

أثر استخدام الألعاب التعليمية في رفع مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الصف الثاني الأساسي بعد جائحة كورونا

رتيبة عبد الرحيم أحمد سناجرة
وزارة التربية والتعليم / الأردن

تاريخ القبول: 2023/04/23

تاريخ الاستلام: 2023/02/03

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر استخدام الألعاب التعليمية في رفع مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الصف الثاني الأساسي بعد جائحة كورونا، ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام المنهج شبه التجريبي، ومقياس الرفاه النفسي، وتكونت العينة من (40) طالبا وطالبة من طلبة مدرسة ميمونة بنت الحارث في لواء عين الباشا، وقد قسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (20) طالبا وطالبة لكل مجموعة، أظهرت نتائج الدراسة أنَّ مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الصف الثاني الأساسي كان مرتفعا، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مُستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين قيم المُتوسطات الحسابية لدرجات طلبة الصف الثاني الأساسي في التطبيق البعدي لمقياس الرفاه النفسي ككل تُعزى للطريقة التدريس ولصالح الألعاب التعليمية مما يدل على أنَّ مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة قد ارتفع، وفي ضوء النتائج توصي الباحثة بضرورة استخدام وتوظيف أسلوب الألعاب التعليمية في التدريس خصوصا في المرحلة الأساسية لما لها من أثر إيجابي في العملية التعليمية وتعمل على الرفع من مستوى الرفاه النفسي للطلبة، وإجراء دراسات على البيئة المحلية والعربية تبحث في دور العوامل المؤثرة في الرفاه النفسي، ومحاولة الارتقاء بشعور الرفاهية النفسية لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية: الألعاب التعليمية، الرفاه النفسي، طلبة الصف الثاني الأساسي، جائحة كورونا.

The impact of the use of educational games on raising the level of psychological well-being of basic second graders after the coronavirus pandemic

This study aimed to reveal The impact of the use of educational games on raising the level of psychological well-being of basic second graders after the coronavirus pandemic, and to achieve the study's objectives, the semi-experimental curriculum, the psychological well-being scale, and the sample consisted of (40) Students from Maimouna bint al-Harith School in Ain al-Basha Brigade, the sample of the study was divided into two experimental groups. 20 students per group, the results of the study showed that the level of psychological well-being of the basic second graders was high, and the results showed statistically significant differences at the indicative level ($\alpha \leq 0.05$) Among the calculation averages of grade II students' basic grades in the remote application of the psychological well-being measure as a whole is attributable to the teaching method and to the benefit of educational games This indicates that students' level of psychological well-being has increased, In light of the findings, the researcher recommends that educational games should be used and used in teaching, especially at the basic stage, because they have a positive impact on the educational process and raise students' level of psychological well-being. Studies on the local and Arab environment examine the role of factors influencing psychological well-being and attempt to improve students' sense of psychological well-being.

Keywords: Educational games, psychological well-being, basic second graders, coronavirus pandemic.

المقدمة

يشهد عالمنا اليوم تطوراً متسارعاً في شتى المجالات العلمية والتكنولوجية والمعرفية، بسبب انتشار المعلومات والانفجار المعرفي، الذي انعكس على العملية التعليمية، وطرق التدريس لمواكبة التقدم، والتطور بالوسائل والإمكانيات المتاحة عن طريق متابعة المستجدات التربوية، وأحدث الطرق والأساليب، والاستراتيجيات والوسائل المتعددة، لضمان تحقيق تقدم ملحوظ نحو نظام تعليمي يسير وفق التقدم المتلاحق مقارنة بباقي الدول المتطورة.

تحرص المجتمعات المتحضرة على تكثيف جهودها لرعاية أطفالها وذلك بتوفير الرعاية المناسبة والدعم النفسي والاجتماعي لهم، واشباع حاجاتهم، وتوفير الأنشطة والبرامج التربوية والترفيهية، بما يضمن بيئة اجتماعية سليمة غنية بالثيرات من شأنها تنمية مختلف جوانب النمو لديهم، ويعد اللعب نشاطاً هاماً يمارسه الإنسان بشكل فردي أو جماعي وتبدأ هذه الممارسة منذ الأشهر الأولى من حياته، حيث يلعب مع نفسه بتحريك عينيه نحو الأشياء المتحركة من حوله وتحريك يديه ورجليه، ثم يتطور اللعب الفردي لدى الطفل مع تقدمه في العمر وتتطور كذلك حاجاته النمائية، فكلما زاد عمر جهازه العصبي والعضلي، فإن نشاط اللعب يأخذ في التعقيد والتنظيم، حيث يتطور اللعب من الحالة الفردية في إطار منافسة، الذات إلى الحالة الفردية في إطار منافسة الآخرين وممارسة سلوك اللعب في حضورهم، ثم اللعب بمشاركة، ثم اللعب بصورة جماعية تعاونية، في سياق اللعب الاستكشافي (الزاط، 2022).

ويعتبر اللعب وسيطاً تربوياً هاماً يعمل على تكوين الطفل خاصة في المراحل النمائية، وترجع أهمية اللعب إلى إسهامه بدور هام في التكوين النفسي للطفل، كما أن من خلال اللعب يتم استغلال للطاقة الحركية والطاقة الذهنية، فضلاً عما ينطوي عليه اللعب من متعة وتسليه تدخل السرور والفرح وتزيد من الدافعية والثقة في النفس، وتعد الألعاب الصغيرة أحد الأنشطة التي يمارسها الأطفال بعفوية ويسر، وهي من الأنشطة المهمة في برنامج التربية الحركية للطفل، فكلما زاد نشاط الطفل كلما زادت الفرص المتاحة لنموه وتعلمه، ويرى "بياجيه" أن اللعب وسيلة تعلم من الدرجة الأولى، وأنه أساس النمو العقلي وهو ما يؤكد أن اللعب يعمل على إكساب الطفل العديد من الخبرات التعليمية والتربوية المختلفة، والتي تشمل الجوانب البدنية والحركية والمهارية والعقلية والانفعالية، كما أنها تساعد على استثمار طاقة الجسم الحركية وتصريفها وجلب المتعة النفسية للطفل، وزيادة نمو السلوك السوي وتوجيهه والتحكم فيه، فهي تعمل على تحقيق التوازن الانفعالي والتنفيس عن المشاعر خلال ممارسة نشاط اللعب. (صوالحة، 2004).

ويؤكد علماء النفس والتربية على أن اللعب يساهم على نحو فعال في بناء وتنمية الشخصية من مختلف جوانبها. وقد ذكر بياجيه "أن اللعب يعتبر وسيلة للتعليم، وأن ما يتوفر في البيئة يعتبر مصادر لتعليم الأطفال، ويوصي المربين أن يعملوا على تنظيم الألعاب واستثمارها بما يؤدي لتعلم أفضل. (صوالحة، 2004)

وحيث تم تركيز علماء النفس في السنوات الأخيرة، على الجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية بدلاً من التركيز على المشكلات، إذ قام علم النفس الإيجابي بالعمل على تزويد الأفراد بالصفات الإيجابية بدلاً من التركيز على تغيير الجوانب السلبية (Saricaoğlu & Arslan, 2013). وتزايد الاهتمام بالتدخل في المجالات ذات العلاقة بالصحة على الحد من الألم والمعاناة والحالات النفسية الإيجابية التي تم اعتبارها عوامل تحمي الصحة الجسدية والعقلية، وخاصة العلاقة الموجودة بين هذه الحالات النفسية الإيجابية وتداعياتها على تطور الأمراض (Vazquez, Hervas, Rahona, & Gomez-Baya, 2009)، وقد أشارت خرنوب (Kharoub, 2016) إلى أن من المهم أن يتم التركيز على الإنسان الذي يتمتع بالصحة النفسية، وليس الذي يعاني من المرض؛ لأن الصحة هي الأصل، فالإنسان قادر على أن يتكيف إذا

ركز على الجوانب الإيجابية في حياته مثل التفاؤل والسعادة والرضا وغيرها. وهذا ما أكدته علم النفس الإيجابي الذي كان أحد مفاهيمه مفهوم "الرفاه النفسي".

وتركز الرفاهية على الأنشطة الفاعلة ومعنى الحياة، فالرفاهية نتج عنها حياة سعيدة أكثر من كونها مجرد متعة فقط، وأن الناس يطورون أفضل صفاتهم ويستخدمون مهاراتهم ومواهبهم لخدمة الصالح العام، وترتبط رفاهية الآخرين والبشرية بشكل عام بتحقيق الذات الشخصية والالتزام بالأهداف الاجتماعية، وتحقيقها، وتتطلب العمل الجاد إذا كان الشخص على دراية بنقاط قوته وكان قادراً على تطبيقها على مهمة معينة، فمعنى الحياة يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالعديد من مؤشرات الرفاهية، مثل: (التأثير الإيجابي، واحترام الذات، والتفاؤل، والرضا عن الحياة، والأمل، والفرح، والفضول، والتفاعلات الاجتماعية الإيجابية اليومية، والتجارب الإيجابية في العمل). (Góngora & Solano, 2014).

والرفاهية دور مهم في شتى مجالات الحياة كالصحة والتعليم؛ حيث تعتبر الرفاهية نتيجة مباشرة لاتخاذ الأفراد خيارات هادفة بشأن أسلوب حياتهم الخاص، إذ يكون وقتهم في المؤسسة التعليمية أول تجربة حقيقية للاستقلال الذاتي، والذي اعتبره حرية وإيجابية لرفاهيتهم، والعلاقات الإيجابية والداعمة في الفصول الدراسية لها تأثير قوي على تحفيز الطلاب ورفع طاقتهم (Botha, Mostert & Jacobs, 2019). وأشار ويلسون وستريفنز (Wilson & Strevens, 2018) إلى أن الطلاب الذين لديهم مستويات عالية من التوتر كان الإتيقان البيئي والقبول الذاتي لديهم أقل بشكل ملحوظ، وعلاقات الإناث الاجتماعية تعزز من دور الرفاهية النفسية، والإناث يكرسن جهداً أكبر من الذكور للحفاظ على العلاقات مع الآخرين، وهذا له تأثير في رفاهها النفسي (Fuller, Edwards, Vorakitphokatorn & Sermsr, 2004).

ونظراً لأهمية إستراتيجية الألعاب التربوية في تنمية شخصية الطلبة وتنمية تفاعلهم وتواصلهم مع أقرانهم، وتأسيساً على كما سبق جاءت هذه الدراسة للكشف عن أثر استخدام الألعاب التعليمية في رفع مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الصف الثاني الأساسي بعد جائحة كورونا.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

يظهر أثر اللعب في المجال العقلي والمعرفي للتعلم لدى الطفل من خلال فهم الطالب وحفظه لقواعد اللعب وقوانينه البسيطة والمعقدة، وتطبيقها وممارسته التحليل والتركيب والابتكار في نطاق اللعب وقواعده، كما يؤثر اللعب في الجانب النفسي والوجداني في بنية شخصية الطالب، وذلك من خلال دوره البناء في تنشئة الطالب واتزانه عاطفياً وانفعالياً، فالطالب يتعلم من خلال اللعب مع الآخرين ومشاركتهم في أداء الأدوار والالتزام بقواعد الألعاب وقوانينها، ويتعلم أيضاً من خلال اللعب العديد من القيم منها: التعاون والإيثار والأخذ والعطاء واحترام حقوق الآخرين وأدوارهم، مما يكسبه مهارات العمل الجماعي، ويدفعه إلى التخلي عن الأنانية والتمركز حول الذات، ويكسبه الميول والاتجاهات النفسية والاجتماعية السليمة والإيجابية التي تيسر تفاعله مع الآخرين وتحقق تكيفه النفسي مع نفسه البيئة التي يعيش فيها.

وقد يكون هنالك تناقض بين الرفاهية النفسية للفرد ووضعه الراهن، لأن مشاعر الفرد وعواطفه وانفعالاته تتأثر بالمشكلات والمصاعب والأحداث التي يتعرض لها، وتحدد الجانب الوجداني لديه، وبالتالي تؤثر في رفاهه النفسي، ويجب أن يكون هناك توازن بين الحاجات الإيجابية والسلبية؛ حيث إن الأفراد ذوي الرفاهية العالية يتمتعون بمستويات عالية من الإبداع والتنظيم والتفاؤل والثقة، وهم أقل عرضة للمرض (Mahfuz, 2018). والعلاقات الإيجابية مع

الآخرين تسهم بشكل هام في الرفاه النفسي للفرد، وهي من أهم عناصر الصحة النفسية؛ لأنها تعد معيار للنضج والتوافق والقدرة على تحقيق الذات، وتقاسم الوقت مع الآخرين والثقة والدفء مع الآخرين (Aljzmal, 2013). وأشار رايف (Ryff, 1995) إلى ستة أبعاد للرفاه النفسي حيث ذكر هذه الأبعاد وخصائص الأفراد بناءً على نقاطهم العالية والمنخفضة في الرفاه النفسي، وهي: (قبول الذات، والعلاقات الإيجابية، والاستقلال الذاتي، والإتقان البيئي، والهدف في الحياة، والشعور بالنمو الشخصي)، وقد أشارت بعض الدراسات أن أسلوب الألعاب أثبتت فعاليتها في تحسين مستوى تحصيل المتعلمين واتجاهاتهم ومهاراتهم المختلفة كدراسة (أبو كلوب، 2014)، وتظهر الحاجة الماسة لإجراء دراسات عربية تسلط الضوء على تأثير الألعاب التعليمية على مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الصف الثاني الأساسي، كما لاحظت الباحثة تغير سلوكيات الطلبة بعد الإعلان عن عودة الدوام الوجاهي بعد كورونا ولاحظت أن الحالة النفسية للطلبة اختلفت وتفاوتت من طالب لآخر وذلك يعود إلى أن بعض الطلاب قد أصيبوا بالمرض وآخرين لم يصابوا وذلك ما دعا الباحثة إلى التفكير في استخدام إستراتيجيات وأساليب تدريسية مشوقة ومحبة لدى الطلبة ترفع وتحسن من نفسيتهم وتعيدهم للدراسة، وهذا ما دعا الباحثة إلى التفكير في الألعاب التعليمية لما لها من أثر على الطلاب وعلية فقد حاولت الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الصف الثاني الأساسي بعد جائحة كورونا؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية، ودرجات طلاب المجموعة الضابطة على مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الصف الثاني الأساسي بعد جائحة كورونا
- تعزى لطريقة التدريس (الألعاب التعليمية، الطريقة التقليدية)؟

أهداف الدراسة

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- الكشف عن مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الصف الثاني الأساسي بعد جائحة كورونا.
- الكشف عن دلالات الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية لمستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الصف الثاني الأساسي بعد جائحة كورونا تبعاً (الألعاب التعليمية، الطريقة التقليدية).
- تقديم توصيات تفيد المختصين والباحثين في مجال الدراسة من خلال ما ستقدمه الدراسة من نتائج.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في الجوانب الآتية:

- **أولاً: الأهمية النظرية:** تتسم الأهمية النظرية للدراسة بأنها سوف تتناول جانباً هاماً في تناولها لموضوع أثر استخدام الألعاب التعليمية في رفع مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الصف الثاني الأساسي، وتسهم هذه الدراسة في تطوير الجانب النظري الخاص بموضوع الألعاب التعليمية والرفاه النفسي، وذلك نظراً لندرة البحوث والدراسات التي أجريت على هذا النوع من الدراسات في البلاد العربية، كما تسهم برفد البحوث التربوية بدراسة تزيد من تقدم هذه البحوث وتطورها، وتكمن أهمية هذه الدراسة كذلك بأنها ستكشف عن أثر الألعاب التعليمية في الرفاه النفسي، ولكونها تعد من الدراسات الأولى والتي أجريت في المملكة الأردنية الهاشمية.

- **ثانياً: الأهمية التطبيقية:** تظهر الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة من خلال الاستفادة منها بتدريب الطلبة في مختلف المراحل الدراسية على ملاحظة الأحداث الحياتية بدقة وموضوعية وحياد واستثمار آثارها الإيجابية بما يعزز

التفاؤل والثقة بالنفس والمشاعر الإيجابية والرفاه النفسي، والعمل على تحييد آثارها السلبية، والنظر إليها كخبرات يمكن الاستفادة منها، وقد تؤدي الدراسة الحالية إلى نتائج ذات أهمية كبرى في لفت انتباه المربين والمعلمين إلى الاهتمام بالتدريب على استخدام الألعاب التعليمية، لما لها من دور ينعكس على حياة الطلبة، وعملية التعلم، ونظرتهم لتحسين مشاعرهم نحو الحياة والرضا عنها.

مصطلحات الدراسة

- **الألعاب التعليمية:** هي أنشطة تعليمية تنافسية موجهة يقوم بها المتعلم بصورة فردية أو جماعية محددة بإجراءات وقوانين تنظمها تعمل على إثارة دافعية المتعلم نحو التعلم، وتجعله أكثر إيجابياً وتفاعلاً في اكتساب الخبرات والمهارات. (الغريز والنوايسة، 2010:10)
- **الرفاه النفسي:** "هي بنية متعددة الأبعاد التي تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم" (Ryff et al, 1999: 100)، وله ستة أبعاد للرفاه النفسي (قبول الذات، والعلاقات الإيجابية، والاستقلال الذاتي، والإلتقان البيئي، والهدف في الحياة، والشعور بالنمو الشخصي). ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الرفاه النفسي.

حدود الدراسة

تم إجراء الدراسة ضمن الحدود الآتية:

- **الحد الموضوعي:** ويتمثل في الكشف عن أثر استخدام الألعاب التعليمية في رفع مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الصف الثاني الأساسي بعد جائحة كورونا.
- **الحد البشري:** اقتصرت الدراسة على عينة من طلبة الصف الثاني الأساسي في مدرسة ميمونة بنت الحارث الأساسية المختلطة في مديرية التربية والتعليم في لواء عين الباشا في المملكة الأردنية الهاشمية.
- **الحد المكاني:** طبقت هذه الدراسة في مديرية التربية والتعليم في لواء عين الباشا في المملكة الأردنية الهاشمية.
- **الحد الزمني:** تم إجراء الدراسة أثناء الفصل الأول من العام الدراسي 2022 / 2023 م.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

إستراتيجية الألعاب التعليمية

تعتبر الألعاب التعليمية إحدى مداخل التدريس الرئيسية التي تهتم بنشاط التلميذ وإيجابيته وبتنمية شخصيته تنمية شاملة في مختلف الجوانب، لأنها تعنى بتجسيد المفاهيم المجردة بجذب المتعلم للتفاعل مع المواقف التعليمية بما تتضمنه من مواد تعليمية جيدة وأنشطة تربوية هادفة، مما يجعله نشطاً وفاعلاً أثناء تعلمه في هذه المواقف التعليمية التي تقدم له بصورة شبه واقعية لتحقيق الأهداف المرجوة من عملية التدريس، ويعد التدريس باستخدام الألعاب التعليمية من أبرز الطرق والاستراتيجيات التدريسية التي تراعي سيكولوجية المتعلمين، لما يتسم به هذا الأسلوب التدريسي من التفاعل بين المعلم وتلاميذه خلال العملية التعليمية وذلك من خلال أنشطة وألعاب تعليمية تم إعدادها وتنفيذها بطريقة علمية منظمة، وتؤدي الأنشطة التعليمية دوراً هاماً في العملية التعليمية لجميع المراحل التعليمية، حيث تسهم في تحقيق الأهداف التربوية وتشكل عنصراً أساسياً من عناصر المنهج والتي يمكن بواسطتها ربط مجالات المنهج المختلفة. ومن خلالها

يمكن للمعلم توفير خبرات مباشرة للأطفال تمكنهم من فهم واستيعاب المعاني والأفكار الرئيسية بطريقة متكاملة. (الحيلة، 2010)

يعرف اللعب التعليمي بأنه نشاط موجه يقوم به التلاميذ لتنمية مهاراتهم وقدراتهم العقلية والجسمية والوجدانية، ويحقق في نفس الوقت المتعة والتسلية. وأسلوب التعلم باللعب هو استغلال أنشطة اللعب في اكتساب المعرفة وتقريب مبادئ العلم للتلاميذ وتوسيع آفاقهم المعرفية، كما ويعرف أيضا بأنه: نشاط تعليمي منظم يعتمد على نشاط المتعلم وفاعليته ويزيد من دافعيته نحو التعلم، ويقوم على التفاعل فيما بين التلاميذ بهدف الوصول إلى أهداف تعليمية محددة. ويتم هذا النشاط تحت إشراف المعلم وتوجيهه ويكتسب التلميذ من خلاله المعلومات والمفاهيم والمهارات والاتجاهات. (أبو جريوع، 2018)

عناصر اللعبة التعليمية:

إن الألعاب التعليمية ليست أنشطة استجمامية تهدف إلى الترفيه والتسلية فقط، بل هي أنشطة صممت لتحقيق أهداف تعليمية تعليمية حيث يتم توظيف الميل الفطري للعب عند المتعلمين والمقرون بالمتعة في إحداث تعلم فاعل معزز بالرغبة والحماس والاهتمام، لذلك فإن للعبة التعليمية عناصر هي:

1. مجموعة من اللاعبين.
2. بعد مكاني.
3. بعد زمني - زمن محدد للعبة.
4. أنظمة، وقوانين تحكم اللعبة. (Kara et al , 2015)

الرفاه النفسي

الرفاه النفسي يشير إلى حالة الصحة النفسية والوظيفة العاطفية المثلى التي تشمل الشعور بالرضا العام في الحياة، والتقدير الذاتي الإيجابي، ومهارات التكيف الفعالة، والشعور بالهدف والمعنى في الحياة.

الرفاه النفسي هو حالة عقلية وعاطفية متوازنة تتضمن الشعور بالرضا العام بالحياة، والتفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة، والشعور بالهدف والمعنى في الحياة، والتحصيل الشخصي، والمرونة النفسية، والعلاقات الاجتماعية الصحية (Ryff & Singer, 2008).

كما ويعرف الرفاه النفسي هو حالة دائمة من الراحة والسعادة والتوازن العاطفي، والتي تشمل القدرة على التكيف مع التحديات والمتطلبات الحياتية، والتحصيل الذاتي، والعلاقات الاجتماعية الصحية، والشعور بالهدف والرضا العام بالحياة (Diener, 2019).

ويعرف أيضاً الرفاه النفسي يشير إلى وجود توازن إيجابي بين الجوانب الإيجابية المختلفة للوظيفة النفسية، مثل السعادة، والشعور بالفرح، والرضا، والمعنى في الحياة، والصحة النفسية، والعلاقات الاجتماعية الداعمة، والنمو الشخصي، والتحصيل الذاتي (Keyes, 2019).

كما وعرف الرفاه النفسي بأنه شعوراً يتضمن دائماً بالسعادة والرضا العام بالحياة، وقدرة على التعامل مع التحديات والضغوط الحياتية بشكل صحيح، والاستمتاع بعلاقات اجتماعية صحية، والشعور بالمرونة النفسية والتحصيل الذاتي (Deci & Ryan, 2018).

وقد عرّف ديفيس (Davis, 2019) الرفاه النفسي بأنه خبرة من الصحة والسعادة والرخاء، وتشمل الحصول على صحة عقلية جيدة، ومستوى عالٍ من الرضا عن الحياة، وإحساس بالمعنى أو الهدف، والقدرة على التحكم في التوتر.

كما تم تعريفها أنها مصطلح عام لحالة فرد أو جماعة، من النواحي بناء على تقدير الذات؛ حيث يتحيز الذين لديهم رؤية إيجابية للذات، أي تقدير مرتفع للذات للأحداث الإيجابية ويستمتعون بالحفاظ عليها (D'Argembeau & Linden, 2008).

أبعاد الرفاه النفسي:

يتكون الرفاه النفسي من الأبعاد الآتية: الاستقلال الذاتي التمكن البيئي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، النمو الشخصي تقبل الذات (Afework, 2013).

- الاستقلال الذاتي (الاستقلالية): ساوت Ryff الاستقلال الذاتي بسمات مثل: تقرير المصير والاستقلال، الضبط الداخلي وافكار وتصرفات المرء ينبغي ألا تتم تحديدها من قبل أسباب خارج عن سيطرة المرء (Afework, 2013:15). وهذا العنصر هو متأثر بشدة العوامل الثقافية، فإن بعض الثقافات تسمح للناس بالحصول على حرية كبيرة بالمقارنة بغيرها (Shahidi, 2013:17,18).

- التمكن البيئي: الشعور بالهيمنة على البيئة و- الاستخدام الفعال للفرص المحيطة بها (Rezaei et al. 2013).
- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: أن العلاقات الإيجابية بالآخرين من أهم مؤشرات ومعالم الصحة النفسية والرفاه النفسي حيث اشارت العديد من نظريات الشخصية الى أهمية العلاقات والأشخاص المؤكدين لذواتهم بامتلاكهم مشاعر قوية من التعاطف والحب لكل الكائنات البشرية وبامتلاكهم صداقات حميمة وهي أحد محركات النضج (شند وآخرون، 2013).

- الحياة الهادفة: وجود هدف في الحياة والاعتقاد أن الماضي والحياة الحاضرة ذات معنى (Rezaei et al. 2013).
- النمو الشخصي: القدرة المستمرة على التطور والشعور المستمر بالنمو ونضج الذات والانفتاح على الخبرات الجديدة وإدراك الفرد لإمكاناته وتحسين الذات والسلوك الذي يعكس فعاليتها بعد النضج (شند وآخرون، 2013).
- تقبل الذات: موقف إيجابي اتجاه الذات والتقبل للمظاهر المختلفة مثل الجوانب الجيدة والسيئة عن الحياة الماضية.

ثانياً: الدراسات السابقة

اهتمت دراسة الزالط (2022) بمعرفة التأثيرات النفسية الوجدانية للألعاب الصغيرة على صحة الطفل النفسية، وما لهذه الألعاب من دور في خفض شدة التوتر والقلق وتصريف الانفعالات والاحباطات التي قد يتعرض لها الطفل، خلصت الدراسة إلى جملة من النتائج أهمها أن هذه الألعاب الصغيرة (البسيطة) تسهم بشكل فعال في نمو الجوانب الوجدانية والانفعالية بشكل سليم لدى الطفل، وتعمل على تأكيد السلوك السوي والسلوك التوافقي، كما أنها تساعد على تقوية ودعم الميول بشكل عام خاصة الميول المرتبطة ببعض الأنشطة، وتزيد من التكامل الحسي والتآزر الحركي، وتسهم بشكل كبير في عملية التفريغ الانفعالي والأمن النفسي للطفل وثقته بنفسه وقدرته على تحمل المسؤولية والتعبير عن مشاعره، كما أكدت هذه الدراسة على أن لهذه الألعاب جملة من الفوائد تشمل المجالات المعرفية والوجدانية والمهارية الحركية والاجتماعية، مما كان لها الأثر الكبير على الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي للطفل.

وهدف دراسة خريسات (2021) التعرف إلى اثر جائحة كورونا على الصحة النفسية والاجتماعية للطلاب من وجهة نظر المرشدين التربويين في محافظة الزرقاء، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (75) من المرشدين والمرشدات في محافظة الزرقاء، وتم إعداد استبانة لذلك تكونت من (19) فقرة، وزعت على أربعة مجالات، وهي: مجال الوحدة النفسية، مجال الضجر، مجال المخاوف الاجتماعية، مجال اضطراب النوم، وقد أظهرت

نتائج الدراسة ان هنالك اثر لجائحة كورونا على الصحة النفسية والاجتماعية للطلاب من وجهة نظر المرشدين التربويين في محافظة الزرقاء بدرجة مرتفعة، حيث أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (3.65-3.71)، حيث جاء كل من الوحدة النفسية، والمخاوف الاجتماعية في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.71)، بينما جاءت اضطرابات النوم في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.65)، وبلغ المتوسط الحسابي للأداة ككل (3.69)، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر الجنس، حيث بلغت قيمة ف 4.327 وبدلالة إحصائية بلغت 0.041، وجاءت الفروق لصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر الخبرة، حيث بلغت قيمة ف 0.294 وبدلالة إحصائية بلغت 0.746.

وفي نفس السياق، أجرى جارسيا (Garcia, 2014) دراسة في السويد، هدفت إلى معرفة الفروق في درجات أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية وفق مستويات الرفاه النفسي، أي التحقق من الاختلافات في تفسير المراهقين السعداء وغير السعداء للأحداث المتعلقة بذاكرة السيرة الذاتية الإيجابية والسلبية، حيث تكونت العينة من (687) من طلاب المدارس الثانوية الذكور والإناث، تراوحت أعمارهم بين (16-17) عاماً. أظهرت النتائج أن الأفراد ذوي الرفاهية العالية استدعوا الأحداث الإيجابية أكثر من الأحداث السلبية، فالمرهقون السعداء ذوو الرفاهية العالية أكثر ميلاً لتذكر المثيرات الإيجابية.

وهدف دراسة أبو كلوب (2014) إلى الكشف على أثر توظيف الأناشيد والألعاب التعليمية في تنمية المفاهيم وبعض عمليات العلم لدى طلبة الصف الثالث الأساسي في العلوم العامة، وتم اختيار العينة من طلاب الصف الثالث الأساسي من مدرسة الشاطئ المشتركة (ب)، وقسمت إلى ثلاث مجموعات، التجريبية الأولى وعددها (34) طالباً وطالبة درست بتوظيف الأناشيد، والمجموعة التجريبية الثانية وعددها (34) طالباً وطالبة ودرست بتوظيف الألعاب التعليمية، والمجموعة الضابطة وعددها (32) طالباً وطالبة ودرست بالطريقة المعتادة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وشبه التجريبي في دراستها، ولتحقيق أهداف الدراسة، قامت الباحثة بإعداد اختبار المفاهيم العلمية واختبار عمليات العلم، والذي طبق على المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة قبلية وبعدياً لتحديد التكافؤ لهما، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة في اختبار المفاهيم وعمليات العلم لدى الطلبة في المجموعة التجريبية الثانية التي درست بالألعاب التعليمية في التطبيق القبلي والبعدي لصالح البعدي.

وفي ظل انتشار جائحة كورونا التي غزت العالم بأكمله وأثرت في الكثير من القطاعات ، وأهمها الحياة النفسية والاجتماعية والثقافية في المجتمع الأردني ، والتي فرضت معها تدابير التباعد الاجتماعي ، حيث يشير التباعد الاجتماعي إلى الحد من الاتصال الوثيق بين الأفراد في المجتمع، حتى لو لم يكونوا مرضى أو معرضين للخطر، وهذه ممارسة طوعية للمساعدة في وقف انتشار كوفيد 19. (COVID-19) ، والتي ضربت البناء المجتمعي في الصميم للحد من الوباء ، حيث اختفت فجأة جميع أشكال التجمعات البشرية خارج إطار الأسرة وتلاشى المجتمع لصالح الانكفاء على الذات ، وزادت الريبة من كافة أشكال التقارب ، خالط ذلك شعور بالخطر والخوف من انتقال العدوى والمرض ، كل ذلك في مجتمعات لطالما قامت على نمط ثقافي يعزز الثقة والتقارب ، وقد ظهرت أشكال جديدة من محاولات التكيف كإطلاقات الصادحة بالغناء أو التكبيرات من شرفات المنازل ، وغير ذلك الكثير مما حفلت به مواقع التواصل الاجتماعي. (ملكوي وآخرون ، 2020)

وبحسب تقرير لمركز الدراسات الإستراتيجية حول الآثار الاقتصادية والنفسية والاجتماعية لأزمة كورونا على الأردن ومن ضمن استطلاعات للشارع الأردني فقد كان من أبرز النتائج أن الغالبية العظمى (64%) من المواطنين أن فرض حظر التجول وتعطيل كافة المؤسسات الحكومية والخاصة سيؤدي إلى مشاحنات وخلافات في الأسرة ، وأن نسبة (42%) تأثروا نفسياً وعانوا من الضيق والإحباط من جائحة كورونا ، كما أظهر الاستطلاع أن ثلث الأردنيين (34%) أن فيروس كورونا أثر في نمط تعاملاتهم

الاجتماعية من حيث المصافحة والتواصل المباشر مع الآخرين، فيما أفاد ثلثي المستجيبين بأنه لم يؤثر في نمط تعاملاتهم الاجتماعية. (مركز الدراسات الإستراتيجية ، 2020)

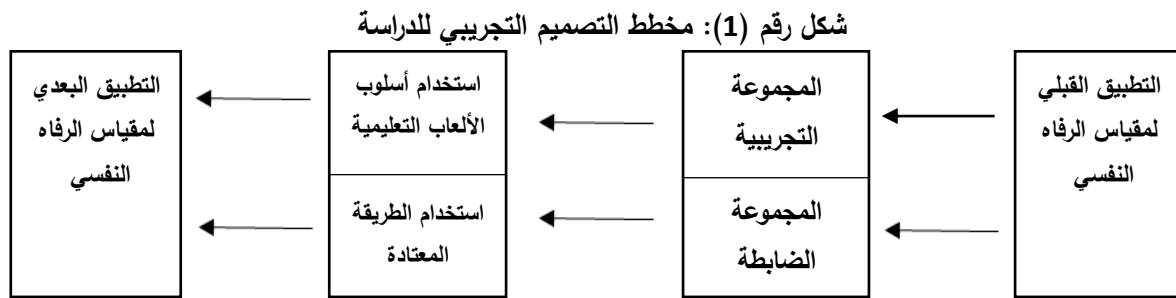
الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

اتبعت الباحثة في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي وهو المنهج الذي يتم فيه التحكم في المتغيرات المؤثرة في ظاهرة ما باستثناء متغير واحد تقوم الباحثة بتطويعه وتغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره على الظاهرة موضع الدراسة وهو منهج قائم على تصميم مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، حيث أخضعت الباحثة المتغير المستقل في هذه الدراسة وهو أسلوب الألعاب التعليمية للتجربة لقياس مدى تأثيره على المتغير التابع وهو مستوى الرفاه النفسي للصف الثاني الأساسي، كون المنهج التجريبي هو الأكثر ملاءمة لموضوع الدراسة الحالية، بحيث تدرس المجموعة التجريبية بأسلوب الألعاب، بينما تدرس المجموعة الضابطة بالطريقة المعتادة.

التصميم التجريبي للدراسة

قامت الباحثة باستخدام التصميم التجريبي (قبلي وبعدي) لقياس مستوى الرفاه النفسي لمجموعتين متكافئتين، والشكل التالي يوضح مخطط تصميم الدراسة:



وعليه يكون مخطط تصميم الدراسة بالرموز كما يأتي:

$$\times EG: O_1 \quad O_2$$

$$CG: O_1 - O_2$$

حيث يشير (EG) للمجموعة التجريبية، (CG) للمجموعة الضابطة، و (O_1) للتطبيق القبلي، و (O_2) للتطبيق البعدي للمقياس على المجموعتين، و (x) للمعالجة التجريبية (الألعاب التعليمية).

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب الصف الثاني الأساسي في مدرسة ميمونة بنت الحارث الأساسية المختلطة التابعة لمديرية تربية وتعليم لواء عين الباشا - وزارة التربية والتعليم في المملكة الأردنية الهاشمية للعام 2023/2022م والذي تتراوح أعمارهم من (7-8) أعوام، والبالغ عددهم (126) طالباً وطالبة موزعين على ثلاثة فصول دراسية.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (40) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثاني الأساسي بمدرسة ميمونة بنت الحارث الأساسية المختلطة للعام الدراسي 2023/2022م حيث تم اختيار المدرسة بصورة قصدية لتسهيل إجراءات الدراسة، كون الباحثة تعمل فيها، ويوجد بالمدرسة ثلاثة فصول للصف الثاني الأساسي، وطبقت الدراسة على فصل فقط، تم توزيعها على مجموعتين المجموعة التجريبية،

وبلغ عدد أفرادها (20) طالباً، وتدرس بأسلوب الألعاب التعليمية، والمجموعة الضابطة وبلغ عدد أفرادها (20) طالباً، وتدرس بالطريقة المعتادة.

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتحديد وإعداد مقياس الرفاه النفسي بالرجوع للأدب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة كالدراسة (الزاط، 2022)، بهدف قياس أثر الألعاب التعليمية على رفع مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الصف الثاني الأساسي، إذ تكون المقياس من (42) فقرة.

مقياس الرفاه النفسي

تم استخدام مقياس الرفاه النفسي الذي قام الباحث بتطويره بعد الاطلاع على مقياس الرفاه النفسي لرايف (Ryff, 1995)، حيث يحتوي المقياس على فقرات موجبة وسالبة ل 6 أبعاد، (7) فقرات لكل بُعد، وهذه الأبعاد هي: الاستقلال الذاتي (Autonomy)، الإتقان البيئي (Environmental mastery)، الشعور بالنمو الشخصي (Personal Growth)، العلاقات الإيجابية (Positive Relations)، الهدف في الحياة (Purpose in life)، القبول الذاتي (Self-acceptance).

وقد تمتع المقياس بصورته الأصلية بمؤشرات صدق وثبات جيدة، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد الستة (0.76 – 0.32)، وتراوحت قيم ثبات الاتساق الداخلي للأبعاد الستة بين (0.93 – 0.86).

صدق وثبات المقياس بصورته الحالية:

الصدق الظاهري:

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس؛ من خلال عرضه على مجموعة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي، في الجامعات الأردنية، والبالغ عددهم (7) محكمين، وبعد الأخذ بملاحظات المحكمين أصبح عدد فقرات المقياس بعد التحكيم (42) فقرة موزعة على ستة أبعاد: الاستقلال الذاتي وتقيسه الفقرات (1-7)، الإتقان البيئي وتقيسه الفقرات (8-14)، الشعور بالنمو الشخصي وتقيسه الفقرات (15-21)، العلاقات الإيجابية وتقيسه الفقرات من (22-28) الهدف في الحياة وتقيسه الفقرات (29-35)، القبول الذاتي وتقيسه الفقرات من (36-42).

صدق البناء:

تم التحقق من مؤشرات صدق البناء، من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وحساب قيم معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين الفقرة والبعد والدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الاستقلال الذاتي بين (0.576 – 0.842) مع بُعدها، وبين (0.450 – 0.630) مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الإتقان البيئي بين (0.495 – 0.684) مع بُعدها، وبين (0.350 – 0.591) مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الشعور بالنمو الشخصي بين (0.513 – 0.769) مع بُعدها، وبين (0.401 – 0.688) مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد العلاقات الإيجابية بين (0.487 – 0.761) مع بُعدها، وبين (0.354 – 0.592) مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الهدف في الحياة بين (0.516 – 0.750) مع بُعدها، وبين (0.419 – 0.578) مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد القبول الذاتي بين (0.548 –

0.798) مع بُعدها، وبين (0.423 - 0.568) مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

كما تراوحت قيم معاملات الارتباط البيئية بين أبعاد مقياس الرفاه النفسي بين (0.373 - 0.666)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل بين (0.674 - 0.844)، وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وهذا يعد مؤشراً على صدق البناء للمقياس، كما يتضح في الجدول (1).

الجدول رقم (1): قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الرفاه النفسي من جهة وبين الدرجة الكلية للمقياس والمجالات التي تتبع له من جهة أخرى

المرتبط مع:	المرتبط مع:	مضمون فقرات الرفاه النفسي	الرقم	المجال
الكلية	المجال			
0.630(**)	0.819(**)	لا أخاف من التعبير عن آرائي، حتى لو كانت تتعارض مع آراء الآخرين.	1	الاستقلال الذاتي
0.594(**)	0.744(**)	قراراتي لا تتأثر عادةً بما يفعله الآخرون	2	
0.469(**)	0.638(**)	أشعر بالقلق نحو اعتقادات الآخرين عني	3	
0.477(**)	0.630(**)	أُتأثر بالأشخاص ذوي الآراء القوية	4	
0.531(**)	0.731(**)	أثق في آرائي، حتى لو كانت تتعارض مع الآخرين	5	
0.450(**)	0.576(**)	يصعب عليّ التعبير عن وجهة نظري الخاصة حول المسائل المثيرة للجدل	6	
0.454(**)	0.842(**)	أحكم على ذاتي من خلال ما أعتقد أنه مهم، وليس من خلال ما يعتقد الآخرون أنه مهم	7	
0.367(**)	0.495(**)	أنا مسؤول عن الوضع الذي أعيش فيه	8	الإتيقان البيئي
0.532(**)	0.670(**)	متطلبات الحياة اليومية تجعلني استسلم	9	
0.591(**)	0.684(**)	لا أتكيف بشكل مناسب مع الناس من حولي	10	
0.547(**)	0.628(**)	أتحمل معظم مسؤوليات حياتي اليومية بكفاءة	11	
0.350(**)	0.573(**)	أشعر بالإرهاق من تحمل مسؤولياتي	12	
0.486(**)	0.644(**)	أجد صعوبة في ترتيب حياتي بطريقة مرضية	13	
0.559(**)	0.604(**)	يمكنني خلق أسلوب حياة يناسبني	14	
0.486(**)	0.637(**)	لا أهتم بالأنشطة التي تزيد من خبراتي	15	الشعور بالنمو الشخصي
0.470(**)	0.586(**)	لدي خبرات جديدة تتحدى طريقة تفكيري	16	
0.577(**)	0.604(**)	عندما أراجع نفسي أرى أنني لم أتحسن كثيراً على مر السنين	17	
0.688(**)	0.769(**)	أشعر بتطوري الملحوظ مع مرور الوقت	18	
0.563(**)	0.693(**)	لا استمتع بمواجهة مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طريقة تفكيري ومهارات القديمة	19	
0.401(**)	0.513(**)	أرى أن الحياة عملية مستمرة للتعلم والتغيير	20	
0.415(**)	0.584(**)	تخلّيت عن محاولة إجراء تغييرات كبيرة في حياتي منذ فترة طويلة	21	
0.452(**)	0.667(**)	معظم الناس يكتون لي المحبة والاحترام	22	العلاقات الإيجابية
0.530(**)	0.757(**)	أرى صعوبة المحافظة على علاقات وثيقة مع الآخرين	23	
0.354(**)	0.487(**)	معظم الوقت أشعر بالوحدة لأن لديّ عدد قليل من الأصدقاء المقربين الذين	24	

		يشاركوني مخاوفهم		
25	أستمتع بالمحادثات مع أفراد العائلة و الأصدقاء	(**)521	(**)419	
26	يصفني الناس بأنني شخص كريم، على استعداد لقضاء بعض الوقت معهم	(**)620	(**)427	
27	أتفحص معظم علاقاتي الدافئة مع الآخرين	(**)704	(**)558	
28	لدي ثقة متبادلة مع أصدقائي	(**)761	(**)592	
29	أعيش الحياة يوماً بعد يوم ولا أفكر فعلياً في المستقبل	(**)614	(**)419	الهدف في الحياة
30	لدي شعور أن الإنسان خلق من أجل تحقيق هدف الحياة	(**)637	(**)432	
31	تبدو أنشطتي اليومية نافهة وغير مهمة	(**)750	(**)578	
32	لا يراودني شعور جيد حيال ما أنا بصدد إنجازه في الحياة	(**)611	(**)540	
33	أستمتع بوضع خططي المستقبلية والعمل على تحقيقها في الواقع	(**)693	(**)507	
34	لست من الناس الذين يسيرون في الحياة بلا هدف	(**)516	(**)463	
35	أشعر كما لو أنني فعلت كل ما يلزم في الحياة	(**)630	(**)473	
36	ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي، ولكنني أشعر أن كل الأمور سارت على أفضل صورة	(**)548	(**)474	القبول الذاتي
37	أشعر بالثقة والإيجابية عن نفسي	(**)584	(**)527	
38	أشعر بأن العديد من الأشخاص الذين أعرّفهم قد استفادوا من الحياة أكثر مني	(**)727	(**)548	
39	أنا راضٍ عن معظم جوانب شخصيتي	(**)589	(**)423	
40	غالباً ما أشعر بخيبة أمل إزاء إنجازاتي في الحياة	(**)798	(**)481	
41	تقيمي لذاتي قد لا يكون إيجابياً	(**)787	(**)568	
42	عندما أقارن نفسي بالأصدقاء والمعارف، أشعر أنني راضٍ عن نفسي	(**)629	(**)494	

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). **دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

ثبات مقياس الرفاه النفسي

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الرفاه النفسي وأبعاده تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، على بيانات التطبيق الأول للعيننة الاستطلاعية، والبالغ عددها (20) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، حيث بلغت قيمة ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.814)، وتراوحت قيم ثبات الاتساق الداخلي لأبعاده ما بين (0.678 - 0.791)، كما تم التحقق من ثبات إعادة المقياس من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest)، وذلك بفارق زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني، ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، حيث بلغت قيمة ثبات إعادة المقياس ككل (0.846)، وتراوحت قيم ثبات إعادة لأبعاده ما بين (0.724 - 0.806)، وكما هو مبين في الجدول (2)

الجدول رقم (2): قيم معاملات ثبات إعادة وثبات الاتساق الداخلي لمقياس الرفاه النفسي ومجالاته

المقياس ومجالاته	ثبات إعادة	ثبات الاتساق الداخلي	عدد الفقرات
الاستقلال الذاتي	600.8	0.791	7
الإتقان البيئي	0.737	0.678	7
الشعور بالنمو الشخصي	0.724	0.684	7

7	0.710	0.763	العلاقات الإيجابية
7	0.736	0.785	الهدف في الحياة
7	0.754	0.798	القبول الذاتي
42	8140.	640.8	المقياس (ككل)

تصحيح مقياس الرفاه النفسي

تكون مقياس الرفاه النفسي بصورته النهائية من (42) فقرة موزعة على ستة أبعاد يُستجاب عليها وفق تدرج سداسي يشتمل البدائل التالية: (أوافق بدرجة قوية، وتعطى عند تصحيح المقياس 6 درجات، أوافق بدرجة متوسطة وتعطى 5 درجات، أوافق بدرجة قليلة وتعطى 4 درجات، أرفض بدرجة قليلة وتعطى 3 درجات، أرفض بدرجة متوسطة وتعطى درجتين، أرفض بدرجة قوية وتعطى درجة واحدة)، وهذه الدرجات تطبق على جميع الفقرات ذات الاتجاه الموجب، في حين يعكس التدرج في الفقرات ذات الاتجاه السالب وهي: (3-4-6-10-12-13-15-17-19-21-23-24-27-29-31-32-35-38-40-41)، وللوصول إلى حكم موضوعي على متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة، تم حساب المدى بطرح الحد الأعلى من الحد الأدنى (6 - 1 = 5)، ثم تقسيمه على (3) (5 ÷ 3 = 1.67)، وبعد ذلك تم إضافة هذ القيمة إلى أقل قيمة في الاستبانة (1)؛ لتحديد الحد الأعلى لهذه الفئة، وبذلك أصبحت فئات مستويات الإجابة وفقاً للمتوسط الحسابي: منخفض (أقل من 2.67)، متوسط بين (2.67 - 4.34)، مرتفع (أكبر من 4.34).

الألعاب التعليمية

التعريف بالألعاب التعليمية: هي نشاط تعليمي منظم يعتمد على نشاط المتعلم وفاعليته ويشير الدافعية نحو التعلم القائم على التفاعل فيما بين الطلاب بهدف الوصول إلى أهداف تعليمية محددة ويتم هذا النشاط تحت إشراف المعلم لإكساب التلميذ المعلومات والمهارات والاتجاهات والمفاهيم.

عناصر اللعبة التعليمية: من أهم عناصر اللعبة التعليمية ما يلي:

- أن يكون لها هدف مثل تخمين بعض الكلمات، أو حل المشكلات أو تعليم موضوع معين.
- أن يكون لكل لعبة قواعد تحدد الأحداث والأنشطة التي يسمح بها في اللعبة، والتي لا يسمح بها.
- أن تشمل اللعبة على عنصر المنافسة والتي قد تكون بين اللاعب والحاسوب أو بين اللاعب ونفسه أو بين اللاعب وزملائه.

- أن تتضمن اللعبة قدراً من التحدي الملائم الذي يستتفر قدرات الفرد في حدود ممكنه.

- أن تنثير اللعبة خيال الفرد وهذا ما يحقق الدافعية والرغبة لدى الفرد في التعلم.

- أن تتوفر السلامة في اللعبة فلا يواجه اللاعب مخاطر تؤذيه.

- أن تحقق اللعبة عنصر التسلية والمتعة ، على أن لا يكون ذلك هو هدف اللعبة.

وقد استخدمت الباحثة ألعاب تعليمية متنوعة وعددها (8) ألعاب من إعداد الباحثة، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص في الجامعات الأردنية لغرض التحقق من سلامتها لغوياً ومدى ملائمتها للمرحلة الأساسية، ولم تجرى عليها أية تعديلا واعتمدت الباحثة على نسبة اتفاق (80%) بين المحكمين وبذلك أصبحت جاهزة بشكلها النهائي. تم تطبيق الألعاب وتهيئة المكان للتنفيذ والتطبيق النهائي للمقياس، وفق الخطوات الآتية:

- تحديد النتائج التعليمية: تم تحديد النتائج التعليمية المراد تحقيقها من تطبيق الألعاب التعليمية، وهي كالتالي:
 - أ- أهداف جسمية: تدريب العضلات، تدريب الحواس، الصحة الجسمية، التأزر العصبي العضلي.
 - ب- أهداف معرفية: تنمية العمليات العقلية، الاستكشاف، الابتكار، تنمية التفكير.
 - ت- أهداف اجتماعية: التواصل مع الآخرين، تعلم قوانين المجتمع وأنظمتها، توفير مواقف للمتعلم.
 - ث- أهداف وجدانية: الدافعية، التعبير عن النفس، تلبية الاحتياجات العاطفية، تكوين الشخصية.
 - ج- أهداف مهارية: السرعة والدقة، ربط المحسوس بالمجرد، حل المشكلات.
- تحديد الألعاب المراد تطبيقها في الدراسة وعددها (8) ألعاب وهي (الألعاب الحركية، الألعاب التمثيلية، ألعاب الغناء والرقص، ألعاب الحظ، قراءة القصص، ألعاب الطبخ والتنظيف، ألعاب الرمل والماء، الألعاب التعاونية)، وذلك بما يتناسب مع قدرات الطلاب ومراحلهم العمرية ومستويات نموهم العقلي والبدني والاجتماعي.
- تم تهيئة المكان الخاص باللعب للطلبة وتم تطبيق تجربة الألعاب الخاصة بالبحث وعددها (8) ألعاب على طلاب المجموعة التجريبية فقط واستمرت التجربة شهر ونصف بواقع (6) أسابيع وحصتين في الأسبوع في يومي الأحد والخميس وقد بدأت من تاريخ 2022/11/1 - 2022/12/15 م.
- أجرت الباحثة في نهاية التجربة التطبيق النهائي للمقياس للمجموعتين التجريبية والضابطة في (20/12/2022) وتم معالجة النتائج باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة.

تكافؤ مجموعتي الدراسة على المقياس القبلي

للتحقق من تكافؤ أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على التطبيق القبلي للمقياس، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة. ولبيان دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية على الاختبار القبلي تم استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة والمعروف بأسم (Independent Samples Test) وفقاً لمُتغير (المجموعة) والجدول (3) يوضح ذلك:

الجدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "t" لدلالة الفروق بين درجات الطلبة على التطبيق القبلي

للمقياس تبعاً للمجموعة

المهارات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "t"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
المقياس ككل	التجريبية	20	7.80	5.37	0.332	48	0.742
	الضابطة	20	8.36	6.50			

يُبين من الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لأستجابات الطلبة على التطبيق القبلي للمقياس ككل تُعزى لاختلاف المجموعة، إذ بلغت القيمة الإحصائية لاختبار (t) على الأختبار (0.332) بمستوى الدلالة (0.742)، وتعتبر هذه القيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). مما يدل على تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الأداء القبلي للمقياس.

إجراءات تنفيذ الدراسة:

تم تنفيذ الدراسة من خلال سلسلة من الخطوات وكانت على النحو الآتي:

1. الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة.
2. تم إعداد الألعاب التعليمية التي ستستخدم في إجراء الدراسة.

3. تم إعداد مقياس الرفاه النفسي، وذلك بعد الرجوع للدراسات السابقة والادب النظري.
4. تم عرض أداة الدراسة بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين لإبداء رأيهم في مدى موافقة فقرات الاختبار المُعد لهذا الغرض، ومدى ملائمة الفقرات لموضوع الدراسة، والصياغة اللغوية وسلامتها.
5. التحقق من صدق وثبات المقياس من خلال تطبيقه على مجموعة استطلاعية.
6. تم تحديد أفراد الدراسة الذين تم اختيارهم من مدرسة ميمونة بنت الحارث بالطريقة القصدية، وتحديد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) عشوائياً.
7. إجراء التطبيق القبلي للمقياس على أفراد الدراسة في المجموعتين.
8. تطبيق الألعاب التعليمية على أفراد المجموعة التجريبية خلال فترة زمنية مقدارها ست أسابيع. وكذلك تدريب أفراد المجموعة الضابطة وفقاً للطريقة التقليدية.
9. بعد الانتهاء من تطبيق الدراسة تم إجراء التطبيق البعدي للمقياس، ومن ثم رصد البيانات الخاصة به، وتخزينها بالحاسب الآلي.
10. تمت المعالجات الإحصائية الوصفية والتحليلية للبيانات المتعلقة بنتائج التطبيقين القبلي والبعدي، والحصول على النتائج وعرضها حسب أسئلة الدراسة.
11. مناقشة النتائج ووضع عدد من التوصيات ذات العلاقة.

المعالجة الإحصائية:

- للتأكد من ثبات الاختبار تم استخدام طريقة ثبات إعادة الاختبار (Test-Retest) من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين على العينة الاستطلاعية.
- للتحقق من تكافؤ أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على التطبيق القبلي للمقياس تم استخدام اختبار اختبار (t) للعينات المستقلة (Independent Samples Test).
- تم استخراج قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية للتطبيقين القبلي والبعدي على المقياس، وتم استخدام تحليل التباين الأحادي المُصاحب (ANCOVA) لأداء أفراد الدراسة على المقياس، بالإضافة إلى حجم الأثر (مربع ايتا الجزئي)، للكشف عن أثر استخدام الألعاب التعليمية في رفع مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الصف الثاني الأساسي بعد جائحة كورونا.

نتائج الدراسة ومناقشتها

يُقدم هذا الجزء عرضاً للنتائج الخاصة باستجابات أفراد الدراسة على الأداة الدراسة المُستخدمة، بعد تطبيق الإجراءات وعملية جمع البيانات المتعلقة بمتغيرات الدراسة ومعالجتها وتحليلها، وجاءت نتائج على النحو الآتي:

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول: "ما مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الصف الثاني الأساسي بعد جائحة كورونا؟"

للإجابة على هذا التساؤل تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة من طلبة الصف الثاني الأساسي حول مستوى الرفاه النفسي، وجاءت النتائج كما في الجدول:

جدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة حول مستوى الرفاه النفسي مرتبة تنازلياً

م	الرتبة	أبعاد الرفاه النفسي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التقدير
6	1	القبول الذاتي	3.84	0.76	مرتفع

مرتفع	0.79	3.74	التمكن من البيئة	2	2
مرتفع	0.67	3.69	الشعور بالنمو الشخصي	3	3
مرتفع	0.79	3.67	الاستقلال الذاتي	4	1
مرتفع	0.66	3.61	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	5	4
مرتفع	0.70	3.39	الهدف من الحياة	6	5
مرتفع	0.64	3,63	المقياس ككل		

يتضح من الجدول رقم (4) أن المتوسط العام لمستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الصف الثاني الأساسي بلغ (3.63) وهذا يعني أن مستوى الرفاه النفسي لديهم مرتفع، وتحليل أبعاد مستوى الرفاه النفسي يتضح أن بعد القبول الذاتي احتل المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.84)، يليه بعد التمكن من البيئة بمتوسط حسابي بلغ (3.74) بينما بعد الهدف من الحياة جاء في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره (3.39).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نموذج كارول ريف بأن غالبية أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى جيد من قبول الذات بينما ظهر الهدف من الحياة في المرتبة الأخيرة، وبأن الهدف من الحياة يرتبط بقدرة الأفراد على النمو والتطور، وأن أفراد عينة الدراسة بحاجة إلى وضوح الرؤية في تحديد الهدف من الحياة، وقد يكون سبب إصابتهم بجائحة كرونا أدى إلى عرقلة وضع الهدف من الحياة والعمل على تحقيقه، وذلك بسبب عدم معرفة مآل المرض.

ويمكن تفسير نتيجة بعد الاستقلال الذاتي في ضوء نظرية البورت إلى أن درجة الاستقلالية لدى أفراد عينة الدراسة كانت في المستوى الجيد، كما تشير النتيجة إلى أن أفراد العينة لديهم القدرة على التفرد ووجود العديد من السمات التي تتميز بشيء من الثبات والخصوصية. (خروب، 2016)

كما ويمكن تفسير نتيجة بعد التمكن من البيئة بأن أفراد عينة الدراسة لديهم القدرة على إدارة جوانب حياتهم بأسلوب يعكس وعيهم بمتطلبات البيئة، كما تشير النتيجة بأن أفراد العينة لديهم تفاعل مستمر مع البيئة، والعمل على تحقيق الاتزان مع مطالب البيئة ليقوموا بإشباع حاجاتهم التي تمثل الجوانب الإيجابية للطاقة الإيجابية.

ويمكن تفسير نتيجة بعد نمو الشخصية بأن هناك تذبذباً لدى أفراد عينة الدراسة حول القدرة على النمو والتطور والجانب الارتقائي الإيجابي في الحياة عامة، كما تشير هذه النتيجة أن أدوار كل مرحلة من مراحل النمو قد لايفي أفراد العينة بمتطلباتها، مما يعيق نمو الفرد في جميع الجوانب ومنها الجانب الصحي والنفسي، ويكون عرضة للإصابة بالمرض المزمن. (Ryff & Singer, 2008)

ويمكن تفسير نتيجة بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين في ضوء ذكره ايزنك حول الانبساطية والعصابية، فالشخص المنبسط لدى آيزنك هو من يميل إلى تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين ويشعر بالراحة مع الآخرين ويكون اجتماعي بطبعه، أما الشخص العصابي فهو العكس من ذلك، وهذا قد يفسر بأن أفراد عينة الدراسة كانوا مزيجاً ما بين الانبساطية والعصابية، وأن هناك تذبذباً في القدرة على تكوين علاقات مرضية مع الآخرين.

يمكن تفسير ذلك من خلال نظرية الدعم الاجتماعي، التي تشير إلى أن الروابط الاجتماعية توفر الدعم العاطفي والمعلوماتي والعمل الذي يمكن أن يحد من الآثار السلبية للتوتر ويعزز المشاعر الإيجابية. قد يتمتع الطلاب الذين يشعرون بدعم الآخرين بمستويات أعلى من احترام الذات والتفاؤل والمرونة، وهي مكونات رئيسية للرفاهية النفسية.

ويمكن تفسير نتيجة بعد الهدف من الحياة في ضوء ما ذكره ماسلو، بأن أفراد عينة الدراسة ظهر لديهم التفاوت في القدرة على وضع هدف معين واستخدام كل قدراتهم ومواهبهم وتنميتها إلى أقصى قدر ممكن للوصول إلى تحقيق الهدف، وقد تكون إصابة أفراد عينة الدراسة بالمرض المزمن عائقاً يقف خلف عدم وضوح الرؤية في وضع الهدف من الحياة.

ويمكن تفسير نتيجة بعد القبول الذاتي في ضوء ما ذكره روجرز بأن أفراد عينة الدراسة لديهم القدرة على التصرف بشكل متكامل وجيد ولديهم مشاعر وأفكار والتي هي لب قيمة حياتهم التي يمارسونها من الداخل. (Ryff, 1999)

ويمكن تفسير المستوى المرتفع من الرفاه النفسي لدى طلبة الصف الثاني الأساسي بعد جائحة كورونا في مدرسة ميمونة بنت الحارث الأساسية المختلطة التابعة لمديرية تربية وتعليم لواء عين الباشا بأن المدرسة ومعلميها قد قدمت دعماً اجتماعياً مكثفاً للطلبة بعد جائحة كورونا، كما يعود إلى أن المدرسة اتبعت استراتيجيات لتنظيم الدروس والتعلم عن بعد ساعدت الطلبة على التكيف مع نظام التعليم الجديد وبالتالي ساعدت على الحفاظ على مستويات الرفاه النفسي لدى الطلبة، كما يعود ذلك أيضاً إلى مستويات الدعم العاطفي والنفسي التي قدمتها المدرسة من ناحية وأولياء الأمور من ناحية أخرى والتي أثرت وبشكل كبير على مستويات الرفاه النفسي لدى الطلبة.

في الختام، فإن الرفاهية النفسية للطلاب هي بناء متعدد الأوجه يمكن أن يتأثر بمجموعة من العوامل، بما في ذلك الدعم الاجتماعي والأداء الأكاديمي والصحة البدنية والسمات الشخصية. يمكن أن يساعد فهم هذه العوامل وكيفية تفاعلها المعلمين والمستشارين وأولياء الأمور على دعم رفاهية الطلاب وتعزيز تنميتهم.

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية، ودرجات طلاب المجموعة الضابطة على مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الصف الثاني الأساسي بعد جائحة كورونا تعزى لطريقة التدريس (الالعب التعليمية، الطريقة التقليدية)؟

للإجابة عن السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات المعدلة والأخطاء المعيارية لدرجات الطلبة في كلا المجموعتين التجريبية والضابطة وللتطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الرفاه النفسي، والجدول (5) يبين ذلك:

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات المعدلة والأخطاء المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين في

التطبيقين القبلي والبعدي على المقياس

المتغير التابع	المجموعة	العدد	القبلي		البعدي		المتوسطات الحسابية المعدلة	الأخطاء المعيارية
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	20	7.80	5.37	16.40	2.66	16.40	0.883
	الضابطة	20	8.36	6.50	8.76	5.56	8.76	0.883

يُبين من الجدول (5) بوجود فروق ظاهرية بين قيم المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التطبيقين القبلي والبعدي على الدرجة الكلية للمقياس، ولبيان مدى دلالة الفروق إحصائياً بين المتوسطات الحسابية، تم استخدام اختبار تحليل التباين المصاحب الأحادي والمعروف بـ (One Way ANCOVA) لأداء أفراد الدراسة على المقياس تبعاً لإختلاف طريقة التدريس (الألعاب التعليمية، التقليدية)، والجدول (6) يبين نتائج ذلك:

جدول (6): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي المصاحب (ANCOVA) للفروق بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية

والضابطة على الدرجة الكلية للمقياس وفقاً لإختلاف طريقة التدريس

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	حجم الأثر (مربع إيتا الجزئي)
----------------	--------------	----------------	--------------	----------------	--------	---------------	------------------------------

التطبيق القبلي	424.724	1	424.724	39.001	.000	.453
طريقة التدريس	782.110	1	782.110	71.818	.000	.604
الخطأ	511.836	47	10.890			
الكلية	9579.000	50				
الكلية المعدل	1666.180	49				

التطبيق البعدي
للأختبار ككل

يُشير الجدول (6) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين قيم المتوسطات الحسابية لدرجات طلبة الصف الثاني الأساسي في التطبيق البعدي لمقياس الرفاه النفسي ككل تُعزى لطريقة التدريس، إذ بلغت القيمة الأحصائية لأختبار (f) على الدرجة الكلية للأختبار (71.818) وبمستوى دلالة (0.000)، وتُعد هذه القيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). كما يُبين الجدول أيضاً بأن قيمة مربع إيتا (0.604) وهو حجم الأثر لطريقة التدريس باستخدام الألعاب التعليمية، أي أن (60.4%) من التباين المفسر في مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة يُعزى لطريقة الألعاب التعليمية، والباقي (غير مفسر) يُعزى إلى متغيرات أخرى.

ومن خلال المتوسطات الحسابية المعدلة المشار لها في الجدول (5) فقد بلغ قيمة المتوسط الحسابي المعدل لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على المقياس (16.40) بمقابل بلغ قيمة المتوسط الحسابي المعدل لأفراد المجموعة الضابطة (8.76)، أي أن أفراد المجموعة التجريبية التي تمّ تدريسهم باستخدام الألعاب التعليمية كانت أفضل من درجات أفراد المجموعة الضابطة التي تمّ تدريسهم بالطريقة التقليدية.

وتُعزى هذه النتيجة إلى أن استخدام أسلوب الألعاب التعليمية لتي تم استخدامها في هذه الدراسة له آثار إيجابية وفاعلية على طلاب المجموعة التجريبية للعديد من الأسباب أبرزها الدور النشط للطلاب أثناء التعلم وتطبيق أسلوب الألعاب التعليمية التي تعمل على توفير المرح والمتعة إلى الموقف التعليمي مما أدى إلى زيادة دافعية الطلاب نحو التعلم من خلال مشاركة جميع الطلاب في الألعاب التعليمية، والاهتمام بإيجابية المتعلم من خلال نقله من حالة الأصفاء والحفظ والتلقين في التعليم إلى حالة المشاركة الفاعلة والحيوية التي تؤدي إلى اكتساب المعارف والمفاهيم وعدم نسيانها، والتنافس الإيجابي لدى الطلاب من خلال الحصول على الفوز، وتعزيز ثقة الطالب بنفسه من خلال تفاعله أثناء ممارسة اللعب، مما يعمل على كسر حاجز الخوف واندماج الطلاب في الأنشطة، والألعاب المقدمة وحدث تحسم ملحوظ في الأداء، وهذا ما زاد من الرفاه النفسي لدى الطلبة وخصوصاً بهد الظروف التي مر بها الطلبة بعد جائحة كورونا وإجراءات الغلق وحرمانهم من اللعب مع أقرانهم خوفاً من الإصابة بالمرض، كما يعزى ذلك إلى أن الألعاب التعليمية أن تساعد الطلاب على تطوير مجموعة من المهارات، مثل حل المشكلات والتفكير النقدي والإبداع والقدرة على التكيف، والتي تعتبر مهمة للنجاح في المدرسة والحياة، من خلال توفير بيئة آمنة ومنخفضة المخاطر لممارسة وتعلم هذه المهارات، يمكن للطلاب بناء الثقة والمرونة، مما يمكن أن يساهم في رفاهيتهم العامة. بالإضافة إلى ذلك، الإحساس بالتقدم والإنجاز المرتبط ببناء المهارات يمكن أن يعزز الشعور بالهدف والدافع، مما يمكن أن يعزز رفاهية الطلاب، يمكن أن توفر الألعاب التعليمية أيضاً منصة للتعبير عن الذات والإبداع، وهما أمران مهمان لتطوير هوية الطلاب واحترامهم لذاتهم. من خلال السماح للطلاب بتخصيص تجاربهم في اللعبة، والتعبير عن تفضيلاتهم واهتماماتهم، وتجربة استراتيجيات ونهج مختلفة، يمكن للألعاب تعزيز الشعور بالاستقلالية وتقرير المصير، مما يمكن أن يعزز رفاهيتهم، يمكن تفسير ارتفاع مستوى الرفاه النفسي للطلبة بعد تطبيق استراتيجيات الألعاب التعليمية بسبب التفاعل الاجتماعي الإيجابي، والمتعة والتشويق، والتحفيز، والتعلم النشط والمشاركة الفعالة، وتحسين المهارات الاجتماعية والعاطفية، التي

تتيحها الألعاب التعليمية كأداة تعليمية مبتكرة وممتعة، تتفق هذه النتيجة مع دراسة (أبو كلوب، 2014)، ودراسة الزالط (2022) والتي أشارت إلى أن الألعاب كان لها الأثر الكبير على الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي للطفل.

التوصيات

في ضوء النتائج المتحصلة من الدراسة توصي الباحثة بالآتي:

- استخدام وتوظيف أسلوب الألعاب التعليمية في التدريس خصوصاً في المرحلة الأساسية لما لها من أثر إيجابي في العملية التعليمية ورفع من مستوى الرفاه النفسي للطلبة.
- عقد ورش عمل لتدريب المعلمين على استخدام أسلوب الألعاب التعليمية، وآلية استخدامها داخل الغرف الصفية.
- إجراء دراسات وبحوث إضافية بحيث يكون هدفها تطوير وابتكار ألعاب تعليمية في جميع المباحث لكافة المراحل التعليمية، مما تساهم في تحقيق الأهداف المرجوة.
- إجراء دراسات على البيئة المحلية والعربية تبحث في دور العوامل المؤثرة في الرفاه النفسي، ومحاولة الارتقاء بشعور الرفاهية النفسية لدى الطلبة.
- عمل برامج تربوية وإرشادية لتعزيز الرفاه النفسي لدى الطلبة.
- تنسيق استخدام الألعاب التعليمية مع المناهج الدراسية الرسمية، وضمان أن تكون الألعاب جزءاً مكملًا للمناهج.
- توفير بيئة تعليمية مناسبة لاستخدام الألعاب التعليمية، بما في ذلك توفير الفضاء اللازم والموارد المادية والتقنية اللازمة لاستخدام الألعاب بشكل فعال.
- تشجيع أولياء الأمور على دعم استخدام الألعاب التعليمية في المنزل أيضاً، وتعزيز التواصل المستدام بين المدرسة وأولياء الأمور لمتابعة تأثير استخدام الألعاب على رفاهية الطلبة.

المراجع

المراجع العربية

- أبو جربوع، أمل. (2018). أثر توظيف استراتيجيات الألعاب التعليمية الإلكترونية في تنمية مهارات التفكير الرياضي لدى طالبات الصف الرابع الأساسي بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر. غزة، فلسطين.
- الحيلة، محمد. (2010). الألعاب التربوية وتقنيات إنتاجها سيكولوجياً وتعليمياً وعملياً، ط5، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- خروب، فتون. (2016). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 14(1)، 23-44.
- خريسات، ابتسام. (2021). أثر جائحة كورونا على الصحة النفسية والاجتماعية للطلاب من وجهة نظر المرشدين التربويين في محافظة الزرقاء، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 29(5)، 216 - 230.
- الزالط، عبد الله. (2022). التأثيرات النفسية الوجدانية للألعاب الصغيرة على الصحة النفسية للطفل، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، 6(25)، 285 - 308.
- شند، سميرة وسلومة حنان وهيبه حسام. (2013). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي، مجلة الارشاد النفسي - مصر، (36)، 63-64.
- صوالحة، محمد. (2004). علم نفس اللعب، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الغريب، أحمد؛ والنوايسة، أديب. (2010). اللعب وتربية الطفل للمعلمات في الروضة والآباء والأمهات في المنزل، (د. ط)، الشارقة: مكتبة الجامعة.
- كلوب، أماني عطية. (2014). أثر توظيف الأنشطة والألعاب التعليمية في تنمية المفاهيم وبعض عمليات العلم الأساسية لدى طلبة الصف الثالث في العلوم العامة، (رسالة ماجستير). الجامعة الإسلامية، غزة.

مركز الدراسات الإستراتيجية ، دائرة استطلاعات الرأي العام والمسوح الميدانية.(2020). الأردن والآثار الاقتصادية والاجتماعية والنفسية لأزمة كورونا ، الجامعة الأردنية.
ملاكوي ، أسماء ؛ رشيق ، حسن ؛ الرويح ، مشاري ؛ النير ، مصطفى ؛ عبد الحسين ، لاهاي ؛ بخوش ، مصطفى و التجاني ، حامد.(2020). أزمة كورونا وانعكاساتها على علم الاجتماع والعلوم السياسية والعلاقات الدولية ، مركز ابن خلدون للعلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قطر .

المراجع الأجنبية

- Afework, T. (2013). A Comparative Study of Psychological Well-being between Orphan and Non-orphan Children in Addis Ababa: The Case of Three Selected Schools in Yeka Sub-City. The school of psychology Addis Ababa University.
- Aljjmal, S. (2013). The Psychological Well – Being and it's relationship with academic achievement and the trend towards university study of students at the University of Tabuk, Journal of the Faculty of Education in Zagazig, 28 (78): 1-65.
- Allen, A. P., Doyle, C.,& Roche, R. A. P. (2020). The Impact of Reminiscence on Autobiographical Memory, Cognition and Psychological Well-Being in Healthy Older Adults. Europe's Journal of Psychology, 16(2), 317-330. <https://doi.org/10.5964/ejop.v16i2.2097>
- Botha, B.,& Mostert, K.,& Jacobs, M. (2019) Exploring indicators of subjective well-being for first-year university students, Journal of Psychology in Africa, 29:5, 480-490, DOI: 10.1080/14330237.2019.1665885
- D'Argembeau, A., & Linden, M. (2008). Remembering pride and shame: Self-enhancement and the phenomenology of autobiographical memory, Memory, 16(5), 538-547, DOI: 10.1080/09658210802010463
- Davis, T. (2019). What Is Well-Being? Definition, Types, and Well-Being Skills, Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201901/what-is-well-being-definition-types-and-well-being-skills>.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2018). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. Journal of Happiness Studies, 9(1), 1-11.
- Diener, E. (2019). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. American Psychologist, 55(1), 34-43.
- Fuller, T.,& Edwards, J.,& Vorakitphokatorn, S.,& Sermsri, S. (2004). Gender Differences in the Psychological Well-Being of Married Men and Women: An Asian Case, The Sociological Quarterly, 45:2, 355-378, DOI: 10.1111/j.1533-8525.2004.tb00016.x
- Garcia, D. (2014). La Vie en Rose: High Levels of Well-Being and Events Inside and Outside Autobiographical Memory, Happiness Stud, 15: 657-672. DOI 10.1007/s10902-013-9443-x.
- Góngora, V & Solano, A. (2014). Well-being and life satisfaction in Argentinean adolescents, Journal of Youth Studies, 17(9), 1277-1291, DOI: 10.1080/13676261.2014.918251
- Kara, G. E.; Aydos, E. H. & Aydın, Ö.: Changing Preschool Children's Attitudes into Behavior towards Selected Environmental Issues: An Action Research Study, International Journal of Education in Mathematics: Science and Technology, 3(1), 46-63.
- Keyes, C. L. (2017). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. American Psychologist, 62(2), 95-108.
- Kharnub, F. (2016). Psychological well-being and its relationship with emotional intelligence and optimism: field study on a sample of the students of faculty of education in Damascus University, Journal of the Association of Arab Universities for Education and Psychology, 14 (1): 217-242.
- Mahfuz, S. (2018). Psychological well-being of kindergarten teachers. Educational Studies, (44): 1-20.
- Rezaei Dogaheh, E., Jafari, F., Sadeghpour, A., Maddahi, M. E., Mirzaei, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., & Mohammadi Arya, A. R. (2013). Psychological Well-Being and Quality of Sleep in Addicts under Methadone Maintenance Treatment. Practice in Clinical Psychology, 1(2), 71-75.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. Current Direction in Psychological Science, 4 (4), 99–104.
- Ryff, C.,& Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Wellbeing, Journal of Happiness Studies, 9, 13-39.

- Saricaoğlu, H., & Arslan, C. (2013). An Investigation into Psychological Well-being Levels of Higher Education Students with Respect to Personality Traits and Self-compassion. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 13(4): 2097-2104. DOI: 10.12738/estp.2013.4.1740
- Shahidi, M. (2013). Loneliness as predictor of mental health components. A thesis submitted to the Department of Child and Youth Study, in partial fulfillment of the requirement for the degree of Master of Arts (Child and Youth Study), Mount Saint Vincent University.
- Vazquez, C., & Hervas, G., & Rahona, J., & Gomez-Baya, D. (2009). Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*. 5. 15-28
- Wilson, J., & Strevens, C. (2018). Perceptions of psychological well-being in UK law academics, *The Law Teacher*, 52(3), 335-349, DOI:10.1080/03069400.2018.1468004.