

تأثير برنامج باستخدام الألعاب التأسيسية علي السعادة النفسية

أ.د/ حميد عبدالله خضرجي (*)

أ.د/ دعاء فاروق محمد (**)

أ.د/ شيماء محمد عبدالمقصود (***)

الباحثة/ اسراء سالم السيد احمد (****)

المقدمه ومشكله البحث:

تعتبر الألعاب التأسيسية من الأنشطة الترويحية التي لها دورا حيويا في نمو وتقدم المتعلم كما أنها وسيلة فعالة من وسائل التربية والإعداد بطريقه عمليه يكون الدافع فيها الميل التلقائي للعب مما يبعث السرور والمرح في نفوس الممارسين وتتميز بإضفاء روح الأداء الجماعي والقدرة على التكيف وتؤدي على شكل العاب ومسابقات بسيطة باستخدام أدوات وأجهزه سهله غير معقده أو بدونها التي تساعد على تنميه الجسم تنميه متزنة من جميع الجوانب كما أنها تشبع حاجاته الأساسية.

(٥ : ٢٩٣)، (١١ : ٤٥)

وقد أشارت زكيه كامل وآخرون ٢٠٠٢ أن استخدام الألعاب التأسيسية عمل على جذب اهتمام الأطفال لممارسه النشاط الرياضي وتساعد في تقليل الشعور بالملل والتوتر وكذلك يسهم بقدر كبير في تنميه اللياقة الحركية والسعادة النفسية وأيضا تسهم بقدر كبير في إضافة طابع السرور والمرح مما يعكس إيجابيه الجوانب الوجدانية والانفعالية والسماة الإرادية. (٧ : ١٤٢)

والسعادة هي الهدف الاسمي والغاية القصوى التي يسعى الإنسان لتحقيقها فهي مفتاح الكثير من الحالات الإيجابية مثل التكيف والتوائم والنجاح والتواصل الإيجابي وغيرها ومفهوم السعادة من أصعب المفاهيم التي يمكن أن تحدد بدقة لأنها من المفاهيم متعددة المجالات ولها

(*) أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية رياضيه بنات بجامعة الزقازيق.

(**) أستاذ بقسم العلوم التربوية والاجتماعه بكلية التربية الرياضية بنات جامعه الزقازيق.

(***) أستاذ القياس والتقويم بقسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

(****) مدربه جمباز.

معدل واسع الانتشار في نماذج الحياة التي بنجاحها يحدث شعور السعادة فللسعادة النفسية مترادفات كثيرة أو مفاهيم لصيقة بها. (١٠ : ٢)

كما يعتبر مفهوم السعادة النفسية المفهوم المحوري والرئيسي في علم النفس الإيجابي لما له من مكان بارزه في تاريخ الفكر الإنساني فيسعد الجميع في الثقافات المختلفة لتحقيق السعادة بوصفها هدف اسما للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية (١ : ٢٩٦-٣٠٧)

والسعادة لها أهميتها بوصفها الهدف الإنساني الأسمى وتبدو متماثلة في أسبابها في أنحاء العالم وعلى اختلاف الثقافات حيث أن العناصر التي تسهم في خلق السعادة تبدو عالميه وكما أن العناصر التي تسهم في السعادة واحده لجميع الأعمار بصرف النظر عن المكان الذين يعيشون فيه وقد اتضح أن العناصر الأساسية التي تسهم في السعادة هي العناصر نفسها بالنسبة للأشخاص الأسوياء والمعاقين فالسعداء والتعساء حول العالم يتفقون على العناصر التي يعدونها مهمه بالنسبة للسعادة. (٨ : ٤٠)

هدف البحث:

يهدف البحث الى تصميم برنامج باستخدام الألعاب التأسيسية لمعرفة تأثيرها على: السعادة النفسية.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في السعادة النفسية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في السعادة النفسية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٣ - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في السعادة النفسية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- ٤ - معدل التغيير في نسب التحسن لتأثير استخدام الألعاب التأسيسية على السعادة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية أفضل من نسب التحسن لدى أفراد المجموعة الضابطة.

مصطلحات البحث:

الألعاب التأسيسية:

الألعاب التأسيسية هي تدريبات تتطلب تحليل المهارات من الناحية الفنية ونقسم المهارة الواحدة إلى عدة مراحل فنيه كما يجب أن تحدد لكل مرحله فنيه خطوه تعليميه خاصه بها ثم تحدد لكل مرحله تعليميه تدريب خاص يقارب شكل الأداء مما يسهل تعلم أداء المهارات ويعمل هذا النوع من التدريبات على تنميه ديناميكية الانقباض العضلي بين الانقباض والانبساط حركي يقتضيه تحقيق هدف المهارة.

(١٢ : ٤٤)

وهي أيضا أي نشاط أو حركات أو تمرينات يؤديها أكثر من لاعب ويكون لها قوانين خاصه من حيث الأدوات المستخدمة ولا تتطلب مساحة كبيره عند تطبيقها ويمكن أن يمارسها كل الأفراد في جميع مراحل العمر ويغلب عليها طابع المنافسة. (٣ : ١٣٩)

يعد مفهوم السعادة النفسية المفهوم الأساسي في علم النفس الإيجابي لما له من مكان بارزه في تاريخ الفكر الإنساني وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها اسمها هدف للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية وتحقيق الذات والرضا عن الحياة وجودتها والتفاؤل (٧٥:١)

ويعرفها الشهاوي بانها انفعال وجداني ذو ثبات نسبي يتمثل في عدد من المشاعر الإيجابية السارة التي تتضمن الرضا عن الذات والاستمتاع بالحياة والارتباط بالنواحي الروحانية والممارسات الدينية والنظر بتلقائيته والسعي المتواصل لتحقيق الأهداف والقدرة على إقامة علاقات اجتماعيه مع الآخرين والاستمرار فيها. (٤ : ١٢)

الدراسات المرجعية:

١- وقد اجرت الباحثة هاجر جمال عبد الناصر اليمني (٢٠٢٠م) دراسه بعنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى الطلاب المكفوفين بالمولد والمكفوفين بالإصابة" وكانت تهدف الى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والسعادة النفسية لدى المكفوفين بالمولد والمكفوفين بالإصابة والتنبؤ بالسعاده النفسية من خلال الصلابة النفسية لدى المكفوفين

بالمولد والمكفوفين بالإصابة واستخدمت الباحثه المنهج الوصفي في الدراسة وتكونت العينة من ١٠٨ طالب أكفاء من المراحل الإعدادية والثانوية منهم ٣٠ طالب للدراسة الاستطلاعية و٧٨ طالب للعينة الأساسية بواقع ٤٩ طالب من المكفوفين بالمولد و٢٩ طالب من المكفوفين بالإصابة ومن اهم نتائج الدراسه انه.توجد علاقة ارتباطيه موجبه داله إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين الصلابة النفسية والسعادة النفسية لدي الطلاب المكفوفين بالمولد.وتوجد علاقة ارتباطيه موجبه دبله إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين الصلابة النفسية والسعادة النفسية من حيث الدرجة الكلية لدي الطلاب المكفوفين بالإصابة و.يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال الصلابة النفسية لدي الطلاب المكفوفين بالمولد ولا يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال الصلابة النفسية لدي الطلاب المكفوفين بالإصابة.

٢- وقد اجري محمد عبد الناصر بن سعيد (٢٠١٩م) دراسه بعنوان "السعادة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدي الطلبة الصف التاسع الأساسي بولاية المضيبي بسلطنة عمان" وتهدف الدراسه إلى التعرف على مستوى السعادة النفسية لدي عينه من طلبه الصف التاسع والتعرف على مستوى مفهوم الذات لدي عينه الدراسة ومن اهم اهداف الدراسه .دراسه العلاقة بين السعادة النفسية ومفهوم الذات لدي عينه الدراسة والتعرف على مستوى دلالة الفروق في إجابات أفراد عينه الدراسة على مقياس السعادة النفسية ومقياس مفهوم الذات وافق متغير النوع الاجتماعي ون استخدام المنهج الوصفي وبلغت عينه الدراسة ٣٠٠ طالب وطالبة من طلبه الصف التاسع الأساسي بوابه المضيبي بسلطنة عمانومن اهم نتائج الدراسة.ان مستوى السعادة النفسية ومستوى مفهوم الذات لدي طلبه الصف التاسع بولاية المضيبي كانت بدرجه عالية وجود علاقة ارتباط طرديه وموجبه ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية مفهوم الذات وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد عائله الدراسة على مقياس السعادة النفسية ومقياس مفهوم الذات ويوفقه متغير النوع الاجتماعي.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثه المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين، إحداهما تجريبية والثانية ضابطة.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من أطفال حضانة. معهد شرشيمة الابتدائي والبالغ عددهم (٥٥) طفل وطفلة والمسجلين بسجلات الحضانة للعام الدراسي ٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م وقد تم اختيار عدد (١٥) طفل وطفلة عشوائيا لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٤٠) طفل تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين أحدهما تجريبيه وقوامها (٢٠) طفل والأخرى ضابطة وقوامها (٢٠) طفل والجدول التالي يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث:

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية				المجتمع الأصلي		
	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية				
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد
٢٧,٢٨	١٥	٣٦,٣٦	٢٠	٣٦,٣٦	٢٠	١٠٠	٥٥

أسباب اختيار عينة البحث:

- ١- عدم ممانعة روضة ..شرشيمة الابتدائية في إجراء التجربة على أطفال الروضة .
 - ٢- أطفال العينة في مرحلة نمو واحدة وفيها النضج العقلي والحركي متقارب .
 - ٣- إعتدالية مجتمع وعينة البحث في المتغيرات قيد البحث .
- قامت الباحثة بالتأكد من إعتدالية مجتمع البحث تحت المنحنى الإعتدالي وذلك بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني، ارتفاع الجسم، وزن الجسم)، القدرات العقلية (الذكاء)، والمتغيرات البدنية (التوافق، التوازن، القدرة، السرعة، الرشاقة). والمتغيرات النفسية (السعادة النفسية)، وبعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز (مهارة الدرجة الأمامية، مهارة الدرجة الخلفية، مهارة الدرجة الجانبية)، كما يتضح في جدول (٢، ٢).

جدول (٢)

إعتدالية المنحنى التكرارى لمجتمع وعينة البحث في متغيرات النمو
والقدرات العقلية والمتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ٥٥

م	المتغيرات	الأختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
١	متغيرات النمو	العمر الزمني	سنة	٤,٥٠	٤,٠٠	٩٤	١,٥٩٦	
٢		ارتفاع الجسم	سم	٩٠,٠٠	٩٨,١٢	٤,١٩	٠,٦٣٠	
٣		وزن الجسم	كجم	١٩,١٤	١٩,٠٠	١,٦٧	٠,٢٥١	
٤	القدرات العقلية	الذكاء	درجة	٨٥,٠٠	٨٤,٣٦	٣,٤٦	٠,٥٥٥	
٤	المتغيرات البدنية	التوافق	حجل على القدم اليمنى ٥م	ثانية	٧,١٠	٦,٧٢	١,١٨	٠,٩٦٦
			حجل على القدم اليسرى ٥م	ثانية	٧,٤٠	٧,٢٠	١,٩٧	٠,٣٠٤
			تنطيط الكرة باليد	عدد مرات	٢,٤١	٢,٠٠	٩٦	١,٢٨١
			تنطيط الكرة بالقدم	عدد مرات	١,٤٩	١,٢٤	٠,٧٧	٠,٩٧٤
٥	التوازن	الوقوف على قدم واحدة	ثانية	١٨,٨٨	١٧,٨٧	٢,٢٩	١,٣٢٣	
		الوقوف على مقعد سويدي	ثانية	١٤,٦١	١٤,٣٢	٢,٠٥	٠,٤٢٤	
٦	القدرة	الوثب العريض من الثبات	سم	٥٥,٦٧	٥٦,٠٠	٣,٠٠	٣,١٧-	
		رمى الكرة لأبعد مسافة	متر	١,٨٥	١,٦٥	٠,٥٩	٠,٩١٥	
٧	السرعة	العدو ٢٠م	ثانية	٦,٢١	٥,٩٠	١,٠٩	٠,٨٥٣	
٨	الرشاقة	الجري المكوكي ٣٠م	ثانية	٢٥,٩٠	٢٤,٨٦	٢,٧٣	١,١٤٣	

يتضح من جدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمجتمع وعينة البحث في معدلات النمو والقدرات العقلية والمتغيرات البدنية وقد انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى وقوع مجتمع وعينة البحث الكلية تحت المنحنى الاعتدالي.

جدول (٣)

اعتدالية المنحنى التكراري لمجتمع وعينة البحث في متغير السعادة النفسية
وبعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث

ن = ٥٥

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السعادة النفسية	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	درجة	٨,٤٨	٨,٠٠	١,٩٧	٠,٧٣١
		الرضا عن النفس	درجة	٨,٨٢	٨,٢٥	١,٨٠	٠,٩٥٠
		الاستقلالية	درجة	٩,٦٥	٩,٠٠	٢,٠٠	٠,٩٧٥
		التركيز في المهام	درجة	٧,٤٣	٦,٩٠	١,٣٥	١,١٧٨
		الإنجازات والتحصيل	درجة	٧,٤٠	٧,١٠	١,٧٦	٠,٥١١

يتضح من جدول رقم (٣) أن جميع قيم معاملات البحث قد انحصرت ما بين (± ٣) مما

يشير إلى وقوع مجتمع وعينة البحث الكلية تحت المنحنى الاعتدالي.

ب- التكافؤ بين مجموعتي البحث:

بعد أن تأكدت الباحثة من اعتدالية المنحنى التكراري لمجتمع وعينه البحث في المتغيرات قيد البحث قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) وذلك بحساب دلالة الفروق في متغيرات النمو (العمر الزمني، ارتفاع الجسم، وزن الجسم)، القدرات العقلية (الذكاء)، والمتغيرات البدنية (التوافق، التوازن، القدرة، التوازن، السرعة، الرشاقة) لالتواء لمجتمع وعينة البحث الكلية في السعادة النفسية وقد اعتبرت الباحثة هذا القياس بمثابة القياس القبلي، كما يتضح في جدول (٤، ٥)

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو والقدرات العقلية والمتغيرات البدنية قيد البحث

$$ن٢ = ن١ = ٢٠$$

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	متغيرات النمو	العمر الزمني	سنة	٤,٢٠	٠,٨٦	٤,٥٥	١,٠٢	١,١٤٧٧٧٧
٢		ارتفاع الجسم	سم	٨٩,٦٣	٣,٤٤	٩٠,٢٥	٤,٠٦	٠,٥٠٨
٣		وزن الجسم	كجم	٨,٤٩١	١,٦٨	١٩,٠٨	٢,٠١	٠,٩٨٣
٤	القدرات العقلية	الذكاء	درجة	٨٤,٩٠	٣,١٩	٨٥,١٧	٣,٣٦	٠,٢٥٤
٦	التوافق	حجل على القدم اليمنى ٥م	ثانية	٦,٥٥	١,٢٩	٦,٥٠	١,٣٥	٠,١١٧
		حجل على القدم اليسرى ٥م	ثانية	٧,٣٦	١,١٨	٧,٢٩	١,٠٩	٠,١٩١
		تنطط الكرة باليد	عدد مرات	٢,٤٩	٠,٧٧	٢,٥٤	٠,٨٦	٠,١٨٩
		تنطط الكرة بالقدم	عدد مرات	١,٣٣	٠,٦٨	١,٣٠	٠,٥٥	٠,١٥٠
٧	المغريات البدنية	التوازن	ثانية	١٩,٢٠	٢,١٤	١٨,٧٨	١,٩٨	٠,٦٢٩
		الوقوف علي مقعد سويدي	ثانية	١٤,٧٤٥٥٥٥	١,٦٦	١٤,٦٣	١,٨٧	٠,١٩٢
٩	القدرة	الوثب العريض من الثبات	سم	٥٥,٨٢٢٢	٣,٨٢	٥٥,٨٠	٣,٤٦	٠,٠٢٥
		رمى الكرة لأبعد مسافة	متر	١,٧٠	٠,٦٨	١,٧٣	٠,٥٣	٠,١٥٢
١٠		السرعة العدو ٢٠م	ثانية	٧,٠٠	١,٨٢	٦,١٨	٠,٧٩	٠,١٠٩
١١		الرشاقة الجري المكوكي ٣٠م	ثانية	٢٤,٣٧	٢,٣٥	٢٥,٩٤	٢,٣٨	١,٩٣٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٣٨ = ٢,٠٣٢

يتضح من جدول رقم (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو والقدرات العقلية والمتغيرات البدنية قيد البحث، مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات السعادة النفسية
والمهارات الأساسية في الجمباز قيد البحث

$$ن١ = ن٢ = ٢٠$$

م	المتغيرات	الأختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	السعادة النفسية	العلاقات الإيجابية مع الأطفال	درجة	٨,٦٦	١,٨٢	٩,٤٠	١,٩٠
		الرضا عن النفس	درجة	٨,٦٩	١,٦٤	٨,٧٥	١,٧٩
		الاستقلالية	درجة	٩,٤٣	٢,٠١	٩,٨٢	١,٨٧
		التركيز في المهام	درجة	٧,٤٨	١,٨٠	٨,٢٥	١,٧٦
		الإنجازات والتحصيل	درجة	٧,٩٩	١,٦٦	٨,١٧	١,٩٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٣٨ = ٢,٠٣٢

يتضح من جدول رقم (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في السعادة النفسية مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ١- جهاز ريستاميتير (لقياس الطول لأقرب سنتيمتر)
- ٢- ميزان طبي لقياس الوزن
- ٣- ساعة إيقاف (لقياس الزمن)
- ٤- شريط قياس
- ٥- كرة تنس
- ٦- أطواق
- ٧- مقعد سويدي
- ٨- أقماع

استمارات تسجيل البيانات:

قامت الباحثة بتصميم استمارات لتسجيل البيانات الشخصية وبيانات القياسات القبلية

والقياسات البعدية:

- استمارة لتسجيل البيانات (السن - الطول - الوزن)
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية.
- استمارة تسجيل نتائج السعادة النفسية.

الاختبارات والمقاييس المستخدمة:

أولاً: الاختبارات البدنية:

- ١- قامت الباحثة بتحديد المتغيرات البدنية من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة توالدراسات السابقة وذلك بحصر جميع المتغيرات البدنية في استمارة استطلاع رأى الخبراء ملحق (٢) ثم عرضها على عدد (١٠) من السادة الخبراء المختصين والتي تنطبق عليهم شروط الخبير ملحق (١)، وهذه الشروط هي:
- ٢- أن يكون حاصلاً على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية.
- ٣- ألا تقل سنوات الخبرة عن (١٠) سنوات في مجال التدريس.
- بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية ومناقشة لجنة الإشراف قامت الباحثة بتحديد الاختبارات وقد تقيس تلك المتغيرات البدنية. ملحق (٣) تم عرض هذه الاستمارة على السادة الخبراء وجدول (٦) يوضح آراء السادة الخبراء في تحديد اختبارات القدرات البدنية.

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد اختبارات القدرات البدنية

ن = ١٠

م	القدرات البدنية القوة	الاختبارات المقترحة	آراء الخبراء		النسبة المئوية للموافقة
			موافق	غير موافق	
١	التوافق	حجل على القدم اليمنى ٥م	١٠	-	%١٠٠
		حجل على القدم اليسرى ٥م	١٠	-	%١٠٠
		تنطيط الكرة باليد	١٠	-	%١٠٠
		تنطيط الكرة بالقدم	١٠	-	%١٠٠
٢	التوازن	الوقوف على قدم واحدة	١٠	-	%١٠٠
		الوقوف على مقعد سويدي	٩	١	%٩٠
٣	القدرة	الوثب العريض من الثبات	٩	١	%٩٠
		رمي الكرة لأبعد مسافة	١٠	-	%١٠٠
٤	السرعة	العدو ٢٠م.	٩	١	%٩٠
		العدو ٣٠م.	٢	٨	%٢٠
		العدو ٥٠م.	٣	٧	%٣٠
٥	الرشاقة	الجري المكوكي ٣٠م.	١٠	-	%١٠٠
		اختبار الجرى الزجزاجي	٣	٧	%٣٠
		اختبار الوثب من على جانبي مقعد سويدي.	٤	٦	%٤٠

يتضح من جدول (٧) النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد الإختبارات البدنية وقد تم قبول الأختبارات التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من (٨٠%) ملحق (٤) وقد انحصرت فيما يلي كما يوضحها جدول (٧).

جدول (٧)

نتائج استطلاع آراء الخبراء في تحديد الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية

م	الاختبارات البدنية
١	حجل على القدم اليمنى ٥م
٢	حجل على القدم اليسرى ٥م
٣	تنطيط الكرة باليد
٤	تنطيط الكرة بالقدم
٥	الوقوف على قدم واحدة
٦	الوقوف على مقعد سويدي
٧	الوثب العريض من الثبات
٨	رمي الكرة لأبعد مسافة
٩	العدو ٢٠م.
١٠	الجري المكوكي ٣٠م.

يوضح جدول (٨) نتائج استطلاع آراء الخبراء في تحديد الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية ملحق (٢).

(١) تحديد أبعاد المقياس:

حيث تم قراءة المراجع النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع السعادة النفسية وتم الاطلاع على الكتب والمراجع العلمية وتم الاتفاق مع هيئة الأشراف على وضع (٦) أبعاد ووضع تعريف لكل بعد وذلك لتوضيح المعنى الذي يتمشى مع هدف البحث وطبيعة البحث في استمارة استطلاع رأي الخبراء ملحق (٧) وتم عرضها على (١٠) خبراء من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والجمباز ملحق (١).

وبعد أن تم تجميع آراء الخبراء تم تفريغ الاستمارات واتفق على أن يتم استبعاد الأبعاد التي تحصل على (٧٠%) أو أقل من آراء الخبراء والجدول رقم (٨) يوضح ذلك:

جدول (٩)

آراء الخبراء حول تحديد النسبية المئوية للموافقة على الأبعاد الرئيسية لمقياس السعادة النفسية

ن = ١٠

م	الأبعاد	موافق	غير موافق	النسبية المئوية للموافقة
١	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	١٠	-	%١٠٠
٢	الرضا عن النفس	٩	١	%٩٠
٣	الاستقلالية	١٠	-	%١٠٠
٤	التركيز في المهام	٨	٢	%٨٠
٥	المعنى والهدف	٦	٤	%٦٠
٦	الإنجازات والتحصيل	٨	٢	%٨٠

يوضح جدول (٩) آراء الخبراء في تحديد الأبعاد الرئيسية لمقياس السعادة النفسية.

(٢) تحديد العبارات المكونة لكل بعد من أبعاد المقياس:

- المقياس في صورته الأولى: ملحق ()

بعد أن تم الاتفاق على تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل بعد من أبعاد مقياس السعادة النفسية وقد راعت الباحثة في صياغة العبارات بما يلي:

١- أن تكون العبارات مفهومة وواضحة.

٢- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.

٣- الابتعاد عن الألفاظ الصعبة والغير واضحة.

٤- أن تقيس العبارة جانب البعد التي تنتمي إليه.

وقد بلغ مجموع العبارات (٣٠) عبارة في صورته المبدئية كما يوضحها ملحق (٨) وموزعة

على (٥) أبعاد في صورته المبدئية. بعد استبعاد بعد (المعنى والهدف) بناء على آراء السادة الخبراء

جدول (٩)

عدد العبارات المنتمية لكل بعد من أبعاد مقياس السعادة النفسية

قبل العرض على السادة المحكمين

عدد العبارات	الأبعاد	م
٦	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	١
٧	الرضا عن النفس	٢
٤	الاستقلالية	٣
٧	التركيز في المهام	٤
٦	الإنجازات والتحصيل	٥

يتضح من جدول (٩) عدد العبارات في أبعاد مقياس السعادة النفسية في الصورة الأولية

قبل العرض على السادة الخبراء.

قامت الباحثة بعرض العبارات الملائمة لكل بعد على السادة الخبراء وتحديد ميزان التقدير وتم تعديل صياغة (٣) عبارات، وقد قامت الباحثة بإعادة صياغة العبارات المطلوب إعادة صياغتها طبقاً لآراء السادة الخبراء للأبعاد، وقد تم إضافة بعض العبارات كما توضحها الجداول أرقام (١٠)، (١١).

جدول (١٠)

العبارات التي تم تعديلها في مقياس السعادة النفسية بناءً على العرض على السادة الخبراء

م	البعد	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
البعد	علاقات الإيجابية مع الآخرين		اشعر بأني التلميذ المفضل	انا محبوب من معلمتي
			اشعر بالانتماء مع مجموعتي	اشعر بالسعادة حين أكون مع زملائي
			اشعر بالسعادة حين انتصر علي اقراني	اشعر بالسعادة حين افوز

الجدول (١٠) تعديل صياغة عدد (٦) عبارة وفقاً لرأى السادة الخبراء.

جدول (١١)

العبارات المضافة لمقياس السعادة النفسية بناءات على العرض على السادة الخبراء

م	البعد	الرقم	العبارات المضافة
البعد الأول	العلاقات الايجابية مع الاخرين	٧	اشعر بالثقة في نفسي وفي أصدقائي وبالاجابيه
البعد الثاني	الانخراط في المهام	٥	انفذ قراراتي حتي وان كانت مختلفه عن الاخرين
		٦	افضل الألعاب التنافسيه التي تبين مهاره الفرد
		٧	احب قياده الفريق من وقت لآخر
		٨	احب ان اساعد أصدقائي في التعلم

يتضح من الجدول (١١) أن عدد العبارات المضافة (٥) عبارة وفقا لرأى السادة الخبراء.

جدول (١٢)

النسبة المئوية لاتفاق السادة المحكمين على عبارات مقياس السعادة النفسية

بعد إجراء التعديلات المقترحة

رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية
١	%١٠٠	١١	%١٠٠	٢١	%١٠٠	٣١	%١٠٠
٢	%١٠٠	١٢	%١٠٠	٢٢	%١٠٠	٣٢	%١٠٠
٣	%١٠٠	١٣	%١٠٠	٢٣	%١٠٠	٣٣	%١٠٠
٤	%١٠٠	١٤	%١٠٠	٢٤	%١٠٠	٣٤	%١٠٠
٥	%١٠٠	١٥	%١٠٠	٢٥	%١٠٠		
٦	%١٠٠	١٦	%١٠٠	٢٦	%١٠٠		
٧	%١٠٠	١٧	%١٠٠	٢٧	%١٠٠		
٨	%١٠٠	١٨	%١٠٠	٢٨	%١٠٠		
٩	%١٠٠	١٩	%١٠٠	٢٩	%١٠٠		
١٠	%١٠٠	٢٠	%١٠٠	٣٠	%١٠٠		

يتضح من جدول (١١) النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على عبارات مقياس السعادة

النفسية بعد إجراء التعديلات المقترحة وبذلك تم التوصل إلى مقياس مكون من (٣٤) عبارة مقسمة

على (٥) أبعاد. ملحق ()

إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الاستطلاعية:

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانية وعدد عباراته (٣٤) عبارته موزعة على (٥) أبعاد ملحق (٩)، ثم قامت الباحثة بتوزيع عباراته عشوائياً ملحق (١٠) لكي يتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية التي قوامها (١٥) طفل وطفلة والجدول رقم (١٣) يوضح التوزيع العشوائي لعبارات كل بعد من أبعاد المقياس.

جدول (١٣)

التوزيع العشوائي لعبارات مقياس السعادة النفسية لتوزيعها على العينة الاستطلاعية

م	البعد	أرقام العبارات موزعة عشوائياً	المجموع
١	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١	٧
٢	الرضا عن النفس	٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٤	٧
٣	الاستقلالية	٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٣	٨
٤	التركيز في المهام	٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩	٦
٥	الإنجازات والتحصيل	٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠	٦
	المجموع		٣٤

يتضح من جدول (١٣) التوزيع العشوائي لعبارات مقياس السعادة النفسية

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية بهدف حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث (مقياس السعادة النفسية - الاختبارات البدنية والمهارية). على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية من من أطفال الروضة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٥) طفل وطفلة.

وذلك للتأكد والتعرف على كافة النواحي الإدارية والفنية التنظيمية الخاصة بتنفيذ البحث

- معرفة مدى ملائمة زمن الوحدة التعليمية (ق) لأجزاء الوحدة التعليمية.
- مدى مناسبة المكان لإجراء تطبيق محتوى البرنامج التعليمي.
- تدريب المساعدين على جميع أساسيات البرنامج التعليمي وكذلك على دورهم.
- اختبار الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث ومدى ملائمتها مع عدد العينة.
- الوقوف على مدى مناسبة محتوى البرنامج التعليمي لعينة البحث.
- التأكد من سهولة الاختبارات.
- تحديد زمن إجراء الاختبارات.

- اختيار الأماكن المناسبة لإجراء الاختبارات.
 - التأكد من المعاملات العلمية للاختبار (الثبات - الصدق)
 - أهم النتائج الدراسة الاستطلاعية الخاصة بمتغيرات البحث:
- ومن خلال أداء الباحثة لتلك الإجراءات فقد بدى لها بعض الإيجابيات التي بدت واضحة على عينة البحث.

مميزات الدراسة الاستطلاعية:

- سهولة تنفيذ الوحدة التعليمية ومدى مناسبتها مع العينة الاستطلاعية.
- التفاعل الإيجابي ومشاركة الأطفال في العملية التعليمية.
- مراعاة الفروق الفردية بين عينة البحث.
- الدور الإيجابي للمساعدين أثناء تنفيذ الوحدة.
- توافر الأدوات المستخدمة في البحث ومدة ملازمتها مع عينة البحث.
- الدور الإيجابي للألعاب التأسيسية لتسهيل العملية التعليمية.

حساب المعاملات العلمية لمقياس السعادة النفسية:

أولاً: حساب صدق المقياس:

الصدق الظاهري (صدق المحتوى): قامت الباحثة بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بُعد على السادة الخبراء وعددهم (١٠) خبراء ملحق (١) واعتبرت الباحثة نسبة اتفاق السادة الخبراء على المقياس معياراً لصدقه

صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق مقياس السعادة النفسية باستخدام الاتساق الداخلي قامت الباحثة بالتطبيق على العينة الاستطلاعية وعددهم (١٥) طفل وطفلة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والمجموع الكلي للمقياس، وبين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد، وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجداول (١٤)، (١٥)، (١٦) توضح ذلك:

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس السعادة النفسية

ن = ١٥

والمجموع الكلي لدرجات المقياس

رقم العبارة	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الرضا عن النفس	الاستقلالية	التركيز في المهام	الإنجازات والتحصيل
١	*٠,٦٩٢	*٠,٧٤٩	*٠,٦٥٦	*٠,٦٧٨	*٠,٧٠٤
٢	*٠,٦٨٥	*٠,٧٩٧	*٠,٧٠١	*٠,٦٨٨	*٠,٧٣٠
٣	*٠,٦٩٥	*٠,٨٠٠	*٠,٧١٠	*٠,٧٧٦	*٠,٧١٦
٤	*٠,٦٨٦	*٠,٦٩٠	*٠,٦٨٢	*٠,٧٦٢	*٠,٧٨١
٥	*٠,٦٨٧	*٠,٨١٩	*٠,٧٤٩	*٠,٧٢٣	*٠,٦٦٨
٦	*٠,٧٨١	*٠,٧٦٨	*٠,٧٣٦	*٠,٧٢١	*٠,٦٩٢
٧	*٠,٨٤٦	*٠,٧٤٤	*٠,٧٥٦		
٨			*٠,٧٣٩		

قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٣) = ٠,٥١٤

يتضح من جدول (١٤) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس السعادة النفسية والمجموع الكلي لدرجة المقياس دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠,٠٥) مما يشير الى صدق المقياس فيما وضع من أجلة.

جدول (١٥)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

في مقياس السعادة النفسية

ن = ١٥

رقم العبارة	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الرضا عن النفس	الاستقلالية	التركيز في المهام	الإنجازات والتحصيل
١	*٠,٧٠٨	*٠,٧٧١	*٠,٧٤٣	*٠,٧٨٠	*٠,٧٩٤
٢	*٠,٧٥٦	*٠,٧٦٦	*٠,٧٠٠	*٠,٦٩٦	*٠,٧٦٢
٣	*٠,٧٣١	*٠,٧١٣	*٠,٦٩٥	*٠,٧٤٤	*٠,٦٨٧
٤	*٠,٦٩٤	*٠,٧٥٨	*٠,٧٠٠	*٠,٧٩٠	*٠,٧٤١
٥	*٠,٦٧٥	*٠,٧٣٨	*٠,٧٥٢	*٠,٧٠٨	*٠,٧٢٨
٦	*٠,٧٥٠	*٠,٧٥١	*٠,٧٨١	*٠,٧٢٥	*٠,٧٨٠
٧	*٠,٧٣٤	*٠,٦٩٥	*٠,٧١٤		
٨			*٠,٧٠٥		

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥١٤ * مستوي الدلالة

يتضح من جدول (١٥) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

جدول (١٦)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية
(الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس)

ن = ١٥

م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة "ر"	الدلالة
١	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٧	*٠,٧٩٤	دال
٢	الرضا عن النفس	٧	*٠,٧٩٠	دال
٣	الاستقلالية	٨	*٠,٧١٦	دال
٤	التركيز في المهام	٦	*٠,٧٠٢	دال
٥	الإنجازات والتحصيل	٦	*٠,٧٠٩	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥١٤ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١٦) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.
ثانياً: حساب معامل ثبات المقياس:

تم حساب معامل ثبات مقياس (السعادة النفسية) باستخدام التجزئة النصفية "سبيرمان وبراون Spearman & Prawn"، "جثمان Guttman" طريقة "ألفا ونباخ Alpha"، والجدول رقم (١٧) يوضح ذلك.

جدول (١٧)

الثبات " بالتجزئة النصفية " و" معامل ألفا ونباخ " لأبعاد مقياس السعادة النفسية

ن = ١٥

م	المقياس	التجزئة النصفية		معامل الثبات
		جثمان	سبيرمان براون	
١	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	*٠,٧٠١	*٠,٧٤٠	معامل ألفا كروت باخ *٠,٧٧٥
٢	الرضا عن النفس	*٠,٨١١	*٠,٧٨٦	*٠,٧٢٨
٣	الاستقلالية	*٠,٧٣٣	*٠,٧٥٩	*٠,٧١٥
٤	التركيز في المهام	*٠,٧٦٩	*٠,٧٠٤	*٠,٧١٠
٥	الإنجازات والتحصيل	*٠,٧٣٣	*٠,٨٠٠	*٠,٧٨٤

قيمة "ر" الجدولية = ٠,٥١٤ عند مستوى دلالة ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٧) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين: ما بين (٠,٨٠٠ ، ٠,٧٠٤) "سيبرمان وبراون" وقد تراوحت ما بين (٠,٨١١ ، ٠,٧٠١) بمعادلة "جثمان" وقد تراوحت ما بين (٠,٧٨٤ ، ٠,٧١٠) بمعادلة " ألفا كرو نباخ " مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي. وبعد أن قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) أصبح المقياس في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (٣٤) عبارة موزعة على (٥) أبعاد. ملحق (١٠) طريقة تصحيح المقياس:

تحسب درجات استجابات المقياس على ميزان تقدير ثلاثي استجابتهم على التوالي (٣-٢-١) للعبارة الإيجابية والعكس للعبارة السلبية تمثل الدرجة العالية للمقياس على سعادة نفسية عالية والعكس.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لاختبارات للجانب البدني والمهاري:

- إيجاد معامل الصدق:

قامت الباحثة بإيجاد معامل صدق الاختبارات بتطبيق صدق التمايز علي مجموعتين احدها ذات مستوي مرتفع المجموعه المميزه وهي مجموعه من الممارسين وعددهم ١٥ طفل وطفله في نفس المرحله السنيه والمجموعه الأخرى غير مميزه وهي عينه البحث الاستطلاعيه وعددهم ١٥ طفل وطفله ومن نفس مجتمع عينه البحث وخارج عينه البحث الاساسيه كما يتضح في جدول ١٨ .

جدول (١٨)

معامل الارتباط بين المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	المتغيرات البدنية	حجل على القدم اليمنى	ثانية	٦,٩٠	١,٦٤	٤,٧٦	١,٥٥	٣,٥٦٦
٢		حجل على القدم اليسرى	ثانية	٨,٠٠	١,٣٧	٦,٢٠	١,٣٠	٣,٦٠٠
		تنطط الكرة باليد	عدد مرات	٢,٣٧	٠,٨٠	٣,٩٤	١,٠٥	٤,٤٨٥
		تنطط الكرة بالقدم	عدد مرات	١,٢٨	٠,٥٧	٢,٩٨	٠,٩٦	٥,٨٦٢
٣	التوازن	الوقوف على قدم واحدة	ثانية	١٩,٢٦	١,٣٦	١٦,٥٤	٢,٠٢	٤,١٨٤
		الوقوف على مقعد سويدي	ثانية	١٥,٧٧	١,٤٨	١٣,٤٢	١,٢٦	٤,٥٢٨
٤	القدرة	الوثب العريض من الثبات	سم	٥٥,٦٩	٢,٦٥	٥٩,٨٤	٣,٧٦	٣,٤٠٢
٥		رمى الكرة لأبعد مسافة	متر	١,٥٠	٠,٧٩	٢,٨٥	٠,٩٠	٤,٢٣٢
٦	الرشاقة	السرعة العدو ٢٠م	ثانية	٧,٣٠	١,٨٥	٥,٢٤	١,٦٧	٣,٠٩٨
٧		الرشاقة الجري المكوكي ٣٠م	ثانية	٢٥,٧٢	٢,٢٩	٢٢,٢٨	٢,١٣	٤,١١٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول رقم (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية.

معامل الثبات:

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة البحث الاستطلاعية والتي قوامها (١٥) طفل وطفلة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث بفواصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وجدول (١٩) يوضح ذلك.

جدول (٢٠)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٥

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	التوافق	حجل على القدم اليمنى	ثانية	٦,٩٠	١,٦٤	٦,٨٤	١,٦٦	٠,٨٠١
٢		حجل على القدم اليسرى	ثانية	٨,٠٠	١,٣٧	٨,٠٠	١,٤١	٠,٧٩٢
		تنططي الكرة باليد	عدد مرات	٢,٣٧	٠,٨٠	٢,٢٣	٠,٦٩	٠,٧٤١
		تنططي الكرة بالقدم	عدد مرات	١,٢٨	٠,٥٧	١,٣٦	٠,٦١	٠,٧٩٤
٣	المتغيرات البدنية	الوقوف على قدم واحدة	ثانية	١٩,٢٦	١,٣٦	١٩,١١	١,٠٨	٠,٧٢٣
٤		التوازن	الوقوف على مقعد سويدي	ثانية	١٥,٧٧	١,٤٨	١٥,٦٠	١,٢٣
٥	القدرة	الوثب العريض من الثبات	سم	٥٥,٦٩	٢,٦٥	٥٥,٦٥	٢,٠٩	٠,٧٨٨
		رمى الكرة لأبعد مسافة	متر	١,٥٠	٠,٧٩	١,٦٣	٠,٧٧	٠,٨٠٦
٦		السرعة العدو ٢٠م	ثانية	٧,٣٠	١,٨٥	٧,٠٨	١,٥٤	٠,٧٢٢
٧		الرشاقة الجري المكوكي ٣٠م	ثانية	٢٥,٧٢	٢,٢٩	٢٥,٤٦	٢,٠٠	٠,٨٠٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٣ = ٠,٥١٤

يتضح من جدول (١٩) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية

٠,٠٥ ودرجات حرية ١٣ بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات.

عرض النتائج:

١- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

ن = ٢٠

التجريبية في السعادة النفسية قيد البحث

م	الأبعاد	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	العلاقات الإيجابية مع الأطفال	درجة	٨,٦٦	١,٨٢	١٩,٣٣	٢,٧٥
٢	الرضا عن النفس	درجة	٨,٦٩	١,٦٤	١٨,٤٩	٢,٠٤
٣	الاستقلالية	درجة	٩,٤٣	١,٠٦	١٩,٣٥	٢,٦٦
٤	التركيز في المهام	درجة	٧,٤٨	١,٨٠	١٥,٢١	٢,١٥
٥	الإنجازات والتحصيل	درجة	٧,٩٩	١,٦٦	١٥,٤٠	٢,١٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢,٠٩٣ * دالة

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في السعادة النفسية قيد البحث.

٢- عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

ن = ٢٠

الضابطة في السعادة النفسية قيد البحث

م	الأبعاد	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	العلاقات الإيجابية مع الأطفال	درجة	٨,٤٠	١,٩٠	٩,١٣	١,٧٠
٢	الرضا عن النفس	درجة	٨,٧٥	١,٧٩	١٠,٣٤	١,١٦
٣	الاستقلالية	درجة	٩,٨٢	٠,٨٧	١١,٢١	١,٥٩
٤	التركيز في المهام	درجة	٨,٢٥	١,٠٥	٩,٣٧	١,٥٨
٥	الإنجازات والتحصيل	درجة	٨,١٧	٠,٩٧	٩,٢٠	١,٦٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢,٠٩٣ * دالة

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في السعادة النفسية قيد
٣- عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في السعادة النفسية قيد
البحث

م	الأبعاد	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ٢٠		المجموعة الضابطة ن = ٢٠		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	العلاقات الإيجابية مع الأطفال	درجة	١٩,٣٣	٢,٧٥	٩,١٣	١,٧٠	١٣,٧٦٥*
٢	الرضا عن النفس	درجة	١٨,٤٩	٢,٠٤	١٠,٣٤	١,١٦	١٥,١٤٨*
٣	الاستقلالية	درجة	١٩,٣٥	٢,٦٦	١١,٢١	١,٥٩	١١,٤٦٥*
٤	التركيز في المهام	درجة	١٥,٢١	٢,١٥	٩,٣٧	١,٥٨	٩,٥٤٢*
٥	الإنجازات والتحصيل	درجة	١٥,٤٠	٢,١٩	٩,٢٠	١,٦٥	٩,٨٧٣*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٣٨ = ٢,٠٣٢ * دالة

٤- عرض نتائج الفرض الرابع:

جدول (٢٣)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية
والضابطة في السعادة النفسية قيد البحث

م	الأبعاد	المجموعة التجريبية ن = ٢٠			المجموعة الضابطة ن = ٢٠		
		القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %
١	العلاقات الإيجابية مع الأطفال	٨,٦٦	١٩,٣٣	١٢٣,٢١٠	٨,٤٠	٩,١٣	٨,٦٩٠
٢	الرضا عن النفس	٨,٦٩	١٨,٤٩	١١٢,٧٧٣	٨,٧٥	١٠,٣٤	١٨,١٧١
٣	الاستقلالية	٩,٤٣	١٩,٣٥	١٠٥,١٩٦	٩,٨٢	١١,٢١	١٤,١٥٤
٤	التركيز في المهام	٧,٤٨	١٥,٢١	١٠٣,٣٤٢	٨,٢٥	٩,٣٧	١٣,٥٧٥
٥	الإنجازات والتحصيل	٧,٩٩	١٥,٤٠	٩٢,٧٤١	٨,١٧	٩,٢٠	١٢,٦٠٧

أظهرت نتائج جدول (٢٣) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في السعادة النفسية قيد البحث.

مناقشه النتائج:

في ضوء فروض البحث ومنهجه والعينه المستخدمه واستنادا على الدراسات المرجعيه والمراجع العلميه وبعد عرض النتائج للبحث والتي تم التوصل اليها تقوم الباحثه بعمل مناقشه لنتائج على النحو التالي:

تحقيقا للفرض الاول: توجد فروق دلالة احصائية بين متوسطين القياسين القبلي والبعدي لدى افراد المجموعه التجريبية في السعاده النفسيه قيد البحث ولصالح القياس البعدي كما هو موضح في جدول (٢٠).

وترى الباحثه زياده المؤشرات الداله على السعاده النفسيه لدى القياس البعدي في المجموعه التجريبية التي تطبق عليها برنامج الالعاب التاسيسييه لاحتوائه على العاب ومسابقات غنيه بامكانات حركيه فيشتمل على العديد من حركات الجري والوثب والزحف والمشي والتسلق والتي تساهم بصوره كبيره في تنميه السعاده النفسيه كما ان البرنامج يتضمن العديد من الانشطه التي تتميز بالتنوع في الحركات والادوات والاجهزه المستخدمه بالاضافه الى رابط الاطفال الايجابيه وتعطشهم الى الحركه والنشاط والبرنامج ساعد على تنشيط واستخدام اقصى مدى ما لدى الاطفال من امكانيات بدنيه ونفسيه

وتشير ايمن الخولي وجمال الدين الشافعي ٢٠٠٩ الى ان الالعاب التاسيسييه تعتبر احد طرق اكتساب المهارات الحركيه من خلالها يكتسب المتعلم المهارات بطريقه اسرع واكثر تشويقا واستمتعا وفهما كما تسعى الالعاب التاسيسييه الى تحقيق العديد من الاهداف التربويه نظرا لتميزها بالمواقف المتعدده والمتباينه عند استخدامها فعند استخدامها يكتسب الطفل القدرات الحركيه والمهاريه بصوره مناسبه مع مراحل نمو وخصائصه الفرديه. (٢: ١٩، ٢٠)

فيشير رلف الى اهميه السعاده النفسيه على تكوين علاقات ايجابيه مع الاخرين وقدره الفرد على بناء حياه هادفه بشكل واقعي وقدره الفرد على التمكن البيئي ومدى الاستماد الاستقاده بطريقه

فعاله من الظروف المحيطة وتنظيمها وتؤثر السعاده ايضا الى تقبل الذات وتنميه الاتجاهات الايجابيه للفرد نحو ذاته وتقبل الفرد للمظاهر المختلفه لذاته. (١٣: ٥٦)

فيعرفها كفاكي بانها حاله من المرح والهناء والاشباع تنشأ اساسا من اشباع الدوافع ولكنها قد تسمو الى مستوى الرضا النفسي وهي وجداني يصاحب تحقيق الذات ككل مرجع. (٩: ٥٤)

وتشير امال ماهر الى ان السعاده حال انفعاليه وعقليه تتسم بالايجابيه فعندما يتمتع الانسان بالسعاده النفسيه والرضا النفسي يصبح لديه القدره في التأثير في الاحداث وفي الحياه بشكل ايجابي.

(٦: ٣٥)

حيث تتفق نتائج هذه الدراسه مع نتائج دراسه سها عبد الوهاب بكر (٢٠١٧م) ودراسه محمد عبد الناصر ابن سعيد (٢٠١٩م) حيث تشير نتائج الدراسه الي مدي تأثيرالسعاده النفسيه علي الافراد ومدي تأثيرها بشكل ايجابي علي عده متغيرات حيث نرى من خلال ذلك اهميه السعاده النفسيه في حياه الافراد والاشخاص وعلى مختلف الاعماق وانا تحقيق السعاده النفسيه غرض وغايه يحاول العديد الوصول اليها لماذا تأثيرها عليها بشكل كبير.

ومن العرض السابق يتحقق الفرض الاول والذي ينص على انه توجد دليل احصائيه ومعدل تغير حادث في القياسات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه في مستوى مقياس السعاده النفسيه قيد البحث لصالح القياسات البعديه.

وهذا يحقق الفرض الأول بانه توجد فروق ذات دلالة احصائيه بين متوسطي القياس

القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه لصالح القياس البعدي في السعاده النفسيه قيد البحث

وتحقيقا للفرض الثاني: توجد فروق داله احصائيه بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

لدى افراد المجموعه الضابطه في السعاده النفسيه فترى انه كما هو موضح في جدول (٢١) فتري الباحثه هذه الفروق بين متوسطين القياسان القبلي والبعدي في مهارات الحركات الارضييه والسعاده النفسيه للمجموعه الضابطه يرجع الى ان الطريق التقليديه المعتاده تقوم على الشرح اللفظي للمعارف والمعلومات المرتبطه باداء نموذج المهارات الحركيه وتصحيح الاخطاء من قبل المعلمه والممارسه والتكرار ومن جهه التلاميذ وهذا بلا شك يوفر ويساعد التلاميذ على تكوين صورته

واضح لتلك المهارات وتساعد باستمرار على ان تكون لدى التلاميذ صورته واضحه للمهارات وتساعدهم على ان يكون لديهم قدر من المعرفه وفرصه جيده للتعلم مما يؤثر بدور ايجابي على مستوى المهارات الحركيه والتفاعل.

كما تتفق هذه الدراسه مع دراسه فاطمه ابراهيم خليل عاشور (٢٠١٨م) وهبه عبد المنعم محمد مصطفى البنا (٢٠١٧م) حيث وجد ان البرنامج التقليدي كان له تأثيرا على المتغيرات البدنيه والمهاريه قيد البحث على المجموعه الضابطه واثر تأثير ايجابي.

ومن العرض السابق تحقق صحه الفرض الثاني والذي ينص على انه توجد فروق داله احصائيه بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في السعاده النفسيه للمجموعه الضبط ه في اتجاه القياس البعدي

وتحقيقا للفرض الثالث: بانه توجد فروق دلاله احصائيه بالمتوسط القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبيه والضابطه في السعاده النفسيه قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبيه ويتضح ذلك من جدول (٢٢).

فترجع الباحثه ذلك الى فاعليه البرنامج المستخدم للمجموعه التجريبيه بشكل اكبر من النشاط الحركي لتلاميذ المجموعه الضابطه والذي تهتم فيه المعلمه بنوع واحد من الحركات دون الوضع في الاعتبار ميول ورغبات وحاجات واتجاهات التلاميذ ولذا فكان الاهتمام بهذه الجوانب في برنامج المستخدم اضافه لتواجد مجموعه من متنوعه من الالعاب التاسيسييه والالعاب التمهيديه والحركات التمثيليه وحركات البراعه الفرديه والبراعه مع الزميل والالعاب والمسابقات في زياده التفاعل الاجتماعى للتلاميذ قيد البحث فكان لكافه هذه العوامل المجتمعه اثر بشكل مباشر على جذب التلاميذ للانشطه التي تلبى احتياجاتهم ورغبتهم وبما يتماشى مع قدراتهم يظهر من خلال الفارق بين درجات القياس القبلي والبعدي باستخدام الالعاب الغرضيه.

تتفق دراسه كل من هبه عبد المنعم محمد مصطفى (٢٠١٧م) وماجده علي حسن النجار (٢٠١٨م) فاطمه ابراهيم خليل عاشور (٢٠١٨م) التي تفيد بوجود دلاله احصائيه موجبته نحو المجموعه التجريبيه ومدى تأثير الالعاب التأسيسييه علي المتغيرات الأخرى تأثيرا ايجابى.

وقد اشارت زكيه كامل واخرون (٢٠٠٢م) ان استخدام الالعب الغرضيه يعمل على جذب اهتمام الاطفال لممارسه النشاط الرياضي وتساعد في تقليل الشعور بالملل والتوتر وكذلك يسهم بقدر كبير في تنميه اللياقه الحركيه والسعاده النفسيه وايضا تسهم بقدر كبير في اضافته طابع السرور والمرح مما يعكس ايجابيه الجوانب الوجدانيه والانفعاليه والسماوات الاراديه. (٧:٢٤٠)

تحقيقا للفرض الرابع: معدل التغير في نسب التحسن لتاثير استخدام الالعب التاسيسييه على السعاده النفسيه و الجمباز لدى افراد المجموعه التجريبيه افضل من نسب التحسن لدى افراد المجموعه الضابطه.

ويتضح من الجدول (٢٣) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعده للمجموعتين التجريبيه والضبطه في السعاده النفسيه قيد البحث.

لاحظت الباحثة مدى التاثير الناتج عن استخدام الالعب التاسيسييه والالعب الترويحيه على المستوى النفسي للاطفال فزادت مؤشرات ونسب السعاده النفسيه في المجموعه التجريبيه بعد استخدام الالعب المناسبه لاحتياجات الاطفال وميولهم عن نسب المجموعه الضابطه المجموعه الضبطه التي تعتمد الاسلوب التقليدي.

فنري ان الاسلوب التقليدي غير متجدد ينتج عنه الفتور التدريجي للاطفال والملل مع مرور الوقت اما بعد تطبيق البرنامج الذي يحتوي علي العديد من البرامج المختلفه والالعب التنافسيه والالعب الشيقه نري تحسن كبير في أداء الطفل وسعاده النفسيه.

وتتفق نتائج هذه الدراسه مع دراسه فاطمخ إبراهيم خليل عاشور (٢٠١٨م) بوجود نسب تقدم بين القياسين القبلي البعدي لمجموعتين البحث التجريبيه والضابطه لصالح المجموعه التجريبيه في المتغيرات المهاريه والبدنيه قيد البحث.

ومن خلال النتائج نري انه وجود نسب تقدم في المجموعه الضابطه والتجريبيه ولكن نسبه التقدم في المجموعه التجريبيه كانت اعلي من نسب المجموعه الضابطه وبهذا يتحقق الفرض الرابع.

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً: التوصيات:

- في ضوء اهداف البحث وفروضه وفي حدود العينه والمنهج المستخدم وما امكن الحصول عليه من نتائج توصلت اليه الباحثة الى الاستخلاصات الآتية
- ١- البرنامج المقترح للالعاب التاسيسييه اثر اثيرا ايجابيا على تحسين مستوى اللياقه الحركيه لدى تلاميذ مرحله ما قبل المدرسه
 - ٢- البرنامج المقترح للالعاب بالتاسيسييه تؤثر تائيرا ايجابيا على السعاده النفسيه

ثانياً التوصيات:

- في ضوء ما توصلت اليه الباحثة من نتائج واستخلاصات تقترح الباحثة بالتوصيات الآتية:
- ١- اجراء بحوث مماثله للالعاب التاسيسييه على انشطه رياضيه اخرى لها لها من تائير ايجابي على اللياقه الحركيه والسعاده النفسيه
 - ٢- ضروره استخدام مقاييس السعاده النفسيه الاطفال رياض للاطفال من سن خمس وسته سنوات مع متغيرات اخرى جديده.
 - ٣- اعداد وتوعيه مشرفين رياض الاطفال باهميه استخدام الالعاب التاسيسييه لما لها من اهميه كبيره في رفع مستوى الاداء لجميع المهارات والمسابقات.
 - ٤- ضروره الاستعانه بالخبراء والمتخصصين لاعداد مجموعه من الالعاب التاسيسييه وما تحتويه من منافسات وتشويق واثاره ضمن المحتوى التعليمي وبرامج الانشطه الرياضيه المختلفه في مرحله ما قبل المدرسه
 - ٥- ضروره توفير الامكانيات الماديه والبشريه التي تساعد على تنفيذ برامج الالعاب التاسيسييه.

المراجع:

- ١- أبو هاشم السيد (٢٠١٠م): النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى لشخصيه وتقدير الذات والمساند الاجتماعيه لدي طلاب الجامعة مجله كليه التربية جامعه بنها.

- ٢- السيد عبد المقصود محمد (١٩٩٧م): نظريات التدريب الرياضي تدريب وفي سيكولوجيا القوه مركز الكتاب للنشر القاهرة .
- ٣- السيد محمد السيد بدوي () : تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الغربية على تحسين مستوى أداء بعض مهارات التايكوندو للناشرين، رسالة ماجستير غير منشوره جامعه مدينه السادات.
- ٤- الشهاوي، محمود ربيع إسماعيل (٢٠١٤م): الخصائص السيكو مترية لمقياس الشعور بالسعادة لدي المراهقين المكفوفين مجله القراءة والمعرفة مصر .
- ٥- الين وديع فراج (٢٠٠٢م): خبرات في الألعاب للكبار والصغار ٢، منشاء المعارف للنشر كليه التربية الرياضية للبنات، جامعه الإسكندرية.
- ٦- ايمن انور الخولي وجمال الدين عبد العاطي الشافي (٢٠٠٩م): العاب صغيره العاب كبيره على الاطار المفاهيمي والتعليمي للالعاب دار الفكر العربي القاهره.
- ٧- زكيه إبراهيم كامل ونوال إبراهيم شلتوت وميرفت علي خفاجة (٢٠٠٢م): طرق التدريس في التربية الرياضية، الجزء الأول أساسيات في تدريس التربية الرياضية، مكتبه ومطبعه الإشعاع الفنية.
- ٨- سحر علام فاروق عبد المجيد (٢٠٠٨م): معدلات السعادة الحقيقة لدي عينه من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية مجله دراسات نفسه المجلد الثامن عشر العدد الثالث.
- ٩- علاء الدين كفاي مايسه النيال (٢٠٠٨م): سيكولوجيه السعاده دراسات نظريه وتطبيقه الاسكندريه دار المعرفه الجامعيه.
- ١٠- محمد احمد دياب (٢٠١٣م): علم النفس الإيجابي، الرياض، دار الزهراء
- ١١- هديا محمد قناوي (١٩٩٣م): الطفل ورياض الأطفال ألا أنجلو المصرية القاهرة.
- ١٢- Ruff, C. & Singer (٢٠٠٨): Know the self and Become what you are: A Eudemonic Approach to Psychological well-Being Jo
- ١٣- Gonzalez, M., Casas, F. & Coneders ,G. (٢٠٠٦): Complexity Approach to Psychological well-Being in Adolescence: Major Strengths and Methodological