

تأثير برنامج نفسي رياضى على التمكين النفسى لأمهات ذوى الهمم

- أ.د/ كريمان عبد المنعم سرور
- أ.د/ آمال محمد يوسف
- أ.د/ نشوي محمود نافع
- الباحثة: منى نسيم عبد الحلیم

المقدمة:

تعتبر أكثر الأسر عرضة للضغوط النفسية هي أسر الأطفال ذوى الهمم لما يحتاجه هؤلاء الأطفال من إشراف دائم ورعاية مكثفة ومستمرة وبيري كل من "جمال الخطيب"، "عبد العزيز الشخص وزيدان السرطاوي" أن اكتشاف طفل معاق داخل الأسرة يُعد بمثابة تعرض الوالدين لسلسلة من الضغوط النفسية يترتب عليها ردود انفعالية كثيرة منها الشعور بالقلق، والتوتر، والضيق، والحزن، وقد تصل إلى درجة الإحباط في حالة استمرار هذه الضغوط وعدم القدرة البدنية والنفسية للتصدي لها، وتتزايد هذه الانفعالات مع نمو الطفل، وعلاوة على هذه الضغوط الانفعالية فلدى الوالدين ضغوطاً أخرى نتيجة لاعتمادية الطفل وما يفرضه وجوده عليهما من أعباء سواء داخل المنزل أو خارجه. ومن الحقائق العلمية أن أي نوع من الانفعالات لا بد أن تصاحبه تغيرات بدنية خارجية وتغيرات فسيولوجية داخلية، فأى انفعال نفسي يؤثر حسب درجته وشدته بشكل فوري وسريع على التوازن الداخلي، ويتضح تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة، فيساهم في إجهاد العضلات، بالإضافة إلى ضعف الجهاز المناعي والدوري للفرد.

ومن أسوأ ردود الفعل التي تنتج عن الضغط النفسي هي ضعف جهاز المناعة، حيث يؤدي تراكم الضغط النفسي الى التقليل من قدرة الجسم على إنتاج المواد (الأجسام المضادة) التي تحميه من الأمراض.

يعد التمكين النفسى من الموضوعات الحديثة نسبياً في العلوم الإنسانية ، ولا سيما في العلوم التربوية والنفسية ، لأنه يُعد وسيلة لتشجيع وزيادة القدرة علي اتخاذ القرار في كثير من المواقف

باعتباره دافع ومثير داخلي يسمح للفرد بأن يشعر وببدرك بأن لديه القدرة علي الثقة بنفسه ،حيث يشير التمكين النفسي إلي الحالة العقلية والنفسية لدي الفرد . (: ١٢٧)
يعد مفهوم التمكين النفسي من المفاهيم المعاصرة التي ترتقي بالعنصر البشري إلى مستويات راقية. وجوهر التمكين النفسي يتمركز حول منح الفرد حرية في الأداء ومشاركة أوسع في تحمل المسؤولية، ووعي أكبر بمعنى الدور الذي يقوم به. (أمانى عبد التواب صالح حسن ٢٠١٨م:ص١٣)

يشير راندولف وساشكين **Randolph & Sashkin** (٢٠٠٢م) فالتمكين النفسي يشير إلى الاعتراف بحق الفرد بالحرية والتحكم، وهذا الأمر يمتلكه الإنسان بما يتوافر لديه من إرادة مستقلة وخبرة ومعرفة ودافع داخلي، وما يساهم في توضيح أهمية التمكين النفسي بشكل أكبر، هو أن التمكين يعطي الفرد مزيداً من المسؤولية المناسبة للقيام بما هو مسؤول عنه. (٢٠٠٢م، **W. & Sashkin, M. Randolph**: ص ١١٨)

ويرى كاسويل **Caswell** (٢٠١٣م) في علم النفس أنه لا يمكن تمكين الأفراد ما لم يمكننا أنفسنا بأنفسهم، في حين يرى البعض الآخر أنه يمكن تعزيز وتطوير الشعور بالتمكين النفسي لدى الأفراد، لذا يعد التمكين النفسي أحد مصطلحات علم النفس الإيجابي الذي يمكن تمييزه لدى الأفراد في مختلف المجالات. (**Caswell M.& Shelly, P. (2013)** ص ٥٦)

ويشير أيضاً **Patah M.O.R.A, Radizi ,S.M.** (٢٠٠٩م) أن الأفراد الذين يشعرون بدرجة كبيرة من التمكين النفسي لديهم القدرة علي الإبداع والتميز لما يمنحه من حوافز معنوية وزيادة الثقة بالنفس والقدرة علي التفكير الجيد . (**Patah M.O.R.A, Radizi ,S.M.**) (٢٠٠٩م:ص١٦٧)

كما يشير "**Deng, Xiaodong & Doll, William**" (٢٠١٠م) أن الكفاءة وهي تعني شعور الفرد وقدرته على أداء المهام المطلوبة منة بكفاءة عالية وامتلاكه الخبرة والمعرفة، فالأفراد الذين لديهم إيمان بقدرتهم علي النجاح ينهون أعمالهم بطريقه جيدة أفضل من الذين يشعرون بالضعف، فالإحساس بالكفاءة يؤدي إلي الحماس وبذل الجهد حتي الوصول للغاية المطلوبة.

(Deng, Xiaodong & Doll, William) " (٢٠١٠م)

(ص ٥٥)

كما يشير " Barton .L . & Barton .H (٢٠١١م) أن التمكين النفسي يرتبط بالقدرة علي صنع القرار ، فالفرد الكفؤ القادر علي اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب هو الأقدر علي حل مشكلة مما يزيد من دوافعه وراحته النفسية .(Barton .H . & Barton .L) (٢٠١١م) (ص ٢٠١)

وفي هذا الصدد يشير "Chiang, C.-F., & Hsieh, T.-S" (٢٠١٢م) أن جوهر التمكين النفسي في حرية الفرد في الأداء والمشاركة وتحمل المسؤولية ، مما يعطي الفرد حرية في تقرير مصيره والسيطرة وحسن اتخاذ القرار بحرية دون قيود. (Chiang, C.-F., & Hsieh, T.-S) (٢٠١٢م:ص ١٨٠)

وبهذا فإن مفهوم التمكين لا يقتصر على مؤسسة أو عمل أو أنشطة معينة بل هو يشمل جميع جوانب الأنشطة والمهن التي يمارسها الفرد، وذلك كون التمكين يعني زيادة كفاءة الفرد وزيادة أدائه وفعاليته ودفاعيته وتمتعه بالاستقلالية في اتخاذ القرارات بشأن الأنشطة التي يمارسها. فالتمكين النفسي له مفهوم أوسع وأشمل فهو نمو شامل في شخصية الأمهات ويتمثل في زيادة المعرفة والقدرات والإمكانيات والمهارات مما يعزز من دورها وبالتالي يزيد من تأثيرها في الأسرة ، كما أنها تعني تمتعها بالاستقلالية في اتخاذ القرارات في الأنشطة التي تمارسها ومن هذا المنطلق فإن التمكين النفسي هو ضمن مظلة التمكين أي أن ما يشمله هذا المفهوم من خصائص ، ومفهوم التمكين النفسي لدى الأمهات يعني قدره الأمهات علي الأداء بكفاءة عالية في المنزل والعمل ورعاية ابنها، وأنها قادرة على التأثير في الآخرين وعندها الرغبة والدافعية لتحقيق التميز في التعامل مع ابنها، وأنها تتمتع بقدر من الحرية والاستقلالية.

ويري الباحثين إلى أن ممارسة البرامج النفسية وما يشمله من تدريبات لمرونة وتقوية أجزاء الجسم تتخللها فترات للتهديئة و الاسترخاء بنوعيه العضلي والعقلي والذي يعتبر المدخل إلى اكتساب العديد من المهارات ، مع تنظيم عملية التنفس أثناء الأداء إلى جانب أنها تساعد في رفع الكفاءة الفسيولوجية والبدنية فإن لها هدف أمثل وجوهري وهو الوقاية أو التخفيف من الإصابة

بأمراض العصر المتعددة والتي تأتي نتاج الضغوط المتزايدة، والتي تفرض نفسها كملوثات للصحة النفسية والبدنية ويتعذر تجنبها كالتوتر والإجهاد العصبي الناتج عن مواقف الحياة اليومية وكثرة وتعدد المسؤوليات والمهام الواقعة على الأمهات ، كما أنها تساعد على تحسين الحالة النفسية للأمهات وتزيد من شعورهن بالبهجة والسعادة.

ومن خلال ما سبق لاحظت الباحثات أن الدراسات المرجعية تناولت التمكين بشكل عام وأنها تمت في بيئات عربية وأجنبية مختلفة، كما أنها تمت علي عينات مختلفة ولا يوجد ابحاث تناولت التمكين النفسي للأمهات ذوي الهمم ، والأدوات التي تقيس التمكين النفسي للأمهات ، مما دفع الباحثات إلي إجراء هذا البحث. ومن هنا تتبلور مشكلة البحث في تعديل مقياس التمكين النفسي لدى الأمهات. حيث رأى الباحثين أن هذه الفئة من السيدات لم تحظَ بالاهتمام الكافي من البحث والدراسة، فملازمة الأم لطفلها المعاق يجعلها عُرضة للتوتر والقلق والضغط النفسي وقد تصل إلى درجة الإحباط أثناء محاولاتها لسد احتياجاته اليومية مما يعرضها إلي العديد من الاضطرابات النفسية التي تؤثر بشكل واضح عليها، مما تنعكس تلك الآثار على طفلها من ذوى الهمم والتي تؤثر بشكل عكسي على عملية اندماج الأطفال بالبيئة المحيطة لهم والمجتمع العام ، ولعل ممارسة برنامج نفسي هو الحل الأمثل، حيث لا تحتاج إلى أية تكاليف، ويمكن أداؤها في أي وقت وأي مكان ، ، والدراسات التي سلطت الضوء على مدى معاناة الأمهات من ذوى الهمم ومدى المشكلات التي تواجهها، نادرة و التي أظهرت بعض حلول لهذه المشكلات ، ومما سبق ذكره كان الدافع للباحثين لوضع برنامج نفسي، والذي يمكن عن طريقه مساعدة أمهات الأطفال ذوي الهمم لتخفيف حدة الضغوط، ودرجة الإحباط مع رفع كفاءة الجهاز المناعي، والتمكين النفسي .

ثالثاً: أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في:

تصميم برنامج نفسي قد يسهم هذا البحث بربط الدراسة الأكاديمية بالنظام التطبيقي من

خلال:

- تنمية وتحسين التمكين النفسي لدي الأمهات أطفال ذوي الهمم.

رابعاً: هدف البحث

يهدف البحث الي تصميم برنامج نفسي ومعرفة تأثيره على التمكين النفسي لأمهات

ذوى الهمم.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثات المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، وقد تم اختيار أحد

تصميماته ذات القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من السيدات المترددات علي مركز البداية بتفرق (أبدا) بمدينة

الزقازيق ويتراوح أعمارهن من (٣٠ - ٤٠) سنة، للعام الميلادي (٢٠٢٢-٢٠٢٣م).

ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مركز البداية بتفرق (أبدا) وقد بلغ عددهن (٣٥)

سيدة من المترددات علي المركز تم تقسيمهن عشوائيا الي (٢٥) سيدة للعينة الأساسية يطبق عليها

البرنامج الإرشاد النفس-الرياضي المقترح من تصميم الباحثة، وعدد (١٠) سيدات للدراسة

الاستطلاعية لأجراء المعاملات العلمية للمقاييس النفسية وهي (مقياس التمكين النفسي) وجدول

(١) يوضح توصيف عينة البحث.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

عينة البحث		عينة البحث الاستطلاعية		عينة البحث الاساسية	
العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
٣٥	%١٠٠	١٠	%٢٨,٥٧	٢٥	%٧١,٤٣

جدول (٢)

اعتدالية عينة البحث في متغيرات ضبط العينة قيد البحث

ن = ٣٥

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	٣٥,٠٠	٢,٧٣	٣٤,٠٠	٠,٣٩١
٢	المستوي الاجتماعي	٤٠,٢٦٧	٤٥,٠٠٠	١١,٥٧	٠,٦٤٨-

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء تراوحت ما بين (٠,٣٩١ : -٠,٦٤٨) أي أن جميع القياسات قيد البحث قد انحصرت ما بين (± ٣) ، مما يدل على اعتدالية عينة البحث في متغيرات ضبط العينة.

جدول (٣)

اعتدالية عينة البحث في أبعاد مقياس التمكين النفسي

ن = ٣٥

م	المقاييس	الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	التمكين النفسي	الفاعلية المدركة	١٢,٨٦٦٧	١٣,٠٠٠	١,٣٥٥٧٦	٠,٤٧٤
٢		المعنى	٨,٦٠٠٠	٨,٠٠٠	١,٧٦٤٧	٢,٠٥٩
٣		الضبط والسيطرة	١٧,٤٠٠٠	١٧,٠٠٠	٢,٩٩٥٢٣	٠,٦٩٤
٤		استرجاع الهدف	١٠,٨٦٦٧	١١,٠٠٠	١,٥٩٧٦٢	٠,١١٥-

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الالتواء تراوحت ما بين (٠,٦٩٤ ، -٠,١١٥) أي أن جميع القياسات قيد البحث قد انحصرت ما بين (± ٣) ، مما يدل على اعتدالية عينة البحث في أبعاد مقياس التمكين النفسي.

خامساً: وسائل جمع البيانات:

أ- الأجهزة والأدوات:

- بساط - موسيقى - حجرة بها كراسي - حجرة بالجيم (مكان هادئة) - أقلام وأوراق للأسئلة.

ب- المقاييس النفسية وهي:

- مقياس التمكين النفسي (إعداد/ هيام شاهين، ٢٠١٥):

قامت علا حسن (٢٠٢١) بتعديل مقياس التمكين النفسي والتي استعانت في أعداده بمقياس (هيام شاهين للتمكين النفسي (٢٠١٥)، وذلك بعدما ثبتت الكفاءة السيكمترية له، وقد تكونت الصورة النهائية للمقياس من (٢٩) عبارة موزعة علي أربع أبعاد، هما بعد الفاعلية المدركة (٨) عبارات، المعني (٥) عبارات، الضبط والسيطرة (١٠) عبارات، استرجاع الهدف (٦) عبارات، ويتم الإجابة علي المقياس باختيار إجابة واحدة من ثلاث إجابات وهي (تنطبق تماماً - تنطبق أحياناً - لا تنطبق)، ودرجاتها علي الترتيب (٣ - ٢ - ١) في العبارات الموجبة و(١ - ٢ - ٣) في العبارات السالبة، وأقصى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص علي جميع عبارات مقياس التمكين النفسي هي (٨٧) درجة، وأقل درجة يمكن أن يحصل عليها هي (٢٩)، حيث تشير الدرجة العالية علي المقياس لارتفاع التمكين النفسي لدي المستجيب أو المستجيبة، أما الدرجة المنخفضة فتشير لانخفاضها، وقد قامت الباحثة بتعديل العبارات بما يحقق متطلبات تحقيق هدف البحث ملحق (١) وقد تم عرضها علي السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي وعددهم (١٠) خبراء ملحق (٤) وقد ارتضت الباحثة نسبة موافقة علي التعديلات لا تقل عن (٨٠%) وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

النسبة المئوية لنسب رضا الخبراء عن تعديلات عبارات المقياس

ن = ١٠

المحاور	م	عدد الموافقة	النسبة	المحاور	م	عدد الموافقة	النسبة
المحور الأول:	١	١٠	%١٠٠	المحور الثالث	١	٩	%٩٠
	٢	٩	%٩٠		٢	٨	%٨٠
	٣	٩	%٩٠		٣	٩	%٩٠
	٤	١٠	%١٠٠		٤	١٠	%١٠٠
	٥	١٠	%١٠٠		٥	١٠	%١٠٠
	٦	٩	%٩٠		٦	١٠	%١٠٠
	٧	١٠	%١٠٠		٧	٩	%٩٠
	٨	١٠	%١٠٠		٨	٩	%٩٠
	٩	٩	%٩٠		٩	١٠	%١٠٠
المحور الثاني	١	٩	%٩٠				

النسبة	عدد الموافقة	م	المحاور	النسبة	عدد الموافقة	م	المحاور
%١٠٠	١٠	١٠	المحور الرابع	%٩٠	٩	٢	
%٨٠	٨	١		%١٠٠	١٠	٣	
%٩٠	٩	٢		%٨٠	٨	٤	
%١٠٠	١٠	٣		%٩٠	٩	٥	
%٩٠	٩	٤					
%٩٠	٩	٥					
%١٠٠	١٠	٦					

يتضح من جدول (٤) نسب رضا الخبراء عن تعديل عبارات المقياس والتي تراوحت من (٨٠% الي ١٠٠%).

المعاملات العلمية لمقياس التمكين النفسي:

أولاً: صدق المقياس:

١- الصدق الظاهري " صدق المحكمين":

قامت الباحثة بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بعد على السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي وعددهم (١٠) خبراء ملحق (١) واعتبرت الباحثة نسبة اتفاق السادة الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

٢- صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس:

قامت الباحثة بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وكذلك الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدول (٥)، (٦) يوضحان ذلك.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس التمكين النفسي (صدق الاتساق الداخلي)

ن = ١٠

م	الفاعلية المدركة	المعنى	الضبط والسيطرة	استرجاع الهدف
١	٠,٧٧٨	٠,٧٣٥	٠,٧٩٨	٠,٨٢٨
٢	٠,٧٢٣	٠,٨٨٢	٠,٦٧٨	٠,٧١٤
٣	٠,٨٢٨	٠,٧٩٦	٠,٧٨٠	٠,٧٢٢
٤	٠,٧١٤	٠,٧٢٦	٠,٨٤٢	٠,٧٥٣
٥	٠,٧٢٢	٠,٨٥٤	٠,٧٥٧	٠,٧٨٦
٦	٠,٦٥٣		٠,٧٣٨	٠,٨٤٣
٧	٠,٧٨٦		٠,٦٥٧	
٨	٠,٦٨٩		٠,٤٨٣	
٩			٠,٨١٨	
١٠			٠,٧٥٤	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.632$.

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى $(0,05)$ ، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس

والدرجة الكلية لمقياس التمكين النفسي

$$n = 10$$

معامل الارتباط	الأبعاد	
٠,٧٩٣	الفاعلية المدركة	١
٠,٦٤٨	المعنى	٢
٠,٨٥٩	الضبط والسيطرة	٨
٠,٧٥٠	استرجاع الهدف	٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.632$.

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى $(0,05)$ ، وهذا يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

ثانياً: ثبات المقياس:

• معامل ألفا كرونباخ's Coefficient Alpha Cronbach's:

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات الاختبار على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك بتطبيق معامل ألفا كرونباخ، وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

ثبات المقياس بتطبيق معامل ألفا كرونباخ

ن = ١٠

معامل الثبات	الأبعاد
٠,٧٨٦	الفاعلية المدركة
٠,٨٣٩	المعنى
٠,٧٥٧	الضبط والسيطرة
٠,٧٢٠	استرجاع الهدف

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.632$.

يتضح من جدول (٧) أن معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ، يدل على أن مقياس التمكين النفسي ذو معامل ثبات عالي.

البرنامج النفسي المقترح: ملحق (٢)

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج تحسين التمكين النفسي لأمهات ذوي الهمم .

أسس وضع البرنامج:

- ١- ملاءمة البرنامج المقترح لعينة البحث الذي صمم من أجلها.
- ٢- الإحماء الجيد من (٥ - ١٠) ق لتهيئة العضلات للجزء الرئيسي.
- ٣- يبدأ التدريب في الجزء الأساسي من كل وحدة بتدريبات الاسترخاء والتحكم في التنفس مع أخذ شهيق من الأنف والالتزام بالدورة الإيقاعية المثلي للتنفس ملحق (٣).
- ٤- المدة الزمنية للبرنامج شهرين بواقع (٣) وحدات يومية في الأسبوع.

- ٥- تركيز انتباه الامهات في كل حركة على جزء معين من الجسم والإحساس بها مع الشعور بالاسترخاء والتحكم في التنفس وإلغاء روح المنافسة مع النفس أو الغير .
- ٦- التقدم بشكل تدريجي في سرعة الأداء حيث أن المبتدئين في أداء تلك التدريبات لا يحتاجون إلى البدء بشدة عالية .
- ٧- المصاحبة الموسيقية للأداء لكونها عامل هام ومشوق للاستمرار في الأداء .
- ٨- يجب أن تمارس تدريبات على معدة خالية أو بعد تناول الطعام بساعتين على الأقل.
- ٩- يفضل أن تمارس التدريبات النفسية بعد انتهاء اليوم الدراسي لإزالة الإجهاد والتوتر والضغط (٣١).

محتوى البرنامج المقترح:

بعد أن قامت الباحثات بالاطلاع على المراجع العلمية وشبكة المعلومات التي تناولت التدريبات النفسية، قامت الباحثات بتحديد أسس البرنامج المقترح، ثم استطلاع رأى السادة الخبراء في محتوى البرنامج والفترة الكلية للبرنامج وعدد مرات تكرار التدريب في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية اليومية، شدة حمل التدريب، كيفية التدرج بحمل التدريب وقد تم التعديل طبقاً لهذه الآراء مرتباً بالهدف من البرنامج، وبذلك كانت الفترة الكلية لتنفيذ البرنامج شهرين، وعدد الأسابيع (٨) أسابيع، وعدد الوحدات اليومية خلال الأسبوع (٣) وحدات، وبذلك اشتمل البرنامج على (٢٤) وحدة يومية ، وزمن الوحدة التدريبية اليومية من (٤٠ - ٧٥) ق، وتحتوى الوحدة التدريبية اليومية على إحماء (٥) ق وقد تم اختيار تمرينات متنوعة للمرونة والمطاطية لتهيئة الجسم لما لها من دور مؤثر في زيادة إنتاج القوة وتقليل المقاومة الداخلية، تدريبات للاسترخاء العضلي (٥) ق وهو الفرق بين قبض وبسط العضلات ويكون حوالي (٥) ثواني لعضلات الجسم ، (٣) ثواني لعضلات الوجه، وتدرجات للتنفس وفقاً للدورة الإيقاعية للتنفس (٥) ق، والجزء الرئيسي (١٥ - ٥٠) ق ويشمل على التدريبات النفسية سواء من الوقوف أو الجلوس علي الأرض وقد تم التدرج في هذا الجزء عن طريق زيادة زمن الجرعة التدريبية اليومية كل أسبوع حيث بدء التدريب بزمن قدره (١٥) ق في الأسبوع الأول ثم زيادة (٥) ق كل أسبوع من الأسابيع التالية حتى انتهاء الفترة الكلية للبرنامج ليصل الزمن في الأسبوع الأخير إلى (٥٠) ق ، والختام (٣) ق ويحتوى هذا الجزء علي تمرينات تساعد إلى العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية.

سادساً: إجراءات تنفيذ التجربة:

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة للمجموعة التجريبيّة في جميع متغيرات قيد البحث وذلك اعتباراً من الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/١٢/١٤ م تم القياس مقياس التمكين النفسي.

تطبيق البرنامج النفسي المقترح علي المجموعة التجريبيّة:

بعد ان انتهت الباحثة من وضع البرنامج المقترح وتم عرضه على الخبراء والمحكمين في مجال علم النفس الرياضي قامت الباحثات بتطبيق البرنامج على عينة البحث البالغ عددهن (٢٥) من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١٢/١٧ م الي يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٢/١١ م أي لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً بمعدل (٢٤) جلسة بزمناً (٥٠) دقيقة .

القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة لعينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح وذلك يوم ٢٠٢٣/٣/١٢ م مع مراعاة توافر نفس الظروف وشروط التطبيق التي تم اتباعها في القياسات القبليّة.

ثامناً: المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود فروضه تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS): المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري - معامل الارتباط - نسب التحسن - الوسيط - اختبار "ت" لمجموعة واحدة لدلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة .

عرض ومناقشه النتائج

أولاً: عرض النتائج.

١ - عرض ومناقشة نتائج البحث :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمقياس التمكين النفسي

ن = ٢٥

المتغيرات	عدد العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين متوسطين	قيمة ت
		ع	س	ع	س		
الفاعلية المدركة	٨	١٢.٧٢	١.٤٦	٢٠.٧٢	١.٣٩	٨.٠٠	*١٩.٤٠
المعني	٥	٧.٦٩	١.٧٤	١٣.٥٦	٢.٠٨	٥.٦٠-	*١٠.٣٠
الضغط والسيطرة	١٠	١٦.٦٠	٢.٧٣	٢٨.٠٠	١.٠٠	١١.٤٠-	*١٩.٥٥
إسترجاع الهدف	٦	١٠.٤٤	١.٦٨٣	١٦.٧٦	٠.٥٩	٦.٣٢٠-	*١٧.٦٧

قيمة (ت) الجدولية عند $0.05 = 2.060$

بناء علي ما ورد بنتائج جدول (٨) الي وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمقياس التمكين النفسي.
مناقشة نتائج البحث والتي يستدل بها لتحقيق هدف البحث:

تشير نتائج الواردة بجدول رقم (١٢) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائياً في مقياس التمكين النفسي قيد البحث ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اعلى من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية ($2,060$) قد تراوحت ما بين ($10.30 : 19.55$) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لمقياس التمكين النفسي.

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى تأثير البرنامج النفسي المقترح الذي يحتوي على تدريبات للاسترخاء والتدريبات النفسية التي يصاحبها التنفس المنتظم والتي تعمل على زيادة درجة حرارة وإطالة العضلات ومدى الحركة في المفاصل وتسهل عمل الأنماط العصبية المشتركة في النشاط وبمصاحبة موسيقى هادئة كل ذلك أدى إلى الإحساس بالمتعة وساعد على تفريغ الشحنات للخارج بدلاً من أن تظل كامنة في الجسم، وساعد الجهاز العصبي في المحافظة على توازن الجسم وتعبئة

الطاقة النفسية وتقويتها حتى يمكن الأمهات من مواجهة المواقف التي تهددن، وبالتالي قلت التوترات والانفعالات التي تشعر بها الأمهات.

ووجدت الباحثة ان التمكين لديه (٤) ابعاد وكل بعد يساعد على تنمية المهارات والقدرات والذات النفسية حيث قام بعد الفاعلية المدركة على مد إدراك الأم لمعنى الرعاية المتكاملة لطفلها ودرجة وعيها لما هو مصاب اليه وأثر البرنامج على مدى إدراكها وفهمها للرعاية وتفاعلها مع الطفل وقدراتها على الرضا وإيمانها بحق في الرعاية كما يوجد لها مهام هي مكلفة بها لطفلها ، اما عند البعد الثاني داخل البرنامج هو المعنى حيث اثر البرنامج على الأم حيث التوافق بين متطلبات الاسرة التي تقوم بها والسلوك والقيم من جهة أخرى ومعنى التحكم في ظروف الحياه السلبية وتحولها إلى إيجابية ، وفي البعد الثالث وتأثيره داخل البرنامج على الامهات في الضبط والسيطرة وتمكن الام بان تتحكم وتسطيع على طبيعه عملها داخل الاسرة من خلال إدراكها وفهمها أنها تقوم باعظم عمل وهي الامومه وتوفير قدر من الكفاءة والاستقلالية من السيطرة والضبط على مهام الاسرة ، اما البعد الرابع داخل البرنامج فهو يؤثر على الأمهات في نسخ أو تكرار السلوك والافكار الإيجابية من الوسط المحيط او الاشخاص آخرين ويجعلها جزء من داخل حياتها اليومية ، وتسعى كل ام أن تكون على علاقة طيبة مع الآخرين وأن تكون راضيه عن نفسها وأن تشبع إحتياجاتها النفسية والبيولوجية والاجتماعية وذلك من خلال ممارسة الانشطة المتنوعة وتساعدنا وتيسر لها الوصول الى البيت والاسرة الهادئة المستقرة ، والاحساس بالرضا والاسترخاء العقلي والراحه النفسية .

يشير راندولف وساشكين **Randolph & Sashkin (٢٠٠٢م)** أن التمكين النفسي يشير إلى الاعتراف بحق الفرد بالحريه والتحكم، وهذا الأمر يمتلكه الإنسان بما يتوافر لديه من إرادة مستقلة وخبرة ومعرفة ودافع داخلي، وما يساهم في توضيح أهمية التمكين النفسي بشكل أكبر، هو أن التمكين يعطي الفرد مزيداً من المسؤولية المناسبة للقيام بما هو مسؤول عنه. (راندولف وساشكين **Randolph & Sashkin (٢٠٠٢م):ص١١٨**)

ويرى كاسويل **Caswell, (٢٠١٣م)** أنه لا يمكن تمكين الأفراد ما لم يمكننا أنفسهم بأنفسهم، في حين يرى البعض الآخر أنه يمكن تعزيز وتطوير الشعور بالتمكين النفسي لدى

الأفراد، لذا يعد التمكين النفسي أحد مصطلحات علم النفس الإيجابي الذي يمكن تمييزه لدى الأفراد في مختلف المجالات. (كاسويل, Caswell, (٢٠١٣م): ص ٥٦)

ويتفق كلاً من سلاني وآخرون, Slaney, et al., (٢٠٠١م) () ، السيد كامل الشربيني منصور (٢٠١٢م) () ، مصطفى مظلوم (٢٠١٣م) () ونجد أن نقطة البدء لإحداث تغييرات تساعد الأفراد على تحقيق التمكين النفسي هو فهم الفرق بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي، بين التوجه الإيجابي نحو الحياة وتوقع الأفضل والتوجه السلبي وتوقع أن القادم لا أمل فيه، فجميع ما يصيب الفرد من نجاح وما يضطلع به من مهام يعتمد على مدى إحساسه بالتفاؤل.

ويتفق مع ذكرته آمال محمد يوسف ٢٠٠٤م أن تدريبات النفسية وهي تشتمل على مجموعة من التدريبات البدنية العقلية ، ويتزامن أداء هذه الأوضاع مع الاسترخاء والتنفس العميق، وتساعد هذه التدريبات على خفض التوتر والقلق والضغط النفسية وعدم الشعور بالتعب أثناء الممارسة، ويصاحب أداء هذه التدريبات التأمل والتركيز مما يساعد على توحد الجسم بالعقل، لذا فإن التدريبات النفسية تساعد على تحسن الذات والإحساس بأعمق ذواتنا وزيادة النمو النفسي والتحكم في الإرادة، وكل ذلك من المستلزمات الهامة لراحة العقل وسلامته(آمال محمد يوسف ٢٠٠٤م : ص ١٣)

تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من: دراسة بلاب الفيومي(٢٠١٤م) () ، دراسة ووس جا وآخرون Weiss, J. et all. (٢٠١٥م) () ، ودراسة هبة جابر (٢٠١٧م) () ، ودراسة عبداللطيف خلف (٢٠١٨م) () ، وفالجوميز (Villagomez)، (٢٠١٩م) () ، ودراسة سانلي (Şanlı, Ö.) (٢٠١٩م) () ، ودراسة عرفان (٢٠٢١م) () ، ودراسة تورنبيد وفنديوا, Turnipseed & VandeWaa (٢٠٢٠) .

بهذا يتحقق فرض البحث والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في التمكين النفسي قيد البحث ".

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً: الإستخلاصات:

في حدود عينة البحث وخصائصها، والمنهج المستخدم، ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي. أمكن للباحثة التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١- يوجد تأثير إيجابي للبرنامج النفسي على التمكين النفسي لأمهات ذوى الهمم من خلال نتائج البحث.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس التمكين النفسي قيد البحث ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اعلى من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية (٢,٠٦٠) قد تراوحت ما بين (١٠.٣٠ : ١٩.٥٥) بين القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى لمقياس التمكين النفسى

ثانياً: التوصيات:

استنادا على أشارت إليه النتائج وما توصلت إليها الباحثة من استنتاجات توصى الباحثة بما يلي:

١- تطبيق البرنامج المقترح لأمهات ذوى الهمم لحل المشكلات النفسية نظراً لتأثيره على التمكين النفسى.

٢- الاستعانة بالمتخصصين فى الجانب النفسى لأمهات ذوى الهمم لحل المشكلات النفسية التي يواجهها فى مشكلات الحياة.

٢- توجيه المتخصصين إلى معالجة مسألة الخاصة لأمهات ذوى الهمم التي يعانون منها من خلال الإرشاد والتوجيه التربوي واتخاذ بعض الإجراءات التي من شأنها إن تقييد في تخفيض مستوى الضغوط النفسية ومواجهه الحياة .

المراجع العلمية:

أولاً: المراجع العربية :

١- أمانى عبد التواب صالح حسن (٢٠١٨م): فعالية برنامج قائم على مهارات التمكين النفسى في تحسين الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (١٨٠ الجزء الأول)، ص ١٣-٧٢.

٢- آمال محمد يوسف ٢٠٠٤م: فاعلية برنامج للهاثايوجا "نفسى -بدني" علي بعض المتغيرات النفسية والبيولوجية وعلاقته بمستوي الأداء للتعبير الحركي ، بحوث ودراسات التربية البدنية والرياضة كلية التربية الرياضية للبنين أبوقير ،جامعة الإسكندرية ص ١٣ .

٣- السيد كامل الشربيني منصور (٢٠١٢م): استراتيجيات المواجهة، وتقدير الذات، والانفعال الإيجابي والانفعال السلبي كمنبئات للكمالية التكيفية. دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق. (٧٧)، ١٣٠-٥١.

٤- مصطفى مظلوم (٢٠١٣م): الكمالية وعلاقتها بالعدوانية لدى طلاب الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. ١ (٣٩)، ١٣-٤٥.

المراجع الأجنبية:

Caswell M.& Shelly, P. (2013): Can students nurse critical thinking be predicted from perception of structural empowerment within the undergraduate, pre-licensure learning environment? 3578571, TUI University.

Randolph, W. & Sashkin, M. (2002): Can Organizational Empowerment Work in Multinational Settings? Academy of Management Executive, 16(1),102-115.

Slaney, R.B.; Rice, K.G.; Mobley, M.; Trippi, J. & Ashoby, J.S. (2001): The Revised almost Perfect Scale: Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 43, 130-145.

- www.lifepostive.com