

برنامج تمرينات منزلية وتأثيره علي كلا من السعادة النفسية والتفكير الإيجابي أثناء كوفيد 19

* أ.م. د/ بسمة شريف حيدر

مقدمة ومشكلة البحث

يمر العالم كله بتغييرات سريعة ومتلاحقة كنتاج لجائحة كوفيد-19 والتي تعد أكبر أزمة عالمية في هذا القرن وقد حدثت هذه التغييرات بدون سابق إنذار وأثرت تأثيرا مباشرا على حياة الفرد و المجتمع معا ومع استمرار تفشى المرض أصبح الشعار السائد البقاء بالمنزل أكثر أمانا للشخص نفسه و للمحيطين به و ذلك للحد من انتقال العدوى و بالتالى زيادة السيطرة على انتشار المرض ، فقد بات مفروضا على الاشخاص البقاء الاجبارى بالمنزل والعزل فى حالة المرض أو الشعور باى أعراض مرضية بالاضافة الى التباعد الاجتماعى وعدم القدرة على مزاوله أى نشاط يتطلب تجمعات (57)

وتعد المرأة جزءا هاما لا يفصل عن كيان المجتمع الكلى و تلعب دورا أساسيا و خاصة فى الوضع الراهن فهى بالرغم من الضغوطات النفسية والاجتماعية الملقاة عليها الا انها أحد القوة الداعمة لأفراد الأسرة فى جانب النصح والتوعية عن كيفية التعامل مع هذا الوباء والعمل على التواصل الفعال بين أفراد العائلة لتحويل الطاقة السلبية إلى طاقة إيجابية التى تسهم فى إعادة ترتيب وتغيير نمط الحياة المعتاد للتعايش مع الوضع الراهن المستجد .

و يعتبر الجانب النفسى احد الجوانب الهامة التى تتأثر و تؤثر فى حياة المجتمع كله ، فلم يعد علم النفس مجرد دراسة للمشاعر السلبية ومعالجة الامراض النفسية فحسب ولكنه أصبح مجال للكشف عن الجوانب الإيجابية وتعزيز نقاط القوة لدى الفرد و المجتمع . (15: 1761 – 24: 10)

وتعد السعادة النفسية أحد المفاهيم الأساسية فى علم النفس الإيجابى فهى "الحكم الكلى الذى يصدره المرء على خبراته الانفعالية الإيجابية والسلبية بالإضافة إلى تقييم مستوى الرضا عن الحياة كما أنها أيضا تلعب دورا رئيسيا فى النجاح فى العديد من المجالات الحياتية و تعتبر من المؤشرات الدالة على مستوى الصحة النفسية لدى الفرد و على مدى تأقلمه مع المجتمع الذى يعيش فيه ، مما يسهم فى التوجه الإيجابى نحو الحياة . (51) (43)

و يشير "كمال ابراهيم" (2000) أن السعادة التي نلاحظها في سلوك الفرد تتكون من ثلاث جوانب متداخلة ومتكاملة و هي **الجانب المعرفى** الذى يظهر فيما يدركه الفرد من رضا ونجاح ، **الجانب الوجدانى** الذى يظهر فيما يشعر به الفرد من متعة وفرح وسرور بالإضافة إلى **الجانب النفس حركى** و الذى يظهر فى الحركات ، الكلام أو تعبيرات الوجه التى يعبر بها الفرد عن سعادته . (23 : 40)

وقد حدد "**ريف وسنجر** Ryff & Singer" (2008) المؤشرات السلوكية للسعادة النفسية في ستة عوامل رئيسية هي (الإستقلالية ، التمكّن البيئي ، التطور الشخصي ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، الحياة الهادفة ، تقبل الذات) . (52 : 13)

كما يتضمن علم النفس جانب آخر يؤثر على كل من الفرد والمجتمع وهو التفكير الإيجابى والذى يعرف بأنه "امتلاك الفرد القدرة على ادارة أفكاره و معتقداته بأفضل الطرق التى تحقق نتائج إيجابية وناجحة فى مختلف المواقف التى تواجهه " (6 : 20)

ويعد التفكير الإيجابى مفتاح البناء و التنمية فهو أحد أدوات التغيير الفعالة للتعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية وتحفيز الطاقة الكامنة داخل الفرد مما يسهم فى التخلص من الأفكار السلبية الهدامة واستبدالها بالأفكار والمشاعر الإيجابية . (36: 160) (2: 348) (25: 108)

وقد أشار "**دينير وسيلجمان** Diener ,E & Sieligman" (2002) أن تنمية الخصائص الإيجابية أمر هام و ضرورى ، فهى تعد حصنا وقائيا قويا ضد الضغوط وآثارها السلبية كما أنها من أفضل الطرق لتحقيق السعادة و تحمل أى صعوبات . (36 : 81)

ولايعنى التفكير الإيجابى أن نتجنب سلبيات الحياة ولكنه يشير إلى كيفية البحث عن النقاط الإيجابية فى المواقف التى تواجه الفرد للتغلب على سلبياتها فإيجابية الفرد فى تقدير ذاته والإيمان بقدراته وإمكاناته تساهم فى تحويل أى فشل أو تعثر لنجاح وإنجاز . (25 : 38) (3 : 29)

مشكلة البحث

من خلال تردد الباحثة على نادى الشمس كأحد أعضائه وعلاقتها الاجتماعية مع السيدات المترددات على النادى واللاتى لا يمارسن أى نشاط رياضى ومن خلال وسائل التواصل الاجتماعى لاحظت الباحثة شعورهن بالملل من البقاء بالمنزل نتيجة للتباعد الاجتماعى والإجراءات الاحترازية بسبب فيروس كوفيد -19 .

و لأن الحياة التى نعرفها تتغير كلية وبسرعة لذا أصبح المجتمع فى حاجة إلى توافر أنشطة متعددة خاصة فى هذه الفترة لتحقيق أكبر استفادة من البقاء فى المنزل ، ويعد النشاط الرياضى إحدى هذه الأنشطة التى يجب

أن تكون ضمن الروتين اليومي لجميع أفراد الأسرة بغض النظر عن العمر أو مدى ما يتمتعوا به من قدرات لما لها من تأثيرات إيجابية على جوانب الحياة المختلفة.

وأصبحت هناك حاجة ملحة إلى الإهتمام بالجوانب الإيجابية للسلوك مثل السعادة النفسية و التفكير الإيجابي كأحد متغيرات علم النفس الإيجابي ومحاولة تنميتها و تدعيمها حيث تعد مؤشرا هاما من مؤشرات الصحة النفسية .

ومن هنا ظهرت فكرة البحث في تصميم برنامج تمرينات منزلية للسيدات يتم تطبيقه من خلال برنامج زووم ليكون ضمن الروتين اليومي للسيدة يعينها على القيام بدورها كقوة داعمة لأفراد أسرتها وأحد الوسائل التي تسهم في تعزيز الصحة البدنية والنفسية ، بالإضافة أنه قد يكون أحد الطرق للتواصل مع أفراد العائلة والأصدقاء و خاصة مع الشعور بالقلق والخوف من التواجد خارج المنزل أو التواصل الإجتماعي .

أهداف البحث

- يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تمرينات منزلية للسيدات والتعرف على تأثيره على كل من :
- 1- السعادة النفسية اثناء ازمة كوفيد 19 .
 - 2- التفكير الإيجابي أثناء أزمة كوفيد -19

فروض البحث

- 1- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في مقياس السعادة النفسية لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في مقياس التفكير الإيجابي لصالح القياس البعدي .
- 3- يوجد ارتباط دال إحصائيا بين مقياسي السعادة النفسية والتفكير الإيجابي للعينة قيد البحث
- 4- هناك نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في مقياس السعادة النفسية والتفكير الإيجابي لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث

السعادة النفسية

عرفتها أمانى عبد الوهاب بأنها : "شعور داخلي إيجابي يعكس الرضا عن الحياة ،البهجة و الاستمتاع،تحقيق الذات و القدرة على التعامل مع الصعوبات بكفاءة و فعالية " (9 :273)

التفكير الإيجابي

عرفته أسماء أحمد بأنه: "امتلاك الفرد القدرة على ادارة أفكاره ،معتقداته بأفضل الطرق التى تحقق نتائج إيجابية ناجحة فى مختلف المواقف التى يتعرض لها " (6 :36)

برنامج التدريبات المنزلية

"هو مجموعة من التدريبات للمجموعات العضلية المختلفة يؤدي بالمنزل باستخدام الموسيقى بدون أدوات و يتم تنظيمه وفقا لاهداف وقدرات كل فرد للحفاظ على اللياقة البدنية و النفسية " (تعريف اجرائى)

إجراءات البحث

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبته لإجراءات هذه الدراسة .

مجتمع البحث : تم اختيار مجتمع البحث من السيدات المترددات على نادى الشمس وأعضاء بالنادى
عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من السيدات المترددات على نادى الشمس الرياضى و اللاتى تربطهن علاقة اجتماعية مع الباحثة حتى يتسنى لها التواصل الدائم معهن وعددهن (42) سيدة ، تتراوح أعمارهن ما بين (49 - 50) عاما و جميعهن لا يمارسن أى نشاط رياضى ، و لا يعانون من أى عوائق صحية تمنعهن من المشاركة فى البرنامج المقترح و لديهن القدرة على التعامل مع برنامج " زووم " تم تقسيمهن إلى :

(12) سيدة عينة البحث الاساسية

(30) سيدة عينة استطلاعية لحساب المعاملات العلمية لمقياس السعادة النفسية ومقياس التفكير الإيجابي

(8) سيدات تم سحيهم من العينة الاستطلاعية لتطبيق وحدة من البرنامج التدريبي المقترح.

و للتأكد من اعتدالية مجتمع البحث قامت الباحثة بإيجاد التجانس فى المتغيرات قيد البحث باستخدام

معاملات الإلتواء و يوضح ذلك جدول (1)

جدول رقم (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث الكلية في المتغيرات قيد البحث

ن=42

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	معامل الالتواء
المقاييس الانثروبومترية	الطول	165.95	3.56	-0.64
	الوزن	72.35	3.59	-0.69
	السن	49.50	0.51	0.00
مقياس السعادة النفسية	الإستقلال الذاتي	37.50	0.89	0.25
	التمكن البيئي	34.15	1.69	0.39
	التطور الشخصي	31.40	1.98	0.41
	العلاقات الإيجابية	32.60	1.60	-0.80
	الحياة الهادفة	39.00	1.30	0.16
	تقبل الذات	37.05	1.00	0.60
الدرجة الكلية	درجة	211.70	2.99	.388
مقياس التفكير الإيجابي	المحور الأول الرؤى الإيجابية	20.70	3.61	0.34
	المحور الثاني الضبط الانفعالي	20.30	3.44	0.68
	المحور الثالث الرغبة في التعلم	20.80	1.99	0.40
	المحور الرابع الشعور بالرضا	24.75	0.97	-0.22
	المحور الخامس تقبل الذات	19.50	2.67	1.27
الدرجة الكلية	درجة	106.05	9.26	0.04

يتضح من الجدول رقم (1) أن معاملات الالتواء لعينة البحث قد إنحصرت ما بين (+،-3) مما يدل علي أن

مجتمع البحث يقع تحت المنحني الإعتدالي في المتغيرات قيد البحث .

أدوات ووسائل جمع البيانات

1- المقابلة الشخصية على برنامج زووم

2- مقياس السعادة النفسية (اعداد السيد محمد ابو هاشم) (مرفق 2)

3- مقياس التفكير الإيجابي (اعداد الباحثة) (مرفق 3)

4- شريط لقياس الطول بواسطة عينة البحث

5- ميزان طبي لقياس الوزن بواسطة عينة البحث

1- المقابلة الشخصية : تم إجراء عدد من المقابلات الشخصية من خلال برنامج "زووم" و ذلك للحصول علي

بعض المعلومات الخاصة بإجراءات البحث ، بالإضافة إلي توضيح فكرة البحث لضمان المشاركة الإيجابية من

عينة البحث في البرنامج التدريبي .

2- مقياس السعادة النفسية : أعد المقياس Springer & Hauser (2006) (25) وقام بتعريب

المقياس السيد محمد أبو هاشم (2010) (2) ، وهو يتكون من (54) عبارة لكل بعد من أبعاد السعادة النفسية الستة وهي الاستقلال الذاتي ، التمكن البيئي ، التطور الشخصي ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، الحياة الهادفة ، وتقبل الذات ، ويتم الإجابة عن طريق مقياس سداسي التدرج (أرفض بشدة ، أرفض بدرجة متوسطة ، أرفض بدرجة قليلة ، أوافق بدرجة قليلة ، أوافق بدرجة متوسطة ، أوافق بشدة) وتعطي الدرجات (1،2،3،4،5،6) للعبارة الموجبة والعكس للعبارة السالبة ، و أقل درجة يتم الحصول عليها هي (54) و أعلى درجة (354) . (مرفق 2)

3-مقياس التفكير الإيجابي : (اعداد الباحثة)

وقد اتبعت الباحثة الخطوات التالية :

1- الاطلاع على المراجع العلمية و الدراسات السابقة المرتبطة بالتفكير الإيجابي قامت الباحثة بالإطلاع و مراجعة العديد من المراجع العلمية و الدراسات المرتبطة التي تناولت التفكير الايجابي مثل "اسماء عودة" (2017) (6) ، "علا عبد الرحمن" (2013) (21) ، "ايمان عصفور" (2013) (10) ، ابراهيم الفقي " (2007) (2012) (1) (2) ، "سكوت فنترلا" (2003) (7) ، "اسماء أحمد و ميرفت عبد الجواد" (2013) (5) ، "منال الخولى" (2014) (26)

2- الإطلاع على مقاييس و اختبارات التفكير الإيجابي التي سبق إعدادها مثل :

- مقياس عبد الستار ابراهيم (2008) (19)

- مقياس DINNER (2009) (35)

3- تحديد محاور المقياس

تم تحديد خمس محاور رئيسية للمقياس و ذلك بناء على اتفاق كل من مقياس التفكير الايجابي ل " عبد الستار ابراهيم (2008) (19) و " Dinner&Silgman" (2002) (35) على هذه المحاور :

- المحور الاول التوقعات الايجابية
- المحور الثاني الضبط الانفعالي
- المحور الثالث حب التعلم
- المحور الرابع الشعور بالرضا
- المحور الخامس تقبل الذات

تم عرض محاور مقياس التفكير الايجابي على (10) خبراء في مجال التمرينات الإيقاعية و علم النفس مرفق (1) وبتحليل آراء الخبراء و تحديد الأهمية النسبية لأرائهم تم قبول المحاور التي حصلت على نسبة 80% على الأقل كما هو موضح في جدول (2)

جدول (2)

نسبة آراء الخبراء في محاور مقياس التفكير الايجابي

ن=10

النسبة المئوية	مجموع الدرجات	المحاور
90%	9	المحور الأول التوقعات الإيجابية
100%	10	المحور الثاني الضبط الإنفعالي
90%	9	المحور الثالث حب التعلم
90%	9	المحور الرابع الشعور بالرضا
100%	10	المحور الخامس تقبل الذات

يتضح من جدول رقم (2) النسبة المئوية لكل محور و وفقا لآراء الخبراء مرفق (1) ، وقد أرتضت الباحثة بالمحاور التي حصلت على 80% فأكثر .
وقد تم تعديل صياغة المحور الاول فاصبح الرؤى الايجابية و المحور الثالث فاصبح الرغبة فى التعلم
4-العبارات المقترحة لمحاور المقياس

قامت الباحثة بصياغة (40) عبارة تمثل الصورة الأولية للمقياس و تم توزيعها على المحاور كما يلى :-

المحور الاول الرؤى الايجابية : (8) عبارات

المحور الثانى الضبط الانفعالى : (8) عبارات

المحور الثالث الرغبة فى التعلم : (8) عبارات

المحور الرابع الشعور بالرضا : (9) عبارات

المحور الخامس تقبل الذات : (7) عبارات

ثم قامت الباحثة بعرض " مقياس التفكير الايجابي " فى صورته الأولية على السادة الخبراء جدول (3)

للتعرف على :

- مدى مناسبة العبارات لقياس التفكير الايجابي

- مدى ارتباط كل عبارة بالمحور نفسه

- وضوح و سلامة صياغة العبارات

- الموافقة ، لحذف ، التعديل أو اضافة عبارات أخرى

جدول (3)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في عبارات المقياس

ن=10

النسبة المئوية	مجموع الدرجات	العبارات	رقم العبارة
90%	9	1. اتوقع ان الغد أفضل من اليوم	المحور الأول الرؤى الإيجابية
100%	10	2- أجد نفسي محظوظا	
90%	9	3-أميل الى التفكير بأننى ساكون أفضل حالا فى السنوات القادمة	
90%	9	4- الأزمات التى أمر بها تكون عوناً لى فى المستقبل	
90%	9	5- اعتقد اننى أميل الى التفاؤل	
100%	10	6-أحتاج الى بذل بعض الجهد لاجعل المستقبل افضل من الحاضر	
100%	10	7-اعتقد ان امورى تسير دائماً الى الاحسن	
100%	10	8-أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة فى المستقبل	
90%	9	9-أحب أنواع الفن والأغاني التى تدعو للتفاؤل والأمل	
90%	9	10-أستطيع التحكم فى مشاعرى فى المواقف التى تسبب لى ألم	المحور الثاني الضبط الإنفعالي
90%	9	11-أستطيع التحكم فى مشاعرى السلبية من قلق و توتر	
90%	9	12-معروف عنى عموماً أننى شخص سريع الغضب	
90%	9	13-أسامح بسرعة من يخطئ فى حقى	
100%	10	14-أنا إنسان هادئ ولا أنفعل بسهولة	
90%	9	15-بإمكانى ان أتحكم فى غضبى بسهولة	
70%	7	16-يسيطر على التوتر دون أى سبب	
90%	9	17-قادرة على التعرف على نقاط ضعفى و تغييرها إلى نقاط قوة	
90%	9	18-إذا واجهت الفشل مرة أستطيع أن انجح المرة القادمة	المحور الثالث الرغبة فى التعلم
90%	9	19-لا بأس أن يشعر الانسان بالاكئاب أحيانا	
100%	10	20-إذا نظمت وقتى جيداً ستكون حياتى مختلفة	
90%	9	21-بيدى أن أجعل حياتى أكثر تشويقاً و متعة	
100%	10	22-حالتى المزاجية لا تتأثر بأى ظروف خارجية	
60%	6	23-يمكننى التغلب على ما اشعر به من قلق و مخاوف	
70%	7	24-أحاول الاجتهاد و لكن النتيجة دائماً ليس فى صالحى	

تابع جدول (3)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في عبارات المقياس

ن=10

النسبة المئوية	مجموع الدرجات	العبارات	رقم العبارة
90%	9	25- أشعر أن الحياة مليئة بالفرص و امكانيات النمو و التقدم	المحور الرابع الشعور بالرضا
90%	9	26- أشعر أن الله يساعدي في كل خطواتي	
90%	9	27- أشعر بالرضا عن حياتي	
90%	9	28- أميل الى المرح و اليهجة	
90%	9	29- أو من بأهمية العلاج النفسي للتغير للاحسن	
90%	9	30- أنسى الاساءة بسرعة	
100%	10	31- اعتقد أن حياتي تسير على ما يرام	
100%	10	32- أعيش حياة أفضل من غيري	
90%	9	33- أفعل ما على و تسير اموري دائما بما يرضيني	
100%	10	34- يتطلب النجاح في الحياة الاجتماعية التعامل مع كل شخص بطريقة مختلفة	المحور الخامس الذات
100%	10	35- أشعر بأهمية حياتي حتى لو لم أحقق كل اهدافي	
90%	9	36- انجزت و سأنجز كثيرا من الاشياء القيمة	
90%	9	37- اليوم نفسي دائما و احاسبها بشدة	
90%	9	38- لا يزعجني كثيرا أن أتعرض للفشل في بعض الامور	
100%	10	39- ليس بالضرورة أن انجح في كل ما افعله	
90%	9	40- بإمكانني تقبل ذاتي دون شكوى	

بناء على آراء الخبراء تم حذف ثلاث عبارات بواقع عبارة في المحور الثاني و عبارتان في المحور

الثالث فاصبح عدد العبارات الكلي (37) عبارة للمقياس و التعديل في صياغة (4) عبارات

و تم توزيعها كالتالي على محاور المقياس :

- المحور الأول الرؤى الإيجابية : (8) عبارات
- المحور الثاني الضبط الإنفعالي : (7) عبارات
- المحور الثالث الرغبة في التعلم : (6) عبارات
- المحور الرابع الشعور بالرضا : (9) عبارات
- المحور الخامس تقبل الذات : (7) عبارات

5- تصحيح المقياس

يتم تقدير درجة استجابة العينة قيد البحث وفق ميزان خماسي (دائما - غالبا - الى حد ما - قليلا - نادرا)

وتعطى الدرجات (1-2-3-4-5) و تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (185) درجة كحد أقصى و(37)

درجة كحد أدنى (مرفق 3)

التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء تجربتان استطلاعيتان ، و قد تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الإثنين الموافق 2020/5/11 على عدد (30) سيدة من نفس مجتمع البحث و خارج العينة الأساسية للبحث وذلك بهدف إجراء المعاملات العلمية لمقياسي البحث .

المعاملات العلمية

أولاً : مقياس السعادة النفسية

تم إيجاد المعاملات العلمية للمقياس كما يلي

*صدق المقياس : تم حساب الصدق بطريقتين صدق الخبراء وصدق محتوى الاتساق الداخلي

حساب معامل الاتساق الداخلي : -

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لمقياس السعادة النفسية من خلال :

- حساب معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية

- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس كما يوضح جدول (4)،(5)

جدول (4)

معامل الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي بين كل محور والمجموع الكلي لمحاور المقياس

ن = 30

م	المحاور	م	ع	معامل الارتباط
1	الإستقلال الذاتي	25.3750	11.78301	976(**)
2	التمكن البيئي	27.0000	12.51285	.988(**)
3	التطور الشخصي	25.2500	13.12304	.975(**)
4	العلاقات الإيجابية	24.6250	10.87510	.986(**)
5	الحياة الهادفة	24.3750	10.70297	.973(**)
6	تقبل ذات	24.3750	10.63602	.965(**)
	الدرجة الكلية	151.0000	68.05460	

يوضح جدول (4) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل محور والمجموع الكلي لمحاور المقياس لدى العينة قيد البحث مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمحاور .

جدول (5)
معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمحاور مقياس السعادة النفسية

ن=30

المحور السادس تقبل الذات (9) عبارات		المحور الخامس الحياة الهادفة (9) عبارات		المحور الرابع العلاقات الإيجابية (9) عبارات		المحور الثالث التطور الشخصي (9) عبارات		المحور الثاني التمكن البيئي (9) عبارات		لمحور الاول الإستقلال الذاتي (9) عبارات	
قيمة ر	م	قيمة ر	م	قيمة ر	م	قيمة ر	م	قيمة ر	م	قيمة ر	م
.984(**)	46	.913(**)	37	.956(**)	28	.994(**)	19	.985(**)	10	.941(**)	1
.929(**)	47	.936(**)	38	.940(**)	29	.983(**)	20	.997(**)	11	.951(**)	2
.935(**)	48	.940(**)	39	.978(**)	30	.733(*)	21	.879(**)	12	.915(**)	3
.966(**)	49	.972(**)	40	.830(*)	31	.976(**)	22	.891(**)	13	.980(**)	4
.834(*)	50	.829(*)	41	.837(**)	32	.858(**)	23	.971(**)	14	.915(**)	5
.885(**)	51	.868(**)	42	.757(*)	33	.994(**)	24	.968(**)	15	.994(**)	6
.810(*)	52	.795(*)	43	.956(**)	34	.994(**)	25	.968(**)	16	.994(**)	7
.924(**)	53	.936(**)	44	.936(**)	35	.994(**)	26	.847(**)	17	.904(**)	8
.966(**)	54	.914(**)	45	.994(**)	36	.983(**)	27	.977(**)	18	.902(**)	9

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي (.707)

يوضح جدول (5) وجود معاملات ارتباط ذات دلالة احصائية بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور

الذي تنتمي إليه حيث جاءت قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية

ثبات المقياس : بعد التأكد من صدق الاستمارة تم حساب معاملات الثبات باستخدام معامل " الفا كرونباخ " ، ومعامل التجزئة النصفية " سبيرمان براون " .

جدول (6)
معامل ثبات مقياس السعادة النفسية

ن = 30

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	*.917
معامل جتمان	*.951
معامل الفا كرونباخ الجزء الاول	*.995
معامل الفا كرونباخ الجزء الثاني	*.991

يوضح جدول (6) ان معامل الارتباط بين الجزئين (0.917) و هي قيمة مرضية لقبول ثبات المقياس

2- المعاملات العلمية لمقياس التفكير الايجابي

*صدق المقياس :

تم حساب الصدق بطريقتين صدق الخبراء ، صدق محتوى الاتساق الداخلي جدول

-حساب معامل الاتساق الداخلي:

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الايجابي بطريقتين :

- حساب معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية

- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس كما يوضح جدول (7) (8)

جدول (7)

معامل الارتباط الدال على صدق الإتساق الداخلى بين كل محور والمجموع الكلى لمحاور مقياس التفكير الايجابى

ن=30

م	المحاور	م	ع	معامل الارتباط
1	المحور الاول الرؤى الايجابية	25.38	12.00	.990(**)
2	المحور الثانى الضبط الانفعالى	20.00	9.75	.988(**)
3	المحور الثالث الرغبة فى التعلم	18.25	8.24	.984(**)
4	المحور الرابع الشعور بالرضا	25.00	12.98	.993(**)
5	المحور الخامس تقبل الذات	19.00	8.30	.919(**)
	الدرجة الكلية	107.63	50.14	1

يتضح من الجدول (7) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل محور والمجموع الكلى لمحاور مقياس التفكير الايجابى لدى العينة قيد البحث مما يدل على صدق الإتساق الداخلى لمحاور المقياس .

جدول (8)

معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور فى مقياس التفكير الايجابى

ن=30

المحور الاول الرؤى الايجابية		المحور الثانى الضبط الانفعالى		المحور الثالث الرغبة فى التعلم		المحور الرابع الشعور بالرضا		المحور الخامس تقبل الذات	
م	قيمة ر	م	قيمة ر	م	قيمة ر	م	قيمة ر	م	قيمة ر
1	.947(**)	9	.935(**)	16	.962(**)	22	.978(**)	31	.855(**)
2	.943(**)	10	.972(**)	17	.894(**)	23	.879(**)	32	.887(**)
3	.917(**)	11	.988(**)	18	.955(**)	24	.990(**)	33	.832(*)
4	.980(**)	12	.934(**)	19	.986(**)	25	.990(**)	34	.911(**)
5	.917(**)	13	.868(**)	20	.952(**)	26	.990(**)	35	.887(**)
6	.992(**)	14	.981(**)	21	.795(*)	27	.978(**)	36	.977(**)
7	.992(**)	15	.972(**)			28	.990(**)	37	.938(**)
8	.917(**)					29	.927(**)		
						30	.957(**)		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي (0.707).

يتضح من جدول (8) وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمي إليه ،حيث جاءت قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على صدق المقياس .

ثبات المقياس

بعد التأكد من صدق المقياس تم حساب معاملات الثبات باستخدام معامل " الفا كرونباخ" ، ومعامل التجزئة النصفية "سبيرمان براون" .

جدول (9) معامل ثبات مقياس التفكير الايجابي

ن=30

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	.983
معامل جتمان	.989
معامل الفا كرونباخ الجزء الاول	.993
معامل الفا كرونباخ الجزء الثانى	.985

يتضح من جدول (9) ان معامل الارتباط بين الجزئين (983) و هى قيمة مرضية لقبول ثبات مقياس التفكير الإيجابي .

برنامج التدريب المنزلى المقترح: (مرفق4)

تم الإطلاع علي عدد من الدراسات السابقة التي استخدمت التدريبات المختلفة ، وكذلك البحث في شبكة الإنترنت للتعرف علي أنواع التدريبات المناسبة التي يمكن ممارستها بالمنزل و ذلك لاختيار التدريبات المناسبة للمجموعة التجريبية قيد البحث ، كما تم استطلاع رأى عينة البحث عن أكثر التمرينات هم في احتياج اليها بالإضافة إلى تحديد الوقت المناسب لأداء تدريبات البرنامج والمتابعة من خلال برنامج زووم أو الواتس أب لأى استفسارات .

أ- الهدف من البرنامج :

اكتساب السيدات الصحة الجسمية والنفسية ومساعدتهن علي الاستثمار الأمثل للوقت أثناء أزمة كوفيد 19 .

ب- أسس وضع البرنامج :

استعانت الباحثة ب دراسة ديفيد نايمان David Nieman(34)- باربرا Barbara.R(31) حسين Hossein(44)- جيفرى وودز Jeffery Woods(45) لتحديد أسس برنامج التدريبات المنزلية المقترح كما يلي :

- التدريب (4) مرات أسبوعيا .

- أن يتناسب البرنامج مع المرحلة السنوية قيد البحث.

- الإحماء الجيد لتهيئة العضلات للعمل فى الجزء الرئيسى.

- أن يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن تعديله أو تغييره.

- التدرج في أداء التمرينات .

- التنوع في سرعة أداء التدريبات .

- استخدام فترات راحة بينية تتناسب مع حجم وشدة التدريبات المستخدمة .
- المصاحبة الموسيقية للأداء لكونها عامل هام ومشوق للإستمرار في الأداء.
- شدة التمرينات متوسطة تتراوح ما بين 50% إلى 70 %

ج- مكونات البرنامج

- قبل بدء الوحدة التدريبية: تم تخصيص (10) ق لانضمام عينة البحث إلى برنامج "زووم" وعرض محتوى الوحدة .

- الإحماء (5 ق)

يهدف هذا الجزء إلى إعداد وتهيئة أجهزة الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية بطريقة تدريجية لتحمل أعباء حمل التدريب في الفترة الرئيسية والوقاية من أى إصابات .

- الجزء الرئيسي (10 : 20 ق)

يبدأ الجزء الرئيسي بـ (10 ق) في بداية البرنامج التدريبي إلى (20 ق) في نهاية البرنامج التدريبي واشتمل على تمرينات مشى فى المكان ، فى اتجاهات مختلفة (جانبا – أماما و خلفا) مع أو بدون تحريك الذراعين (جانبا – لأعلى و لإسفل) تمرينات للبطن- الذراعين ، الظهر وتؤدي مع الموسيقى كعامل تشوي ، وفى بدء البرنامج تم أداء تمرينات الجزء الرئيسي (مجموعة واحدة) ثم (مجموعتين) و ذلك فى نهاية البرنامج .

- التهدئة (5 ق)

تهدف إلى العودة بأجهزة الجسم الحيوية إلى الحالة الطبيعية من خلال خفض مقدار الحمل بصورة تدريجية ، وتشتمل على مجموعة من تمرينات الإطالة مع تنظيم التنفس .

بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية : تم تخصيص (10) ق للتغذية الراجعة لكل سيدة و الرد على أى استفسارات .

**الدراسة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الإستطلاعية الثانية يومى 12-14 / 5 / 2020 و ذلك :

** لعرض برنامج التدريبات المنزلية المقترح على (8) خبراء فى تدريب التمرينات الإيقاعية لإبداء

رأيهم فى زمن البرنامج ، محتوى البرنامج ، عدد الوحدات التدريبية ، تسلسل أداء التدريبات

** لتطبيق وحدة من برنامج التدريبات المنزلية المقترح على (8) سيدات من نفس مجتمع و خارج

عينة البحث الاساسية و ذلك لتحديد :

- أى صعوبات يمكن أن تواجه عينة البحث أثناء التعامل مع برنامج زووم .

- قدرة السيدات على متابعة أداء التدريبات على برنامج زووم .

- مدى مناسبة التمرينات للعينة قيد البحث من حيث السهولة و الصعوبة و ترتيب أداء التدريبات .

- تحديد فترات الراحة بين كل تمرين و آخر و بين المجموعات .

جدول (10)
نموذج لوحة التدريبية

التكرار	المحتوى	الزمن	مكونات الوحدة
	التأكد من دخول عينة البحث على برنامج "زووم" و عرض محتوى الوحدة	10 ق	بداية الوحدة
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1- [الوقوف .فتحاً] دوران الراس يمينا و يسارا بالتبادل 2-[الوقوف.فتحاً] لفت الراس جهة اليمين و اليسار بالتبادل 3-[الوقوف . فتحاً] ثنى الراس يمينا و يسارا بالتبادل 4-[الوقوف .فتحاً] دوران الكتفين أماما و خلفا بالتبادل 5-[الوقوف فتحاً . ثبات الوسط] ثنى الجذع للجانبين بالتبادل 6-[الوقوف السند على كرسى] مسك رسغ القدم اليمنى تحريك الرجل اليمنى للخلف جهة المقعدة 7-[الوقوف السند على كرسى] مسك رسغ القدم اليسرى تحريك الرجل اليسرى للخلف جهة المقعدة 8- [الوقوف] التوقيت فى المكان 9-[الوقوف] رفع و خفض العقبين بالتبادل	5 ق	الاحماء
*تكرار كل تمرين (16) عدة × مجموعة واحدة *راحة 15 ث بين كل تمرين	1-[الوقوف .فتحاً]مرجحة الذراعان خلفا 2-[الوقوف.فتحاً] تقاطع الذراعان خلف الظهر 3-[الوقوف.فتحاً.الذراعان عاليا .الكفان معا] ثنى و فرد الكوع بالتبادل مع لمس خلف الرأس 4-(طعن أمامى بالرجل اليسرى) ثنى و فرد الذراع اليمنى بالتبادل خلفا . 5-(طعن أمامى بالرجل اليمنى) ثنى و فرد الذراع اليسرى بالتبادل خلفا. الانبطاح المائل .السند بالذراعين على الكرسى (لمس الكتفين بالتبادل باليدين.	10ق	الجزء الرئيسى تمارين للذراعين – اعلى الظهر
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1-[الوقوف] حركات اهتزازية للذراعين 2-[الوقوف] حركات دائرية بالذراعين مع تنظيم التنفس 3-[الوقوف] ميل الجذع أماما أسفل مع شهيق ، الصعود التدريجي بالجذع مع الزفير 4-[الوقوف] دوران الذراعان المتقاطع أمام الجسم مع الشهيق ، الرجوع للوضع الأبتدائي مع الزفير	5ق	التهدئة
	تغذية راجعة لكل سيدة + الاستفسارات	10 ق	بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية

الخطوات التنفيذية للبحث :

أ- القياسات القبليّة :

تم إجراء جميع القياسات القبليّة لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية يوم السبت 30/5/2020 و قد تم تطبيق المقاييس الكترونيًا نظراً لظروف الحظر .و قامت كل سيدة بتسجيل كل من السن ،الطول و الوزن .

ب- تطبيق التجربة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي علي مدي (8) أسابيع في الفترة من يوم الاحد الموافق 31/5/2020 م إلي يوم الأحد الموافق 26/7/2020 م ، بواقع عدد (4) وحدات تدريبية أسبوعياً ، يتم تطبيق عدد (2) وحدة تدريبية أسبوعياً بالتبادل أى يتم تطبيق الوحدة الأولى يومى (الأحد – الخميس) و يتم تطبيق الوحدة الثانية يومى

(الثلاثاء و الجمعة) و بذلك أصبحت عدد الوحدات (32) وحدة تدريبية ، و قد تراوحت زمن الوحدة ما بين (40 ق : 50 ق).

جدول (11) التقسيم الزمني للوحدة التدريبية في الشهر الاول

أجزاء الوحدة	الزمن	التكرار	عدد المجموعات	فترة الراحة
عرض محتوى الوحدة التدريبية + التأكد من تواجد أفراد عينة البحث	10 ق	-	-	-
الاحماء	5 ق	(8) عدات لكل تمرين	1	-
الجزء الرئيسي	10 ق	(16) لكل تمرين	1	15 ث بين كل تمرين
التهدئة	5 ق	(8) عدات لكل تمرين	1	-
تغذية راجعة لكل سيدة عن محتوى الوحدة + الاستفسارات	10 ق	-	-	-
الزمن الكلي للوحدة	40 ق			

جدول (12) التقسيم الزمني للوحدة التدريبية في الشهر الثاني

أجزاء الوحدة	الزمن	التكرار	عدد المجموعات	فترة الراحة
عرض محتوى الوحدة التدريبية + التأكد من تواجد أفراد عينة البحث	10 ق	-	-	-
الاحماء	5 ق	(8) عدات لكل تمرين	1	-
الجزء الرئيسي	20 ق	(16) عدة لكل تمرين	الاولى	15 ث بين كل تمرين (2) ق بين المجموعات
		(8) عدات لكل تمرين	الثانية	
التهدئة	5 ق		1	-
		(8) عدات لكل تمرين		
تغذية راجعة لكل سيدة عن محتوى الوحدة + الاستفسارات	10 ق	-	-	-
الزمن الكلي للوحدة	50 ق			

جـ- القياسات البعدية

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث التجريبية لمقياسي السعادة النفسية و التفكير الإيجابي يوم الثلاثاء 2020/7/28 تحت نفس ظروف التي تمت فيها القياسات القبالية .

المعالجات الإحصائية :

تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS وتمثلت في :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الفا كرونباخ
- معامل الارتباط سبيرمان- متوسطات الفروق .
- دلالة الفروق باستخدام (ويلكسون).

عرض ومناقشة النتائج

جدول (13)

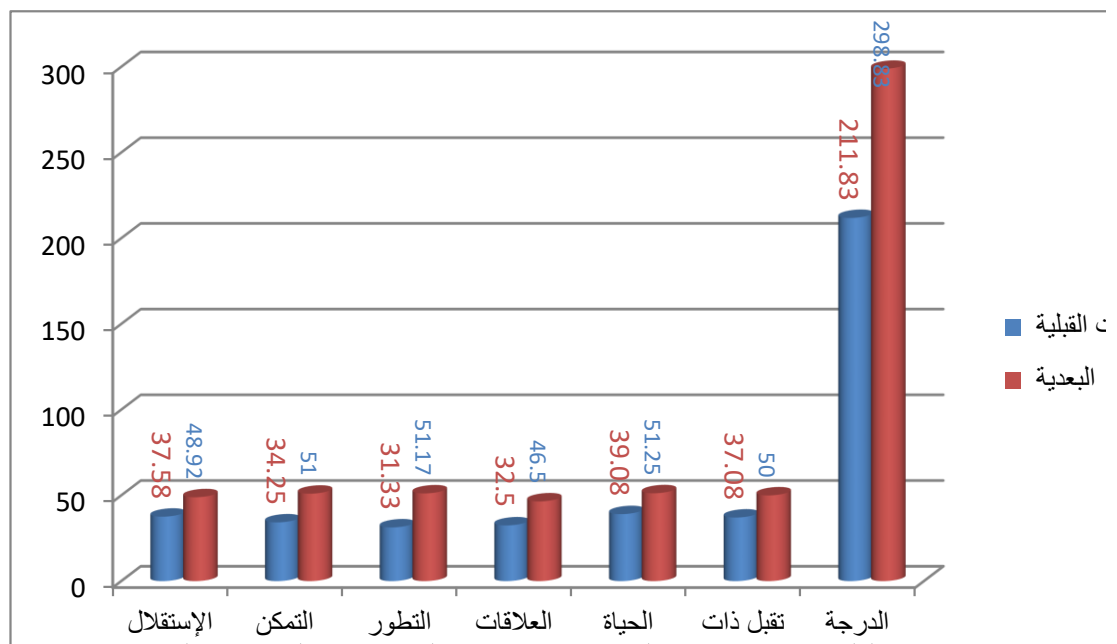
دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مقياس السعادة النفسية

ن = 12

المحاور	اتجاه الإشارة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة p
الإستقلال الذاتي	-	0	0.00	0.00	*2.938	.003
	+	11	6.00	66.00		
	=	1				
التمكن البيئي	-	0	0.00	0.00	*3.062	.002
	+	12	6.50	78.00		
	=	0				
التطور الشخصي	-	0	0.00	0.00	*3.077	.002
	+	12	6.50	78.00		
	=	0				
العلاقات الإيجابية	-	0	0.00	0.00	*2.807	.005
	+	10	5.50	55.00		
	=	2				
الحياة الهادفة	-	0	0.00	0.00	*3.071	.002
	+	12	6.50	78.00		
	=	0				
تقبل ذات	-	0	0.00	0.00	*3.063	.002
	+	12	6.50	78.00		
	=	0				
الدرجة الكلية	-	0	0.00	0.00	*3.061	.002
	+	12	6.50	78.00		
	=	0				

قيمه (ز) الجدولية عند درجة حرية 11 و مستوى دلالة 0.05 = 2.201

يتضح من جدول (13) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس السعادة النفسية لعينة البحث باستخدام اختبار ويلكسون اللابارومتري .



يبين الشكل التوضيحي(1) دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المحاور والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية.

يتضح من جدول (13) والشكل التوضيحي (1) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المحاور و الدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية للعينة قيد البحث

وترجع الباحثة هذا التحسن إلي برنامج التدريبات المنزلية المقترح لاستثمار وقت التباعد الاجتماعي و العزل المنزلي للحفاظ على الصحة البدنية وما احتوى عليه من تدريبات [مشى – قوة عضلات (البطن - الظهر – الذراعين) بالإضافة التي تمرينات الاطالة] ، مما اسهم في التطور الشخصي للعينة قيد البحث من خلال تنمية و تطوير قدراتهم البدنية و كفاءتهم الشخصية و الشعور بالتفاؤل .

بالإضافة إلي تأثير البرنامج التدريبي على تقبل الذات وتحقيق الإتجاهات الإيجابية وقدرة العينة قيد البحث على التمكن البيئي وذلك بحاولتهن الاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة وتوفير بيئة مناسبة لممارسة برنامج التدريبات المنزلية المقترح .

وقد انعكس تأثيره على الصحة النفسية لدى السيدات وأسهم في السيطرة على التوتر والقلق والتقليل من الضغوط النفسية ، بالإضافة إلي أن المشاركة في النشاط البدني والارتباط بالعمل في فريق عمل على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات إجتماعية إيجابية متبادلة بين العينة قيد البحث مما أثر إيجابيا على الإلتزام بالتدريب وإضافة عنصر التنافس بين أفراد العينة كما أسهمت مشاركة السيدات في اختيار

التدريبات والمجموعات العضلية فى زيادة الحماس لأداء التدريبات والعمل على تحقيق كل من الإستقلالية والحياة الهادفة من خلال قدرتهم على اتخاذ القرار و تحديد أهدافهم لمقاومة الضغوط المختلفة.

وتتفق هذه النتائج مع كل من "جاسمى Gashmi" (2009) (40) ، "تشين Chen" (2018) (33) فى أن من الأسباب الأساسية لممارسة الرياضة الحفاظ على الصحة ، اللياقة ، مستوى السعادة ، العلاقات الإجتماعية والوقاية من الأمراض و يعد التمتع بالصحة البدنية من أهم الجوانب للشعور بالسعادة.

كما أشارت سناء سليمان (2010) (18) و "جرتشن Gretchen.R" (2018) (42) أن هناك عدة سمات تميز الشخصية السعيدة منها الثقة بالنفس والقدرة على التفكير بطريقة واقعية ، التمتع بالعلاقات الإجتماعية الداعمة و التى تشكل حاجزا يقى من الأحداث السلبية بالإضافة إلى الإهتمام بممارسة الرياضة ، ونجد أنه كلما شعر الأفراد بأنهم أصحاء وأفضل حالا كلما أستمتعوا بحياة افضل.

وأتفق كل من نجادجاني Najadjani (2017) (29) ، "باول" (2005) (12) و لارس Lars.R (2010) (48) إن للرياضة تأثير ايجابي فعال على خفض كل من الإكتئاب والتوتر العصبي وضغوط الحياة مما يجعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة المواقف العصبية في الحياة والتعامل معها ، و أن ممارسة الرياضة تساعد على زيادة إفراز هرمون الإندوروفين الذي يحسن الحالة المزاجية للفرد بالتالى يشعر بالسعادة ، كما أنه يقلل الشعور بالاجهاد و يزيد من الحيوية و النشاط .

واظهرت الدراسات دراسة " ديفيد نايمان David Nieman" (2019) (34) ، " جيفرى وودز " Jeffery Woods (2009) (56) ، " حكمت المذخوري" (2020) (13) ، " سونج يانج و اخرون " Song Yang et al (2020) (54) أن ممارسة التدريبات الهوائية متوسطة الشدة تساعد فى تقليل الإصابة بالإنفلونزا ، تحسن الإستجابة المناعية لمصل الإنفلونزا ، تحافظ على مستوى الأجسام المضادة كما تزيد من إنتشار الخلايا الليمفاوية ، الأنترفيرون المناعى وإنتاج الخلايا القاتلة لدى مختلف الأعمار السنية ، و نتيجة لتشابه بعض أعراض الإنفلونزا مع فيروس كوفيد -19 فقد أوصى العلماء بممارسة النشاط البدنى أثناء انتشار المرض و ذلك لتحسين الوظائف المناعية لدى الافراد .

و قد أوضحت دراسة ادامسون و باركر Adamson & Parker (2006) (28) ، دراسة "دونرود وراسشوت" Downword & Rasciute (2011) (37) أن المشاركة الرياضية مهمة جدا لأفراد المجتمع عامة ليس من أجل تطوير صحتهم فحسب، ولكن لزيادة شعورهم بالسعادة ، وعند المقارنة بين الأنشطة المختلفة و تأثيرها على الصحة والسعادة وجد أن التحسن كان للمجموعة التى تمارس الانشطة البدنية تليها الأنشطة الفنية ثم الأنشطة الإجتماعية .

كما أشار زان و اخرون (Zhan.J et al)(2018)(58) أن ممارسة النشاط البدنى مرة واحدة أسبوعيا أو (10) ق يوميا يجعل الأفراد أكثر مرحا و سعادة عن غير الممارسين للنشاط البدنى، و أوضح معيار الصحة الامريكى والاوربى أن ممارسة النشاط البدنى لمدة (30) ق يسهم فى زيادة شعور الأفراد بالسعادة عن الممارسين للنشاط البدنى لفترة أقل .

وأضاف ساتدستروم (Sandstorm.G)(2017)(53) أنه لايشترط ممارسة النشاط البدنى فى صالات التدريب أوالجرى مسافات طويلة لكى تصبح سعيدا و لكن يتطلب دمج النشاط بدنى خلال الروتين اليومى .

كما تتفق هذه النتائج مع كل من انسارى (Ensari.J)(2015)(39), أرلين (Arlene.S)(2017) (30)، جيلسون واخرون (Gillison et al)(2009)(41) أن ممارسة الأنشطة البدنية لمدة 20-30 ق مثل : المشى بانتظام –ركوب الدراجات –تمارين المقاومة واليوجا بالإضافة الى الأكل الصحى ترتبط بالتنظيم الجيد للطاقة على مدار اليوم ، خفض معدل القلق و تحسين جودة الحياة .

كما أوضح "كرايمرو أريكسون" (Kramer &Erickson)(2007) (47) "أرلين" (Arlene)(2017) (30) ، أن ممارسة التمارين سواء ذات الشدة المنخفضة أوالمرتفعة لا تقتصر فائدتها على الصحة و مستوى الرضا عن الحياة بل تمتد لتشمل تحسن الوظائف الإدراكية و تسهم فى الشعور بالسعادة .

من خلال العرض السابق نجد أن الفرض الأول قد تحقق والذى ينص على :

"توجد فروق دات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى فى مقياس السعادة النفسية لصالح

القياس البعدى "

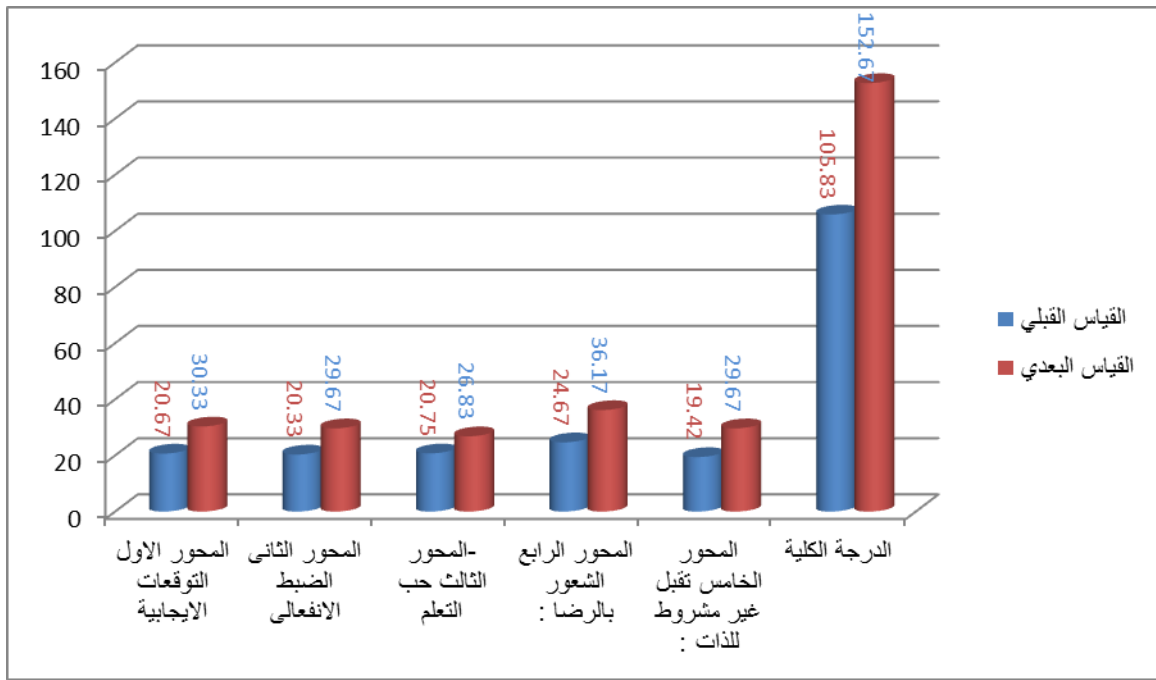
جدول (14)
دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المحاور
والدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي

ن = 12

مستوى الدلالة p	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	اتجاه الاشارة	المحاور
.003	*2.941	0.00 66.00	0.00 6.00	0 11 1	-	المحور الاول الرؤى الايجابية
					+	
					=	
.003	*2.949	0.00 66.00	0.00 6.00	0 11 1	-	المحور الثاني الضبط الانفعالي
					+	
					=	
.002	*3.068	0.00 78.00	0.00 6.50	0 12 0	-	المحور الثالث الرغبة في التعلم
					+	
					=	
.005	*2.812	0.00 55.00	0.00 5.50	0 10 2	-	المحور الرابع الشعور بالرضا
					+	
					=	
.002	*3.068	0.00 78.00	0.00 6.50	0 10 2	-	المحور الخامس تقبل الذات
					+	
					=	
.002	*3.061	0.00 78.00	0.00 6.50	0 10 2	-	الدرجة الكلية
					+	
					=	

قيمه (z) الجدولية عند درجة حرية 11 و مستوى دلالة 0.05 = 2.201

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للعينة قيد البحث في مقياس التفكير الايجابي باستخدام اختبار ويلكسون اللابارومتري .



الشكل التوضيحي (2) يبين دلالة الفروق بين القياسات القبلية و البعدية للعيينة قيد البحث فى المحاور و الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي .

يتضح من جدول (14) و الشكل التوضيحي (2) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للعيينة قيد البحث فى مقياس التفكير الإيجابي باستخدام اختبار ويلكسون اللابارومتري .

ترجع الباحثة هذا التحسن فى التفكير الإيجابي إلى تصميم برنامج تدريبات يتم ممارسته فى البيت مع وجود تواصل بين أفراد العينة بعضهم البعض وبينهم و بين الباحثة فى نفس الوقت وذلك من خلال استخدام برنامج زووم وقت تطبيق الوحدة التدريبية مما أسهم فى الحفاظ على التواصل الإجتماعى ، العمل الجماعى و بالتالى زيادة دافعية عينة البحث فى الالتزام بالبرنامج المقترح .

بالإضافة إلى التأثير للبرنامج المقترح على محور الضبط الإنفعالي و الذى يعمل على توجيه الإنتباه و القدرات توجيه إيجابي يتوافق مع متطلبات الصحة النفسية فيعمل على تحقيق التوافق النفسى و الإجتماعى كما أثر على محور تقبل الذات و الذى يشير إلى معرفة قيمة الذات و الرضا بما يمتلكه الفرد من إمكانيات و يمتد تأثيره على محور الرؤى الإيجابية البناءة التى تهدف إلى تحقيق مكاسب فى مختلف جوانب الحياة و قد أصبحت السيدات أكثر إيجابية تجاه ذاتهن و قدراتهن على التحكم فى البيئة المحيطة بها من خلال تخصيص وقت ضمن الروتين اليومى لتجديد نشاطهم و صفاء ذهنهم فقد تولد لديهم قدرة ذهنية إيجابية لتغيير افكارهن و سلوكياتهن بما يتناسب مع المواقف و الضغوط المختلفة ليصبحن أكثر قدرة على مواجهتها و التعامل معها.

و بالتالى يتحقق الرضا عن النفس و السعادة بتحقيق أهداف الحياة و كل من الصحة البدنية و النفسية خاصة فى فترة التباعد الإجتماعى و البقاء فى المنزل لفترات طويلة نتيجة لفيروس كوفيد -19.

وتتفق هذه النتائج مع مفتي ابراهيم (2007) (1) ساندستروم Sandstorm.G (2017) (53) فقد أشاروا إلي أن الممارسة المنتظمة للنشاط الرياضى تسهم فى أن يكون الفرد فى حالة انفعالية ايجابية ، تعمل على تقليل التوتر العصبي ، تحسين التفاعل الاجتماعى والشعور بالكيان الذاتى وبذلك تحقق زيادة فى فرص النجاح فى المواقف الإجتماعية المختلفة .

كما أظهرت دراسة نسرين سعيد (2015) (27) ليوبومير Lyubomir.S (2001) (50) إن مشاركة المرأة فى الأنشطة المختلفة يساهم فى التكيف الإجتماعى والشعور بالثقة فى أنها قادرة على العطاء و الاندماج فى المجتمع مما يعطيها الدافع للإقبال علي الحياة و القدرة على إنجاز المتطلبات الاسرية .

وأوضح ليسلى Lesly.J (2020) (49) ايمان عصفور (2013) (10) أهمية ممارسة النشاط البدنى ، تمرينات الإسترخاء ، تمرينات التنفس و الإنتباه للحالة المزاجية و ذلك للحفاظ على النظرة الإيجابية والعمل على تحسينها ، كما أن الحفاظ على روح التفاؤل و هدوء النفس فى مواجهة التباعد الإجتماعى والعزل المنزلى ، الأخبار و الأحاديث المتواصلة عن الفيروس و السيطرة على الخوف يتطلب مجهود منظم و قدرة على التعامل بمرونة عند مواجهة المواقف العصبية و خاصة فى حالات التحديات المجتمعية العالمية .

ويضيف كل من إبراهيم الفقى (2012) (2) ، أسماء أحمد و ميرفت عبد الجواد (2013) (5) ، ويلسون و بريبر Willson& Perper (2004) (55) أن التفكير الإيجابى هو الأداة الأكثر فعالية فى التعامل مع مشكلات الحياة و تحدياتها فهو يساعد على خلق شخصية قادرة على التحكم فى البيئة المحيطة و التوافق معها ، الإستفادة بكل ما هو متاح من أدوات ووسائل و طرق لتذليل الصعاب و تحويل الأفكار السلبية الى أفكار ايجابية .

من خلال العرض السابق نجد أن الفرض الثانى للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى فى مقياس التفكير الايجابى لصالح القياس البعدى "

جدول (15)

معاملات الارتباط بين مقياس التفكير الإيجابي و مقياس السعادة النفسية فى القياسات البعدية للعينة قيد البحث

مقياس السعادة النفسية						مقياس التفكير الإيجابي					المتغيرات
تقبل ذات	الحياة الهادفة	العلاقات الإيجابية	التطور الشخصي	التمكن البيني	الإستقلال الذاتي	تقبل الذات	الشعور بالرضا	الرغبة فى التعلم	الضبط الانفعالى	الرؤى الايجابية	
.822(**)	.845(**)	.961(**)	.972(**)	.894(**)	.627(**)	.926(**)	1.000(**)	.976(**)	.926(**)	1	الرؤى الايجابية
.682(**)	.704(**)	.924(**)	.960(**)	.836(**)	.638(**)	1.000(**)	.926(**)	.919(**)	1		الضبط الانفعالى
.797(**)	.824(**)	.940(**)	.959(**)	.876(**)	.671(*)	.919(**)	.976(**)	1			الرغبة فى التعلم
.822(**)	.845(**)	.961(**)	.972(**)	.894(**)	.627(*)	.926(**)	1				الشعور بالرضا
.682(*)	.704(**)	.924(**)	.960(**)	.836(**)	.638(*)	1					تقبل الذات
.683(*)	.586(*)	.615(*)	.645(*)	.599(*)	1						الإستقلال الذاتي
.736(**)	.755(**)	.890(**)	.863(**)	1							التمكن البيني
.766(**)	.795(**)	.953(**)	1								التطور الشخصي
.847(**)	.875(**)	1									العلاقات الإيجابية
.978(**)	1										الحياة الهادفة
1											تقبل ذات

قيمة (r) الجدولية عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة $0.05 = 0.576$

يتضح من جدول رقم(15) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين إستبيان التفكير الإيجابي ومقياس السعادة

النفسية حيث بلغت معاملات الارتباط (5.86) (*) ، (1.00) (*) فى القياسات البعدية للعينة قيد البحث .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة "سعاد الشاوى وعبير السلمى " (2017) (15) " تحية عبد العال

ومصطفى مظلوم " (2013) (11) أن تحقيق السعادة يؤدي الى شعور الفرد بالرضا و الإستمتاع و تحقيق

الذات والتفاؤل وبالتالي التوجه الإيجابي نحو الحياة ، فالسعادة النفسية هى أحد الأساليب التى تعمل على وقاية

الفرد من أى اضطرابات و تعمل على زيادة حبه للحياة و الميل للمثابرة و التعامل بإيجابية مع المواقف

الضاغطة .

ويشير كل من "دينير وسيلجمان" (Diener & Seligman, 2002) (36) و "أسماء أحمد، ميرفت عبد الجواد" (2013) (5) أن التفكير الإيجابي هو سر الأداء المتميز والحياة السعيدة وأن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للوقاية من الضغوط و نتائجها السلبية بالإضافة لدورها في إستثارة السعادة الحقيقية فهي من أفضل الطرق لتحقيق السعادة و تحمل الصعاب .

وقد أظهرت دراسة "ولسن و بيربر" (Willson & perper, 2004) (55) وجود ارتباط دال بين استدعاء الأفكار الإيجابية و الحالة المزاجية فقد أكد (92%) من أفراد العينة أن استدعاء الأفكار الإيجابية مثل الرضا و التفاؤل يؤدي إلى إستجابات إنفعالية جيدة و أضاف " عبدالله محمود " (2010) (20) أن تمتع الفرد بسمات و أنماط معرفية إيجابية تعد أحد العوامل الهامة في سعادة الفرد .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه على عسكر (2003) (22) لسلي (Lesly.J, 2020) (49) أن الممارسة المنتظمة للتمرينات البدنية أو تمرينات الإسترخاء أو تدريبات التأمل يساعد على تحسين النظرة الإيجابية والحفاظ عليها وتؤدي هذه العلاقة التبادلية بين العقل والجسم إلى الشعور الإيجابي بالصحة والسعادة .

من خلال العرض السابق نجد أن الفرض الثالث قد تحقق و الذي ينص على :

" يوجد ارتباط دال احصائيا بين مقياسي السعادة النفسية و التفكير الإيجابي للعينة قيد البحث "

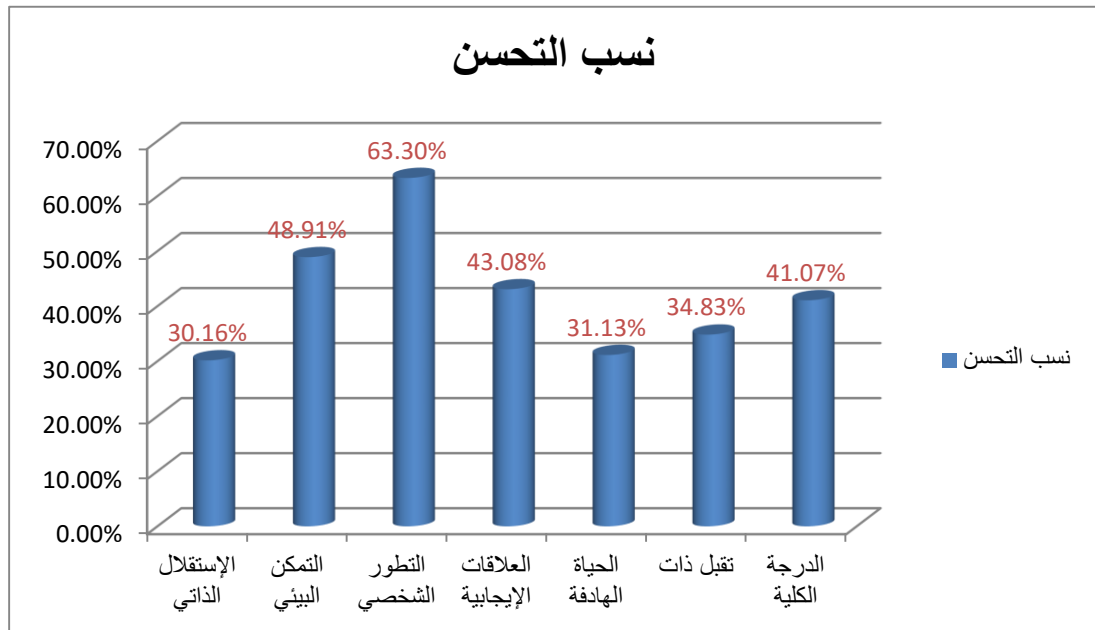
جدول رقم (16)

نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المحاور والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية

ن = 12

نسب التحسن	القياسات البعديّة		القياسات القبليّة		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
30.16%	4.83	48.92	0.90	37.58	الإستقلال الذاتي
48.91%	3.46	51.00	1.76	34.25	التمكن البيئي
63.30%	3.35	51.17	2.19	31.33	التطور الشخصي
43.08%	8.54	46.50	1.73	32.50	العلاقات الإيجابية
31.13%	3.25	51.25	1.31	39.08	الحياة الهادفة
34.83%	4.22	50.00	1.00	37.08	تقبل ذات
41.07%	219	298.83	3.07	211.83	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (16) أن نسب التحسن تراوحت ما بين (30.16%-63.30%) بين القياسات القبليّة والبعديّة للعينة قيد البحث في المحاور والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية .



يبين الشكل التوضيحي (3) نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في المحاور والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية

يوضح جدول (16) و الشكل التوضيحي (3) أن نسب التحسن تراوحت ما بين(30.16%-63.30%) بين القياسات القبلية والبعديّة للعينة قيد البحث في المحاور والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية و قد جاء الترتيب تصاعديا كالتالي (التطور الشخصي ، التمكّن البيئي ، العلاقات الايجابية ، تقبل الذات ، الحياة الهادفة ، الإستقلالية) .

وتشير الباحثة الى ان برنامج التدريبات المنزلية المقترح و ما تتضمنه من تدريبات هوائية – تدريبات قوة - تدريبات مرونة و إطالة قد ساهم في تشجيع عينة البحث على الإلتزام بمواعيد التدريب و تحدى أنفسهم لتحقيق أكبر استفادة من وقت التباعد الإجتماعي ليصبحوا أكثر صحة و لياقة مع محاولة الحفاظ على العلاقات الإجتماعية و قد أدى هذا إلى التأثير الإيجابي على المحاور الفرعية للسعادة مما انعكس أثره على السعادة النفسية ككل .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة "كمال مرسى" (2000) (23) و"عبد الله محمود" (2010) (20) أن الشعور بالسعادة يتأثر بكل من التوجه الإيجابي للحالة الإنفعالية والمواقف التي يواجهها الفرد و أن القدرة على التغيير وتقبل الأفكار يجعل الفرد أكثر قدرة على الإندماج والتكيف مع المواقف المختلفة فيرتفع لديه مستوى السعادة .

ويرى كل من "أحمد عبد الخالق" (2003) (4) و " احمد خيرى " (3) أن العوامل الخارجية البيئية تقوم بدور مهم في الشعور بالسعادة ، وأن السعادة الحقيقية هي إنعكاس لقدرة الفرد على التحكم في المواقف البيئية المحيطة من أجل تحقيق الأهداف وإشباع الحاجات .

وتوضح كل من " داليا مؤمن " (2004) (14)، "أماني عبد الوهاب" (2006) (9)، "جولى وآخرون" Julie et al (2006) (46) "سعاد البشر" (2013) (16) أن الفرد يحكم على حياته أنها سعيدة حينما يستطيع التفاعل مع أحداث الحياة من خلال سمات شخصيته الإيجابية كالثقة بالنفس و تقدير الذات فكلما كان الفرد شاعرا بقيمته وتقدير الآخرين له كلما شعر بالسعادة النفسية .

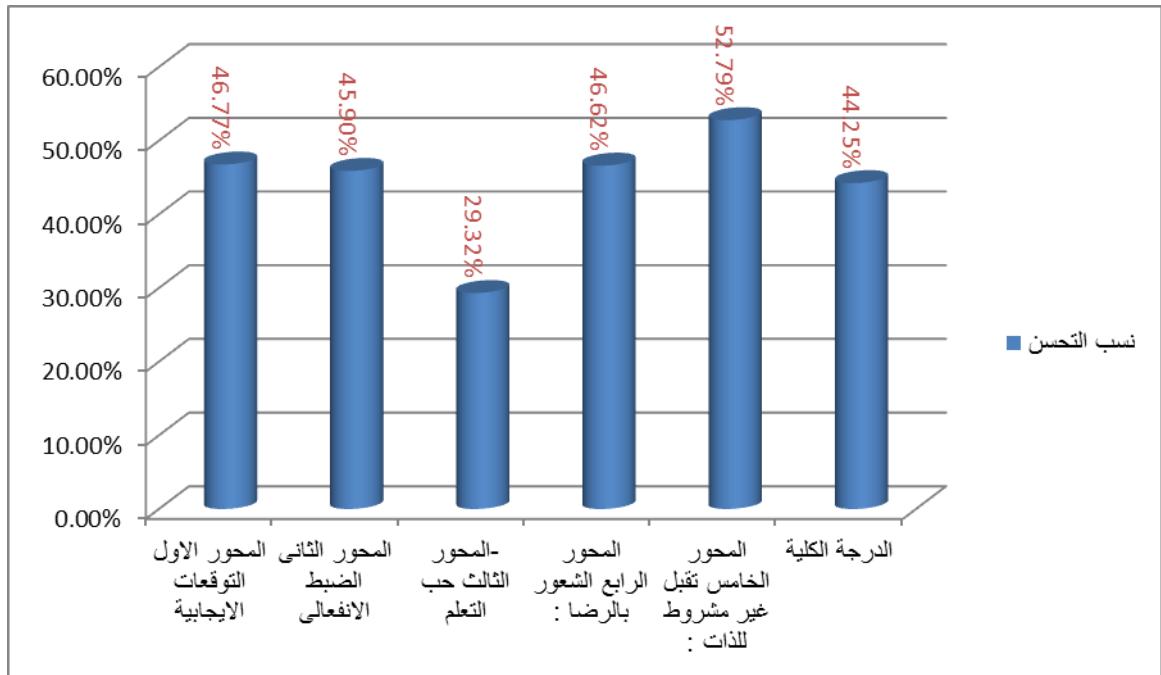
وبشير كل من " افتخار محمد وآخرون" (2015) (38)، "بربرا وجليدز Barbara & Gladys" (2009) (32)، "ليومبرسكى" Lyubomisky.S (2001) (51) أن الشخص السعيد في حالة من التعلم الدائم للتعامل بفاعلية مع أى موقف يثير الاحباط و أن المشاركة الهادفة في الأنشطة البدنية تعد أحد أشكال العوامل الخارجية الممتعة و التي تساهم في تحقيق الحياة الصحية المتوازنة .

جدول رقم (17)
نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المحاور
والدرجة الكلية لاستبيان التفكير الإيجابي

ن=12

نسب التحسن	القياسات البعديّة		القياسات القبلية		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
46.77%	4.23	30.33	3.65	20.67	المحور الاول الرؤى الايجابية
45.90%	3.37	29.67	3.50	20.33	المحور الثاني الضبط الانفعالي
29.32%	2.04	26.83	1.96	20.75	المحور الثالث الترغبة في التعلم
46.62%	6.97	36.17	1.07	24.67	المحور الرابع الشعور بالرضا
52.79%	3.60	29.67	2.54	19.42	المحور الخامس تقبل الذات
44.25%	19.41	152.67	9.14	105.83	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (17) ان نسب التحسن تراوحت ما بين (29.32% - 52.79%) بين القياسات القبلية والبعديّة للعينة قيد البحث في المحاور والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي ، وقد جاء الترتيب تصاعدياً لمحاور التفكير الإيجابي كالتالي : (تقبل الذات – الرؤى الايجابية – الشعور بالرضا- الضبط الانفعالي – الرغبة في التعلم) .



الشكل التوضيحي(4) يبين نسب التحسن بين القياسات القبلية و البعدية للعينه قيد البحث فى المحاور والدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابى .

يتضح من جدول (17) و الشكل التوضيحي (4) أن نسب التحسن تراوحت ما بين(29.32 - 52.79%) .
بين القياسات القبلية والبعدية للعينه قيد البحث فى المحاور والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابى .
و قد جاء الترتيب تصاعديا لمحاور التفكير الإيجابى كالتالى : (تقبل الذات –الرؤى الإيجابية – الشعور بالرضا- الضبط الإنفعالى – الرغبة فى التعلم) .

ترجع الباحثة هذا التحسن فى مقياس التفكير الإيجابى إلى البرنامج المقترح فقد ساهم فى الحفاظ على نمو و تطور الجوانب الشخصية لعيينة البحث فى وقت اتباع الإجراءات الإحترازية من تباعد إجتماعى والبقاء لفترات طويلة فى المنزل ، كما وجه انتباه و قدرات السيدات عينة البحث الى اتجاهات تتلائم مع متطلبات الصحة النفسية فارتفعت بذلك التوقعات الإيجابية لديهن و استطعن الحفاظ على الشعور بالرضا عن النفس و التعامل مع التغييرات الحادثة نتيجة لفيروس كوفيد-19 ، و بذلك استطاعت الباحثة التأثير على المحاور الفرعية لمقياس التفكير الإيجابى مما انعكس أثره بالتالى على الدرجة الكلية للمقياس ككل .

وتتفق هذه النتائج مع "ابراهيم الفقى" (2007) (1) و"النايعة فتحى محمد" (2020) (8) أن التفكير الإيجابى يعتمد على قدرة الفرد على بناء و تنظيم أفكاره ومعارفه وخبراته ، اختيار ما يلائم المواقف الحياتية ، توجيه السلوك نحو تحقيق الأهداف و التخطيط الجيد للمستقبل ، وان ممارسة الأنشطة المختلفة هى أحد طرق الوقاية و المواجهة الإيجابية للأعراض النفسية المرتبطة بفيروس كورونا ، التخلص من العادات السلوكية الخاطئة و تغيير الروتين اليومى .

من خلال العرض السابق نجد ان الفرض الرابع قد تحقق و الذى ينص على :
" هناك نسب تحسن بين القياسات القبلية و البعدية فى كل من مقياس السعادة النفسية مقياس التفكير الإيجابى لصالح القياسات البعدية "

الاستخلاصات :

فى ضوء أهداف وفروض البحث وما توصل إليه من نتائج تم استخلاص مايلي :

- 1- إن برنامج التمرينات المنزلية يؤثر تأثيرا إيجابيا علي تحسن السعادة النفسية لدى السيدات .
- 2- إن برنامج التمرينات المنزلية يؤثر تأثيرا إيجابيا علي مسنوى التفكير الإيجابى لدي السيدات .
- 3- أن هناك إرتباط دال إحصائيا بين تحسن السعادة النفسية و التفكير الإيجابى لدي عينة البحث التجريبية .
- 4- توجد نسب تحسن فى كل من السعادة النفسية و التفكير الايجابى .

التوصيات :

- 1- تطبيق برنامج التمرينات المنزلية علي عينات أخرى .
- 2- التنوع في البرامج مع استخدام أدوات بديلة متاحة بالمنزل .
- 3- الإهتمام بوضع برامج تمرينات منزلية متنوعة في الأندية والمراكز الصحية وذلك كأحد الإجراءات التي يمكن الإستعانة بها في وقت الأزمات للحفاظ على الصحة الجسمية ، النفسية و العقلية للفئات العمرية المختلفة.
- 4- نشر الوعي الصحي والرياضي في وسائل الإعلام .

المراجع

أولا : المراجع باللغة العربية

- 1-ابراهيم الفقى (2007): قوة التفكير ، القاهرة ، ابداع للاعلام و النشر.
- 2-إبراهيم الفقى (٢٠١٢) : التفكير السلبي والتفكير الايجابي، القاهرة، دار اليقين للنشر
- 3-أحمد خيرى حافظ (2020) : علم النفس الايجابى و مواجهة الكوارث ، مجلة علم النفس ،العدد (125) .ISSN11110-0745
- 4-أحمد عبد الخالق و اخرون (2003): "معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتى " دراسات نفسية تصدر عن رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية ، القاهرة ، المجلد 13 ، العدد 4 ، ص 581- 612
- 5-أسماء أحمد ،ميرفت عبد الجواد (2013):التفكير الايجابى و السلوك التوكيدى كمنبئات بابعاد التدفق النفسى لدى عينة من المتفوقين دراسيا من الطلاب الجامعيين ،المجلة المصرية للدراسات النفسية ،مج 22، ع 87،ص 58-97 .
- 6-أسماء عودة ابو عاذرة (2017):"المهارات الاجتماعية و التفكير الايجابى و علاقتها بادمان شبكات التواصل الاجتماعى لدى طلبة جامعة الازهر بغزة" ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية جامعة الازهر ، غزة.
- 7-السيد محمد أبو هاشم (2010) : "النموذج البنائى للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الإجتماعية لدى طلاب الجامعة ، كلية التربية جامعة بنها ، المجلد (20) العدد (81) يناير
- 8-النابعة فتحى محمد (2020) :أعراض قلق "فيروس كورونا المستجد" و طرق الوقاية النفسية منها، مجلة علم النفس ،العدد (125)

- 9-أماني عبد المقصود عبد الوهاب (2006): "السعادة النفسية و علاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين "مجلة البحوث النفسية و التربوية تصدر عن كلية التربية ، جامعة المنوفية ، المجلد 21 ، العدد 2، ص ص 254-308.
- 10-ايمان حسنين محمد عصفور(2013) :تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الايجابي و خلق قلق التدريب لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة و الاجتماع ،دراسات عربية فى التربية و علم النفس ،السعودية ،ع 42، ج 3،ص 11-63.
- 11-تحية محمد عبد العال ، ومصطفى علي مظلوم (2013) : "الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية : دراسة في علم النفس الإيجابي " مجلة كلية التربية . تصدر عن كلية التربية . جامعة بنها ، المجلد 93 العدد 2 . ص ص 78
- 12- تريفور باول (2005) : الصحة النفسية ، دار الفاروق ، القاهرة
- 13-حكمت المذخوري و اخرون (2020) : "أهمية ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية خلال فترة الحجر الصحى أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19)www.Researchgate.net
- 14-داليا محمد مؤمن (2004) : "العلاقة بين السعادة و كل من الافكار اللاعقلانية و أحداث الحياة السارة و الضاغطة"،المؤتمر السنوى الحادى عشر للارشاد النفسى ،جامعة عين شمس ، المجلد الاول ،ص ص 427-461
- 15-سعاد سبتى الشاوى،عبير داخل السلمى (2017):"جودة الحياة و علاقتها بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية و علوم الرياضة للبنات /جامعة يغداد"،المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة ،مجلد 4،ع 03،ص 1761-1770.
- 16-سعاد عبد الله محمد البشر (2013):"العلاقة بين القيام بالعمل التطوعى و تقدير الذات و السعادة لدى عينة من الطلبة الجامعيين فى دولة الكويت " دراسات نفسية تصدر عن رابطة الاخصائين النفسيين المصرية ، القاهرة ، المجلد 23، العدد 3،ص 303-322
- 17-سكوت دبليو ، فنترلا (2003) قوة التفكير الايجابي فى الاعمال (10) خصال تعطيك خير النتائج (تعريب ناوروز اسعد) ، مكتبة العبيكات ،السعودية .
- 18- سناء سليمان (2010) : السعادة والرضا أمنية عالية وصناعة راقية ، عالم الكتب للنشر ، القاهرة م
- 19-عبد الستار ابراهيم (2011) العلاج النفسى السلوكى المعرفى الحديث (أساليبه و ميادين تطبيقه)، الهيئة المصرية العامة للكتب ، القاهرة .
- 20-عبد الله جاد محمود (2010) .: "بعض المتغيرات المعرفية والشخصية المساهمة في السعادة" در اسات تربوية ونفسية . تصدر عن مجلة كلية التربية . جامعة الزقازيق العدد 66 . الجزء 2 . ص ص 195 – 271

- 21-علا عبد الرحمن على محمد (2013) فاعلية برنامج تدريبي لاكساب بعض ابعاد التفكير الايجابي لدى المعلمات برياض الاطفال و تأثيره على جودة الحياة لديهن ،العلوم التربوية –مصر ،مج 21 ،ع 4 .
- 22-على عسكر (2003) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة
- 23-كمال ابراهيم مرسى (2000): السعادة و تنمية الصحة النفسية ,دار النشر للجامعات ،القاهرة
- 24-مارتن سيلجمان (2005): السعادة الحقيقية ، ترجمة صفاء الاعسر و اخرون ،دار العين للنشر ، القاهرة .
- 25-مصطفى حجازى (2012) اطلاق طاقات الحياة (قراءات فى علم النفس الايجابى) التنوير للطباعة و النشر ، بيروت ، لبنان .
- 26- منال على محمد الخولى (2014) اثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الايجابي فى مهارات اتخاذ القرار و مستوى الطموح الاكاديمى لدى طالبات الجامعة المتاخرات دراسيا ، دار المنظومة .
- 27- نسرين سعيد مصطفى (2015) : " فاعلية برنامج ترويجي رياضي مقترح للمسنات علي كل من الرضا عن الحياة و السعادة "، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

ثانيا : المراجع باللغة الانجليزية

- 28-Adamson, L , Parker G , (2006) “ There’s More To Life Than Just walking ”
“ Older women’s ways of staying healthy and happy ” Research Centre
For Gender , Health and Ageing University of New Castle Callaghan ,
New Australia , Oct 14(4) , 380-91.
- 29-Afsaneh ,N(2017):”The effect of physical activity on changes in happiness
levels in people with different personality trait “,Int j of Scientific
study ,vol 5 ,issue 3 (271-275)
- 30 -Arlene,S (2017) : The top 10 benefits of regular exercise ,www.Healthline.com.
- 31- Barbara ,R (2018):How much evercise is enough ?,www.Everyday health .com
- 32-Barbara. S ,& Gladys,B (2009) :”Improving diet and physical activity with alive
“: A worksite randomized trial ,American J .Of Preventive Med ,vol 36,issue 6 ,
p 475-483
- 33 -Chen ,P,et al (2020):”Wuhan coronavirus (2019)-N Cov) :The need to
maintain regular physical activity while taking precautions “,J.Sport Health,9
,103-104.
- 34 -David C Nieman et al (2019): “The compelling link between physical
activity and the body defense system “,J.Sport Health Sci ,May 8(3) ,201-

- 35-Diener ,E (2009):**”New measures of wellbeing flourishing and positive and negative feelings”,*Social Indicators Research* ,39,247-266.
- 36- Diener ,E & Seligman M,e,p(2002):**”very happy people “,*Psychological Science* ,13(1),80-83
- 37- Downward ,p & Rasciute ,S(2011):**”Does sport make you happy ?An Analysis of well being derived from sport participation .*International Review of Applied Economics*,25(3),331-348.
- 38-Eftekhari ,M,et al (2015):**”Relationship between happiness and different levels of physical activity “,*Trends in sport Sciences*,1(22),47-52.
- 39-Ensari ,I,et al (2015):**’Meta analysis of acute exercise effects on state anxiety . An update of randomized controlled trials over the past 25 years “,*Depression & anxiety* ,32(8),624-634
- 40. Ghasemi A, et al (2009).** Effectiveness of group training based on Snyder’s hope theory on happiness seniors. *Knowledge and research in psychology*.; 41: 17-
- 41-Gillison,F.et al (2009):**”The effects of exercise interventions on quality of life in clinical and healthy populations”.*A meta analysis,social science & Medicine* ,68(9) ,1700-1710.
- 42 -Gretchen ,R(2018):**”Even a little exercise might make is happier “,supported by Phys,Ed .WWW.Nytimes.com .
- 43-Gupta ,S &Kumar ,D(2010):**”Psychological correlates of happiness”,*Indian Journal of social science researches*,7(10) ,60-64.
- 44- Hossein .S ,Fatemeh .R(2020):**” Exercise Considerations during Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak: A Narrative Review *Journal of Military Medicine*, Volume 22, Issue 2,p 161-168
- 45-Jeffrey A ,Woods (2020):**”Should ,and how can exercise be done during a corona virus outbreak ?”,*Journal Of Sport &Health Science* ,Feb 9(2), p 105-107.
- 46-Julie ,S et al (2006):**”Dialectical self esteem and east- west difference in psychological well being “,*Journal of American psychology* ,vol 55,pp 25-67

- 47-Kramer ,A,F & Erickson,K,l(2007):**”Capitalization on cortical plasticity :Influence of physical activity on cognition and brain function .Trends in Cognitive sciences 11(8),324-348.
- 48-Lars ,R et al (2010):**”A prospective study of leisure time “Physical activity and mental health in swedish health care workers an social insurance officers ,Prevent Med ,5 ;43.
- 49-Lesly ,J(2020):**Ten Things you can do to stay positive during covid -19 ,Community Thrive Global .
- 50-Lyubomir,S(2001):**”Why are some people happier than other ?”, The role of cognitive and motivation process in well –being ,American psychologist ,5(6).
- 51-Lyubomirsky .S.et al (2005):**”The benefit of frequent positive affective : Does happiness lead to success?”, Psychological bulletin ,Vol (3),No 6 , P 803-855.
- 52-Ryff,C Singer (2008) :**“ know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic approach to psychological well-being”, Journal of Happiness Studies;An Interdisciplinary Forum on Subjective Well -Being 9(1) , 13-29 .
- 53 -Sandstorm,G,M et al (2017) :**”Happier people live more active lives using smart phones to link happiness and physical activity” plos one 12(1),Journal pone0160589
- 54- Song yang et al(2020) :**”Benefits of exercise on influenza or pneumonia in older adults :Asystematic review “Int J Envir Res Pub Health.
- 55 -Willson .V & Perper.E (2004):**”The effect of upright and slumped postures on the recall of positive and negative thought “Applied Psychophysiology bio feedback 2,189-195.
- 56-Woods JA,et al (2009):**”. Cardiovascular exercise training extends influenza vaccine seroprotection in sedentary older adults: the immune function intervention trial. JAm Geriatr Soc 2009;57:2183–91.

57 -**World health organization (2020):**”Healthy at home –Physical activity
“,WWW.Who .Int.

58-**Zhan .J, et al (2018):**”Asystematic review of the relationship between physical
activity and happiness “ Journal of Happiness studies ,20.1305-1322.

المرفقات

مرفق (1)

الخبراء

م	الأسماء	الوظيفة
1	أ. د بركسان عثمان حسين	أستاذ متفرغ بقسم تدريب التمرينات الايقاعية و الجمباز الفنى
2	أ.د شهيرة شقير عبد الوهاب	أستاذ متفرغ بقسم تدريب التمرينات الايقاعية و الجمباز الفنى
3	أ.دنجوى سليمان بيومي	أستاذ متفرغ بقسم تدريب التمرينات الايقاعية و الجمباز الفنى
4	أ.د أماني وحيد ابراهيم	أستاذ بقسم تدريب التمرينات الايقاعية و الجمباز الفنى
5	أ.د سناء محمود مأمون	أستاذ بقسم تدريب التمرينات الايقاعية و الجمباز الفنى
6	أ.د نعمت صلاح السيد	أستاذ بقسم تدريب التمرينات الايقاعية و الجمباز الفنى
7	أ.د سماح حسن فرج	أستاذ بقسم تدريب التمرينات الايقاعية و الجمباز الفنى
8	أ.د عبير وحيد عبد الغني	أستاذ بقسم تدريب التمرينات الايقاعية و الجمباز الفنى
9	أ.د أمل عبد الله محمود	أستاذ بقسم العلوم التربوية و النفسية و الاجتماعية الرياضية
10	أ.د سهى فكرى محمد	أستاذ بقسم العلوم التربوية و النفسية و الاجتماعية الرياضية

مقياس السعادة النفسية

إعداد سبرنجر وهاوسر (2006) Springer & Hauser

تعريب (السيد محمد ابو هاشم) 2010م

البيانات الشخصية :

	الاسم :
	تاريخ الميلاد :

التعليمات: يتكون المقياس الذي بين يديكي من (54) بند كل منها يصف الرضا عن حياتك واستمتاعك بالانشطة والعلاقات الإجتماعية المختلفة ، نرجو قراءة كل منها ووضع علامة (+) أسفل الإجابة التي تعبر عن رأيك بصراحة من خلال الإستجابات التالية :

أوافق بشدة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة قليلة	أرفض بدرجة قليلة	أرفض بدرجة متوسطة	أرفض بشدة
6	5	4	3	2	1

علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخري خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بصدق ، وستحاط إجابتك بالسرية التامة ولايطلع عليها سوى الباحثة لاستخدامها في أغراض البحث العلمي .

م	العبارة	1	2	3	4	5	6
1	أأخذ قراراتي دون الالتفات للضغوط الإجتماعية						
2	أغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتي يمكنني إنجاز الأشياء						
3	لست مهتما بالأنشطة التي تحسن من خبراتي						
4	لا يوجد في حياتي الكثير من الناس الذي الذين يحبون الاستماع لي عندما أريد التحدث إليهم						
5	أستمع بوضع خطط للمستقبل والعمل علي تحقيقها في الواقع						
6	أشعر أن الكثير من الناس الذين قد استفادوا من الحياة أكثر مما أستفدت						
7	اثق في آرائني حتي ولو كانت مخالفة لرأي الأغلبية						

م	العبارات					
6	5	4	3	2	1	
8						أشعر بالإرتباك والحيرة بشأن ما أتحملة من مسؤوليات
9						أشعر بأنني تطورت وتحسنت كثيرا بمرور الوقت
10						أستمتع بتبادل الحديث مع افراد أسرتي وأصدقائي
11						تبو أنشطتي اليومية تافهه وغير مهمة لي
12						عموما أشعر بالثقة في نفسي وبالإيجابية عن نفسي
13						أشعر بالقلق بخصوص مايعتقده الآخرون تجاهي
14						أير معظم مسؤوليات حياتي اليومية بشكل جيد
15						عندما أفكر في الأمر أجد أنني لم أتحسن كثيرا كشخص بمرور السنين
16						أشعر بالوحدة لوجود القليل من الأصدقاء المقربين الذين يمكن أن أعبّر لهم عن همومي وإهتماماتي
17						اعمل جاهدا لتنفيذ الخطط التي أضعتها لنفسي
18						عندما أقرن نفسي بأصدقائي ومعارفي أشعر بالرضا عن حياتي
19						أغير قراراتي إذا أعترض عليها أصدقائي أو افراد أسرتي
20						لا اشعر براحة مع الناس والمجتمع من حولي
21						أعتقد أنه من المهم المرور بخبرات جديدة تعي من الطريقة التي أفكر بها في ذاتي
22						يبو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني
23						أركز علي الحاضر لأن المستقبل يحمل لي مشكلات
24						تقديري لذاتي ليس إيجابيا كشعور معظم الناس نحو أنفسهم
25						أعبر عن آرائي بصراحة وإن كانت مخالفة لآراء معظم الناس
26						أواجه صعوبة في ترتيب أمور حياتي بطريقة ترضيني
27						لا أريد أن أجرب طرقا جديدة في عمل الأشياء فحياتي جميلة بحالتها الراهنة
28						يصفني الناس بأنني شخص معطاء وعلي إستعداد أن أشارك بوقتي مع الآخرين

6	5	4	3	2	1	العبارات	م
						ليس لدي إحساس جيد عما أحاول إنجازه في الحياة	29
						أرتكبت بعض الأخطاء في الماضي ولكنني أشعر بأن كل الأمور صارت علي أفضل صورة	30
						الشعور بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي عن قبول الآخرين	31
						أستطيع خلق أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيرا مع ماأحبه	32
						لا أستمتع بوجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طريقي القديمة والمألوفة في أداء الأشياء	33
						يري معظم الناس أنني محب وعطوف	34
						أشعر بالرضا عن التفكير فيما حققته في حياتي	35
						للماضي تقلباته من خير وشر ولكني لا أريد تغييره عموما	36
						من الصعب ابداء آرائي حول الموضوعات الجدلية	37
						أودي بشكل جيد في الأمور المالية والشئون الشخصية	38
						يوجد صدق في المثل القائل " يمكن تعليم الشخص الكبير حيلة جديدة"	39
						أثق في أصدقائي وأعلم أنهم أيضا يثقون بي	40
						أري أن وضع أهداف لحياتي مضيعة للوقت	41
						اشعر بخيبة أمل عن إنجازاتي في الحياة	42
						أتأثر بالأشخاص ذوي الآراء القوية	43
						بشكل عام أشعر بالضغط والإجهاد لعدم قدرتي علي مواصلة أعمالي اليومية	44
						الحياة بالنسبة لي عملية تعلم وتغير ونمو مستمر	45
						المحافظة علي العلاقات الطيبة مع الآخرين صعب ومحبط لي	46
						بعض الناس لا أهداف لهم في الحياة ولكنني ليس واحدا منهم	47

6	5	4	3	2	1	العبارات	م
						عندما أنظر لحياتي أشعر بالسعادة لسير الأمور علي النحو الذي صارت عليه	48
						أحکم علي نفسي وفق ما أعتقد أنه مهم وليس وفق مايتفق مع قيم الآخرين	49
						متطلبات الحياة اليومية تصيبني بكثير من الضغوط والإحباط	50
						لقد توقفت عن عمل تغيير في حياتي منذ وقت طويل	51
						لم أعيش علاقات كثيرة تنسم بالدفء العاطفي والثقة مع الآخرين	52
						أفكر في اليوم الذي أعيش فيه ولا أشغل نفسي بالتفكير في المستقبل	53
						أشعر بالرضا عن مظهري الشخصي	54

محاور مقياس السعادة النفسية والعبارات الخاصة بكل محور

محاور المقياس	أرقام العبارات
الإستقلال الذاتي	49-43-37-31-25-19-13-7-1
التمكن البيئي	50-44-38-32-26-20-14-8-2
التطور الشخصي	51-45-39-33-27-21-15-9-3
العلاقات الإيجابية	52-46-40-34-28-22-16-10-4
الحياة الهادفة	53-47-41-35-29-23-17-11-5
تقبل الذات	54-48-42-36-30-24-18-12-6

*- العبارات السالبة

- 1- الاستقلالية : قدرة الفرد علي اتخاذ القرار ومقاومة الضغوط الإجتماعية وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين .
- 2- التمكن البيئي : قدرة الفرد علي التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الانشطة ، والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة ، وتوفير بيئة مناسبة ، والمرونة الشخصية .
- 3- التطور الشخصي : قدرة الفرد علي تنمية وتطوير قدراته ، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة ، والشعور بالتفاؤل .
- 4- العلاقات الإيجابية مع الآخرين : قدرة الفرد علي تكوين وإقامة صداقات وعلاقات إجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين علي أساس من : الود والعطف ، الثقة المتبادلة ، التفهم ، التأثير ، الصداقة ، الأخذ والعطاء .
- 5- الحياة الهادفة : قدرة الفرد علي تحديد أهداف الحياة بشكل موضوعي ، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار علي تحقيق أهدافه .
- 6- تقبل الذات : القدرة علي تحقيق الذات والإتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية ، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية .

مرفق (3)

مقياس التفكير الإيجابي

البيانات الشخصية

الاسم :

السن :

التعليمات: يتكون المقياس من (37) عبارة كل منها يصف مدى ما تتمتع به من رؤى ايجابية -ضبط انفعالي - رغبة فى التعلم -شعور بالرضا و تقبل للذات ، أرجو قراءة كل منها ووضع علامة(+) أسفل الإجابة التي تعبر عن رأيك بصراحة من خلال الإستجابات التالية :

نادرا	قليلًا	الى حد ما	غالبًا	دائمًا
1	2	3	4	5

علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بصدق ، وستحاط إجابتك بالسرية التامة ولايطلع عليها سوى الباحثة لاستخدامها في أغراض البحث العلمي.

مقياس التفكير الإيجابي

م	العبارات	دائمًا	غالبًا	الى حد ما	قليلًا	نادرا
1	أتوقع ان الغد أفضل من اليوم					
2	اعتقد انى محظوظ					
3	أميل الى التفكير باننى ساكون افضل حالا فى السنوات القادمة					
4	الازمات التى أمر بها تكون عونًا لى فى المستقبل					
5	اعتقد اننى أميل الى التفاؤل					
6	أحتاج الى بذل بعض الجهد لاجعل المستقبل افضل من الحاضر					
7	اعتقد ان امورى تسير دائما الى الاحسن					
8	أتوقع تزايد الشعور بالامن و الطمأنينة فى المستقبل					
9	أحب أنواع الفن والأغاني لذي تلك التي تدعو للتفاؤل والأمل					
10	أستطيع التحكم فى مشاعري فى المواقف التى تسبب لى ألم					
11	أستطيع التحكم فى مشاعري السلبية من قلق و توتر					
12	معروف عنى عموما أنني شخص سريع الغضب					
13	اسامح بسرعة من يخطئ فى حقى					

					14	انا انسان هادئ و لا انفعل بسهولة
					15	بامكانى ان أتحكم فى غضبى بسهولة
					16	قادرة على التعرف على نقاط ضعفى و تغييرها الى نقاط قوة
					17	اذا واجهت الفشل مرة أستطيع أن انجح المرة القادمة
					18	لا بأس أن يشعر الانسان بالاكئاب أحيانا
					19	اذا نظمت وقتى جيدا ستكون حياتى مختلفة
					20	بيدى أن أجعل حياتى أكثر تشويقا و متعة
					21	حالتى المزاجية لا تتأثر بأى ظروف خارجية
					22	أشعر أن الحياة مليئة بالفرص و امكانيات النمو و التقدم
					23	أشعر أن الله يساعدى فى كل خطواتى
					24	أشعر بالرضا عن حياتى
					25	أميل الى المرح و البهجة
					26	أؤمن بأهمية العلاج النفسى للتغير للاحسن
					27	أنسى الاساءة بسرعة
					28	اعتقد أن حياتى تسير على ما يرام
					29	اعيش حياة أفضل من غيرى
					30	أفعل ما على و تسير امورى دائما بما يؤضىنى
					31	يتطلب النجاح فى الحياة الاجتماعية التعامل مع كل شخص بطريقة مختلفة
					32	أشعر باهمية حياتى حتى لو لم أحقق كل اهدافى
					33	انجزت و سأنجز كثيرا من الاشياء القيمة
					34	الوم نفسى دائما و احاسبها بشدة
					35	لا يزعجنى كثيرا أن أتعرض للفشل فى بعض الامور
					36	ليس بالضرورة أن انجح فى كل ما افعله
					37	بامكانى تقبل ذاتى دون شكوى

المقياس يتكون من (37) عبارة ميزان التقدير خماسى (5-4-3-2-1) أقل درجة (37) و اعلى درجة (185)

-المحور الاول الرؤى الايجابية : (8) عبارات (1-8)

-المحور الثانى الضبط الانفعالى : (7) عبارات (9-15)

-المحور الثالث الرغبة فى التعلم : (6) عبارات (16-21)

-المحور الرابع الشعور بالرضا : (9) عبارات (22-30)

-المحور الخامس تقبل الذات : (7) عبارات (31-37)

مرفق (4)

برنامج التدريبات المنزلية المقترح

الاسبوع الاول : الوحدة الاولى – الثالثة

التكرار	المحتوى	الزمن	مكونات الوحدة
	التأكد من دخول عينة البحث الى برنامج زووم + عرض محتوى الوحدة	10 ق	قبل بدء الوحدة
تكرار كل تمرين (8) عداة × مجموعة واحدة	1- [الوقوف .فتحاً] دوران الراس يمينا و يسارا بالتبادل 2-[الوقوف.فتحاً] لفت الراس جهة اليمين و اليسار بالتبادل 3-[الوقوف . فتحاً] ثنى الراس يمينا و يسارا بالتبادل 4-[الوقوف .فتحاً] دوران الكتفين أماما و خلفا بالتبادل 5-[الوقوف فتحاً] ثنى الجذع للجانبين بالتبادل 6-[الوقوف السند على كرسى] مسك رسغ القدم اليمنى تحريك الرجل اليمنى للخلف جهة المقعدة 7-[الوقوف السند على كرسى] مسك رسغ القدم اليسرى تحريك الرجل اليسرى للخلف جهة المقعدة 8- [الوقوف] التوقيت فى المكان 9-[الوقوف] رفع و خفض العقبين بالتبادل	5 ق	الاحماء
*تكرار كل تمرين (16) عدة × مجموعة واحدة *راحة 15 ث بين كل تمرين	1-[الوقوف .فتحاً]مرجحة الذراعان خلفا 2-[الوقوف.فتحاً] تقاطع الذراعان خلف الظهر 3-[الوقوف.فتحاً.الذراعان عاليا .الكفان معا] ثنى و فرد الكوع بالتبادل مع لمس العنق خلفا 4-(طعن أمامى بالرجل اليسرى) ثنى و فرد الذراع اليمنى بالتبادل خلفا . 5-(طعن امامى بالرجل اليمنى) ثنى و فرد الذراع اليسرى بالتبادل خلفا. 6-(الانبطاح المائل .السند بالذراعين على الكرسى) لمس الكتفين بالتبادل باليدين.	10 ق	الجزء الرئيسى تمرينات للذراعين – اعلى الظهر
تكرار كل تمرين (8) عداة × مجموعة واحدة	1-[الوقوف] حركات اهتزازية للذراعين 2-[الوقوف] حركات دائرية بالذراعين مع تنظيم التنفس 3- [الوقوف] ميل الجذع أماما أسفل مع شهيق ، الصعود التدريجي بالجذع مع الزفير 4-[الوقوف] دوران الذراعان المتقاطع أمام الجسم مع الشهيق ، الرجوع للوضع الأبتدائي مع الزفير	5 ق	التهدئة
	تغذية راجعة لكل سيدة + الاستفسارات	10 ق	بعد الانتهاء من التدريب

الاسبوع الاول : الوحدة الثانية – الوحدة الرابعة

التكرار	المحتوى	الزمن	مكونات الوحدة
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1- [الوقوف.فتحاً] دوران الراس يمينا و يسارا بالتبادل 2-[الوقوف.فتحاً] لفت الراس جهة اليمين و اليسار بالتبادل 3-[الوقوف . فتحاً] ثنى الراس يمينا و يسارا بالتبادل 4-[الوقوف.فتحاً] دوران الكتفين أماما و خلفا بالتبادل 5-[الوقوف فتحاً.ثبات الوسط] ثنى الجذع للجانبين بالتبادل 6-[الوقوف السند على كرسى] مسك رسغ القدم اليمنى تحريك الرجل اليمنى للخلف جهة المقعدة 7-[الوقوف السند على كرسى] مسك رسغ القدم اليسرى تحريك الرجل اليسرى للخلف جهة المقعدة 8- [الوقوف] التوقيت فى المكان 9-[الوقوف] رفع و خفض العقبين بالتبادل	5 ق	الاحماء
*تكرار كل تمرين (16) عدة × مجموعة واحدة *راحة 15 ث بين اكل تمرين	1-[الوقوف] المشى فى المكان 2-[الوقوف] خطوات للجانبين بالتبادل 3-[الوقوف] خطوات للجانبين بالتبادل مع ثنى الرجل خلفا 4-[الوقوف.الذراعان مائلا اعلى] خطوات للجانبين بالتبادل مع ثنى الرجل خلفا 5-[الوقوف.الذراعان مائلا اسفل] خطوات للجانبين بالتبادل مع ثنى الرجل خلفا 6-[الوقوف] المشى فى المكان . 7- [الوقوف] رفع الركبتين أماما بالتبادل 8-[الوقوف] رفع الركبتين أماما بالتبادل مع لمس الجانب باليدين 9-[الوقوف] المشى فى المكان 10-[الوقوف.الذراعان عاليا] الثنى النصفى للركبتين مع لمس الارض ثم الوقوف	10 ق	الجزء الرئيسى تمرينات هوائية
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1-[الوقوف] حركات اهتزازية للذراعين 2-[الوقوف] حركات دائرية بالذراعين مع تنظيم التنفس 3-[الوقوف] ميل الجذع أماما أسفل مع شهيق ، الصعود التدريجي بالجذع مع الزفير 4-[الوقوف] دوران الذراعان المتقاطع أمام الجسم مع الشهيق ، الرجوع للوضع الابتدائي مع الزفير	5 ق	التهنئة

الاسبوع الثانى :الوحدة الاولى – الثانية

التكرار	المحتوى	الزمن	مكونات الوحدة
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1- [الوقوف.فتحاً] دوران الراس يمينا و يسارا بالتبادل 2-[الوقوف.فتحاً] لفت الراس جهة اليمين و اليسار بالتبادل 3-[الوقوف . فتحاً] ثنى الراس يمينا و يسارا بالتبادل 4-[الوقوف.فتحاً] دوران الكتفين أماما و خلفا بالتبادل 5-[الوقوف فتحاً.ثبات الوسط] ثنى الجذع للجانبين بالتبادل 6-[الوقوف السند على كرسى] مسك رسغ القدم اليمنى تحريك الرجل اليمنى للخلف جهة المقعدة 7-[الوقوف السند على كرسى] مسك رسغ القدم اليسرى تحريك الرجل اليسرى للخلف جهة المقعدة 8- [الوقوف] التوقيت فى المكان 9-[الوقوف] رفع و خفض العقبين بالتبادل	5 ق	الاحماء
*يكرر كل تمرين (16) عدة	1-[الوقوف.السند على كرسى] ثنى و فرد الرجل اليمنى بالتبادل للجانب .	10 ق	الجزء الرئيسى

*راحة (15) ث بين كل تمرين	<p>2- [الوقوف.السند على كرسى] ثنى و فرد الرجل اليسرى بالتبادل للجانب.</p> <p>3- [الوقوف.السند على كرسى]اللمس بمشط القدم اليمنى اماما و جانبا بالتبادل .</p> <p>4-- [الوقوف.السند على كرسى]اللمس بمشط القدم اليسرى اماما و جانبا</p> <p>5- [الوقوف.الجانب الايسر مواجه للكرسى] رفع وخفض الرجل اليمنى بالتبادل</p> <p>6- [الوقوف.الجانب الايمن مواجه للكرسى] رفع وخفض الرجل اليسرى بالتبادل</p> <p>7- (الارتكاز على الجانب الايسر على الارض) رفع وخفض الرجل اليمنى بالتبادل</p> <p>8- (الارتكاز على الجانب الايمن على الارض) رفع وخفض الرجل اليسرى بالتبادل</p> <p>9- (الارتكاز على الجانب الايسر على الارض) مرجحة الرجل اليمنى اماما و خلفا</p> <p>10- (الارتكاز على الجانب الايمن على الارض) مرجحة الرجل اليسرى اماما و خلفا</p>		تمريبات رجلين
تكرار كل تمرين (8) عدات× مجموعة واحدة	<p>1- [الوقوف] حركات اهتزازية للذراعين</p> <p>2- [الوقوف] حركات دائرية بالذراعين مع تنظيم التنفس</p> <p>3- [الوقوف] ميل الجذع اماما أسفل مع شهيق ، الصعود التدريجي بالجذع مع الزفير</p> <p>4- [الوقوف] دوران الذراعان المتقاطع أمام الجسم مع الشهيق ، الرجوع للوضع الأبتدائي مع الزفير</p>	5 ق	التهدئة

الاسبوع الثانى :الوحدة الثالثة -الرابعة

التكرار	المحتوى	الزمن	مكونات الوحدة
تكرار كل تمرين (8) عدات× مجموعة واحدة	<p>1- [الوقوف .فتحا] دوران الراس يمينا و يسارا بالتبادل</p> <p>2- [الوقوف.فتحا] لفت الراس جهة اليمين و اليسار بالتبادل</p> <p>3- [الوقوف . فتحا] ثنى الراس يمينا و يسارا بالتبادل</p> <p>4- [الوقوف .فتحا] دوران الكتفين اماما و خلفا بالتبادل</p> <p>5- [الوقوف فتحا .ثبات الوسط] ثنى الجذع للجانبين بالتبادل</p> <p>6- [الوقوف السند على كرسى] مسك رسغ القدم اليمنى تحريك الرجل اليمنى للخلف جهة المقعدة</p> <p>7- [الوقوف السند على كرسى] مسك رسغ القدم اليسرى تحريك الرجل اليسرى للخلف جهة المقعدة</p> <p>8- [الوقوف] التوقيت فى المكان</p> <p>9- [الوقوف] رفع و خفض العقبين بالتبادل</p>	5 ق	الاحماء
*تكرار كل تمرين (16) عدة × مجموعة واحدة *راحة 15 ث بين كل تمرين	<p>1- [الوقوف فتحا.ثبات الوسط] رفع الركبتين اماما بالتبادل</p> <p>2- [الوقوف فتحا .الكفان على الراس] رفع الركبتين اماما بالتبادل مع لمس الركبة بالكوع</p> <p>3- [الوقوف . الذراعان عاليا] رفع الركبتين اماما بالتبادل مع الصقف</p> <p>4- [الوقوف .الذراعان جانبا] ثنى الركبة اليمنى مع دوران الرجل من الداخل للخارج</p> <p>5- [الوقوف .الذراعان جانبا] ثنى الركبة اليسرى مع دوران الرجل من الداخل للخارج</p> <p>6- [الوقوف] المشى فى المكان .</p> <p>7- [الوقوف.السند على كرسى] رفع و خفض الرجل اليمنى للجانب بالتبادل</p> <p>8- [الوقوف .السند على كرسى] رفع و خفض الرجل ال يسرى للجانب بالتبادل</p>	10 ق	الجزء الرئيسى تمريبات بطن
تكرار كل تمرين (8) عدات× مجموعة واحدة	<p>1- [الوقوف] حركات اهتزازية للذراعين</p> <p>2- [الوقوف] حركات دائرية بالذراعين مع تنظيم التنفس</p> <p>3- [الوقوف] ميل الجذع اماما أسفل مع شهيق ، الصعود التدريجي بالجذع مع الزفير</p> <p>4- [الوقوف] دوران الذراعان المتقاطع أمام الجسم مع الشهيق ، الرجوع للوضع الأبتدائي مع الزفير</p>	5 ق	التهدئة

الاسبوع الثالث : الوحدة الاولى – الوحدة الثالثة

التكرار	المحتوى	الزمن	مكونات الوحدة
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1- [الوقوف] التوقيت في المكان 2- [الوقوف] رفع و خفض العقبين معا 3- [الوقوف] دوران الذراع اليمنى أماما و خلفا بالتبادل 4- [الوقوف] دوران الذراع اليسرى أماما و خلفا بالتبادل 5- [الوقوف] ثبات الوسط [ميل الجذع أماما و خلفا بالتبادل 6- [الوقوف] الارتكاز باليدين على الركبة [دوران الركبتين معا جهة اليمين و اليسار بالتبادل	5 ق	الاحماء
*تكرار كل تمرين (16) عدة × مجموعة واحدة *راحة 15 ث بين كل تمرين	1- [الوقوف] . الذراعان جانبا [دوائر صغيرة للذراعان أماما 2- [الوقوف] . الذراعان جانبا [دوائر صغيرة للذراعان خلفا 3- [الوقوف] . الذراعان جانبا الكفان لاعلى [ثنى و فرد الكوع بالتبادل 4- [الوقوف] . الذراعان جانبا [دوران الذراع اليمنى أماما الوجه و للجانب 5- [الوقوف] . الذراعان جانبا [دوران الذراع اليسرى أماما الوجه و للجانب 6- [الوقوف] ثنى الذراعان أمام الوجه] تحريك الذراعان للجانب و للأمام بالتبادل .	10 ق	الجزء الرئيسى تمرينات للذراعين
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1- [الوقوف] حركات اهتزازية للذراعين 2- [الوقوف] ميل الجذع أماما أسفل مع شهيق ، الصعود التدريجي بالجذع مع الزفير 3- [الوقوف] دوران الذراعان المنقطع أمام الجسم مع الشهيق ، الرجوع للوضع الابتدائي مع الزفير	5 ق	التهدئة

الاسبوع الثالث : الوحدة الثانية و الرابعة

التكرار	المحتوى	الزمن	مكونات الوحدة
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1- [الوقوف] التوقيت في المكان 2- [الوقوف] رفع و خفض العقبين معا 3- [الوقوف] دوران الذراعان معا أماما 4- [الوقوف] دوران الذراعان معا خلفا 5- [الوقوف] ثبات الوسط [لفت الجذع للجانبين بالتبادل 6- [الوقوف] الارتكاز باليدين على الركبة [دوران الركبتين معا جهة اليمين و اليسار بالتبادل	5 ق	الاحماء
*تكرار كل تمرين (16) عدة × مجموعة واحدة *راحة 15 ث بين كل تمرين	1- [الوقوف] المشى في المكان 2- [الوقوف] خطوات للجانبين بالتبادل 3- [الوقوف] خطوات للجانبين بالتبادل مع ثنى الرجل خلفا 4- [الوقوف] . الذراعان مائلا اعلى [خطوات للجانبين بالتبادل مع ثنى الرجل خلفا 5- [الوقوف] . الذراعان مائلا اسفل [خطوات للجانبين بالتبادل مع ثنى الرجل خلفا 6- [الوقوف] المشى في المكان . 7- [الوقوف] رفع الركبتين أماما بالتبادل 8- [الوقوف] رفع الركبتين أماما بالتبادل مع لفت الجذع للجانبين	10 ق	الجزء الرئيسى تمرينات هوائية

	9- [الوقوف] المشى فى المكان		
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1- [الوقوف] مرجحة الذراعين اماما خلفا 2- [الوقوف] دوران الذراعان بالتقاطع امام الوجه مع الشهيق والزفير 3- [الوقوف] ميل الجذع امام مع الشهيق الرجوع للوضع الابتدائى مع الزفير	5ق	التهدئة

الاسبوع الرابع : الوحدة الاولى – الوحدة الثالثة

التكرار	المحتوى	الزمن	مكونات الوحدة
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1- [الوقوف .فتحاً] دوران الراس يمينا و يسارا بالتبادل 2- [الوقوف.فتحاً] لفت الراس جهة اليمين و اليسار بالتبادل 3- [الوقوف . فتحاً] ثنى الراس يمينا و يسارا بالتبادل 4- [الوقوف .فتحاً] دوران الكتفين أماما و خلفا بالتبادل 5- [الوقوف فتحاً] ثنى الجذع للجانبين بالتبادل 6- [الوقوف السند على كرسى] [مسك رسغ القدم اليمنى تحريك الرجل اليمنى للخلف جهة المقعدة 7- [الوقوف السند على كرسى] [مسك رسغ القدم اليسرى تحريك الرجل اليسرى للخلف جهة المقعدة 8- [الوقوف] [التوقيت فى المكان	5 ق	الاحماء
*تكرار كل تمرين (16) عدة × مجموعة واحدة *راحة 5 ث بين كل تمرين	1- [الوقوف فتحاً] الذراعان اماما] حركة تبادلية للذراعين لاعلى و لاسفل 2- [الوقوف فتحاً] . الذراعان جانبا و الكفان لاعلى] ثنى و فرد الكوع بالتبادل. 3- [الوقوف فتحاً] الذراعان اماما] تبادل ثنى و فرد الذراع فى الاتجاهات المختلفة (يمينا – اماما –يسارا) 4- [الوقوف فتحاً] تبادل ثنى و فرد الذراع (اماما- جانبا) 5- [الوقوف فتحاً لمس الكتفين] تحريك الكوع للخلف و للامام بالتبادل 6- [الوقوف . فتحاً] الذراعان جانبا] كب و بطح الكفين بالتبادل	15ق	الجزء الرئيسى تمارين للذراعين – أعلى الظهر
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1- [الوقوف] مرجحة الذراعين اماما خلفا 2- [الوقوف] دوران الذراعان بالتقاطع امام الوجه مع الشهيق والزفير 3- [الوقوف] ميل الجذع امام مع الشهيق الرجوع للوضع الابتدائى مع الزفير	5 ق	التهدئة

الاسبوع الرابع : الوحدة الثانية و الرابعة

التكرار	المحتوى	الزمن	مكونات الوحدة
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1- [الوقوف .فتحاً] دوران الراس يمينا و يسارا بالتبادل 2- [الوقوف.فتحاً] لفت الراس جهة اليمين و اليسار بالتبادل 3- [الوقوف . فتحاً] ثنى الراس يمينا و يسارا بالتبادل 4- [الوقوف .فتحاً] دوران الكتفين أماما و خلفا بالتبادل 5- [الوقوف فتحاً] ثنى الجذع للجانبين بالتبادل 6- [الوقوف السند على كرسى] [مسك رسغ القدم اليمنى تحريك الرجل اليمنى للخلف جهة المقعدة 7- [الوقوف السند على كرسى] [مسك رسغ القدم اليسرى تحريك الرجل اليسرى للخلف جهة المقعدة 8- [الوقوف] [التوقيت فى المكان	5 ق	الاحماء
*تكرار كل تمرين (16) عدة × مجموعة واحدة	1- [الوقوف.مواجه للكرسى] [مرجحة الرجل اليمنى جانبا زاوية 45 درجة مع ثنى مشط القدم. 2- [الوقوف.مواجه للكرسى] [مرجحة الرجل السرى جانبا	15 ق	الجزء الرئيسى تمارين رجلين

*راحة 15 ث بين كل تمرين	زاوية 45 درجة مع ثنى مشط القدم. 3- [الوقوف .فتحاً الجانب الايمن مواجه للكرسى] الوقوف على المشط و الارتكاز على الكعبين بالتبادل 4- [الوقوف .مواجه للكرسى] الطعن للجانبين بالتبادل . 5- [الوقوف .الجانب الايسر مواجه للكرسى] دوائر صغيرة بالرجل اليمنى للخارج و الداخل . 6- [الوقوف .الجانب الايمن مواجه للكرسى] دوائر صغيرة بالرجل اليسرى للخارج و الداخل . 7- [الوقوف] الجلوس على الكرسي و الوقوف بالتبادل 8- [الجلوس على كرسي] تبادل فرد الرجل اليمنى واليسرى أماماً زاوية 45 درجة		
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1- [الوقوف] مرجحة الذراعين اماماً خلفاً 2- [الوقوف] دوران الذراعان بالتقاطع امام الوجه مع الشهيق والزفير 3- [الوقوف] ميل الجذع امام مع الشهيق الرجوع للوضع الابتدائي مع الزفير	5 ق	التهديئة

الاسبوع الخامس : الوحدة الاولى – الثالثة

التكرار	المحتوى	الزمن	مكونات الوحدة
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1- [الوقوف .فتحاً] دوران الراس يمينا و يسارا بالتبادل 2- [الوقوف .فتحاً] لفت الراس جهة اليمين و اليسار بالتبادل 3- [الوقوف . فتحاً] ثنى الراس يمينا و يسارا بالتبادل 4- [الوقوف .فتحاً] دوران الكتفين أماماً و خلفاً بالتبادل 5- [الوقوف فتحاً .ثبات الوسط] ثنى الجذع للجانبين بالتبادل 6- [الوقوف السند على كرسي] مسك رسغ القدم اليمنى تحريك الرجل اليمنى للخلف جهة المقعدة 7- [الوقوف السند على كرسي] مسك رسغ القدم اليسرى تحريك الرجل اليسرى للخلف جهة المقعدة 8- [الوقوف] التوقيت في المكان 9- [الوقوف] رفع و خفض العقبين بالتبادل	5 ق	الاحماء
*تكرار كل تمرين (16) عدة × المجموعة الاولى *راحة 15 ث بين كل تمرين *راحة 2 ق بين المجموعات	(تمارين البطن) 1- [الوقوف فتحاً.ثبات الوسط] رفع الركبتين اماماً بالتبادل 2- [الوقوف فتحاً .لمس الراس] رفع الركبتين اماماً بالتبادل مع لمس الركبة بالكوع 3- [الوقوف . الذراعان اعاليا] رفع الركبتين اماماً بالتبادل مع الصقف اسفل الرجل 4- [الوقوف .الذراعان جانباً] ثنى الركبة اليمنى مع دوران الرجل من الداخل للخارج 5- [الوقوف .الذراعان جانباً] ثنى الركبة اليسرى مع دوران الرجل من الداخل للخارج 6- [الوقوف فتحاً .ثبات الوسط] رفع الركبتين اماماً بالتبادل . (تمارين الذراعين) 1- [الوقوف فتحاً .الذراعان اماماً] حركة تبادلية للذراعين لاعلى و لاسفل 2- [الوقوف فتحاً . الذراعان جانباً و الكفان لاعلى] ثنى و فرد الكوع بالتبادل. 3- [الوقوف فتحاً .الذراعان اماماً] تبادل ثنى و فرد الذراع في الاتجاهات المختلفة (يمينا – اماماً – يساراً) 4- [الوقوف فتحاً] تبادل ثنى و فرد الذراع (اماماً- جانباً) 5- [الوقوف فتحاً لمس الكتفين] تحريك الكوع للخلف و للامام بالتبادل 6- [الوقوف . فتحاً.الذراعان جانباً] كب و بطح الكتفين بالتبادل	20ق	الجزء الرئيسي تمارين بطن + تمارين ذراعين

تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1- [الوقوف] حركات اهتزازية للذراعين 2- [الوقوف] حركات دائرية بالذراعين مع تنظيم التنفس 3- [الوقوف] ميل الجذع أماما أسفل مع شهيق ، الصعود التدريجي بالجذع مع الزفير 4- [الوقوف] دوران الذراعان المتقاطع أمام الجسم مع الشهيق ، الرجوع للوضع الابتدائي مع الزفير.	5 ق	التهديئة
--	--	-----	----------

الاسبوع الخامس: الوحدة الثانية - الوحدة الرابعة

التكرار	محتوى الوحدة	الزمن	مكونات الوحدة
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1- [الوقوف] التوقيت في المكان 2- [الوقوف] رفع و خفض العقبين معا 3- [الوقوف] دوران الذراعان معا أماما 4- [الوقوف] دوران الذراعان معا خلفا 5- [الوقوف] ثبات الوسط [لفت الجذع للجانبين بالتبادل 6- [الوقوف] الارتكاز باليدين على الركبة [دوران الركبتين معا جهة اليمين و اليسار بالتبادل	5 ق	الاحماء
* تكرار كل تمرين (16) عدة (المجموعة الاولى) * تكرار كل تمرين (8) عدات (المجموعة الثانية) * راحة 15 ث بين كل تمرين * راحة (2 ق) بين المجموعتين .	1- [الوقوف] المشى في المكان 2- [الوقوف] المشى في المكان مع تبادل ثنى و فرد الذراعان أماما 3- [الوقوف] المشى في المكان 4- [الوقوف] رفع الرجلين للامام بالتبادل مع لمس الرجل بالذراع العكسية 5- [الوقوف] رفع الرجلين للامام بالتبادل مع ثنى و فرد الذراعين أماما 6- [الوقوف] المشى في المكان 7- [الوقوف] أخذ خطوة ثم ضم القدمين يكرر للجانبين بالتبادل 8- [الوقوف] رفع الركبتين أماما بالتبادل 9- [الوقوف] ثنى الركبتين خلفا بالتبادل . 10- [الوقوف] ثنى الركبتين خلفا بالتبادل مع ثنى و فرد الذراعان مائلا اسفل 11- [الوقوف] المشى في المكان 12- [الوقوف] رفع الرجلين للامام بالتبادل مع رفع الذراعين أماما 13- [الوقوف] خطوة للجانبين بالتبادل مع رفع الذراعان جانبا 14- [الوقوف] المشى اماما و خلفا بالتبادل 15- [الوقوف] المشى في المكان .	20 ق	الجزء الرئيسي تمرينات هوائية
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1- [الرقود] تشابك الكفان و الذراعان بجانب الرأس 2- [الرقود] ضم الركبتين جهة الصدر. 3- [الرقود] لفت الجذع جهة اليمين و لفت الرأس جهة اليسار. 4- [الرقود] لفت الجذع جهة اليسار و لفت الرأس جهة اليمين.	5 ق	التهديئة

الاسبوع السادس: الوحدة الاولى - الوحدة الثالثة

التكرار	المحتوى	الزمن	اجزاء الوحدة
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1- [الوقوف] فتحا [دوران الراس يمينا و يسارا بالتبادل 2- [الوقوف] فتحا [لفت الراس جهة اليمين و اليسار بالتبادل 3- [الوقوف] فتحا [ثنى الراس يمينا و يسارا بالتبادل 4- [الوقوف] فتحا [دوران الكتفين أماما و خلفا بالتبادل 5- [الوقوف] فتحا [ثنى الجذع للجانبين بالتبادل 6- [الوقوف] السند على كرسى [مسك رسغ القدم اليمنى تحريك الرجل اليمنى للخلف جهة المقعدة 7- [الوقوف] السند على كرسى [مسك رسغ القدم اليسرى تحريك الرجل اليسرى للخلف جهة المقعدة	5 ق	الاحماء

<p>* تكرار كل تمرين (16) عدة (المجموعة الاولى)</p> <p>*تكرار كل تمرين (8) عدات (المجموعة الثانية)</p> <p>*راحة 15 ث بين كل تمرين</p> <p>* راحة (2 ق) بين المجموعتين</p>	<p>1- [الوقوف.السند على كرسى] ثنى و فرد الرجل اليمنى بالتبادل للجانب. 2- [الوقوف.السند على كرسى] ثنى و فرد الرجل اليسرى بالتبادل للجانب. 3- [الوقوف.السند على كرسى]اللمس بمشط القدم اليمنى اماما و جانبا بالتبادل. 4- [الوقوف.السند على كرسى]اللمس بمشط القدم اليسرى اماما و جانبا بالتبادل 5- [الوقوف.الجانب الايسر مواجه للكرسى] رفع وخفض الرجل اليمنى بالتبادل 6- [الوقوف.الجانب الايمن مواجه للكرسى] رفع وخفض الرجل اليسرى بالتبادل 7- [الوقوف .فتحا الجانب الايمن مواجه للكرسى] الوقوف على المشط و الارتكاز على الكعب بالتبادل . 8- [الجلوس على كرسى] مد الرجل اليمنى اماما زاوية 45 درجة و عمل دوائر صغيرة داخلية و خارجية . 9- [الجلوس على كرسى] مد الرجل اليسرى اماما زاوية 45 درجة و عمل دوائر صغيرة داخلية و خارجية 10- [الارتكاز على الجانب الايسر على الارض) رفع وخفض الرجل اليمنى بالتبادل 11- [الارتكاز على الجانب الايمن على الارض) رفع وخفض الرجل اليسرى بالتبادل 12- [الارتكاز على الجانب الايسر على الارض) مرجحة الرجل اليمنى اماما و خلفا 13- [الارتكاز على الجانب الايمن على الارض) مرجحة الرجل اليسرى اماما و خلفا</p>	<p>20 ق</p>	<p>الجزء الرئيسى</p> <p>تمرينات رجلين</p>
<p>تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة</p>	<p>1- [الرقود]تشابك الكفان و الذراعان بجانب الرأس 2- [الرقود] ضم الركبتين جهة الصدر. 3- [الرقود] لفت الجذع جهة اليمين ولفت الرأس جهة اليسار. 4- [الرقود] لفت الجذع جهة اليسار ولفت الرأس جهة اليمين</p>	<p>5 ق</p>	<p>التهدئة</p>

الاسبوع السادس : الوحدة الثانية – الوحدة الرابعة

التكرار	المحتوى	الزمن	اجزاء الوحدة
<p>تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة</p>	<p>1- [الوقوف] دوران الكتفين معا اماما و خلفا بالتبادل 2- [الوقوف] تحريك الذراعان و الكتفين للخلف و للامام بالتبادل 3- [الوقوف .فتحا] ميل الجذع للجانبين بالتبادل 4- [الوقوف .فتحا] لفت الجذع للجانبين بالتبادل 5- [الوقوف] دوران مشط القدم اليمنى للخارج و الداخل بالتبادل 6- [الوقوف] دوران مشط القدم اليسرى للخارج و الداخل التبادل</p>	<p>5 ق</p>	<p>الاحماء</p>
<p>*تكرار كل تمرين (16) عدة (المجموعة الاولى)</p> <p>*تكرار كل تمرين (8) عدات (المجموعة الثانية)</p> <p>*راحة 15 ث بين كل تمرين (تمارين الذراعين)</p>	<p>**تمرينات هوائية 1- [الوقوف] المشى فى المكان 2- [الوقوف]خطوة للجانبين بالتبادل 3- [الوقوف] (4) خطوات لكل جانب بالتبادل 4- [الوقوف] المشى فى المكان 5- [الوقوف] المشى (4) خطوات اماما و خلفا بالتبادل 6- [الوقوف] المشى فى المكان 7- [الوقوف] مد الرجل اليمنى و اليسرى للجانبين بالتبادل 8- [الوقوف] المشى فى المكان مع ثنى و فرد الكوع بالتبادل 9- [الوقوف] المشى فى المكان **تمرينات ذراعين(الجلوس على كرسى) 1- [الجلوس] رفع الذراع (اماما – عاليا –جانبا) مع الثبات</p>	<p>20 ق</p>	<p>الجزء الرئيسى</p> <p>تمرينات هوائية + تمرينات ذراعين</p>

*راحة (2) ق بين المجموعتين	(2ث في كل وضع) 2- [الجلوس] مد الذراعان معا للجهة اليمنى مع الثبات 3- [الجلوس] مد الذراعان معا للجهة اليسرى مع الثبات 4- [الجلوس] تحريك الذراعان للجانبين مع تقاطع الذراعان اعلى الراس و العودة للوضع الابتدائى 5- [الجلوس] الذراعان مائلا أسفل [كب و بطح الكفان والذراعان 6- (الانبطاح المائل اليدين على الكرسي) الثبات فى الوضع.		
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1- [الجلوس] رفع الذراعان أعلى الراس مع تشابك الكفان و الشهيق الرجوع للوضع الابتدائى مع الزفير 2- [الجلوس] ثنى الراس أماما و خلفا مع تنظيم التنفس 3- [الجلوس] ميل الجذع امام أسفل مع الشهيق الرجوع لوضع [الجلوس] مع الزفير	5 ق	التهديئة على كرسي

الاسبوع السابع : الوحدة الاولى – الوحدة الثالثة

التكرار	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
* تكرار كل تمرين (8) عدا × مجموعة واحدة	1- [الوقوف. فتحا] دوران الراس يمينا و يسارا بالتبادل 2- [الوقوف. فتحا] لفت الراس جهة اليمين و اليسار بالتبادل 3- [الوقوف. فتحا] ثنى الراس يمينا و يسارا بالتبادل 4- [الوقوف فتحا] ثنى الجذع للجانبين بالتبادل 5- [الوقوف السند على كرسي] مسك رسغ القدم اليمنى تحريك الرجل اليمنى للخلف جهة المقعدة 6- [الوقوف السند على كرسي] مسك رسغ القدم اليسرى تحريك الرجل اليسرى للخلف جهة المقعدة	5 ق	الاحماء
*تكرار كل تمرين (16) عدة (المجموعة الاولى) *تكرار كل تمرين (8) عدا (المجموعة الثانية) *راحة (15) ث بين كل تمرين *راحة (2) ق بين المجموعتين	**تمارين ذراعين 1- [الوقوف. الذراعان وضع الملاكمة أماما الوجه] دوران الذراعان بالتبادل للامام 2- (طعن جانبي جهة اليمين . الكفان ملامسة للرجل) تحريك الذراع اليسرى لوضع مائلا اعلى . 3- (طعن جانبي جهة اليسار . الكفان ملامسة للرجل) تحريك الذراع اليمنى لوضع مائلا اعلى. 4- [الوقوف . الذراعان وضع الملاكمة أمام الوجه] أداء حركة الملاكمة بالذراعان بالتبادل 5- [الوقوف. ميل الجذع أماما 45 درجة] ثنى الكوع و تحريك الذراعان للخلف و الرجوع للوضع الابتدائى 6- [الوقوف] ثنى الكوع مع لمس جانبي الجسم بالكفان 7- [الوقوف . الذراعان وضع الملاكمة] تحريك الذراعان جانبا ثم الرجوع لوضع الابتدائى 8- [الوقوف . تشابك الكفان] رفع الذراعان اعلى الراس و العودة للوضع الابتدائى **تمارين بطن على الكرسي !- [الجلوس على حافة الكرسي . الاستناد بالكتفين على ظهر الكرسي] رفع الركبتين لاعلى بالتبادل 2- [الجلوس على حافة الكرسي. تقاطع الذراعان أمام الصدر] لفت الجذع للجانبيين بالتبادل 3- [الجلوس على حافة الكرسي. تقاطع الذراعان أمام الصدر] لفت الجذع للجانبين بالتبادل مع رفع الركبتين لاعلى بالتبادل 4- [الجلوس على حافة الكرسي تشابك اليدين خلف الراس] لفت الجذع	20 ق	الجزء الرئيسى تمارين للذراعين + تمارين بطن

	للجانبيين بالتبادل مع لمس الركبة بالذراع العكسية		
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1- [الجلوس] رفع الذراعان أعلى الرأس مع تشابك الكفان و الشهيق الرجوع للوضع الابتدائي مع الزفير 2- [الجلوس] ثنى الرأس أماما و خلفا مع تنظيم التنفس 3- [الجلوس] ميل الجذع امام أسفل مع الشهيق الرجوع لوضع [الجلوس] مع الزفير	5 ق	التهدئة

الاسبوع السابع: الوحدة الثانية – الوحدة الرابعة

التكرار	المحتوى	الزمن	اجزاء الوحدة
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1- [الوقوف .فتحاً] دوران الرأس يمينا و يسارا بالتبادل 2- [الوقوف.فتحاً] لفت الرأس جهة اليمين و اليسار بالتبادل 3- [الوقوف . فتحاً] ثنى الرأس يمينا و يسارا بالتبادل 4- [الوقوف فتحاً] ثبات الوسط [ثنى الجذع للجانبين بالتبادل 5- [الوقوف السند على كرسى] مسك رسغ القدم اليمنى تحريك الرجل اليمنى للخلف جهة المقعدة 6- [الوقوف السند على كرسى] مسك رسغ القدم اليسرى تحريك الرجل اليسرى للخلف جهة المقعدة		
* تكرار كل تمرين (16) عدة (المجموعة الاولى) * تكرار كل تمرين (8) عدات (المجموعة الثانية) * راحة (2 ق) بين المجموعتين	1- [الوقوف] المشى فى المكان 2- [الوقوف] المشى فى المكان مع تبادل ثنى و فرد الذراعان أماما 3- [الوقوف] المشى فى المكان 4- [الوقوف] رفع الرجلين للامام بالتبادل مع لمس الرجل بالذراع العكسية 5- [الوقوف] رفع الرجلين للامام بالتبادل مع ثنى و فرد الذراعين أماما 6- [الوقوف] المشى فى المكان 7- [الوقوف] أخذ خطوة ثم ضم القدمين يكرر للجانبين بالتبادل 8- [الوقوف] رفع الركبتين أماما بالتبادل 9- [الوقوف] ثنى الركبتين خلفا بالتبادل . 10- [الوقوف] ثنى الركبتين خلفا بالتبادل مع ثنى و فرد الذراعان مائلا اسفل 11- [الوقوف] المشى فى المكان 12- [الوقوف] رفع الرجلين للامام بالتبادل مع رفع الذراعين أماما 13- [الوقوف] خطوة للجانبين بالتبادل مع رفع الذراعان جانبا 14- [الوقوف] المشى اماما و خلفا بالتبادل 15- [الوقوف] المشى فى المكان	20 ق	الجزء الرئيسى تمرينات هوائية
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1- [الجلوس] رفع الذراعان أعلى الرأس مع تشابك الكفان و الشهيق الرجوع للوضع الابتدائي مع الزفير 2- [الجلوس] ثنى الرأس أماما و خلفا مع تنظيم التنفس 3- [الجلوس] ميل الجذع امام أسفل مع الشهيق الرجوع لوضع [الجلوس] مع الزفير	5 ق	التهدئة

الاسبوع الثامن : الوحدة الاول – الوحدة الثالثة

التكرار	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1- [الوقوف .فتحاً] دوران الراس يمينا و يسارا بالتبادل 2-[الوقوف.فتحاً] لفت الراس جهة اليمين و اليسار بالتبادل 3-[الوقوف . فتحاً] دوران الكتفين اماما و خلفا بالتبادل 4-[الوقوف فتحاً .ثبات الوسط] ميل الجذع امام اسفل و للخلف بالتبادل 5-[الوقوف] دوران مشط القدم اليمنى للداخل و الخارج بالتبادل . 6-[الوقوف] دوران مشط القدم اليسرى للداخل و الخارج بالتبادل .	5 ق	الاحماء
*تكرار كل تمرين (16) عدة (المجموعة الاولى) *تكرار كل تمرين (8) عدات (المجموعة الثانية) *راحة 15 ث بين كل تمرين *راحة (2) ق بين المجموعتين	**تمرينات ذراعين 1-[الوقوف.الذراعان وضع الملاكمة أماما الوجه] دوران الذراعان بالتبادل للامام 2-(طعن جانبي جهة اليمين .الكفان ملامسة للرجل) تحريك الذراع اليسرى لوضع مائلا اعلى . 3--(طعن جانبي جهة اليسار .الكفان ملامسة للرجل) تحريك الذراع اليمنى لوضع مائلا اعلى. 4-[الوقوف .الذراعان وضع الملاكمة أمام الوجه]أداء حركة الملاكمة بالذراعان بالتبادل 5-[الوقوف.ميل الجذع أماما 45 درجة] ثنى الكوع و تحريك الذراعان للخلف و الرجوع للوضع الابتدائي 6-[الوقوف] ثنى الالكوع مع لمس جانبي الجسم بالكفان 7-[الوقوف .الذراعان وضع الملاكمة] تحريك الذراعان جانبا ثم الرجوع للوضع الابتدائي 8-[الوقوف .تشابك الكفان] رفع الذراعان اعلى الراس و العودة للوضع الابتدائي **تمرينات بطن على الكرسي 1-[الجلوس على حافة الكرسي .الاستناد بالكتفين على ظهر الكرسي] رفع الركبتين لاعلى بالتبادل 2-[الجلوس على حافة الكرسي.تقاطع الذراعان أمام الصدر] لفت الجذع للجانبين بالتبادل 3-[الجلوس على حافة الكرسي.تقاطع الذراعان أمام الصدر] لفت الجذع للجانبين بالتبادل مع رفع الركبتين لاعلى بالتبادل 4-[الجلوس على حافة الكرسي تشابك اليدين خلف الراس] لفت الجذع للجانبين بالتبادل مع لمس الركبة بالذراع العكسية	20 ق	الجزء الرئيسي تمرينات ذراعين + تمرينات بطن
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1-[الوقوف]تشابك الكفان و الذراعان بجانب الرأس 2-[الوقوف] ضم الركبتين جهة الصدر. 3-[الوقوف] لفت الجذع جهة اليمين و لفت الرأس جهة اليسار. 4-[الوقوف] لفت الجذع جهة اليسار و لفت الرأس جهة اليمين	5 ق	التهدئة

الاسبوع الثامن : الوحدة الثانية – الوحدة الرابعة

التكرار	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
تكرار كل تمرين (8) عدات × مجموعة واحدة	1- [الوقوف .فتحاً] دوران الراس يمينا و يسارا بالتبادل 2-[الوقوف.فتحاً] لفت الراس جهة اليمين و اليسار بالتبادل 3-[الوقوف . فتحاً] دوران الكتفين اماما و خلفا بالتبادل 4-[الوقوف فتحاً .ثبات الوسط] ميل الجذع امام اسفل و للخلف بالتبادل 5-[الوقوف] دوران مشط القدم اليمنى للداخل و الخارج بالتبادل . 6-[الوقوف] دوران مشط القدم اليسرى للداخل و الخارج بالتبادل	5 ق	الاحماء
* تكرار كل تمرين (16)	1-[الوقوف] المشى فى المكان 2-[الوقوف] المشى فى المكان مع تبادل ثنى و فرد الذراعان أماما	20 ق	الجزء الرئيسي

<p>عدة (المجموعة الاولى) (*تكرار كل تمرين (8) عدات (المجموعة الثانية) * راحة (2 ق) بين المجموعتين</p>	<p>3- [الوقوف] المشى فى المكان 4- [الوقوف] رفع الرجلين للامام بالتبادل مع لمس الرجل بالذراع العكسية 5- [الوقوف] رفع الرجلين للامام بالتبادل مع ثنى و فرد الذراعين أماما 6- [الوقوف] المشى فى المكان 7- [الوقوف] أخذ خطوة ثم ضم القدمين يكرر للجانبين بالتبادل 8- [الوقوف] رفع الركبتين أماما بالتبادل 9- [الوقوف] ثنى الركبتين خلفا بالتبادل . 10- [الوقوف] ثنى الركبتين خلفا بالتبادل مع ثنى و فرد الذراعان مائلا اسفل 11- [الوقوف] المشى فى المكان 12- [الوقوف] رفع الرجلين للامام بالتبادل مع رفع الذراعين أماما 13- [الوقوف] خطوة للجانبين بالتبادل مع رفع الذراعان جانبا 14- [الوقوف] المشى اماما و خلفا بالتبادل 15- [الوقوف] المشى فى المكان</p>		<p>تمرينات هوائية</p>
<p>*تكرار كل تمرين (8) عدات</p>	<p>1- [الوقوف] تشابك الكفان و الذراعان بجانب الرأس 2- [الوقوف] ضم الركبتين جهة الصدر. 3- [الوقوف] لفت الجذع جهة اليمين و لفت الرأس جهة اليسار. 4- [الوقوف] لفت الجذع جهة اليسار و لفت الرأس جهة اليمين</p>	<p>5 ق</p>	<p>التهدئة</p>

ملخص البحث

برنامج تمرينات منزلية و تأثيره على كل

من السعادة النفسية و التفكير الايجابي أثناء كوفيد-19

* أ.م.د / بسمة شريف حيدر

يهدف البحث الى تصميم برنامج تمرينات منزلية للسيدات و التعرف على تأثيره على كل من السعادة النفسية و التفكير الايجابي أثناء كوفيد-19 و قد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي و بلغت حجم العينة (42) سيدة تم تقسيمهن الى (12) سيدة عينة البحث الاساسية ، (30) سيدة عينة استطلاعية لحساب المعاملات العلمية لمقياسى البحث و (8) سيدات تم سحبهم من العينة الاستطلاعية لتطبيق وحدة تدريبية من البرنامج و التعرف على أى صعوبات تواجه تطبيق برنامج التدريبات المنزلية المقترح و قد تراوحت أعمارهن ما بين (49-50) سنة ، طبق البرنامج على مدى (8) أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية فى الاسبوع و اشتمل البرنامج على تمرينات هوائية و تمرينات للمجموعات العضلية المختلفة (ذراعين - بطن - ظهر - أرجل) و أظهرت النتائج التأثير الايجابى لبرنامج التمرينات المنزلية المقترح على كل من السعادة النفسية و التفكير الايجابى لدى عينة البحث ، وجود ارتباط دال بين السعادة النفسية و التفكير الايجابى لدى عينة البحث التجريبية و كذلك وجود نسب تحسن فى كل من السعادة النفسية و التفكير الايجابى نتيجة لبرنامج التدريبات المنزلية المقترح .

Abstract

Home exercise program and its effect on Psychological Happiness & Positive Thinking during Covid-19

***Assist.Prof,Basma Sherif Haider**

The research aim to design home exercise program for women and identify its effect on psychological happiness & Positive thinking during Covid -19 .The researcher used the experimental method on a sample of (42) women divided into (12) women as an experimental group and (30) women as a survey sample for validity and reliability of psychological happiness scale and positive thinking scale , (8) women was taken from suevey sample to apply one training session from the program and identify any difficulties in implementation of the proposed home exercise program .Their age range from (49-50) years old .The program was applied for (8) weeks (4) times a week and consist of :Aerobic exercise and exercise for different muscle groups (Arms –Abdomen-Back-legs).The results shows positive effect of proposed home exercise program on psychological happiness and positive thinking ,significant correlation between psychological happiness and positive thinking for the experimental group and increase in improvement ratio for both psychological happiness and positive thinking

***Assist.Prof.Basma Sherif Haider Assist prof in Rythmic exercise
&GymnasticTraining dept**