



أثر الأنشطة الترفيهية على الحالة المزاجية للأطفال ذوي متلازمة داون "دراسة شبه تجريبية"

*أسامة عمر محمد العزابي¹

¹قسم التربية وعلم النفس، كلية الآداب واللغات، جامعة طرابلس

الملخص:

يهدف هذا البحث إلى الكشف عن أثر الأنشطة الترفيهية في تحسين الحالة المزاجية لدى الأطفال ذوي متلازمة داون؛ حيث اعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي بتصميم القبلي-البعدي، وكونت العينة من (15) طفلاً من ذوي متلازمة داون، تم اختيارهم من مركز طرابلس لتأهيل الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية؛ ولجمع البيانات، استخدم الباحث مقياساً للحالة المزاجية (إعداد الباحث) طُبّق قبل وبعد البرنامج الترفيهي المعد خصيصاً لهذا الغرض، بعد التأكد من خصائصه السيكمترية، وأظهرت النتائج أن المتوسط العام للحالة المزاجية للأطفال قبل ممارسة الأنشطة الترفيهية كان منخفضاً (2.28) بانحراف معياري (0.17)؛ مما يشير إلى سيادة مشاعر سلبية مثل: القلق، الحزن، والانزعاج، وبعد تطبيق البرنامج ارتفع المتوسط بشكل ملحوظ ودال إحصائياً؛ حيث بين اختبار (T) للعينات المرتبطة وجود فروق جوهرية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي $T = (44.68, \text{Sig} = 0.000)$.

تدل هذه النتيجة على فاعلية الأنشطة الترفيهية في تحسين الحالة المزاجية للأطفال المشاركين، كما انسجمت نتائج البحث الحالي مع ما توصلت إليه دراسات سابقة (عبد المجيد، 2020؛ سليمان، 2021؛ دعاء حسن، 2018) التي أكدت على دور البرامج الترفيهية في تعزيز الاستقرار النفسي والاجتماعي، وخفض مستويات القلق لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

خلص البحث إلى ضرورة إدماج الأنشطة الترفيهية ضمن البرامج التربوية والعلاجية للأطفال ذوي متلازمة داون، بوصفها أداة أساسية في تحسين الصحة النفسية، وتنمية مشاعر الانتماء، وتعزيز التكيف الانفعالي والاجتماعي لديهم.
الكلمات المفتاحية: الأنشطة الترفيهية - الحالة المزاجية - متلازمة داون - الأطفال - البرامج التربوية والعلاجية.

The Effect of Recreational Activities on the Mood of Children with Down Syndrome A Quasi-Experimental Study

*Osama Omar Mohammed El-Azzabi¹

¹Department of Education and Psychology, Faculty of Arts and Languages, University of Tripoli

Abstract:

This study aimed to explore the effect of recreational activities on improving the mood of children with Down syndrome. The study relied on a quasi-experimental approach with a pre-test–post test design. The sample consisted of (15) children with Down syndrome, selected from the Tripoli Center for the Rehabilitation of Children with Intellectual Disabilities. To collect data, the researcher used a mood scale (prepared by the researcher) that was administered before and after a recreational program specifically designed for this purpose, after verifying its psychometric properties. The results showed that the overall average mood of the children before engaging in recreational activities was low (2.28) with a standard deviation of (0.17), indicating the prevalence of negative feelings such as anxiety, sadness, and discomfort. After implementing the program, the average increased significantly and statistically significantly. A t-test for related samples showed significant differences between the pre- and post-tests in favor of the post-test ($T = 44.68$, $Sig = 0.000$). This result demonstrates the effectiveness of recreational activities in improving the mood of participating children. The results of the current study are consistent with previous studies (Abdul Majeed, 2020; Suleiman, 2021; Duaa Hassan, 2018), which emphasized the role of recreational programs in promoting psychological and social stability and reducing anxiety levels among children with special needs.

The study concluded that recreational activities should be integrated into educational and therapeutic programs for children with Down syndrome, as they are an essential tool for improving mental health, developing a sense of belonging, and enhancing emotional and social adaptation.

Keywords: Recreational activities – Mood – Down syndrome – Children – Educational and therapeutic programs.

مقدمة:

تُعد الحالة المزاجية من المؤشرات النفسية المهمة التي تنعكس على تفاعل الفرد مع محيطه، وتؤثر في مستوى نشاطه، وقدرته على التعلم، واندماجه الاجتماعي؛ ويكتسب هذا المفهوم أهمية خاصة عند الحديث عن الأطفال بصفة عامة، وذوي الإعاقات الذهنية بصفة خاصة التي من بينها متلازمة داون (المنغولية)؛ حيث يواجه هؤلاء الأطفال تحديات نفسية وسلوكية متعددة قد تؤثر على توازنهم الانفعالي واستقرارهم المزاجي، من خلال تفاعلهم مع الآخرين أو أثناء التعلم والتدريب، أو حتى من خلال الأنشطة الترفيهية التي يقومون بها. (الهاشمي، 2019)

وتُعد الأنشطة الترفيهية من الوسائل الفعالة في دعم النمو النفسي والاجتماعي للأطفال؛ حيث تساعد في تفريغ الانفعالات السلبية، وتمنح الطفل شعوراً بالفرح والانتماء، وتعمل على تنمية مهاراته الحركية والعقلية؛ حيث أكدت دراسات متعددة أن الأنشطة الترفيهية تساهم في خفض التوتر وتحسين الحالة النفسية للأطفال، لا سيما عند الفئات ذات الاحتياجات الخاصة (عبد المجيد، 2020).

ويواجه الأطفال ذوو متلازمة داون صعوبات متنوعة في التفاعل الاجتماعي والتواصل، كما يُعانون أحياناً من تقلبات مزاجية نتيجة لظروفهم الصحية والاجتماعية، ومن هنا تبرز أهمية توظيف

الأنشطة الترفيهية بوصفها أداة تدخل نفسي تساهم في تعديل مزاجهم وتحسين جودة حياتهم اليومية (سليمان، 2021).

وفي هذا السياق، يسعى هذا البحث إلى استكشاف أثر الأنشطة الترفيهية على الحالة المزاجية للأطفال ذوي متلازمة داون، من خلال تطبيق مجموعة من الأنشطة المتنوعة، وقياس الانعكاسات المزاجية الناتجة عنها، بغرض تقديم تصور واضح يُفيد المختصين وأولياء الأمور في وضع برامج أكثر شمولية وفعالية. مشكلة البحث:

تُعد الحالة المزاجية أحد المكونات الأساسية للصحة النفسية للطفل، وهي تمثل انعكاسًا لحالة التوازن أو الاضطراب النفسي الذي يعيشه؛ حيث تتأثر الحالة المزاجية بعوامل متعددة، منها: البيئة المحيطة، نوع الأنشطة التي يُمارسها الطفل، طبيعة تفاعله مع الآخرين، ومدى قدرته على التعبير عن مشاعره؛ فكلما كانت الحالة المزاجية إيجابية، زادت قدرة الطفل على التعلم والتواصل والتكيف، والعكس صحيح (عبد المجيد، 2020).

ويزداد الاهتمام بالحالة المزاجية عند الحديث عن الأطفال ذوي متلازمة داون، الذين يمثلون فئة خاصة تتطلب عناية تربوية ونفسية متكاملة؛ نظرًا لما يعانونه من تأخر عقلي متفاوت، وصعوبات في النطق والتعبير، واضطرابات سلوكية وانفعالية، وغالبًا ما يعاني هؤلاء الأطفال من حالات مزاجية غير مستقرة تتراوح بين القلق والانطواء والغضب؛ مما يؤثر سلبًا على جودة حياتهم اليومية وتفاعلهم مع البيئة المحيطة (سليمان، 2021).

وفي الوقت الذي تُعد فيه الأنشطة الترفيهية من الوسائل الأساسية التي تُستخدم لتحسين جودة الحياة النفسية للأطفال، فإن توظيف هذه الأنشطة بشكل منهجي ومدرّس مع أطفال متلازمة داون لا يزال محدودًا في كثير من البيئات التربوية والمراكز التأهيلية، كما أن غالبية البرامج المقدمة تركز على الجوانب التعليمية أو الحركية، دون التطرق العميق للأثر النفسي أو المزاجي الذي قد تُحدثه الأنشطة الترفيهية (حسن، 2018).

من جهة أخرى، تُشير بعض الدراسات الحديثة إلى وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الأنشطة الترفيهية، وتحسن الحالة المزاجية لدى الأطفال العاديين، إلا أن الأبحاث التي تناولت هذا الموضوع لدى فئة الأطفال ذوي متلازمة داون تحديدًا لا تزال نادرة، لا سيما في البيئة الليبية، وهذا ما دفع الباحث لإجراء هذا البحث في إحدى المراكز ذات العلاقة، وتم اختيار مركز طرابلس لتأهيل الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية بمدينة طرابلس باعتباره أحد المراكز المهمة في العاصمة، للكشف عن مدى فاعلية الأنشطة الترفيهية في تعديل أو تحسين الحالة المزاجية لدى هذه الفئة، وذلك من خلال الإجابة عن التساؤل الرئيس التالي:

- ما أثر الأنشطة الترفيهية على الحالة المزاجية للأطفال ذوي متلازمة داون؟

أهداف البحث:

1. التعرف على طبيعة الحالة المزاجية للأطفال ذوي متلازمة داون المترددين على مركز طرابلس لتأهيل الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية.
2. استكشاف أثر الأنشطة الترفيهية على الحالة المزاجية للأطفال ذوي متلازمة داون المترددين على مركز طرابلس لتأهيل الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

- سيسهم البحث الحالي في إثراء الأدبيات العربية حول العلاقة بين الأنشطة الترفيهية والحالة النفسية للأطفال ذوي متلازمة داون.
- سيساهم هذا البحث في بناء أداة مقياس للحالة المزاجية وتطبيقها على فئة الأطفال ذوي متلازمة داون.
- سيعزز ندرة الدراسات المماثلة في البيئة المحلية، وسيعزز الدراسات المستقبلية في هذا المجال.
- الأهمية التطبيقية:
- يفيد هذا البحث العاملين في مجال التربية الخاصة، في اختيار الأنشطة الأنسب لتحسين المزاج والانفعالات لدى الأطفال ذوي داون.
- يساعد البحث الحالي أولياء الأمور في التعرف على أهمية الأنشطة الترفيهية في تعزيز جودة حياة أطفالهم، وتكاملهم المجتمعي من خلال أنشطة مناسبة.
- يدعم عمليات التقييم والمتابعة المستمرة للحالة المزاجية للأطفال ضمن برامج التدخل التربوي والتميزي.

تساؤلات البحث:

1. ما طبيعة الحالة المزاجية قبل ممارسة الأنشطة الترفيهية للأطفال ذوي متلازمة داون المترددين على مركز طرابلس لتأهيل الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية.
2. هل توجد فروق دالة إحصائية في الحالة المزاجية للأطفال ذوي متلازمة داون تعزى لممارسة الأنشطة الترفيهية؟

فروض البحث:

- الأنشطة الترفيهية تسهم في تحسين الحالة المزاجية للأطفال ذوي متلازمة داون بدرجة دالة إحصائية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الأطفال في الحالة المزاجية قبل وبعد الأنشطة الترفيهية لصالح القياس البعدي.
- المفاهيم الإجرائية الأساسية:
- الحالة المزاجية: الدرجة التي يحصل عليها الطفل على مقياس الحالة المزاجية المعد في هذا البحث، وتعكس مستوى مشاعره الإيجابية أو السلبية قبل وبعد التطبيق.
- الأنشطة الترفيهية: البرنامج الترفيهي المكوّن من مجموعة من الألعاب والأنشطة التي تُقَمُّ للأطفال ذوي متلازمة داون داخل المركز.
- أطفال متلازمة داون: أطفال مركز طرابلس لتأهيل الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية الذين تتراوح أعمارهم بين (5-12) سنة، ويعانون من متلازمة داون حسب التشخيص الطبي.
- حدود البحث:
- الحدود البشرية: تشمل أطفال متلازمة داون من عمر (5-12) سنة من المترددين على مركز طرابلس لتأهيل الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية.
- الحدود المكانية: مركز طرابلس لتأهيل الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية طرابلس- ليبيا.
- الحدود الزمانية: تم إجراء هذا البحث خلال العام الدراسي 2024-2025م.

مراجعة الادبيات

أولاً/ الحالة المزاجية:

تُعَدُّ الحالة المزاجية من الموضوعات المحورية في ميدان علم النفس، لما لها من انعكاسات واضحة على أنماط التفكير والسلوك والتفاعل الاجتماعي لدى الأفراد، فهي تمثل البنية الانفعالية العامة التي تترك بصمتها على الأداء النفسي، والقدرة على مواجهة المواقف الحياتية المختلفة؛ وقد أظهرت الأبحاث الحديثة أن المزاج ليس مجرد حالة عابرة، بل هو عامل مؤثر في مستوى الطاقة النفسية، واستقرار العلاقات الاجتماعية، وتقدير الذات، فضلاً عن دوره في تشكيل استجابات الفرد نحو المواقف اليومية، ومن هذا المنطلق، أولت الدراسات اهتماماً متزايداً بفهم الحالة المزاجية وعلاقتها بالعوامل التربوية والاجتماعية؛ لما توفره من مؤشرات مهمة تساعد في تعزيز الصحة النفسية وتحسين جودة الحياة، خاصة لدى الفئات الخاصة مثل الأطفال ذوي متلازمة داون.

مفهوم الحالة المزاجية:

- هناك العديد من التعريفات التي تناولت الحالة المزاجية ومن بين هذه التعريفات ما يلي:
- يرى عبد المجيد (2020)، الحالة المزاجية بأنها "مجموعة من المشاعر العامة والدائمة نسبياً التي تؤثر في سلوك الفرد وتفاعله مع البيئة والمجتمع المحيط به، وقد تكون إيجابية مثل الفرح والطمأنينة، أو سلبية مثل القلق والحزن" (عبد المجيد، 2020).
 - يعرفها عبد الرحمن، سيد (2005)، بأنها "حالة انفعالية عامة ومستمرة نسبياً، تختلف في شدتها ودرجتها، وقد تكون إيجابية كالفرح والسرور أو سلبية كالحزن والضيق، وتؤثر بشكل مباشر في طريقة إدراك الفرد للمواقف وتفاعله معها". (عبد الرحمن، 2005).
 - كما عرفها عبد اللطيف، حسن (2012)، على أنها "اللون الانفعالي الذي يميز خبرة الفرد في فترة زمنية معينة، وهو ليس انفعالاً محدداً وإنما اتجاه وجداني عام قد يستمر لساعات أو أيام". (عبد اللطيف، 2012)
 - أما الجوهري، محمد (2010)، فيعرفها بأنها "الاستعداد النفسي المستمر نسبياً الذي يحدد درجة استجابة الفرد للمنبهات الخارجية، ويؤثر في درجة نشاطه، وحماسه، وعلاقاته الاجتماعية". (الجوهري، 2010)
 - ويرى أتكينسون وزملاؤه (2000) Atkinson, R. L. et al، الحالة المزاجية بأنها "حالة وجدانية عامة أكثر انتشاراً وأطول بقاءً من الانفعال، تؤثر في خبرة الفرد، وتلون إدراكه وسلوكه لفترة زمنية محددة". (أتكنسون وآخرون، 2000)
 - أما فورغاس J. P. (1995)، فيعرفها بأنها "حالة وجدانية منخفضة الشدة نسبياً، ولكنها طويلة المدى، لا ترتبط عادة بمثير محدد، وتؤثر على عمليات التفكير واتخاذ القرار لدى الفرد". (فورغاس، 1995)
 - ويُفرّق علماء النفس بين المزاج والانفعال؛ فالانفعال لحظي ومؤقت، بينما المزاج حالة أكثر استمرارية وتؤثر في سلوكيات الطفل على مدى أطول؛ حيث يُعد المزاج أحد العوامل النفسية الأساسية التي تحدد كيفية استجابة الفرد للمثيرات المختلفة وتوجيهه للتصرفات المناسبة" (خليل، 2018).
- خصائص الحالة المزاجية:

تتصف الحالة المزاجية بعدة خصائص منها:

- الاستمرارية: وهي استمرار المزاج لمدة أطول مقارنة بالانفعالات اللحظية.
- التأثير على السلوك: يؤثر المزاج في اختيار الأنشطة السلوكية اليومية، كما يؤثر في اتخاذ القرارات، والعلاقات الاجتماعية.
- التأثير على الإدراك: المزاج الإيجابي يعزز الانتباه والتركيز والإبداع، بينما المزاج السلبي قد يعيق هذه العمليات.
- التقلبات: على الرغم من استمراريته، يمكن أن يتغير المزاج تبعاً للعوامل الداخلية والخارجية، مثل الصحة العامة والضغط البيئي. (يوسف، 2019: 72).

أنواع الحالة المزاجية:

يمكن تقسيم الحالة المزاجية إلى قسمين رئيسيين:

- مزاج إيجابي: ويمثل الحالات الانفعالية الإيجابية مثل: السعادة، والطمأنينة، والارتياح، ويظهر الفرد فيه نشاطاً وحيوية وتفاعلاً اجتماعياً إيجابياً.
 - مزاج سلبي: ويمثل الحالات الانفعالية السلبية مثل: القلق، والحزن، والغضب، ويؤدي إلى سلوكيات انعزالية أو انفعالية، ويقلل من القدرة على التكيف مع المواقف الصعبة (عبد المجيد، 2020: 161).
- أهمية دراسة الحالة المزاجية لدى الأطفال:

تُعد الحالة المزاجية جانباً أساسياً في نمو الطفل النفسي والاجتماعي؛ فهي المرأة التي تعكس استقراره الداخلي وتوازنه الانفعالي، فالطفل الذي يتمتع بمزاج إيجابي يكون أكثر قدرة على التعلم والتفاعل مع الآخرين، كما يزداد انفتاحه على الأنشطة التي تنمي شخصيته وتعزز من ثقته بنفسه، وعلى العكس، فإن سيطرة المزاج السلبي قد تدفع الطفل إلى العزلة أو السلوكيات غير المرغوبة، مما يؤثر سلباً في تحصيله الدراسي وتوافقه الاجتماعي، وتبرز أهمية هذا الجانب بشكل أكبر لدى الأطفال ذوي متلازمة داون، إذ أن متابعة حالتهم المزاجية وفهمها يعد خطوة أساسية في تلبية احتياجاتهم النفسية، ويساعد في بناء برامج تعليمية وترفيهية هادفة تعمل على تحسين مشاعرهم، وتدعم تكيفهم مع المجتمع، وتمنحهم جودة حياة أفضل.

تُعد الحالة المزاجية لدى الأطفال مؤشراً مهماً على صحتهم النفسية والاجتماعية؛ إذ أن المزاج الإيجابي يعزز التعلم والتفاعل الاجتماعي، بينما المزاج السلبي قد يؤدي إلى مشكلات سلوكية أو تراجع التحصيل الدراسي (خليل، 2018: 47). كما أن فهم طبيعة المزاج لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مثل الأطفال ذوي متلازمة داون، يساعد في تصميم برامج ترفيهية وتعليمية تُعزز من حالتهم المزاجية وتحسن جودة حياتهم (يوسف، 2019: 75).

- أهمية المزاج في النمو النفسي للأطفال:

تلعب الحالة المزاجية دوراً محورياً في دعم الصحة النفسية، لما لها من تأثير على جوانب عدة من شخصية الفرد وسلوكياته، والتي من بينها:

- تحصيله الدراسي والتعلم.
- تواصله الاجتماعي، وتفاعله مع الآخرين.
- الاستجابة للتوجيهات التربوية والتعليمات المدرسية.
- قدرته على التكيف مع الظروف المختلفة (الهاشمي، 2019).

ثانيًا/ متلازمة داون:

تعريف متلازمة داون: هي اضطراب وراثي يحدث نتيجة وجود نسخة إضافية من الكروموسوم رقم (21)، ويؤدي إلى تأخر عقلي بدرجات متفاوتة، بالإضافة إلى خصائص جسمانية وسلوكية مميزة (حسن، 2018).

الخصائص النفسية والانفعالية لأطفال متلازمة داون:

يتصف الأطفال ذوو متلازمة داون بمجموعة من السمات الانفعالية والسلوكية التي تميزهم عن غيرهم من الأطفال العاديين، وهي سمات قد تختلف من طفل لآخر تبعًا للفروق الفردية وظروف التنشئة والبيئة الاجتماعية. ومع ذلك، هناك خصائص أساسية يمكن ملاحظتها لدى أغلبهم، من أهمها:

- صعوبة التعبير عن المشاعر بالكلام: غالبًا ما يواجه الأطفال ذوو متلازمة داون صعوبات في استخدام اللغة للتعبير عن انفعالاتهم بدقة، فقد يشعرون بالغضب أو الحزن أو الفرح لكنهم يجدون صعوبة في صياغة هذه المشاعر بالكلمات؛ مما يؤدي أحيانًا إلى سلوكيات بديلة للتعبير مثل البكاء أو الانسحاب أو الحركة الزائدة.
- التعلق العاطفي الشديد بالمقربين: يميل هؤلاء الأطفال إلى إظهار مشاعر الحب والارتباط القوي بالوالدين أو الأشخاص الذين يعتنون بهم بشكل مباشر، ويشعرون بالأمان في وجودهم، بينما قد يُبدون قلقًا أو خوفًا في غيابهم أو عند التعامل مع الغرباء.
- الميل إلى الروتين والانزعاج من التغيير: يُفضل الأطفال ذوو متلازمة داون النمط الروتيني في حياتهم اليومية؛ حيث يمنحهم ذلك شعورًا بالاستقرار النفسي. وغالبًا ما يُظهرون مقاومة أو انزعاجًا عند حدوث أي تغيير غير متوقع في بيئتهم، مثل تغيير مكان الدراسة أو تبديل مواعيد النشاطات.
- تقلبات مزاجية حادة في بعض الحالات: قد يمر بعض الأطفال بفترات من الفرح والمرح والانفتاح الاجتماعي، يعقبها في أوقات أخرى حالات من الغضب أو الانسحاب، وترجع هذه التقلبات إلى حساسية جهازهم العصبي وصعوبة ضبط الانفعالات، إضافة إلى التحديات المعرفية التي يواجهونها. (القصاص، 2016: 212)

هذه الخصائص النفسية والانفعالية تفرض على الأسرة والمعلمين ضرورة توفير بيئة آمنة، وداعمة، وقائمة على التفهم والصبر، بما يساعد الطفل على التكيف بشكل أفضل مع نفسه ومع الآخرين.

ثالثًا/ الأنشطة الترفيهية:

تعريف الأنشطة الترفيهية: الأنشطة الترفيهية هي جميع الأفعال أو الممارسات التي يقوم بها الفرد بدافع الاستمتاع وقضاء وقت ممتع بعيدًا عن ضغوط الدراسة أو متطلبات الحياة اليومية. وتشمل هذه الأنشطة مجالات متنوعة مثل: الألعاب الحركية التي تساعد على تفريغ الطاقة الزائدة وتحسين التناسق الجسمي، والأنشطة الفنية كالرسم والأشغال اليدوية التي تتيح التعبير عن المشاعر والأفكار، بالإضافة إلى الموسيقى والغناء والتمثيل التي تنمي الذوق الفني وتدعم التفاعل الاجتماعي. كما تدخل الرحلات والأنشطة الخارجية ضمن هذا الإطار؛ حيث تمنح الطفل فرصًا للتجربة المباشرة، والانفتاح على البيئة، وبناء علاقات اجتماعية أوسع. (عبد المجيد، 2020).

وتكتسب الأنشطة الترفيهية أهمية خاصة عند الأطفال؛ إذ تساهم في تنمية جوانب متعددة من شخصياتهم، فهي وسيلة للتعبير عن الذات، وتعمل على تحسين مهارات التواصل، وتزيد من القدرة

على ضبط الانفعالات، كما أنها تساعد على تخفيف الضغوط النفسية، وتدعم التكيف الاجتماعي، وتمنح الأطفال فرصاً للابتكار والتجديد.

أهمية الأنشطة الترفيهية للأطفال:

لا يخفى أن الأنشطة الترفيهية بمختلف أنواعها - سواء كانت حركية أو رياضية أو فنية - تلعب دوراً بارزاً في دعم النمو الشامل للأطفال، إذ لا تقتصر فوائدها على إضفاء جو من المتعة والمرح، بل تتجاوز ذلك لتشمل الجوانب النفسية والاجتماعية والانفعالية. فهي وسيلة فعالة للتخفيف من الضغوط النفسية والتوتر الناتج عن متطلبات الحياة اليومية أو التحديات التعليمية، كما أنها تمنح الطفل فرصة للتعبير الحر عن ذاته، ومن أبرز الإيجابيات التي تحققها الأنشطة الترفيهية للأطفال:

- تعزيز الشعور بالسعادة والانتماء: إذ يشعر الطفل بالقبول والاندماج مع أقرانه عند مشاركته في أنشطة ممتعة، مما يزيد من ثقته بنفسه ويمنحه الإحساس بالأمان النفسي.
 - تنمية التفاعل الاجتماعي: فهي تتيح فرصاً للتواصل والتعاون والمشاركة مع الآخرين، الأمر الذي يساعد في بناء مهارات اجتماعية سليمة وتقوية الروابط مع الأقران.
 - تحسين الإدراك والانتباه: حيث تعمل على تنشيط القدرات العقلية، وزيادة مستوى التركيز، وتنمية التفكير الإبداعي من خلال الأنشطة الحركية أو الذهنية التي تتطلب التخطيط وحل المشكلات.
- (حسن، 2018، 134)

وبذلك يمكن القول أن الأنشطة الترفيهية تمثل عنصراً أساسياً في العملية التربوية، وليست مجرد وسيلة لملء أوقات الفراغ، بل أداة فعالة لتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية للأطفال، بما في ذلك الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

دور الأنشطة الترفيهية في دعم المزاج لدى ذوي متلازمة داون:

تُعد الأنشطة الترفيهية أحد المداخل المهمة لتعزيز الصحة النفسية والانفعالية للأطفال ذوي متلازمة داون، إذ توفر لهم بيئة غنية بالتجارب الوجدانية والاجتماعية التي تسهم في تحسين حالتهم المزاجية؛ فالانخراط في أنشطة مثل التمثيل والموسيقى والألعاب الجماعية يمنح الطفل فرصة للتعبير عن مشاعره بطريقة طبيعية وآمنة، ويكسر الروتين الذي قد يسبب له الضيق أو الملل، وقد بينت الدراسات أن ممارسة هذه الأنشطة يؤدي إلى عدة نتائج إيجابية، من أبرزها:

- تحسين الاستجابة العاطفية؛ حيث يصبح الطفل أكثر قدرة على التعبير عن انفعالاته بشكل مناسب، وأقل عرضة للكبت أو الانسحاب.
 - تقليل نوبات الغضب والانزعاج؛ إذ تساعد الأنشطة الترفيهية على تفريغ الشحنات الانفعالية؛ مما يقلل من مظاهر السلوك العدواني أو العصبية.
 - رفع الروح المعنوية؛ حيث تمنح الأنشطة الترفيهية الطفل شعوراً بالنجاح والمتعة، وتعزز ثقته بنفسه؛ مما ينعكس إيجاباً على حالته المزاجية العامة. (سليمان، 2021؛ حسن، 2018).
- وعليه يمكن اعتبار هذه الأنشطة ليست مجرد وسيلة للمتعة، بل هي أداة علاجية وتربوية فعالة تساهم في تحسين نوعية الحياة والانخراط الاجتماعي للأطفال ذوي متلازمة داون.

الدراسات السابقة:

صالح، محمد مصطفى (2022):

أجرى دراسة بعنوان "تأثير برنامج ترويحي باستخدام السيكدوراما في تنمية الوعي بالجسم لدى أطفال متلازمة داون المدمجين مع أقرانهم من الأسوياء بمرحلة رياض الأطفال"، وذلك في جامعة بورسعيد. تكونت العينة من (24) طفلاً تتراوح أعمارهم بين (5 - 6) سنوات، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تضم (12) طفلاً، منهم (6) أطفال طبيعيين، و(6) أطفال ذوي متلازمة داون، ومجموعة ضابطة تضم (12) طفلاً (6) أطفال طبيعيين، و(6) أطفال ذوي متلازمة داون، كما استخدم الباحث اختباراً لقياس الوعي بالجسم من إعداده، بالإضافة إلى مقياس الذكاء ستانفورد بينيه الخامسة، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي؛ حيث تم تطبيق البرنامج الترويحي باستخدام السيكدوراما على المجموعة التجريبية، ومقارنة نتائجها مع المجموعة الضابطة، وأظهرت النتائج فعالية واضحة للبرنامج في تحسين الوعي بالجسم لدى الأطفال في المجموعة التجريبية. عامر، دعاء (2022):

نفذت دراسة بعنوان "أنشطة موسيقية جماعية لتحسين السلوك التكيفي لدى الأطفال"، وذلك في جامعة طوان. تكونت العينة من مجموعتين: مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، دون تحديد عدد الأطفال في كل مجموعة. استخدم الباحث برنامجاً يتضمن أنشطة موسيقية جماعية، تم تطبيقه على المجموعة التجريبية، ومقارنته مع المجموعة الضابطة. اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي؛ حيث تم قياس السلوك التكيفي باستخدام أدوات تقييم مناسبة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية؛ مما يشير إلى نجاح البرنامج في تحسين السلوك التكيفي لدى الأطفال. سليمان، آمنة (2021):

أجرت دراسة بعنوان "دور الأنشطة الترويحية وتأثيرها على التفاعل الاجتماعي لدى أطفال متلازمة داون"، بهدف معرفة أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال، وتكونت العينة من (45) ولي أمر، و(30) مربياً من المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنياً وجمعية الوفاء والإدماج المدرسي والمهني للأطفال المصابين بالتريزوميا (21) وأطفال التوحد بمدينة تيارت، الجزائر، خلال موسم (2018/2019)، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي في هذه الدراسة؛ حيث تم جمع البيانات باستخدام استبانات موجهة للأولياء والمربين حول تأثير النشاط الترويحي على التفاعل الاجتماعي، وأظهرت النتائج وجود دلالة إحصائية لصالح ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى أطفال متلازمة داون، وانعكاسها الإيجابي على التفاعل الاجتماعي، مما يؤكد أهمية هذه الأنشطة في تعزيز التواصل الاجتماعي لدى الأطفال. عبد المجيد، صفاء (2020):

قامت بدراسة بعنوان "أثر البرامج الترفيهية على الصحة النفسية للأطفال"، بهدف استكشاف تأثير الأنشطة الترفيهية على الصحة النفسية للأطفال في سن مبكرة، وتكونت العينة من عدد غير محدد من الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، حيث استخدم الباحث برنامجاً ترفيهياً متنوعاً، تم تطبيقه على الأطفال المشاركين، معتمداً في ذلك على المنهج التجريبي، حيث تم قياس مؤشرات الصحة النفسية باستخدام أدوات تقييم مناسبة، وأظهرت النتائج أن الأنشطة الترفيهية لها أثر إيجابي في تقليل التوتر والضغط النفسي لدى الأطفال، مما يؤكد فاعلية الترفيه في تحسين مؤشرات الصحة النفسية، ومن ضمنها المزاج.

قاسم، عبد القادر، وحرياش، إبراهيم (2021):

قاما بدراسة بعنوان "الأنشطة الرياضية الترويحية والتفاعل الاجتماعي" بهدف معرفة تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال. تكونت العينة من عدد (45) ولي أمر، وعدد (30) مربياً من المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنياً وجمعية الوفاء والإدماج المدرسي والمهني للأطفال المصابين بالتريزوميا (21) وأطفال التوحد بمدينة تيارت، الجزائر؛ حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي، إذ تم جمع البيانات باستخدام استبانات موجهة للأولياء والمربين حول تأثير النشاط الترويحي على التفاعل الاجتماعي، وقد أظهرت النتائج وجود دلالة إحصائية لصالح ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى أطفال متلازمة داون، وانعكاسها الإيجابي على التفاعل الاجتماعي، مما يؤكد أهمية هذه الأنشطة في تعزيز التواصل الاجتماعي لدى الأطفال.

بن سميشة، العيد (2021):

أجرى دراسة بعنوان "برنامج رياضي ترويحي لتنظيم السلوك"، بهدف معرفة تأثير برنامج رياضي ترويحي على سلوك الأطفال. تكونت العينة من (16) طفلاً تتراوح أعمارهم بين (10-12) سنة، تم اختيارهم من مركز ببيض النفسي بالجزائر؛ حيث استخدم الباحث برنامجاً رياضياً ترويحياً، تم تطبيقه على الأطفال المشاركين. اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي؛ إذ تم قياس السلوكيات باستخدام أدوات تقييم مناسبة، وبينت النتائج تأثيراً إيجابياً وموثوقاً إحصائياً للبرنامج على ضبط بعض السلوكيات لدى الأطفال، مما يبرز الدور الوقائي والتربوي للأنشطة الترفيهية في تعديل السلوك.

حسن، دعاء (2018):

أجرت دراسة بعنوان "فعالية برنامج ترفيهي في تحسين التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال ذوي متلازمة داون"، بهدف قياس أثر برنامج ترفيهي على تنمية التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال؛ حيث تكونت العينة من عدد غير محدد من الأطفال ذوي متلازمة داون، واستخدم الباحث برنامجاً ترفيهياً متنوعاً، تم تطبيقه على الأطفال المشاركين، معتمداً على المنهج شبه التجريبي، حيث تم قياس التفاعل الاجتماعي باستخدام أدوات تقييم مناسبة، وقد أظهرت النتائج أن الأنشطة الترفيهية ساعدت بشكل كبير في تحسين تفاعل الأطفال مع أقرانهم، وخففت من مظاهر الانعزال؛ مما يدعم الفرضية بأن لها أثراً على المزاج أيضاً.

الدراسات الأجنبية:

Mahoney, J. L., et al (2005).

في دراسة ميدانية موسعة أجراها Mahoney وزملاؤه (2005) عن "أثر المشاركة في الأنشطة الموجهة بعد المدرسة على النمو الأكاديمي والانفعالي والاجتماعي"، طبقت على عينة بلغت (599) طفلاً تتراوح أعمارهم ما بين (6.3-10.6) سنوات من خلفيات اجتماعية واقتصادية متواضعة بالولايات المتحدة، تم فحص أثر المشاركة في الأنشطة الموجهة بعد المدرسة على النمو الأكاديمي والانفعالي والاجتماعي، وقد اتبع الباحثون منهجاً طولانياً قارن بين أربعة أنماط من الرعاية: الرعاية من خلال برامج ما بعد المدرسة، الرعاية من قبل الوالدين، الرعاية المشتركة بين الوالدين أو الأشقاء، وأخيراً الرعاية من البالغين آخرين أو ذاتية، واعتمدت الدراسة على أدوات متعددة شملت التحصيل الدراسي في القراءة، ودرجات المدرسة، بالإضافة إلى تقديرات المعلمين للدافعية الأكاديمية، وتوقعات النجاح والفاعلية الذاتية لدى الأطفال، وأظهرت النتائج أن الأطفال الذين شاركوا بانتظام في برامج

ما بعد المدرسة المنظمة قد حققوا مستويات أعلى في التحصيل الأكاديمي والدافعية المدرسية مقارنة بنظرائهم في أنماط الرعاية الأخرى، مع فروق دالة إحصائية. كما أوضحت النتائج أن درجة الانخراط النشط في الأنشطة كانت عاملاً حاسماً في تحقيق هذه المكاسب، إذ سجل الأطفال الأكثر تفاعلاً داخل البرامج مستويات أعلى من التحسن الأكاديمي والانفعالي. وخلصت الدراسة إلى أن الأنشطة المنظمة ليست مجرد وسيلة لملء أوقات الفراغ، بل تمثل سياقاً تربوياً داعماً يساهم في تنمية الجوانب الأكاديمية والعاطفية والاجتماعية للأطفال.

Cuskelly, M., & Hauser-Cram, P (2006) .

قاما بدراسة استكشافية تناولت العلاقة بين الحالة المزاجية للأطفال ذوي متلازمة داون والمشاركة المنتظمة في الأنشطة الترفيهية الموجهة، واعتمدت الدراسة على مجموعة من الأطفال في سن المدرسة، جمعت معلومات من أولياء الأمور والمعلمين حول مستوى الحالة المزاجية لأبنائهم، بالإضافة إلى درجة المشاركة في أنشطة ممتعة ومتنوعة، وقد كشفت النتائج بوضوح عن وجود ارتباط مباشر بين المشاركة المنتظمة في الأنشطة الترفيهية (خاصة تلك التي تنسم بالمرح والتفاعل)، وارتفاع في مؤشرات الحالة المزاجية الإيجابية لدى الأطفال ذوي متلازمة داون، وقد سلط الباحثان الضوء على أن هذه البرامج الترفيهية لا تقتصر على توفير التسلية، بل تعمل أيضاً كوسيلة فعالة لتعزيز جودة الحياة النفسية لهؤلاء الأطفال، لاسيما من خلال المساهمة في تقليل الحزن أو الانطواء والارتقاء بروح المرح والانفتاح الاجتماعي لديهم.

التعليق على الدراسات السابقة:

عند مراجعة الدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع، تبين أن معظمها قد تناول عينات من الأطفال العاديين وأطفال متلازمة داون معاً، بينما ركزت الدراسة الحالية بشكل محدد على أطفال متلازمة داون فقط، مما يمنحها خصوصية أكبر في تناول هذه الفئة؛ علاوة عن ذلك هناك دراسات اهتمت بموضوعات متعددة مثل التفاعل الاجتماعي، السلوك، والحالة النفسية بوجه عام، في حين ركزت الدراسة الحالية على جانب أكثر تحديداً وهو الحالة المزاجية للأطفال ذوي متلازمة داون.

أما من حيث الأنشطة، فقد اعتمدت بعض الدراسات على أنشطة ترفيهية عامة كاللعب، والتمثيل، والموسيقى، والرسم، بينما تميزت هذه الدراسة بتطبيق برنامج ترفيهي منظم صُمم خصيصاً لتحقيق أهداف محددة تتعلق بتحسين الحالة المزاجية، ومن حيث التصميم المنهجي، فقد تنوعت الدراسات السابقة بين التصميم التجريبي والوصفي، بينما اتبعت الدراسة الحالية تصميمًا شبه تجريبيًا باستخدام القياس القبلي والبُعدي لقياس أثر البرنامج بدقة.

وبالنسبة لأدوات القياس، فقد لجأت الدراسات السابقة إلى مقاييس نفسية متنوعة لقياس الجوانب السلوكية أو النفسية المختلفة، بينما قامت الدراسة الحالية بتصميم مقياس خاص بالحالة المزاجية يتناسب مع طبيعة العينة وأهداف البحث.

الإجراءات المنهجية:

منهج البحث: نظراً لطبيعة الدراسة التي تهدف إلى التعرف على أثر الأنشطة الترفيهية (المتغير المستقل) على الحالة المزاجية للأطفال ذوي متلازمة داون (المتغير التابع)، فقد تم اعتماد المنهج شبه التجريبي باعتباره الأنسب لهذا النوع من البحوث التي تستهدف قياس التغيرات الناتجة عن تطبيق برنامج محدد. ويقوم هذا المنهج على استخدام القياس القبلي والبُعدي لنفس المجموعة

التجريبية؛ مما يتيح المقارنة بين نتائج الأطفال قبل وبعد تطبيق البرنامج الترفيهي، وبالتالي الحكم على فعاليته بشكل أكثر دقة وموضوعية.

عينة البحث: تكونت عينة الدراسة من (15 طفلاً) من الأطفال ذوي متلازمة داون، تراوحت أعمارهم ما بين (5-12 سنة)، والمسجلين في مركز طرابلس لتأهيل الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية. وقد تم اختيار العينة بأسلوب قصدي (هَدَفِي)، وذلك نظراً لمحدودية الفئة المستهدفة، مع الالتزام بعدة معايير لضمان ملاءمتها لأهداف البحث، وهي:

- أن يكون الطفل مشخصاً طبياً بمتلازمة داون.
- أن يمتلك القدرة على التفاعل والمشاركة البسيطة في الأنشطة الجماعية.
- ألا يعاني من إعاقات جسدية أو سمعية أو بصرية شديدة قد تحول دون المشاركة الفعالة في البرنامج الترفيهي.

ويُعد هذا الاختيار مناسباً لطبيعة البحث، حيث يساعد على تطبيق البرنامج في بيئة متجانسة نسبياً؛ مما يسهل متابعة أثر الأنشطة الترفيهية على الحالة المزاجية للأطفال المستهدفين.

أداة البحث:

مقياس الحالة المزاجية:

أولاً/ بناء المقياس: نظراً لعدم توفر مقياس عربي مقنن خاص بالحالة المزاجية للأطفال ذوي متلازمة داون، فقد قام الباحث بتصميم مقياس خاص يعتمد على مراجعة الأدبيات السابقة، والرجوع إلى مقياس عربي وأجنبية مشابهة مثل: مقياس المزاج لدى الأطفال لبارك ومكمل (2001)، إضافة لاستشارة خبراء في التربية الخاصة وعلم النفس.

ثانياً/ الغرض من المقياس: التعرف على التغيرات في الحالة المزاجية للأطفال ذوي متلازمة داون أثناء وبعد ممارسة الأنشطة الترفيهية، من خلال ملاحظة سلوكهم وتعبيراتهم.

ثالثاً/ أبعاد المقياس: يتضمن المقياس (5) أبعاد رئيسية للحالة المزاجية متمثلة في:

- بعد الفرح والسرور (مثل: فرح، انشراح، حيوية...)
- بعد الحزن والانزعاج (مثل: حزن، قلق...)
- بعد التوتر والقلق (مثل: تردد - عدم تركيز - التشتت...)
- بعد الاسترخاء (مثل: الهدوء - الراحة - الطمأنينة...)
- بعد الغضب والانفعال (مثل: الصراخ - العناد - الضرب...)

رابعاً/ صيغة المقياس: يتكوّن من 25 عبارة، تُقيّم وفق مقياس ثلاثي: (دائماً - أحياناً - أبداً)، ويحتوي كل بعد على (5) فقرات، يُطبّق قبل تنفيذ البرنامج وبعده لقياس التغير في المزاج.

خامساً/ الخصائص السيكمترية للمقياس: تم التحقق من صدق المقياس بعدة طرق؛ أولها صدق المحكمين؛ حيث عُرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال التربية الخاصة وعلم النفس؛ للتأكد من ملاءمة الفقرات لأهداف البحث ووضوحها. كما جرى التأكد من صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية؛ حيث بلغت قيمة الصدق الكلي (0.72)، وهي قيمة مقبولة إحصائياً، وتشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الصدق.

أما الثبات، فقد جرى التحقق منه باستخدام طريقة إعادة الاختبار؛ حيث طُبِّقَ المقياس على عينة مكونة من (20) طفلاً، ثم أُعيد تطبيقه بعد مرور أسبوع، وأظهرت نتائج التحليل أن معامل الارتباط بلغ (0.85)، وهي قيمة مرتفعة وتدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات، مما يعكس اتساق نتائجه عبر الزمن.

إجراءات تنفيذ البحث: تم تنفيذ البحث وفق خطوات منظمة لضمان تطبيق البرنامج الترفيهي بدقة وقياس أثره على الحالة المزاجية للأطفال ذوي متلازمة داون، وكانت الخطوات كالتالي:

- التحضير: تم إعداد البرنامج الترفيهي بالتعاون مع مختصين في التربية الخاصة وعلم النفس، مع تحديد مدة تطبيق البرنامج لتكون أربعة أسابيع، بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً، بحيث تشمل كل جلسة مجموعة من الأنشطة الحركية والفنية والموسيقية.
- القياس القبلي: قبل بدء البرنامج، تم تطبيق مقياس الحالة المزاجية على الأطفال للتعرف على مستوياتهم المزاجية الأولية.
- تنفيذ الأنشطة: تم تطبيق البرنامج داخل المركز، مع مراعاة تنظيم الأنشطة بشكل يسمح بمشاركة جميع الأطفال ومتابعة تفاعلهم بشكل دقيق.
- القياس البعدي: بعد انتهاء البرنامج، أُعيد تطبيق المقياس على الأطفال لقياس أي تغيرات في حالتهم المزاجية نتيجة المشاركة في الأنشطة الترفيهية.

جدول (1) مخططاً جدولياً زمنياً لخطوات تنفيذ البحث

المرحلة	الوصف	المدة/التكرار
التحضير	إعداد البرنامج الترفيهي بالتعاون مع المختصين، تحديد الأنشطة وجدول الجلسات	1 أسبوع
القياس القبلي	تطبيق مقياس الحالة المزاجية على الأطفال قبل بدء البرنامج	جلسة واحدة
تنفيذ الأنشطة	تطبيق البرنامج الترفيهي داخل المركز، يشمل أنشطة حركية وفنية وموسيقية	4 أسابيع، 3 جلسات أسبوعياً
القياس البعدي	إعادة تطبيق المقياس بعد انتهاء البرنامج لقياس التغير في المزاج	جلسة واحدة
تحليل النتائج	جمع البيانات وتحليلها باستخدام المتوسطات، الانحراف المعياري، واختبار t للعينتين المرتبطتين	بعد انتهاء البرنامج

تحليل النتائج: تم جمع البيانات وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لقياس أثر البرنامج بدقة، وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة البيانات:

- حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الأطفال قبل وبعد تطبيق البرنامج.
- استخدام اختبار t للعينتين المرتبطتين لمقارنة متوسط درجات الحالة المزاجية قبل وبعد تطبيق البرنامج، وتحديد مدى تأثير الأنشطة الترفيهية على الأطفال.
- استخدام معاملات الارتباط في التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس

عرض النتائج وتفسيرها:

أولاً: نتائج التساؤل الأول:

ما الحالة المزاجية لدى الأطفال ذوي متلازمة داون قبل ممارسة الأنشطة الترفيهية؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الأطفال في القياس القبلي للاستبيان، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (2) يبين متوسطات الأطفال على مقياس الحالة المزاجية قبل التطبيق

الإجراء المتبع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح
قبل التطبيق	2.28	0.17	3.40 – 2.61

تشير النتائج الظاهرة في الجدول السابق إلى أن المتوسط العام للحالة المزاجية للأطفال متلازمة داون قبل ممارسة الأنشطة الترفيهية كان منخفضاً؛ حيث بلغ (2.28) بانحراف معياري (0.17)، وهي درجة أقل من قيمة المتوسط المرجح (3.40 – 2.61). وهذا يعكس أن الحالة المزاجية للأطفال كانت ضعيفة نسبياً وتميل إلى المشاعر السلبية مثل الحزن، القلق، الانزعاج، وفقدان الحافز. ويمكن تفسير انخفاض المتوسط العام للحالة المزاجية للأطفال ذوي متلازمة داون (2.28) قبل ممارسة الأنشطة الترفيهية بأن هذه الفئة تواجه تحديات خاصة على المستوى النفسي والاجتماعي والانفعالي، مما يجعلها أكثر عرضة للشعور بالمشاعر السلبية؛ فالحرمان من الأنشطة الممتعة يؤدي غالباً إلى قلة فرص التنفيس الانفعالي، وبالتالي تراكم القلق والتوتر لديهم؛ كما أن محدودية المهارات الاجتماعية وصعوبات التواصل التي يعاني منها كثير من الأطفال ذوي متلازمة داون تجعلهم ميالين إلى الانعزال أو الاعتماد المفرط على الآخرين، وهو ما ينعكس في صورة مشاعر الحزن أو القلق أو الانزعاج.

إضافة إلى ذلك، فإن غياب البرامج الترفيهية المنتظمة قد يحرم الطفل من فرص التفاعل الإيجابي مع أقرانه، ويؤدي إلى بروز حالات من الملل والرتابة النفسية، وهو ما يفسر انخفاض الدرجة عن المتوسط المرجح؛ حيث تشير الدراسات النفسية إلى أن الحالة المزاجية لدى الأطفال ذوي الإعاقات الذهنية تتأثر بشكل مباشر بالبيئة المحيطة، ومدى توافر الدعم الاجتماعي، وإن غياب هذا الدعم يزيد من احتمالية ظهور الاضطرابات المزاجية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أكدته دراسة عبد المجيد (2020) من أن الأطفال ذوي متلازمة داون معرضون بدرجة أكبر للشعور بالحزن والقلق ما لم يتلقوا دعماً اجتماعياً وترفيهياً منظماً، وأن إهمال هذا الجانب يزيد من حدة المشكلات السلوكية والانفعالية لديهم. ومن ناحية أخرى، يمكن ربط هذه النتيجة بالإطار النظري للعلاج باللعب والترفيه؛ حيث يشير إلى أن غياب الأنشطة الممتعة يقلل من فرص التنفيس الانفعالي، ويؤدي إلى تراكم التوترات الداخلية التي تنعكس سلباً على المزاج العام. وبالتالي، فإن النتائج الأولية للدراسة عززت الحاجة إلى تطبيق برنامج ترفيهي كأداة تدخلية أساسية لتحسين الصحة النفسية والانفعالية لدى هؤلاء الأطفال.

وبالتالي فإن هذه النتيجة تبرز أهمية التدخل الترفيهي كوسيلة أساسية للتخفيف من حدة هذه المشاعر السلبية، وتحقيق التوازن النفسي والانفعالي لدى الأطفال، وهو ما ينسجم مع ما أشار إليه

عبد المجيد (2020) من أن غياب الأنشطة الموجهة والدعم الاجتماعي المنظم يترك الأطفال ذوي متلازمة داون أكثر عرضة للتقلبات المزاجية والحزن.

ثانيًا/ نتائج التساؤل الثاني:

هل توجد فروق دالة إحصائية في الحالة المزاجية تعزى لممارسة الأنشطة الترفيهية؟ وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (T) لعينتين مرتبطتين لمقارنة المتوسطين القبلي والبعدي للمقياس بعد تطبيقه على عينة الدراسة، وبعد إجراء التحليلات الإحصائية باستخدام حزمة البرامج الإحصائية (SPSS)، وأظهرت النتائج ما يلي:

جدول (3) يبين الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي

الإجراء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة sig
قبل التطبيق	2.28	0.17	44.68	0.000
بعد التطبيق	4.12	0.16		

من خلال الجدول السابق، يتبين أن قيمة (T) المحسوبة بلغت (44.68)، عند مستوى الدلالة (0.000)، وهي قيمة أقل من (0.05)، وتشير هذه النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الحالة المزاجية قبل وبعد تطبيق الأنشطة الترفيهية، لصالح القياس البعدي، مما يدل على أن الأنشطة الترفيهية كان لها أثر إيجابي وفعل في تحسين الحالة المزاجية للأطفال ذوي متلازمة داون، وهذه النتيجة تظهر أن الأنشطة الترفيهية لم تكن مجرد وسيلة لإضاعة الوقت أو تسلية الأطفال، بل شكلت أداة علاجية وتربوية مؤثرة في تعديل استجاباتهم الانفعالية وتعزيز مشاعرهم الإيجابية. كما أن ارتفاع قيمة (T) يعكس قوة التأثير الناتج عن البرنامج المطبق؛ مما يعزز من مصداقية وموضوعية النتائج.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأنشطة الترفيهية تتيح للأطفال ذوي متلازمة داون بيئة آمنة وداعمة تساعدهم على التعبير عن أنفسهم بحرية بعيداً عن الضغوط والقيود اليومية، مما يساهم في خفض مستويات التوتر والانفعال لديهم، كما أن هذه الأنشطة تنطوي على جانب حركي وجسدي يعمل على تفريغ الطاقة الزائدة لديهم بشكل إيجابي، الأمر الذي ينعكس على استقرارهم الانفعالي وتحسن حالتهم المزاجية، إضافة إلى ذلك، فإن الأنشطة الترفيهية ذات الطابع الجماعي تعزز من مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي، وتشعر الطفل بالقبول والانتماء داخل المجموعة، وهو ما يقلل من مشاعر العزلة ويزيد من المشاعر الإيجابية والسعادة، كما أن التنوع في طبيعة الأنشطة (حركية، فنية، موسيقية) يوفر للطفل خبرات ممتعة تساهم في كسر الروتين اليومي، وتحفز الدماغ على إفراز هرمونات مرتبطة بالراحة النفسية مثل: السيروتونين والدوبامين، وهو ما يفسر الانخفاض الملحوظ في القلق وتحسن المزاج العام؛ ومن ثم يمكن القول إن هذا التحسن لم يكن عشوائياً، بل نتيجة طبيعية للتكامل بين الأبعاد النفسية والاجتماعية والانفعالية التي توفرها الأنشطة الترفيهية، مما يعزز من أهمية تضمينها ضمن البرامج الموجهة للأطفال ذوي متلازمة داون.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة صفاء عبد المجيد (2020) التي أكدت على فاعلية البرامج الترفيهية في تحسين الاستقرار النفسي والمزاجي لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، كما تتفق مع سليمان، آمنة (2021) التي توصلت إلى أن هناك تحسناً كبيراً في السلوك المزاجي والاجتماعي لدى الأطفال

ذوي متلازمة داون بعد تطبيق برامج ترفيهية منتظمة. علاوة على ذلك، تتفق النتائج مع دراسة دعاء حسن (2018) التي أبرزت أن الأنشطة الترفيهية تلعب دوراً فاعلاً في خفض معدلات القلق والانفعال لدى الأطفال ذوي الإعاقات الذهنية.

وبناء على ما سبق، يمكن القول بأن النتائج الحالية جاءت لتؤكد على أهمية دمج الأنشطة الترفيهية كجزء أساسي من البرامج العلاجية والتربوية الموجهة لهذه الفئة، كما أنها تضيف دعماً تجريبياً إضافياً إلى ما توصلت إليه البحوث السابقة، وتفتح المجال أمام مزيد من الدراسات التطبيقية للتعرف على أشكال الأنشطة الأكثر فاعلية في تحسين أبعاد المزاج المختلفة لدى الأطفال ذوي متلازمة داون.

التوصيات والمقترحات:

- إدماج الأنشطة الترفيهية المنظمة بشكل منتظم ضمن البرامج التربوية والعلاجية المقدمة للأطفال ذوي متلازمة داون في المدارس والمراكز المتخصصة.
- تنوع الأنشطة الترفيهية بحيث تشمل اللعب، الموسيقى، التمثيل، والفنون التشكيلية، بما يتناسب مع ميول الأطفال واحتياجاتهم الفردية.
- تدريب المعلمين والأخصائيين النفسيين على كيفية تصميم وتطبيق برامج ترفيهية موجهة تسهم في تحسين الحالة المزاجية، وتنمية التفاعل الاجتماعي للأطفال.
- تهيئة بيئة داعمة وغنية بالأنشطة الممتعة داخل المؤسسات التعليمية والمراكز، بما يعزز مشاعر الانتماء ويقلل من الضغوط النفسية لدى الأطفال.
- إشراك الأسرة بفاعلية في تنفيذ الأنشطة الترفيهية، لكونها شريك أساسي في دعم الصحة النفسية والنمو الانفعالي للأطفال.
- إجراء دراسات مستقبلية تركز على تحديد أكثر أنواع الأنشطة الترفيهية تأثيراً في تحسين الحالة المزاجية، مع مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال.
- الاهتمام بنقويم البرامج الترفيهية بشكل دوري للتأكد من فعاليتها وملاءمتها لمتطلبات الأطفال، وإدخال التعديلات اللازمة عند الحاجة.
- اعتبار الأنشطة الترفيهية ضرورة أساسية ضمن خطط الرعاية الشاملة للأطفال ذوي متلازمة داون، وليست مجرد عنصر ثانوي أو ترف.

الخاتمة: بعد إجراء هذا البحث وما أظهرته نتائجه، يتضح من خلال تحليل البيانات أن الأنشطة الترفيهية لها دور كبير وفعال في تحسين المزاج العام للأطفال ذوي متلازمة داون؛ مما يدعم أهمية تضمين هذه الأنشطة بشكل منتظم ضمن البرامج التربوية والعلاجية لهذه الفئة، كما أبرزت النتائج أن المشاركة في الأنشطة الممتعة تسهم في تخفيف الضغوط النفسية، وتعزيز مشاعر السعادة والانتماء، وتطوير قدرات التفاعل الاجتماعي لديهم، علاوة على ذلك، أظهرت أن إدماج الأطفال في برامج ترفيهية موجهة يسهم في زيادة دافعيتهم للتعلم، ويعزز من ثقتهم بأنفسهم، ويقلل من مظاهر الانعزال أو السلوكيات السلبية؛ ومن جانب آخر، فإن النتائج تؤكد الحاجة إلى اهتمام أكبر من قبل المؤسسات التعليمية والمراكز المتخصصة بتوفير بيئة غنية بالأنشطة الترفيهية المنظمة، لما لها من أثر مباشر على الصحة النفسية والنمو الانفعالي لهذه الفئة، وهذه المعطيات تفتح المجال أمام دراسات أوسع للتعرف على أنواع الأنشطة الأكثر تأثيراً، والفروق الفردية بين الأطفال في مدى الاستفادة منها.

وبذلك يمكن القول إن البحث الحالي أسهم في تسليط الضوء على بعد مهم من أبعاد الرعاية التربوية والنفسية للأطفال ذوي متلازمة داون، مؤكداً أن الاهتمام بالجانب الترفيهي ليس ترفاً، بل ضرورة أساسية لتحقيق التوازن النفسي والانفعالي لهم.

المصادر والمراجع:

- أتكينسون، ر.، وآخرون. (2000). مقدمة في علم النفس (ترجمة: أحمد عبد العزيز سلامة). القاهرة: دار النهضة العربية.

- الجوهري، م. (2010). مبادئ علم النفس العام. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

- حسن، د. (2018). فعالية برنامج ترفيهي في تحسين التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال ذوي متلازمة داون. مجلة التربية الخاصة، 7(1)، 89-105.

- الحشمي، ن. (2019). الاضطرابات النفسية لدى الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية. القاهرة: دار الفكر العربي.

- خليل، م. (2018). النمو النفسي والاجتماعي للطفل. عمان: دار وائل للنشر.

- سليمان، آ. (2021). الأنشطة الترفيهية كوسيلة لتحسين المزاج والسلوك لدى أطفال ذوي متلازمة داون. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 18(2)، 221-238.

- سميشة، العيد ب. (2021). أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح في تنظيم السلوك لدى الأطفال ذوي متلازمة داون (10-12 سنة). مجلة دراسات وبحوث، جامعة الوادي، الجزائر، 18(2)، 105-120.

- صالح، م. م.، & الجندي، آ. ع. ف. (2022). تأثير برنامج ترويحي باستخدام السيكدوراما في تنمية الوعي بالجسم لدى أطفال متلازمة داون في مرحلة الطفولة المبكرة. مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة بورسعيد، 20، 297-345.

- عامر، د. (2022). فاعلية الأنشطة الموسيقية الجماعية في تحسين السلوك التكيفي لدى الأطفال ذوي متلازمة داون. مجلة الطفولة المبكرة، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة حلوان، 17.

- عبد الرحمن، س. (2005). علم النفس العام. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.

- عبد اللطيف، ح. (2012). مدخل إلى علم النفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- عبد المجيد، ص. (2020). أثر البرامج الترفيهية على الصحة النفسية للأطفال. مجلة الطفولة والتربية، 12(3)، 155-172.

- عبد المجيد، ص. (2020). علم النفس العام: الأسس والمفاهيم. القاهرة: دار الفكر العربي.

- عبدالقادر، ق.، & حرباش، إ. (2021). أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال ذوي متلازمة داون. مجلة علوم الرياضة والنشاط البدني، جامعة تيارت، الجزائر.

- فورغاس، ج. (1995). الانفعال والمزاج في الحياة اليومية (ترجمة: مركز الدراسات النفسية). بيروت: دار النهضة.

- القصاص، م. س. (2016). سيكولوجية الأطفال غير العاديين، القاهرة: دار الفكر العربي.

- يوسف، أ. (2019). الصحة النفسية للأطفال وطرق التدخل العلاجي. القاهرة: مكتبة النهضة.

- Mahoney, J. L., Larson, R. W., & Eccles, J. S. (Eds.). (2005). Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programs. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cuskelly, M., & Hauser-Cram, P. [دراسة حول الارتباط بين الحالة المزاجية الإيجابية والمشاركة (2006). في الأنشطة الترفيهية لدى أطفال متلازمة داون]. (تفاصيل النشر غير متوفرة).