

فعالية برنامج قائم على النشاط الترويحي في تنمية المهارات الحياتية وتقدير الذات لدى تلاميذ مدارس الإعدادي المهني

إعداد

شيماء السيد محمد العربي*

مقدمة الدراسة:

يبذل العلماء جهوداً بناءً لمزيد من التقدم والرقى للمجتمع يعود على أبناء الوطن بالخير الوفير، فالتعليم هو البداية الأساسية لبناء المجتمعات وصلاح الأمم والاهتمام بالتلميذ والإدراك بمشكلاته في جميع مراحل عمره يجعله في المستقبل شاباً مثمراً في وطنه. وينظر للتعليم على أنه عملية تغيير وتعديل في سلوك الفرد وهذا التغيير يستمر مدى الحياة، فيحاول التغيير من سلوكه بحيث يتفق مع مواقف الحياة التي يتعرض لها وضع هذا التكيف ويكتسب الفرد أساليب جديدة للسلوك تتفق مع ميوله وتشبع الحاجات وتحقق له الهدف المطلوب، وهو بهذا التفاعل المستمر مع البيئة يظهر ما يعرف بالخبرة نتيجة هذا التفاعل، ونوع هذه الخبرة التي يواجهها الفرد بحيث تؤدي به إلى إكتساب مهارات واتجاهات ومعارف وأفكار ومعلومات نافعة له ولمجتمعه (EI) Daw& Hamoud, 2014.

كما إن مدارس الإعدادي المهني يلتحق بها التلاميذ الذين رسبوا في الحلقة الأولى أو الثانية من التعليم الأساسي فهم يمرون بخبرات فشل متكررة تؤدي إلى تقدير ذات منخفض وميل نحو السلوك الإنحرافي مما يؤثر في المهارات الحياتية لديهم وأدائهم وانجا زهم بالسلب فقد توصلت نتائج دراسة (Arshad, Zaidi & Mahamood, 2015) أنه يوجد علاقة إيجابية بين الإنجاز الأكاديمي والتفاؤل وتقدير الذات، وأشارت دراسة وفاء عبد الوهاب (٢٠١٤) إلى وجود علاقة قوية بين تقدير الذات وبين التحصيل الدراسي، ودراسة مروة صقر (٢٠٠٨) أشارت نتائجها إلى أن طالبات المرحلة الإعدادية المهنية يعانون من مشكلات سلوكية تتمثل في التمرد

*بحث مشتق من رسالة الماجستير في التربية تحت إشراف:

د/ هالة عبد اللطيف محمد رمضان - أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية جامعة قناة السويس.

د/ سارة يوسف عبد العزيز أستاذ التربية الخاصة المساعد كلية التربية - جامعة قناة السويس.

والهروب، وأن ظاهرة الهروب المدرسى لدى تلاميذ مدارس الإعدادى المهنى ترجع إلى أسباب منها؛ الشعور بالنقص والدونية وعدم وجود دافع لدى المراهق للحصول على الكفاءة والتفوق للشعور بعدم القدرة على الإنجاز إلى جانب عدم تحقيق دافعية الإنجاز الذى يؤدي غيابها إلى ضعف مستوى التحصيل.

ويذكر (Wairimu, Machari & Muiru, 2016) أن تقدير الذات المرتفع يعزز المبادرة والمشاعر الإيجابية. ويؤكد (Afari, 2012) أن تقدير الشخص لذاته هو نتيجة ذات صلة بعملية تقييم أداء الفرد لذاته فإذا كان الفرد ينجح فى تلبية توقعات مجتمعة نتوقع منه تعزيز الثقة بنفسه ويكون الفرد ذات تقدير ذات مرتفع، ويعتبر تقدير الذات من أهم العوامل فى تحديد النجاح والفشل فى المجال الأكاديمي خاصة ومجالات الحياة بصفة عامة.

وتعد المهارات الحياتية مهارات وأدوات ترتبط بالتفاعل مع الحياة، وتتصل بالخبرات والإتجاهات والقيم التى يكتسبها المتعلم للتفاعل الإيجابى مع مطالب الحياة المهنية والاجتماعية والأسرية والشخصية (إيمان نبيل، ٢٠١٥، ٦). وشعور الفرد بالفخر والإعتزاز بالنفس تمكن الفرد من ممارسة المهارات الحياتية وحتمًا سيحسب الآخريين بالثقة فيه ويزيد من ثقته بنفسه، ويرفع من تقدير الذات ومن ثم فإن الفرد يحاول دائما أن يحتفظ بتقدير الآخريين، ونجد هنا أيضا إضافة جيدة فى إمتلاك الفرد لهذه المهارات حيث لها ارتباط كبير بالشخصية وقوة الشخصية، وفهم الآخريين مما يؤدي بالفرد إلى الصحة النفسية (عبد الرحمن جمعة، ٢٠١٠، ٣٥).

وأشارت العديد من الدراسات أن الترويج له الكثير من التأثيرات النفسية ذات الطابع المعنوى كتحقيق الذات وتأكيدا فهو يتيح قدراً كبيراً من فرص تقدير الذات والإحساس بالقيمة الشخصية مع تحقيق وإظهار أقصى قدرات لهم فى مواجهة المصاعب والمشكلات والضغوط التى يقابلونها فى حياتهم (هدى محمد و ماهر محمد، ٢٠٠٨، ١٢٣)، كما تعتبر الألعاب الترويحية بشكل خاص هى محورا أساسياً وطريقاً مضموناً إذا ما دعم بالعلوم وأسسها فإنه يؤدي إلى بناء شخصية سوية انفعالية ويساعد على النمو الاجتماعى وتكشف مسؤوليته نحو الجماعة وحاجته إلى التبعية والقيادة وإلى ممارسة النجاح والشعور بالإنتماء (عمرو أبو المجد، وجمال النمكى، ٢٠٠١، ٢١).

مشكلة الدراسة:

إن تشجيع التلاميذ على الإستمرار فى عملية التعلم والإستمتاع بالبقاء فى المدرسة وزيادة الدافعية، والإحساس بالرضا عن الذات والحياة، والأداء بمستوى عالى من الكفاءة تعد أهداف تحاول تحقيقها الأبحاث والدراسات فى مجال علم النفس، والتى تعمل على مساعدة التلاميذ على

فعالية برنامج قائم على النشاط الترويحي في تنمية المهارات الحياتية ---- شيماء السيد محمد

التعلم وتشجيعهم والبحث عن الأشياء التي من شأنها مساعدتهم، كما يعتبر الجانب العقلي والنفسي له تأثير على عملية التعلم والحياة بشكل عام فالتلميذ المتفوق يتمتع بقدرات تمنحه الدافعية والمثابرة والنجاح والتميز وتقدير الذات الإيجابي بينما صعوبات التعلم تؤثر بشكل سلبي عليه (نادية شريف، سماح السعيد، منى السيد ، ٢٠١٤ ، ٤٠٥)، ويذكر (مارين اندينو، ٢٠١٥ ، ٢٥٨) أنه يوجد ارتباط بين تقدير الذات والنجاح لكن يعد تقدير الذات نتيجة وليس سبب - النجاح في المدرسة والعمل والحياة وينبغي أن نذكر أنفسنا بأن الارتباط لا يتعلق بالسبب، وإن تحقيق الإنجازات جدير بالثناء والعمل بجد لتحقيق نتائج وتنمية مهاراتنا من خلال الجهد والممارسة والتغلب على الأحداث السلبية جميع ذلك يجعلنا نشعر بنحو جيد تجاه أنفسنا سواء في المدرسة أو في الوظيفة أو في حياتنا.

وتهدف المهارات الحياتية إلى إعداد جيل من المبدعين المبتكرين القادرين على تنمية الحضارة وصناعة التقدم، واستغلال الخامات والطاقات الراكدة وشغل أوقات الطلبة بأنشطة حياتية تكسبهم مهارات عملية وإحداث تغيير جذري في مفاهيم وأساليب التعليم والتحول من الكم إلى الكيف ونقل بؤرة الإرتكاز من التعليم إلى التعلم ومن المعلم إلى المتعلم ومن الحفظ إلى التفكير والتخيل والإبتكار والتقنية بحل المشكلات وتوفير وسائل تعليمية تربوية لخلق بيئة دراسية جاذبة تحسن مستوى التحصيل الدراسي وتجعل من الطالب صديقاً للمدرسة (فايز فارس، ٢٠١١ ، ٤٠٨).

ومن الأنشطة التي تسهم في تحسين المهارات الحياتية وتقدير الذات لدى الطلاب الأنشطة الترويحية فهي لها أهميتها الكبرى في مجال استثمار وقت الفراغ لدورها في تكوين شخصية الفرد واكتساب مجموعة من المهارات وتنمية الجوانب المعرفية والاجتماعية والبدنية و تحقيق أهدافها في استثمار وقت الفراغ عن طريق تنمية المعلومات والمهارات وتكوين اتجاهات إيجابية نحو شغل وقت الفراغ من خلال الأنشطة الترويحية وبرامجها، في ضوء ما تم عرضه ولعدم وجود أي دراسات عربية - في حدود علم الباحثة - قد استخدمت النشاط الترويحي في تنمية المهارات الحياتية وتقدير الذات لدى تلاميذ مدارس الإعدادى المهني وتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة عن السؤال التالي: ما فعالية برنامج قائم على النشاط الترويحي في تنمية المهارات الحياتية وتقدير الذات لدى تلاميذ مدارس الإعدادى المهني؟ وما هي استمرارية الفعالية بعد تطبيق البرنامج بشهر ونصف؟

أهداف الدراسة:

- ١- التحقق من فعالية برنامج قائم على النشاط الترويحي في تنمية بعض المهارات الحياتية وتقدير الذات لدى تلاميذ مدارس الإعدادى المهنى .
- ٢- التحقق من استمرارية فعالية هذا البرنامج.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- ١- تسهم الدراسة الحالية في توفير قدر من المعلومات والبيانات التي يمكن أن تشكل إطاراً عاماً يرشد المتخصصين والعاملين في التربية على كيفية التعامل بنجاح مع تلاميذ مدارس الإعدادى المهنى بما يكفل لهم النمو النفسى السوى.

- ٢- ندرة الدراسات التي تناولت الأنشطة الترويحية لدى تلاميذ مدارس الإعدادى .

- ٣- تسهم في إلقاء الضوء على أهمية المهارات الحياتية وتقدير الذات وماله من تأثير إيجابي على تلاميذ مدارس الإعدادى المهنى في جميع المناحي التعليمية والتربوية والشخصية والاجتماعية .

الأهمية التطبيقية:

- ١- تكمن أهمية الدراسة من طبيعة عينة الدراسة والإستفادة من نتائج هذا البرنامج وتطبيقه عملياً مع تلاميذ مدارس الإعدادى المهنى .
- ٢- يمكن أن تساعد نتائج هذه الدراسة كلاً من المعلمين والمربين والآباء والأمهات في تعديل اتجاهات أبنائهم وكذلك مساعدتهم في تنمية الإيجابيات لدى تلاميذ مدارس الإعدادى المهنى .

مصطلحات الدراسة :

النشاط الترويحي:

يعرف (Merve , Senol & suat ,2016) الأنشطة الترويحية على أنها حلقة تحدث بعد فترات العمل والنوم والأكل وغيرها من الأنشطة الإلزامية في فترات وقت الفراغ وهى أنشطة أوقات الفراغ الإيجابية يأخذ فيها الأفراد العاملون المتعة ويحسنون مهاراتهم وتؤثر تأثيراً مباشراً أو غير مباشر .

المهارات الحياتية:

تعرفها منظمة الصحة العالمية بأنها هى قدرات للسلوك الإيجابي والمعدل التي تمكن الفرد من التعامل بفعالية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها "وهى قدرات عقلية ووجدانية وحسية

فعالية برنامج قائم على النشاط الترويحي في تنمية المهارات الحياتية ---- شيماء السيد محمد

وحركية تمكن الفرد من حل المشكلات أو مواجهة تحديات تواجهه في حياته اليومية أو إجراء تعديلات على أسلوب حياته (إسماعيل داغستان بلقين، ٢٠١١، ٨٦). وهي قدرات متنوعة تتضمن الجوانب النفسية والمادية والعقلية تساعد الفرد على التكيف والإيجابية ومهمة لحل مشكلات الفرد ومواجهته تحدياته (رجاء عبد الهادي، ٢٠١٦، ٥٧).

تقدير الذات:

يعرفه Cooper Smith بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل على الحفاظ عليه ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته وهو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وذلك فيما يتعلق بتوقعات الفشل والنجاح والقبول وقوة الشخصية (إدريس زغيدى، ٢٠١٤، ٣١).

مدارس الإعدادى المهني:

هي مدارس مخصصة لتعليم التلاميذ الذين رسبوا في الحلقة الأولى أو الثانية من التعليم الأساسي، بهدف تعليمهم مهنة من المهن الزراعية أو الصناعية أو التجارية، بالإضافة إلى رفع مستواهم العلمى والثقافى بدراسة اللغة العربية والرياضيات والعلوم بصورة مبسطة (فاطمة محمد، ١٩٩٦، ١٨٤).

الإطار النظري ودراسات سابقة:

المحور الأول: النشاط الترويحي:

(١) أهداف الأنشطة الترويحية:

تذكر تهانى عبد السلام وطه عبدالرحيم (١٩٩١، ٥٦-٥٧) أن الأنشطة الترويحية تهدف الى الإستمتاع بوقت الفراغ، وإكساب الفرد خبرات مهارية جديدة، والشعور بالسعادة مع الرفاق، والتعاون، وإكساب السلوك القيادى، وتنمية التوافق العضى العصبى، والتخلص من الطاقة الزائدة، وإكتساب خبرات جديدة، والقدرة على الإبتكار والتعبير عن النفس، وتحقيق الذات وإكتساب المواهب والقدرات، والشعور بالراحة والإسترخاء، والتعرف على الطبيعة، وتنمية الشخصية، والإعتماد على نفسه، والشعور بالسعادة الروحانية والوجدانية، وتنمية الروح القومية، وبث الحماس فى الأفراد، ومشاركة المجتمع فى أحداثه.

وأظهرت نتائج الدراسة سلوى سليم (٢٠١٠) أن نسبة جيدة من طالبات الصف الثالث ثانوى يرين أن الهدف الأساسى من الأنشطة الترويحية لهن هى لإشباع حاجتهن النفسية والجسدية الأساسية، وجاءت أكثر الأنشطة الترويحية ممارسة الأنشطة الاجتماعية ثم الأنشطة الترفيهية،

والثقافية والحركية وفى المرتبة الأخيرة الأنشطة الإبداعية والفنية، وتوصلت نتائج العديد من الدراسات إلى فعالية البرامج القائمة على الأنشطة الترويحية التى تعمل على تنمية بعض القدرات الإبداعية لدى الأطفال المتمثلة فى (قدرة الخيال ، قدرة الطلاقة ، قدرة الأصالة) وتعمل على تحسين السلوكيات التكيفية مثل اتباع التعليمات والقواعد - الجلوس بهدوء - الإستئذان - التعاون والمشاركة - إقامة علاقات إجتماعية - أداء التحية - القدرة على الإعتذار لدى طفل الروضة (عمريو زوهير ويعقوب فاتح، ٢٠١٤؛ وأمنية محمد، ٢٠١٥).

(٢) أنواع الأنشطة الترويحية:

قسمت تهانى عبدالسلام (٢٠٠١، ٢٤٣ - ٢٤٤) الأنشطة الترويحية تبعاً لنوعية النشاط إلى الفنون اليدوية ، والتعبير الحركى، والدراما، والأنشطة العقلية والألعاب اللغوية، والموسيقى فى الترويح، والترويح فى الخلاء ، ورياضات وألعاب ، وأنشطة فى صورة خدمات للمجتمع، وهويات، وأحداث خاصة.

(٣) فعالية الأنشطة الترويحية:

أظهرت دراسات فعالية وكفاءة الأنشطة الترويحية كدراسة بشير حسام (٢٠١٢) التى توصلت إلى أن النشاط الترويحي الموجه لأطفال المعاقين حركيا كفاءته وفعاليتة فى الأرتفاع بمستويات نموهم من الناحية النفسية والانخراط فى تفاعلات وعلاقات مثمرة مع أقرانهم العاديين وبالتالي إدماجه إجتماعيا داخل المجتمع وتحقيق الصحة النفسية.

توصلت دراسة إسماعيل العون و منصور الزيون وهيثم القاضى (٢٠١٦) إلى دور النشاط الرياضى الموجه فى الحد من الضغوط النفسية ، كما توصلت دراسة McNei, Wilson, (Siever, Ronca & Mah. 2009) أن المشاركة فى الأنشطة الترويحية تؤدى إلى الثقة بالنفس الإيجابية والشعور بالكفاءة وتزيد من التحصيل، وفى دراسة (Aksoy, çankaya & Tasmektepligil. 2017) توصلت أن الأنشطة الترويحية لها تأثير على نوعية الحياة والرضا الوظيفى.

المحور الثانى: المهارات الحياتية :

(١) خصائص المهارات الحياتية:

- أنها نتاج عملية التدريب والتعلم.
- مجموعة منظمة من الخبرات المنظمة التى تساعد الفرد على الإتصال والتفاعل مع البيئة.
- مجموعة من المعارف التى تساعد الطفل على حل المشكلات و إتخاذ قرارات صائبة.
- مهارات أساسية لاغنى عنها من أجل مواصلة البقاء (سهير شاش، ٢٠١٥، ١١٧).

فعالية برنامج قائم على النشاط الترويحي في تنمية المهارات الحياتية ---- شيماء السيد محمد

كما وصف طارق عامر (٢٠١٥ ، ٢٤) المهارات بكافة أنواعها تتصف بثلاثة صفات أساسية وهي كالتالي:

أنها تتكون من مجموعة أنشطة منظمة ترتبط بمواقف معينة وعلى ذلك فهي تستخدم الحواس المركزية والحركية اللازمة للأداء السلوكي، وتتكون من سلسلة عمليات صغيرة منظمة و منسقة في تتابع زمني متصل، وكلها مكتسبة بالتعلم وتبنى بالتدريج وتقوى بالتمرين والتكرار.

(٢) الأسس النظرية للمهارات الحياتية:

نظريات نماء وإرتقاء الطفل والمراهق: عملية فهم الذات والآخر والعلاقات هي عنصر هام من عناصر الإدراك الاجتماعي في مرحلة الانتقال من مرحلة المراهقة الى مرحلة الرشد، وتتسم مرحلة المراهقة بالقدرة على تكوين مفاهيم حول متغيرات متعددة في نفس الوقت والتفكير المجرد وإنشاء قواعد لكيفية حل المشاكل (بياجية ١٩٧٢) وإنعكست هذه النظرية على تصميم برامج المهارات الحياتية في تطوير الإتجاهات والقيم والمهارات والكفاءات ولهذه الأنشطة يجب أن تكون لمرحلة نمو الطفل نظراً لإختلاف مهارات الأطفال في المراحل العمرية للنمو(عصام على، ٢٠١٤، ٨) .

النظرية المعرفية: من أشهر علماء نظريات الإدراك جان بياجية الذي ذهب الى أن الناس يمرون بمراحل مختلفة من عمليات التعلم والتفكير من مرحلة الرضاعة الى الشباب، هذه النظرية تهتم بعملية كيفية التعلم والمعرفة من خلال ما يتلقاه الفرد في هذه الحياة وتهتم بأثر التعلم على الفرد أو الطالب من خلال النشاطات التي يحصل عليها خلال عملية التفاعل الاجتماعي فهي تزيد فيه جوانب مختلفة في شخصيته من خلال المشاركة فيها وإكتسابها خلال المواقف اليومية الحياتية (صفاء حبيب ونورهان محمود ، ٢٠١٤ ، ١١٣).

(٣) علاقة الأنشطة الترويحية بالمهارات الحياتية :-

وهناك من الدراسات التي استخدمت الأنشطة وأثبتت فاعلية في تنمية المهارات الحياتية كدراسة هدى بشير (٢٠٠٧) التي هدفت إلى تحديد المهارات الحياتية التي يمكن تنميتها من خلال مكتبة الروضة وتصميم أنشطة لمكتبة الروضة تسهم في تنمية المهارات الحياتية، و دراسة منال البيات (٢٠٠٩) من خلال تطبيق أنشطة حركية مبنية على المهارات الحياتية في حصص التربية الرياضية بهدف إكساب المعارف و المهارات والقيم الخاصة ببعض الوحدات الدراسية في مبحث العلوم في الصفوف الثلاثة الأولى.

المحور الثالث: تقدير الذات :

(١) نظريات تناولت تقدير الذات:

١- نظرية الذات لجيمس: تعد نظرية الذات لجيمس أول نظرية للذات ثم تبعة عدد من العلماء والباحثين وقد حدد جيمس أسلوبين مختلفين عن بعضهما إحداهما ما يعد الذات ذات معرفية أو أن لها وظيفة تنفيذية والآخر ينظر إلى الذات كموضوع وقد عرفها بأنها تتضمن أى شئ يرى الفرد ذاته ينمى إلية وتتضمن الذات كموضوع، وقد عدت الإتجاهات الوجدانية عناصر مهمة يطلق عليها مظاهر الحفاظ على الذات ويمكن القول أن جيمس كان يرى أن الذات لها وحدة كما لها تمايز وأنها ترتبط بالإنفعالات التي تبدو فى تقدير الذات(صفاء حبيب- نورجان محمود، ١٧٢، ٢٠١٤).

٢- نظرية كارل روجرز: يرى روجرز أن الفرد لديه الحاجة إلى التقدير الموجب للذات وأنه عندما ترتبط خبرات الذات مع (أو تستخرج من) تقدير موجب من جانب الآخرين فإن هذة الخبرات تنتهى إلى أن تستخرج أيضا التقدير الموجب للذات وإذا كانت بعينها من خبرات الذات تستخرج تقديراً سالباً من الآخرين فإنها أيضا تنتهى إلى استخراج تقدير سالب للذات، صراع على حاجة الفرد إلى التقدير الموجب للذات(زينب شقير، ٢٠٠٨، ٧٤).

٣- نظرية ماسلو : ذكر ماسلو نوعين من حاجات التقدير، حاجة أدنى للتقدير، وحاجة أعلى للتقدير. والأدنى منها الحاجة لإحترام الآخرين، والحاجة للمكانة، وللشهرة ، وللعظمة، وللإعتراف، والإهتمام للسمعة ، وللإعجاب، وللكرامة، وحتى للسيطرة ويتضمن المستوى الأعلى من حاجات التقدير، والحاجة لإحترام الذات والتي تتضمن الحاجة إلى بعض المشاعر، من قبيل الثقة ، الكفاءة ، والإنجاز، والإتقان، والإستقلالية، والحرية (عادل هريدى، ٢٥٩، ٢٠١١، ٢٦٠). كما يعتقد " ماسلو " بوجود هرمية للحاجات هذة الحاجات متباينة حسب مستوياتها فى الأهمية فحاجات التقدير تبدأ سواء تقدير الذات(احترام الذات) وتقدير الآخرين(احترام الآخرين للفرد) بالسيطرة على سلوك الفرد وتوجيهه، عندما يتحقق إشباع حاجات الحب والانتماء، إذ تتراجع هذة الحاجات إلى الوراء ممهدة الطريق أمام حاجات التقدير لكى تمارس سيطرتها على سلوك الفرد. وتتمثل هذة الحاجات برغبة الإنسان فى إتقان خبرات التفوق والإنجاز، إذ يتوقف إحترام الذات وإحترام الآخرين عادة على كفاية الفرد وإنجازة كما تتمثل فى رغبة الإنسان فى الحصول على المكانة الاجتماعية والشهرة (معاوية أبوغزال، ٢٠١٥، ٢٠٨).

٤- نظرية كوبر سميث: حددكوبر سميث أربع جوانب لتقدير الذات هى القوة التى تعنى القدرة على السيطرة على الآخرين والأهمية التى تعنى القبول نتيجة لتقييم شخص آخر والإختصاص

الذى يعنى القدرة على بلوغ الهدف الذى حدده والفضيله التى تعنى فى الإنصياح للقواعد فى هذا المجتمع (Abdulfathr, Suryadin, Sobader&Turmudi, 2014).

(٢) مستويات تقدير الذات :

١- تقدير الذات المرتفع : يعتبر الأشخاص أنفسهم هامين ويستحقون الإحترام والتقدير والإعتبار، ويكون لديهم فكرة كافية لما يظنونه صحيحاً ، ودائماً يتمتعون بالتحدى ولا يخافون أو يبتعدون عن الشدائد.

٢- تقدير الذات المتوسط : يعتبر الأشخاص من هذا النوع ممن يقعون بين هذين النوعين من الصفات ويتحدد تقدير الذات من قدرتهم على عمل الأشياء المطلوبة منهم (عبد السلام فهد، ٢٠١٦،٣٠). وأشار (Kircaburun 2016) أن المستويات الثلاثة والتي تمثلت فى تقدير الذات المرتفع ، والمنخفض ، وتقدير الذات المتوسط يمكن أن تعد مؤشراً جيداً لتطابق تقدير الفرد لذاته وتقدير الآخرين له.

٣- تقدير الذات المنخفض : يعتبر الأشخاص أنفسهم غير هامين وغير محبوبين وهم غير قادرين على فعل الأشياء التى يودون فعلها كما يفعل الآخرون، وهنا يعتبرون أن ما يكون لدى الآخرين أفضل مما لديهم من إمكانيات وقدرات واستعدادات و كفاءات.

٣-علاقة الأنشطة الترويحية وتقدير الذات :

أثبتت نتائج دراسة عادل خوجه (٢٠١١) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لأثر البرنامج الرياضى المقترح فى تحسين مفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوى الاحتياجات الخاصة حركياً لصالح القياس البعدى، كما أثبتت دراسة دارة نبيل سامى (٢٠١٥،٥٠٠) إلى أن العروض الرياضية لها تأثير إيجابى على تقدير الذات للتلاميذ والتلميذات وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث المشتركين فى العرض الرياضية فى تقدير الذات، ودراسة (Cer, Sahin, 2016) أشارت نتائجها أن مستويات تقدير الذات للطلبة قد تعززت بقرأة كتب الجودة والتنظيم الذاتى إسهاماً إيجابياً فى تصوراتهم بشأن قيمتهم الذاتية وفى دراسة (Basaran 2016) هدفت إلى تأثير الأنشطة الترويحية على مستوى تقدير الذات والشعور بالوحدة على السجناء. واستخدمت أنشطة الموسيقى والرقص والتأمل والأنشطة الرياضية، وأشرطة الفيديو والمسابقات المسلية وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الأنشطة الترويحية لها أثر إيجابى على زيادة مستوى تقدير الذات وانخفاض مستوى الشعور بالوحدة من السجناء .

فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المهارات الحياتية لدى تلاميذ مدارس الإعدادي المهني لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس المهارات الحياتية لدى تلاميذ مدارس الإعدادي المهني لصالح القياس البعدي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسط درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس المهارات الحياتية لدى تلاميذ مدارس الإعدادي المهني.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس تقدير الذات لدى تلاميذ مدارس الإعدادي المهني لصالح المجموعة التجريبية .
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات لدى تلاميذ مدارس الإعدادي المهني لصالح القياس البعدي.
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسط درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات لدى تلاميذ مدارس الإعدادي المهني.

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي الذي يهدف إلى التحقق من معرفة فعالية المتغير المستقل (البرنامج القائم على الأنشطة الترويحية) في تنمية المتغيرات التابعة (المهارات الحياتية، وتقدير الذات) لدى تلاميذ مدارس الإعدادي المهني.

ثانياً: عينة الدراسة

- ١- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من (١٠٠) تلميذاً من تلاميذ الصف الثاني من مدارس الإعدادي المهني بالإسماعيلية، وتتراوح أعمارهم بين (١٤ - ١٥) عام، بمتوسط عمري (١٤.٥١) عامًا، وانحراف معياري (٠.٥٠٢)، وذلك في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (٢٠١٩/٢٠٢٠م).

٢- عينة الدراسة الأساسية من (٣٠) تلميذاً من تلاميذ الصف الثاني من مدارس الإعدادي المهني بالإسماعيلية في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (٢٠١٩/٢٠٢٠م)، وتتراوح أعمارهم بين (١٤ - ١٥) عام، بمتوسط عمري (١٤.٥٦) عاماً، وانحراف معياري (٠.٥٠٤)، وقد تم تقسيم عينة الدراسة الأساسية إلى مجموعة تجريبية وتضم (١٥) تلميذاً بمتوسط عمري (١٤.٦٠) عاماً، وانحراف معياري (٠.٥٠٧)، ومجموعة ضابطة وتضم (١٥) تلميذاً بمتوسط عمري (١٤.٥٣) عاماً، وانحراف معياري (٠.٥١٦)

ثالثاً: أدوات الدراسة

- مقياس المهارات الحياتية (إعداد سعد الدين عبد الرحيم، ٢٠١٤).
- مقياس تقدير الذات (إعداد سناء فراج عثمان أحمد، ٢٠١٥).
- برنامج قائم على الأنشطة الترويحية لتنمية المهارات الحياتية وتقدير الذات لدى تلاميذ مدارس الإعدادي المهني، (إعداد الباحثة) حيث استغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع، عدد الجلسات (٢٢) جلسة، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً تستغرق كل جلسة ما يقارب (٩٠) دقيقة، بمدرسة السلام الإعدادي المهني مدينة الإسماعيلية - محافظة الإسماعيلية .
الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم إجراء التحليل الإحصائي للبيانات بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS, Ver. 25) حيث قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

١- اختبار (Mann-Whitney Test) للمجموعات المستقلة.

٢- اختبار (Wilcoxon) للمجموعات المرتبطة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

١- نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المهارات الحياتية لدى تلاميذ مدارس الإعدادي المهني لصالح المجموعة التجريبية".

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (Mann-Whitney) للمقارنة بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المهارات الحياتية، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (١): قيم "Z" ودلالاتها للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية

والضابطة في القياس البعدي على مقياس المهارات الحياتية

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	أبعاد المهارات الحياتية
٠.٠١	٤.٨١٤-	٣٤٥.٠٠٠	٢٣.٠٠٠	١٥	التجريبية	المهارات الصحية
		١٢٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥	الضابطة	
٠.٠١	٤.٧٦٨-	٣٤٥.٠٠٠	٢٣.٠٠٠	١٥	التجريبية	المهارات العقلية
		١٢٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥	الضابطة	
٠.٠١	٤.٨٠٠-	٣٤٥.٠٠٠	٢٣.٠٠٠	١٥	التجريبية	المهارات العلمية والتكنولوجية
		١٢٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥	الضابطة	
٠.٠١	٤.٧٣٦-	٣٤٥.٠٠٠	٢٣.٠٠٠	١٥	التجريبية	المهارات الانفعالية
		١٢٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥	الضابطة	
٠.٠١	٤.٧٥٢-	٣٤٥.٠٠٠	٢٣.٠٠٠	١٥	التجريبية	المهارات الاجتماعية
		١٢٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥	الضابطة	
٠.٠١	٤.٧٥٢-	٣٤٥.٠٠٠	٢٣.٠٠٠	١٥	التجريبية	الدرجة الكلية
		١٢٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥	الضابطة	

وترجع الباحثة تفوق تلاميذ المجموعة التجريبية على تلاميذ المجموعة الضابطة في القياس

البعدي على مقياس المهارات الحياتية إلى ما يلي:

استخدام الاستراتيجيات المتنوعة والمناسبة في البرنامج لتلاميذ مدارس الإعدادي المهني وكذلك والفنيات والأنشطة وعروض بعض الفيديوهات التي تضمنتها جلسات البرنامج لها تأثير على تنمية المهارات الحياتية لدى أفراد المجموعة التجريبية واهتمام طلاب المجموعة التجريبية باستكمال البرنامج واستمتاعهم بالأنشطة والفنيات، وشجعهم على الحضور المنتظم مما كان له أبلغ الأثر في تحقيق أهداف البرنامج، وكذلك حرصهم على أداء الأنشطة المنوطة لهم.

عملت فنية المناقشة والحوار على تبادل الأفكار والآراء واكتساب معارف وخبرات جديدة وخلقت جو من الألفة بين الباحثة والمشاركين وبين المشاركين بعضهم البعض من جانب آخر وكان لفنية لعب الدور دورًا كبيراً في إكتساب المهارات المعرفية وسيلة للتخلص من الضغوط والتوصل إلى حوار ذاتي إيجابي. وكذلك تنوع أساليب التعزيز التي استخدمتها الباحثة من عبارات مدح وتقدير وثناء، والهدايا المقدمة للطلاب كتعزيز عيني وتعبيرات الوجه الموحية بالاهتمام والتشجيع.

فعالية برنامج قائم على النشاط الترويحي في تنمية المهارات الحياتية ---- شيماء السيد محمد

وبالتالي توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية وتلاميذ المجموعة الضابطة في القياس البعدي للمهارات الحياتية لصالح تلاميذ المجموعة التجريبية. وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت إليه دراسة (Nazirzadeh, Cagiltay & Karasu, 2017؛ فايزفارس، ٢٠١١؛ Obiozor, 2010؛ Khosravani, Khosravani, Khorshadlyz & Adehm، 2014؛ عمرو سعد، ٢٠١٥؛ وحسين بن زيدان، وجمال مقراني، وعباس رائد، ٢٠١٥).

٢- نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس المهارات الحياتية لدى تلاميذ مدارس الإعدادي المهني لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (Wilcoxon) للمقارنة بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المهارات الحياتية، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (٢): قيمة " Z " ودلالاتها للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في

القياسين القبلي والبعدي على مقياس المهارات الحياتية

أبعاد المهارات الحياتية	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
المهارات الصحية	السالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٤٥٣	٠.٠١
	الموجبة	١٥	٨.٠٠٠	١٢٠.٠٠٠		
	الصفريّة	٠	-	-		
المهارات العقلية	السالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٤٣٤	٠.٠١
	الموجبة	١٥	٨.٠٠٠	١٢٠.٠٠٠		
	الصفريّة	٠	-	-		
المهارات العلمية والتكنولوجية	السالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٥٣٥	٠.٠١
	الموجبة	١٥	٨.٠٠٠	١٢٠.٠٠٠		
	الصفريّة	٠	-	-		
المهارات الانفعالية	السالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٤٣٤	٠.٠١
	الموجبة	١٥	٨.٠٠٠	١٢٠.٠٠٠		
	الصفريّة	٠	-	-		

٠.٠١	٣.٤٢٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	السالبة	المهارات الاجتماعية
		١٢٠.٠٠	٨.٠٠	١٥	الموجبة	
		-	-	٠	الصفريّة	
٠.٠١	٣.٤٣٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	السالبة	الدرجة الكلية
		١٢٠.٠٠	٨.٠٠	١٥	الموجبة	
		-	-	٠	الصفريّة	
		١٦٨.٠٠	٩.٨٨	١٧	الموجبة	
		-	-	١٢	الصفريّة	

وتفسر الباحثة وجود فروق بين رتب درجات القياسين القبلي والبعدى لتلاميذ المجموعة التجريبية في تنمية المهارات الحياتية لصالح القياس البعدى إلى ما يلي:

تعرض تلاميذ المجموعة التجريبية للبرنامج قبل تعرضهم للقياس البعدى، واهتمام تلاميذ المجموعة التجريبية باستكمال الجلسات، أدى إلى تفوقهم في نهاية الجلسات، وبالتالي زيادة مستوى المهارات الحياتية لديهم ، وتنوع الاستراتيجيات المستخدمة في معظم جلسات البرنامج أدى إلى استمتاعهم بالتعلم أثناء الجلسات على البرنامج، واختيار الأنشطة المناسبة لقدرات وميول وخصائص نمو التلاميذ وحاجاتهم، ورغبة الطلاب المشاركين في حضور جلسات البرنامج والتزامهم بالحضور، كان عاملا قويا لتحقيق هدف البرنامج، وهذا يدل على ملائمة ما يقدمه البرنامج لهؤلاء الطلاب ونجاح الباحثة في تكوين علاقات اجتماعية بينها وبين الطلاب المشاركين تتميز بالثقة والود، وبالتالي توجد فروق دالة إحصائية بين رتب متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى في تنمية المهارات الحياتية لصالح القياس البعدى. وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت إليها دراسة (إسماعيل بلقيب، ٢٠١١؛ منال البيات، ٢٠٠٩؛ ابتسام محمد، ٢٠١٢؛ مروة رمضان، ٢٠١١؛ Villa & Garcia, 2014 , Ibarra, Ripani, وهدى بشير، ٢٠٠٧؛ سلوى محمد، ٢٠١١؛ Chang , Wray, & Lin, Y. 2014).

٣- نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات القياسين البعدى والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس المهارات الحياتية لدى تلاميذ مدارس الإعدادي المهني".

فعالية برنامج قائم على النشاط الترويحي في تنمية المهارات الحياتية ---- شيماء السيد محمد
وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (Wilcoxon) للمقارنة بين متوسطي رتب درجات
المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المهارات الحياتية، كما هو
موضح في الجدول الآتي:

جدول (٣): قيمة " Z " ودالاتها للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في

القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المهارات الحياتية

أبعاد المهارات الحياتية	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
المهارات الصحية	السالبة	١	٢.٠٠	٢.٠٠	٠.٤٤٧	٠.٦٥
	الموجبة	١	١.٠٠	١.٠٠		
	الصفريّة	١٣	-	-		
المهارات العقلية	السالبة	٢	٢.٠٠	٤.٠٠	٠.٥٧٧	٠.٥٦
	الموجبة	١	٢.٠٠	٢.٠٠		
	الصفريّة	١٢	-	-		
المهارات العلمية والتكنولوجية	السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٤١٤	٠.١٥
	الموجبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠		
	الصفريّة	١٣	-	-		
المهارات الانفعالية	السالبة	٢	٢.٢٥	٤.٥٠	٠.٨١٦	٠.٤١
	الموجبة	١	١.٥٠	١.٥٠		
	الصفريّة	١٢	-	-		
المهارات الاجتماعية	السالبة	١	٢.٥٠	٢.٥٠	١.٠٠٠	٠.٣١
	الموجبة	٣	٢.٥٠	٧.٥٠		
	الصفريّة	١١	-	-		
الدرجة الكلية	السالبة	٣	٦.٧٠	٣٣.٥٠	٠.٠٤٧	٠.٩٦
	الموجبة	٦	٥.٤٢	٣٢.٥٠		
	الصفريّة	٦	-	-		

وهذا يدل على أن البرنامج القائم على النشاط الترويحي فعال وما زال له تأثير في تنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ مدارس الإعدادي المهني بعد مرور فترة من الزمن (شهر ونصف). وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في المهارات الحياتية.

وترجع الباحثة بقاء فعالية البرنامج القائم على النشاط الترويحي في تنمية المهارات الحياتية إلى ما يلي: أن القياس البعدي والقياس التتبعي تم على تلاميذ المجموعة التجريبية بعد تنفيذ البرنامج مما يشير إلى أنهم استفادوا من البرنامج أثناء الجلسات ، وبقاء أثر التعلم لدى تلاميذ المجموعة التجريبية، والمهارات التي اكتسابها التلاميذ خلال البرنامج لم تكن ذات تأثير وقتي، وفنيات وأنشطة البرنامج يمكن ممارستها يوميا كنشاط يومي، وأن البرنامج له تأثير إيجابي لدى طلاب المجموعة التجريبية بعد مرور فترة من الزمن (شهر ونصف) عند إجراء القياس التتبعي.

٤- نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس تقدير الذات لدى تلاميذ مدارس الإعدادي المهني لصالح المجموعة التجريبية".

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (Mann-Whitney) للمقارنة بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس تقدير الذات، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (٤): قيم " Z " ودالاتها للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية

والضابطة في القياس البعدي على مقياس تقدير الذات

أبعاد تقدير الذات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
صورة الجسم	التجريبية	١٥	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠٠	٤.٧٧١-	٠.٠١
	الضابطة	١٥	٨.٠٠	١٢٠.٠٠		
تقبل الذات	التجريبية	١٥	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠٠	٤.٧٧٣-	٠.٠١
	الضابطة	١٥	٨.٠٠	١٢٠.٠٠		
تقدير الذات الاجتماعي	التجريبية	١٥	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠٠	٤.٦٩٦-	٠.٠١
	الضابطة	١٥	٨.٠٠	١٢٠.٠٠		
تقدير الذات المدرسي	التجريبية	١٥	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠٠	٤.٧٣٤-	٠.٠١
	الضابطة	١٥	٨.٠٠	١٢٠.٠٠		
الدرجة الكلية	التجريبية	١٥	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠٠	٤.٧١٤-	٠.٠١
	الضابطة	١٥	٨.٠٠	١٢٠.٠٠		

وترجع الباحثة تفوق تلاميذ المجموعة التجريبية على تلاميذ المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس تقدير الذات إلى ما يلي:

فعالية برنامج قائم على النشاط الترويحي في تنمية المهارات الحياتية ---- شيماء السيد محمد

مناسبة محتوى البرنامج لتلاميذ مدارس الإعدادي المهني والتي تراعى قدرات وميول وخصائص نمو التلاميذ وحاجاتهم ، وأن الأنشطة التي احتوى عليها البرنامج ساعدت التلاميذ على رفع الكفاءة الذاتية والشعور بالقيمة الذاتية واقتحام المواقف الصعبة دون أن يفقد ثقته بنفسه، وأن الأساليب والفنيات التي استخدمت في البرنامج كان لها الأثر الإيجابي في تنمية تقدير الذات لدى تلاميذ المجموعة التجريبية، واستخدمت الفنيات والاستراتيجيات المناسبة وما يرتبط به من أنشطة ترويحوية مع مراعاة تنوع هذه الفنيات والأساليب حسب الموقف التعليمي والأهداف ، مما يدل على فعالية البرنامج القائم على النشاط الترويحي في تنمية تقدير الذات لدى تلاميذ مدارس الإعدادي المهني. وبالتالي توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية وتلاميذ المجموعة الضابطة في القياس البعدي لتقدير الذات لصالح تلاميذ المجموعة المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت إليها دراسة (نبيل سامي، ٢٠١٥؛ Cer, Sahin, 2016؛ Basaran, 2016؛ مريم بوصلحه، ٢٠١٥).

٥- نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات لدى تلاميذ مدارس الإعدادي المهني لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (Wilcoxon) للمقارنة بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس تقدير الذات، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (٥): قيمة " Z " ودلالاتها للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في

القياسين القبلي والبعدي على مقياس تقدير الذات

أبعاد تقدير الذات	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
صورة الجسم	السالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٤٤٣	٠.٠١
	الموجبة	١٥	٨.٠٠٠	١٢٠.٠٠٠		
	الصفريّة	٠	-	-		
تقبل الذات	السالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٤٤٨	٠.٠١
	الموجبة	١٥	٨.٠٠٠	١٢٠.٠٠٠		

		-	-	٠	الصفريّة	
٠٠٠١	٣.٤٢٤	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	السالبة	تقدير الذات الاجتماعي
		١٢٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥	الموجبة	
		-	-	٠	الصفريّة	
٠٠٠١	٣.٤٢٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	السالبة	تقدير الذات المدرسي
		١٢٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥	الموجبة	
		-	-	٠	الصفريّة	
٠٠٠١	٣.٤٥٣	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	السالبة	الدرجة الكلية
		١٢٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥	الموجبة	
		-	-	٠	الصفريّة	
		١٦٦.٠٠٠	١٠.٣٨	١٦	الموجبة	
		-	-	١٢	الصفريّة	

مما يدل على فاعلية البرنامج القائم على النشاط الترويحي في تنمية تقدير الذات لدى تلاميذ مدارس الإعدادي المهني.

وتفسر الباحثة وجود فروق بين رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة التجريبية في تنمية تقدير الذات لصالح القياس البعدي إلى تعرض تلاميذ المجموعة التجريبية للبرنامج قبل تعرضهم للقياس البعدي واهتمام تلاميذ المجموعة التجريبية باستكمال الجلسات، أدى إلى تفوقهم في نهاية الجلسات، وبالتالي زيادة مستوى تقدير الذات لديهم وتنوع الاستراتيجيات المستخدمة في معظم جلسات البرنامج أدى إلى استمتاعهم بالتعلم أثناء الجلسات على البرنامج واستثارة دافعية المجموعة التجريبية للمشاركة الإيجابية باختيار أوجه النشاط المناسبة، وبالتالي توجد فروق دالة إحصائية بين رتب متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في تنمية تقدير الذات لصالح القياس البعدي. وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت إليها دراسة (فريدة حرزاوي، ٢٠٠١؛ عمرو زهير، ويعقوب فاتح، ٢٠١٤؛ سامي ملحم، ٢٠١٤؛ إسماعيل العون، ومنصور الزيون وهيثم القاضي، ٢٠١٦؛ عادل خوجه، ٢٠١١؛ McNeil, Wilson, Sever, Ronca, & Mah, 2009)

٦- نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات القياسين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات لدى تلاميذ مدارس الإعدادي المهني".

فعالية برنامج قائم على النشاط الترويحي في تنمية المهارات الحياتية ---- شيماء السيد محمد
وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (Wilcoxon) للمقارنة بين متوسطي رتب درجات
المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس تقدير الذات، كما هو موضح في
الجدول الآتي:

جدول (٦): قيمة " Z " ودالاتها للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في

القياسين البعدي والتتبعي على مقياس تقدير الذات

أبعاد تقدير الذات	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
صورة الجسم	السالبة	٢	٢.٠٠	٤.٠٠	٠.٥٧٧	٠.٥٦
	الموجبة	١	٢.٠٠	٢.٠٠		
	الصفريّة	١٢	-	-		
تقبل الذات	السالبة	١	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠٠	٠.٣١
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	الصفريّة	١٤	-	-		
تقدير الذات الاجتماعي	السالبة	٣	٢.٠٠	٦.٠٠	١.٧٣٢	٠.٠٨
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	الصفريّة	١٢	-	-		
تقدير الذات المدرسي	السالبة	٢	٢.٠٠	٤.٠٠	٠.٥٧٧	٠.٥٦
	الموجبة	١	٢.٠٠	٢.٠٠		
	الصفريّة	١٢	-	-		
الدرجة الكلية	السالبة	٦	٤.٦٧	٢٨.٠٠	١.٥٠٨	٠.١٣
	الموجبة	٢	٤.٠٠	٨.٠٠		
	الصفريّة	٧	-	-		

يتضح من الجدول (٢٢) أن قيمة (Z) في جميع أبعاد تقدير الذات (صورة الجسم، وتقبل الذات، وتقدير الذات الاجتماعي، وتقدير الذات المدرسي) والدرجة الكلية غير دالة إحصائياً بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية، مما يشير إلى عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي، وهذا يدل على أن البرنامج القائم على النشاط الترويحي فعال وما زال له تأثير في تنمية تقدير الذات لدى تلاميذ مدارس الإعدادي المهني بعد مرور فترة من الزمن (شهر ونصف). وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في تقدير الذات.

وترجع الباحثة بقاء فعالية البرنامج القائم على النشاط الترويحي في تنمية تقدير الذات إلى أن القياس البعدي والقياس التتبعي ثم على تلاميذ المجموعة التجريبية بعد تلاميذ المجموعة التجريبية. مما يشير إلى تحقيق أهداف البرنامج وبقاء أثر التعلم لدى تلاميذ المجموعة التجريبية.

توصيات الدراسة:

بناءً على نتائج الدراسة الحالية تقدم الباحثة بعض التوصيات:

- ١- عمل برامج توعية للأسر والمعلمين للتعرف على متطلبات تلاميذ الإعدادى المهني التي تعزز رفع مستوى تقدير الذات لدى أبنائنا منذ صغرهم.
- ٢- ضرورة اشمال المناهج التعليمية على محتوى يعمل على بناء المهارات الحياتية والاهتمام بها كجانب تنموي في تطوير شخصية التلاميذ.
- ٣- توفير متخصصين في الإرشاد النفسي بمدارس الإعدادى المهني لمساعدة وإرشاد التلاميذ ليكونوا قادرين على مد يد العون للتلاميذ وحل مشكلاتهم.
- ٤- الاهتمام بتطبيق الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ كنشاط أساسي بالحياة اليومية لما لها من آثار جيدة على الصحة النفسية.

بحوث ودراسات مقترحة:

- ١- فعالية برنامج إرشادي قائم على النشاط الترويحي لتحسين جودة الحياة لدى تلاميذ مدارس الإعدادى المهني.
- ٢- فعالية برنامج إرشادي قائم على النشاط الترويحي لتنمية الشعور بالهدف في الحياة لدى المراهقين.
- ٣- فعالية برنامج إرشادي قائم على النشاط الترويحي لتنمية مهارات التوظيف للطلبة .

المراجع

- أمنية مصطفى محمد(٢٠١٥). فعالية برنامج الأنشطة الترويحية في تحسين بعض السلوكيات التكيفية لدى أطفال الروضة في منطقة الجوف بالمملكة العربية السعودية، مجلة دراسات الطفولة، ١٨(٦٨)، ١٧٨-٢٠٣.
- إسماعيل القره غولى ومروان عبد المجيد إبراهيم(٢٠٠١). التربية الترويحية وإوقات الفراغ. عمان: مؤسسة الوراق للنشر.
- إيمان محمد نبيل عبد الحلیم(٢٠١٥). برنامج إرشادي بالواقع لتحسين مهارات الحياة لدى عينة من المعلمين. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- بشير حسام(٢٠١١). فعالية النشاط الرياضى الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا. رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- تهانى عبد السلام محمد وطه عبد الرحيم طه(١٩٩١). دراسات فى الترويح مراكز الشباب. القاهرة: دار المعارف.
- سلوى محمد سليم (٢٠١٠). بعض أنماط التريح لدى طالبات الصف الثالث ثانوى بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- سلوى محمد عديلة(٢٠١١). دور الأنشطة الترويحية فى تفعيل السلوك الإجتماعى عند ذوى التحديات الذهنية القابلين للتعلم. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن.
- عبد الرحمن جمعة وافى(٢٠١٠). المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية فى قطاع غزة. رسالة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل النمكى(٢٠٠١). الألعاب التكنيكية والناشئان فى كرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عمريو زهير ويعقوب فاتح (٢٠١٤). أثر برنامج ترويحى رياضى فى تنمية بعض القدرات الإبداعية لدى أطفال الروضة، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية،(١٦)، ٣٥٨-٣٨٩.
- فريدة أحمد حرزاوى (٢٠٠١). العلاقة بين الأنشطة الترويحية ومكونات الشخصية، مجلة العلمية والدراسات فى التربية الرياضية، (٢)، ٢٨٣-٢٥٥.
- مارين ميسر اندنيو ونايق بن محمد الحربى(٢٠١٥). علم نفس الشخصية الأسس والنتائج. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

- مروة على على صقر(٢٠٠٨). المشكلات السلوكية المؤثرة على التحصيل المهني لطالبات المرحلة الإعدادية المهنية ونموذج مقترح من منظور خدمة الفرد لمواجهتها. رسالة ماجستير، كلية الخدمة الإجتماعية، جامعة حلوان.
- مروة عبد العزيز رمضان(٢٠١١). تنمية المهارات الفنية لطفل ما قبل المدرسة من خلال الأنشطة الترويحية. رسالة ماجستير، كلية التربية النوعية، جامعة الفيوم.
- نادية محمود شريف، سماح عبد الرحمن السعيد، منى حسن السيد (٢٠١٤). تقدير الذات لدى المتفوقين عقليا ذوى صعوبات التعلم مقارنة بالمتفوقين عقليا بدون صعوبات، مجلة العلوم التربوية، ٣(٢٢)، ٤٠٣-٤٢٥.
- محمد رمضان عبد الفتاح (٢٠١١). تأثير برامج أنشطة ترويحوية لتفعيل معايير الجودة الشاملة وتنمية القيم الترويحوية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساس، مجلة بحوث التربية الرياضية، ٤٥(٨٦)، ١-٣٥.
- منال موفتى البيات(٢٠٠٩). أثر المنحى التكاملى فى حصص التربية الرياضية المبنية على المهارات الحياتية فى اكساب طلبة الصفوف الثلاثة الأولى المعارف والمهارات والقيم الخاصة بمحذ العلوم. رسالة دكتوراة، الأردن.
- وفاء ظاهر عبد الوهاب (٢٠١٤). تقدير الذات وعلاقته بمستوى التحصيل الدراسى، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العراق، (١٠٤)، ٤٥٦-٤٨٥.
- هدى حسن محمد وماهر حسن محمد (٢٠٠٨). الترويح وأهميته فى التوافق النفسى والإجتماعى لمتحدى الإعاقة الذهنية. القاهرة: دار الوفاء.
- سهير محمد سلامة شاش(٢٠١٥). تنمية المهارات الحياتية والإجتماعية لذوى الإحتياجات الخاصة. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- عصام على(٢٠١٤). المهارات الحياتية للشباب دليل تدريبى. القاهرة: الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية.
- حسين زيدان وجمال مقرانى و عباس رائد(٢٠١٥). الممارسة الرياضية وأثرها فى تطوير بعض المهارات الحياتية لدى المعاقين حركياً فى ولاية مستغانم، مجلة علوم التربية الرياضية، العراق، ٨(٦)، ٢٥٠-٢٣٤.
- ابتسام رمضان محمد(٢٠١٢). فعالية برنامج ترويحى باستخدام أغانى وألعاب الأطفال الشعبية لتنمية بعض القيم الثقافية لطفل الروضة. رسالة ماجستير، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة.

فعالية برنامج قائم على النشاط الترويحي في تنمية المهارات الحياتية ---- شيماء السيد محمد

إسماعيل سعود العون ومنصور نزال الزبون وهيثم ممدوح القاضي(٢٠١٦). دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية، مجلة دراسات العلوم التربوية، ٤٣(١)، ٣٢٩-٣٤٠.

إسماعيل داغستاني بلقيب (٢٠١١). استخدام جداول الأنشطة المصورة مدخلاً لإكساب بعض المهارات الحياتية لدى أطفال الروضة الذاتويين. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، (٢٢)، ٨٤-٩٩.

سامي محمد ملحم (٢٠١٤). الإرشاد النفسي عبر مراحل العمل. دار الأعصار العلمي، عمان.

سلوى محمد سليم (٢٠١٠). بعض أنماط التريح لدى طالبات الصف الثالث ثانوى بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.

صفاء طارق حبيب و نورهان عادل محمود (٢٠١٤). قوة الذكاء الإجتماعى فى تفعيل المسؤولية الاجتماعية ومفهوم الذات الاجتماعية. العراق: دار الكتب والوثائق القومية.

طارق عبد الرؤف عامر (٢٠١٥). المهارات اللغوية عند الأطفال. القاهرة: دار الجوهرة للنشر والتوزيع.

عمرو رمضان سعد(٢٠١٥). المشاركة فى المعسكرات الترويحية وعلاقتها بالمسؤولية الإجتماعية وتقدير الذات لدى طلاب جامعة المنصورة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية .

عادل خوجة(٢٠١١). أثر البرنامج الرياضى المقترح فى تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة نوى الإحتياجات الخاصة حركياً، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، ٢٥(٥)، ١٢٨٤-١٣٣٦.

مروة عبد العزيز رمضان(٢٠١١). تنمية المهارات الفنية لطفل ما قبل المدرسة من خلال الأنشطة الترويحية. رسالة ماجستير، كلية التربية النوعية، جامعة الفيوم.

هدى إبراهيم بشير(٢٠٠٧). دور مكتبة الروضة فى تنمية بعض المهارات الحياتية لدى أطفال ما قبل المدرسة ، مجلة كلية تربية - مصر، جامعة طنطا، ١٠(٣٦)، ٧٨-٨٣.

فايز محمد فارس أبو حجر(٢٠١١) . دور الأنشطة التربوية فى تنمية المهارات الحياتية ،مركز دبيونو التعليم التفكير ونقابة أصحاب المدارس الأردنية، المؤتمر السنوى الثالث للمدارس الخاصة، عمان.

- فريدة أحمد حرزاوى (٢٠٠١). العلاقة بين الأنشطة الترويحية ومكونات الشخصية، مجلة العلمية والدراسات فى التربية الرياضية، (٢)، ٢٨٣-٢٥٥.
- عادل محمد هريدى(٢٠١١). نظريات الشخصية.(ط ٢)، القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد السلام عوض فهد الشنفرى (٢٠١٦). نسق المعتقدات حول تدخين السجائر وعلاقته بتقدير الذات وفاعلية الذات. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة الزقازيق .
- مريم محمد بوصلحة (٢٠١٥). العلاقة بين تقدير الذات والكتابة الإبداعية لدى الطلبة المبدعين كتابياً فى الرحلة الثانوية بدولة الكويت. المؤتمر الدولى الثانى للموهوبين والمتفوقين. كلية التربية، جامعة التربية و جامعة الامارات العربية المتحدة.
- نبيل منير سامى رجائى (٢٠١٥). تأثير العروض الرياضية على تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، ٤٧، ٥٠٠-٥١٥.
- زينب محمود شقير(٢٠٠٨). الشخصية السوية والمضطربة(ط ٣).
- عمريو زهير ويعقوب فاتح (٢٠١٤). أثر برنامج ترويحى رياضى فى تنمية بعض القدرات الإبداعية لدى أطفال الروضة، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية،(١٦)، ٣٨٩-٣٥٨.
- فاطمة على محمد(١٩٩٦). بعض مشكلات التعليم الإعدادى المهنى فى مصر وسبل التغلب عليها فى ضوء التجربة اليابانية، مجلة التربية المعاصرة، ٤١،(١٣)، ١٤٥-١٨٨.
- إدريس زعيدى(٢٠١٤). تقدير الذات لدى الراشد المصاب بالعقم. رسالة ماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد خضير بسكرة .
- إسماعيل داغستانى بلقيب (٢٠١١). إستخدام جداول الأنشطة المصورة مدخلاً لإكساب بعض المهارات الحياتية لدى أطفال الروضة الذاتويين. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، (٢٢)، ٨٤-٩٩.
- رجاء محمد عبد الهادى(٢٠١٦). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء فى قطاع غزة. رسالة ماجستير، كلية تربية، الجامعة الإسلامية غزة.

Afari, E., Ward, G., & Khine, M. S. (2012). Global self-esteem and self-efficacy correlates: Relation of academic achievement and self-esteem among Emirati students. *International Education Studies*, 5(2), 49.

Aksoy, Y., Çankaya, S., & Tasmektepligil, M. Y. (2017). The Effects of Participating in Recreational Activities on Quality of Life and Job

- Satisfaction. *Universal Journal of Educational Research*, 5(6), 1051-1058.
- Arshad, M., Zaidi, S. M. I. H., & Mahmood, K. (2015). Self-Esteem & Academic Performance among University Students. *Journal of Education and Practice*, 6(1), 156-162
- El-Daw, B., & Hammoud, H. (2015). The Effect of Building Up Self-Esteem Training on Students' Social and Academic Skills 2014. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 190, 146-155.
- Wairimu, M. J., Macharia, S. M., & Muiru, A. (2016). Analysis of Parental Involvement and Self-Esteem on Secondary School Students in Kieni West Sub-County, Nyeri County, Kenya. *Journal of Education and Practice*, 7(27), 82-98.
- Khosravani, M., Khosravani, M., & Khorashadyzadeh, A. (2014). Analyzing the Effects of Iranian EFL Textbooks on Developing Learners' Life Skills. *English Language Teaching*, 7(6), 54.
- Nazirzadeh, M. J., Çagiltay, K., & Karasu, N. (2017). Developing a Gesture-Based Game for Mentally Disabled People to Teach Basic Life Skills. *International Association for Development of the Information Society*.
- McNeil, D. A., Wilson, B. N., Siever, J. E., Ronca, M., & Mah, J. K. (2009). Connecting children to recreational activities: results of a cluster randomized trial. *American Journal of Health Promotion*, 23(6), 376-387.
- Kircaburun, K. (2016). Self-Esteem, Daily Internet Use and Social Media Addiction as Predictors of Depression among Turkish Adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 64-72..
- Abdelhalim, S. M. (2015). Children literature based program for developing EFL primary pupils' life skills and language learning strategies. *English Language Teaching*, 8(2), 178
- Fatah, A., Suryadi, D., & Sabandar, J. (2016). Open-Ended Approach: An Effort in Cultivating Students' Mathematical Creative Thinking Ability and Self-Esteem in Mathematics. *Journal on Mathematics Education*, 7(1), 11-20.
- Cer, E., & Sahin, E. (2016). The Effects of Quality Books for Children and the Metacognitive Strategy on Students' Self-Esteem Levels. *Journal of Education and Learning*, 6(1), 72. Coleman, K., & Mills, B. (2014). 14 Week Group Counselling Proposal for Increasing Self-Esteem in Adolescent Females. Online Submission.

- Bissessar, C. S. (2014). An exploration of the relationship between teachers' psychological capital and their collective self-esteem. *Australian Journal of Teacher Education*, 39(9), 3.
- McNeil, D. A., Wilson, B. N., Siever, J. E., Ronca, M., & Mah, J. K. (2009). Connecting children to recreational activities: results of a cluster randomized trial. *American Journal of Health Promotion*, 23(6), 376-387.
- wauk, C., & Braga, A. (2017). Translating Competencies to Empowered Action.
- Merve, A. B., Senol, G., & Suat, K. (2016). An Examination on the Recreational Use of Internet by Research Assistants Off-Duty or Off-Education According to Several Variables. *Universal Journal of Educational Research*, 4(1), 181-191.

المستخلص:

يعد الترويح حالة إنفعالية تنتاب الفرد نتيجة لإحساسه بالوجود الطيب في الحياة وبالرضا، ويتصف الترويح بالمشاعر المرتبطة بالإجادة، والإنجاز، والإنعاش، والقبول، والنجاح، والقيمة الذاتية، والسرور، والتدعيم الإيجابي بصورة الذات، لذا فقد هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على النشاط الترويحي في تنمية المهارات الحياتية وتقدير الذات لدى تلاميذ مدارس الإعدادي المهني، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣٠) تلميذاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة) من تلاميذ مدارس الإعدادي المهني تتراوح أعمارهم ما بين (١٤ - ١٥) عاماً، بمتوسط عمر قدره (١٤.٥٦) وانحراف معياري قدره (٠.٥٠٤)، وقد تم استخدام مقياس المهارات الحياتية- إعداد سعد الدين عبد الرحيم (٢٠١٤) ومقياس تقدير الذات- إعداد سناء فراج عثمان (٢٠١٥) - والبرنامج القائم على النشاط الترويحي -إعداد الباحثة، وتوصلت النتائج إلى فعالية برنامج النشاط الترويحي في تنمية المهارات الحياتية وتقدير الذات لتلاميذ مدارس الإعدادي المهني.

الكلمات المفتاحية: النشاط الترويحي - المهارات الحياتية - تقدير الذات - تلاميذ مدارس الإعدادي المهني.

Abstract:

The present study aimed to determine effectiveness of a program based on Recreational activities for promoting Life Skills and Self-Assessment for Vocational Prep Pupils, the sample of the study consisted of experimental group and control group, the number of each group totaled 15 students aged between 14- 15 years, Life Skills Scale by (Saad El Din Abdeirahim , 2014), Self-Assessment Scale by (Sanaa Osman,2015) and the program which prepared by the researcher were used. The results indicated that there were statistically significant differences between the means of the ranks of the degrees of the experimental group and control group before and after the application of the program, and showed statistically significant differences between means of the ranks of the degrees of the pre- and post-tests in the experimental group on the Life skills and Self-Assessment scales dimensions and their total degrees in favor of the post test, and there were no statistically significant differences between means of the ranks of the degrees of the post and follow - up tests in the experimental group on Life Skills and Self-Assessment scales dimensions and their total degrees.