

## المهارات الحياتية المتضمنة في منهاج الجمباز من وجهة نظر الطلبة في جامعة الطائف

\* د/ سمير أمين الشميلة

المخلص :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى توافر المهارات الحياتية في منهاج الجمباز من وجهة نظر الطالبات في جامعة الطائف. استُخدم المنهج الوصفي المسحي لتحقيق أغراض الدراسة. تمَّ إعداد إستبانة المهارات الحياتية التي تضمنت خمسة مهارات رئيسية وهي: (المهارات النفسية والأخلاقية، مهارات القيادة، مهارات الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية، مهارات الوعي الذاتي، ومهارات اتخاذ القرارات). أظهرت النتائج أنَّ المهارات الحياتية المتضمنة في منهاج الجمباز جاءت بمستوى مرتفع، حيث حصلت المهارات النفسية والأخلاقية على المرتبة الأولى، ومهارات القيادة على المرتبة الثانية، ومهارات الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية على المرتبة الثالثة، ومهارة الوعي الذاتي على المرتبة الرابعة، ومهارات اتخاذ القرارات حصلت على المرتبة الأخيرة. خرجت الدراسة بناءً على نتائجها بتوصيات عدة منها: ضرورة توظيف المهارات الحياتية في المناهج التدريسية على شكل وحدات تعليمية تتناسب وطبيعة المنهج لما لها من تأثير إيجابي على الطلبة.

**الكلمات المفتاحية:** المهارات الحياتية، منهاج، الجمباز.

### Abstract

The study aimed to identify the extent of life skills in the gymnastics curriculum from the students' point of view at Taif University. The descriptive-survey approach was used to achieve the purposes of the study. To achieve the study purposes, the researcher prepared a life skills questionnaire was included five main skills: (Psychological and ethical skills, leadership skills, self-reliance and responsibility skills, self-awareness skills, and decision-making skills). The results showed that the life skills included in the gymnastics curriculum came at a high level, with the first place psychological and ethical skills, second-place leadership skills, third-place self-reliance and responsibility skills, fourth-place self-awareness skills, and decision-making skills last. Based on the study results, the study recommended several recommendations; including the necessity of employing life skills in the teaching curricula in the form of educational units commensurate with the nature of the curriculum because of its positive impact on students.

**Keywords:** life skills, curriculum, gymnastics.

\* أستاذ مساعد - جامعة الطائف.

## المقدمة :

تعتبر مؤسسات التعليم داخل المنظومة التعليمية من اهم الركائز الأساسية للتنمية البشرية في المجتمع، حيث تعمل كعنصر أساسي في تطوير مهارات الفرد بشكل مستمر من جميع الجوانب المهنية والاجتماعية وغيرها، كما تعمل على تحقيق ميوله و رغباته وقدراته من خلال مواكبة التقدم العلمي من جميع الجوانب والتي تشمل المنهاج ، طرق التدريس، تطوير مهارات المعلم والمتعلم وذلك باستخدام احدث الوسائل الإثرائية، كما تعمل على تنمية المهارات النفسية والوجدانية والتي تساعد في تلبية حاجات الطلبة للوصول الى مستوى تعليمي أكثر فاعلية وتحقيق جميع متطلبات التنمية الشاملة (الحايك ومخولف، ٢٠١٣).

وتعد عناصر العملية التعليمية القناة التي يتم من خلالها تطبيق الأهداف الأساسية سواء كانت اهداف معرفية، او سلوكية او اهداف نفسية واجتماعية، وتعتبر من الحاجات الملحة التي تهدف إلى اصلاح وتطوير مخرجات التعليم ككل من خلال أنظمة تشمل عدة محاور ومعايير تعمل على تحقيق الأهداف الاكاديمية والتربوية والثقافية (وافي، ٢٠١٠)، لذا كان التوجه الى استخدام عناصر مبنية على المهارات الحياتية مثل المناهج واستراتيجيات التدريس والمهارات العملية وغيرها من العناصر والتي تم العمل بها بالتدرج، حيث كان ينظر لهذه المعايير في البداية انها غامضة وتتعلق بأسرار الحياة العميقة، فهي لم تكن موجودة في معظم المناهج الدراسية حتى تم العمل بها من قبل المختصين من اقسام واداريين وأعضاء وتطورت الى البرامج التي يعمل بها بالوقت الحالي (Zins & Welberg, 2004).

ويرى "الخطيب" (٢٠٠٧) انه لا يمكن فصل محتوى منهاج التربية الرياضية عن أهدافه، فيما يتعلق بنوعية المعارف، فهي تحدد ضمن إطار واضح وهادف، يوضع من قبل مختصين في مجال المناهج الدراسية بالاستناد الى معرفة تامة بجميع الجوانب الخاصة بالتربية الرياضية، مما يعكس صورة شاملة ومتكاملة خاصة بأهداف المنهاج، فيتم دمج المهارات الحياتية بصورة يسهل على الطالب تقبلها حيث انها تكون أقرب ما يكون لحياتهم اليومية (فرحان والحديدي، ٢٠١٦).

وتعمل الاتجاهات الحديثة في عملية تدريب وتعليم المتعلمين على تنمية المهارات الحياتية بعد ان اصبحت متطلبا أساسيا في حياة المتعلم اليومية نظرا لتعرضهم لكثير من المواقف التي تحتاج منه الى نظرة تأمل وتفكير، وقد يصل بعضها الى مرحلة من التعقيد مما قد يؤرقه وتشغل تفكيره، سواء كان ذلك اثناء فترة الدراسة او في ممارسات الحياة المهنية، لذا كان

لا بد أن تعمل الجهات التربوية على وضع الأسس منذ البداية لصقل شخصية متكاملة للمتعلم من جميع الجوانب (جوير، ٢٠١٧).

كما يعد تعلم المهارات الحياتية من أهم متطلبات المرحلة الجامعية في التربية المعاصرة، ومن المهام الجديدة للمعلم في القرن الحادي والعشرين وذلك بتأكيد من المنظمات الدولية والإقليمية حيث تم العمل بها في السنوات الأخيرة من خلال التركيز على دمج هذه المهارات في المناهج الدراسية وبرامج تكوين المعلمين (اليونسكو، ١٩٩٦؛ الالكسو، ٢٠٠٤)، كما تمت الإشارة إلى ارتباط مستقبل الإنسان بتقدم التربية وتطوير مفاهيمها في التعاون من أجل العيش بحرية وعدالة، واعتماد التفاهم المتبادل لحل المنازعات واحترام ثقافة الآخرين، وأكد على ذلك أيضًا تقرير (اليونيسيف، ٢٠١٤) الذي أوضح أن (١٦٤) دولة قد التزمت بتضمين المهارات الحياتية ضمن المناهج التربوية للتأكيد على المعارف التي تعمل على اكتساب السلوك السليم للوصول إلى ما يسمى بالتعليم النوعي الذي يشمل مهارات الاتصال ومهارات التفكير والمهارات الشخصية وغيرها من المهارات الاستخدامية وهي من أهم وأبرز عناصر المهارات الحياتية (الشمري والصعيدي، ٢٠١٧).

وتعرف المهارات الحياتية بمفهومها الشامل بأنها السلوك والمهارات الشخصية التي يستخدمها الشخص في كافة نواحي الحياة، وتشمل النواحي النفسية والاجتماعية والشخصية مثل المواطنة الاجتماعية والذاتية، ومهارات الاتصال التي تشمل مهارات تأكيد الذات والتفاوض والاصغاء، كما تشمل حل المشكلات وصنع القرار وتنمية العديد من عمليات التفكير مثل (التفكير الناقد والابداعي) وتركز على زيادة الثقة بالنفس واستخدام مهارة التواصل الاجتماعي مثل العمل بروح الفريق، التعاون والقيادة (السوطري، ٢٠٠٧).

كما عرّف (Goudas et al., 2006) المهارات الحياتية أنها قدرة الفرد على التعامل بإيجابية مع مشكلاته الحياتية سواء كانت شخصية أو اجتماعية والقدرة على التعامل الجيد مع الموارد والتفاعل مع الآخرين واحترام العمل والاتصال الاجتماعي وإدارة الوقت.

وأشار "أبو يوسف" (٢٠١٥) في دراسته إلى أن دمج المهارات الحياتية في المنهاج التربوي يجعله أكثر شمولية وسهولة تقبل الطلبة له وتلمسهم لمحتوى الحياة اليومية الذي يلبي اتجاهاتهم وميولهم وحاجات المجتمع من خلال بناء شخصية الطالب وبناء علاقة ذات ارتباط وثيق مع المجتمع وتفاعله معه، مما يعطي قدرة على حل المشكلات اليومية ومفتاح للإبداع وصقل المهارات، ودافعا للتغيير بالأداء العقلي والعملية.

ونظراً لأهمية موضوع المهارات الحياتية في العملية التعليمية، اختارت الباحثة العمل به حرصاً منها على التأكيد على وجود مثل هذه المهارات أثناء عملية التدريس وتطبيقها خلال فترة التعلم، ومعرفة ترتيب أهمية كل محور وإعداد الطلبة لممارستها ما بعد الفترة الجامعية في إطار الحياة المهنية في المجتمع.

### مشكلة الدراسة

نظراً لأهمية تواجد المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية في المرحلة الجامعية استكمالاً للمراحل السابقة التي درسها الطالب، وحيث أن هذه المرحلة تعتبر بداية لتكوين الشخصية التي سوف تواكب الحياة المهنية فيما بعد، وتحول بالشخصية وتعرضها للتغيرات النفسية والاجتماعية عند الطلبة عن مرحلة الدراسة المدرسية، لذا لا بد من التأكد من توافر كل الاحتياجات الأكاديمية والاجتماعية والنفسية ودور القيادة والسمات الشخصية واثبات الذات، وكون العملية التعليمية في المؤسسات التربوية تعمل على نظام التكاملية والشمول تأتي مثل هذه المهارات كمطلب أساسي للطلبة، مع مراعاة متطلبات المجتمع وحاجاته لتوفير بيئة تحقق الأهداف بشكل تصاعدي لضمان تخريج أجيال تستطيع مواكبة المجتمع وتطوره ومواجهة المشكلات المتوقعة والاحداث غير المتوقعة التي قد يتعرضون لها ان تم تطبيق مثل هذه المهارات بالشكل الصحيح وتمكين الطلبة منها. هذه الدراسة طرحت مجموعة من أهم المحاور التي يحتاجها الطالب خلال تطبيق المنهاج وطرق التدريس للتأكد من وجودها وترتيبها حسب أهميتها من وجهة نظر الطلبة.

تُعتبر هذه الدراسة من أوائل الدراسات التي تبحث في المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية في المملكة العربية السعودية، حيث تتجه الرؤيا الجديدة للمملكة الى اعتماد مقررات التربية الرياضية في الجامعات والمدارس بموجب رؤيا المملكة للسنوات (٢٠٢٠-٢٠٣٠)، ولتحقيق اهداف التربية الرياضية والجانب الرياضي، كان لابد من بحث المهارات الحياتية كعامل أساسي بالمنهاج ومتطلب يحقق اهداف المراحل الدراسية بما يتناسب مع متطلبات العمل في المجتمع.

### أسئلة الدراسة:

جاءت هذه الدراسة للتعرف إلى المهارات الحياتية المتضمنة في منهاج الجمناز، لذا سيتم التعبير عن مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

- ما مدى تضمين منهاج الجمناز للمهارات الحياتية من وجهة نظر الطالبات في جامعة الطائف؟

## اهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى تحقيق مما يلي:

- قياس مدى تضمين منهاج الجمباز للمهارات الحياتية من وجهة نظر الطالبات في جامعة الطائف.

## أهمية الدراسة

تُكمن أهمية الدراسة من أهمية الخصائص الاجتماعية والنفسية والوجدانية التي يتميز بها الطلبة في المرحلة الجامعية كونها مرحلة انتقالية للحياة العملية والمهنية والتي يعمل الطالب بها لإثبات ذاته وتحمل المسؤولية وتقديم كل ما بوسعه لتحقيق التوازن والاستقرار، وفتح الافاق من قبل المختصين والباحثين لعمل دراسات مشابهة تبعا لأهمية محاور المهارات الحياتية والاستفادة منها في تطوير المناهج الدراسية سواء كانت في المدارس او الجامعات.

## حدود الدراسة

اقتصرت حدود الدراسة الحالية على ما يأتي:

- الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في قسم علوم الرياضة -جامعة الطائف.
- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول ٢٠٢١-٢٠٢٢م.
- الحدود البشرية: اقتصر تطبيق الدراسة على عينة من الطالبات المسجلات في مقرر الجمباز.

## مصطلحات الدراسة

### - المهارات الحياتية:

هو أداء مرتبط بالقدرات العقلية والبدنية والاجتماعية والانفعالية يستطيع الفرد من خلالها الفرد مواجهة وحل مشكلاته الحياتية اليومية، والمشاركة بفاعلية مع المحيط بما يواكب متطلبات العصر وحاجات سوق العمل وتتضمن العديد من المهارات مثل المهارات البدنية ومهارات القيادة واتخاذ القرار ومهارات التفكير والاكتشاف والمهارات النفسية والاجتماعية (تعريف اجرائي).

### - الجمباز:

هي رياضة تختبر العديد من مهارات اللياقة البدنية مثل القوة، التوازن، الرشاقة والقدرة على ثني الجسم وأداء حركات فنية وتتضمن أداء سلسلة من الحركات على الأجهزة المختلفة. وتتكون مسابقات الجمباز الفني للرجال من (٦) اجهزة وهي البساط الأرضي، حسان الحلق، الحلق، حسان القفز، ومسابقات السيدات تشمل منصة القفز، عارضة التوازن، والجمباز الإيقاعي وهي أداء سلسلة من متناسقة من الحركات على الجهاز المستخدم او على بساط الحركات الأرضية بمصاحبة الموسيقى (حسين وإبراهيم، ٢٠٠٠).

## الدراسات السابقة

- بعد اطلاع الباحث ومراجعته للأدب النظري السابق فيما يتعلق بموضوع الدراسة الحالية، سيتم عرض الدراسات التي تناولت المهارات الحياتية:
- "الحايك والبطينة" (٢٠٠٧) هدفت دراستهم هدفت الى معرفة مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، تبعا لمتغيرات الجنس والمستوى الأكاديمي، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة، على عينة عشوائية تكونت من (٢٤٦) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة قلة المهارات الحياتية التي يتم توظيفها في مناهج الجامعة الأردنية وأوصت الدراسة بضرورة تضمين المهارات الحياتية في جميع مناهج التربية الرياضية.
  - أجرى "أبو طامع" (٢٠٠٩) دراسة للتعرف على مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية من وجهة نظر الطلبة، تبعا لمتغير الجنس. استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، على عينة عشوائية تكونت من (١٨٣) طالباً وطالبة من قسم التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، أظهرت النتائج ان مناهج التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تُوظف المهارات الحياتية، حيث جاء بالترتيب الأول مهارات العمل الجماعي والمهارات النفسية والاجتماعية بالترتيب الثاني، وجاءت مهارات الاتصال بالترتيب الثالث، تلتها المهارات البدنية، وجاءت مهارات التفكير والاكتشاف بالترتيب الخامس، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في مدى توظيف المهارات الحياتية في المناهج.
  - أجرى "الهدهود والسعايدة" (٢٠١٣) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر تدريس التربية الرياضية باستخدام استراتيجيات التدريس المبني على المهارات الحياتية في تنمية التحصيل واللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية في الأردن، أُجريت دراسة شبه تجريبية على (٤٨) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي، تم توزيعهن في مجموعتين، تجريبية وضابطة، وقد تم استخدام التدريس المبني على المهارات الحياتية مع المجموعة التجريبية حيث درست باستراتيجيات التدريس المباشر، وحل المشكلات، ولعب الأدوار، ودراسة القضايا الحياتية، أما المجموعة الضابطة درست بالطريقة الاعتيادية، وأظهرت النتائج وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتحصيل النظري وفي مستوى اللياقة البدنية ولصالح المجموعة التجريبية.

- أجرى "فرحان والحديدي" (٢٠١٦) دراسة هدفت للتعرف على مدى توافر المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية في العراق من وجهة نظر المدرسين، تبعاً لمتغيرات (الجنس، المؤهل الدراسي، الخبرة). استخدمت الدراسة المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة، على عينة تكونت من مدرسي التربية الرياضية بلغت (٢٩١) معلماً ومعلمة، وتكونت أداة الدراسة من عدة مجالات (المهارات البدنية، مهارة القيادة واتخاذ القرار، مهارات التفكير والاكتشاف، المهارات النفسية والاجتماعية)، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمؤهل العلمي، ولصالح البكالوريوس وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجال التربية البدنية والمهارات الاجتماعية والنفسية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجال مهارات التفكير والاكتشاف ومهارات القيادة واتخاذ القرار، كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة ولصالح ١٠ سنوات فأكثر.
- أجرى "جوبر" (٢٠١٧) دراسة هدفت إلى التعرف على دور وحدات تعليمية مقترحة لدرس التربية البدنية والرياضية في اكتساب المهارات الحياتية والدافعية نحو الممارسة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي. استخدمت الدراسة المنهج التجريبي لملائمتها لطبيعة الدراسة، وبحثت أداة الدراسة محاور المهارات الحياتية (الوعي الذاتي، مهارة الاتصال والتواصل، مهارة الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية، مهارة العمل الجماعي)، وأظهرت النتائج الدور الإيجابي للوحدات التعليمية في اكتساب المهارات الحياتية، وأوصت الدراسة بضرورة تضمين مناهج التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي للمهارات الحياتية لمساعدة الطلبة في الاندماج التلاميذ في الحياة.
- أجرى "الشمري والصعيدي" (٢٠١٧) دراسة هدفت إلى تقييم مدى توافر المهارات الحياتية في محتوى مناهج التربية البدنية بكلية التربية في جامعة الباحة، استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة على عينة تكونت من (٤٢) طالبا وطالبة من قسم التربية البدنية، وقدمت الدراسة خمس محاور من المهارات الحياتية، وأظهرت نتائج الدراسة توافر المهارات الحياتية في مناهج التربية البدنية بدرجة موافقة غالباً، وجاء بالترتيب الأول المهارات البدنية والمهارية بمتوسط حسابي (٤,٣١)، والترتيب الثاني المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي بمتوسط (٤,٢٨)، وفي مهارات الاتصال والتواصل كان المتوسط الحسابي (٤,١٠)، بينما بلغ متوسط التفكير والاكتشاف (٣,٩٣)، وفي الترتيب الأخير جاء المهارات النفسية والأخلاقية.

- أجرى "الزبيدي" (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى قياس المهارات الحياتية لدى طالب قسم التربية البدنية بالكلية الجامعية بالقنفذة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، على عينة تكونت من (٤٧) طالباً من قسم التربية البدنية بالكلية الجامعية بالقنفذة. وأظهرت النتائج ان أكثر العبارات الخاصة بقياس المهارات الحياتية من مراقبة ذاتية، أتمكن من اتخاذ القرار المناسب، أقدر ذاتي واحترمها، أتمكن من التمييز بين الواقع والطموح، وكانت الروح الرياضية في المواقف الحركية وقد حازت على نسب مئوية متفاوتة ما بين (٣٦.١٩%، ٤٣.١٤%)، حيث اوصت الدراسة بضرورة توظيف المهارات الحياتية في المناهج التدريسية للعمل على اثارة دافعية الطالب للمشاركة في الدروس بفعالية. وضرورة إدخال وحدات تعليمية لجميع المواد تتضمن مجموعة من المهارات الحياتية التي تتناسب وطبيعتها، كما اوصت باستخدام أساليب التدريس الحديثة المبنية على المهارات الحياتية لتنمية المهارات الرياضية المختلفة.

#### الدراسات الأجنبية :

- قام (Sigurdsson and Fran, 2000) بدراسة هدفت التعرف إلى تقديم معلومات تتعلق بالبرامج المطبقة في المدارس في الولايات المتحدة، والهادفة إلى تعليم الطلاب المهارات الحياتية والقيم الأخلاقية، على عينة تكونت من (٢٣)، طالبا وطالبة من الطلبة الذين طبقت عليهم مجموعة مختارة من البرامج وأظهرت نتائج الدراسة ان البرامج المختارة التي تم تطبيقها كان لها أثر كبير في اكتساب الطلاب مهارات حياتية مختلفة تلعب دورا بارزا في حياة الطلبة.

- قام (Gould et al., 2007) بدراسة هدفت الى تدريب المهارات الحياتية بكرة القدم، أُجريت الدراسة في جامعة نورث كارولينا في مدينة جرينز بورو على عينة تكونت من (١٠) مدربين بلغت معدل أعمارهم (٥٤)، تم اختيارهم بالطريقة القصدية واستخدمت الدراسة المقابلات للحصول على المعلومات المتعلقة باستراتيجيات التدريب لديهم، وظهرت النتائج ان المدربين كانوا يركزون على تدريب المهارات الحياتية بالإضافة الى مهارات الأداء ، وبينت ان الحافز الأكبر للنجاح هو التطور الشخصي للمدربين، كما اشارت النتائج الى تركيز المدربين على وضع الأهداف والاتصال والقيادة والذكاء الاجتماعي وتحمل المسؤولية وبذل الجهد والعمل الجماعي.

- أجرى (Weiss et al., 2007) بدراسة هدفت التعرف على تطوير الشباب من خلال الرياضة، حيث هدفت إلى تقييم فعالية برنامج المهارات الحياتية، حيث تم اخذ مهارات



حياتية ودمجها في ألعاب رياضية مقارنة مع الشباب المشاركين في نشاطات رياضية أخرى منظمة، على عينة من (٤٠٥) في برنامج المهارات الحياتية و(١٥٩) طالبا في أنشطة رياضية أخرى تتراوح أعمارهم (١٠-١٧) سنة، تم دمج المهارات الحياتية مع مهارات لعبة الجولف، وأظهرت النتائج التأثيرات الإيجابية للمجموعة التي شاركت في برنامج المهارات الحياتية، حيث أظهرت تحسناً في مهارات لعبة الجولف، وتحسناً في المهارات الحياتية (العمل الجماعي، ضبط الانفعالات، حل النزاعات، المبادرة، سلوكيات اجتماعية إيجابية، تصرفات سلوكية واعية، وفعالية شخصية، ومقاومة لضغط الأقران، وتعلم فردي منظم).

#### التعليق على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع المهارات الحياتية يمكن تلخيص ما

يلي:

- قامت معظم الدراسات بالبحث في نفس المحاور المتعلقة بالمهارات الحياتية نظراً لأهميتها على وجه الخصوص.
- تم استخدام المنهج الوصفي في أغلب الدراسات
- كما تم الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بالمهارات الحياتية وتعميمها.

#### الطريقة والإجراءات:

#### منهج الدراسة:

اتباع البحث الحالي المنهج الوصفي المسحي لتحقيق أغراض الدراسة.

#### مجتمع الدراسة وعينتها:

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طالبات قسم علوم الرياضة في كلية التربية في جامعة الطائف في المملكة العربية السعودية، والبالغ عددهنّ (٢٥٦) طالبة وفقاً لإحصائيات القبول والتسجيل للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢، وتكونت عينة الدراسة من (٨١) طالبة اللواتي يدرسن مقرر الجمناز حيث تمّ اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة. أداة الدراسة:

بعد مراجعة الأدب النظري السابق، تم بناء أداة الدراسة بالاستعانة بعدة دراسات مثل دراسة (فرحان والحديدي، ٢٠١٦)، (الشمري والصعدي، ٢٠١٧)، (الحايك ومخلوف، ٢٠١٨)، (الزبيدي، ٢٠١٩)، حيث تكونت الأداة من خمسة محاور لقياس مدى تضمين منهاج الجمناز للمهارات الحياتية توزعت كالتالي: محور المهارات النفسية والأخلاقية وتكوّن من (١٠)، محور

القيادة وتكوّن من (١٠) فقرات، محور الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية وتكوّن من (١٠) فقرات، محور الوعي الذاتي وتكوّن من (١٠) فقرات، ومحور اتخاذ القرارات وتكوّن من (١٠) فقرات.

تمّ اختيار مقياس ليكرت الخماسي التي تضمن (أبدأ، نادرًا، أحيانًا، غالبًا، دائمًا)، وتُرجم إلى درجات عددية (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على الترتيب، وللحكم على اجابات أفراد عينة الدراسة من خلال قيمة المتوسط الحسابي تمّ استخدام المعادلة التالية: طول الفئة = (أكبر قيمة- أقل قيمة)/ عدد البدائل، ليُصبح طول الفئة =  $(5-1) / 3 = 1.33$ ، ونحصل على ثلاثة مستويات (مرتفعة، متوسطة، منخفضة) موضحة كالتالي:

### جدول (١)

#### الحكم على إجابات الأفراد من خلال قيمة المتوسط الحسابي

مستوى التضمين	مرتفعة	متوسطة	منخفضة
مدى المتوسط الحسابي	أكبر أو يساوي ٣.٦٧	٢.٣٣-أقل من ٣.٦٧	١-أقل من ٢.٣٣

#### صدق الأداة:

للتحقق من صدق الاستبانة أتمت الباحثة طريقتين؛ صدق المُحكّمين وصدق الاتساق الداخلي مُوضحة كالتالي:  
أولاً: صدق المُحكّمين:

تمّ عرض الاستبانة بصورتها الأولى على (٨) من أعضاء هيئة التدريس ذوي الخبرة والاختصاص في كلية التربية، بغرض تحديد مدى مُلائمة الفقرات للمحور الذي تنتمي إليه، التحقق من السلامة اللغوية للفقرات، وإضافة أو حذف ما يُرونه مناسبًا لأداة الدراسة، وفي ضوء توصيات لجنة التحكيم تمّ إجراء التعديلات اللازمة لتظهر الأداة بصورتها النهائية المكونة من (٥٠) فقرة.

#### ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:

تمّ التحقق من صدق الاتساق الداخلي بتوزيع الاستبانة على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة عددها (٣٠) طالبة، واستبعادها من عينة الدراسة، حيث تمّ إيجاد باستخدام معامل الارتباط بيرسون العلاقة بين كل محور والدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية الذي تنتمي إليه باستخدام برمجية الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS21)، الجدول (٢) يُوضح نتائج ذلك:

## جدول (٢)

قيم معاملات الارتباط بين درجة المحور والدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية

معامل الارتباط	عدد الفقرات	المجال
**٠.٧٥٤	١٠	محور الوعي الذاتي
**٠.٧٧٣	١٠	محور اتخاذ القرارات
**٠.٧٨٥	١٠	محور الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
**٠.٨٢٠	١٠	محور القيادة
**٠.٧٧٥	١٠	محور المهارات النفسية والأخلاقية

\*\* دالة احصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية  $(0.01 \geq \alpha)$  .

يتضح من الجدول (٢) أنّ جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة المحور والدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية كانت دالة احصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية  $(0.01)$ ، هذا يعني أنّ هناك اتساقاً داخلياً بين الدرجة الكلية للأداة والمحاور الخاصة بأداة الدراسة. ثبات الأداة:

تمّ التحقق من ثبات أداة الدراسة، من خلال حساب معامل الثبات من خلال معادلة كرونباخ ألفا، حيث بلغت قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ  $(0.86)$ ، وتُعتبر هذه القيمة مقبولة لتطبيق أداة الدراسة. الإجراءات الإحصائية:

تمّ استخدام برمجية الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS21) لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات ولمجالات أداة الدراسة لقياس درجة تضمين منهاج الجميز للمهارات الحياتية من وجهة نظر الطالبات. نتائج الدراسة ومناقشتها:

السؤال الرئيس للدراسة ونصّه: "ما مدى تضمين منهاج الجميز للمهارات الحياتية من وجهة نظر الطالبات في جامعة الطائف؟"

للإجابة على سؤال الدراسة الرئيس، تمّ تطبيق الإحصاء الوصفي وذلك بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقدير درجة تضمين كل مهارة من المهارات الحياتية على حدا، والمهارات الحياتية مُجمّعة من وجهة نظر الطالبات في جامعة الطائف.

الجدول (٣) يوضح نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على المهارات الحياتية، حيث تمّ ترتيب المهارات حسب أهميتها تنازلياً بناءً على قيمة المتوسط الحسابي.

جدول (٣)  
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على المهارات  
الحياتية

المرتبة	الدرجة	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحور
١	مرتفعة	%٩٣	٠.٤٧	٤.٦٤	المهارات النفسانية والأخلاقية
٢	مرتفعة	%٩٠	٠.٥٣	٤.٤٩	مهارات القيادة
٣	مرتفعة	%٨٩	٠.٥٧	٤.٤٤	مهارات الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
٥	مرتفعة	%٨٧	٠.٥٨	٤.٣٥	مهارات اتخاذ القرار
٤	مرتفعة	%٨٧.٤	٠.٥٢	٤.٣٧	مهارات الوعي الذاتي
	مرتفعة	%٨٩.٢	٠.٤٨	٤.٤٦	الدرجة الكلية

يُبين الجدول (٣) أنَّ المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة حول درجة تضمين المهارات الحياتية في منهاج الجباز جاءت بدرجة مرتفعة بمتوسط حسابي (٤.٤٦) وانحراف معياري (٠.٤٨)، حيث جاءت المهارات النفسانية والأخلاقية في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٤.٦٤) وانحراف معياري (٠.٤٧) بدرجة موافقة مُرتفعة، فيما حصلت مهارات القيادة على المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٤.٤٩) وانحراف معياري (٠.٥٣) بدرجة موافقة مُرتفعة، أما مهارات الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية فقد حصلت على المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (٤.٤٤) وانحراف معياري (٠.٥٧) بدرجة موافقة مُرتفعة، أما في المرتبة الرابعة جاءت مهارات الوعي الذاتي بمتوسط حسابي (٤.٣٧) وانحراف معياري (٠.٥٢) بدرجة مُوافقة مرتفعة، وفي المرتبة الأخيرة جاءت مهارات اتخاذ القرار بمتوسط حسابي (٣.٣٥) وانحراف معياري (٠.٥٨) بدرجة مُوافقة مرتفعة.

الجدول (٤)، (٥)، (٦)، (٧)، (٨) تُوضح نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل من المهارات الحياتية بالتفصيل.

الجدول (٤) يُوضح نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات المحور الأول المهارات النفسانية والأخلاقية، حيث تمّ ترتيب الفقرات حسب أهميتها تنازلياً بناءً على قيمة المتوسط الحسابي.

جدول (٤)  
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات محور  
المهارات النفسية والأخلاقية

الرقم	محتوى الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الدرجة	الرتبة
١.	عند تطبيق مهارات منهاج الجمناز احاول السيطرة على نفسي وانفعالاتي اثناء أداء المهارات.	٤.٣١	٠.٧٧	%٨٦	مرتفعة	١٠
٢.	أحاول دائماً ان أتعامل مع الموقف بروح رياضية.	٤.٥٥	٠.٦٨	%٩١	مرتفعة	٨
٣.	اسعى لأداء المهارة مع التحلي بالصفات الحميدة.	٤.٧١	٠.٦٤	%٩٤	مرتفعة	٤
٤.	أستطيع التغلب على ضغوط الحياة التي تؤثر على أداء المهارة.	٤.٤٩	٠.٧٩	%٩٠	مرتفعة	٩
٥.	أحاول تطوير قوة الإرادة الذاتية لدي عند أداء المهارة.	٤.٦١	٠.٦٧	%٩٢	مرتفعة	٧
٦.	أحاول ان اشعر بالرضا عن أدائي المهاري.	٤.٧٧	٠.٤٢	%٩٥.٤	مرتفعة	٢
٧.	الثقة بالنفس عند أداء المهارة اهم ما اسعى إلى تحقيقه اثناء أداء المهارة.	٤.٧٥	٠.٦٠	%٩٥	مرتفعة	٣
٨.	استخدم الرسائل الإيجابية لتعزيز الذات. اثناء أداء مهارات الجمناز	٤.٦٩	٠.٧٤	%٩٤	مرتفعة	٥
٩.	من صفاتي التصميم للوصول الى أفضل أداء مهاري.	٤.٨٨	٠.٣٣	%٩٨	مرتفعة	١
١٠.	استخدم الخبرة الذاتية لتحسين الأداء المهاري. في مهارات الجمناز	٤.٦٣	٠.٦٧	%٩٣	مرتفعة	٦
	الدرجة الكلية	٤.٦٤	٠.٤٧	%٩٣		

يُلاحظ من الجدول (٤) أنّ قيم المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات محور المهارات النفسية والأخلاقية تراوحت ما بين (٤.٣١ - ٤.٨٨) وبدرجة تقدير مرتفعة لكافة الفقرات، وأنّ درجة تقدير أفراد عينة الدراسة على المهارات النفسية والأخلاقية مُجمعة جاءت بدرجة مرتفعة بمتوسط حسابي (٤.٦٤) وانحراف معياري (٠.٤٧).

تعزو هذه النتيجة إلى طبيعة العمل عند تطبيق مهارات مقرر الجمناز والتي تحتاج إلى الضبط والتحكم بالانفعالات والتحلي بالروح الرياضية لدى الطلبة، وهو ما يسعى له المتعلم كوسيلة لتحقيق الهدف، والذي يرتبط بشكل كبير إلى عنصري التصميم والإرادة، كما انه من المتعارف عليه أنّ غالبية مهارات الجمناز تحتاج إلى التركيز والهدوء أثناء أداء المهارات، وكلما تمّ التحكم في مثل هذه العناصر قبل البدء بالأداء فإن ذلك يؤدي إلى تعزيز ثقة الفرد بنفسه، ويُعطي المتعلم دافع لأداء المهارة بكل نجاح، وما ان يصل المتعلم إلى تحقيق الأداء الأفضل

سيعود ذلك بشكل إيجابي على الناحية النفسية له مما ينعكس على تعامله مع الزملاء بأخلاق عالية، بعيداً عن الانفعالات والتوتر، وتتفق نتائج هذا المحور مع نتائج دراسة (جوبر، ٢٠١٧)، ودراسة (فرحان والحديدي، ٢٠١٦)، ودراسة (أبو طامع، ٢٠٠٩)، ودراسة (Gould et al., 2007)، ودراسة (Weiss et al., 2007) والتي أشارت جميعها إلى تأثير المهارات الحياتية التي يتم تفعيلها في المناهج لتنمية المهارات النفسية والأخلاقية والسيطرة على الانفعالات وزيادة الوعي الذاتي والثقة بالنفس.

الجدول (٥) يوضح نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات محور مهارات القيادة، حيث تمّ ترتيب الفقرات حسب أهميتها تنازلياً بناءً على قيمة المتوسط الحسابي.

**جدول (٥)**  
**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات محور مهارات القيادة**

الرقم	محتوى الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الدرجة	الرتبة
١.	أستطيع السيطرة على الأمور للوصول لتحقيق الهدف.	٤.٥٩	٠.٥٠	٩٢%	مرتفعة	٤
٢.	لدي ثقة كبيرة بقدراتي المهارية.	٤.٤٣	٠.٧٦	٨٩%	مرتفعة	٧
٣.	لدي خبرات تساعدني في أداء المهارة.	٤.٤٣	٠.٨١	٨٨%	مرتفعة	٨
٤.	اسعى الى تحقيق الذات والنجاح.	٤.٧٣	٠.٦٠	٩٥%	مرتفعة	١
٥.	اميز بين خبرات النجاح والفشل.	٤.٦٣	٠.٦٣	٩٣%	مرتفعة	٢
٦.	اميز بين الواقع والطموح في أداء المهارة.	٤.٤٧	٠.٧٤	٨٩.٤%	مرتفعة	٦
٧.	اتصرف بحكمة عند أداء المهارة.	٤.٦١	٠.٥٧	٩٢.٢%	مرتفعة	٣
٨.	يمكن وصف شخصيتي بالقيادية.	٤.٣٥	٠.٩٠	٨٧%	مرتفعة	٩
٩.	اسير ضمن خطة مناسبة عند أداء المهارات.	٤.٥١	٠.٦٨	٩٠%	مرتفعة	٥
١٠.	اسيطر على انفعالاتي عند الأداء المهاري.	٤.٢٢	٠.٨٥	٨٤.٤%	مرتفعة	١٠
	الدرجة الكلية	٤.٤٩	٠.٥٣	٩٠%		

يُلاحظ من الجدول (٥) أنّ قيم المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات محور مهارات القيادة تراوحت ما بين (٤.٢٢ - ٤.٧٣) وبدرجة تقدير مرتفعة لكافة الفقرات، وأنّ تقدير أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمهارات القيادة جاءت بمستوى مرتفع بمتوسط حسابي (٤.٤٩) وانحراف معياري (٠.٥٥).

تعزو هذه النتيجة إلى وجود اهداف في منهاج الجمناز يسعى المدرس الى تعميقها لدى الطلبة من خلال زرع الثقة بالنفس لديهم وتهيئتهم نفسياً من خلال الأداء التدريجي للمهارات بداية من حركات المهارات الأرضية وصولاً الى مهارات أداء المهارات على الأجهزة بكافة

أنواعها، ففي المستوى الأول للمهارات تعمل المهارات الأولية كخبرة تعليمية يستفيد منها في المستويات الأعلى، ويعمل على استخدام التغذية الراجعة للتخلص من الأخطاء التي وقع بها المتعلم سابقاً مما يجعله يحصل على خبرة سابقة تمكنه من الاستفادة منها للتقليل من الأخطاء التي قد تواجهه اثناء تطبيق المهارات الأعلى مستوى وتقديم افضل أداء، وتتفق نتيجة هذا الجزء من المهارات الحياتية (مهارة القيادة) مع نتائج دراسة (الشمري والصعيدى، ٢٠١٧)، ودراسة (فرحان والحديدي، ٢٠١٦)، ودراسة (Weiss et al., 2007)، ودراسة (الهدهود والسعيدة، ٢٠١٣)، والتي اشارت نتائجها الى نجاح تفعيل المقررات والبرامج التعليمية المقترحة لعنصر القيادة لدى المتعلم وانعكاس ذلك عليه اثناء أداء المهارات المطلوبة.

الجدول (٦) يوضح نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات محور مهارات الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية، حيث تم ترتيب الفقرات حسب أهميتها تنازلياً بناءً على قيمة المتوسط الحسابي.

#### جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات محور مهارات الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية

الرقم	محتوى الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الدرجة	الرتبة
١	عندي قدرة على التصرف بالعديد من المواقف	٤.٤١	٠.٧٣	٨٨.٢%	مرتفعة	٥
٢	أقدر نفسي واحترمها	٤.٧٣	٠.٦٧	٩٥%	مرتفعة	١
٣	اعترف بأخطائي بكل امانة	٤.٦٥	٠.٧٥	٩٣%	مرتفعة	٢
٤	لدي القدرة على التمييز بين الأداء الصحيح والخطئ	٤.٤٣	٠.٧٩	٨٩%	مرتفعة	٤
٥	لدي ثقة كبيرة بنفسى اثناء الأداء	٤.٢٦	٠.٨٨	٨٥.٢%	مرتفعة	١٠
٦	أستطيع اصدار حكم على ذاتي حول ادائي	٤.٣١	٠.٩٢	٨٦.٢%	مرتفعة	٩
٧	اتحمل المسؤولية بكل ايجابية	٤.٥٣	٠.٧١	٩١%	مرتفعة	٣
٨	اسلك جميع الطرق للوصول للهدف المناسب	٤.٣٣	٠.٧٧	٨٧%	مرتفعة	٨
٩	اعمل على اقناع ذاتي ان تطلب الامر	٤.٣٩	٠.٧٣	٨٨%	مرتفعة	٦
١٠	لدي الكثير من الدافعية والحماس عند أداء المهارات	٤.٣٥	٠.٨٣	٨٧%	مرتفعة	٧
	الدرجة الكلية	٤.٤٤	٠.٥٧	٨٩%	مرتفعة	

يُلاحظ من الجدول (٦) أنّ قيم المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات محور مهارات الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية تراوحت ما بين (٤.٢٦ - ٤.٧٣) وبدرجة تقدير مرتفعة، وأنّ تقدير أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمهارات الاعتماد على

النفس وتحمل المسؤولية جاءت بمستوى مرتفع بمتوسط حسابي (٤.٤٤) وانحراف معياري (٠.٥٧).

تعزو هذه النتيجة إلى أنّ مهارات الجمباز تضع المتعلم امام مواجهة حقيقية تعمل على تحفيز طاقته لتقديم الأفضل دون وجود أي مجال للخطأ، وهذا يعمل على تعزيز ثقة المتعلم بنفسه وبقدراته للعمل على تخطي الصعوبات التي تواجهه، مما يجعله يقدر ذاته ويحترمها وهذا يتوافق مع اعلى نسبة المتوسط الحسابي في العبارات في محور (الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية) وهي عبارة (اعترف بأخطائي بكل امانة)، مما يجعله في مواجهه مع قدراته الحقيقية اثناء أداء المهارة، حيث ان الاعتراف بالأخطاء والقدرة على تحديدها بشكل دقيق يعزز عنصر الدافعية والحماس لدى المتعلم في بذل اقصى جهوده وتعديل تلك الأخطاء لتحقيق الأداء الأفضل، اتفقت هذه النتائج مع دراسة (الزبيدي، ٢٠١٩)، ودراسة (جوبر، ٢٠١٧).

الجدول (٧) يوضح نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات محور مهارة الوعي الذاتي، حيث تم ترتيب الفقرات حسب أهميتها تنازلياً بناءً على قيمة المتوسط الحسابي.

#### جدول (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات محور مهارات الوعي الذاتي

الرقم	محتوى الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الدرجة	الرتبة
١	امتلاك القدرة على تمييز أجزاء جسمي المشاركة في أداء المهارة	٤.٤٩	٠.٧٩	٩٠%	مرتفعة	٥
٢	نظرتي إيجابية دائماً عن ذاتي	٤.٦٣	٠.٦٧	٩٣%	مرتفعة	١
٣	لدي قدرة على اصدار حكم ذاتي على ادائي الشخصي	٤.٤٧	٠.٦١	٨٩.٤%	مرتفعة	٦
٤	لدي القدرة على مراقبة ذاتي	٤.٣٥	٠.٧٨	٨٧%	مرتفعة	٧
٥	اسيطر على نفسي من خلال ضبط اعصابي في مواقف معينة	٤.١٨	٠.٨٦	٨٤%	مرتفعة	٨
٦	اتميز بالوفاء للمهام المطلوبة مني عند أداء المهام المطلوبة مني	٤.٦١	٠.٦٧	٩٢.٢%	مرتفعة	٢
٧	احكم على نفسي من خلال الأداء	٤.٥١	٠.٦٨	٩٠.٢%	مرتفعة	٤
٨	احكم على ادائي بصدق وموضوعية	٤.٥٥	٠.٨٧	٩١%	مرتفعة	٣
٩	ابتعد عن اصدار حكم مسبق عن ادائي	٣.٧٩	١.٠٤	٧٦%	مرتفعة	١٠
١٠	احكم على ادائي بالمهارات بشكل حيادي	٤.١٤	٠.٨٤	٨٣%	مرتفعة	٩
	الدرجة الكلية	٤.٣٧	٠.٥٢	٨٧.٤%	مرتفعة	



يُلاحظ من الجدول (٧) أنّ قيم المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات محور مهارات الوعي الذاتي تراوحت ما بين (٤.٦٣ - ٣.٧٩) وبدرجة تقدير مُرتفعة، وأنّ تقدير أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمهارات الوعي الذاتي جاءت بمستوى مُرتفع بمتوسط حسابي (٤.٣٧) وانحراف معياري (٠.٥٢).

تعزو هذه النتيجة إلى أنّ تحقيق الثقة بالنفس لدى المتعلم من خلال اهداف وضعت من ضمن خطة المنهاج وتمّ العمل على تعزيزها من قبل المدرس، سيكون ذلك عاملاً فعالاً في تعزيز النظرة الإيجابية للمتعلم تجاه نفسه وقدراته والتعامل معها بكل شفافية وموضوعية وعدم اصدار احكام مسبقه قد يخطي المتعلم في تقديرها تجاه نفسه مما تؤثر على تقديم افضل أداء، من ذلك نوكد على أنّ مهارات الجُمباز تعطي المتعلم مواجهه حقيقية بينه وبين قدراته مما يدفعه لتطوير هذه القدرات بكل إرادة وتصميم، وتتوافق نتائج هذا المحور مع نتائج اغلب الدراسات السابقة التي تبين مدى فعالية المهارات العملية والتطبيقية في تنمية المهارات الحياتية.

الجدول (٨) يُوضح نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات محور اتخاذ القرارات، حيث تمّ ترتيب الفقرات حسب أهميتها تنازلياً بناءً على قيمة المتوسط الحسابي.

### جدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات محور مهارات اتخاذ القرارات

الرقم	محتوى الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الدرجة	الرتبة
١	عندي قدرة على تحديد مواقف اتخذ منها قرار مناسب للموقف	٤.٥١	٠.٦٨	٩٠.٢%	مُرتفعة	١
٢	اعرف الهدف من القرار الى اتخذه من الأداء	٤.٤١	٠.٧٦	٨٨.٢%	مُرتفعة	٣
٣	ابحث عن معلومات خاصة باتخاذ القرارات	٤.٤٣	٠.٦٨	٨٩%	مُرتفعة	٢
٤	احدد المشكلة قبل اتخاذ القرار	٤.٣٣	٠.٨٠	٨٧%	مُرتفعة	٦
٥	اتعمق في أي مشكلة تُواجهني عند ادراء المهارة	٤.١٨	٠.٨١	٨٤%	مُرتفعة	١٠
٦	احصر الحلول المناسبة لحل المشكلات	٤.٢٦	٠.٨١	٨٥.٢%	مُرتفعة	٨
٧	أستطيع تحديد الحلول والبدائل للتخلص من معوقات الأداء	٤.٢٤	٠.٧٨	٨٥%	مُرتفعة	٩
٨	اختر أفضل الحلول بعد اجراء مقارنة بين البدائل	٤.٣١	٠.٧٤	٨٦.٢%	مُرتفعة	٧
٩	اتابع تطبيق القرار المناسب لحل المشكلات	٤.٣٩	٠.٧٣	٨٨%	مُرتفعة	٤
١٠	أستطيع تقييم القرار الذي اتخذه عند مواجهة المشكلات اثناء الأداء	٤.٣٧	٠.٨١	٧٨.٤%	مُرتفعة	٥
	الدرجة الكلية	٤.٣٥	٠.٥٨	٨٧%	مُرتفعة	

يُلاحظ من الجدول (٨) أنّ قيم المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات محور مهارات اتخاذ القرارات تراوحت ما بين (٤.٥١ - ٤.١٨) وبدرجة تقدير مُرتفعة، وأنّ تقدير أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمهارات اتخاذ القرارات جاء بمستوى مُرتفع بمتوسط حسابي (٤.٣٥) وانحراف معياري (٠.٥٨).

يُعزى ذلك إلى أن قدرة مهارات الجُمباز والأساليب التي تقدم بها هذه المهارات الى تفعيل قدرة الفرد على اتخاذ القرارات المناسبة للمواقف من خلال تحديد المشكلة وابعادها قبل اتخاذ أي قرار تنفيذي للتقليل من نسبة الخطأ اثناء المحاولات، وهذا ما يمنح المدرس لمهارات الجُمباز حرية التنوع بالأساليب التدريسية واستخدام الوسائل التعليمية والتي تعطي المتعلم فرصة في التأمل بالمشكلة وتحديد ابعادها للوصول الى افضل أداء ، مما يضمن تحقيق اكبر عدد من الأهداف المطلوبة من المقرر، وهذا ما عملت على تأكيده نتائج دراسة كل من (Gould et al., 2007، ودراسة (Sigurdsson and Fran, 2000) ونتائج دراسة كل من (الزبيدي، ٢٠١٩)، ودراسة (الشمري والصعيدي، ٢٠١٧)، ودراسة (فرحان والحديدي، ٢٠١٩) لتؤكد جميعها على فعالية المناهج والمهارات الرياضية في تنمية المهارات الحياتية.

#### الاستنتاجات

بعد المعالجة الاحصائية وتحليل النتائج توصلت الدراسة إلى أن أكثر العبارات الخاصة بالمهارات الحياتية والأكثر أهمية بالنسبة لطالبات قسم علوم الرياضة جاءت كما يلي:

- ١- كان لمقرر الجُمباز تأثير واضح على المهارات الحياتية على اختلاف محاورها، حيث جاء بالمرتبة الأولى المهارات النفسية والاجتماعية ثم جاءت مهارة القيادة بالمرتبة الثاني، وفي المرتبة الثالثة جاءت مهارات الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية، وجاءت مهارة الوعي الذاتي بالمرتبة الرابعة، أما في المرتبة الخامسة والأخيرة جاءت مهارة اتخاذ القرارات.
- ٢- على الرغم من اختلاف مستوى التأثير للمهارات الحياتية بنسب متعددة، إلا أنه يمكن استنتاج ان تعلم مهارات مقرر الجُمباز كان لها تأثير واضح بعد تحليل بيانات الدراسة.

#### التوصيات :

- ١- التأكيد على تضمين المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية.
- ٢- إعطاء الأولوية للمهارات الأكثر أهمية من وجه نظر الطلبة.
- ٣- التنوع بالنشاطات الخاصة بالمنهاج لتفعيل المهارات الحياتية بطرق غير مباشرة.
- ٤- التوسع في تضمين المهارات الحياتية بما يتناسب مع متطلبات العصر الحديث.



- ٩- بوح، ادريس (٢٠١٢). دفاقر التربية والتكوين، ملاءمة المناهج والبرامج من اجل مدرسة الجودة، العدد (٦).
- ١٠- جوبر، مروان (٢٠١٧). دور وحدات تعليمية مقترحة لدرس التربية البدنية والرياضية في اكتساب المهارات الحياتية والدافعية نحو الممارسة لدى تلاميذ مرحلة التعلم الابتدائي، شهادة دكتوراه منشورة جامعة عبد الحميد أبو باديس. الجزائر.
- ١١- حسين، وإبراهيم (٢٠٠٠). تدريب الجمباز (الأسس التطبيقية لتعليم وتدريب الجمباز)، المكتبة العربية الشاملة، الكويت.
- ١٢- فرجان والحديدي (٢٠١٦). درجة توافر المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية في العراق من وجهة نظر المدرسين. مؤتمر كلية التربية الرياضية الحادي عشر التكاملية في العلوم الرياضية، الجامعة الأردنية. الأردن.
- ١٣- مروان جوبر (٢٠١٧): دور وحدات تعليمية مقترحة لدرس التربية البدنية والرياضية في اكتساب المهارات الحياتية والدافعية نحو الممارسة لدى تلاميذ مرحلة التعلم الابتدائي. أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة مستغانم. الجزائر
- ١٤- منظمة اليونسيف (٢٠١٤): المهارات الحياتية، تاريخ الرجوع ٢٢-٨-٢٠٢١ - [http://www.unicef.org/arabic/lifeskills/lifeskills\\_25521.html](http://www.unicef.org/arabic/lifeskills/lifeskills_25521.html)
- ١٥- وافي، عبد الرحمن (٢٠١٠). المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

### ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية

- 16- Gould, Daniel, Karen Collins, Larry Lauer, and Yongchul Chung. (2007): Coaching Life Skills through Football: A Study of Award Winning High School Coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 16–37.
- 17- Goudas, M., Dermitzaki, I., Leondari, A., & Danish, S. (2006): The effectiveness of teaching a life skills program in a

physical education context. **European Journal of Psychology of Education**, 21(4), 429–438.

**18- Sigurdsson, F. (2000):** Lesson for Life. *Women's Day*, 64(1), 179.

**19- Weiss, M. R., Bolter, N. D., Bhalla, J. A., & Price, M. S. (2007):** Positive youth development through sport: comparison of participants in the first tee life skills programs with participants in other organized activities. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29.

**20- Zins, J. and Walberg, H. (2004):** Building Academic Success on Social and Emotional Learning, What Does the Research Say? New York and London: Teacher College Press.