" تأثير برنامج باستخدام الألعاب الترويحية على استراتيجيات مواجهه الضغوط لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنيا "

د/ هبه فتحي الشيخ
أخصائي رياضي بالإدارة العامة لرعاية الشباب
جامعة الزقازيق

المقدمة ومشكلة البحث :

ليس سهلا أن يولد طفل ذو طبيعة خاصة في العائلة، مختلف في طريقة أو سرعة نموه، في حاجاته وتفكيره، في قدراته البدنية والذهنية. حيث يصبح لزاما على الأسرة تحمل مسؤولية مضاعفة للتعامل مع هذا الطفل صحيا ونفسيا واجتماعيا.

وتعتبر الأسرة أحد أهم هذه النظم الاجتماعية، فهي تمارس دورها الطبيعي في ظل توازن المتغيرات والعناصر التي تساعدها على الانسجام والاستقرار الذي يحدث بين جميع أفرادها، غير أن وجود الإعاقة لدى أحد أفراد الأسرة ربما يشكل تحدياً جديداً لدور الأسرة ووظائفها المختلفة، بسبب تأثر جميع أفرادها بهذا الحدث، وبالتالي تتأثر في الوقت ذاته أدوارهم الطبيعية ويصبح التوتر Tensionوالتغير في المشاعر والاتجاهات هو السمة الأساسية السائدة لدى هذه الأسرة.

وفى هذا الصدد تشير **إيمان فؤاد الكاشف (2000)** أن أسر الأطفال المعاقين تواجه العديد من المشكلات التي تؤثر على مستوي رعاية الأسرة لأطفالها حيث يمكن اعتبار أن إعاقة فرد في الأسرة هي إعاقة لأسرته فالأسرة هي بناء اجتماعي يخضع لقاعدة التوازن الاجتماعي ووضع المعاق في أسرته يحيط بعلاقاتها قدرا من الاضطراب مادامت إعاقته تحول دون كفايته في أداء دوره الاجتماعي بالكامل كما أن سلوك المعاق المسرف في القلق والاكتئاب يقابل من المحيطين به بسلوك مسرف في الشعور بالذنب والحيرة والقلق مما يقلل من توازن الأسرة وتماسكها. (3 :77)

وهذا ما أكدته دراسة **فيديا، راجو Vidhya & Raju (2008)** من أن أباء وأمهات الأطفال المعاقين مختلفون اختلافًا كبيرا عن آباء وأمهات الأطفال العاديين في ثقل الأعباء الملقاة على عاتقهم وكثرة الضغوط بعض النظر عن الفئة التي ينتمي إليها الطفل. (18: 34)

وتوصلت دراسة **ساندرا دويس وآخرون .Sandra Duis, et al (1997)** إلىِ أن أولياء أمور الأطفال المعاقين عقليا (متلازمة داون) يعانون من ضغوط نفسية، وخصوصا التوتر النفسي، والقلق، والاكتئاب، وذلك لعدم امتلاكهم المعلومات الكافية أو الأفكار الصحيحة للتعامل مع الطفل المعاق، فضلا عن عدم اطلاعهم على برامج للتدخل المبكر من أجل التشخيص والوقاية والعلاج. (17: 53)

حيث يحتاج الطفل المعاق الى قدر كبير من الوقت والجهد والانتباه والتكلفة المادية، لذلك يعد عبئًا على أسرته من حيث تدبير شئونه ورعايته وسلوكه غير الطبيعي، مما يضيف أعباء زائدة على الأم التي تتعرض لمعاناة نفسية بجانب المعاناة الجسمية. (8: 20)

وتلعب الأم أهمية كبيرة في حياة طفلها المعاق كقائم بالرعاية وما تقدمة الأم لطفلها من حنان واهتمام ورعاية لذلك تحتاج أن تكون على قدر عال من التفاؤل والأمل والمهارات الإيجابية عند التطلع الى مستقبل الطفل، كما تحتاج أن تكون أكثر انضباطًا للنفس وحماسًا وأكثر إيجابيه لتستطيع مواجهة مصاعب الحياة ومساعدة طفلها في تعلم المهارات اللازمة لحياة اجتماعية ملائمة لاحتياجاته وقدراته تسمح له بالعيش داخل المجتمع حياة سليمة. (5: 963)

كما أظهرت نتائج دراسة **هاسال وآخرون .Hassal, et al (٢٠٠٥)** وجود ضغوط عالية لدى الأمهات بخاصة في التحكم بالذات وذلك للمشكلات السلوكية التي يعاني منها الأبناء. (16: 405)

وتضيف **فيفيان خميس ,Vivian Khamis (2007)** الى وجود مشكلات أخرى تعاني منها الأمهات ومنها الاستبعاد الاجتماعي وذلك بسبب مشكلات المجتمع الخارجي المتمثلة في انتقادات الأشخاص وعدم احترام الآخرين لذويهم، ولذلك تستخدم الأمهات تعبير الذين يعيشون في الظلام للتأكيد على مشاعر العزلة والمعاناة لديهن. (19: 805)

ومما لا شك فيه أن الإنسان يجب ألا يقف مكتوف اليدين أمام أي ضغط يهدد حياته ويؤثر فيها، فالحفاظ على النفس البشرية وتوازنها غريزة فطرية تميز الإنسان، وعليه فإن لزاما على الأمهات مواجهة هذه الضغوط والتكيف معها، وتخفيف آثارها أو حلها، ويستخدم في ذلك استراتيجيات مختلفة.

وحسب **لازاروس وزملاؤه .Lazarus, et al (1984)** أن للمواجهة وظيفتين أساسيتين فهي يمكن أن تسمح بتغيير الوضعية التي هي سبب في الضغط. وأن تعدل في الاستجابات الانفعالية المرتبطة بهذه المشكلة أي بتغيير الذات. (20)

ويعد الترويح نشاطاً اختيارياً ممتعاً يمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنمية مهاراته، ويشير **كمال درويش ومحمد الحماحمي (2004)** إلى أن الترويح يعد نوعاً من أوجه النشاط التي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها ويكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم والمهارات البدنية، والاجتماعية، والنفسية، والمعرفية. (9: 27)

كما أن للترويح إسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب المشاركين في ممارسة أوجه مناشطة، حيث يرى **محمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز (2006)** أن للترويح أهداف متعددة منها أهداف صحية مرتبطة بوجه عام بصحة الفرد لتطوير الحالة الصحية للفرد، والوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض الصدر، وتنمية للعادات الصحية المرغوبة، والإقلال من التوتر العصبي والقلق، والمحافظة على الوزن المناسب. (10: 145)

لذا فإن ممارسة هواية ترويحية للفرد تعد شيئا هاما وضروريا لمواجهة الضغوط النفسية وهذا يتفق مع ما أشار إليه **كمال درويش ومحمد الحماحمي (2004)** بأن الشخص المتمتع بالصحة الجيدة هو الشخص ذو الهوايات الترويحية. (9: 25)

وتشير **فيفيان خميس Vivian Khamis (2007)** أن أمهات الأطفال المعاقين أقل استمتاعًا بوقت الفراغ العائلي، ووجود إهمال لاحتياجاتهن الترفيهية. (19: 806)

ومن خلال الاطلاع على الشبكة العالمية للمعلومات (الإنترنت)، لاحظت الباحثة أن اغلب الدراسات التي تناولت أمهات الأطفال المعاقين كانت أغلبها دراسات وصفية ولم تتطرق الى البرامج الترويحية العائلية كدراسة **فيفيان خميس ,Vivian Khamis (2007)** (19)

بعنوان الضغوط النفسية لدى أولياء أمور الأطفال المتخلفين عقلياً في دولة الإمارات العربية المتحدة، وكان من اهم النتائج ارتباط التوجه نحو الأنشطة الترفيهية والدينية والاستقلال العالي والتوجهات الفكرية والترفيهية بمستويات منخفضة من الإجهاد الأبوي. من ناحية أخرى، أظهر الوالدين في الأسر الموجهة نحو الإنجاز مستويات مرتفعة من الإجهاد الأبوي. ودراسة **انجيلا باستر ,Angela Paster (2008) (13)** بعنوان مقارنة بين استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها آباء الأطفال ذوي الإعاقة وأولياء أمور الأطفال غير المعاقين، وكان من اهم النتائج وجود فرق كبير بين استراتيجيات المواجهة الشاملة لآباء الأطفال ذوي الإعاقة وتلك الخاصة بآباء الأطفال غير المعاقين. ودراسة **مريم عاد داخل (2015) (12)** بعنوان الإنهاك النفسي وعلاقته بالأداء الاجتماعي والرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، وتم التوصل إلى إن الأمهات يمتزن بأداء اجتماعي فعّال، وليس هناك فروق في مستوى الأداء الاجتماعي تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي. وتتمتع الأمهات بمستوى من الرضا عن الحياة، وان هناك فروقاً في الشعور بالرضا عن الحياة تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي ولصالح الأمهات ذوات التحصيل الجامعي. وهناك علاقة ارتباطية دالة بين كل من الإنهاك النفسي والأداء الاجتماعي والرضا عن الحياة. ودراسة **آية عيد عبد الفتاح وآخرون (2018) (2)** بعنوان الصبر لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة: دراسة مقارنة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 بين متوسطي درجات أمهات أطفال ذوي التوحد وأمهات أطفال ذوي الإعاقة العقلية على مقياس الصبر وذلك لصالح أمهات أطفال ذوي الإعاقة العقلية، ومستوي الصبر لدي أمهات أطفال ذوي التوحد كان متوسط، ومستوي الصبر لدي أمهات أطفال ذوي الإعاقة العقلية كان متوسط. ودراسة **سالمة محمد عبد الوهاب (2019) (6)** بعنوان بناء مقياس الأمية الترويحية لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم، وتوصلت الدراسة إلى تحديد ماهية الأمية الترويحية ومحاورها لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم وهي (المعلومات والمفاهيم المرتبطة بالترويح لأمهات الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم – أنواع الأنشطة الترويحية الخاصة بأمهات الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم – دوافع الممارسة الترويحية لأمهات الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم

– واجبات المجتمع للنهوض بالأمية الترويحية لأمهات الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم – مردود استخدام الترويح لأمهات الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم). ودراسة **محمود عصام جبر (2020) (11)** بعنوان جودة الحياة لدى الأفراد ذوي الإعاقة الذهنية الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من وجهة نظر أمهاتهم، وأظهرت نتائج البحث أن جودة الحياة لذوي الإعاقات الذهنية في بعد الحياة العاطفية والانفعالية إن الفرد ذوي الإعاقة الذهنية يشعر بالحزن دون سبب واضح وفي بعد الحياة الأسرية فإنه يشعر بالانتماء إلى أسرته وفي بعد الصحة النفسية فإنه بشعر بالاكتئاب وفي بعد إدارة الوقت فإن الوقت غير مهم بالنسبة إليه. ودراسة **رباب السيد مشعل، نهاد علي رصاص (2021) (4)** بعنوان وعي أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بإستراتيجيات إدارة الضغوط وعلاقته بالتفاعل الأسري في ظل التعايش مع جائحة كوفيد 19، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين وعي أمهات الأطفال باستراتيجيات إدارة الضغوط بمحاورها والتفاعل الأسري في ظل التعايش مع جائحة كوفيد19 بأبعادها. ولم توجد فروق بين الأمهات العاملات وغير العاملات في التفاعل الأسري بأبعاده، وتفوقت العاملات عن غير العاملات في استراتيجيات إدارة الضغوط في ظل التعايش مع كوفيد 19 ومحوريها (الإدارة الفعالة للضغوط– طلب المساندة الاجتماعية).

وانطلاقا مما سبق تطرقت الباحثة لإجراء هذه الدراسة.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج باستخدام الألعاب الترويحية على استراتيجيات مواجهه الضغوط لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنيا.

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في استبيان استراتيجيات مواجهه الضغوط قيد البحث لصالح القياس البعدي.

2. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في استبيان استراتيجيات مواجهه الضغوط قيد البحث لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في استبيان استراتيجيات مواجهه الضغوط قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلح البحث:

استراتيجيات المواجهة.

يشير **هاسلام وآخرون .Haslam, et al (2006)** أنه يمكن اعتبارها الطريقة التي يفكر بها الفرد ويسلكها لإيجاد حلول للجوانب السلبية لموقف ضاغط ما. (15 :270)

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لهذه الدراسة باستخدام التصميم التجريبي بطريقة القياس القبلي –البعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من المترددات على جمعيات ومدارس التربية الفكرية بمحافظة الشرقية، وقد بلغ عددهن (112) أم. وتم استبعاد عدد (30) أم لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهن، ليصبح قوام عينة البحث الأساسية (82) أم، تم تقسيمهن الى مجموعتين أحدهما تجريبية (31) أم والأخرى ضابطة (51) أم، وتم استبعاد عدد (19) أم بواقع (4) أمهات من المجموعة التجريبية لعدم استكمالهن البرنامج، (15) أم من المجموعة الضابطة لعدم استكمالهن الاستبيان، ليصبح قوام عينة البحث الفعلية (27) أم للمجموعة التجريبية، (36) أم للمجموعة الضابطة.

شروط اختيار العينة:

- لا يوجد أكثر من طفل واحد معاق عقليا في الأسرة (متلازمة داون)
- لا يزيد عمر الطفل المعاق عن 12 سنة
- أن تكون الأم حاصلة على مؤهل عال

- يتراوح عمر الأم ما بين 40 -50 سنة.

وقامت الباحثة بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث من حيث متغيرات العمر الزمني والمستوي الاقتصادي والاجتماعي وذلك بدلالة قيم معامل الالتواء كما هو موضوح بالجدول (1).

جدول (1)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث

ن = 112

المتغيرات	التمييز	متوسط	وسيط	انحراف	التواء
العمر الزمني	**سنة**	**43.64**	**45.30**	**6.52**	**0.764-**
المستوي الاقتصادي والاجتماعي	**درجة**	**43.22**	**42.50**	**4.14**	**0.522**

يوضح الجدول رقم (1) أن انحصرت قيم معاملات الالتواء ما بين (±3)، مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (العمر الزمني – المستوي الاقتصادي والاجتماعي).

أدوات ووسائل جمع البيانات:

- ساعات إيقافٍ Stop watch.
- كرات ملونة.
- صناديق وثب.

الاختبارات المستخدمة في البحث.

مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي للأسرة (مرفق 1): من إعداد **الهوارنة (2009)** ويتكون المقياس من جانبين: الأول يقيس المستوى الثقافي للأسرة: ويحتوي على جزء للمستوى التعليمي الحاصل عليه الأب والأم؛ وجزء يقيس مدى ثقافة الأسرة من خلال (25) بند و(3) تقادير (دائماً وأحياناً ونادًرا) مقدرة 3 ،2 ،1 على التوالي، بحيث تعبر الدرجة المرتفعة على مستوى ثقافي عالي للأسرة والدرجة المنخفضة تعبر عن مستوى ثقافي منخفض للأسرة. والجزء الثاني من المقياس فيقيس الجانب الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، وذلك من خلال مسح ما يمتلكه المفحوص من مؤهلات علمية وموارد بيتية؛ وذلك من خلال (28) بند على

شكل (3) اختيارات من متعدد لوصف الحالة الاقتصادية والاجتماعية، وتعبر الدرجة المرتفعة على مستوى اقتصادي واجتماعي مرتفع والعكس صحيح.

اختبار قائمة مواجهة المواقف الضاغطة: (مرفق 2)

قامت الباحثة بتطبيق قائمة مواجهة المواقف الضاغطة (Coping Inventory for Stressful Situations.CISS-21) **لايندلر وباركر Endler and Parker (1999) (14)** وتنقسم الى ثلاث استراتيجيات لمواجهه الضغوط وهي المواجهة الموجهة نحو المهام Task-oriented coping، المواجهة الموجهة نحو العاطفة Emotion-oriented coping، المواجهة الموجهة نحو التجنب Avoidant-oriented coping، المحور الثالث ينقسم الى بعدين هما الإلهاء والتشتيت الاجتماعي. والقائمة تتكون من (21) عبارة بواقع (7) عبارات لكل محور. يجيب عنه الأفراد بمقياس ثنائي (نعم –لا).

1- المواجهة الموجهة نحو المهام Task-oriented coping: أسلوب تحكم أساسي قابل للتكيف عندما يتم تقييم المواقف على أنها قابلة للتغيير. يتم الحفاظ على التركيز والسيطرة على العواطف. هذا يمكن أن يكون غير قادر على التكيف مع المشاكل الاجتماعية المتغيرة المعقدة.
2- المواجهة الموجهة نحو العاطفة Emotion-oriented coping: أسلوب تحكم ثانوي قابل للتكيف عندما يتم تقييم المواقف على أنها غير قابلة للتغيير. الهدف هو تقليل التوتر، ولكن على المدى الطويل يمكن أن يزيد التوتر وينتج عنه نتائج سلبية مثل القلق والاكتئاب.
3- المواجهة باستخدام التجنب.

أ- المواجهة باستخدام تشتيت الانتباه Avoidant-distracted coping: هذا التكيف على المدى القصير للمشاكل التي لا يمكن السيطرة عليها. أنت فقط لا تدع المشكلة تزعجك وتركز على شيء أكثر إثارة للاهتمام. إذا كانت المشاكل يمكن السيطرة عليها، فإن هذه الاستراتيجية ستكون غير قادرة على التكيف على المدى الطويل.

ب- المواجهة باستخدام التجنب الاجتماعي Avoidant-social coping: يُلتمس اللجوء في مواجهة التهديد أو التحويل أو المساعدة. هذه الإستراتيجية قابلة للتكيف أيضًا على المدى القصير، ولكن بمرور الوقت يصبح تطوير المهارات اللازمة لمواجهة التهديد كمشكلة مفيدة أكثر فاعلية.

برنامج الألعاب الترويحية: (إعداد الباحثة) مرفق 3

قامت الباحثة بإعداد واختيار مجموعة من الألعاب الترويحية بهدف تحقيق الشعور بالسعادة والثقة بالنفس والاتزان الانفعالي وحل المشكلات والتفكير الإيجابي والتخلص من الضغوط والتوتر والقلق لدى أمهات الأطفال المعاقين.

هدف البرنامج الترويحي:

تحسين استراتيجيات مواجهه الضغوط لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا

أسس وضع البرنامج الترويحي:

- مراعاة الخصائص النفسية والاجتماعية لأمهات الأطفال المعاقين.
- مراعاة التدرج والفروق الفردية والتنوع.
- مراعاة فترات الراحة بين الأنشطة والألعاب.
- مراعاة الإثارة والمتعة والمرح وذلك باستخدام أدوات ذات ألوان مبهجة.
- تطبيق الألعاب الترويحية بمصاحبة الموسيقي والأغاني.

محددات البرنامج التدريبي:

- ◄ مدة البرنامج (12) أسبوع.
- ◄ عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية في الفترة التأسيسية (2) وحدة.
- ◄ إجمالي عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة.

والبرنامج موضح بالتفصيل (مرفق3)

محتوي البرنامج:

يحتوي البرنامج على الأجزاء التالية:

الجزء التمهيدي: يهدف الى إعداد أمهات الأطفال المعاقين بدنيا ونفسيا وزمن هذا الجزء (10 ق)

الجزء الرئيسي: عبارة عن ألعاب ترويحية تتسم بالمرح والسرور وتتفق مع هدف البرنامج، زمن هذا الجزء (40 ق)

الجزء الختامي: يهدف الى تهدئة الجسم والعودة الى الحالة الطبيعية، زمن هذا الجزء (10 ق)

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بتطبيق وحدة تدريبية على أفراد عينة البحث الاستطلاعية وعددهن (30) أم من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية في الفترة من 7/3 وحتى 2021/7/10م وذلك للتأكد من:

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة
- سلامة وتنفيذ وتطبيق القياسات والاختبارات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعة لها.
- ترتيب سير الألعاب وأداؤها وتقنين فترات الراحة بينها
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء إجراء الدراسة الأساسية
- تقنين المعاملات العلمية للاختبار النفسي.

المعاملات العلمية:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس قائمة مواجهة المواقف الضاغطة وذلك بعد تعديله وتعريبه ليتناسب مع البيئة المصرية على عينة قوامها (30) أم، وتم اخذ القياسات في مدرسة التربية الفكرية بالزقازيق وذلك بهدف ما يلي:

- **تحديد درجة استجابة المبحوثين للاختبار.**

تحديد الزمن الذي تستغرقه الأمهات في الإجابة على الاستبيان عن طريق المعادلة التالية

$$\text{الزمن اللازم للاختبار} = \frac{\text{الزمن الذي استغرقته أول أم} + \text{الزمن الذي استغرقته أخر أم}}{2}$$

وبذلك أمكن تحديد زمن الاختبار المعرفي وكان (15) دقيقة لقائمة مواجهة المواقف الضاغطة.

- **تحديد صعوبات الصياغة.**

ومن خلال تطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية استخلصت الباحثة مدى تفهم العينة الاستطلاعية لعبارات الاستبيان من خلال إجاباتهن، حيث وجدت انه لا توجد عبارات تحتمل أكثر من تفسير واحد أو غامضة في معناها ومفهومها.

- **صدق قائمة مواجهة المواقف الضاغطة.**

صدق الاتساق الداخلي للعبارات:

استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي بالتطبيق على (30) أم وإيجاد معاملات الارتباط بين درجاتهم في كل عبارة مع مجموع درجة المحدد الخاص بها وفيما يلي الجداول الموضحة لهذه النتائج.

جدول (2)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور

ن = 30

م	الدرجة	م	الدرجة	م	الدرجة
1	*0.611	8	*0.700	15	*0.700
2	*0.698	9	*0.719	16	*0.614
3	*0.700	10	*0.621	17	*0.905
4	*0.864	11	*0.776	18	*0.833
5	*0.696	12	*0.700	19	*0.700
6	*0.725	13	*0.703	20	*0.702
7	*0.690	14	*0.693	21	*0.652

قيمة (ر) عند مستوى (0.05) = 0.367

يتضح من جدول (2) أن درجة كل عبارة كانت ارتباطات درجاتها بالدرجة الكلية للمحدد ذات دلالة معنوية عند مستوى 0.05.

صدق الاتساق الداخلي للمحاور:

استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي بالتطبيق على (30) أم وإيجاد معاملات الارتباط بين درجاتهم في كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس وفيما يلي الجدول الموضح لهذه النتائج.

جدول (3)

معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس

ن = 30

المحدد	الدرجة	المحدد	الدرجة	المحدد	الدرجة
المواجهة الموجهة نحو المهام	0.671*	المواجهة الموجهة نحو العاطفة	0.789*	المواجهة الموجهة نحو التجنب	0.698*

قيمة (ر) عند مستوى (0.05) = 0.367

يتضح من جدول (3) أن درجة كل محور كانت ارتباطات درجاتها بالدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة معنوية عند مستوى 0.05.

- **معامل الثبات:**

استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية للتحقق من ثبات الاستبيان والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (4)

الثبات بالتجزئة النصفية لعبارات ومجموع مقياس مواجهة المواقف الضاغطة

ن = 30

المقياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		الارتباط بالتجزئة النصفية
	م	ع	م	ع	
مواجهة المواقف الضاغطة	15.56	1.56	15.44	1.18	0.946*

قيمة (ر) الجدولية عند 0.05 =0.367

يتضح من الجدول (4) أن معاملات الثبات بالتجزئة النصفية قد بلغت 0.946، مما يدل على ثبات المقياس.

خطوات تنفيذ البحث:

القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبلية للاختبار النفسي واستغرقت أسبوع في الفترة من 11 الى 15/ 7/ 2021م.

تطبيق التجربة:

2 – بدء تنفيذ برنامج الألعاب الترويحية يوم 2021/7/17م حيث استغرق تنفيذ البرنامج (12) أسبوع ويتكون من (24) وحدة تدريبية بواقع (2) وحدة تدريبية أسبوعيا

القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء مباشرة من تطبيق التجربة الأساسية وذلك يوم 2021/10/9م وبنفس تسلسل القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط – الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- نسب التحسن
- اختبار **T**
- معامل الارتباط

عرض ومناقشة النتائج:

أولا- عرض النتائج:

جدول (5)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار قائمة مواجهة المواقف الضاغطة قيد البحث

ن= 27

المعالجات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن٪	قيمة (ت)
		م1	±ع1	م2	±ع2		
المواجهة الموجهة نحو المهام	درجة	10.18	1.43	13.11	1.60	28.78	*3.85
المواجهة الموجهة نحو العاطفة	درجة	9.24	1.26	7.68	1.22	16.88	*3.03
المواجهة الموجهة نحو التجنب	درجة	11.27	1.27	13.64	1.03	21.03	*4.91
المقياس ككل	درجة	30.69	1.32	34.43	1.28	12.19	*2.74

ت الجدولية عند 0.05 = 2.058

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار قائمة مواجهة المواقف الضاغطة قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسب التحسن ما بين 16.88٪ لمحدد المواجهة الموجهة نحو العاطفة إلى 28.78٪ لمحدد المواجهة الموجهة نحو المهام. وللمقياس ككل 12.19%.

جدول (6)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار قائمة مواجهة المواقف الضاغطة قيد البحث

ن= 36

المعالجات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن٪	قيمة (ت)
		م1	±ع1	م2	±ع2		
المواجهة الموجهة نحو المهام	درجة	10.59	1.73	11.22	1.52	5.95	0.45
المواجهة الموجهة نحو العاطفة	درجة	10.37	1.89	11.15	1.68	7.52	1.00
المواجهة الموجهة نحو التجنب	درجة	12.11	1.92	12.51	1.83	3.30	0.61
المقياس ككل	درجة	33.07	1.85	34.88	1.68	5.47	0.56

ت الجدولية عند 0.05 = 2.03

يتضح من الجدول رقم (6) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار قائمة مواجهة المواقف الضاغطة قيد البحث، وتراوحت نسب التحسن ما بين 3.30٪ لمحدد المواجهة الموجهة نحو التجنب إلى 7.52٪ لمحدد المواجهة الموجهة نحو العاطفة. وللمقياس ككل 5.47%.

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار قائمة مواجهة المواقف الضاغطة قيد البحث

ن= 63

المعالجات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
		م1	±ع1	م2	±ع2	
المواجهة الموجهة نحو المهام	درجة	13.11	1.60	11.22	1.52	*3.58
المواجهة الموجهة نحو العاطفة	درجة	7.68	1.22	11.15	1.68	*8.00
المواجهة الموجهة نحو التجنب	درجة	13.64	1.03	12.51	1.83	*2.23
المقياس ككل	درجة	34.43	1.28	34.88	1.68	0.89

ت الجدولية عند 0.05 = 2.00

يتضح من الجدول رقم (7) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار قائمة مواجهة المواقف الضاغطة قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ثانيا- مناقشة النتائج:

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار قائمة مواجهة المواقف الضاغطة قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسب التحسن ما بين 16.88٪ لمحدد المواجهة الموجهة نحو العاطفة إلى 28.78٪ لمحدد المواجهة الموجهة نحو المهام. وللمقياس ككل 12.19%.

ويتضح من الجدول رقم (6) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار قائمة مواجهة المواقف الضاغطة قيد البحث، وتراوحت نسب التحسن ما بين 3.30٪ لمحدد المواجهة الموجهة نحو التجنب إلى 7.52٪ لمحدد المواجهة الموجهة نحو العاطفة. وللمقياس ككل 5.47%.

ويتضح من الجدول رقم (7) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار قائمة مواجهة المواقف الضاغطة قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وتعزي الباحثة ذلك التحسن الى برنامج الألعاب الترويحية المقترح وما يحتويه من ألعاب صغيرة متنوعة وشاملة تناسب العمر الزمني لأمهات الأطفال المعاقين، بالإضافة لارتباطها بعناصر المرح والسرور والاستثارة المحببة للنفس لتميزها بالمواقف المتعددة والمتباينة من لحظة لأخري. وفى هذا الصدد يذكر **محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز (2006)** (10) أن ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة تسهم في رفع مستوى اللياقة البدنية وتحسن حالة الفرد وكيانه من الناحية النفسية والاجتماعية.

كما أظهرت نتائج دراسة **هاسال وآخرون .Hassal, et al (٢٠٠٥)** (16) وجود ضغوط عالية لدى الأمهات بخاصة في مجال التحكم بالذات وذلك للمشكلات السلوكية التي يعاني منها الأبناء.

وتؤكد **فيفيان خميس Vivian Khamis (2007)** (19) على أهمية الترويح الرياضي لأمهات الأطفال المعاقين نفسيا واجتماعيا، فهذه الفئة تعاني الكثير من الضغوط النفسية والاجتماعية، مما يعرضها للإنهاك النفسي الذي يؤثر بدوره على تعاملها مع طفلها المعاق، وهي بدورها تقلل من تفاعلها مع المحيطين بها، والذي له دور مؤثر في رضاها عن حياتها.

وتضيف **روحي مروح عبدات (2007)** (5) الى أهمية ممارسة الأنشطة الترفيهية لجميع أفراد أسرة الطفل المعاق حتى يكونوا قادرين على مواجهه المواقف الحياتية الضاغطة.

وتؤكد دراسة **شيماء جمال الدين وآخرون (2016)** (7) على أهمية الترويح لأمهات الأطفال المعاقين في تحسين التفكير الإيجابي لديهن، مما ينعكس بالإيجاب على تحسين السلوك التكيفي لأطفالهن المعاقين عقليا.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة **أشرف حمد شريت (2011) ()** في فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالواقع لخفض حدة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة.

الاستخلاصات والتوصيات:

أولا- الاستخلاصات:

- برنامج الألعاب الترويحية ساهم في تحسين قائمة مواجهة المواقف الضاغطة قيد البحث لأمهات الأطفال المعاقين.
- تراوحت نسب التحسن ما بين 16.88٪ لمحدد المواجهة الموجهة نحو العاطفة إلى 28.78٪ لمحدد المواجهة الموجهة نحو المهام. وللمقياس ككل 12.19%.

ثانيا- التوصيات:

1. الاهتمام بالرعاية النفسية والاجتماعية لأمهات الأطفال المعاقين عقليا.
2. تطبيق برنامج الألعاب الترويحية على أمهات الأطفال المعاقين.
3. التعرف الدوري على استراتيجيات مواجهه الضغوط لدى أمهات الأطفال المعاقين.

قائمة المراجع:

1. **أشرف حمد شريت (2011):** برنامج إرشادي قائم على العلاج بالواقع لخفض حدة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة، المجلة التربوية. المجلد (25)، العدد (99)، الكويت.
2. **آية عيد عبد الفتاح، سارة عاصم رياض، وفاء عبد الجواد (2018):** الصبر لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة: دراسة مقارنة، دراسات تربوية واجتماعية، المجلد (24)، العدد (4)، جامعة حلوان – كلية التربية.
3. **إيمان فؤاد الكاشف (2000):** دراسة لبعض أنواع الضغوط لدي أمهات الأطفال المعاقين وعلاقتها بالاحتياجات الأسرية ومصادر المساندة الاجتماعية، مجلة كلية التربية، العدد (36)، جامعة الزقازيق.
4. **رباب السيد مشعل، نهاد علي رصاص (2021):** وعي أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بإستراتيجيات إدارة الضغوط وعلاقته بالتفاعل الأسري في ظل التعايش مع جائحة كوفيد 19، مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، رابطة التربويين العرب، المجلد 24، العدد 2،
5. **روحي مروح عبدات (2007):** الآثار النفسية والاجتماعية للإعاقة على أخوة الأشخاص المعاقين، دولة الإمارات العربية المتحدة، منشورات مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية
6. **سالمة محمد عبد الوهاب (2019):** بناء مقياس الأمية الترويحية لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد (35)، جامعة المنصورة – كلية التربية الرياضية.
7. **شيماء جمال الدين عبد الله، سهام على شريف، أحمد حسن محمد الليثي (2016):** التفكير الإيجابي لعينة من أمهات وأثره في السلوك التكيفي لأطفالهن المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم، بحث منشور، دراسات تربوية واجتماعية، المجلد الثاني والعشرون، العدد الثالث.

8. **علاء الدين كفافي (2003):** الإرشاد النفسي للطفل المعاق، دار الفكر العربي، القاهرة.
9. **كمال درويش، محمد الحماحمي (2004):** رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
10. **محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز (2006):** الترويح بين النظرية والتطبيق، ط4، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
11. **محمود عصام جبر (2020):** جودة الحياة لدى الأفراد ذوي الإعاقة الذهنية الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من وجهة نظر أمهاتهم، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (90)، الجزء (2)، جامعة حلوان – كلية التربية الرياضية للبنين.
12. **مريم عاد داخل (2015):** الإنهاك النفسي وعلاقته بالأداء الاجتماعي والرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة كربلاء، العراق.
13. **Angela Paster (2008).** A Comparison of Coping Strategies Used by Parents of Children with Disabilities and Parents of Children Without Disabilities, A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of Requirements for the Degree of Master of Arts in Education Psychology, Kean University.
14. **Endler NS, Parker DA. (1999).** Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual (2nd ed.). Toronto: Multi Health Systems.
15. **Haslam S. A., & Reicher S. D. (2006).** Stressing the group: Social identity and the unfolding dynamics of stress. Journal of Applied Psychology, 91, 1037–1052.
16. **Hassall R, J Rose, J McDonald (2005).** Parenting stress in mothers of children with an intellectual disability: the effects of parental cognitions in relation to child characteristics and family support, J Intellect Disabil Res, Jun;49(Pt 6):405-18.

17. **Sandra S. Duis, Marcia Summer, and Carl R. Summers (1997).** Parent Versus Child Stress in Diverse Family Types: An Ecological Approach, Topics in Early Childhood Special, Education, Vol. 17, No, 1. P. 53- 73.
18. **Vidhya Ravindranadan & Raju, S (2008).** Emotional intelligence and quality of life of parents of children with special needs, Journal of the Indian Academy of Applied psychology, 34 (4), 34-39.
19. **Vivian Khamis (2007).** Psychological distress among parents of children with mental retardation in United Arab Emirates, Social Science & Medicine 64(4): 850–857.
20. http://search.mandumah.com/Record/932179