينة على (٤٠٥) طالبا في برنامج (First Tee) و (١٥٩) طالبا في أنشطة رياضية أخرى تتراوح أعمارهم (١٠-١٧) سنة، في هذه الدراسة تم دمج المهارات الحياتية مع مهارات لعبة الجولف، أظهرت النتائج أن هناك تأثيرات مهمة وإيجابية للمجموعة التي شاركت في برنامج (First Tee) حيث أظهرت تحسناً في مهارات لعبة الجولف، وانتقال أثر المهارات الحياتية للمشاركين في البرنامج، حيث ظهر تحسناً في المهارات الحياتية (العمل الجماعي، ضبط الانفعالات، حل النزاعات، المبادرة، سلوكيات اجتماعية ايجابية، تصرفات سلوكية واعية، وفعالية شخصية، ومقاومة لضغط الأقران، وتعلم فردي منظم).

١٠- دراسة جوداس وآخرون Goudas, et al (٢٠٠٦م) (٢٤) استهدفت إلى اختبار تأثير برنامج التدريب على المهارات الحياتية، الذي يدرس كجزء من دروس التربية الرياضية، على عينة مكونة من (٧٣) طالبا من طلبة الصف السابع الأساسي، تلقوا نسخة مختصرة من برنامج (Gool) وهو مصمم خصيصا لتدريس المهارات الحياتية من خلال التربية الرياضية، اشتمل البرنامج البدني على تمارين للقوة والمرونة والتحمل وخلال الحصة تم تطبيق البرنامج البدني بالإضافة للمهارات الحياتية على المجموعة التجريبية، وتلقت المجموعة الضابطة البرنامج البدني بالإضافة لمحاضرة قصيرة بخصوص الألعاب الأولمبية، حيث تم تطبيق البرنامج لمدة شهر، بواقع حصتين كل أسبوع، وأظهرت النتائج تحسن في اللياقة البدنية والمهارات الحياتية، وكذلك أظهرت النتائج أن التدريب على المهارات الحياتية يمكن توظيفه بفعالية من خلال حصص التربية الرياضية.

١١- دراسة باباجاريسيس وآخرون Papacharisis, et al (٢٠٠٥م) (٢٦) استهدفت التعرف إلى أثر برنامج للمهارات الحياتية من خلال رياضة الكرة الطائرة وكرة القدم في اليونان، اشتملت العينة على (٤٠) طالبة (كرة طائرة) و (٣٢) طالبا (كرة القدم) تتراوح أعمارهم بين (١٠ - ١٢) سنة تم اختيارهم بشكل عشوائي، حيث تم تطبيق برنامج مختصر من سوبر (Super)، والذي تم فيه دمج المهارات الحياتية مع مهارات كرة الطائرة وكرة القدم على المجموعة التجريبية وتلقت المجموعة الضابطة برنامج يحتوي على مهارات كرة الطائرة وكرة القدم، طبق البرنامج لمدة أربعة أسابيع، وأظهرت النتائج أن هناك تقدما لصالح المجموعة التجريبية في مهارات الكرة الطائرة (التمرير من أعلى، والتمرير من أسفل، ومهارة الإرسال) ومهارات كرة القدم، وكذلك أظهرت النتائج

فروقاً لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة على المهارات الحياتية (حل المشكلات، التفكير الايجابي، وضع الأهداف الشخصية، المسؤولية الشخصية والاجتماعية).

طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث:

سوف يستخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث علي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت والبالغ عددهم (٥٦١).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من معلمي التربية البدنية للمرحلة المتوسطة وعددهم (٢٧٣)، تم توزيع الاستمارات عليهم وتم استبعاد عدد (٣٣) غير صالحة بسبب عدم دقة الاستجابات، وبذلك بلغ عدد العينة (٢٤٠).

أدوات جمع البيانات:

استبانة المهارات الحياتية الخاصة بالمعلمين: من إعداد الباحث.

من خلال الاطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة استطاع الباحث أن يصمم استمارة استبيان تصلح كأداة للتعرف على المهارات الحياتية الخاصة بالمعلمين، وتم عرض محاور وعبارات الاستمارة على السادة الخبراء وعددهم (١١) خبيراً في مجال علم النفس الرياضي لإبداء الرأي في صلاحية هذه الإستمارة وحذف أو تعديل أي جزء منها.

ثم قام الباحث بتقنين هذه الاستمارة على عينة استطلاعية قوامها ٢٠ معلماً من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك للتأكد من صدق وثبات الإستبيان.

فقد استخدم الباحث صدق الإتساق الداخلي للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما وضع من أجله وقد تراوح معاملات الارتباط بين العبارات والمحاور المنتمية إليها ما بين (٠,٩٧ : ٠,٨٠) وكذلك بين المحاور ومجموع الاستبانه ككل ما بين (٠,٩٤ : ٠,٩٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥.

كما تأكد الباحث من ثبات الاستبيان بإستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق حيث تم تطبيق الاستبيان ثم أعيد تطبيقه بعد ١٥ يوماً وبلغت معاملات الارتباط بين التطبيقين (٠,٩٢ : ٠,٩٩) وهي معاملات دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥. وبذلك أصبح الاستبيان جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

عرض ومناقشة النتائج:

تحقيقاً لأهداف البحث ووصولاً للإجابة على تساؤله وفي حدود ما توصل إليه الباحث من بيانات من خلال التحليل الإحصائي يحاول الباحث عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها، كما يلي:

ما المهارات الحياتية التي تتوفر لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت؟

جدول (١)

الوزن النسبي والمتوسط الحسابي واتجاه عبارات المحور الأول لاستبيان المهارات الحياتية

مفردات	دائماً	غالباً	أحياناً	قليلاً	أبداً	الدرجة المقدره	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	اتجاه العبارة
	١٢٠	١٠٥	١٥	٠	٠	١٠٦٥	٨٨,٧٥	٤,٤٤	قوي جدا
	٦٠	١٢٠	٤٥	١٥	٠	٩٤٥	٧٨,٧٥	٣,٩٤	قوي
	١٨٠	٤٥	١٥	٠	٠	١١٢٥	٩٣,٧٥	٤,٦٩	قوي جدا
نسمح.	١٢٠	٩٠	١٥	١٥	٠	١٠٣٥	٨٦,٢٥	٤,٣١	قوي جدا
	١٦٥	٤٥	٣٠	٠	٠	١٠٩٥	٩١,٢٥	٤,٥٦	قوي جدا
ي.	١٣٥	٩٠	١٥	٠	٠	١٠٨٠	٩٠,٠٠	٤,٥٠	قوي جدا
	١٢٠	٦٠	٣٠	٣٠	٠	٩٩٠	٨٢,٥٠	٤,١٣	قوي
ماعة على مصلحة الفرد.	١٢٠	٧٥	١٥	٣٠	٠	١٠٠٥	٨٣,٧٥	٤,١٩	قوي
مع الآخرين.	٧٥	١٠٥	٤٥	١٥	٠	٩٦٠	٨٠,٠٠	٤,٠٠	قوي
سبات الإجتماعية.	١٥	١٥٠	٧٥	٠	٠	٩٠٠	٧٥,٠٠	٣,٧٥	قوي
ن تحقيق أهدافهم.	٣٠	١٣٥	٧٥	٠	٠	٩١٥	٧٦,٢٥	٣,٨١	قوي
سوعات.	١٢٠	٧٥	٣٠	١٥	٠	١٠٢٠	٨٥,٠٠	٤,٢٥	قوي جدا
شاكلهم.	٦٠	١٢٠	٦٠	٠	٠	٩٦٠	٨٠,٠٠	٤,٠٠	قوي
احترام المتبادل مع الآخرين.	١٥٠	٦٠	٣٠	٠	٠	١٠٨٠	٩٠,٠٠	٤,٥٠	قوي جدا
وع المحور						١٤١٧٥	٨٤,٣٨		

يتضح من خلال جدول (١) أن الوزن النسبي لفقرات المحور الأول للمهارات الاجتماعية لاستبيان المهارات الحياتية لعينة البحث تراوح ما بين (٤٨,٧٥ ، ٨٨,٧٥)، والمتوسط الحسابي لاستجابات العينة تراوح ما بين (٢,٤٤ ، ٤,٤٤).

كما يتضح أن العبارة (أتعاون مع الآخرين) حصلت على أعلى وزن نسبي في استجابات العينة بلغ (٩٣,٧٥%) وكان اتجاهها (قوي جدا)، بينما العبارة (أتصرف بحكمة في المواقف والمناسبات الاجتماعية) أقل العبارات في استجابات أفراد العينة على الرغم من أنها حققت وزن نسبي بلغ (٧٥%) باتجاه (قوي).

ويرى الباحث أن التعاون كمهارة حياتية اجتماعية تعتبر من أهم المهارات الاجتماعية التي يجب أن يتحلى بها معلمي التربية البدنية.

فمعلم التربية البدنية والرياضية يعد رائداً اجتماعياً ويعني ذلك أنه يشعر بما في المجتمع من مشاكل، ويعمل على أن يعد التلاميذ بحيث يستطيعون التعامل مع هذه المشاكل وحلها كما أنه يسهم بمجهوده الشخصي في إرشادهم إلى كيفية التغلب على ما يصادفهم من أمراض اجتماعية ومن تصرفات شاذة يقوم بها بعض الشواذ من الخارجين على المجتمع، وبالتالي يساعد ذلك على حمايتهم. (١٨: ١٩٧)

وتؤكد نتائج دراسة **ماجد الغامدي (٢٠١١م)** على أهمية المهارات الاجتماعية كمهارة حياتية حيث جاءت في الترتيب الأول ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى تنوع الأنشطة التعليمية المستخدمة من أنشطة حوارية وأخرى كتابية. (١٥: ٧٤)

ويشير **اسكاوس وآخرون (٢٠٠٥م)** إلى أن تمكن الفرد من مهارة معينه يشجعه دائماً على الارتقاء بمستوى المهارة من أجل فتح آفاق جديدة للعمل، وبالتالي تحقيق مكاسب وموارد أكثر، بل أن انتقال الفرد بالمهارة من مستوى لمستوى أفضل حتى يصل لدرجة التمكن من المهارات الكلية يساعد الفرد بالارتقاء في مستواه المهني والنفسي والاجتماعي. (١٣: ٤٣)

وقد حدد كل من **عبد الرزاق محمود (٢٠٠٦م)** (١١) أهمية المهارات الحياتية في أنها تساعد على تطوير العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الآخرين وفن التعامل.

جدول (٢)
الدرجة المقدره والوزن النسبي والمتوسط الحسابي واتجاه عبارات المحور الثاني لاستبيان المهارات الحياتية

اتجاه العبارة	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الدرجة المقدره	أبدأ	قليلاً	أحياناً	غالباً	دائماً	المفردات	م
قوي	٣,٥٠	٧٠,٠٠	٨٤٠	٠	١٥	١٣٥	٤٥	٤٥	أستطيع محاورة الآخرين.	١
قوي	٣,٨٨	٧٧,٥٠	٩٣٠	٠	١٥	٦٠	١٠٥	٦٠	أحسن الاستماع إلى الآخرين.	٢
متوسط	٣,٣١	٦٦,٢٥	٧٩٥	٠	٣٠	١٣٥	٤٥	٣٠	أحسن التواصل اللفظي.	٣
متوسط	٢,٨١	٥٦,٢٥	٦٧٥	٠	١٢٠	٦٠	٤٥	١٥	هناك تقارب بين أفكار وآفكار الآخرين.	٤
قوي	٣,٦٩	٧٣,٧٥	٨٨٥	٠	٠	١٣٥	٤٥	٦٠	أعبر عن أفكارى بوضوح.	٥
قوي	٤,٠٦	٨١,٢٥	٩٧٥	٠	١٥	١٥	١٥٠	٦٠	أستخدم المفردات المناسبة عند التحدث مع الآخرين.	٦
قوي جدا	٤,٨١	٩٦,٢٥	١١٥٥	٠	٠	١٥	١٥	٢١٠	أحترم رأي الآخر.	٧
قوي	٣,٦٩	٧٣,٧٥	٨٨٥	٠	٠	١٢٠	٧٥	٤٥	أصغى للآخرين بإهتمام.	٨
متوسط	٣,٣١	٦٦,٢٥	٧٩٥	٠	٣٠	١٢٠	٧٥	١٥	أستطيع الإنتقال من موضوع لآخر بسهولة.	٩
متوسط	٢,٨٨	٥٧,٥٠	٦٩٠	٠	٦٠	١٥٠	٣٠	٠	لدي القدرة على تغيير تعبيرات وجهي حسب المواقف المتعددة.	١٠
متوسط	٣,٠٦	٦١,٢٥	٧٣٥	٠	١٢٠	٣٠	٤٥	٤٥	ليس لدي صعوبة في الإتصال مع الآخرين.	١١
قوي جدا	٤,٤٤	٨٨,٧٥	١٠٦٥	٠	٠	١٥	١٠٥	١٢٠	أحب التحدث مع الآخرين ولو كانوا غريباء.	١٢
قوي جدا	٤,٢٥	٨٥,٠٠	١٠٢٠	٠	١٥	١٥	١٠٥	١٠٥	أستخدم حركات اليدين وتعابير الوجه لتوضيح فكرة ما للآخرين.	١٣
قوي	٣,٤٤	٦٨,٧٥	٨٢٥	٠	٣٠	١٢٠	٤٥	٤٥	أفهم مشاعر الآخرين ولتعاطف معهم.	١٤
قوي جدا	٤,٤٤	٨٨,٧٥	١٠٦٥	٠	١٥	١٥	٦٠	١٥٠	أستطيع بناء علاقات طيبة مع زملائي.	١٥
		٧٤,٠٨	١٣٣٥						مجموع المحور	

يتضح من خلال جدول (٢) أن الوزن النسبي لفقرات المحور الثاني مهارات الإتصال لاستبيان المهارات الحياتية لعينة البحث تراوح ما بين (٤٨,٧٥ ، ٨٨,٧٥)، والمتوسط الحسابي لاستجابات العينة تراوح ما بين (٢,٤٤ ، ٤,٤٤)

كما يتضح من النتائج أن عبارة (أحترم رأي الآخر) حصلت على أعلى وزن نسبي في استجابات العينة بلغ (٩٦,٢٥%) وكان اتجاهها (قوي جدا)، بينما العبارة (هناك تقارب بين أفكاري وأفكار الآخرين) أقل العبارات في استجابات أفراد العينة حيث حصلت على وزن نسبي بلغ (٥٦,٢٥%) باتجاه (متوسط).

ويرى الباحث أن عملية الاتصال كمهارة حياتية اجتماعية تعتبر من أهم المهارات التي يجب أن تتوفر في معلم التربية الرياضية، فقد ذكر جمال مشري وياسين القروي (٢٠١٢م) أن الأستاذ الناجح هو الذي يستند ويعتمد في عمله على الاتصال الفعال، فعندما يكون الاتصال صحيحا ينتج لنا فرد صالح ومتعلم وتكون النتائج مرضية. (٥ : ٣)

وحددت اليونيسيف (٢٠٠٥م) المهارات التي تعتبر مهارات حياتية فيما يلي: مهارات التواصل، والعلاقات بين الأشخاص وتشمل: مهارات التواصل الخاصة بالعلاقات بين الأشخاص، مهارات التفاوض والرفض، مهارات تفهم الآخر والتعاطف معه، مهارات التعاون وعمل فريق، مهارات الدعوة لكسب التأييد، ومهارات صنع القرار، والتفكير الناقد وتشمل: مهارات صنع القرار وحل المشكلات، مهارات التفكير الناقد، ومهارات التعامل وإدارة الذات، وتشمل: مهارات لزيادة المركز الباطني للسيطرة، مهارات إدارة المشاعر، مهارات إدارة التعامل مع الضغوط. (٢٩ : ١٨٥)

وأظهرت نتائج دراسة جمال مشري وياسين القروي (٢٠١٢م) التي تحصلنا عليه أن أساتذة التربية البدنية لا يختلفون في استعمال تقنيات الاتصال الفعال باختلاف الطور أو اختلاف بين خريجي الجامعات والمعاهد الوطنية وأنهم يتقنون جميع أنواع الاتصال سواء لفظي أو غير لفظي وهذا يدل على أهمية الاتصال في التعليم بصفة عامة وفي درس التربية البدنية خاصة. (٥ : ١٠٠)

وذكر أسكاوس وآخرون (٢٠٠٥م) أن من أهمية المهارات الحياتية أنها تجعل الفرد قادراً على إدارة التفاعل الصحي بينه وبين الآخرين وبينه وبين البيئة والمجتمع، ومثال ذلك أن الفرد لابد من أن يكون لديه المهارة للاتصال اللغوي، وهذا الأمر يساعده على عرض أفكاره بوضوح. (١٣ : ٤٣)

جدول (٣)
الدرجة المقدره والوزن النسبي والمتوسط الحسابي واتجاه عبارات المحور الثالث لاستبيان المهارات الحياتية

اتجاه العبارة	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الدرجة المقدره	أبداً	قليلاً	أحياناً	غالباً	دائماً	المفردات	م
متوسط	٣,٣١	٦٦,٢٥	٧٩٥	٠	٦٠	٦٠	١٠٥	١٥	أعالج الأسباب عند تعرضي لمشكلة ما.	١
قوي	٤,٠٦	٨١,٢٥	٩٧٥	٠	٠	٤٥	١٣٥	٦٠	أتعرض لمشاكل كثيرة وأستطيع مواجهتها.	٢
متوسط	٢,٨٨	٥٧,٥٠	٦٩٠	٠	٧٥	١٢٠	٤٥	٠	كثيراً ما أساعد الآخرين في حل مشاكلهم.	٣
قوي	٤,٠٠	٨٠,٠٠	٩٦٠	٠	٠	٦٠	١٢٠	٦٠	تجاهل بعض المشكلات قد يعتبر حلاً للمشكلة.	٤
قوي	٣,٥٦	٧١,٢٥	٨٥٥	٠	٠	١٢٠	١٠٥	١٥	أضع عدة حلول قبل اختيار الحل المناسب.	٥
متوسط	٣,٢٥	٦٥,٠٠	٧٨٠	٠	٣٠	١٥٠	٣٠	٣٠	أختبر الأسباب وأرتبها حتى أصل إلى السبب الأساسي للمشكلة.	٦
قوي	٤,١٣	٨٢,٥٠	٩٩٠	٠	٠	٣٠	١٥٠	٦٠	كلما أوجدت أسباب أكثر للمشكلة كلما أقتربت من الحلول.	٧
متوسط	٢,٩٤	٥٨,٧٥	٧٠٥	٠	٦٠	١٥٠	١٥	١٥	أنا راضي عن طريقي في تسوية خلافاتي مع الآخرين.	٨
قوي	٣,٨٨	٧٧,٥٠	٩٣٠	٠	٠	٤٥	١٨٠	١٥	لدي قدرة تحديد المشكلات الخاصة بمجال تخصصي.	٩
متوسط	٣,٣٨	٦٧,٥٠	٨١٠	٠	٦٠	٤٥	١٢٠	١٥	لدي القدرة على اقتراح حلول مناسبة لكل مشكلة.	١٠
قوي	٣,٥٠	٧٠,٠٠	٨٤٠	٠	١٥	١٣٥	٤٥	٤٥	لدي القدرة على إيجاد البدائل للمشكلة.	١١
قوي جداً	٤,٤٤	٨٨,٧٥	١٠٦٥	٠	٠	١٥	١٠٥	١٢٠	أستطيع الاحساس بالمشكلة.	١٢
متوسط	٢,٩٤	٥٨,٧٥	٧٠٥	١٥	٤٥	١٣٥	٣٠	١٥	أخذ القرار المناسب دون تردد في المواقف الطارئة.	١٣
قوي	٣,٩٤	٧٨,٧٥	٩٤٥	٠	١٥	٤٥	١٢٠	٦٠	أخذ قراري بناء على أسس واضحة.	١٤
قوي	٣,٤٤	٦٨,٧٥	٨٢٥	٠	٦٠	٣٠	١٣٥	١٥	أخذ قرارتي بناء على العقل دون الإهتمام بالمواطن.	١٥
قوي جداً	٤,٣٨	٨٧,٥٠	١٠٥٠	٠	٠	٣٠	٩٠	١٢٠	يمكنني اتخاذ قرار بديل عندما أخطئ في قرارتي.	١٦
قوي	٣,٩٤	٧٨,٧٥	٩٤٥	٠	١٥	٤٥	١٢٠	٦٠	أخذ قرارتي بنفسني.	١٧
متوسط	٣,١٣	٦٢,٥٠	٧٥٠	٠	٤٥	١٣٥	٤٥	١٥	أتمهل في اتخاذ القرارات واصدار الأحكام على الآخرين.	١٨
		٧٢,٢٩	١٥٦١٥						مجموع المحور	

يتضح من خلال جدول (٣) أن الوزن النسبي لفقرات المحور الثالث مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات لاستبيان المهارات الحياتية لعينة البحث تراوح ما بين (٤٨,٧٥ ، ٨٨,٧٥)، والمتوسط الحسابي لاستجابات العينة تراوح ما بين (٢,٤٤ ، ٤,٤٤).

كما يتضح من النتائج أن عبارة (أستطيع الاحساس بالمشكلة) حصلت على أعلى وزن نسبي في استجابات العينة بلغ (٨٨,٧٥%) وكان اتجاهها (قوي جدا)، بينما العبارة (هناك تقارب بين أفكاري وأفكار الآخرين) أقل العبارات في استجابات أفراد العينة حيث حصلت على وزن نسبي بلغ (٥٧,٥٠%) باتجاه (متوسط).

ويرى الباحث أن الإحساس بالمشكلة هو أول خطوات حلها فعند الإحساس بالمشكلة يبدأ التخطيط لإدارتها ودراستها ومن ثم القدرة على اتخاذ القرار المناسب الذي يقود لحل هذه المشكلة. ويؤكد ذلك ما ذكره أحمد عبدالمعطي ودعاء محمد المصطفى (٢٠٠٨م) حيث أشار إلى أن المشكلة جزء من الحياة ولا يمكن لأحد أن يتجنب حدوثها ومحالة تجنب المشكلات أو التظاهر بأنها غير موجودة قد يؤدي إلى ضغط عقلي ومخاطر صحية، ويندرج تحت مهارة حل المشكلات القدرة على تحليل أسباب المشكلة، وإيجاد إختيارات مختلفة للتعامل مع تلك الأسباب واتخاذقرارات وإجراءات مؤثرة ويعد اتخاذ القرار جزء متكامل من حل المشكلة، خاصة عند تقييم مزايا وعيوب الخيارات المتاحة. (١)

ويشير كورمير، نيوريوس **Cormier & Nurius** (٢٠٠٣م) فمهارة حل المشكلة هي عملية معرفية سلوكية يحاول الفرد من خلالها تحديد وإكتشاف وابتكار وسائل فاعلة للتعامل مع المشكلات التي يواجهها في حياته اليومية. (٢٣)

جدول (٤)
الدرجة المقدرة والوزن النسبي والمتوسط الحسابي واتجاه عبارات المحور الرابع لاستبيان المهارات الحياتية

اتجاه العبارة	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	أبدأ	قليلاً	أحياناً	غالباً	دائماً	المفردات	م
قوي	٤,١٣	٨٢,٥٠	٩٩٠	٠	٠	١٥	١٨٠	٤٥	استخدم الساعة لتحديد الوقت بدقة.	١
متوسط	٣,١٣	٦٢,٥٠	٧٥٠	٠	٦٠	١٠٥	٦٠	١٥	أضع جدول للأعمال المطلوب إنجازها أسبوعياً.	٢
قوي	٣,٦٩	٧٣,٧٥	٨٨٥	٠	٠	١٠٥	١٠٥	٣٠	أحافظ على مواعيدي مع الآخرين.	٣
ضعيف	٢,٥٦	٥١,٢٥	٦١٥	٤٥	٤٥	١٢٠	٣٠	٠	أديري حياتي بانتظام.	٤
متوسط	٣,٠٠	٦٠,٠٠	٧٢٠	٠	٦٠	١٢٠	٦٠	٠	أحترم الوقت.	٥
ضعيف	٢,٥٠	٥٠,٠٠	٦٠٠	١٥	١٠٥	١٠٥	١٥	٠	أقسم الأعمال الكبيرة إلى مراحل منفصلة.	٦
متوسط	٢,٦٣	٥٢,٥٠	٦٣٠	٠	١٢٠	٩٠	٣٠	٠	أقدر الوقت اللازم لكل مرحلة.	٧
متوسط	٢,٩٤	٥٨,٧٥	٧٠٥	١٥	٤٥	١٢٠	٦٠	٠	أوزع الوقت على كافة مراحل العمل.	٨
متوسط	٣,١٩	٦٣,٧٥	٧٦٥	٠	١٥	١٦٥	٦٠	٠	أستخدم أدوات تنظيم الوقت.	٩
قوي	٤,١٣	٨٢,٥٠	٩٩٠	٠	١٥	٦٠	٤٥	١٢٠	أستغل أوقات فراغي في أعمال هادفة.	١٠
قوي	٤,١٩	٨٣,٧٥	١٠٠٥	٠	٠	١٥	١٦٥	٦٠	أدري القدرة على التخطيط لمستقبلي المهني.	١١
قوي	٣,٦٩	٧٣,٧٥	٨٨٥	٠	١٥	١٠٥	٦٠	٦٠	أدري القدرة على إدارة الوقت بكفاءة.	١٢
قوي	٣,٥٦	٧١,٢٥	٨٥٥	٠	٠	١٢٠	١٠٥	١٥	أقوم بالتخطيط للأهداف لانجازها.	١٣
قوي	٣,٨٨	٧٧,٥٠	٩٣٠	٠	١٥	٦٠	١٠٥	٦٠	أرتب الأهداف حسب الأولوية.	١٤
قوي	٣,٤٤	٦٨,٧٥	٨٢٥	٠	٦٠	٣٠	١٣٥	١٥	أنفذ الخطة وفق جدول محدد.	١٥
		٦٧,٥٠	١٢١٥٠						مجموع المحور	

يتضح من خلال جدول (٤) أن الوزن النسبي لفقرات المحور الرابع مهارات التخطيط وإدارة الوقت لاستبيان المهارات الحياتية لعينة البحث تراوح ما بين (٤٨,٧٥ ، ٨٨,٧٥)، والمتوسط الحسابي لاستجابات العينة تراوح ما بين (٢,٤٤ ، ٤,٤٤).

كما يتضح من النتائج أن عبارة (لدي القدرة على التخطيط لمستقبلي المهني) حصلت على أعلى وزن نسبي في استجابات العينة بلغ (٨٣,٧٥%) وكان اتجاهها (قوي)، بينما العبارة (أقسم الأعمال الكبيرة إلى مراحل منفصلة) أقل العبارات في استجابات أفراد العينة حيث حصلت على وزن نسبي بلغ (٥٠%) باتجاه (ضعيف).

ويشير كمال عبد الحميد (٢٠٠٣م) إلى أن التخطيط هو أسلوب علمي يتم بمقتضاه اتخاذ تدابير العملية لتحقيق أهداف معينة مستقبلية. (١٤ : ٣٧١)

فالتخطيط اليومي للوقت هو الخطوة الأولى في تنظيم الوقت، في حين أن السبب الأساسي للإدارة السيئة للوقت يتنثل في فقدان التخطيط اليومي أو التخطيط غير الملائم، لذا على الفرد أن يلجأ إلى التخطيط الفعال الذي سيقضي على مشكلة تضييع الوقت فالتخطيط اليومي غالباً ما يبدأ بإعداد قائمة تحتوي على المهام التي يجب إنجازها ضمن جدول زمني، ولكن النقطة الجوهرية بالنسبة لأي فرد تتمثل في كيفية إعداد القائمة. (٨ : ٩٧-٩٨)

ويؤكد ذلك أحمد عبد المعطي، دعاء محمد المصطفى (٢٠٠٨م) فقد أشارا إلى أن مهارات التخطيط من أجل المستقبل تشمل على وضع الأهداف، ومعرفة أسباب المشكلات، ترتيب المشكلات حسب أهميتها، القدرة على إتخاذ قرار في الوقت المناسب، التركيز على أداء مهمة معينة. (١ : ٥٠)

وتشير حياة النواتي (٢٠١٤م) إلى أن أهمية الوقت تتعاظم وتزداد في ضوء التطور التكنولوجي، ولقد تطورت آليات ونظم العمل بحيث أصبحت تعتمد على الحاسب الآلي ونظم المعلومات ومن ثم فإن التخطيط الجيد للإستثمار الأمثل للوقت هو سبيلنا لضمان التنفيذ الدقيق لما تم التخطيط له مسبقاً، وذلك لضمان جميع المهام الرئيسة والإضافية بكفاءة وإقتدار. (٨ : ١٠٣)

جدول (٥)
الدرجة المقدرة والوزن النسبي والمتوسط الحسابي واتجاه عبارات المحور الخامس لاستبيان المهارات الحياتية

اتجاه العبارة	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	أبداً	قليلاً	أحياناً	غالباً	دائماً	المفردات	م
قوي جداً	٤,٢٥	٨٥,٠٠	١٠٢٠	٠	١٥	١٥	١٠٥	١٠٥	استطيع استخدام الحاسوب بمهارة.	١
قوي جداً	٤,٤٤	٨٨,٧٥	١٠٦٥	٠	٠	٠	١٣٥	١٠٥	أواكب التطورات العلمية والتقنية الحديثة.	٢
قوي	٤,٠٦	٨١,٢٥	٩٧٥	٠	٠	٦٠	١٠٥	٧٥	لدي القدرة على استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة.	٣
قوي	٤,١٣	٨٢,٥٠	٩٩٠	٠	٠	٣٠	١٥٠	٦٠	لدي القدرة على تصنيف المعارف المختلفة ومحاولة دمجها في مواضيع ذات الصلة بتخصصي.	٤
قوي	٣,٥٦	٧١,٢٥	٨٥٥	٠	٠	١٢٠	١٠٥	١٥	ألتزم بأساسيات البحث العلمي وأخلاقياته.	٥
قوي	٣,٨٨	٧٧,٥٠	٩٣٠	٠	٣٠	٣٠	١٢٠	٦٠	أستخدم مصادر مختلفة للحصول على معلومات والمعارف بما يخدم الحصيلة المعرفية.	٦
قوي	٣,٦٣	٧٢,٥٠	٨٧٠	٠	٠	١٣٥	٦٠	٤٥	أكتسب ثقافة معرفية متنوعة.	٧
متوسط	٣,٢٥	٦٥,٠٠	٧٨٠	١٥	٤٥	٤٥	١٣٥	٠	أمتلك القدرة التي تؤهني لوضع أهداف لمستقبلي العلمي.	٨
متوسط	٢,٩٤	٥٨,٧٥	٧٥٥	٠	٧٥	١٠٥	٦٠	٠	لدي القدرة بالوصول إلى المعلومات من المراجع بطرق علمية صحيحة.	٩
قوي جداً	٤,٥٠	٩٠,٠٠	١٠٨٠	٠	٠	٣٠	٦٠	١٥٠	أكتسب مهارة استخدام شبكة الانترنت.	١٠
متوسط	٣,١٩	٦٣,٧٥	٧٦٥	٠	٦٠	١٢٠	١٥	٤٥	أتميز بخاصية حب الإستطلاع.	١١
قوي	٤,٠٠	٨٠,٠٠	٩٦٠	٠	١٥	٣٠	١٣٥	٦٠	أستطيع تصليح الأعطال البسيطة للأجهزة المستعملة.	١٢
		٧٦,٣٥	١٠٩٩٥						مجموع المحور	

يتضح من خلال جدول (٥) أن الوزن النسبي لفقرات المحور الخامس المهارات العلمية والتكنولوجية لاستبيان المهارات الحياتية لعينة البحث تراوح ما بين (٤٨,٧٥، ٨٨,٧٥)، والمتوسط الحسابي لاستجابات العينة تراوح ما بين (٢,٤٤، ٤,٤٤)

كما يتضح من النتائج أن عبارة (أكتسب مهارة استخدام شبكة الانترنت) حصلت على أعلى وزن نسبي في استجابات العينة بلغ (٩٠%) وكان اتجاهها (قوي جدا)، بينما العبارة (لدي القدرة بالوصول إلى المعلومات من المراجع بطرق علمية صحيحة) أقل العبارات في استجابات أفراد العينة حيث حصلت على وزن نسبي بلغ (٥٨,٧٥%) باتجاه (متوسط).

ويرى الباحث أن للثورة العلمية والتكنولوجية أثراً واضحاً في قطاعات المجتمع لما فتحته من آفاق مهمة في إيجاد فرص عمل جديدة للمعلم مما زاد الطلب على المعلمين المؤهلين علمياً وفنياً وأكاديمياً.

والتعليم في عصر تكنولوجيا المعلومات والاتصالات وعصر الإقتصاد المعرفي كما أشارت حياة التواتي (٢٠١٤م) يعتبر سلعة أكثر حيوية ومقدمة للنجاح وقوة محركة للتغيير، فعالم اليوم يتعامل مع التعلم بطريقة تختلف عن الماضي، فلقد أشار التقرير المعنون ب"القضايا الأكثر أهمية" والتي أعدته اللجنة القومية للتعليم ومستقبل أمريكا إلى أن العالم لم يشهد مرحلة مثل المرحلة الحالية حيث يكون نجاح الأمم والشعوب وحتى بقاؤها مرتبطاً بالتعلم، ولا يوجد في المجتمع اليوم مجال واسع لغير الماهرين الذين لا يجيدون استخدام مصادر المعرفة وتحديد المشكلات وحلها وتعلم التكنولوجيا الحديثة ولا شك أن الحاسوب قد ساعد في حل كثير من المشاكل التي تواجه المجتمعات البشرية وإنجاز العديد من المهام التي لم تكن لتنجز لولا وجوده واستخدامه، وبذلك أصبحت الحواسيب تمثل جزء من ثقافة المجتمع، وأخذت تغزو النظام التعليمي، حتى أصبحت الآن جزءاً أساسياً من منظومة العملية التعليمية. (٨: ١٠٧ - ١٠٨)

وبهذا يكون الباحث قد أجاب على التساؤل والذي ينص على "ما المهارات الحياتية التي تتوفر لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت؟"

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وفي حدود العينة والمنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- المهارات الإجتماعية حصلت على الترتيب الأول في استجابات العينة تليها المهارات العلمية والتكنولوجية تليها مهارات الإتصال ثم مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات.
- ٢- مهارات التخطيط وإدارة الوقت حصلت على الترتيب الأخير في استجابات عينة البحث في المهارات الحياتية.

٣- اتجاه عبارات استبيان المهارات الحياتية تراوح من المتوسط إلى القوي جدا.

التوصيات:

- ١- في ضوء ما أظهرته نتائج هذه الدراسة يوصي الباحث بالتوصيات التالية:
١- ضرورة الاهتمام بالمهارات الحياتية للمعلمين لما له من تأثير على حياته.
- ٢- إعداد المعلمين نفسياً واجتماعياً للتفاعل مع البيئة الاجتماعية وجعل أمر تكيفه مع هذه البيئة أكثر تقبلاً.
- ٣- وضع برامج لتنمية المهارات الحياتية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد حسين عبدالمعطي ودعاء مصطفى: المهارات الحياتية، جامعة أسيوط، مصر، ٢٠٠٧م.
- ٢- أحمد محمد عوض: الإحترق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن، ٢٠٠٧م.
- ٣- بدر جعفر حنظل: قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات والطموح الوظيفي لدى معلمي التربية البدنية في دولة الكويت، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي، ٢٠١٦م.
- ٤- بيومي محمد ضحاوي، سلامة عبد العظيم: التنمية المهنية للمعلمين: مدخل جديد نحو إصلاح التعليم، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٩م.
- ٥- جمال مشري ووياسين القروي: مهارات الإتصال لدي معلم التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر، ٢٠١٢م.
- ٦- حسن سعيد السوطري وآخرون: مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج السنة التحضيرية في جامعة الملك سعود، المؤتمر العلمي الرياضي السادس "الرياضة والتنمية"، نظرة استشرافية نحو الألفية الثالثة، المجلد الأول، الجامعة الأردنية، الأردن، ٢٠٠٩م.
- ٧- حسن سعيد السوطري: أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي، أطروحة دكتوراه، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، ٢٠٠٧م.
- ٨- حياة التواتي: دور التكوين في علم النفس في تنمية المهارات الحياتية عند الطالب الجامعي، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة أبو بكر بلقايد، الجزائر، ٢٠١٤م.
- ٩- صادق الحايك وآخرون: الأهمية النسبية للمهارات الحياتية الواجب توافرها في مناهج كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية من وجهة نظر الطلبة، المؤتمر العلمي الدولي

- الرياضي الأول "نحو مجتمع نشط لتطوير الصحة والأداء"، الجزء الأول، الجامعة الهاشمية، الأردن، ٢٠٠٨م.
- ١٠- صادق الحايك، نزار الويسي: تأثير استخدام الألعاب الحركية والتربوية في تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا في الأردن، مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية، الأردن، ٢٠١٠م.
- ١١- عبد الرازق محمود: أهمية المهارات الحياتية لطفل الروضة، منتدى المهارات الحياتية والتدريس، ٢٠٠٦م. www.form.moe.gov.om
- ١٢- عمر عمور: إسهامات بعض أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية على تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الجامعية، رسالة دكتوراه، جامعة بن يوسف بن خدة، الجزائر، ٢٠٠٩م.
- ١٣- فيليب اسكاوس وآخرون: تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب التعليم الثانوي في إطار مناهج المستقبل، المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية، القاهرة، ٢٠٠٥م
- ١٤- كمال عبد الحميد زيتون: التدريس - نماذجه ومهاراته، عالم الكتب، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١٥- ماجد بن سالم الغامدي: فاعلية الأنشطة التعليمية في تنمية المهارات الحياتية في مقرر الحديث لطلاب الصف الثالث المتوسط، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض، ٢٠١١م.
- ١٦- محسن محمد حمص: المرشد في تدريس التربية الرياضية، مكتبة منشأه المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ١٧- محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد: تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، دار الوفاء لنديا الطباعة، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ١٨- مصطفى عبد الرحمن مصطفى مخلوف: تأثير برنامج تعليمي بتوظيف أساليب تدريسية رياضية حديثة على تعلم مهارات حياتية منتقاة ومهارات منهجية في كرة السلة لتلاميذ الصف السابع الأساسي، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، ٢٠١١م
- ١٩- منال موفق البيات: أثر المنحى التكاملية في حصص التربية الرياضية المبنية على المهارات الحياتية في إكساب طلبة الصفوف الثلاثة الأولى المعارف والمهارات والقيم الخاصة بمبحث العلوم، أطروحة دكتوراه، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن ٢٠٠٩م.
- ٢٠- نزار محمد الويسي: تأثير برنامج تعليمي مقترح في تنمية المهارات الحياتية والحركية الأساسية لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا، أطروحة دكتوراه، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، ٢٠٠٨م.
- ٢١- وزارة التربية الوطنية، ولاية تيزي وزو، إحصائيات ٢٠١٠م.

٢٢- وزارة التربية والتعليم: دليل التعلم المبني على المهارات الحياتية للمعلمين، بالتعاون مع منظمة اليونيسف، عمان، الأردن، ٢٠٠٨م.

٢٣- وزارة التربية والتعليم: دليل تدريب مديري المدارس على المهارات الحياتية، بالتعاون مع منظمة اليونيسف، عمان، الأردن ٢٠٠٧م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 23- Cormier, S. & Nurius, P.s.: **Interviewing and change strategies for helpers, Fundamental skills and cognitive behavioral interventions (5th ed.)** pacific Grove, CA, Brooks/colethomson learning.
- 24- Goudas, M, Dermitzaki, I, Leondari, A, and Danish, S.: **The Effectiveness of Teaching a Life Skills Program in a Physical Education Context**, European Journal of Physical of Education, Vol.XXI.4.429-438, 2006.
- 25- Gould. D, Collins. K, Lauer, L, and Chung: **Coaching Life Skills through Football; a Study of Award Winning High School Coaches**, Journal of Sport Psychology, 19; 1, 16-37, 2007
- 26- Papacharisis, V. Goudas, M, Danish, S. and Theodorakis, Y.: **The Effectiveness of Teaching a Life Skills Program in a Sport Context**. Journal of Applied Sport Psychology, 17; 3, 247-254, 2005.
- 27- Singh, R.: **Job Stress Satisfaction and Adjustment among Physical Education Teachers of Haryana Schools**. Doctor of philosophy in physical education. Punjabi university. 2006.
- 28- Weiss, M., Bolter, N., Bhalla, J. and Price, M.: **Positive youth development through sport: comparison of participants in the first tee life skills programs**, Journal of sport & Exercise Psychology, Vol. 29, pS212-S212, 2/3p, 2007

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية:

- 29- http://www.unicef.org/arabic/lifeskills/lifeskills_25521.html