

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا  
للألعاب الجماعية في فلسطين

إعداد

محمد غالب إسماعيل الزبيدي

إشراف

أ.د. عبدالناصر عبدالرحيم قدومي

د. جمال شاكر سالم اعمر

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية - نابلس - فلسطين.

2020

المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا  
للألعاب الجماعية في فلسطين

اعداد

محمد غالب إسماعيل الزبيدي

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ: 26/10/2020م، وأجيزت.

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة

- ..... - أ.د. عبدالناصر القدومي / مشرفاً ورئيساً
- ..... - د. جمال محمود شاكر / مشرفاً ثانياً
- ..... - د. نضال القاسم / ممتحناً خارجياً
- ..... - أ.د. عماد عبد الحق / ممتحناً داخلياً

## الاهداء

الى من بلغ الرسالة.. وادى الامانة.. ونصح الامة.. وكشف الغمة.. الى نبي الرحمة

والنور.. سيدنا محمد صل الله عليه وسلم

الى من كانوا اول الثورة واول الثوار.. الى من ارتوت الارض بدمائهم الطاهرة.. الى من هم اكرم

منا جميعا.. شهدائنا الابرار

الى حكمتي وعلمي.. الى ادبي وحلمي.. الى طريقي المستقيم.. الى طريق الهداية.. الى ملهمي

وقدوتي.. أبي رحمه الله

الى ملاكي في الحياة.. الى معنى الحب ومعنى الحنان والتفاني.. الى بسمه الحياة وسر الوجود..

الى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي.. أمي الغالية

الى من بذلت الكثير من اجلي.. وغمرتني حبا وحنانا.. الى امي الثانية.. عمتي ندى

الى من بهم اكبر وعليهم اعتمد.. الى من عرفت معهم معنى الحياة.. الى رفقاء دربي.. اخوتي

وأخواتي

الى الذين تسكن صورههم واصواتهم واجمل اللحظات.. وجداني.. الى اجمل الأيام التي عشتها معهم

اهدي لهم جميعا ثمرة جهدي وتعبي.. اصدقائي الاعزاء

الباحث

## الشكر والتقدير

الحمد لله الذي علم بالقلم ، علم الانسان ما لم يعلم ، واسلم على خير من تعلم وعمل سيدنا محمد صل الله عليه وسلم ، أما بعد:

يقول المولى عز وجل في كتابه العزيز بعد اعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

" يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ "

صدق الله العظيم

لقد من الله تعالى علي بانجاز هذه الرسالة ولولا كرمه وعطفه لم أكن لاخت حرفا واحدا فيها ، وانطلاقا من حديث الرسول صل الله عليه وسلم " لا يشكر الله من لا يشكر الناس " ، فأني اتقدم بخالص الشكر وجزيل العرفان لمن غمراني بالفضل واحتضانني بالنصح والارشاد على رسالتي المتواضعة هذه ، الاستاذ الدكتور عبد الناصر قديمي ، والدكتور جمال شاكر ، الذي كان لارشاداتهم وملاحظاتهم ، الاثر الاكبر في اثراء هذه الرسالة واخراجها في هذه الصورة اللائقة متمنيا لهم دوام الصحة والعافية.

كما واتقدم بجزيل الشكر والعرفان الى لجنة المناقشة لقبولهم مناقشة رسالتي المتواضعة، الأستاذ الدكتور عماد عبد الحق ممتحننا داخليا ، والدكتور نضال القاسم ممتحننا خارجيا، فلهم جزيل الشكر والتقدير.

ولا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر لكل من ساهم باتمام هذه الرسالة ، سواء بالنصح أو الارشاد أو التشجيع ، لكم مني جزيل الشكر والعرفان.

الباحث

## إقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

## المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين

أقر بان ما اشتملت عليه الرسالة إنما هي إنتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه  
حيثما ورد، وان هذه الرسالة ككل او أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل درجة او لقب علمي، او  
بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية او بحثية أخرى.

## Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise. Referenced is the researcher own work, and hasn't been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

اسم الطالب: :

Student's Name

التوقيع:

Signature:

التاريخ:

Date:

## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ت	الإهداء
ث	الشكر والتقدير
ج	الإقرار
ح	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداول
ز	فهرس الأشكال
ش	فهرس الملاحق
ص	الملخص باللغة العربية
1	<b>الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها</b>
2	مقدمة الدراسة
4	أهمية الدراسة
5	مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
6	أهداف الدراسة
6	حدود الدراسة
7	مصطلحات الدراسة
8	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>
9	أولاً: تمهيد
10	مفهوم المهارات الحياتية
11	أهمية المهارات الحياتية
13	نقل المهارات الحياتية من الرياضة لمجالات الحياة الأخرى
18	المهارات الحياتية الرياضية
21	ثانياً: الدراسات السابقة
21	الدراسات المتعلقة بالمهارات الحياتية في المجال الرياضي
26	الدراسات المتعلقة بالمهارات الحياتية في المجال التربوي
35	التعليق على الدراسات السابقة
37	<b>الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات</b>
38	منهج الدراسة

38	مجتمع الدراسة
39	عينة الدراسة
39	أداة الدراسة
40	صدق أداة الدراسة
41	ثبات أداة الدراسة
42	متغيرات الدراسة
42	أ) المتغيرات المستقلة
43	ب) المتغيرات التابعة
43	إجراءات الدراسة
43	المعالجات الإحصائية
44	<b>الفصل الرابع: نتائج الدراسة</b>
45	أولاً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول
54	ثانياً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني
57	ثالثاً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثالث
64	رابعاً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الرابع
66	خامساً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الخامس
68	سادساً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة السادس
70	سابعاً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة السابع
73	<b>الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات</b>
74	أولاً: مناقشة النتائج
80	ثانياً: الاستنتاجات
81	ثالثاً: التوصيات
82	<b>قائمة المصادر والمراجع</b>
83	أولاً: المراجع العربية
89	ثانياً: المراجع الأجنبية
95	<b>الملاحق</b>
b	<b>الملخص باللغة الانجليزية</b>

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
38	توزيع مجتمع الدراسة تبعاً للألعاب قيد الدراسة	1
39	توزيع عينة الدراسة تبعاً إلى متغير اللعبة	2
40	مجالات مقياس المهارات الحياتية وفقراته.	3
41	معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين المجالات الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية الرياضية (ن=30)	4
42	قيم معامل كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي لمقياس المهارات الحياتية الرياضية ومجالاته (ن=30).	5
46	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال العمل الفرقي لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين (ن=207).	6
47	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال تحديد الأهداف لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين (ن=207).	7
48	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال إدارة الوقت لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين (ن=207).	8
49	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال المهارات الانفعالية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين (ن=207).	9
50	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال الاتصال الشخصي لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين (ن=207).	10
50	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال المهارات الاجتماعية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين (ن=207).	11

51	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال القيادة لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين (ن = 207).	12
52	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال حل المشاكل واتخاذ القرار لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين (ن = 207).	13
53	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والترتيب لدرجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين (ن = 207).	14
55	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير اللعبة (ن=207).	15
56	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير اللعبة (ن=207).	16
57	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير الخبرة في اللعب (ن=207).	17
58	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير الخبرة في اللعب (ن=207).	18
59	نتائج اختبار شيفيه للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية للمهارات الحياتية والمجالات الدالة إحصائيا لدى اللاعبين وفقا إلى متغير الخبرة في اللعب (ن = 207).	19
65	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير المؤهل العلمي(ن=207).	20

67	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير اللعب في المنتخب الوطني (ن=207).	21
69	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير المشاركات الدولية (ن=207).	22
71	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير موقع اللاعب في تشكيلة الفريق (ن=207).	23

## فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
15	نموذج لنقل المهارات الحياتية من الرياضة الى مجالات الحياة الأخرى	1
54	متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية والمجالات لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين.	2
60	متوسط الاستجابة لمجال العمل الفرقي لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير الخبرة في اللعب.	3
61	متوسط الاستجابة لمجال تحديد الأهداف لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير الخبرة في اللعب.	4
61	متوسط الاستجابة لمجال المهارات الانفعالية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير الخبرة في اللعب.	5
62	متوسط الاستجابة لمجال الاتصال الشخصي لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير الخبرة في اللعب.	6
62	متوسط الاستجابة لمجال المهارات الاجتماعية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير الخبرة في اللعب.	7
63	متوسط الاستجابة لمجال القيادة لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير الخبرة في اللعب.	8
63	متوسط الاستجابة لمجال حل المشاكل واتخاذ القرار لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير الخبرة في اللعب.	9

64	متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير الخبرة في اللعب.	10
66	متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للمهارات الحياتية والمجالات الدالة إحصائيا لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير المؤهل العلمي.	11
68	متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للمهارات الحياتية والمجالات الدالة إحصائيا لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير اللعب في المنتخب الوطني.	12
70	متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للمهارات الحياتية والمجالات الدالة إحصائيا لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير المشاركات الدولية.	13
72	متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للمهارات الحياتية والمجالات الدالة إحصائيا لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير موقع اللاعب في تشكيلة الفريق.	14

## فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
96	المقياس	1

# المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في

فلسطين

إعداد

محمد غالب إسماعيل الزبيدي

إشراف

أ.د. عبد الناصر قدومي

د. جمال شاكر

## الملخص

هدفت الدراسة التعرف الى درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين ، بالإضافة الى تحديد الفروق في درجة المهارات الحياتية الرياضية تبعا لمتغيرات ( اللعبة ، الخبرة ، المؤهل العلمي ، اللعب في المنتخب ، المشاركات الدولية ، موقع اللاعب في الفريق ) . ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (207) لاعبا من لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في الضفة الغربية ، حيث تم اختيارهم اعتمادا على المنهج الوصفي التحليلي واستخدم مقياس لأركان وجاستن (2017) ، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لتحليل النتائج ، وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- أن الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين كانت كبيرة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (82.2%)، وكانت أعلى استجابة بنسبة مئوية كبيرة جدا على مجال العمل الفرقي (87.8%)، وكانت النسبة المئوية للاستجابة كبيرة على جميع المجالات الأخرى، حيث كانت أقل نسبة مئوية للاستجابة على مجال إدارة الوقت (78%).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى كل المجالات لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية تبعا إلى متغير اللعبة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى كل المجالات ما عدا مجال (إدارة الوقت) لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب، و أنه توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى جميع المجالات بين اللاعبين ذوي الخبرة (أكثر من 10 سنوات) وذوي الخبرة (5 سنوات فأقل، 6-10 سنوات) ولصالح ذوي الخبرة (أكثر من 10 سنوات)، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين اللاعبين ذوي الخبرة (6-10 سنوات) وذوي الخبرة (5 سنوات فأقل) ولصالح اللاعبين ذوي الخبرة (6-10 سنوات) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى جميع المجالات ما عدا مجالي (تحديد الأهداف، والمهارات الاجتماعية).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى المجالات (العمل الفرقي، إدارة الوقت، المهارات الانفعالية، القيادة، حل المشاكل واتخاذ القرار) تعزى إلى متغير المؤهل العلمي ولصالح اللاعبين ذوي المؤهل العلمي بكالوريوس فأعلى، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بينهما على مجالات (تحديد الأهداف، الاتصال الشخصي، المهارات الاجتماعية).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى المجالات (العمل الفرقي، تحديد الأهداف، المهارات الانفعالية، القيادة، حل المشاكل واتخاذ القرار) تعزى إلى متغير اللعب في المنتخب الوطني ولصالح اللاعبين الذين لعبوا في المنتخب الوطني، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بينهما على مجالات (إدارة الوقت، الاتصال الشخصي، المهارات الاجتماعية).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى المجالات (العمل الفرقي، تحديد الأهداف، المهارات الانفعالية، القيادة، حل المشاكل واتخاذ القرار) تعزى إلى متغير المشاركات الدولية ولصالح اللاعبين المشاركين دوليا، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بينهما على مجالات (إدارة الوقت، الاتصال الشخصي، المهارات الاجتماعية).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (  $0.05 \leq \alpha$  ) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى المجالات (العمل الفرقي، تحديد الأهداف، المهارات الانفعالية، الاتصال الشخصي، القيادة) تعزى إلى متغير موقع اللاعب في تشكيلة الفريق بين اللاعبين الأساسيين والاحتياط ولصالح اللاعبين الأساسيين، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بينهما على مجالات (إدارة الوقت، المهارات الاجتماعية، حل المشاكل واتخاذ القرار).

وبناء على نتائج هذه الدراسة ومناقشتها أوصى الباحث بعدة توصيات ، كان من أهمها ضرورة استخدام المهارات الحياتية المكتسبة من النشاط الرياضي في كافة مجالات الحياة، وتوعية الرياضيين بأهمية المهارات الحياتية في المجال الرياضي ، وضرورة توعية المدربين بأهمية تضمين المهارات الحياتية الرياضية ضمن برامجهم التدريبية.

**الكلمات الدالة :** المهارات الحياتية الرياضية، الألعاب الجماعية، المستويات الرياضية العليا ، فلسطين.

## الفصل الأول

### مقدمة الدراسة وأهميتها

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

## الفصل الأول

### مقدمة الدراسة وأهميتها

#### مقدمة الدراسة

تعد المهارات الحياتية بشكل عام مهمة لجميع أفراد المجتمع، أما بالنسبة للمهارات الحياتية الرياضية فإنه مصطلح جديد ظهر في الدراسات حديثاً، وكلاهما يعد مهماً للرياضيين، حيث أن المهارات الحياتية العامة مهمة له في حسن التكيف في المجتمع، والمهارات الحياتية الرياضية تعد خاصة من أجل حسن تكيفه وانسجابه مع الفريق الذي يلعب معه، من هنا لا بد من التمييز بين المهارات الحياتية العامة، والمهارات الحياتية الرياضية، فيما يتعلق بالمهارات الحياتية العامة فقد صنفت **اليونسف (2019)** المهارات الحياتية كما يلي: مهارات الاتصال والتواصل الخاصة بالعلاقات مع الأشخاص: مهارات التفاوض والرفض، ومهارات تقييم الآخر والتعاطف معه، ومهارات التعاون والعمل كفريق، ومهارات الدعوة لكسب التأييد، ومهارات صنع القرار والتفكير الناقد، ومهارات التعامل وتقدير الذات: مهارات إدارة المشاعر، مهارات الاتصال والتواصل، مهارات إدارة التعامل مع الضغوط... أما بالنسبة للمهارات الحياتية الرياضية فإنه تم تصنيفها وفق **(Lorcan & Justine, 2017)** في المجال الرياضي الى مهارات: العمل الفرقي، ووضع الأهداف، وإدارة الوقت، والمهارات الانفعالية، والاتصال الشخصي، والمهارات الاجتماعية، والقيادة، وحل المشكلات واتخاذ القرار.

وبالرغم من الاختلاف بينهما الى أن المهارات الحياتية العامة تعد هي الأساس لجميع المهارات الحياتية الخاصة، لذلك عنيت العديد من الدراسات بدراسة تأثير البرامج والمناهج والأنشطة في مخلف المراحل العمرية في التأثير فيها، ويظهر ذلك من خلال دراسات كل من: أبو الحديد (2020) والتي اهتمت بتمية المهارات الحياتية من خلال تدريس وحدة في الرياضيات للصف الأول، ودراسة **المصري والبلوي (2020)** والتي درست درجة توافر المهارات الحياتية لدى معلمات التربية الأسرية بمدينة تبوك، ودراسات كل من **عثمان (2019)**، و**نصار (2019)**، و**الشيخ (2019)**، و**الدليمي (2016)** والتي اهتمت بدراسة اثر البرامج التدريبية في تنمية

المهارات الحياتية، ودراسات كل من محمد (2019)، وعبدالعال (2019)، ودحو وزيتوني (2019)، وحتوت (2019)، والترك (2019)، وأبو صبيعة والحديدي (2018)، والحداوي (2018) والتي اهتمت بدرجة تضمين المهارات الحياتية في المناهج الدراسية، ودراسة علي (2009)، والقحطاني (2019) والتي اهتمت بدراسة اثر الأنشطة الرياضية اللامنهجية في تنمية المهارات الحياتية، ودراسات كل من المصري والبلوي (2020)، والظليحي (2019) والتي اهتمت بممارسة المعلمين للمهارات الحياتية ، ونظرا لأهمية المهارات الحياتية للرياضيين ، فقد عنيت الكثير من الدراسات تسليط الضوء عليها ، مثل دراسة جود الله وخضر (2019) والتي اهتمت بدرجة توافر المهارات الحياتية عند طلبة تخصص التربية الرياضية ، ودراسة علي وآخرون (2019) التي اهتمت بمدى فاعلية الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية ، ودراسة الوريكات (2016) التي درست مدى توافر المهارات الحياتية لدى لاعبي كرة القدم.

وفي ضوء ذلك ، ونظرا الى ما أظهرته نتائج الدراسات السابقة في المجال الرياضي ، فظهرت دراسات تؤكد على نقل المهارات الحياتية من الرياضة الى باقي مجالات الحياة مثل دراسة (Pierce, Gould & Camiré , 2017) التي أكدت على عمل نموذج لنقل المهارات الحياتية من الرياضة الى الحياة العامة ودراسة (Jennifer M. Jacobs & Paul M. Wright , 2017) التي عملت نموذج يؤكد على فاعلية نقل المهارات الحياتية من الرياضة الى الحياة العامة ، لذا فان المهارات الحياتية الرياضية مهمة للرياضي في مجاله ، كما هي مهمة له في حياته الطبيعية خارج النشاط الرياضي.

كما عنيت دراسات ضحلة في مجال المهارات الحياتية الرياضية وعملت على ترجمته الى أكثر من لغة كما ظهر في دراسة (Nascimento–Junior & etal , 2020) التي عملت على ترجمة مقياس المهارات الحياتية الرياضية الى اللغة البرتغالية والتأكد من مدى فاعلية هذا المقياس، كما وعملت دراسة (Lim, & etal , 2019) بترجمة المقياس الى اللغة الكورية وتطبيقه على المجتمع الكوري، ودراسة (Camille , & et al , 2020) التي عملت على ترجمة المقياس من اللغة الانجليزية الى اللغة الفرنسية ، وأظهرت هذه الدراسات فاعلية هذا المقياس وصحته.

وتعد المهارات الحياتية الرياضية من المواضيع الحديثة التي لم تدرس في البيئة العربية سواء أكان ذلك للألعاب الجماعية أم الفردية، ولمختلف المستويات الرياضية، وتعد الألعاب الجماعية في فلسطين والمتمثلة في كرة القدم، وكرة السلة، والكرة الطائرة، وكرة اليد من أكثر الألعاب الرياضية اهتماما فيها، وبالتالي نظرا لأهمية المهارات الحياتية من حيث: تماسك الفريق ونجاحه، وندرة الدراسات العربية في الموضوع، وحدثا المفهوم، تظهر أهمية إجراء الدراسة الحالية على لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين.

### أهمية الدراسة:

يمكن إيجاز أهمية الدراسة بالآتي:

- 1 حدثت الدراسة الحالية من حيث تناولها بالبحث والدراسة المهارات الحياتية الرياضية، وغياب الدراسات العربية في المجال، وبالتالي سوف تسهم الدراسة في ترجمة مقياس المهارات الحياتية الرياضية، واستخراج الصدق والثبات له في فلسطين، وبالتالي يمكن الاستفادة منه من قبل الباحثين في المجال الرياضي في إيجاد أداة قياس خاصة بالرياضيين.
- 2 تلقي الدراسة الحالية الضوء على درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين، وبالتالي تزويد الاتحادات الرياضية ذات العلاقة، وإدارات الأندية بتغذية راجعة حول جوانب القوة والعمل على تعزيزها، وجوانب الضعف للعمل على علاجها حاليا والوقاية منها مستقبلا في مجال المهارات الحياتية الرياضية.
- 3 تسهم الدراسة الحالية في تحديد الفروق في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تبعا الى متغيرات اللعبة، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي، واللعب في المنتخب الوطني، والمشاركات الدولية، وموقع اللاعب في تشكيلة الفريق.

4 يؤمل من الدراسة الحالية فتح آفاق جديدة للباحثين والمسؤولين في مجال التدريب والإدارة الرياضية في إجراء دراسات ميدانية في مجال المهارات الحياتية الرياضية وتطبيقاتها في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية.

### مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

تعد المهارات الحياتية الرياضية من المصطلحات الحديثة في المجال الرياضي، والتي لم تحظ بالبحث والدراسة في المجال الرياضي، وفي مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية، ونظرا لان لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية ينظر إليهم بمثابة نموذج للحكم على المستويات الرياضية الأخرى، ولنقص الدراسات السابقة في الموضوع، ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحث، وبالتحديد يمكن إيجازها في الإجابة عن التساؤلات الآتية:-

1- ما درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى الى متغير اللعبة؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى الى متغير الخبرة في اللعب؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى الى متغير المؤهل العلمي في اللعب؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى الى متغير اللعب في المنتخب الوطني؟

- 6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى الى متغير المشاركات الدولية؟
- 7- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى الى متغير موقع اللاعب في تشكيلة الفريق؟

### أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية التعرف إلى:

- 1 التعرف الى درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين.
- 2 التعرف الى الفروق في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تبعا الى متغيرات اللعبة، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي، واللعب في المنتخب الوطني، والمشاركات الدولية، وموقع اللاعب في تشكيلة الفريق.
- 3 توفير مقياس للمهارات الحياتية الرياضية، وذلك بعد ترجمته واستخراج الصدق والثبات له في البيئة الفلسطينية.

### حدود الدراسة:

التزم الباحث أثناء إجراء دراسته بالحدود الآتية:

- الحد البشري: لاعبي المستويات الرياضية العليا لكرة القدم، وكرة السلة، والكرة الطائرة، وكرة اليد في المحافظات الشمالية من فلسطين وفق التقسيم الإداري المعتمد (الضفة الغربية سابقا).
- الحد المكاني: تم توزيع المقياس على العينة إلكترونيا.
- الحد الزمني: الموسم الرياضي 2021/2020.

## مصطلحات الدراسة:

**المهارات الحياتية:** مجموعة من السلوكيات التي يقوم بها الفرد وتمكنه من التعامل بفاعلية مع التحديات والمشكلات التي تواجههم في حياتهم اليومية، كاتخاذ القرار، والثقة بالذات، والقدرة على البقاء آمنين، وبصحة جيدة (Nomikow & Parry, 2014).

**المهارات الحياتية الرياضية:** هي المهارات الحياتية الخاصة في المجال الرياضي والمتمثلة في: العمل الفرقي، ووضع الأهداف، وإدارة الوقت، والمهارات الانفعالية، والاتصال الشخصي، والمهارات الاجتماعية، والقيادة، وحل المشكلات واتخاذ القرار (Lorcan & Justine, 2017).

**أما التعريف الإجرائي:** يقصد بها المهارات الحياتية التي يتم اكتسابها وتمييزها من خلال ممارسة النشاط الرياضي ، والتي تساعد اللاعب على مواجهة التحديات والمشكلات المواجهة له ، كما ويؤمل منها التأثير الايجابي على أداء الرياضي ، وهي المهارات التي يستفيد منها الرياضي في حياته الطبيعية بعد أن كان قد اكتسبها في المجال الرياضي.

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

القسم الأول: الإطار النظري

القسم الثاني: الدراسات السابقة

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

يشتمل الفصل الحالي على قسمين هما: الإطار النظري، والدراسات السابقة، وفيما يلي عرض لذلك:

#### القسم الأول: الإطار النظري:

##### تمهيد:

تعد المهارات الحياتية الرياضية من القضايا التي تسعى التربية المعاصرة الى تتميتها عند الرياضيين ، وظهر هذا المفهوم ليس صدفة بل هو من متطلبات الحياة الضرورية للرياضيين التي افرزها التطور المعرفي والتغيرات العلمية السريعة ، ونظرا لأهمية الرياضة في نقل المهارات الحياتية من الرياضة الى مختلف نواحي الحياة ، وذلك بهدف مواكبة التطور المعرفي وإظهار خصوصية الرياضي عن غيره.

كانت الرياضة ولا تزال سياقا مهماً يمكن للرياضيين من خلاله اكتساب العديد من المهارات اللازمة ليصبحوا أعضاء منتجين ومزدهرين في المجتمع، ومع ال تطور العلمي أصبحت الرياضة ذات خصوصية كبيرة رغم ارتباطها بالعلوم المختلفة ،وتعد المهارات الحياتية من أهم المجالات التي يجب أن يختص بها الرياضي عن غيره.

و تعد إحدى أهم المشكلات التي تواجه المهارات الحياتية في البحث العملي الرياضي هي أن المهارات الحياتية والمصطلحات المرتبطة بها غالبا ما لا يتم تحديدها بدقة فعند مراجعة الأدبيات ذات الصلة، نرى مصطلح المهارات الحياتية وعلاقته بالرياضة غالبا ما لا يتم تعريفه بشكل صريح او يتم تعريفه ببساطة مع قليل من التفسير .

ويتم في هذا القسم تناول مفهوم المهارات الحياتية، وأهمية المهارات الحياتية، ونقل المهارات الحياتية من الرياضة الى مجالات الحياة الأخرى، والعوامل المؤثرة في عملية نقل المهارات الحياتية، والمهارات الحياتية الرياضية، وتصنيف المهارات الحياتية الرياضية، وفيما يلي عرض لذلك:

## مفهوم المهارات الحياتية:

يشير (Danish, Forneris, Hodge, & Heke, 2004) إلى أن وجود تعريف

واضح لما تتطوي عليه المهارات الحياتية له علاقة كبيرة بتصميم البرامج الناجحة لتطوير هذه المهارات.

من هنا عرف نميكو وباري (Nomikow & Parry, 2014) المهارات الحياتية بأنها "مجموعة من السلوكيات التي يقوم بها الفرد وتمكنه من التعامل بفاعلية مع التحديات والمشكلات التي تواجههم في حياتهم اليومية، كاتخاذ القرار، والثقة بالذات، والقدرة على البقاء آمنين، وبصحة جيدة"، وعرفها الجديبي (2010) بأنها: "مهارات تعنى ببناء شخصية الفرد القادر على تحمل المسؤولية والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية على مختلف الأصعدة الشخصية والاجتماعية والوظيفية، على قدر ممكن من التفاعل الخلاق مع مجتمعه ومشكلاته بروح مرنة مخصصة لامتها"، وعرفها أبو حجر (2011) بأنها: "المهارات المستمرة باستمرار الحياة والتي تسهم بشكل فاعل في اكتساب المتعلم مجموعة من المهارات الأساسية التي تمكنه من التفاعل والتعامل مع صعوبات البيئة المحيطة به، و تعزيز الإيجابيات بما يكفل له القدرة على التفكير الإبداعي والتفكير الناقد، وامتلاك وإتقان مهارات التعلم الذاتي التي تمكن المتعلم من التعلم في كل الأوقات وطول العمر داخل وخارج المدرسة"، كما وعرفها شحاتة (2011) بأنها: "أنماط السلوك الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل بثقة واقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين ومع المجتمع، وذلك باتخاذ القرارات المناسبة والصحيحة و تحمل المسؤوليات الشخصية و الاجتماعية، و فهم النفس والآخرين وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين وتفادي حدوث الأزمات والقدرة على التفكير الابتكاري"، وعرفتها منظمة الصحة العالمية WHO بأنها: "مجموعة من الكفايات النفسية الاجتماعية والمهارات الشخصية التي تساعد الأشخاص في اتخاذ قرارات مبنية على قاعدة صحيحة من المعلومات وحل المشكلات، والتفكير الناقد والإبداعي والاتصال بفعالية وبناء العلاقات الصحية، والتعاطف والحياة بأسلوب صحي" ( منظمة الصحة العالمية، 2016).

ويشتق المكتب الدولي للتربية ( اليونيسكو ) مفهومه للمهارات الحياتية من المحاور الأربعة التالية للتعليم العصري: تعلم لتعرف، وتعلم لتعمل، وتعلم لتكون، وتعلم لتعيش مع الآخرين، وهي مهارات التحكم والإدارة الشخصية والمهارات الاجتماعية اللازمة للأداء الكفاء (اليونسكو، 2017).

وعرفت منظمة الأمم المتحدة للطفولة بأنها: " المهارات التي تمكن الفرد من التكيف على نحو إيجابي في محيطه وتجعله قادرا على التعامل مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها (اليونسف، 2019).

وعرفها العارم ( 2013 ) بأنها: "مجموعة السلوكيات التي يكتسبها التلميذ بصورة مقصودة بعد مروره بخبرات منهجية، تمكنه من التعامل مع مواقف الحياة وعلى مواجهة ما قد يعترضه من مشكلات بكفاءة وفاعلية"، وعرفت سالم ( 2014 ) أنها عبارة عن الأداءات التي يقوم بها الفرد تجاه ما يتعرض له من مواقف أثناء ممارسته لحياته اليومية، و التي تساعده على الاتصال اللغوي الفعال بالآخرين، والقدرة على عرض أفكاره و آرائه، أداء الأعمال المطلوبة منه بكفاءة عالية، و التكيف الاجتماعي، والقدرة على مواجهة المشكلات.

وفي ضوء عرض التعريفات السابقة تبين للباحث أن أفضل تعريف ويشمل جميع جوانب المهارات الحياتية، هو تعريف منظمة الصحة العالمية WHO بأنها: " مجموعة من الكفايات النفسية الاجتماعية والمهارات الشخصية التي تساعد الأشخاص في اتخاذ قرارات مبنية على قاعدة صحيحة من المعلومات وحل المشكلات، والتفكير الناقد والإبداعى والاتصال بفعالية وبناء العلاقات الصحية، والتعاطف و الحياة بأسلوب صحي ".

### أهمية المهارات الحياتية:

تسهم عملية تعلم المهارات الحياتية في العمل على إعداد أفراد قادرين على التكيف والتفاعل مع المتغيرات ، واكتساب الخبرة ، كما انها تعمل على مساعدة الأفراد في التغلب على مشكلاتهم الحياتية والتعامل معها بحكمة ، وتنمية الشخصية (أبو المكارم ، 2018)، وتعمل المهارات الحياتية على المساعدة في التطور الإيجابي والمرن للحياة بين الشباب ، وتمكنهم من التكيف مع

المواقف ، وتساعد على إدارة حياتهم بشكل أفضل ، حيث أن جميع الأفراد لديهم مهارات حياتية كاملة ، ولكن للحصول على أفضل مستوى فيها يتطلب التدريب المستمر ، وتعزيز استراتيجيات المواجهة (Kumar,P,2017)، و لقد أصبح التأكيد على أهمية تنمية المهارات الحياتية ضرورة ملحة ليتمكن الفرد من التفاعل بشكل إيجابي مع البيئة التي يعيش فيها ( عبد المعطي و مصطفى،2008 ).

وأكد الكثير من التربويين على أهمية المهارات الحياتية حيث أشار كل من رمال وآخرون (2006) ، ( محمد، 2007 ) ، ( على، 2009 ) ، ( الجديبي، 2010 ) ، ( عمران، 2011)، (إبراهيم ، 2012) ، (أبو الحمائل ، 2013 ) ، ( حسن، 2016 ) ، ( أكاندو، 2017 ) ، (أبو المكارم ، 2018 ) ، (Kumar,P,2017)، (Prajapati,R , et al , 2016) إن أهمية المهارات الحياتية تكمن فيما يلي:

- تساعد المهارات الحياتية المتعلم على مواجهة مواقف الحياة المختلفة.
- تشعر المتعلم بالفخر و الاعتزاز و الثقة بالنفس.
- تنوع المهارات الحياتية واحتياج المتعلم لها في عديد من المجالات الحياتية، و امتلاكها يسبب له النجاح و السعادة و التفاعل مع الآخرين.
- تزيد من دافعية المتعلم التعليم و الربط بين النظرية و التطبيق.
- تساعد المتعلم على مواجهة تحديات الحياة و التعامل معها.
- تدريبهم على حماية أنفسهم من المخاطر و المؤثرات الضارة.
- إتاحة الفرصة لهم لتحمل مسؤولياتهم أمام أنفسهم و أمام المجتمع.
- تنمية الوعي الذاتي لهم.
- زيادة تقدير الذات و المسؤولية الذاتية.
- تسهم في إعداد أفراد قادرين على التكيف والتفاعل مع متغيرات الحياة.
- تساعد الفرد على التغلب على مشكلاته والتعامل معها بحكمة.
- تعمل على تنمية شخصية الفرد.

- تساعد الفرد على إدارة حياته بشكل أفضل.
- تلبي احتياجات ومطالب المجتمع الحالية.
- تساعد الفرد على التفكير البناء في مجريات الأمور من حوله والاعتماد على نفسه في اتخاذ القرارات.
- تمكن الفرد من التفاعل الجيد مع أفراد المجتمع.
- تكوين الفرد فكرة عن ذاته وعن الآخرين.
- توفر للفرد درجة مقبولة من التوافق النفسي.

### نقل المهارات الحياتية من الرياضة الى مجالات الحياة الأخرى:

عنيت العديد من الدول والأبحاث والمؤسسات بالتركيز على أهمية نقل المهارات الحياتية من الرياضة الى الحياة العامة، على سبيل المثال وليس الحصر تم تسليط الضوء على أهمية تطوير المهارات الحياتية من خلال الرياضة في مناسبات عديدة من قبل وزارة التعليم في سنغافورة ، حيث أظهرت الأبحاث أنه على الرغم من أن المدربين يدركون بشكل عام أهمية تعليم مهارات الحياة من خلال الرياضة، إلا أنهم غالبًا ما يفتقرون إلى مجموعة الأدوات لتعليم هذا النوع بشكل فعال (Koh et al., 2017).

وكانت كيفية تطوير المهارات الحياتية من خلال الرياضة موضوعا أثار اهتمام الباحثين في علم النفس الرياضي لسنوات عديدة حيث اتفق كل من: (Camiré, 2014) و (Gould&Carson, 2008) و (Fraser–Thomas, Côté, & Deakin, 2005) و (Turnnidge, Côté, & Hancock, 2014) على دراسة العلاقة الموجودة بين ممارسة الرياضة وتنمية المهارات الحياتية.

ويفترض من العديد من ممارسي الرياضة أن العديد من المهارات الحياتية مثل القيادة والعمل الجماعي ، التي من شأنها جعل العديد من الممارسين ناجحين في مجالات أخرى من الحياة (Trottier & Robitaille, 2014)، تم تعزيز هذه الفكرة من خلال بيانات المنظمات

الرياضية مثل (Pop Warner Football) التي توضح أن المهارات الحياتية وتطويرها ونقلها من الرياضة الى باقي مجالات الحياة تحتل الطليعة في القيمة الاجتماعية والثقافية المتصورة للرياضة ، كما اقترح (Kendellen& Camiré,2015) أن هناك حاجة لوجود نموذج قوي لارتباطات مهارات الحياة باحتياجات معينة ، كما طور كل من (Mayocchi&Hanrahan,2000) نموذجا لشرح كيف يمكن تطبيق المهارات التي اكتسبها الرياضيون من خلال الرياضة على مجالات أخرى من الحياة ويركز النموذج على مساعدة الرياضيين في أن يكونوا واعين وواثقين في نقل المهارات المكتسبة من الرياضة خلال فترة الاعتزال ، إضافة الى انه يقترح تزويد الرياضيين بالتغذية الراجعة والمساعدة في تطوير خطط العمل لنقل المهارات الحياتية الى خارج نطاق الرياضة .

في حين أنشأ ( Gould&Carson,2008)، نموذجا مكونا من خمس مكونات في تدريب المهارات الحياتية من خلال الرياضة، وتم استخدام النموذج من قبل (Camiré, et al , 2012) لفحص عملية تطوير المهارات الحياتية بشكل ممنهج خاصة في رياضة الشباب ، وينص النموذج على:

أولاً: على المدرب فهم أصول الرياضيين الداخلية والخارجية.

ثانياً: تحديد خصائص المدرب واستراتيجيات التدريب المباشرة وغير مباشرة.

ثالثاً: تفسيرات المهارات الحياتية من حيث كيفية، وسبب حدوث، وتنمية المهارات الحياتية في الرياضة.

رابعاً: النتائج الايجابية والسلبية للمشاركة الرياضية.

خامساً: النتيجة النهائية لتدريب المهارات الحياتية.

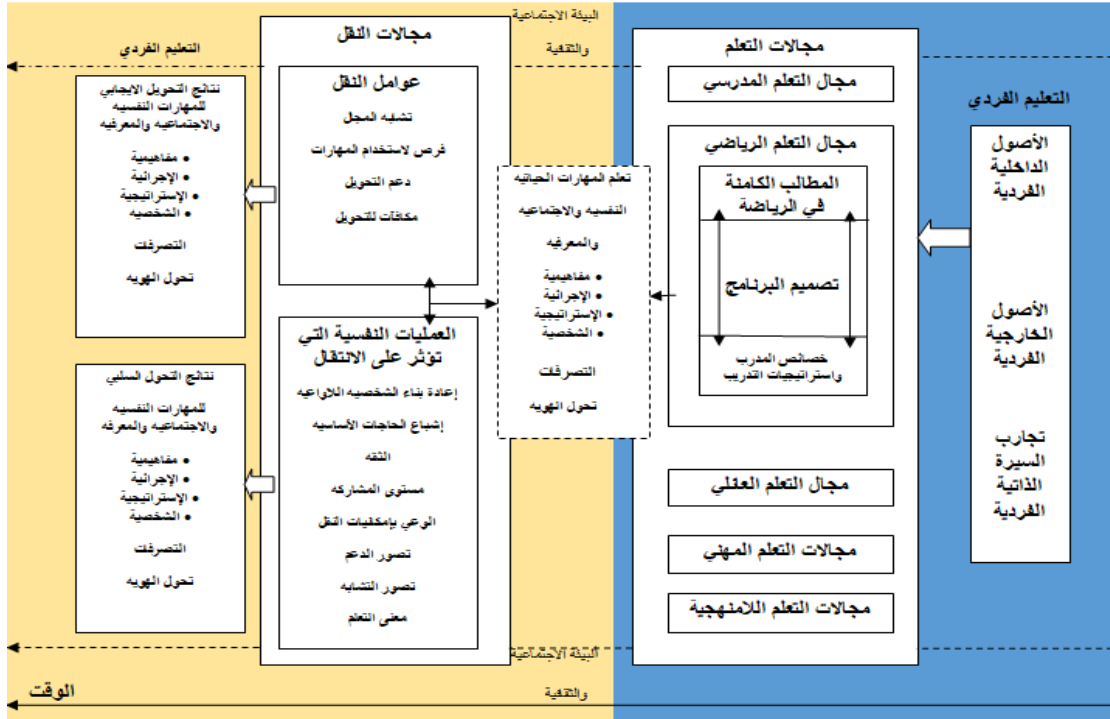
ولتطوير المهارات الحياتية والعمل على نقلها من الرياضة الى الحياة الطبيعية قام كل من (Pierce, et al ,2018) بتصميم استراتيجيات لمساعدة المدربين على استهداف تطوير ونقل

المهارات الحياتية من خلال دمج أنشطة بناء المهارات الحياتية في خطة التدريب الخاصة بالمدرسين وهي :

- 1 إعطاء الأولوية لتدريب المهارات الحياتية وإدراك الحاجة إلى تعزيز النقل عمداً.
- 2 تعزيز إتقان المهارات الحياتية وتعزيز نقل المهارات الحياتية إلى ما بعد الرياضة.
- 3 الحفاظ على علاقات إيجابية بين المدرب والرياضي.
- 4 خلق الفرص للرياضيين لتطبيق المهارات الحياتية خارج الرياضة.
- 5 تعزيز الشراكة بين المدرسين والقطاعات الأخرى المشتركة في حياة الرياضي كالجامعة او المدرسة.
- 6 توفير معززات المهارات الحياتية من خلال توضيح أهمية نقل المهارات الحياتية الى الحياة العامة حيث يمكن الاستعانة بالرياضيين القدامى وتوضيح تأثير المهارات الحياتية المكتسبة من الرياضة على حياتهم .

### نموذج لنقل المهارات الحياتية من الرياضة الى مختلف مجالات الحياة:

بالرغم من أن (Larson ,2011) أشار الى أن التنمية الحياتية لا تحدث بالضرورة بترتيب منطقي ، ولا يمكن وصفها بالكامل باستخدام الرسوم البيانية الثابتة ، إلا أن الانتقال الى نموذج شامل لنقل المهارات الحياتية من الرياضة الى باقي مجالات الحياة ، وبناءً على مراجعة الأدبيات لنقل المهارة تم اقتراح نموذجاً ليوضح التفسيرات المحتملة لكيفية انتقال المهارات الحياتية من الرياضة الى مجالات الحياة ، يركز هذا النموذج على الرياضة بشكل خاص كسياق لنقل المهارات الحياتية المكتسبة من الرياضة ويوضح العوامل المحتملة التي تؤثر على عملية نقل المهارات الحياتية.



الشكل رقم (1): نموذج لنقل المهارات الحياتية من الرياضة الى مجالات الحياة الأخرى نقلا عن (Pierce, Gould & Camiré , 2017)

وأشار (Pierce & et al ,2017) أنه من خلال هذا النموذج يمكن للأفراد استيعاب المهارات الحياتية ، وبمجرد استيعابها ، يصبح للأفراد القدرة على نقل مهاراتهم الحياتية وتطبيقها عبر مجالات الحياة. وتؤثر العمليات النفسية على قدرة المرء على تطبيق مهاراته الحياتية خارج نطاق الرياضة ، عندما يحدث النقل للمهارات الحياتية ستكون النتائج ذات شقين:

– قد يحصل الفرد على نتائج ايجابية ، تسهل نجاحه في الحياة خارج الرياضة

– قد يحصل الفرد على نتائج سلبية ، تعرقل نجاحه خارج نطاق الرياضة

وبشكل عام ، فإن نقل المهارات الحياتية يتأثر باستمرار نظرا لكيفية تفسير الفرد لتعلم المهارات الحياتية ، ومتى وكيف يحدث تطور المهارات الحياتية ، ومتى وكيف تتم تجربة سياقات النقل للمهارات الحياتية ، كما وتأثر البيئة الاجتماعية الثقافية باستمرار على الأفراد وعلى عملية نقل المهارات الحياتية من الرياضة الى باقي مجالات الحياة.

## العوامل المؤثرة في عملية نقل المهارات الحياتية:

### 1 البيئة الاجتماعية والثقافية

إن المهارات الحياتية لا تتطور وتنقل في الفراغ ، حيث أشار النموذج البيولوجي الايكولوجي للتنمية البشرية (Bronfenbrenner,1995) على أن المتعلمين يتأثرون باستمرار بالانظم البيئية ويؤثرون عليها. حيث يركز هذا النموذج على العوامل الجزئية التي تؤثر على المهارات الحياتية ، حيث أظهرت النتائج للدراسات السابقة أن للثقافة تأثير على تنمية المهارات الحياتية ، حيث تشير دراسة (Theokas , et al, 2008) التي عملت على تطوير برنامج للمهارات الحياتية الذي أظهرت نتائجه مساعدة الرياضيين في نيوزيلندا على تعلم المهارات الحياتية والايديولوجيات الثقافية من خلال الرياضة.

لذا فان البيئة الثقافية والاجتماعية تؤثر على المتعلم الفردي الذي يحاول تعلم المهارات الحياتية من خلال الرياضة ونقلها إلى الحياة.

### 2 الوقت

يعد الوقت جزءاً رئيساً في النموذج فهو عنصر يمكن أن يعزز او يعيق نقل المهارات الحياتية حيث قام (Lee& Martinek,2013) بتحديد ثلاث مستويات للوقت تؤثر على عملية نقل المهارات الحياتية:

أولاً: وقت قصير أي مقدار محدد من الوقت يقضيه الفرد في نشاط معين مثل ممارسة كرة السلة 60 دقيقة.

ثانياً: وقت متوسط أي أن النشاط يكون على فترات زمنية من أسابيع الى أشهر مثل موسم رياضي.

ثالثاً: وقت كبير أي أن النشاط قد يمتد لسنوات عديدة مثل تطوير التدريب لتنمية الرياضيين فيحتاج ذلك لسنوات.

إن إدراك الوقت ضروري لشرح العوامل التي تؤثر على قدرة الفرد على نقل المهارات الحياتية، حيث أن الاحداث التنموية ممكن ان تكون متوقعة مثل المشاركة في الرياضة المدرسية، وقد تكون غير متوقعة مثل الاصابات والتكيف معها

### 3 التنضج الفردي للرياضيين

لا يخلو النظام الرياضي من الكفاءات والمهارات الحياتية للأفراد (Gould&Carson,2008). حيث يقترح هذا النموذج ان الاصول الداخلية للأفراد مثل العمر والجنس والعرق ، والاصول الخارجية مثل المدربين ، والخبرة السابقة و المشاركات الرياضية السابقة ، من شأنها ان توفر للأفراد رؤية تؤثر على كيفية ادراكهم ونقل المهارات الحياتية لديهم.

#### المهارات الحياتية الرياضية:

نظرا للتطور الهائل في المعارف والمفاهيم وخصوصا في مجال المهارات الحياتية والسرعة الكبيرة في الاهتمام بها ، كان لا بد من ظهور مصطلح جديد يظهر خصوصية الرياضيين ووحدهم دون غيرهم ، سابقا كان لا بد من دراسة المهارات الحياتية العامة في المجال الرياضي ونظرا للحاجة التي تبرز تميز الرياضي عن غيره ، فتم العمل على تطوير مقياس للمهارات الحياتية خاص بالرياضيين (Lorcan & Justine, 2017).

ونظرا إلى أن النشاط الترفيهي والرياضي يعتبران الأكثر شعبية لدى فئة الشباب (Hansen & Larson,2007)، تم اقتراح الرياضة كإطار مثالي لتنمية المهارات الحياتية، حيث تشير الأبحاث إلى أنه من خلال الرياضة يتطور الشباب: حيث أشار (Holt, 2007) إلى أن الرياضة من شأنها تطوير العمل الجماعي، وأشار كل من (Holt, Tink, Mandigo, & Fox, 2008) إلى أن الرياضة تعمل على تطوير عملية تحديد الأهداف، في حين أشار كل من (Fraser–Thomas,Côté,2009) على ان الرياضة تعمل على تحسين إدارة الوقت، وأشار (Brunelle, Danish, & Forneris, 2007) إلى أن الرياضة تعمل على تنمية المهارات العاطفية ، كما أشار (Gould, et al, 2007) إلى أن الرياضة من شأنها تحسين عملية الاتصال والتواصل ، وقال (Gould, Flett, & Lauer, ) (2012) أن الرياضة تعمل على تنمية المهارات الاجتماعية، وأردف (Camiré, Trudel,& forneris,2009) إلى أن الرياضة عامل رئيسي في إكساب الأشخاص مهارة القيادة، كما ذكر

(Strachan, Côté ,& Deakin ,2011 ) أن الرياضة عنصر رئيسي في تنمية مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار .

وتعرف المهارات الحياتية الرياضية على أنها : "هي المهارات الحياتية الخاصة في المجال الرياضي والمتمثلة في: العمل الفرقي، ووضع الأهداف، وإدارة الوقت، والمهارات الانفعالية، والاتصال الشخصي، والمهارات الاجتماعية، والقيادة، وحل المشكلات واتخاذ القرار (Lorcan & Justine, 2017).

### تصنيف المهارات الحياتية الرياضية:

تم تصنيف المهارات الحياتية الرياضية وفقا لمقياس (Lorcan & Justine, 2017). الى ثمان مهارات وهي:

1. العمل الفرقي: يحتاج كل فرد لأن ينمي مهارة العمل ضمن فريق لدورها الكبير في انجاح العمل الرياضي، وأن الرياضة تعتبر من المجالات التي تنمي هذه المهارة حيث اشار (McEwan& Beauchamp,2020) الى ان المشاركة الرياضية تعمل على تطوير مهارات العمل الجماعي والتي تعمل على خدمة الافراد في باقي مجالات الحياة الاخرى.
2. تحديد الأهداف: ان هذه المهارة من اهم المهارات الحياتية حيث ان لها علاقة بالاداء بشكل عام حيث اشار (Lunenbourg,2011) ان الاداء الاكثر فاعلية ينتج عندما تكون الاهداف محددة.
3. ادارة الوقت: اثبتت الابحاث ان الرياضيين لديهم مهارة ادارة الوقت بشكل كبير حيث اشار (Macquet,2010) في دراسة تناولت موضوع ادارة الوقت واثبتت ان المدربين الرياضيين لديهم تركيز عالي على ادارة وقتهم من حيث تنظيم الموسم وفترة التدريب وتسلسل المهام واولقات التدريب وركزوا على ان المدربين استخدموا الخبرة المسبقة وادارة الوقت للموسم والادارة للوقت على اساس الخطط المرنة. فيما اكد (Camiré&Trundel,2013) على ان ممارسة

- الانشطة الرياضية من شئنها اكساب الافراد بعض المهارات الحياتية مثل ادارة الوقت واكد ان هذه المهارات يمكن نقلها الى باقي مجالات الحياة.
4. المهارات الانفعالية: تشير الابحاث العلمية الى ضرورة دراسة المهارات الانفعالية في الرياضة ومدى اكتسابها من قبل الرياضي حيث يشير (Ubago-Jiménez&et al,2019) الى ان المهارات الانفعالية تعد عامل مهم جدا في الرياضة حيث تساعدهم في صنع القرار والذاكرة وحل المشاكل وترتبط ايضا بتنظيم المجهود الرياضي والدافع الرياضي لهم.
5. الاتصال الشخصي: تعد مهارة الاتصال والتواصل من اهم المهارات الحياتية للرياضيين حيث اكد (Burns,etal,2019) انها مهارات اساسية للرياضيين حيث يعيشون في بيئات عالية الضغط ومهارة الاتصال الشخصي امر حيوي للاداء الرياضي واكد على ان الابطال الرياضيين يصفون هذه المهارة بالمساهم الرئيسي في الاداء بمستوى عالي.
6. المهارات الاجتماعية: ان هذه المهارات ذات اثر كبير في مستوى حياة الافراد فهي تمنحهم المهارات اللازمة في التواصل الاجتماعي بين الناس وللرياضة الاثر الكبير في ذلك حيث استنتجت دراسة (Ciolca&Ghitescu,2019) ان النشاط الرياضي ذا مستوى عالي في تنمية المهارات الاجتماعية عند الشباب الممارسين للرياضة وان أنشطة الفرق الرياضية تزيد من مستوى الاندماج الاجتماعي للرياضيين.
7. القيادة: تلعب القيادة دورا رئيسيا من حيث تحقيق النجاح في أي مؤسسة ولا بد للانشطة الرياضية ان تكون في الطليعة من حيث اكساب الافراد لهذه المهارة هذا الذي اكدته (Price,&Weiss,2011) في دراستهم ان لاعبي كرة القدم يتميزون بالقيادة وان القيادة ارتبطت باللاعبين المهتمين بالمزيد من المهامات ويرغبون اكثر بالتماسك الاجتماعي والفعالية الجماعية.
8. حل المشكلات واتخاذ القرار: تعد هذه المهارات من المهارات الواجب توفرها عند جميع البشر وللرياضيين القدرة العالية على اكتسابها فقد استنتج (Khan,etal,2019) في دراستهم على ان الرياضة تتيح فرصة مميزة من اجل تعلم مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات بشكل ايجابي وفعال.

## القسم الثاني: الدراسات السابقة:

فيما يلي عرض لبعض الدراسات الحديثة التي درست المهارات الحياتية في المجال

الرياضي والمجال التربوي:

### أ - الدراسات التي تناولت المهارات الحياتية في المجال الرياضي:

قامت **عرايبي وآخرون ( 2020 )** بدراسة هدفت إلى دراسة العلاقة بين المهارات الحياتية التي يكتسبها طلبة كلية التربية الرياضية/ الجامعة الأردنية من خلال مسابقات السباحة والتحصيل الأكاديمي. وتكون مجتمع الدراسة من طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية/ الجامعة الأردنية بمستوياتها الثلاثة (سباحة 1، سباحة 2، تخصص سباحة) وعددهم 259 طالبا. أما عينة الدراسة فقد اشتملت على (109) طلبة، موزعين على مسابقات: سباحة 1، وسباحة 2، وتخصص سباحة. وتم استخدام "مقياس اكتساب المهارات الحياتية من خلال السباحة" من أجل جمع البيانات، إضافة إلى نتائج تحصيل الطلبة في المسابقات الثلاثة. وأظهرت نتائج الدراسة ان اكتساب أفراد العينة المهارات الحياتية بمستوى عالٍ؛ فقد احتلت مهارة تحمل المسؤولية المرتبة الأولى بنسبة (88%)، يليها مهارتا التواصل والثقة بالنفس/ تقدير الذات بنسبة ( 86%)، ثم مهارة العمل الجماعي بنسبة (85%)، وأخيراً مهارة حل المشكلات بنسبة ( 80%). كما أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين مدى اكتساب الطلبة المهارات الحياتية وتحصيلهم الأكاديمي، وقد كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً لمستوى المساق لصالح طلبة مساق تخصص السباحة. وأشارت النتائج بالمجمل إلى أنّ مستوى التحصيل الأكاديمي يعكس إيجاباً مدى اكتساب الطلبة المهارات الحياتية، كما أنّ المهارات الحياتية يمكن أن تؤدي دوراً فاعلاً في تطوير وتحسين الصحة العقلية والتحصيل الأكاديمي على حدّ سواء؛ لذا فإنه من الأهمية بمكان تصميم خطط دراسية مبنية على المهارات الحياتية في المجالات الرياضية المختلفة من أجل تنمية مهارات الطلبة الحياتية.

وقام **ناسيمينتو جونيور واخرون ( Nascimento-Junior & etal , 2020 )** بدراسة

هدفت التعرف الى مدى تكيف مقياس المهارات الحياتية الرياضية (LSSS) بترجمته الى اللغة

البرتغالية ،وتقديم دليل على صلاحية بناء المقياس ، وتم تعيين لجنة من الخبراء و 25 رياضي لتقييم المقياس وتم تطبيق المقياس على 413 مشارك ، وتم تقييم جميع جوانب المقياس من حيث الهيكل الداخلي والخارجي والتأكد من صلاحية تصميمه وظهرت النتائج للمشاركين علاقة ايجابية بين حياة الرياضي وتطوير المهارات الحياتية بشكل عام ، وأشارت النتائج الى صحة بناء المقياس ، كما واكدت على انه بإمكان الباحثين والممارسين استخدام هذا المقياس للبحث.

وقام **ليم واخرون (Lim, & etal , 2019)** بدراسة هدفت التعرف الى فاعلية مقياس المهارات الحياتية الرياضية على طلاب المدارس المتوسطة والثانوية في كوريا وتم تطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها 899 طالبا ، وتم التحقق من صحة المقياس على ثلاث مراحل وهي المرحلة الموضوعية للمقياس ، المرحلة الهيكلية للمقياس ، وتم التأكد من ان جميع اجزاء المقياس كانت مناسبة والشكل الخارجي للمقياس وظهرت النتائج ان هذا المقياس يمكن استخدامه للحصول على نتائج المهارات الحياتية الرياضية في التربية البدنية او الرياضة المدرسية.

وقام **احمد ورفيق (2019)** بدراسة هدفت الى معرفة دور النشاط البدني الرياضي الترويبي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة في مجالات (مهارات التواصل مع الآخرين، مهارة اتخاذ القرار، مهارة التفكير الابداعي، مهارة الاعتماد على النفس، مهارة حل المشكلات) من خلال الكشف على مستوى هذه المهارات لديهم، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة وتطبيق مقياس المهارات الحياتية على عينة عشوائية قوامها (121) طالب من جامعة البويرة، حيث تم استخلاص النتائج وتحليلها بالأساليب الإحصائية المناسبة وأظهرت النتائج أن مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية كان متوسطا، وتوجت الدراسة بجملة من التوصيات تساعد على إكساب الطلبة المهارات الحياتية اللازمة لهم للتعامل بإيجابية مع مختلف المواقف مستقبلا.

و قام **دحو وزيتوني ( 2019)** بدراسة هدفت التعرف الى مستوى تضمين المهارات الحياتية في مؤشرات الكفاءات المتضمنة في منهاج التربية البدنية والرياضية على أساس المقاربة

بالكفاءات للتعليم المتوسطة بجمهورية الجزائر، وقد تكونت عينة الدراسة جميع مؤشرات الكفاءات المتضمنة في منهاج التربية البدنية والرياضية قيد الدراسة، وعددها ( 243 ) مؤشرا، واستخدم الباحثان اسلوب تحليل المحتوى لتحقيق هدف الدراسة ، وقد تم التأكد من صدقها وثباتها، ولاستخراج النتائج ومناقشتها فقد تم حساب التكرارات والنسب المئوية. وكشفت نتائج الدراسة عن تدني شديد في مستوى تواجد المهارات الحياتية قيد الدراسة، ضمن مؤشرات الكفاءات للمنهاج المذكور، وتم التوصية بضرورة دمج وتوظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية البدنية والرياضية، وضرورة أن تكون المهارات الحياتية بمثابة خط فكري واضح لدى مخططي مناهج التربية البدنية والرياضية.

وقام **علي واخرون (2019)** بدراسة هدفت التعرف الى دور ممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة المستنصرية واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين الطلاب الجامعة المستنصرية وبلغ عددهم ( 494 ) طالبا وطالبة. واستخلص الباحثون إدراك طلاب الجامعة أهمية الأنشطة الرياضية ودورها في تنمية المهارات الحياتية، حيث أوضح البحث تقارب إدراك الطلاب بشكل عام للأهداف التي حددها المقياس ارتفاع مستوى وعي الطلاب بأهمية المشاركة في الأنشطة الطلابية لدى طلاب الجامعة المستنصرية، وأن الطلاب المشاركين في الأنشطة الرياضية أكثر ارتفاعا في مستوى المهارات الحياتية.

وقام **العيسى (2019)** بدراسة هدفت التعرف الى مخرجات درس التربية الرياضية ضمن المهارات الحياتية في المناهج المطورة في مدارس محافظة إربد، وكذلك معرفة الفروق الإحصائية لاستجابات أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيرات الجنس، المؤهل الخبرة واستخدام الباحث المنهج الوصفي بالصورة المسحية على عينة مكونة من ( 180 ) معلم ومعلمة ممن يعملون في مديريات التربية والتعليم في محافظة إربد، تم اختيارها بالطريقة الطبقية العشوائية على مرحلتين مستخدما استبيان تم بناءه بواقع ( 42 ) فقرة توزعت على خمسة مجالات، وبعد إجراء المعالجة الإحصائية المناسبة من خلال برنامج ( SPSS ) للعلوم الاجتماعية، أسفرت النتائج إلى أن واقع مخرجات درس التربية الرياضية

ضمن المهارات الحياتية في المناهج المطورة ومحاورة كانت عالية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في مدارس محافظة إربد. وكذلك عدم وجود فرق دالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيري الجنس والمؤهل العلمي، بينما أوجدت النتائج أن هناك فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير المديرية لصالح مديرية الرمثا في محور الصحة وبني عبيد في محور العلاقات الشخصية والبيئة وفي محور الاقتصاد والتكنولوجيا ولم تظهر في محور الهوية فروق دالة إحصائية لمتغير المديرية، وفي متغير الخبرة في التدريس ظهرت فروقاً في محور الهوية لصالح مستوى (أقل من 10 سنوات) ومحور العلاقات الشخصية (أقل من 10 سنوات) ومحور البيئة (من 10 سنوات فأعلى). ويوصي الباحث ببعض التوصيات منها تطبيق برامج توعوية في المدارس حول المهارات الحياتية وأيضاً إجراء دراسات مشابهة على عينة أكبر تشمل مختلف مديريات التربية والتعليم في المملكة للتعرف على مخرجات درس التربية الرياضية ضمن المهارات الحياتية في المناهج المطورة والعمل على تطبيق المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية.

قام **جود الله وخضر (2019)** بدراسة هدفت للتعرف إلى درجة مساهمة المسابقات العملية في إكساب المهارات الحياتية لطلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، ولتحقيق ذلك استخدم الباحثان الاستبانة كأداة لجمع البيانات والمعلومات حيث تكونت عينة الدراسة من الطلبة المسجلين للمسابقات العملية، والبالغ عددهم (100) طالب ذكور (55)، وإناث (45) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. وتمثل العينة ما نسبته (20%) من مجتمع الدراسة الأصلي والبالغ عدده (500) طالب وطالبة. بعد جمع البيانات تم التحليل النتائج. باستخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS)، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن درجة مساهمة المسابقات العملية في إكساب المهارات الحياتية كانت بمستوى كبير جداً للدرجة الكلية حيث بلغ المتوسط الحسابي (0.41+ 4.26)، كما أشارت النتائج أيضاً إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة مساهمة المسابقات العملية في إكساب المهارات الحياتية المختلفة تبعاً لمتغير جنس الطلبة (ذكر، أنثى) ونوع المساق (أنشطة جماعية، أنشطة فردية). وأوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بربط المهارات المكتسبة من المسابقات العملية بالمهارات الحياتية اليومية، وضرورة تشجيع الطلبة على الالتزام بالمسابقات العملية لأهميتها في تنمية وتطوير المهارات الحياتية المختلفة.

وقام **حسين واخرون (2018)** بدراسة هدفت التعرف الى تأثير استراتيجية التعلم الاتقاني وفق التمرين المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض مهارات التهديف واكتساب طلاب التربية الرياضية المهارات الحياتية اليومية واستخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة المشكلة وتمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الدراسية الثانية بكلية التربية الرياضي ة بجامعة السليمانية، لسنة الدراسي 2015- 2016 حيث بلغ العدد الكلي (60) طالباً موزعين على شعبتين (أ- ب) وأما عينة البحث من طلاب التربية الرياضية قسم التربية الأساسي ة المرحلة الثانية فبلغ 20 طالباً موزعين على مجموعتين بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة مجموعة ألف 10 ومجموعة الباء 10، تمت معالجة البيانات الإحصائية عن طريق استخدام البرنامج الاحصائي SPSS اثبتت النتائج أن استراتيجية التعلم الاتقاني فاعلة في تنمية المهارات الحياتية وتعلم عدد (بعض) من المهارات التهديف بكرة السلة وأيضاً اثبتت استراتيجية التعلم الاتقاني تفوقها في تعليم تمرين التسلسل في تعلم عدد (بعض) من المهارات التهديف بكرة السلة.

وقام **لاركان وجوستين (Lorcan & Justine, 2017)** بدراسة هدفت الى بناء مقياس للمهارات الحياتية الرياضية، واستخراج الصدق بطريقة التحليل العاملي، وتم التوصل الى ان المهارات الحياتية في المجال الرياضي تتمثل في مهارات: العمل الفرقي، ووضع الأهداف، وإدارة الوقت، والمهارات الانفعالية، والاتصال الشخصي، والمهارات الاجتماعية، والقيادة، وحل المشكلات واتخاذ القرار .

وقام **الوريكات (2016)** بدراسة هدفت الى التعرف على درجة امتلاك اللاعبين المحترفين في أندية كرة القدم الأردنية للمهارات الحياتية وذلك تبعا للمتغيرات التالية: ( الخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي، والعمر ) ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بصورته المسحية ، حيث تكون مجتمع الدراسة من جميع اللاعبين المحترفين في الأندية الأردنية وعددهم ( 298 ) لاعبا من مجموع أندية كرة القدم الأردنية للمحترفين وعددها ( 12 ) نادياً وذلك حسب إحصائيات الاتحاد الأردني لكرة القدم، كما وتكونت عينة الدراسة من ( 153 ) لاعباً مسجلاً في مجتمع الدراسة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، حيث صممت استبانة كأداة خاصة بدراسة الباحث لغاية جمع البيانات

، وتلخصت أبرز النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة على جميع مجالات الدراسة تبعاً للمتغيرات الدراسة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة حول بعض المهارات الحياتية، تعزى إلى متغير العمر، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول مهارات حل المشكلات، تعزى إلى متغير المؤهل العلمي. ومن أهم التوصيات التي وصلت إليها الدراسة، تعميق فهم المهارات الحياتية عن طريق طرحها في الدورات التي يخضع لها لاعبي كرة القدم.

### ب- الدراسات التي تناولت المهارات الحياتية في المجال التربوي:

في المجال التربوي قامت **بغدادى (2020)** بدراسة هدفت التعرف الى المهارات الحياتية التي تسهم في تحقيق التنمية المستدامة ، كما تهدف إلى التعريف الى مفهوم التنمية المستدامة وأهدافها وتحديد الآليات اللازمة لتمكين طلاب مرحلة التعليم الثانوي من المهارات الحياتية في ضوء أهداف التنمية المستدامة ، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي كما استخدمت الباحثة أسلوب SWOT وهو أداة التحليل الإستراتيجي واعتمدت الدراسة على أداتين هما مقياس للمهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الثانوية والثانية هي إستبانة موجهة إلى المعلمين حول التنمية المستدامة مفهومها والمهارات الحياتية الداعمة لها ومتطلبات تحقيقها. وقد إنتهت الدراسة بمجموعة من النتائج منها 1- أن طلبة المرحلة الثانوية يمتلكون مهارات حياتية بشكل جيد وبنسبة فوق المتوسطه ولكنها لا تصل لمستوى التمكن. 2- أن من معوقات التنمية المستدامة عدم وضوح مفهوم وأهداف التنمية المستدامة لدى المعلمين 3- أن من عوامل عدم توافر مهارات الإستدامة لدى الطلاب إفتقادهم لمهارات إدارة حياتهم اليومية وإفتقادهم لمهارات سوق العمل ومهارات إدارة الذات.وانتهت الدراسة بمجموعة من الآليات لتمكين طلاب المرحلة الثانوية من المهارات الحياتية وقامت **هلابي (2020)** بدراسة هدفت التعرف الى المقومات البشرية والمادية للبيئة الجامعية كما تراها طالبات الجامعة، وتحديد العلاقة بين البيئة الجامعية والمهارات الحياتية والكشف عن

الاختلافات بين البيئة الجامعية والمهارات الحياتية وفقا لاختلاف التخصص الدراسي والمستوى الدراسي. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، واعدت استبانة خاصة بالبيئة الجامعية تكونت من (19) محور واستخدمت استبانة خاصة بالمهارات الحياتية من إعداد أحمد الربيعاني (2008). وتكونت عينة الدراسة من ( 181 ) طالبة من طالبات جامعة طيبة على النحو التالي: (146) طالبة من طالبات التربية الخاصة، و ( 35 ) طالبة من طالبات التربية الفنية، وتم معالجة البيانات إحصائية تم استخدام: المتوسطات الحسابية - الانحراف المعياري - اختبار " ت " - تحليل التباين الأحادي - اختبار شيفيه وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات على استبانة البيئة الجامعية واستبانة المهارات الحياتية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير التخصص بين متوسط درجات الطالبات على استبانة البيئة الجامعية باستثناء محور المكتبة المركزية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات الجامعة على استبانة البيئة الجامعية تعزي لمتغير المستوى الدراسي في بعض المحاور، في حين لم تكن هناك أي فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبات على استبانة المهارات الحياتية تعزي للمتغيرين السابقين ( التخصص الدراسي - المستوى الدراسي ). واوصت الباحثة بضرورة تطوير اساليب وطرق التدريس وطرق التقويم التي تعمل على تنمية المهارات الحياتية ، والاهتمام بالمقومات البشرية والمادية في البيئة الجامعية بما يعمل على تعزيز المهارات الحياتية.

وقامت **المصري والبلوي (2020)** بدراسة هدفت التعرف الى درجة توافر المهارات الحياتية لدى معلمات التربية الأسرية للمرحلة الابتدائية بمدينة تبوك من وجهة نظرهن وعلاقتها بالتحصيل الدراسي للطالبات، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وقامت ببناء قائمة مهارات حياتية وبتطبيق أداة استبانة من إعدادها على عينة عشوائية من معلمات التربية الأسرية للمرحلة الابتدائية بمدينة تبوك في المدارس الحكومية عددهن ( 33 ) معلمة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية الطبقية، واستخدمت درجات الطالبات بتقييم مقرر التربية الأسرية الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 1439-1440 هـ للكشف عن علاقتها بالتحصيل ومن خلال حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتطبيق أسلوب التباين الثنائي ( TWO WAY ANOVA ) ومعامل ارتباط

سبيرمان توصلت الباحثان للنتائج التالية: تتوافر المهارات الحياتية المتمثلة في: (المهارات الشخصية المهارات الاجتماعية المهارات الصحية المهارات البيئية المهارات الوقائية ) لدى معلمات مقرر التربية الأسرية للمرحلة الابتدائية بمدينة تبوك بدرجة كبيرة، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة توافر المهارات الحياتية لدى معلمات مقرر التربية الأسرية للمرحلة الابتدائية بمدينة تبوك تعزى لمتغير ( المؤهل الأكاديمي- أو عدد سنوات الخبرة ) أو التفاعل بينهما، وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين توافر المهارات الحياتية للمعلمات والتحصيل الدراسي للطالبات حيث كلما زاد درجة توافر المهارات الحياتية للمعلمات زاد التحصيل الدراسي للطالبات.

وقامت **شيخ العيد (2019)**، بدراسة هدفت لتحليل محتوى كتاب التكنولوجيا للمرحلة الأساسية في ضوء مهارات القرن الحادي والعشرين، والتعرف على مدى اكتساب طلبة الصف العاشر لها، ولتحقيق هدف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من كتب التكنولوجيا للمرحلة الأساسية من الصف ( 5-9 ) في فلسطين، حيث بلغ المجموع الكلي لعينة الدراسة (466) طالب وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة أن متوسط النسبة المئوية لتوفر المهارات في محتوى الكتب التي اشتملت عليها العينة هو ( 20% )، كما أظهرت عدم ارتفاع مستوى اكتساب الطلبة لمهارات القرن الحادي والعشرين إلى مستوى الإتقان المحدد بالدراسة وهو ( 75% )، كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لمتغير الجنس، وأوصت الدراسة بوجود توجيه اهتمام القائمين على تخطيط المناهج نحو دمج مهارات القرن الحادي والعشرين في الخطط الدراسية لجميع المراحل التعليمية، وزيادة الاهتمام بتجهيز الطلبة وإكسابهم مهارات تساعد على الاندماج في المجتمع الخارجي والربط بين المدرسة والبيئة المحلية.

وقامت **وهبة وجبريل (2019)** بدراسة هدفت التعرف الى فاعلية استراتيجية مراكز التعلم في تطوير المهارات الحياتية للطلاب الفلسطينيين من وجهة نظر الطلاب والمعلمين ومديري المدارس، وذلك من خلال استقصاء آراء ( 350 ) طالبا وطالبة ممن تعلموا محتوى العلوم من خلال استراتيجية مراكز التعلم، و(19) معلما ومعلمة ممن طبقوا الاستراتيجية مع الطلاب بعد أن تسلحوا

بالكفايات اللازمة لتطبيقها من خلال دبلوم تأهيل المعلمين، و(7) من مديري المدارس الذين تابعوا تطبيق الاستراتيجية في مدارسهم، استخدمت ثلاث أدوات لتحقيق هذا الهدف؛ استبانة لرصد آراء الطلاب، ومجموعة بؤرية مع المعلمين، ومقابلات معمقة مع مديري المدارس. تبين من النتائج أن استراتيجية مراكز التعلم كانت فاعلة بدرجة كبيرة في تطوير المجالات الخاصة بالمهارات الحياتية للطلاب، وأوصت الدراسة بتبني استراتيجية مراكز التعلم في تعليم العلوم، وفي برامج التأهيل التربوي للمعلمين.

وقامت **عبد العال (2019)** بدراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية المنهج المقترح القائم على التفكير التصميمي للتنمية الوعي الصحي والمهارات الحياتية لدى دارسى ما بعد محو الأمية. وقد تم اختيار مجموعة من دارسى ما بعد محو الأمية من مركز شباب طجانوب بلغ عددها ( 20 ) دارساً للمجموعة التجريبية و ( 22 ) دارساً للمجموعة الضابطة، وقد اتبعت الدراسة المنهج التجريبي فيما يتصل بتجربة الدراسة و ضبط المتغيرات، وأعدت الباحثة منهجاً يقوم على التفكير التصميمي من خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث والمشروعات المتعلقة بموضوع البحث وتدريبه من خلال نموذج التدريس وفق خطوات التفكير التصميمي ( التعاطف - تحديد المشكلة - توليد الأفكار - النمذجة - الاختبار ) وبعض استراتيجيات التدريس النشطة (العصف الذهني - التعلم التعاوني - حل المشكلات - لعب الدور). وتضمنت أدوات البحث ( مقياس الوعي الصحي "، و مقياس المهارات الحياتية " ) طبقت اختبارات قبلية وبعديّة على المجموعتين التجريبية والضابطة. وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية المنهج في تنمية الوعي الصحي والمهارات الحياتية. وهذا يدل على فاعلية المنهج القائم على التفكير التصميمي لتنمية الوعي الصحي والمهارات الحياتية لدى دارسى محو الأمية.

وقامت **داودي (2019)** بدراسة هدفت التعرف الى مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة علوم التربية بجامعة محمد بوضياف، وكذا التعرف على الفروق في ضوء بعض المتغيرات (الجنس والسن) واعتمدت في ذلك على المنهج الوصفي وهو الأنسب لمعرفة الفروق بين المتغيرين إضافة لمعرفة مستوى المهارات الحياتية للطلبة، وشملت الدراسة على 90 طالب وطالبة من طلبة السنة الثانية في الجامعة، طبقت عليهم أداة الدراسة المتمثلة في استبيان للمهارات الحياتية. بعد الإنتهاء من مرحلة جمع المعلومات والحصول على الدرجات الخام وتصنيفها حسب متغيرات الدراسة، تمت

المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام المتوسط الحسابي واختبار " T " لدلالة الفروق. " F " أظهرت الدراسة النتائج التالية: 1- مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة علوم التربية بجامعة محمد بوضياف مرتفع. 2- توجد فروق في مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة علوم التربية بجامعة محمد بوضياف تعزى لمتغير الجنس ( ذكور - اناث ) لصالح الذكور. 3- لا توجد فروق في مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة علوم التربية بجامعة محمد بوضياف تعزى لمتغير السن (18-40).

وقامت الترك ( 2019 ) بدراسة هدفت الى اقتراح برنامج تربوي لتنمية المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الأردنية الحكومية، وتكونت عينة الدراسة من ( 1547 ) طالبا وطالبة، و ( 153 ) عضو هيئة تدريس من الجامعة الأردنية الحكومية، تم استخدام المنهج الوصفي التطويري والاستبانة أداة للدراسة. أظهرت نتائج الدراسة أن درجة ممارسة المهارات الحياتية جاءت بدرجة متوسطة من وجهة نظر عينة الدراسة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية اللازمة لطلبة الجامعات الأردنية من وجهة نظرهم على مجال التفكير تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، ووجود فروق في المهارات الحياتية تعزى لمتغير الكلية، ما عدا مجال إدارة الذات ولصالح الكليات العلمية، وعدم وجود فروق في مستوى المهارات الحياتية تعزى لمتغير الجامعة وإلى التفاعلات الثنائية والثلاثية بين الجنس والكلية والجامعة، وفي ضوء النتائج تم اقتراح برنامج تربوي مقترح لتنمية المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الأردنية الحكومية، وأوصت الدراسة باعتماد البرنامج وتنفيذه من قبل الجامعات الأردنية.

وقامت عثمان (2019) بعمل دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي قائم على مبادئ علم النفس الإيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية والكفاءة الذاتية لدى أطفال الروضة بمنطقة نجران، وتكونت عينة الدراسة من ( 24 ) طفل وطفلة من اطفال الروضة بمنطقة نجران واشتملت أدوات الدراسة على قائمة المهارات الحياتية ، وبطاقة ملاحظة لبعض المهارات الحياتية موضع الدراسة، مقياس الكفاءة الذاتية من وجهة نظر المعلمات لقياس مستوى الكفاءة الذاتية لديهم، وبرنامج تدريبي قائم على مبادئ علم النفس الإيجابي، وتوصلت نتائج الدراسة الى عدة نتائج من أهمها وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات

الحياتية والكفاءة الذاتية لصالح القياس البعدي، كما توصلت النتائج إلى وجود أثر للبرنامج في تنمية المهارات الحياتية والكفاءة الذاتية لدى أطفال الروضة.

وقام أبو صيبعه والحديدي (2018) بدراسة هدفت التعرف إلى درجة توافر المهارات الحياتية التي يتضمنها كتاب اللغة الإنجليزية للصف السادس الأساسي في العاصمة عمان ودرجة ممارسة الطلبة لها من وجهة نظر معلمهم، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق هدف الدراسة وتكونت عينة ومجتمع الدراسة من جميع صفحات كتاب اللغة الإنجليزية للصف السادس الأساسي ومعلمي اللغة الإنجليزية من ثلاث مديريات من العاصمة وبالغ عددهم (322) معلماً ومعلمة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها أن درجة توافر المهارات الحياتية التي يتضمنها كتاب اللغة الإنجليزية للصف السادس الأساسي كانت مرتفعة في مجال المهارات العقلية ومتوسطة في مجال المهارات اليدوية العملية، أما في مجال المهارات الاجتماعية فجاءت بدرجة منخفضة، كما أظهرت النتائج أن درجة اكتساب الطلبة للمهارات الحياتية من وجهة نظر معلمهم كانت بدرجة متوسطة وعلى جميع مجالات الدراسة، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق تبعاً لمتغيرات الدراسة (الجنس، والمؤهل العلمي، ومستوى الخبرة) باستثناء متغير الجنس على مجال المهارات الاجتماعية لصالح الإناث، وأوصت الدراسة بالعمل على التوسع في المهارات الاجتماعية واليدوية التي يتضمنها كتاب اللغة الإنجليزية للصف السادس الأساسي، وعقد دورات متخصصة للمعلمين والمشرفين التربويين لإظهار أهمية بناء منظومة المهارات الحياتية للطلبة.

وقام الحدابي (2018)، بدراسة هدفت التعرف إلى درجة تضمين محتوى منهج العلوم للصف الخامس الأساسي في الجمهورية اليمنية بجزأيه (الأول والثاني) للمهارات الحياتية، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت نتائجها تضمن منهج العلوم للصف الخامس الأساسي في الجمهورية اليمنية للمهارات اليدوية والوقائية بنسبة عالية والمهارات البيئية بنسبة متوسطة، وبينت تدني تضمن المهارات الغذائية والصحية، وأوصت الدراسة بضرورة التوازن في تناول المهارات الحياتية في منهج العلوم، وضرورة التركيز على المهارات الغذائية والصحية كي يصبح المنهج متلائماً للحاجات النمائية للتلاميذ في هذه المرحلة، وأكدت على التركيز على المهارات الحياتية عند إعداد وتأليف المناهج وتوظيفها في المواقف التعليمية.

وقامت باروم ويايونس (2018) بدراسة هدفت التعرف الى مدى اسهام الانشطة الطلابية بجامعة الملك عبد العزيز في تنمية المهارات الحياتية لدى الطالبات ، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي المسحي ، حيث قامت الباحثتان بتصميم استبانة كأداة بحث ، وتم تطبيقها على عينة عشوائية من طالبات جامعة الملك عبد العزيز والطالبات في السليمانية من اللاتي حضرن نشاط طلابي واحد على الاقل وبلغ عددهن ( 486 ) وأظهرت نتائج البحث: أنه يوجد احتياج عال للمهارات الحياتية؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي للاحتياج ( 3.85 )، وجاءت المهارة الحياتية الأعلى احتياجا كما يلي: مهارة تنشيط الذاكرة لدى طالبات العلوم، والهندسة، والحاسبات - مهارة تطبيق مبادئ الإسعافات الأولية لدى طالبات الآداب، والحقوق - مهارة إدارة الوقت لدى طالبات الاقتصاد المنزلي - مهارة تطبيق العادات الغذائية السليمة لدى طالبات الاتصال والإعلام، وجاء إسهم الأنشطة الطلابية في تنمية المهارات الحياتية لدى الطالبات بدرجة متوسطة بلغ متوسطها الحسابي ( 3.07 ). وتوصي الباحثة بتصميم برامج وأنشطة طلابية في ضوء احتياجات الطالبات ومتطلبات الحياة، ودراسة نواحي القصور في الأنشطة الطلابية والذي جعل مساهمتها تكون بدرجة متوسطة.

وقامت عمر (2017) بدراسة هدفت التعرف الى المهارات الحياتية التي يفرضها الوقت الراهن على طلاب الجامعة، والواقع الحالي الذي تقوم به الجامعة في تنمية المهارات الحياتية لدى طلابها، والتوصل إلى مجموعة من التوصيات التي تساعد على تعزيز دور الجامعة في تنمية المهارات الحياتية لدى طلابها. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة: 500 طالب وطالبة من جامعة أسوان، واستخدمت الدراسة استبانة للتعرف على المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة. وتمثلت أهم نتائج الدراسة في ظهور مستوى مرتفع من المهارات الحياتية المتعلقة بكل مما يلي: التواصل الاجتماعي اللفظي وغير اللفظي، والميل نحو تنمية تلك المهارات. إقامة العلاقات الطيبة مع الآخرين والانفتاح بثقة على العالم، والعمل على تسوية الخلافات مع الآخرين بشكل صحيح، والقيادة والتعاون والعمل ضمن فريق، ومساعدة الآخرين على حل مشكلاتهم. التعرف على الأسباب المحتملة للمشكلة وتحديد السبب الرئيسي لها، والتفكير في حلول جديدة ومبتكرة لمواجهة المشكلة، مع حل المشكلات حسب أولويتها. القصور في اكتساب طلاب الجامعة للمهارات الحياتية الآتية: تلخيص الدرس خلال الاستذكار للتمكن من مراجعته بشكل سليم وسريع،

والمشاركة في الندوات والدورات التدريبية المتعلقة بتتمية مهارات التواصل مع الآخرين، واختيار الوقت المناسب لحل المشكلة، وتبني الحل ول الابتكارية والرغبة في تطوير الذات وتغييرها نحو الأفضل، وتحدي أولوية كل درس في المذاكرة حسب أهمية ومساحة كل مقرر.

وقام **كاظم (2016)**، بدراسة هدفت التعرف إلى المهارات الحياتية اللازمة لطلبة قسم الجغرافية من وجهة نظر هيئة التدريس في جامعات الفرات الأوسط بالعراق، حيث قام الباحث بتصميم استبانة اشتملت على (25) فقرة مثل مهارات التواصل، والتعامل الإيجابي، والتعاون، وقد أظهرت نتائج الدراسة تدني مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة أقسام الجغرافية في كليات التربية للعلوم الإنسانية من وجهة نظر هيئة التدريس لكونهم لا يعيرون الاهتمام لتدريسها وممارستها في الحياة اليومية، وأوصرت الباحث في ضوء النتائج بضرورة نشر ثقافة التدريس لإكساب الطلبة المهارات الحياتية.

وقام **المعمري (2016)** بدراسة هدفت التعرف الى مستوى اكتساب طلبة المستوى الرابع بكلية التربية للمهارات الحياتية وعلاقته بدرجة ممارستهم لها اثناء التطبيق الميداني ، ومدى اختلاف مستوى الاكتساب ودرجة ممارسة المهارات الحياتية عند الطلبة باختلاف الجنس والتخصص. ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام مقياس المهارات الحياتية، وبطاقة ملاحظة من إعداد الباحث. وتكون المقياس بصورته النهائية من (80) مهارة فرعية موزعة على إحدى عشرة مهارة رئيسة في ستة مجالات، وتكونت بطاقة الملاحظة بصورتها النهائية من (74) مهارة فرعية موزعة على ثمان مهارات رئيسة في ستة مجالات، وتم التحقق من توفر الخصائص السيكومترية لكل من الأداتين، وتكونت عينة الدراسة من (109) طالب وطالبة من تخصصات مختلفة (فيزياء/ رياضيات/ علوم قرآن/ لغة عربية) وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اكتساب أفراد العينة للمهارات الحياتية عموماً جاء بدرجة متوسطة؛ مقارنة بالمتوسط الفرضي للمقياس، وأن ممارستهم لهذه المهارات في التطبيق الميداني كان متدنياً مقارنة بالمتوسط الفرضي لبطاقة الملاحظة. بينما لم تظهر النتائج فروقاً دالة إحصائياً في مستوى اكتسابهم لهذه المهارات أو ممارستهم لها تعزى لمتغيري الجنس والتخصص أو التفاعل بينهما، علاوة على عدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوى اكتساب العينة للمهارات الحياتية، ودرجة ممارستهم لها.

وقام الجازي وآخرون (2016) بدراسة هدفت التعرف إلى درجة تضمين المهارات الحياتية في كتب العلوم للصفوف الثلاث الأولى في الأردن، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفيّ وبطاقات تحليل المحتوى، حيث تم تحديد قائمة بالمهارات الحياتية التي يتطلب تضمينها في الكتب المستهدفة وتضمنت القائمة على ( 63 ) مهارة فرعية، وتوصلت الدراسة إلى أن مجموع تكرارات المهارات الحياتية في كتب العلوم بلغ ( 764 ) تكراراً، وكانت المهارات العقلية أكثر المهارات تكراراً بنسبة (53.27%) وجاءت المهارات الاجتماعية في المرتبة الثانية بنسبة ( 18.72%)، أما المهارات العملية اليدوية فقد وردت بنسبة ( 17.93%)، بينما وردت المهارات الغذائية والصحية والمهارات الوقائية والمهارات البيئية بدرجة منخفضة، بينما لم ترد المهارات الانفعالية نهائياً. وأوصت الدراسة بضرورة التركيز على المهارات الحياتية المتنوعة عند إعداد وتأليف المناهج والكتب المدرسية في مجال العلوم.

وقامت مرتجي (2016) بدراسة هدفت التعرف إلى المهارات الحياتية المتضمنة في كتب التربية الإسلامية للصف السادس الأساسي ومدى اكتساب الطلبة لها، ومدى توافر المهارات الحياتية في منهاج التربية الإسلامية لتلاميذ الصف السادس الابتدائي، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة الدراسة من معلمي ومعلمات الصف السادس الأساسي في مدارس محافظات غزة، حيث بلغ عددهم (160) معلماً ومعلمة في (52) مدرسة في غزة. وأظهرت الدراسة أن مهارات تعزيز الجانب الروحاني جاءت في المرتبة الأولى، تلتها مهارات تعزيز الجانب الثقافي في المرتبة الثانية ثم مهارات الجانب الوجداني وجاءت مهارات الجانب الإيماني في المرتبة الأخيرة. وأوصت الدراسة بضرورة عقد دورات تعزيز لمعلمي ومعلمات التربية الإسلامية في مفهوم المهارات الحياتية المتضمنة في كتب التربية الإسلامية في جميع المراحل، وضرورة إعادة النظر في تخطيط مناهج المرحلة الأساسية.

واجرى أهونين وكينونين ( Ahonen & kinnunen, 2015 ) دراسة هدفت التعرف إلى المهارات التي يحتاجها الطلبة في المستقبل من مهارات القرن الحادي والعشرين، والتي تعتبر أكثر قيمة، حيث طلب من عينة مقدارها ( 718 ) تلميذاً في سن الدراسة تتراوح أعمارهم بين 11 إلى 15 سنة

توقع المهارات التي يحتاجون إليها في المستقبل. وبناء على ذلك، طلب منهم تقييم وترتيب مهارات القرن الحادي والعشرين المدرجة في الأطر القائمة، واختيار تلك التي يعتبرونها أهم ما تعلموه. تم تصنيف المهارات الاجتماعية والتعاون في المرتبة الأعلى، سواء في الأطر المدرجة في القائمة أو في استجابات الطلاب. وكما كان متوقعاً؛ فإن الذكور يقدرّون المهارات التقنية أكثر، في حين أن الإناث يصنّفن المهارات الاجتماعية بدرجة أعلى. كما أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر المهارات التي يحتاجها الطلبة هي مهارات تكنولوجيا المعلومات والاتصالات وتأتي بالمرتبة الثانية مهارات الحياة والعمل؛ ومنها: المهارات الاجتماعية والتعاون.

وقام أونجردوانج وكانجانوس وتويباي ( Onggardwanich & Kanjanawasee & )

(Tuipae, 2015) بدراسة هدفت إلى تطوير وتقييم مهارات القرن الحادي والعشرين كما يراها طلبة المدارس الثانوية التايلنديين؛ ومنها: مهارات التعلم والابتكار ومهارات تكنولوجيا المعلومات والإعلام ومهارات الحياة والمهنة. ولتحقيق هدف الدراسة تم إعداد مقياس لمهارات القرن الحادي والعشرين تكون من 44 سؤالاً في ضوء مهارات القرن الحادي والعشرين. وتكونت عينة الدراسة من (836) من طلبة المدارس الثانوية تتراوح أعمارهم من (13-15) سنة في تايلاند. أظهرت نتائج الدراسة أن مهارات الحياة والمهنة تعد الأكثر أهمية من مهارات القرن الحادي والعشرين التي تعمل على إكساب الطلبة المرونة، والقدرة على التكيف والمبادرة والتوجيه الذاتي والمهارات الاجتماعية والقيادة والمسؤولية وغيرها من مهارات الحياة.

#### التعليق على الدراسات السابقة:

استعرض الباحث عدداً من الدراسات العربية والاجنبية ذات العلاقة المباشرة وغير مباشرة بموضوع الدراسة الحالية، وتبين له الآتي:

1- هناك دراسات اهتمت بمدى تضمن المحتوى التعليمي لمهارات الحياتية واكسابها للطلاب

مثل دراسة الحدابي ( 2018 ) ، ودراسة الجازي واخرون ( 2016 ) ، ودراسة مرتجي

(2016).

- 2 غالبية الدراسات اهتمت بدراسة المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات والمدارس وكانت العلاقة بينها ايجابية مثل دراسة بغدادي ( 2020 ) ، ودراسة هلابي ( 2020 ) ، ودراسة المصري والبلوي ( 2020 ) ، ودراسة شيخ العيد ( 2019 ) ، ودراسة داودي ( 2019 ) ، ودراسة الترك ( 2019 ) ، ودراسة ابو صبيعة والحديدي ( 2018 ) ، ودراسة باروم وبايونس ( 2018 ) ، ودراسة عمر ( 2017 ) ، ودراسة كاظم ( 2016 ) ، ودراسة الم عمري ( 2016 ) ، ودراسة أهونين وكينوين ( 2015 ) ، ودراسة أونجردوانج وكانجانوس وتويباي ( 2015 ) .
- 3 خذرة الابحاث التي اهتمت بمدى اكتساب المهارات الحياتية من خلال الرياضة مثل دراسة عرابي واخرون ( 2020 ) ، ودراسة احمد ورفيق ( 2019 ) ، ودراسة دحو والزيتوني ( 2019 ) ، ودراسة علي واخرون ( 2019 ) ، ودراسة العيسى ( 2019 ) ، ودراسة حسين واخرون ( 2018 ) ، ودراسة جود الله وخضر ( 2019 ) ، ودراسة الوريكات ( 2016 ) .
- 4 هناك دراسات نادرة جدا على مقياس المهارات الحياتية الرياضية مثل دراسة ناسيمنتو واخرون ( 2020 ) ، ودراسة ليم واخرون ( 2019 ) .
- 5 ابرزت الدراسات السابقة المهارات الحياتية كعلم ضروري لا يمكن الاستغناء عنه في جميع مجالات الحياة.

في ضوء ما اشارت اليه الدراسات السابقة فقد استفاد الباحث من هذه الدراسات:

- تحديد مشكلة الدراسة والخطوات الواجب اتباعها.
  - تحديد منهجية الدراسة.
  - طريقة اختيار العينة وحجمها.
  - استخدام الاساليب والمعالجات الاحصائية المناسبة.
  - طريقة عرض الجداول الاحصائية.
  - مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها.
- ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة لم يتوصل الباحث الى أية دراسة على المستوى العربي لهذا المجال ومحدودية الدراسات العالمية في هذا الموضوع وهذا بحد ذاته يضيف ميزة لهذه الدراسة.

## الفصل الثالث

### الطريقة والاجراءات

- منهج الدراسة.
- مجتمع الدراسة.
- عينة الدراسة.
- أداة الدراسة.
- متغيرات الدراسة
- إجراءات الدراسة.
- المعالجات الإحصائية.

## الفصل الثالث

### الطريقة والاجراءات

يتضمن هذا الفصل عرضا للاجراءات التي تضمنتها هذه الدراسة وهي: منهج الدراسة ، ومجتمع الدراسة ، وعينة الدراسة ، وأدوات الدراسة ، ومتغيرات الدراسة ، والمعالجات الإحصائية ، وفي ما يلي عرض لذلك:

#### منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي ، في جميع إجراءاته من حيث تحديد مجتمع الدراسة وعينتها ، وتطبيق مقياس المهارات الحياتية الرياضية ، وذلك نظرا لملاءمته لأغراض الدراسة.

#### مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم ، ولاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة ، وكرة السلة ، وكرة اليد ، والبالغ عددهم ( 520 ) لاعبا ، وذلك وفق سجلات الاتحادات ذات العلاقة ، والجدول رقم (1) يبين ذلك.

#### جدول رقم (1):توزيع مجتمع الدراسة تبعا للاعبين قيد الدراسة

النسبة المئوية (%)	العدد	اللعبة
42.30	220	كرة القدم
19.23	100	كرة السلة
23.07	120	الكرة الطائرة
15.40	80	كرة اليد
100%	520	المجموع

## عينة الدراسة:

اجريت الدراسة على عينة قوامها (207) لاعبا من لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم ، ولاعبي أندية الدرجة الممتازة للكرة الطائرة ، وكرة السلة ، وكرة اليد ، في الموسم الرياضي (2020-2021) ويمثلون ما نسبته (40%) تقريبا من مجتمع الدراسة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية- العشوائية ، والجدول رقم (2) يوضح توزيع عينة الدراسة تبعا الى متغير اللعبة.

### الجدول رقم (2):توزيع عينة الدراسة تبعا الى متغير اللعبة

اللعبة	العدد	النسبة المئوية (%)
كرة القدم	63	30.4
كرة السلة	45	21.8
الكرة الطائرة	57	27.5
كرة اليد	42	20.3
المجموع	207	100%

## اداة الدراسة:

في ضوء اهداف الدراسة استخدم الباحث اداة قياس المهارات الحياتية الرياضية وفي ما يلي بيان لذلك:

تم استخدام مقياس لاركان وجوستين(Lorcan & Justine, 2017) ، وذلك بعد ترجمته من اللغة الانجليزية الى اللغة العربية ، حيث يشتمل المقياس على (47) فقرة تقيس المهارات الحياتية الرياضية وموزعة على (8) مجالات وذلك كما في الجدول رقم (3).

### الجدول رقم (3):مجالات مقياس المهارات الحياتية الرياضية وفقرات كل مجال

الفقرات	عدد الفقرات	مجالات المهارات الحياتية الرياضية
1-7	7	مجال العمل الفرقي
8-14	7	مجال تحديد الاهداف
15-18	4	مجال ادارة الوقت
19-26	8	مجال المهارات الانفعالية
27-30	4	مجال الاتصال الشخصي
31-35	5	مجال المهارات الاجتماعية
36-43	8	مجال القيادة
44-47	4	مجال حل المشاكل واتخاذ القرار
1-47	47	المجموع

وتم توزيع اوزان الاستجابات المتعلقة بفقرات المقياس حسب طريقة ليكرت من خمس استجابات هي ( ينطبق بدرجة كبيرة جدا ، ينطبق بدرجة كبيرة ، ينطبق بدرجة متوسطة ، ينطبق بدرجة قليلة ، ينطبق بدرجة قليلة جدا) ، وبهذا تكون اعلى درجة للاستجابة (5) درجات و أقل درجة للاستجابة (1) درجة.

#### صدق وثبات أداة الدراسة:

##### الصدق:

تم استخدام المقياس في البيئة البرتغالية حيث قام **ناسيمينتو جونيور وآخرون (Nascimento–Junior & etal , 2020)** بتجربة المقياس على البيئة البرتغالية ، وأشارت النتائج الى صدق المقياس ، كما وتم استخدام المقياس في البيئة الكورية حيث قام **ليم وآخرون (Lim, & etal , 2019)** بعمل تجربة على المقياس على البيئة الكورية ، وأشارت النتائج الى صدق المقياس ، وامكانية استخدامه لقياس المهارات الحياتية الرياضية. وفي الدراسة الحالية وللتأكيد على صدق المقياس تم استخراج العلاقة بين المجالات والدرجة الكلية للمقياس، وذلك من خلال اجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها ( 30 ) لاعبا بواقع ( 12 ) لاعب كرة قدم، و (6) لاعبين بالتساوي من كرة السلة، وكرة اليد، والكرة الطائرة ، ولم يتم تضمينهم في عينة الدراسة ،

وكانت معاملات الاتساق الداخلي للارتباط بين المجالات والدرجة الكلية للمقياس كما في الجدول رقم (4).

**الجدول (4):** معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين المجالات الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية الرياضية (ن=30)

معامل الثبات	المجال
0.91	مجال العمل الفرقي
0.78	مجال تحديد الاهداف
0.82	مجال ادارة الوقت
0.88	مجال المهارات الانفعالية
0.76	مجال الاتصال الشخصي
0.93	مجال المهارات الاجتماعية
0.87	مجال القيادة
0.85	مجال حل المشاكل واتخاذ القرار

يتضح من الجدول ( 4 ) ان معاملات الارتباط بين مجالات مقياس المهارات الحياتية الرياضية والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين ( 0.76-0.93 ) وجميعها دالة احصائيا، مما يؤكد على الاتساق الداخلي للمقياس، وصلاحيته في قياس ما وضع لقياسه.

#### الثبات:

للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم تطبيق الاداة على عينة قوامها (30) لاعبا بواقع (12) لاعب كرة قدم، و (6) لاعبين بالتساوي من كرة السلة، وكرة اليد، والكرة الطائرة ، ولم يتم تضمينهم في عينة الدراسة ، وكانت معاملات الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا كما يلي:

الجدول رقم (5): معاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا للمجالات الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية الرياضية (ن=30)

معامل الثبات	المجال
0.88	مجال العمل الفرقي
0.86	مجال تحديد الاهداف
0.91	مجال ادارة الوقت
0.87	مجال المهارات الانفعالية
0.83	مجال الاتصال الشخصي
0.92	مجال المهارات الاجتماعية
0.88	مجال القيادة
0.83	مجال حل المشاكل واتخاذ القرار
0.91	الثبات الكلي لمقياس المهارات الحياتية الرياضية

يتضح من الجدول (5) ان معاملات الثبات لمجالات مقياس المهارات الحياتية الرياضية تراوحت بين (0.83-0.92) ، ووصل الثبات الكلي للمقياس الى (0.91) وجميعها عالية وتفي باغراض الدراسة.

متغيرات الدراسة:

#### 1 المتغير المستقل:

- اللعبة: ولها اربع مستويات وهي (كرة القدم ، الكرة الطائرة ، كرة السلة ، كرة اليد ) .
- الخبرة في اللعب: ولها ثلاث مستويات وهي (5 سنوات فأقل ، 6-10 سنوات ، أكثر من 10 سنوات ) .
- المؤهل العلمي: وله مستويان وهما (أقل من بكالوريوس ، بكالوريوس فأعلى ) .
- اللعب في صفوف المنتخب الوطني: وله مستويان وهما ( لعبت ، لم ألعب ) .
- المشاركات الدولية: وله مستويان وهما ( شاركت ، لم اشترك ) .
- الموقع في الفريق: وله مستويان وهما ( أساسي ، احتياطي ) .

## 2- المتغير التابع:

ويتمثل في استجابة افراد عينة الدراسة على مقياس المهارات الحياتية الرياضية المستخدم في هذه الدراسة.

### إجراءات الدراسة:

لقد تم اجراء الدراسة وفقا للخطوات التالية:

1- تم ترجمة المقياس واستخراج الصدق والثبات من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية.

2-تحديد أفراد مجتمع الدراسة وعينتها.

3-تم توزيع اداة الدراسة على أفراد عينة الدراسة.

4- تم جمع البيانات وترميزها.

5- تم ادخال البيانات للحاسوب ومعالجتها احصائيا ، باستخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات المناسبة تبعا لتساؤلات الدراسة.

6-تم عرض النتائج ومناقشتها والتوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات.

### المعالجات الاحصائية:

من اجل الاجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية SPSS ، والمعالجات الإحصائية الآتية:

- 1 المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأوزان النسبية لها لتحديد درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين.
- 2 اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test) لتحديد الفروق في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تبعا الى متغيرات:اللعب، والمؤهل العلمي، واللعب مع المنتخب الوطني، والمشاركات الدولية، وموقع اللاعب في تشكيلة الفريق.
- 3 تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA لتحديد الفروق في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تبعا إلى متغيري اللعبة والخبرة في اللعب، واختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات عند اللزوم.

**الفصل الرابع**  
**عرض نتائج الدراسة**

## الفصل الرابع

### عرض نتائج الدراسة

يشتمل الفصل الحالي على عرض نتائج الدراسة تبعا لتسلسل تساؤلاتها، وفيما يلي بيان لذلك:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

ما درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية

في فلسطين؟

وللتعرف إلى درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب

الجماعية وللإجابة عن هذا التساؤل، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة

المئوية لكل فقرة ولكل مجال تنتمي إليه وللدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية، ونتائج الجداول

(6-13) تبين ذلك، ونتائج الجدول ( 14 ) تشير إلى خلاصة نتائج التساؤل الأول. وأُعتمدت

النسب المئوية التالية لتفسير النتائج وهي:

- أقل من (36.2%) درجة مهارات حياتية رياضية قليلة جداً.

- (36.2% - 52%) درجة مهارات حياتية رياضية قليلة.

- (52.2% - 68%) درجة مهارات حياتية رياضية متوسطة.

- (68.2% - 84%) درجة مهارات حياتية رياضية كبيرة.

- أكبر من (84%) درجة مهارات حياتية رياضية كبيرة جداً.

## 1 مجال العمل الفرقي:

الجدول رقم (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال العمل الفرقي لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين (ن = 207).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف	%	الدرجة
1	اتقبل اقتراحات الآخرين من أجل التطور والتقدم.	4.37	0.69	87.4	كبيرة جدا
2	أساعد في بناء روح الجماعة لدى الفريق	4.46	0.65	89.2	كبيرة جدا
3	لدي استعداد للعمل ضمن فريق.	4.57	0.61	91.4	كبيرة جدا
4	اقترح لأعضاء الفريق كيف يمكنهم تحسين مستوياتهم.	4.01	0.89	80.2	كبيرة
5	أساعد لاعب آخر في الفريق على أداء المهمة.	4.19	0.81	83.8	كبيرة
6	أقوم بتغيير طريقة أدائي لصالح الفريق.	4.52	0.67	90.4	كبيرة جدا
7	اعمل مع زملائي اللاعبين من أجل مصلحة الفريق.	4.60	0.60	92	كبيرة جدا
<b>الدرجة الكلية لمجال العمل الفرقي</b>					
		<b>4.39</b>	<b>0.46</b>	<b>87.8</b>	<b>كبيرة جدا</b>

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

تشير نتائج الجدول (6) أن درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين لفقرات مجال العمل الفرقي كانت كبيرة جدا على الفقرات (1، 2، 3، 6، 7)، حيث كانت النسب المئوية للاستجابة عليها أكبر من (84%)، وكانت الدرجة كبيرة على الفقرتين (4، 5)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما على التوالي (80.2%، 83.8%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال العمل الفرقي لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب

الجماعية في فلسطين كان كبيرا جدا وبنسبة مئوية للاستجابة قدرها (87.8%).

## 2 مجال تحديد الأهداف:

الجدول رقم (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال تحديد الأهداف لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين (ن = 207).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	الانحراف	%	الدرجة
8	احدد الأهداف حتى أتمكن من مواصلة التركيز على التحسن.	4.35	0.68	87	كبيرة جدا
9	احدد أهداف صعبة.	3.92	0.86	78.4	كبيرة
10	أتحقق من التقدم نحو أهدافي.	4.29	0.66	85.8	كبيرة جدا
11	أضع أهداف قصيرة المدى لتحقيق الأهداف طويلة المدى.	4.06	0.85	81.2	كبيرة
12	أبقى ملتزما بأهدافي.	4.21	0.75	84.2	كبيرة جدا
13	أضع أهداف من اجل تحقيقها.	4.31	0.71	86.2	كبيرة جدا
14	أضع أهدافا محددة.	4.03	0.88	80.6	كبيرة
<b>الدرجة الكلية لمجال تحديد الأهداف</b>					
		<b>4.17</b>	<b>0.52</b>	<b>83.4</b>	<b>كبيرة</b>

● أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

تشير نتائج الجدول (7) أن درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين لفقرات مجال تحديد الأهداف كانت كبيرة جدا على الفقرات (8، 10، 12، 13)، حيث كانت النسب المئوية للاستجابة عليها أكبر من (84%)، وكانت الدرجة كبيرة على الفقرات (9، 11، 14)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها على التوالي (78.4%، 81.2%، 80.6%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال تحديد الأهداف لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين كان كبيرا ونسبة مئوية للاستجابة قدرها (83.4%).

### 3 مجال إدارة الوقت:

الجدول رقم (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال إدارة الوقت لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين (ن = 207).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	الانحراف	%	الدرجة
15	أقوم بإدارة وقتي بشكل جيد	3.86	0.97	77.2	كبيرة
16	أقيم مقدار الوقت الذي اقضيه في ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.	3.99	0.87	79.8	كبيرة
17	أتحكم في كيفية استخدام وقتي.	3.83	0.99	76.6	كبيرة
18	أقوم بوضع أهداف حتى استخدم وقتي بفاعلية.	3.93	0.88	78.6	كبيرة
	<b>الدرجة الكلية لمجال إدارة الوقت</b>	<b>3.90</b>	<b>0.79</b>	<b>78</b>	<b>كبيرة</b>

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

تشير نتائج الجدول (8) أن درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية

العليا للألعاب الجماعية في فلسطين لفقرات مجال إدارة الوقت كانت كبيرة على جميع الفقرات،

حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين (76.6% - 79.8%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال إدارة الوقت لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب

الجماعية في فلسطين كانت كبيرة وبنسبة مئوية للاستجابة قدرها (78%).

#### 4 مجال المهارات الانفعالية:

الجدول رقم (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال المهارات الانفعالية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين (ن = 207).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف	%	الدرجة
19	اعرف كيفية التعامل مع انفعالاتي.	3.86	1.02	77.2	كبيرة
20	افهم أنني أتصرف بشكل مختلف عندما أكون منفعلا.	4.12	0.84	82.4	كبيرة
21	ألاحظ شعوري.	4.00	0.79	80	كبيرة
22	استخدم مشاعري للبقاء مركزا.	3.96	0.89	79.2	كبيرة
23	افهم مشاعر الآخرين.	4.09	0.79	81.8	كبيرة
24	ألاحظ كيف ينفعل الآخرون.	4.14	0.86	82.8	كبيرة
25	أساعد الآخرين على استخدام انفعالاتهم للبقاء مركزين.	3.99	0.85	79.8	كبيرة
26	أساعد الآخرين على التحكم في مشاعرهم عندما يحدث شيء سيء.	3.97	0.88	79.4	كبيرة
<b>الدرجة الكلية لمجال المهارات الانفعالية</b>					
		<b>4.02</b>	<b>0.59</b>	<b>80.4</b>	<b>كبيرة</b>

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

تشير نتائج الجدول (9) أن درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية

العليا للألعاب الجماعية في فلسطين لفقرات مجال المهارات الانفعالية كانت كبيرة على جميع

الفقرات، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين (77.2% - 82.8%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال المهارات الانفعالية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا

للألعاب الجماعية في فلسطين كانت كبيرة ونسبة مئوية للاستجابة قدرها (80.4%).

## 5 مجال الاتصال الشخصي:

الجدول رقم (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال الاتصال الشخصي لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين (ن = 207).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف	%	الدرجة
27	انتبه لما يقوله الآخرون.	4.32	0.67	86.4	كبيرة جدا
28	انتبه إلى لغة الجسد للآخرين.	4.10	0.92	82	كبيرة
29	أتواصل بشكل جيد مع الآخرين.	4.08	0.91	81.6	كبيرة
30	أتحدث بوضوح مع الآخرين.	4.29	0.72	85.8	كبيرة جدا
<b>الدرجة الكلية لمجال الاتصال الشخصي</b>					
		<b>4.20</b>	<b>0.56</b>	<b>84</b>	<b>كبيرة</b>

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

تشير نتائج الجدول (10) أن درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين لفقرات مجال الاتصال الشخصي كانت كبيرة جدا على الفقرتين (27،30)، حيث كانت النسب المئوية للاستجابة عليهما أكبر من (84%)، وكانت الدرجة كبيرة على الفقرتين (28، 29)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما على التوالي (86.4%، 85.8%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال الاتصال الشخصي لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين كانت كبيرة وينسبة مئوية للاستجابة قدرها (84%).

## 6 مجال المهارات الاجتماعية:

الجدول رقم (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال المهارات الاجتماعية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين (ن = 207).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف	%	الدرجة
31	أتفاعل في بيئات اجتماعية مختلفة.	4.18	0.82	83.6	كبيرة
32	أحافظ على صداقات وثيقة.	4.23	0.80	84.6	كبيرة جدا
33	أقوم بالبدا بالمحادثة.	3.72	0.99	74.4	كبيرة
34	أشارك في الأنشطة الجماعية.	4.11	0.81	82.2	كبيرة
35	أساعد الآخرين دون أن يطلبوا مني المساعدة.	4.06	0.82	81.2	كبيرة
<b>الدرجة الكلية لمجال المهارات الاجتماعية</b>					
		<b>4.06</b>	<b>0.63</b>	<b>81.2</b>	<b>كبيرة</b>

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

تشير نتائج الجدول ( 11 ) أن درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين لفقرات مجال المهارات الاجتماعية كانت كبيرة جدا على الفقرة (32)، حيث كانت النسب المئوية للاستجابة عليها ( 84.6% )، وكانت الدرجة كبيرة على الفقرات (31، 33، 34، 35)، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين ( 74.4% - 83.6% ).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال المهارات الاجتماعية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين كانت كبيرة ونسبة مئوية للاستجابة قدرها (81.2%).

## 7 مجال القيادة:

الجدول رقم (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال القيادة لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين (ن = 207).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف	%	الدرجة
36	أقوم بوضع معايير عالية للفريق.	3.96	0.86	79.2	كبيرة
37	أتعرف على كيفية تحفيز الآخرين.	4.14	0.75	82.8	كبيرة
38	أساعد الآخرين على حل مشاكل الأداء لديهم.	4.02	0.84	80.4	كبيرة
39	أنا قذوة جيدة للآخرين.	4.03	0.78	80.6	كبيرة
40	أنظم أعضاء الفريق للعمل معا.	4.01	0.91	80.2	كبيرة
41	أتعرف على انجازات الفرق الأخرى.	3.96	0.93	79.2	كبيرة
42	اعرف كيفية التأثير الايجابي على الفريق.	4.23	0.80	84.6	كبيرة جدا
43	أضع في اعتباري الآراء الفردية لكل عضو في الفريق.	3.97	0.92	79.4	كبيرة
<b>الدرجة الكلية لمجال القيادة</b>					
		<b>4.08</b>	<b>0.64</b>	<b>81.6</b>	<b>كبيرة</b>

● أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

تشير نتائج الجدول ( 12 ) أن درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين لفقرات مجال القيادة كانت كبيرة جدا على الفقرة ( 42 )، حيث

كانت النسب المئوية للاستجابة عليها ( 84.6% )، وكانت الدرجة كبيرة على الفقرات ( 36، 37، 38، 39، 40، 41، 43)، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين ( 79.2% - 82.8%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال القيادة لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين كانت كبيرة وبنسبة مئوية للاستجابة قدرها (81.6%).

### 8 مجال حل المشاكل واتخاذ القرار:

**الجدول رقم (13):** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال حل المشاكل واتخاذ القرار لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين(ن=207).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف	%	الدرجة
44	أفكر بعمق في المشكلة.	4.07	0.91	81.4	كبيرة
45	أقوم بوضع أكبر عدد ممكن من الحلول الممكنة للمشكلة.	4.10	0.81	82	كبيرة
46	أقارن بين الحلول المطروحة لاختيار أفضل حل.	4.16	0.71	83.2	كبيرة
47	أقوم بعمل تقييم لحل المشكلة.	4.09	0.79	81.8	كبيرة
	<b>الدرجة الكلية لمجال حل المشاكل واتخاذ القرار</b>	<b>4.11</b>	<b>0.63</b>	<b>82.2</b>	<b>كبيرة</b>

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

تشير نتائج الجدول (13) أن درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية

العليا للألعاب الجماعية في فلسطين لفقرات مجال حل المشاكل واتخاذ القرار كانت كبيرة على

جميع الفقرات، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين (81.4% - 83.2%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال حل المشاكل واتخاذ القرار لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا

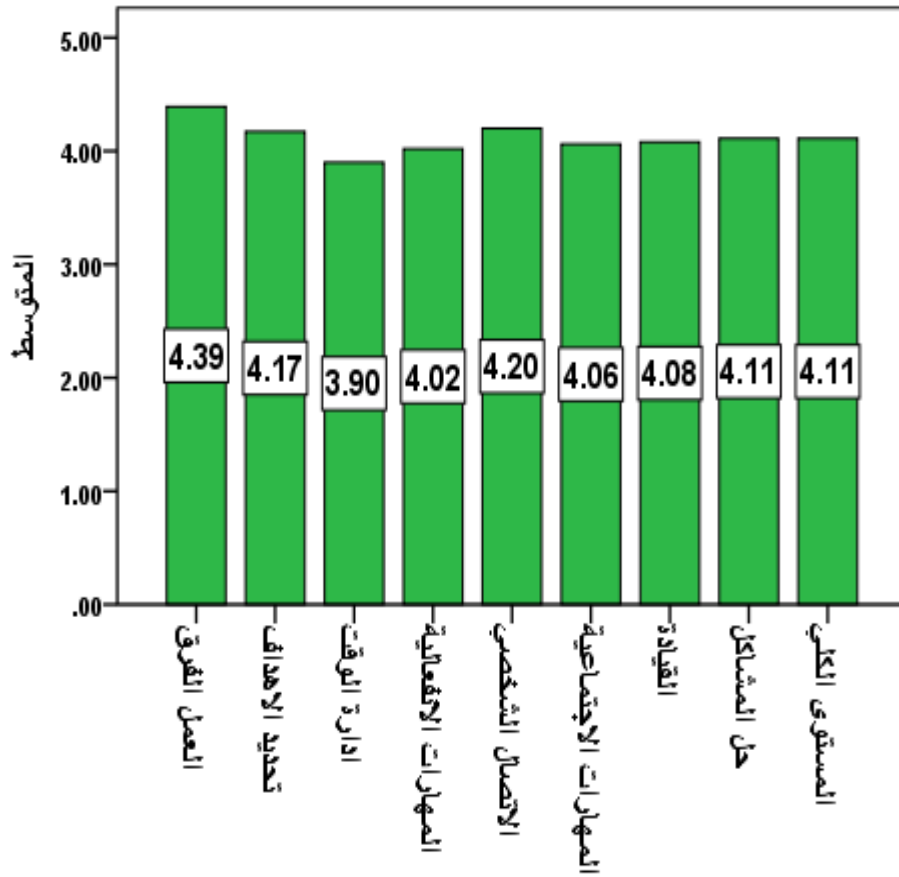
للألعاب الجماعية في فلسطين كانت كبيرة وبنسبة مئوية للاستجابة قدرها (82.2%).

## 9 - خلاصة النتائج للتساؤل الأول:

الجدول رقم (14): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والترتيب لدرجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين (ن = 207).

الترتيب	الدرجة	%	الانحراف	المتوسط*	المجالات	الرقم
الأول	كبيرة جدا	87.8	0.46	4.39	العمل الفرقي	1
الثالث	كبيرة	83.4	0.52	4.17	تحديد الاهداف	2
الأخير	كبيرة	78	0.79	3.90	إدارة الوقت	3
السابع	كبيرة	80.4	0.59	4.02	المهارات الانفعالية	4
الثاني	كبيرة	84	0.56	4.20	الاتصال الشخصي	5
السادس	كبيرة	81.2	0.63	4.06	المهارات الاجتماعية	6
الخامس	كبيرة	81.6	0.64	4.08	القيادة	7
الرابع	كبيرة	82.2	0.63	4.11	حل المشاكل واتخاذ القرار	8
	كبيرة	82.2	0.46	4.11	الدرجة الكلية	

- أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة. تشير نتائج الجدول ( 14 ) أن الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين كانت كبيرة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (82.2%)، وكانت أعلى استجابة بنسبة مئوية كبيرة جدا على مجال العمل الفرقي ( 87.8% )، وكانت النسبة المئوية للاستجابة كبيرة على جميع المجالات الأخرى، حيث كانت أقل نسبة مئوية للاستجابة على مجال إدارة الوقت (78%)، والشكل البياني رقم (2) يظهر ذلك.



الشكل البياني رقم (2): متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية والمجالات لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين.

ثانيا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي

المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى إلى متغير اللعبة؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-way ANOVA)،

ونتائج الجدولين (15، 16) تبين ذلك.

الجدول رقم (15): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير اللعبة (ن=207).

كرة اليد (ن = 42)		الكرة الطائرة (ن = 57)		كرة السلة (ن = 45)		كرة القدم (ن = 63)		اللعبة
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.37	4.26	0.45	4.41	0.47	4.40	0.49	4.45	العمل الفرقي
0.45	3.99	0.49	4.19	0.59	4.22	0.53	4.23	تحديد الاهداف
0.55	3.88	0.82	3.80	0.78	4.11	0.89	3.87	إدارة الوقت
0.49	3.97	0.62	3.87	0.62	4.14	0.57	4.08	المهارات الانفعالية
0.55	4.01	0.51	4.22	0.53	4.28	0.61	4.23	الاتصال الشخصي
0.52	4.04	0.55	4.03	0.65	4.13	0.74	4.05	المهارات الاجتماعية
0.47	4.07	0.58	3.95	0.59	4.17	0.73	4.01	القيادة
0.48	4.02	0.62	4.06	0.61	4.24	0.74	4.10	حل المشاكل واتخاذ القرار
0.39	4.03	0.40	4.06	0.53	4.21	0.51	4.13	الدرجة الكلية

**الجدول رقم (16):** نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير اللعبة (ن=207).

المجالات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ( ف )	مستوى الدلالة *
العمل الفرقي	بين المجموعات	1.019	3	0.340	1.651	0.179
	داخل المجموعات	41.783	203	0.206		
	المجموع	42.802	206			
تحديد الأهداف	بين المجموعات	1.802	3	0.601	2.226	0.086
	داخل المجموعات	54.777	203	0.270		
	المجموع	56.579	206			
إدارة الوقت	بين المجموعات	2.647	3	0.882	1.414	0.240
	داخل المجموعات	126.671	203	0.624		
	المجموع	129.318	206			
المهارات الانفعالية	بين المجموعات	2.473	3	0.824	2.408	0.068
	داخل المجموعات	69.495	203	0.342		
	المجموع	71.968	206			
الاتصال الشخصي	بين المجموعات	1.193	3	0.638	2.033	0.110
	داخل المجموعات	63.663	203	0.314		
	المجموع	65.576	206			
المهارات الاجتماعية	بين المجموعات	0.328	3	0.109	0.272	0.846
	داخل المجموعات	81.696	203	0.402		
	المجموع	82.024	206			
القيادة	بين المجموعات	1.360	3	0.453	1.198	0.312
	داخل المجموعات	76.837	203	0.379		
	المجموع	78.197	206			
حل المشاكل واتخاذ القرار	بين المجموعات	1.241	3	0.414	1.030	0.380
	داخل المجموعات	81.546	203	0.402		
	المجموع	82.787	206			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.890	3	0.297	1.366	0.254
	داخل المجموعات	44.084	203	0.217		
	المجموع	44.974	206			

\* مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ).

تشير نتائج الجدول (16) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ )

في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى كل المجالات لدى لاعبي المستويات الرياضية

العليا للألعاب الجماعية تبعا إلى متغير اللعبة.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي

المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-way ANOVA)،

ونتائج الجداول (17، 18) تبين ذلك.

الجدول رقم (17): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة المهارات الحياتية الرياضية

لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير الخبرة في اللعب

(ن=207).

أكثر من 10 سنوات (ن = 70)		6 - 10 سنوات (ن = 75)		5 سنوات فأقل (ن = 62)		الخبرة في اللعب المجالات
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.31	4.61	0.43	4.36	0.47	4.17	العمل الفرقي
0.52	4.37	0.54	4.09	0.45	4.04	تحديد الاهداف
0.94	4.02	0.69	3.93	0.68	3.73	إدارة الوقت
0.57	4.23	0.53	4.02	0.59	3.77	المهارات الانفعالية
0.49	4.41	0.54	4.18	0.58	3.95	الاتصال الشخصي
0.62	4.26	0.59	4.03	0.62	3.86	المهارات الاجتماعية
0.56	4.31	0.58	4.04	0.57	3.73	القيادة
0.55	4.34	0.87	4.08	0.68	3.87	حل المشاكل واتخاذ القرار
0.45	4.32	0.43	4.09	0.41	3.89	الدرجة الكلية

**الجدول رقم (18):** نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير الخبرة في اللعب (ن=207).

المجالات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ( ف )	مستوى الدلالة *
العمل الفرقي	بين المجموعات	6.308	2	3.154	17.692	*0.000
	داخل المجموعات	36.495	204	0.179		
	المجموع	42.802	206			
تحديد الأهداف	بين المجموعات	4.434	2	2.217	8.672	*0.000
	داخل المجموعات	52.146	204	0.256		
	المجموع	56.579	206			
إدارة الوقت	بين المجموعات	3.017	2	1.509	2.372	0.090
	داخل المجموعات	126.301	204	0.619		
	المجموع	129.318	206			
المهارات الانفعالية	بين المجموعات	6.963	2	3.482	10.926	*0.000
	داخل المجموعات	65.005	204	0.319		
	المجموع	71.968	206			
الاتصال الشخصي	بين المجموعات	6.805	2	3.402	11.809	*0.000
	داخل المجموعات	58.772	204	0.288		
	المجموع	65.576	206			
المهارات الاجتماعية	بين المجموعات	5.394	2	2.697	7.180	*0.001
	داخل المجموعات	76.630	204	0.376		
	المجموع	82.024	206			
القيادة	بين المجموعات	10.950	2	5.475	16.609	*0.000
	داخل المجموعات	67.247	204	0.330		
	المجموع	78.197	206			
حل المشاكل واتخاذ القرار	بين المجموعات	7.403	2	3.701	10.016	*0.000
	داخل المجموعات	75.384	204	0.370		
	المجموع	82.787	206			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	6.085	2	3.043	15.960	*0.000
	داخل المجموعات	38.889	204	0.191		
	المجموع	44.974	206			

\* مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ).

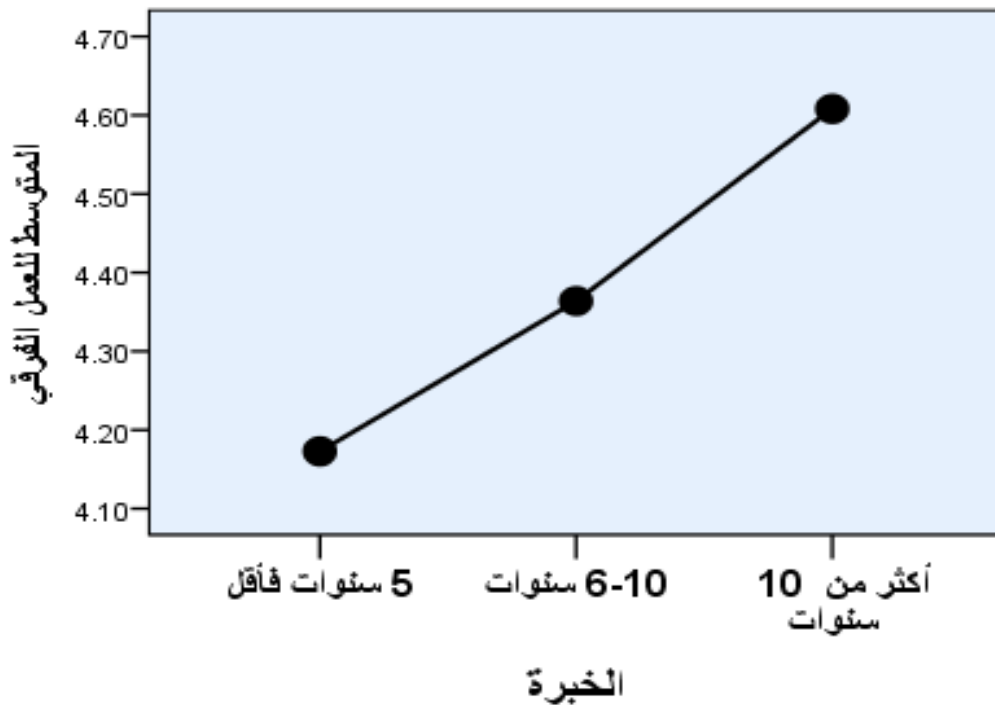
تشير نتائج الجدول (18) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى كل المجالات ما عدا مجال (إدارة الوقت) لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب. ولتحديد مصادر الفروق في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية والمجالات الدالة إحصائيا، تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنة البعدية بين المتوسطات، ونتائج الجدول رقم (19) تبين ذلك.

**الجدول (19):** نتائج اختبار شيفيه للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية للمهارات الحياتية والمجالات الدالة إحصائيا لدى اللاعبين وفقا إلى متغير الخبرة في اللعب (ن=207).

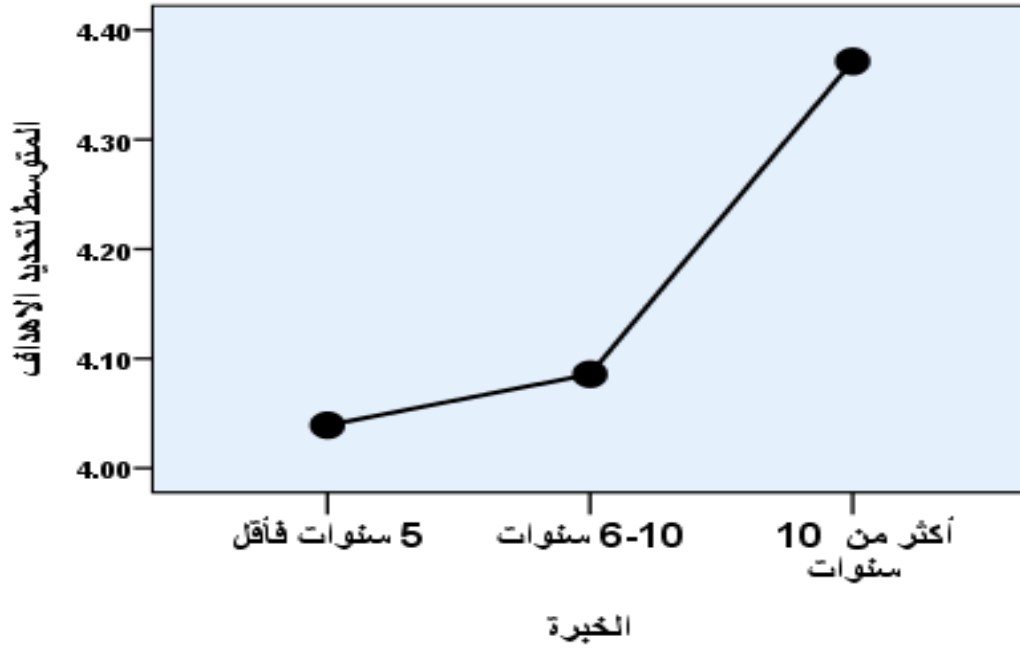
المجالات	الخبرة في اللعب	المتوسط	5 سنوات فأقل	من 6 - 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات
العمل الفرقي		4.17		*0.19-	*0.44-
		4.36			*0.25-
		4.61			
تحديد الاهداف		4.04		0.05-	*0.33-
		4.09			*0.28-
		4.37			
المهارات الانفعالية		3.77		*0.25-	*0.46-
		4.02			*0.21-
		4.23			
الاتصال الشخصي		3.95		*0.23-	*0.46-
		4.18			*0.23-
		4.41			
المهارات الاجتماعية		3.86		0.17-	*0.40-
		4.03			*0.23-
		4.26			
القيادة		3.73		*0.31-	*0.58-
		4.04			*0.27-
		4.31			
حل المشاكل واتخاذ القرار		3.87		*0.21-	*0.47-
		4.08			*0.22-
		4.34			
الدرجة الكلية		3.89		*0.20-	*0.43-
		4.09			*0.23-
		4.32			

\* مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

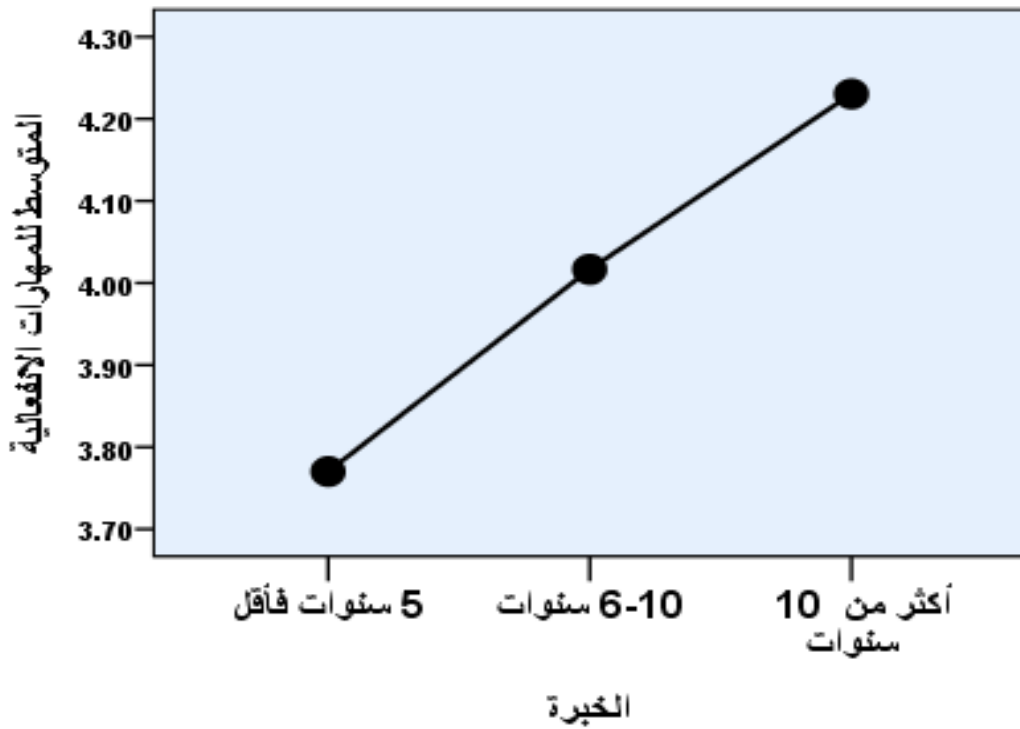
تشير نتائج الجدول ( 19 ) أنه توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى جميع المجالات بين اللاعبين ذوي الخبرة (أكثر من 10 سنوات) وذوي الخبرة ( 5 سنوات فأقل، 6- 10 سنوات) ولصالح ذوي الخبرة (أكثر من 10 سنوات)، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين اللاعبين ذوي الخبرة ( 6- 10 سنوات) وذوي الخبرة ( 5 سنوات فأقل) ولصالح اللاعبين ذوي الخبرة (6- 10 سنوات) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى جميع المجالات ما عدا مجالي (تحديد الأهداف، والمهارات الاجتماعية)، والأشكال البيانية ( 3- 10) تبين ذلك.



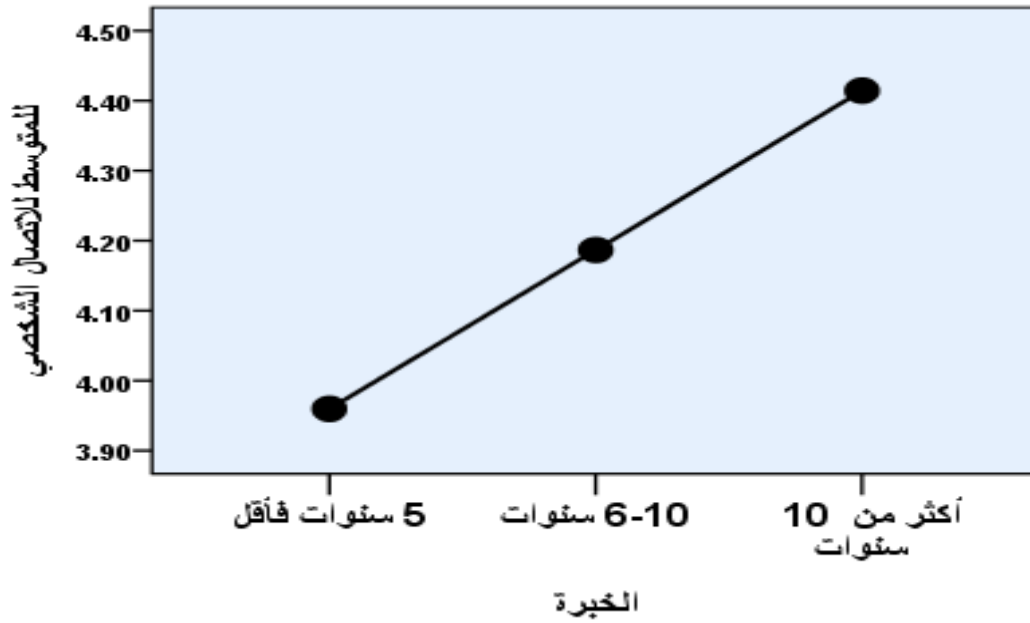
الشكل البياني رقم ( 3 ): متوسط الاستجابة لمجال العمل الفرقي لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقاً إلى متغير الخبرة في اللعب.



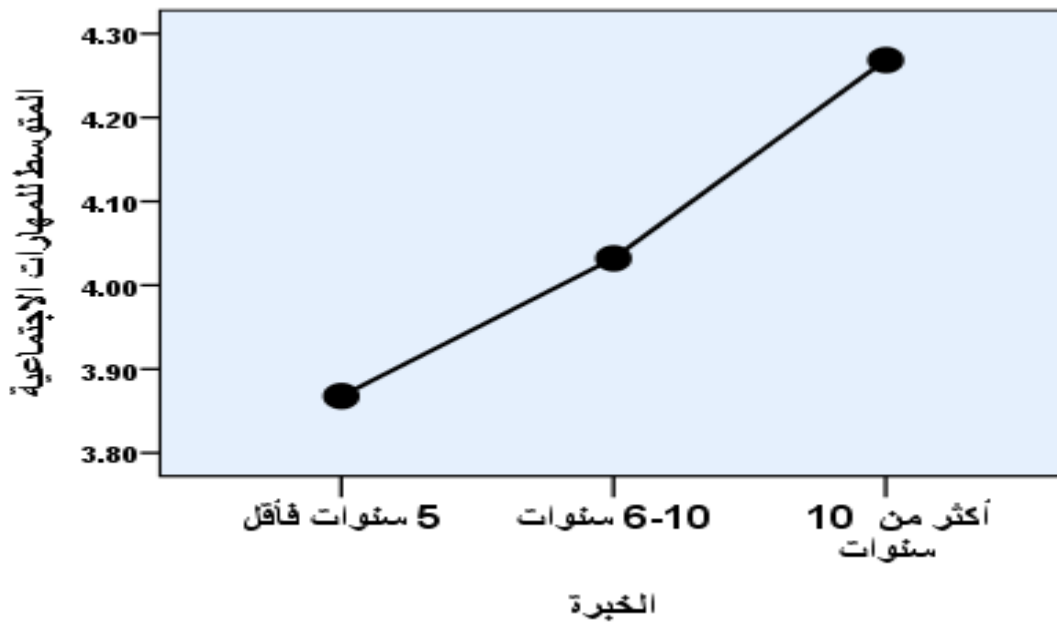
الشكل البياني رقم (4): متوسط الاستجابة لمجال تحديد الأهداف لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير الخبرة في اللعب.



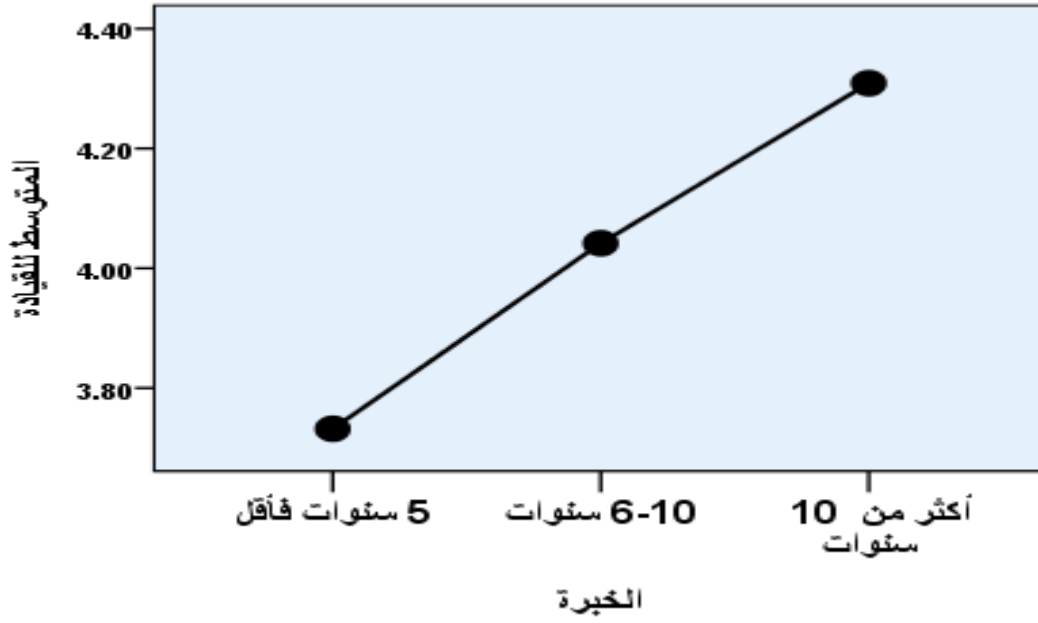
الشكل البياني رقم (5): متوسط الاستجابة لمجال المهارات الانفعالية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير الخبرة في اللعب.



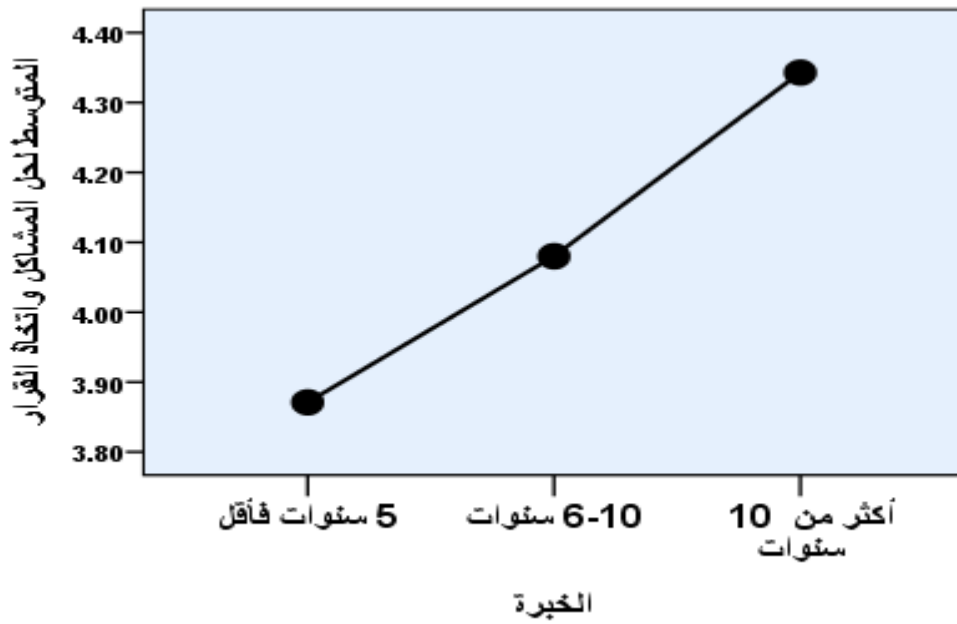
الشكل البياني رقم (6): متوسط الاستجابة لمجال الاتصال الشخصي لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير الخبرة في اللعب.



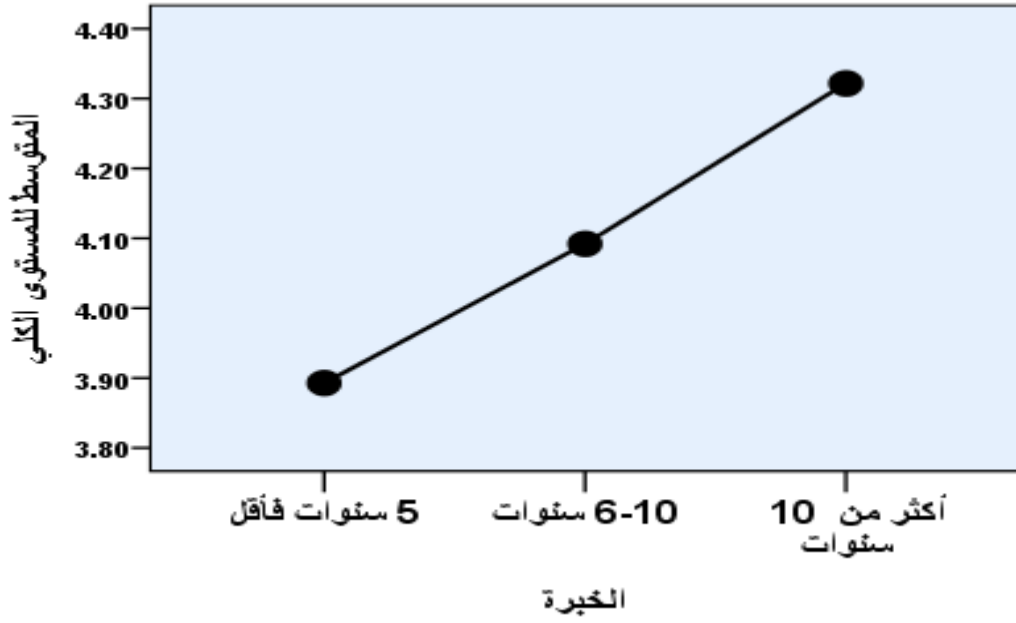
الشكل البياني رقم (7): متوسط الاستجابة لمجال المهارات الاجتماعية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير الخبرة في اللعب.



الشكل البياني رقم (8): متوسط الاستجابة لمجال القيادة لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير الخبرة في اللعب.



الشكل البياني رقم (9): متوسط الاستجابة لمجال حل المشاكل واتخاذ القرار لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير الخبرة في اللعب.



الشكل البياني رقم (10): متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير الخبرة في اللعب.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي

المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى إلى متغير المؤهل العلمي؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent

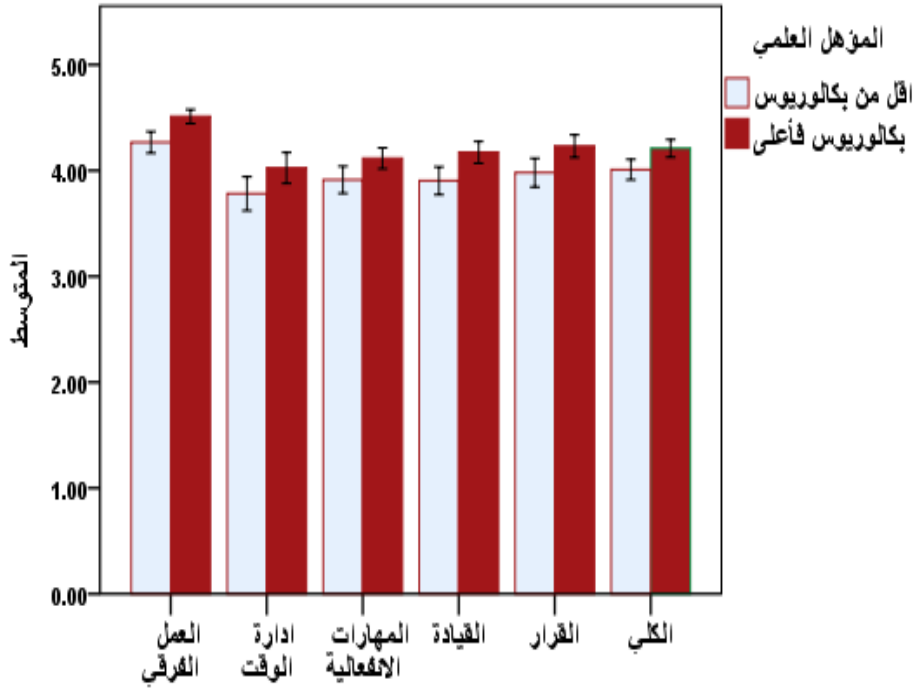
t test)، ونتائج الجدول (20) تبين ذلك.

الجدول رقم (20): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير المؤهل العلمي (ن=207).

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	بكالوريوس فأعلى (ن = 104)		أقل من بكالوريوس (ن = 103)		المؤهل العلمي المجالات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*0.000	4 -	0.34	4.51	0.54	4.27	العمل الفرقي
0.079	1.768 -	0.53	4.23	0.52	4.10	تحديد الاهداف
*0.027	2.223 -	0.75	4.02	0.71	3.78	إدارة الوقت
*0.013	2.514 -	0.51	4.12	0.65	3.91	المهارات الانفعالية
0.101	1.646 -	0.49	4.25	0.62	4.13	الاتصال الشخصي
0.120	1.563 -	0.58	4.13	0.66	3.99	المهارات الاجتماعية
*0.002	3.210 -	0.53	4.17	0.67	3.90	القيادة
*0.001	2.889 -	0.55	4.23	0.68	3.98	حل المشاكل واتخاذ القرار
*0.002	- 3.152	0.43	4.21	0.48	4.01	الدرجة الكلية

\* مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

يتضح من نتائج الجدول ( 20 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (  $\geq \alpha$  ) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى المجالات ( العمل الفرقي، ادارة الوقت، المهارات الانفعالية، القيادة، حل المشاكل واتخاذ القرار) تعزى إلى متغير المؤهل العلمي ولصالح اللاعبين ذوي المؤهل العلمي بكالوريوس فأعلى، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بينهما على مجالات (تحديد الأهداف، الاتصال الشخصي، المهارات الاجتماعية)، والشكل البياني رقم (11) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (11): متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للمهارات الحياتية والمجالات الدالة إحصائياً لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقاً إلى متغير المؤهل العلمي.

خامساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي

المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى إلى اللعب في المنتخب الوطني؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent

t test)، ونتائج الجدول (21) تبين ذلك.

الجدول رقم (21): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير اللعب في المنتخب الوطني (ن=207).

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	لم أعب (ن = 117)		لعبت (ن = 90)		اللعب في المنتخب الوطني المجالات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*0.000	4.192	0.45	4.27	0.41	4.53	العمل الفرقي
*0.007	2.713	0.49	4.08	0.54	4.27	تحديد الاهداف
0.078	1.769	0.77	3.81	0.61	4.01	إدارة الوقت
*0.011	2.558	0.55	3.92	0.61	4.13	المهارات الانفعالية
0.276	1.092	0.54	4.15	0.58	4.24	الاتصال الشخصي
0.070	1.821	0.60	3.99	0.65	4.15	المهارات الاجتماعية
*0.001	3.252	0.59	3.91	0.61	4.19	القيادة
*0.006	2.795	0.63	4	0.60	4.24	حل المشاكل واتخاذ القرار
*0.002	3.166	0.43	4.02	0.48	4.22	الدرجة الكلية

\* مستوى الدلالة  $(0.05 \geq \alpha)$ .

يتضح من نتائج الجدول ( 21 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\geq \alpha$

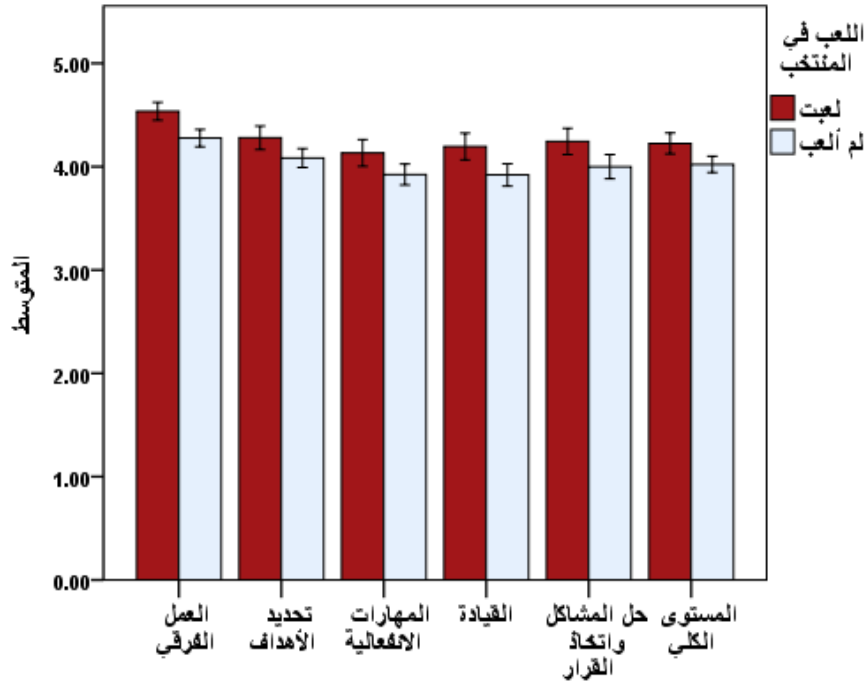
(0.05) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى المجالات (العمل الفرقي، تحديد

الأهداف، المهارات الانفعالية، القيادة، حل المشاكل واتخاذ القرار) تعزى إلى متغير اللعب في

المنتخب الوطني ولصالح اللاعبين الذين لعبوا في المنتخب الوطني، بينما لم تكن هناك فروق دالة

إحصائية بينهما على مجالات (إدارة الوقت، الاتصال الشخصي، المهارات الاجتماعية)، والشكل

البياني رقم (12) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (12): متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للمهارات الحياتية والمجالات الدالة إحصائياً لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقاً إلى متغير اللعب في المنتخب الوطني.

سادساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل السادس:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي

المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى إلى متغير المشاركات الدولية؟

ولإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent

t test)، ونتائج الجدول (22) تبين ذلك.

الجدول رقم (22): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير المشاركات الدولية (ن=207).

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	لم أشرك (ن = 117)		شاركت (ن = 90)		المشاركات الدولية المجالات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*0.000	4.392	0.46	4.27	0.39	4.54	العمل الفرقي
*0.010	2.593	0.50	4.08	0.53	4.27	تحديد الاهداف
0.486	0.679	0.74	3.87	0.86	3.95	إدارة الوقت
*0.002	3.154	0.56	3.90	0.60	4.16	المهارات الانفعالية
0.127	1.531	0.55	4.14	0.56	4.26	الاتصال الشخصي
0.159	1.141	0.60	4.01	0.66	4.13	المهارات الاجتماعية
*0.000	3.747	0.62	3.90	0.57	4.22	القيادة
*0.004	2.912	0.66	3.99	0.56	4.25	حل المشاكل واتخاذ القرار
<b>*0.002</b>	<b>3.125</b>	<b>0.44</b>	<b>4.02</b>	<b>0.48</b>	<b>4.22</b>	<b>الدرجة الكلية</b>

\* مستوى الدلالة  $(0.05 \geq \alpha)$ .

يتضح من نتائج الجدول ( 22 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\geq \alpha$

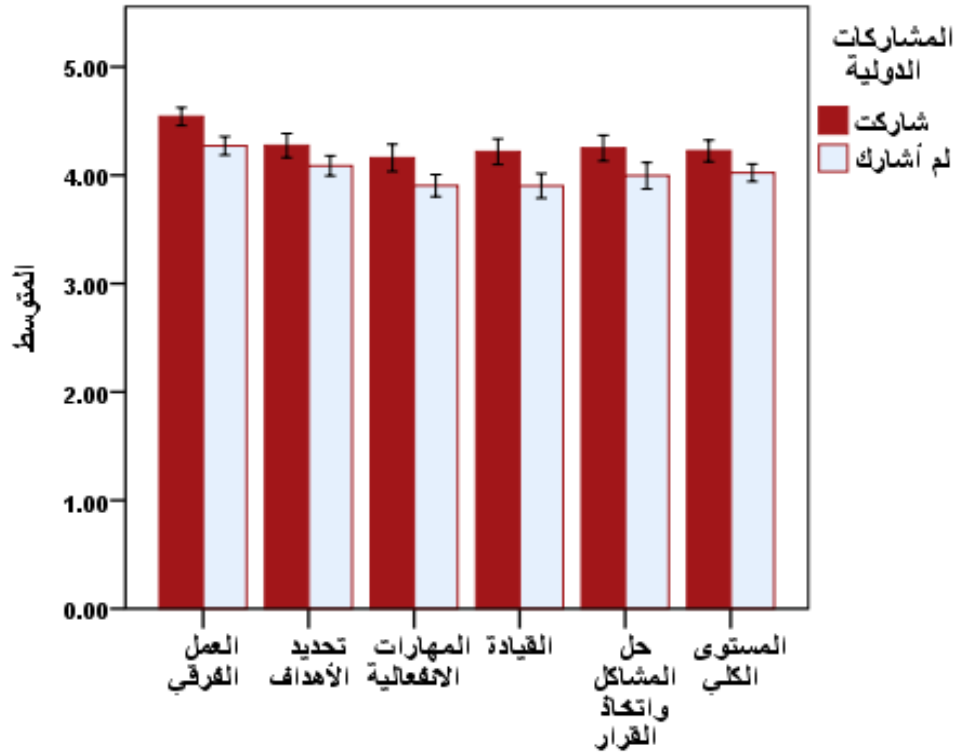
(0.05) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى المجالات (العمل الفرقي، تحديد

الأهداف، المهارات الانفعالية، القيادة، حل المشاكل واتخاذ القرار) تعزى إلى متغير المشاركات

الدولية ولصالح اللاعبين المشاركين دوليا، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بينهما على

مجالات (إدارة الوقت، الاتصال الشخصي، المهارات الاجتماعية)، والشكل البياني رقم ( 13 ) يبين

ذلك.



الشكل البياني رقم (13): متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للمهارات الحياتية والمجالات الدالة إحصائياً لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقاً إلى متغير المشاركات الدولية.

سابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل السابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى إلى متغير موقع اللاعب في تشكيلة الفريق؟

ولإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent)

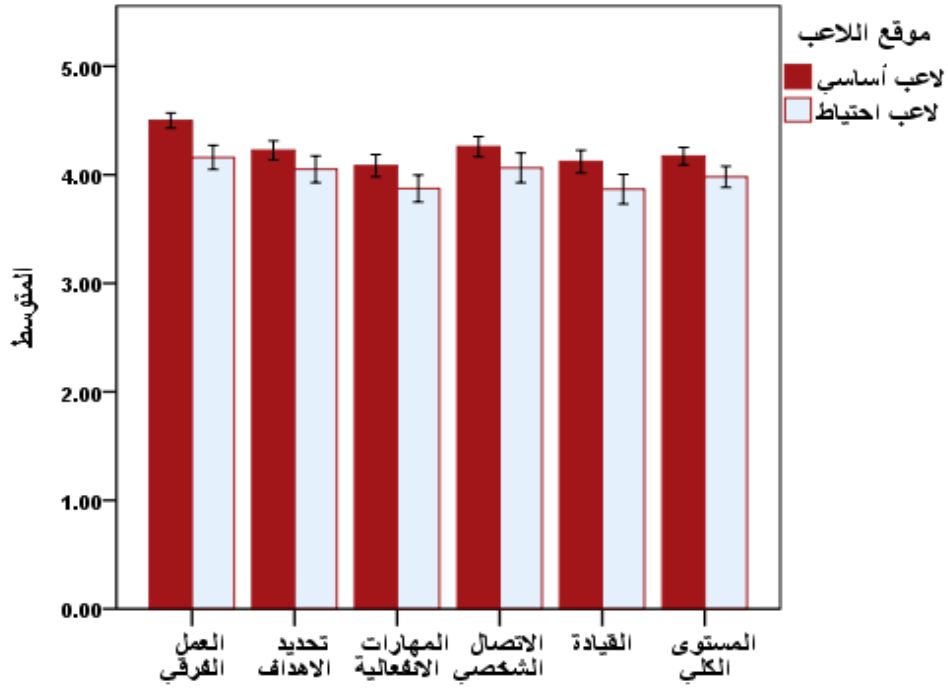
(t test)، ونتائج الجدول (23) تبين ذلك.

الجدول رقم (23): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية وفقا إلى متغير موقع اللاعب في تشكيلة الفريق (ن=207).

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	لاعب احتياط (ن = 67)		لاعب أساسي (ن = 140)		موقع اللاعب في تشكيلة الفريق المجالات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*0.000	5.330	0.45	4.16	0.41	4.50	العمل الفرقي
*0.026	2.248	0.50	4.05	0.52	4.22	تحديد الاهداف
0.740	0.332	0.68	3.87	0.84	3.91	إدارة الوقت
*0.016	2.419	0.51	3.87	0.61	4.08	المهارات الانفعالية
*0.019	2.358	0.56	4.06	0.55	4.26	الاتصال الشخصي
0.090	1.705	0.57	3.96	0.65	4.11	المهارات الاجتماعية
*0.005	2.820	0.56	3.86	0.62	4.12	القيادة
0.095	1.676	0.64	4	0.62	4.15	حل المشاكل واتخاذ القرار
*0.006	2.795	0.39	3.98	0.48	4.17	الدرجة الكلية

\* مستوى الدلالة  $(0.05 \geq \alpha)$ .

يتضح من نتائج الجدول ( 23 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى المجالات (العمل الفرقي، تحديد الأهداف، المهارات الانفعالية، الاتصال الشخصي، القيادة) تعزى إلى متغير موقع اللاعب في تشكيلة الفريق بين اللاعبين الأساسيين والاحتياط ولصالح اللاعبين الأساسيين، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بينهما على مجالات (إدارة الوقت، المهارات الاجتماعية، حل المشاكل واتخاذ القرار)، والشكل البياني رقم (14) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (14): متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للمهارات الحياتية والمجالات الدالة إحصائياً لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية وفقاً إلى متغير موقع اللاعب في تشكيلة الفريق.

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

يشتمل الفصل الحالي على مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات، وفيما يلي عرض لذلك:

#### أولاً: مناقشة النتائج

##### 1- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الاول والذي نصه:

ما درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين؟

أظهرت نتائج الجدول (14) أن الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين كانت كبيرة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (82.2%)، وكانت أعلى استجابة بنسبة مئوية كبيرة جداً على مجال العمل الفرقي (87.8%)، وكانت النسبة المئوية للاستجابة كبيرة على جميع المجالات الأخرى، حيث كانت أقل نسبة مئوية للاستجابة على مجال إدارة الوقت (78%).

ويرى الباحث ان السبب في الدرجة المرتفعة للمهارات الحياتية الرياضية نتيجة لان هؤلاء اللاعبين هم اعلى مستوى رياضي في فلسطين، وبالتالي قد واجهوا الكثير من التحديات ، واكتسبوا الكثير من الخبرات ، مما يحتم عليهم اكتساب المهارات الحياتية الرياضية بدرجة، حيث اشار (Camiré&Trundel,2013) الى ان ممارسة الانشطة الرياضية من شأنها اكساب اللاعبين للمهارات الحياتية.

وجاءت نتائج الدراسة الحالية متفقة مع دراسة (Yilmaz , 2020) التي اجريت على لاعبي المدارس الثانوية التركية ودراسة داودي (2019) التي اجريت على طلبة كلية العلوم حيث كانت درجة المهارات الحياتية لديهم عالية ، ولم تتفق مع دراسة جود الله وخضر (2018) التي اظهرت

نتائجها وجود مهارات حياتية بدرجة كبيرة جدا، ودراسة أحمد ورفيق (2019) التي اظهرت نتائجها توفر المهارات الحياتية بدرجة متوسطة.

## 2- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى الى متغير اللعبة؟

أظهرت نتائج الجدول ( 16 ) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha \leq 0.05$  في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى كل المجالات لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية تبعا إلى متغير اللعبة.

ويرى الباحث ان السبب في ذلك هو المستوى العالي لجميع لاعبي هذه الرياضات وبالتالي فإنهم يشتركون في نفس الظروف من تدريبات وبطولات وغيرها ، ما يعني التشابه الكبير بين مكتسبات المهارات الحياتية الرياضية للألعاب الجماعية ، متفقا مع (Kumar,2017) الذي اشار ان المهارات الحياتية مهارات كامنة عند جميع الافراد ولكن لتمكينها والحصول على المستوى العالي فيها يحتاج الفرد للتدريب المستمر وهنا نظرا للتدريبات المستمرة والمتشابهة بين رياضيي المستويات العليا فإنه لا توجد فروق دالة احصائيا.

## 3- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي نصه

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى الى متغير الخبرة في اللعب؟

أظهرت نتائج الجدول (18) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha \geq 0.05$  في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى كل المجالات ما عدا مجال (إدارة الوقت) لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب ، كما وأشارت نتائج الجدول رقم (19) أنه توجد فروق دالة إحصائيا في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية

الرياضية وعلى جميع المجالات بين اللاعبين ذوي الخبرة (أكثر من 10 سنوات) وذوي الخبرة ( 5 سنوات فأقل، 6- 10 سنوات) ولصالح ذوي الخبرة (أكثر من 10 سنوات)، وكذلك توجد فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين ذوي الخبرة ( 6- 10 سنوات) وذوي الخبرة ( 5 سنوات فأقل) ولصالح اللاعبين ذوي الخبرة (6- 10 سنوات) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى جميع المجالات ما عدا مجالي (تحديد الأهداف، والمهارات الاجتماعية).

ويرى الباحث ان السبب في وجود الفروق لصالح الخبرة يعود الى ان اللاعبين اصحاب الخبرة (أكثر من 10 سنوات ) قد مارسوا الرياضة لفترة زمنية طويلة ما ادى الى تراكم اكتساب المهارات الحياتية الرياضية لديهم ، اما بخصوص مجال (ادارة الوقت ) فمن وجهة نظر الباحث ان السبب في عدم وجود الفروق بين مستويات الخبرة فيها الى ان هذا المجال يعد متطلب رئيسي للاعبين المستويات الرياضية العليا بغض النظر عن مستوى خبرتهم ، وان هذا المجال يتم اكتسابه بمجرد الممارسة المنتظمة للرياضة، ويتفق في ذلك دراسة (Fraser-Thomas,Côté,2009) التي اشارت الى ان ادارة الوقت مجال مكتسب من خلال ممارسة الانشطة الرياضية.

#### 4- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى الى متغير المؤهل العلمي في اللعب؟

أظهرت نتائج الجدول (20) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى المجالات ( العمل الفرقي، ادارة الوقت، المهارات الانفعالية، القيادة، حل المشاكل واتخاذ القرار ) تعزى إلى متغير المؤهل العلمي ولصالح اللاعبين ذوي المؤهل العلمي بكالوريوس فأعلى، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائياً بينهما على مجالات (تحديد الأهداف، الاتصال الشخصي، المهارات الاجتماعية).

ويرى الباحث ان السبب في وجود الفروق الدالة احصائيا على المجالات ( العمل الفرقي، ادارة الوقت، المهارات الانفعالية، القيادة، حل المشاكل واتخاذ القرار) يعود الى ان اللاعبين ذوي المؤهل العلمي بكالوريوس فأعلى استفادو من بيئة الجامعة بما تحتويه من مساقات علمية ونظرية كبيئة خصبة لاكساب المهارات الحياتية الرياضية ويتفق في ذلك مع دراسة جود الله وخضر (2018) و دراسة داودي (2019) التي اكدت على اكساب المهارات الحياتية للطلبة الجامعيين ، ويرى الباحث ان عدم وجود فروق دالة احصائيا على مجالات (تحديد الأهداف ، الاتصال الشخصي، المهارات الاجتماعية) ، يعود الى ان هذه المجالات مكتسبة تلقائيا بالممارسة الرياضية نظرا لاهميتها في حياة الرياضي واشترك اللاعبون بمختلف المؤهلات العلمية بدرجة اكتسابها ، حيث اشارت دراسة (Holt, et al 2008) إلى أن الرياضة تعمل على تطوير عملية تحديد الأهداف ، ودراسة (Gould, et al 2007) التي اشارت إلى أن الرياضة من شأنها تحسين عملية الاتصال والتواصل ، ودراسة (Gould, et al 2012) التي بينت أن الرياضة تعمل على تنمية المهارات الاجتماعية.

#### 5- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى الى متغير اللعب في المنتخب الوطني؟

أظهرت نتائج الجدول (21) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى المجالات (العمل الفرقي، تحديد الأهداف، المهارات الانفعالية، القيادة، حل المشاكل واتخاذ القرار) تعزى إلى متغير اللعب في المنتخب الوطني ولصالح اللاعبين الذين لعبوا في المنتخب الوطني، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بينهما على مجالات (إدارة الوقت، الاتصال الشخصي، المهارات الاجتماعية).

ويعزو الباحث ذلك الى ان اللاعبين المشاركين في المنتخبات الوطنية هم نخبة اللاعبين ، والاكثر جدية في النشاطات الرياضية الممارسة ، ما يسمح لهم اكتساب المهارات الحياتية الرياضية اكثر من نظرائهم غير دوليين على المجالات (العمل الفرقي، تحديد الأهداف، المهارات الانفعالية، القيادة، حل المشاكل واتخاذ القرار) ، فهذه المهارات هي الاكثر امتلاكاً عند اللاعب الكفو وتكون الاكثر حاجة لها من اجل خدمة الفريق الوطني وهذا ما يميز اللاعب الدولي عن غيره من اللاعبين.

## 6 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السادس والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى الى متغير المشاركات الدولية؟

أظهرت نتائج الجدول (22) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى المجالات (العمل الفرقي، تحديد الأهداف، المهارات الانفعالية، القيادة، حل المشاكل واتخاذ القرار) تعزى إلى متغير المشاركات الدولية ولصالح اللاعبين المشاركين دولياً، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بينهما على مجالات (إدارة الوقت، الاتصال الشخصي، المهارات الاجتماعية).

ويرى الباحث ان السبب في وجود فروق دالة احصائياً على المجالات (العمل الفرقي، تحديد الأهداف، المهارات الانفعالية، القيادة، حل المشاكل واتخاذ القرار) ، ان اللاعبين المشاركين في المنافسات الدولية قد احتكوا في بيئات وثقافات مختلفة عن البيئة الفلسطينية ما يضيف ميزة لهم دون غيرهم غير مشاركين في المنافسات الخارجية ، اما السبب في عدم وجود فروق دالة احصائياً على المجالات (إدارة الوقت، الاتصال الشخصي، المهارات الاجتماعية) ، فيرى الباحث ان هذه المهارات هي مهارات سريعة وسهلة الاكتساب من خلال النشاط الرياضي وانه وبمجرد ما تواصل اللاعبين غير دوليين مع زملائهم المشاركين خارجياً فكانت هذه المجالات سريعة الاكتساب ،

حيث يتفق مع دراسة (Theokas , et al, 2008) التي اكدت على ان البيئة التي يعيش بها الرياضي من شأنها التأثير على مدى اكتساب اللاعبين للمهارات الحياتية.

#### 7 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السابع والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى الى متغير موقع اللاعب في تشكيلة الفريق؟

أظهرت نتائج الجدول (23) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى المجالات (العمل الفرقي، تحديد الأهداف، المهارات الانفعالية، الاتصال الشخصي، القيادة) تعزى إلى متغير موقع اللاعب في تشكيلة الفريق بين اللاعبين الأساسيين والاحتياط ولصالح اللاعبين الأساسيين، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بينهما على مجالات (إدارة الوقت، المهارات الاجتماعية، حل المشاكل واتخاذ القرار).

يرى الباحث ان السبب في وجود فروق دالة احصائية على المجالات (العمل الفرقي، تحديد الأهداف، المهارات الانفعالية، الاتصال الشخصي، القيادة) لصالح اللاعبين الاساسيين ان اللاعب الاساسي في فريقه يكون الاكثر احتكاكا بالمنافسين ومشاركة بالمنافسات بشكل رئيسي ما يسهم في اكسابهم المهارات الحياتية الرياضية اكثر من نظرائهم الاحتياطيين ، ويرى الباحث ان السبب في عدم وجود فروق دالة احصائية على المجالات (إدارة الوقت، المهارات الاجتماعية، حل المشاكل واتخاذ القرار) ، يعود الى ان كلا اللاعبين الاساسيين والاحتياطيين يشتركون في نفس الجدول التدريبي لفريقهم ويكون احتكاكهم مباشر بينهم ما يسمح بأشتراك اللاعبين الاساسيين والاحتياطيين بنفس المستوى من هذه المهارات.

## ثانياً: الاستنتاجات

### في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحث الآتي:

- 1 أنه لا يوجد تأثير للعبة لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للاعبين الجماعية في فلسطين في جميع مجالات الدراسة على الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية.
- 2 تعد الخبرة عاملاً مهماً لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للاعبين الجماعية في فلسطين وما له تأثير في اكتساب المهارات الحياتية الرياضية، على مجالات العمل الفرقي وتحديد الأهداف والمهارات الانفعالية والاتصال الشخصي والمهارات الاجتماعية والقيادة وحل المشكلات واتخاذ القرار، لأصحاب الخبرة (أكثر من 10 سنوات)، كما أن الخبرة لم يكن لها تأثير في مجال إدارة الوقت.
- 3 أن المؤهل العلمي له تأثير في اكتساب المهارات الحياتية الرياضية حيث أن المهارات الحياتية الرياضية على مجالات العمل الفرقي، إدارة الوقت، المهارات الانفعالية، القيادة، حل المشاكل واتخاذ القرار، كانت درجتها أكبر لأصحاب المؤهل العلمي بكالوريوس فأعلى، بينما لم يكن هنالك تأثير للمؤهل العلمي في مجالات تحديد الأهداف، الاتصال الشخصي، المهارات الاجتماعية.
- 4 أن المشاركة مع المنتخب الوطني له تأثير في درجة المهارات الحياتية الرياضية على المجالات العمل الفرقي، تحديد الأهداف، المهارات الانفعالية، القيادة، حل المشاكل واتخاذ القرار، لصالح لاعبي المنتخب الوطني، بينما لم يكن هنالك تأثير للمشاركة في المنتخب الوطني على مجالات إدارة الوقت، الاتصال الشخصي، المهارات الاجتماعية.
- 5 أن المشاركة الدولية لها تأثير في درجة المهارات الحياتية الرياضية على مجالات العمل الفرقي، تحديد الأهداف، المهارات الانفعالية، القيادة، حل المشاكل واتخاذ القرار، لصالح اللاعبين المشاركين دولياً، بينما لم تؤثر المشاركة الدولية في درجة المهارات الحياتية الرياضية على مجالات إدارة الوقت، الاتصال الشخصي، المهارات الاجتماعية.

6 أن اللعب أساسيا في تشكيلة الفريق له تأثير في درجة المهارات الحياتية الرياضية على المجالات العمل الفرقي، تحديد الأهداف، المهارات الانفعالية، الاتصال الشخصي، القيادة ، بينما لم يكن هنالك تأثير لموقع اللاعب في تشكيلة الفريق في درجة المهارات الحياتية الرياضية على مجالات إدارة الوقت، المهارات الاجتماعية، حل المشاكل واتخاذ القرار.

### ثالثا: التوصيات

بناء على اهداف الدراسة ونتائجها أوصى الباحث بالتوصيات الآتية:

1. ضرورة استخدام المهارات الحياتية الرياضية المكتسبة من النشاط الرياضي في كافة مجالات الحياة.
2. توعية الرياضيين بأهمية المهارات الحياتية الرياضية في المجال الرياضي.
3. ضرورة تعميم نتائج الدراسة على الجهات المختصة للعمل بنتائجها.
4. توعية المدربين بأهمية تضمين المهارات الحياتية الرياضية ضمن برامجهم التدريبية.
5. العمل على طرح مساق المهارات الحياتية الرياضية ضمن المقررات الدراسية الجامعية لطلبة التخصصات الرياضية.
6. نشر الوعي في البيئات والمجتمعات المختلفة بأهمية المهارات الحياتية الرياضية للأفراد من خلال عمل ندوات ومؤتمرات وورش عمل تعنى بأهمية اكتساب المهارات الحياتية الرياضية
7. يوصي الباحث بضرورة اجراء دراسات اخرى مشابهة على الالعب الفردية وعلى المستوى الجامعي والمدرسي.

## المصادر والمراجع

## المصادر والمراجع

أولاً: المصادر والمراجع العربية:

- ابراهيم ، سليمان. ( 2012). فن المهارات الحياتية (مدخل الى تنمية السلوكيات الايجابية ) . القاهرة. دار السحاب للنشر والتوزيع.
- إبراهيم، سليمان . ( 2012 ). فن المهارات الحياتية:مدخل إلى تنمية السلوكيات الاجتماعية الإيجابية.مجلة مؤتة للبحوث والدراسات- سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 26 ( 6 ). القاهرة: دار السحاب للنشر والتوزيع.
- أبو الحديد، فاطمة عبدالسلام.(2020). وحدة مقترحة في القياس قائمة على أنشطة التوكاتسو اليابانية لتنمية بعض المهارات الحياتية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة تربويات الرياضيات، الجمعية المصرية لتربويات الرياضيات، 23(1)، 169-212.
- أبو الحمائل ، احمد عبد المجيد. ( 2013 ). فاعلية برنامج اثرائي في العلوم لتنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي بمحافظة جدة ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، مج 24 ، ع 93 ، 11-182.
- أبو المكارم ، جاد الله. (2018). المهارات الحياتية في عالم متغير ، مصر ، المكتبة التربوية.
- أبو حجر ، فايز محمد. ( 2011 ). دور الانشطة التربوية في تنمية المهارات الحياتية. المؤتمر السنوي الثالث للمدارس الخاصة: افاق الشراكة بين قطاعي التعليم العام والخاص ، ابريل ، 405-452.
- أبو صبيعة، منال خليل، والحديدي محمود. (2018). درجة توافر المهارات الحياتية في محتوى منهاج اللغة الإنجليزية للصف السادس الأساسي ودرجة اكتساب الطلبة لها من وجهة نظر معلمهم في العاصمة عمان . دراسات - العلوم التربوية ، الجامعة الأردنية، 45(3)، 370-387.
- أحاندو ، سيسي ، (2017). المهارات الحياتية اللازمة لطلبة مرحلة التعليم الاساسي في ضوء متغيرات العصر ، مجلة دراسات ، الجزائر ، ع 56 ، ص 58.

- أحمد، رافع، ورفيق، علوان. (2019). دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. *مجلة الإبداع الرياضي*. 2019;10(2 Part2):379-395.
- الترك، رنا محمد. (2019). برنامج تربوي مقترح لتنمية المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الأردنية الحكومية، *دراسات - العلوم التربوية، الجامعة الأردنية*، 46، 631-650.
- الجازي، حصة، الرصاعي، محمد، صالح، ريم، والهيلات، ختام. (2016). درجة تضمين المهارات الحياتية في كتب العلوم للصفوف الثلاث الأولى في الأردن، *دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية*، 43(5)، 2141-2161.
- الجديبي، رأفت محمد علي. (2010). "المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء التحديات والاتجاهات المعاصرة - رؤية تربوية إسلامية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- الحدابي، داود عبد المالك. (2018). المهارات الحياتية المتضمنة في محتوى منهج العلوم للصف الخامس الأساسي في الجمهورية اليمنية. *المجلة العربية للتربية العلمية والتقنية، جامعة العلوم والتكنولوجيا*، 7، 2-33.
- الحديدي، داود، والناصر، خلود. (2018). المهارات الحياتية المتضمنة في محتوى منهج العلوم للصف الخامس الأساسي في الجمهورية اليمنية، *المجلة العربية للتربية العلمية والتقنية*، ع 7، اليمن.
- الدليمي، طه علي حسين. (2016). تطوير وحدات دراسية من مناهج اللغة العربية والتربية الاجتماعية والوطنية في ضوء معايير حقوق الطفل وقياس أثره في تحسين المهارات الحياتية والتحصيل لدى طلاب المرحلة الأساسية في الأردن، *دراسات عربية وإسلامية، جمعية الثقافة من أجل التنمية - مركز دراسات التراث وتحقيق المخطوطات*، 7(15)، 162-222.
- الشيخ، محمد عبدالرؤوف مصطفى. (2019). تأثير استخدام التعلم التشاركي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، *مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ - كلية التربية*، 19(1)، 149-169.

- الطليحي، نادية بنت محمد بن حميد. ( 2019). العلاقة بين المهارات الحياتية وفاعلية الذات المدركة والأداء الوظيفي لدى معلمات المرحلة المتوسطة بالطائف. **مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط -كلية التربية، 35(7)، 519-553.**
- العارم ، صالح جابر. ( 2013). فاعلية برنامج قائم على الانشطة الصفية المرتبطة بمنهج الدراسات الاجتماعية في تنمية بعض المهارات الحياتية البيئية لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي في مدينة ابها.رسالة ماجستير غير منشورة.مكة المكرمة ، جامعة ام القرى.
- العيسى ، طارق عبد الله . (2019). دراسة مخرجات درس التربية الرياضية ضمن المهارات الحياتية في المناهج المطورة في مدارس محافظة إربد ،رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك ، كلية التربية الرياضية ، الاردن.
- القحطاني، خالد بن ناصر بن مذكر. ( 2019). تصميم بيئة تعلم الكتروني قائمة على الدمج بين الأنشطة التفاعلية ومحفزات الألعاب الرقمية Gamification لتنمية بعض المهارات الحياتية لدى أطفال الروضة بمنطقة تبوك، **المجلة التربوية الدولية المتخصصة ، دار سمات للدراسات والأبحاث، 8(3)، 88-110.**
- المصري، ناهد عبدالعزيز علي، و البلوي، بشاير رغيان. ( 2020). درجة توافر المهارات الحياتية لدى معلمات التربية الأسرية بمدينة تبوك من وجهة نظرهن وعلاقتها بالتحصيل الدراسي للطالبات .**المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية: مركز رفاد للدراسات والأبحاث، مج7، ع1، 52 - 27.**
- المصري، ناهد عبدالعزيز علي، والبلوي بشاير . (2020). درجة توافر المهارات الحياتية لدى معلمات التربية الأسرية بمدينة تبوك من وجهة نظرهن وعلاقتها بالتحصيل الدراسي للطالبات. **المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية ، مركز رفاد للدراسات والأبحاث، 7(1)، 27-52.**
- المعمري، سليمان عبده أحمد سعيد. ( 2016). مستوى اكتساب طلبة المستوى الرابع بكلية التربية بالتربية للمهارات الحياتية وعلاقته بدرجة ممارستهم لها أثناء التطبيق الميداني **المجلة العربية للتربية العلمية والتقنية: جامعة العلوم والتكنولوجيا، ع5، 2-31.**
- الوريكات، عامر هاني جميل .(2016). درجة امتلاك اللاعبين المحترفين في أندية كرة القدم الأردنية للمهارات الحياتية،رسالة ماجستي غير منشورة.جامعة اليرموك.

- اليونسف.(2019). [www.unicef.org/lifeskills](http://www.unicef.org/lifeskills)، المهارات الحياتية،
- اليونسكو .(2017). <https://ar.unesco.org/lifeskills> ، المهارات الحياتية ،
- باروم، سميرة هاشم أحمد، و بايونس، سارة على. ( 2018 ). مدى اسهام الانشطة الطلابية بجامعة الملك عبدالعزيز فى تنمية المهارات الحياتية لدى الطالبات . **دراسات في المناهج وطرق التدريس: جامعة عين شمس - كلية التربية - الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس**، ع239، 86 - 51.
- بغدادي، منار محمد إسماعيل. ( 2020 ). تمكين طلاب المرحلة الثانوية من المهارات الحياتية في ضوء أهداف التنمية المستدامة . **المجلة التربوية:جامعة سوهاج - كلية التربية**، ج74، 728 - 655.
- جود الله ، حسن ، وخضر ، ولاء. ( 2019 ). درجة مساهمة المساقات العملية في اكساب المهارات الحياتية لطلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. **مجلة جامعة النجاح للابحاث ، العلوم الانسانية ، المجلد ( 33 ) ، العدد ( 7 ) ، الصفحات: 1218-1240**.
- حتوت، تهاني محمد سليمان. (2019). وحدة مقترحة في ضوء مشروع 2061 لتنمية بعض المهارات الحياتية والتحصيل في الأحياء لدى طلاب الصف الاول الثانوي. **المجلة المصرية للتربية العلمية، الجمعية المصرية للتربية العلمية، 22(2)، 1-40**.
- حسن، أكرم قبيص أحمد. ( 2016 ). برنامج مقترح قائم على الأنشطة الإثرائية في الرياضيات لتنمية بعض المهارات الحياتية لدى الدارسين الكبار بفصول محو الأمية، **المؤتمر الرابع عشر: من تعليم الكبار إلى التعلم مدى الحياة للجميع من أجل تنمية مستدامة ، مركز تعليم الكبار، جامعة عين شمس، مصر، مركز تعليم الكبار و المنظمة العربية للتربية و الثقافة و العلوم و الهيئة العامة لتعليم الكبار، أبريل، ص ص 44-425**.
- حسين، ثاوات على، سعيد، فيان عبدالكريم، و الحايك، صادق خالد. ( 2018 ). تأثير استخدام استراتيجية التعلم الاتقانى وفق التمرين المتسلسل والعشوائى فى تعلم بعض مهارات التهديف واكتساب طلاب التربية الرياضية المهارات الحياتية اليومية . **المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة: جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضية، ع32 ، - 187 204**.

- داودي ، سهيلة. (2019). **مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة علوم التربية السنة الثانية دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.
- دحو ، علي ، وزيتوني عبد القادر. (2019). **مستوى تضمين المهارات الحياتية في مناهج التربية البدنية والرياضية المطور على أساس المقاربة بالكفاءات للتعليم المتوسط في جمهورية الجزائر. دراسات - العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، 46، 436-448.**
- رمال ، نزار ، واخرون. (2006). **كتيب أنشطة المهارات الحياتية** ، مشروع قدموس ، بيروت ، لبنان.
- سالم ، حنان عبد الرحيم. ( 2014). **فاعلية برنامج مقترح في ضوء نموذج (H-4) في تنمية المهارات الحياتية وعمليات العلم بمادة العلوم لدى طالبات الصف الثامن الاساسي بغزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، غزة ، فلسطين.**
- شحاته ، حسن احمد. (2011). **المرجع في رياض الاطفال** ، القاهرة ، دار العالم العربي.
- شيخ العيد ، سمية. ( 2019). **"تحليل محتوى كتب التكنولوجيا للمرحلة الاساسية في ضوء مهارات القرن الحادي والعشرين ، ومدى اكتساب طلبة الصف العاشر لها"** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة ، فلسطين.
- عبد المعطي ، أحمد حسنين ، ومصطفى ، دعاء محمد. ( 2008). **المهارات الحياتية** ، القاهرة ، دار السحاب للنشر والتوزيع.
- عبدالعال، رشا محمود بدوي. ( 2019). **منهج مقترح في العلوم قائم على التفكير التصميمي لتنمية الوعي الصحي والمهارات الحياتية لدى دارسي ما بعد محو الأمية** ، مجلة كلية التربية في العلوم التربوية، جامعة عين شمس - كلية التربية، 43(1)، 14-108.
- عثمان، عفاف عبدالله. (2019). **أثر برنامج تدريبي قائم على مبادئ علم النفس الإيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية والكفاءة الذاتية لدى أطفال الروضة بمنطقة نجران. مجلة دراسات في الطفولة والتربية** ، جامعة أسبوط - كلية التربية للطفولة المبكرة، 10، 38-83.

- عرابي، سميرة، منال بيات، محمد أبو الطيب. (2020). المهارات الحياتية المكتسبة من خلال مسابقات السباحة وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي. دراسات - العلوم التربوية ، الجامعة الأردنية، 47، 559-566.
- علي ، عادل سيد ، ( 2009). المهارات الحياتية استراتيجية منهجية ، دار الجامعة الجديدة ، القاهرة ، مصر.
- علي، حسين شاكر، علكم، عبدالرزاق عبد، حسين، محمد هاني، و محيسن، حسن علي. (2019). الأنشطة الرياضية ودورها في تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة المستنصرية. مجلة العلوم التربوية والنفسية: المركز القومي للبحوث غزة، مج3، ع29 ، 133 - 150.
- عمر، منى عرفة حامد. (2017). دور الجامعة في تنمية المهارات الحياتية لدى طلابها: دراسة ميدانية بجامعة أسوان. مجلة كلية التربية: جامعة المنوفية - كلية التربية، مج32، ع4، 196 - 249.
- عمران ، تغريد ، واخرون. (2011). المهارات الحياتية ، القاهرة ، مكتبة الزهراء، مصر.
- كاظم، شيما. (2016). المهارات الحياتية اللازمة لطلبة قسم الجغرافية من وجهة التدريسيين، مجلة جامعة بابل، العراق، 24(2)، 45-79.
- محمد ، محمد حسنين. (2007). الثقافة الصحية للأسرة ، الرياض ، دار النشر الدولي.
- محمد، رانيا محمد إبراهيم. ( 2019). فاعلية تدريس منهج في العلوم البيئية في ضوء مناهج التميز لتنمية المهارات الحياتية والتحصيل لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية ، المجلة المصرية للتربية العلمية، الجمعية المصرية للتربية العلمية، 22(6)، 47-98.
- مرتجي، أمان . (2016). المهارات الحياتية المتضمنة في كتب التربية الإسلامية للصف السادس ومدى اكتساب الطلبة له، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- منظمة الصحة العالمية. (2016). المهارات الحياتية ، <https://www.who.int/ar/lifeskills>

- نصار، حنان محمد عبدالحليم. ( 2019). فاعلية إستراتيجية القبعات الست في تنمية بعض مهارات حل المشكلات الحياتية لدى طفل الروضة. *مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ* - كلية التربية، 19(1)، 371-390.

- هلابي، منال مبارك. (2020). البيئة الجامعية وعلاقتها بالمهارات الحياتية لدى طالبات كلية التربية بجامعة طيبة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية: المركز القومي للبحوث غزة، مج4، ع10، 234 - 193.*

- وهبة، دعاء محمد غوشة، و جبريل، حنان عوض. ( 2019). فاعلية استراتيجية مراكز التعلم في تطوير المهارات الحياتية للطلاب الفلسطينيين. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي: اتحاد الجامعات العربية - الأمانة العامة، مج39، ع1، 108 - 93.*

#### ثانيا: المراجع الأجنبية:

-Ahonen, A.K., & Kinnunen, P. (2015). How do students value the importance of twenty- first century skills? **Scandinavian Journal of Educational Research**, 59 (4), 395-412.

-Ait, K., & Rannikmae, M., & Soobard, R., & Reiska, P., & Holbrookd, J. (2015). Student's self- efficacy and values based on A 21<sup>st</sup> century vision of scientific literacy- a pilot study. **Procedia Social and Behavioral Sciences**, (177). 491- 495.

-Bronfenbrenner, U. (1995). Developmental ecology through space and time: A future perspective. In P. Moen, G. H. Elder Jr. , & K. Luscher (Eds.), **Examining lives in context: Perspectives on the ecology of human development** (pp. 619-647).

-Brunelle, J., Danish, S. J., & Forneris, T. (2007). The impact of a sport-based life skill program on adolescent prosocial values. **Applied developmental science**, 11(1), 43-55.

-Burns, L., Weissensteiner, J. R., & Cohen, M. (2019). Supportive interpersonal relationships: a key component to high-performance sport, **British Journal of Sports Medicine**.53:1386-1389.

- Camille Sabourin, Christiane Trottier, Eric Frenette, Martin Camiré, VickyDrapeau, Claude Goulet & Pierre-Nicolas Lemyre (2020). French Adaptation of the Short Form Youth Experiences Survey for Sport and Life Skills Scale for Sport, **Measurement in Physical Education and Exercise Science**.
- Camiré , Martin (2014). Youth Development in North American High School Sport: Review and Recommendations, *Quest*, <https://doi.org/10.1080/00336297.2014.952448>.66:4, 495-511.
- Camiré, M., & Trudel, P. (2013). Using high school football to promote life skills and student engagement: Perspectives from Canadian coaches and students. **World Journal of Education**, 3(3), 40-51.
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2009). High school athletes' perspectives on support, communication, negotiation and life skill development. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1 (1), 72--88.
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2012). Coaching and transferring life skills:Philosophies and strat-egies used by model high school coaches. **The Sport Psychologist**, 26, 243–260.
- Ciolca , Corina & Ghitescu , Iulian Gabriel. (2019). Social inclusion strategies for youth through sports activities.**Physical Education Sport and Kinetotherapy Journal**.Bucharest, Romania.
- Danish, S., Taylor, T., Hodge, K., & Heke, I. (2004). Enhancing youth development through sport. **World Leisure Journal**, 46(3), 3849.
- Fraser - Thomas, J., & Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. **The Sport Psychologist**, 23, 3-23.
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. **Physical Education and Sport Pedagogy**, 10, 19–40.

- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, 1, 58-78.
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches. **Journal of applied sport psychology**, 19(1), 16-37.
- Gould, D., Flett, R., & Lauer, L. (2012). The relationship between psychosocial developmental and the sports climate experienced by underserved youth. **Psychology of Sport and Exercise**, 13 (1), 80--87.
- Hansen, D. M., & Larson, R. (2007). Amplifiers of developmental and negative experiences in organized activities: Dosage, motivation, lead roles, and adult - youth ratios. **Journal of Applied Developmental Psychology**, 28, 360--374.
- Holt , N. L. ( 2007 ). An ethnographic study of positive youth development on a high school soccer team.**In Paper presented at society for research in child development conference , Boston , MA.**
- Holt, N. L., Tink, L. N., Mandigo, J. L., & Fox, K. R. (2008). Do youth learn life skills through their involvement in high school sport? A case study. **Canadian Journal of Education**, 31, 281-304.
- Jennifer M. Jacobs & Paul M. Wright (2017): Transfer of Life Skills in Sport-Based Youth Development Programs: A Conceptual Framework Bridging Learning to Application,**Quest**.
- Kendellen, K., & Camiré, M. (2015b). Examining the life skill development and transfer experiences of former high school athletes. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**. Advance online Publication.

- Khan, W., Khan, S., Arif, T., & Khan, S. R. (2019). Role of sports activities in developing the important life skill of decision making; a psychological perspective. **Physical education of students**, 23(4), 179-185.
- Koh, K. T., Camiré, M., Bloom, G. A., & Wang, C. (2017). Creation, implementation and Evaluating a value-based training program for sport and physical education coaches Teachers in singapore. **International Journal of Sports Science and Training**, 12 (6), 795-806.
- Kumar, P. (2017). Morality and life skills: The need and importance of life skills education. **International Journal of Advanced Education and Research**, 2 (4), pp. 144-148.
- Larson, R. W. (2011). Positive development in a disorderly world. **Journal of Research on Adolescence**, 21, 317-334.
- Lee, O., & Martinek, T. (2013). Understanding the transfer of values - based youth sport program goals from a bioecological perspective. **Quest**, 65, 300-312.
- Lim, T. H., Kwon, O. J., Yang, Y. K., Yun, M. S., & Bae, J. S. (2019). Validation of the Korean Life Skills Scale for Sport (KLSSS). **Korean Journal of Sport Science**, 30(1), 20-33.
- Lorcan Donal Cronin & Justine Allen. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. **Psychology of Sport and Exercise** 28, 105-119.
- Lunenburg, F. C. (2011). Goal-setting theory of motivation. **International journal of management, business, and administration**, 15(1), 1-6.
- Macquet, A. C. (2010). Time management in the context of elite sport training. **The Sport Psychologist**, 24(2), 194-210.

- Mayocchi, L., & Hanrahan, S. J. (2000). Transferable skills for career In change. D. Lavelle & P. Wylleman (Eds.), **Career transitions in sport: International perspectives** (pp. 95–110). Morgantown, WV: Fitness Information Technology..
- McEwan, D., & Beauchamp, M. R. (2020). Teamwork in youth sport. **In The Power of Groups in Youth Sport** (pp. 183-202). Academic Press.
- Nascimento-Junior, J. R. A. do, Fortes, L. de S., Freire, G. L. M., de Oliveira, D. V., Fiorese, L., & Cronin, L. D. (2020). Cross-Cultural Adaptation and Psychometric Properties of the Portuguese Version of the Life Skills Scale for Sport. **Measurement in Physical Education and Exercise Science**, 24(1), 11–24.
- Nomikow, M & Parry, C. (2014). **Life Skills Developing Active Citizens**. British Council, London.
- Ongardwich, N., Kanjanawasee, S., & Tuipae, C. (2015). Development of 21 st century skill scales as perceived by students. **Procedia- Social and Behavioral Sciences**, (191), 737-741.
- Pierce, S., Erickson, K., & Dinu, R. (2019). Teacher-coaches' perceptions of life skills transfer from high school sport to the classroom. **Journal of Applied Sport Psychology**, 31(4), 451-473.
- Pierce, S., Kendellen, K., Camiré, M., & Gould, D. (2018). Strategies for coaching for life skills transfer. **Journal of Sport Psychology in Action**, 9(1), 11-20
- Prajapati, R., Sharma, B., & Sharma, D. (2016). Significance Of Life Skills Education. **Contemporary Issues in Education Research (CIER)**, 10(1), 1-6.
- Price, M. S., & Weiss, M. R. (2011). Peer leadership in sport: Relationships among personal characteristics, leader behaviors, and team outcomes. **Journal of Applied Sport Psychology**, 23(1), 49-64.

- Scott Pierce, Daniel Gould & Martin Camiré. (2017) Definition and model of life skills transfer, **International Review of Sport and Exercise Psychology**, 10:1, 186-211.
- Strachan, L., Côté, J., & Deakin, J. (2011). A new view: Exploring positive youth development in elite sport contexts. **Qualitative research in sport, exercise and health**, 3(1), 9-32.
- Theokas, C., Danish, S., Hodge, K., Heke, I., & Forneris, T. (2008). Enhancing life skills through sport for children and youth. **Positive youth development through sport**, 6, 71-81
- Trottier, C., & Robitaille, S. (2014). Fostering life skills development in high school and community sport: A comparative analysis of the coach's role. **The Sport Psychologist**, 28, 10–21.
- Turnnidge, J., Côté, J., & Hancock, D. J. (2014). Positive youth development from sport to life: Explicit or implicit transfer?, **Quest**, 66, 203–217.
- Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G., Puertas-Molero, P., & García-Martínez, I. (2019). Development of Emotional Intelligence through Physical Activity and Sport Practice. A Systematic Review. **Behavioral Sciences**, 9(4), 44.
- Yılmaz, A. (2020). Sporun Farklı Eğitim Kademelerindeki Sporcu-Öğrencilerin Yaşam Becerilerine Etkisi: Karma Araştırma Yaklaşımı The Effect of Sport on Life Skills of Athlete-Students in Different Education Levels: Mixed Research Approach. **Kastamonu Education Journal**, 28(3), 1233-1243.

الملاحق

بسم الله الرحمن الرحيم

الملاعبون المحترمون،

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان "المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين"، ويتكون المقياس من البيانات الشخصية، ومقياس المهارات الحياتية الرياضية، وفي ضوء ذلك يرجى تعبئتها وفق رأيك الشخصي، علماً بأن البيانات التي سوف يتم جمعها لغاية البحث العلمي فقط.

"شاكراً حسن تعاونكم"

الباحث

أولاً: البيانات الشخصية:

يرجى وضع إشارة (x) وفق ما ينطبق عليك:

- 1 - اللعبة: كرة قدم ( ) كرة سلة ( ) الكرة الطائرة ( ) كرة اليد ( )
- 2 - الخبرة في اللعب: 5 سنوات فأقل ( ) 6-10 سنوات ( ) أكثر من 10 سنوات ( )
- 3 - المؤهل العلمي: أقل من بكالوريوس ( ) بكالوريوس فأعلى ( ) .
- 4 - اللعب في صفوف المنتخب الوطني: لعبت ( ) لم اللعب ( )
- 5 - المشاركات الدولية: شاركت ( ) لم أشارك ( )
- 6 - موقعك في الفريق: لاعب أساسي ( ) لاعب احتياط ( )

ثانيا: يتكون المقياس من (41) فقرة، تعكس المهارات الحياتية الرياضية، أرجو من حضرتكم اختيار البديل المناسب لكل فقرة والتكرم بوضع إشارة (x) بما يعكس وجهة نظرك.

الرقم	الفقرات	الدرجة				
		درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1	اتقبل اقتراحات الآخرين من اجل التطور والتقدم.					
2	أساعد في بناء روح الجماعة لدى الفريق					
3	لدي استعداد للعمل ضمن فريق.					
4	اقترح لأعضاء الفريق كيف يمكنهم تحسين مستوياتهم.					
5	أساعد لاعب آخر في الفريق على أداء المهمة.					
6	أقوم بتغيير طريقة أدائي لصالح الفريق.					
7	اعمل مع زملائي اللاعبين من اجل مصلحة الفريق.					
8	احدد الأهداف حتى أتمكن من مواصلة التركيز على التحسن.					
9	احدد أهداف صعبة.					
10	أتحقق من التقدم نحو أهدافي.					
11	أضع أهداف قصيرة المدى لتحقيق الأهداف طويلة المدى					
12	أبقى ملتزما بأهدافي					
13	أضع أهداف من اجل تحقيقها					
14	أضع أهدافا محددة					
15	أقوم بإدارة وقتي بشكل جيد					
16	أقيم مقدار الوقت الذي اقضيه في ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.					
17	أتحكم في كيفية استخدام وقتي.					
18	أقوم بوضع أهداف حتى استخدم وقتي بفاعلية.					
19	اعرف كيفية التعامل مع انفعالاتي.					
20	افهم أنني أتصرف بشكل مختلف عندما أكون منفعلا.					
21	ألاحظ شعوري.					

					استخدم مشاعري للبقاء مركزا.	22
					افهم مشاعر الآخرين.	23
					ألاحظ كيف يفعل الآخرون.	24
					أساعد الآخرين على استخدام انفعالاتهم للبقاء مركزين.	25
					أساعد الآخرين على التحكم في مشاعرهم عندما يحدث شيء سيء.	26
					انتبه لما يقوله الآخرين.	27
					انتبه إلى لغة الجسد للآخرين.	28
					أتواصل بشكل جيد مع الآخرين.	29
					أتحدث بوضوح مع الآخرين.	30
					أتفاعل في بيئات اجتماعية مختلفة.	31
					أحافظ على صداقات وثيقة.	32
					أقوم بالبدء بالمحادثة.	33
					أشارك في الأنشطة الجماعية.	34
					أساعد الآخرين دون أن يطلبوا مني المساعدة.	35
					أقوم بوضع معايير عالية للفريق.	36
					أتعرف على كيفية تحفيز الآخرين.	37
					أساعد الآخرين على حل مشاكل الأداء لديهم.	38
					أنا قدوة جيدة للآخرين.	39
					أنظم أعضاء الفريق للعمل معا.	40
					أتعرف على انجازات الفرق الأخرى.	41
					اعرف كيفية التأثير الايجابي على الفريق.	42
					أضع في اعتباري الآراء الفردية لكل عضو في الفريق.	43
					أفكر بعمق في المشكلة.	44
					أقوم بوضع أكبر عدد ممكن من الحلول الممكنة للمشكلة.	45
					أقارن بين الحلول المطروحة لاختيار أفضل حل.	46
					أقوم بعمل تقييم لحل المشكلة.	47

**An- Najah National University  
Faculty of Graduate Studies**

**Sport Life Skills among High Level Players of  
Collective Sports in Palestine**

**By**

**Mohammad Zabadee**

**Supervised by**

**Prof. Abdelnaser A. Qadumi**

**Dr. Jamal Shaker**

**This Thesis Submitted in Partial Fulfillment of Requirements for the  
Degree of Master of Educational Administration, Faculty of Graduate  
Studies, An- Najah National University, Nablus, Palestine.**

**2020**

**Sport Life Skills among High Level Players of  
Collective Sports in Palestine**

**By**

**Mohammad Zabadee**

**Supervised by**

**Prof. Abdelnaser A. Qadumi**

**Dr. Jamal Shaker**

**Abstract**

The study aimed to identify the degree of sport life skills among high level players of collective sports in Palestine. In addition, to identifying the differences in the degree of sports life skills according to the variables (game, experience, academic qualification, playing in the national team, international participation and the position of the player in the team). To achieve this, the study was conducted on a random sample consisted of (207) players from the higher levels of sports for collective games in the West Bank- palestine, where they Where they were selected on the basis of the descriptive analytical method and the Larkan and Justin scale (2017) was used, and after data collection, the statistical packages program for social sciences(SPSS) was used to analyze the results, the results of the study revealed the following:

- The total score for sports life skills among players of the higher levels of collective sports in Palestine was high, where the percentage of response was (82.2%), and the highest response percentage was very high on the field of teamwork (87.8%), and the percentage of response was high. For all other domains, the time management response percentage was lowest (78%).

- There are no statistically significant differences at ( $\alpha \leq 0.05$ ) in the total score of sports life skills and in all domains among players of the higher levels of collective sports in Palestine due to the game variable.

- There are no statistically significant differences at ( $\alpha \leq 0.05$ ) in the total score of sports life skills and in all domains except domain of (time management) among players of the higher levels of collective sports in Palestine due to playing experience variable , and that there are significant differences in the total score of sport life skills and in all domains between experienced players (more than 10 years) and experienced players (5 years or less, 6-10 years) in favor of experienced players (more than 10 years), as well as statistically significant differences between players with Experience (6-10 years) and experienced (5 years or less) infavor of players with experience (6-10 years) in the total degree of sports life skills and in all domains except domains: (goal setting and social skills).

- There are statistically significant differences at ( $\alpha \leq 0.05$ ) in the total score of sport life skills and in domains: (team work, time management, emotional skills, leadership, problem-solving and decision-making) due to the scientific qualification variable in favor of players with Bachelor's degree or higher, while there were no statistically significant differences between them in domains (goal setting, personal communication and social skills).

- There are statistically significant differences at ( $\alpha \leq 0.05$ ) in the total score of sports life skills in domains: (team work, goal setting, emotional skills, leadership, problem-solving and decision-making) due to the playing in the national team in favor of the players played in the national team, while there were no statistically significant differences in domains: (time

management, personal communication, social skills) due to playing in the national team variable.

- There are statistically significant differences at ( $\alpha \leq 0.05$ ) in the total score of sports life skills and in domains: (team work, goal setting, emotional skills, leadership, problem-solving and decision-making) due to the variable of international participation and in favor of the players participating internationally, While there were no statistically significant differences between them in domains: (time management, personal communication, social skills).

- There are statistically significant differences at ( $\alpha \leq 0.05$ ) in the total score of sports life skills and in domains: (team work, goal setting, emotional skills, personal communication and leadership) due to the variable of the player's position in the team in favor of the main players, while there were no statistically significant differences between them in domains: (time management, social skills, problem-solving and decision-making).

Based on the findings of this study and its discussion, the researcher recommended several recommendations, the most important of which was the necessity of using life skills acquired from sports activity in all areas of life, and educating athletes about the importance of life skills in the sports field, also , the need to educate coaches about the importance of including life skills in their training programs.

**Key words:** Sport Life Skills, CollectiveSports, High Level Players, Palestine.

