

برنامج إرشادي مقترح لتلميذ متلازمة داون للتخفيف من الضغط النفسي بالمركز البيداغوجي بالمدينة

تاريخ الإرسال: 2019/07/21 تاريخ القبول: 2019/11/26 تاريخ النشر: 2020/01/15

د. عادل أتشي

جامعة يحي فارس بالمدينة – الجزائر

atchi.adel@yahoo.fr

ملخص:

اهتم هذا البحث بدراسة الضغط النفسي بوصفه متغيرا من المشاكل النفسية المصاحبة لأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة متلازمة داون ويؤثر سلبا في سير حياتهم اليومية، مما يعد مشكلة حقيقية تحتاج إلى اقتراح برامج إرشادية لمساعدته على تجاوزها، وهو الهدف الذي يسعى إليه هذا البحث، أي معرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي لذوي الاحتياجات الخاصة للتخفيف من الضغوط النفسية لدى عينة من متلازمة داون وتكونت العينة من (18) فردا ذكور وإناث من المركز البيداغوجي للتخلف الذهني ببلدية البرواقية ولاية المدية. و البرنامج الإرشادي يعتمد على جلسات متضمنة مجموعة من الألعاب والنشاطات الترفيهية الخافضة للضغوط النفسية في التخفيف من الضغط النفسي، واستخدمت أداة قياس الضغط النفسي وهي شبكة ملاحظة داخل القسم تم بناؤها من طرف الباحث.

و قد قام البحث على الفرضية التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في التخفيف من الضغوط النفسية بعد تطبيق برنامج إرشادي على تلاميذ فئة متلازمة داون. للبرنامج الإرشادي أثر مرتفع على تلاميذ فئة متلازمة داون. للتخفيف من الضغط النفسي.

وبعد تحليل النتائج إحصائيا توصل البحث إلى النتيجة التالية :

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين متوسطي درجات أفراد العينة بين القياسين القبلي و البعدي في التخفيف من الضغوط النفسية، والفروق لصالح القياس البعدي،. وتحصلنا على وجود أثر متوسط للبرنامج الإرشادي على هذه الفئة.

ومنه تبرز أهمية البرنامج الإرشادي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ متلازمة داون.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي للتخفيف من الضغط النفسي، تلميذ متلازمة داون

Abstract :

This research is concerned with the study of psychological stress as a variable of psychological problems associated with children with special needs Down Syndrome and negatively affect their daily lives, which is a real problem that need to propose guidance programs to help them overcome, which is the goal of this research, The program was designed to guide pupils with special needs to relieve psychological stress in a sample of Down Syndrome. The sample consisted of (18) males and females from the Pedagogic Center for mental retardation in Wilaya Medea. The counseling program depends on sessions including a series of games and recreational activities that reduce stress in the alleviation of psychological pressure, and used a tool to measure stress, a network of observation within the section was built by the researcher.

The research has the following hypothesis:

There were statistically significant differences between the pre-measurement and post-measurement of the experimental group in the alleviation of psychological stress after the implementation of a pilot program for students of Down syndrome.

The program has a high impact on Down syndrome students. To relieve stress.

After analyzing the results statistically, the research reached the following result:

- There were statistically significant differences at the level of (0.01) among the average scores of the sample between the pre and post-calibrations in the alleviation of the psychological pressure, and the differences in favor of the telemetry, and we obtained an average impact of the extension program on this category.

The program highlights the importance of the counseling program to alleviate the psychological stress of Down syndrome students.

Keywords: Psychological stress relief program, Down syndrome student

مقدمة:

لا شك أننا نعيش حياة تتميز بالصراعات والتناقضات والمشكلات، تزداد فيها المطالب وتتصارع فيها التغيرات التكنولوجية والثقافية مما ينتج عنها مواقف تسبب لدى معظم الأفراد ما يسمى بالضغط النفسي، والذي عرفه "ستيرز بلاك" "Black Stears" (1994م)، بأنه رد فعل بدني وانفعالي تجاه المواقف التهديدية في البيئة، أما "شافير" "Sachafer" (2000م) يرى أن الضغط النفسي هو إكراه العقل والجسد ردا على المطالب المفروضة. (Dominique Servant 2005 : 45)

فالضغوط النفسية تظهر في حياة الفرد في مظاهر مختلفة جسمية وانفعالية وعلائقية وذهنية، كما أنها تنتشر في قطاعات أكثر من غيرها وخاصة في المراكز البيداغوجية كذوي الاحتياجات الخاصة والتخلف الذهني، ففي هذه المراكز يوجد الأطفال من فئة متلازمة داون يعانون من ضغوط نفسية لكونهم لا يستطيعون توضيح أفكارهم للآخرين وعدم تفهم الفئة العادية لهم، مما يؤدي إلى تولد توترات وضغوط وضغوطات نفسية ويزر ذلك من خلال عنادهم وتصرفات عنفوية وتصلمهم وانعزالهم عن الآخرين.

وتعتبر متلازمة داون من أكثر الاضطرابات الجينية المسببة للتخلف الذهني في العالم، وهي عبارة عن زيادة في عدد الصبغيات لدى الشخص المصاب (47 صبغي) "كروموزوم" بينما يكون العدد الطبيعي للشخص العادي هو (46 صبغي) ، ومنه يصبح الفرد يعاني من هذا الاضطراب المشخص حسب تصنيفات الأمراض النفسية والعقلية وحتى الطبية Jacques Nemo (et Philippe Bobolo 2006 : p 44)

1- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها :

وكل هذه الخصوصيات والأدوار التي يقوم بها طفل متلازمة داون ، وعدم قدرته على تبليغ الرسالة ومشاعره ومفاهيمه عن الحياة وطموحاته وانشغالاته ، تساهم في توليد الضغط النفسي "الذي يصاحبه عادة انخفاض في تقدير الطفل لذاته وعدم الرضا عن نفسه وعدم الشعور بالسعادة، ومن ثمة انخفاض في مستوى حالته النفسية بصفة عامة، وهذا ما يستوجب مواجهة الضغوط النفسية ومصادرها وأسبابها ومحاولة تخفيضها. " (شيلي تايلور، 2008: ص 55)

ونظرا لانتشار مشكلة الضغط النفسي لدى طفل متلازمة داون في التربية الخاصة وصعوبة تكيفه مع المجتمع فقد كانت موضوع عدة دراسات سابقة نذكر من بينها دراسة "أتالينا" (2003م) دراسة هدفت إلى تحديد الضغوط النفسية لدى الأمهات والآباء الذين يعتنون بأطفال ذوي إعاقات عقلية وفقا لنموذج الضغوط الأسرية، وبينما الدراسة التي أجراها "جونسون" (1981م) وكانت حول الضغط النفسي لدى مربي التربية الخاصة. أما دراسة "أندريا" (1984م) فقد هدفت إلى التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية لمربي التربية الخاصة، وهدفت الدراسة التي أجرتها "شوقيه السماذوني" (1993م) إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية بين مربي التربية الخاصة ومربي التعليم العام.

إلا أن مشكلة الضغط النفسي للطفل الذي يعاني من متلازمة داون تحتاج لإعداد البرنامج الإرشادية التي على تقوم على تقديم المساعدة اللازمة للطفل والمربي حتى يتمكن من التغلب على تلك الضغوطات النفسية التي تواجههم مما يساعدهم على تحقيق التكيف والتوافق.

وفي هذا الصدد حاولت "معالي" (2003م) التعرف على أثر التحصين ضد التوتر والتدريب على حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة، كما أجرى "Dalco" (1995م) دراسة استخدم فيها برنامج العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، يهدف إلى خفض حدة الضغوط النفسية لدى مربي التربية الخاصة وأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، والملاحظ أن الدراسات السابقة التي تبنت المنهج التجريبي توصلت إلى بعض النتائج في خفض التوتر الضغط النفسي الذي يعاني منه المربي وطفل ذوي الاحتياجات الخاصة، وهذا شجعنا على محاولة بناء برنامج إرشادي للتخفيف من الضغط النفسي لدى مربي المتخلفين عقليا، وكيفية خفض التوتر والضغط النفسي لأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، وقد اعتمدنا في بناء هذا البرنامج على الإرشاد السلوكي المعرفي والذي يعرف على أنه تيار يعتمد على تقييم مفاهيم المسترشد وإعادة تشكيل مدركاته حتى يتيسر له التعبير عن سلوكه، ويرى هذا الاتجاه بأنه لا بد من النظر إلى المسترشد من أربعة جوانب وهي، السلوك الظاهر والانفعالي والتفكير والتفاعل الاجتماعي (نادية إبراهيم أبو السعود 2009: ص 78).

إن تبني الاتجاه السلوكي المعرفي في بناء البرنامج أثبتت العديد من الدراسات السابقة فعالية مختلف تقنيات الإرشاد السلوكي المعرفي في التخفيف من الضغط النفسي

أما دراسة "توينشق" (1986م) فتمثل في المقارنة بين الأسلوبين في إدارة الضغط النفسي، وهما الاستثارة السلوكية والتدريب على الاسترخاء باستعمال مقياس الضغط النفسي، كما قام الطالب "متعب هادي الدوسري" بدراسة كان الهدف منها تخفيف الضغوط النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة وأسرههم كما استعمل إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة بوسائل دفاعية للتكيف مع الإعاقة.

وتبين كل من دراسات الجمعية الأمريكية لمتلازمة داون 2016 ، ودراسة ستيفاني والفالغن Stéphanie VANWALLEGHEM 2017 ، الضغوط النفسية التي يعاني منها هؤلاء ، وكيف يبذلون تراجعا في مختلف المجالات النمائية ، وبالمقابل تسارع مؤشرات الهرم في السن ، مما يجعل المراكز المختصة تتدخل لمساعدتهم على تخفيف الضغوط النفسية تطوير العلاقات النفسية الاجتماعية .

ومن ثبوت من خلال الدراسات التي أشرنا إليها وغيرها من البحوث فاعلية الفنيات والتقنيات الإرشادية والسلوكية المعرفية في التخفيف من الضغط النفسي بالإضافة إلى العديد من الصعوبات المهنية التي يعاني منها المربون لذوي الاحتياجات الخاصة، وخاصة فئة أطفال متلازمة داون، فإن كل من المربي وذلك الطفل المصاب يصارعون ضغوطات نابذة من مصادر شتى، كضغط سوء الفهم لأفكارهم عدم تقبلهم في المجتمع تولد لديهم ضغوط نفسية تؤثر فيهم، فلا السلطات قادرة على تحسين الظروف المادية والمعنوية، والبحوث الإمبريقية التي اهتمت بأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة المتواجدين في المراكز تعد قليلة جدا خاصة تلك التي تبنت منهجا تجريبيا كفيلا بتقديم حلول عملية للتخفيف من حدة الضغوط النفسية عند الأطفال ومساعدة المربين بإستراتيجيات وتقنيات للتخفيف من هذه الضغوط النفسية في المراكز الجزائرية.

ومن جانب آخر هؤلاء الأطفال يجدون صعوبة في ترجمو مشاعرهم ووعيهم ومعارفهم الخاصة مما يجعلهم يعانون أكثر من غيرهم من فئات المجتمع من الضغط النفسي وعدم القدرة على توجيه أهدافهم .

ومما سبق يمكن طرح الإشكالية التالية :

أ-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في التخفيف من الضغوط النفسية بعد تطبيق برنامج إرشادي على تلاميذ فئة ذوي متلازمة داون في المركز البيداغوجي ببلدية البرواقية؟
ب-هل للبرنامج الإرشادي المقترح للتخفيف من الضغوط النفسية أثر على تلاميذ فئة ذوي متلازمة داون في المركز البيداغوجي ببلدية البرواقية؟

2- فرضيات الدراسة:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في التخفيف من الضغوط النفسية بعد تطبيق برنامج إرشادي على تلاميذ فئة متلازمة داون في المركز البيداغوجي ببلدية البرواقية.
- هناك أثر للبرنامج الإرشادي المقترح للتخفيف من الضغوط النفسية على تلاميذ فئة ذوي متلازمة داون في المراكز البيداغوجي ببلدية البرواقية

3- أهداف الدراسة:

يسعى البحث التالي إلى تحقيق الأهداف التالية:
الكشف عن الحالة النفسية والضغط النفسي لدى أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وبالأخص عينة من متلازمة داون.
الكشف عن مستوى الضغط النفسي والتعرف على مصادره.
تخطيط وإعداد البرنامج الإرشادي وتطبيقه على أفراد عينة البحث.
معرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مقدار تخفيف الضغط النفسي لأطفال متلازمة داون قبل تطبيق البرنامج الإرشادي
معرفة مدى أثر البرنامج الإرشادي على تلاميذ متلازمة داون .

4- أهمية الدراسة: تكمن أهمية البحث الحالي في أهمية الجانب الذي يهدف التحقق من فاعلية برنامج إرشادي مقترح لذوي الاحتياجات الخاصة للتخفيف من الضغط النفسي (متلازمة داوم)، ولا شك أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو من الناحية التطبيقية.

أ- من الناحية النظرية: تكمن أهمية البحث الحالي أنه يتناول موضوعا جديرا بالاهتمام وهو تخفيف الضغط النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة، عينة متلازمة داون بحد ذاتهم والذي ينظر إليه على أنها مشكلة نفسية مستعصية يصعب تجاوزها لانعزال المجتمع عنهم وعدم تقبل حالتهم، كم تزداد الأهمية النظرية لهذا البحث في كونه يعتبر من الدراسات التي لم تطبق لحد السن ولم ترى النور في المراكز المتخصصة في البيئة الجزائرية حسب علم الباحث ، كما لوحظ أيضا افتقار هذا المجال إلى البحوث التي تناولت هذا الجانب من خلال برامج إرشادية مقارنة بالدراسات الأجنبية والعربية ومن هذا فإن هناك حاجة ماسة إلى مثل هذه البحوث.

ب- من الناحية التطبيقية: يمكن اعتبار هذه الدراسة كمرجع إضافي يفيد المهتمين بمجال التربية الخاصة والقائمين عليه بالتعرف على البرنامج الإرشادي وأساليب استخدامه في التخفيف من الضغط النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة وخاصة عينة "متلازمة داون".

إضافة إلى ما يسفر عنه البحث من نتائج تساعد في تقدير البرامج والمقترحات التربوية التي تفيد في هذا المجال.

5- مفاهيم الدراسة:

أ-البرنامج الإرشادي للتخفيف من الضغط النفسي : هو عبارة عن مجموعة من الظروف والمواقف والأنشطة الجماعية والتي قام الباحث بترتيبها وبنائها للتخفيف من الضغط النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة فئة متلازمة داون، ويتكون من (08) جلسات إرشادية ومدة كل جلسة نصف ساعة بمعدل جلستين في الأسبوع.

ب-تلميذ متلازمة داون : هم الأطفال الذين يعانون من تشوه الكروموزوم أو الصبغي (21) ومصابون بتخلف ذهني وقد تم إدماجهم بطريقة نظامية داخل المركز البيداغوجي ببلدية البرواقية.

ت-الضغط النفسي : هي حالة من التوتر والضغط النفسي والضيق والقلق وعدم التوازن التي يعانيها طفل متلازمة داون عندما لا تتماشى مطالبه واحتياجاته مع المطالب والمواقف البيئية ومن مشاكل وأزمات نفسية. والتي يمكن قياسها بشبكة ملاحظة السلوكيات داخل الأقسام مع المعلمين وسلوك الفرد مع ذاتهم وملاحظة سلوك الفرد مع أصدقائه.

6- حدود الدراسة: تمثلت حدود الدراسة في المجال البشري حيث لم يتمكن الباحث من الحصول على عينة أخرى مشابهة ليجري عليها المقارنة نظرا لمحدودية المؤسسة وحتى المؤسسات المتكفلة بهذه الفئة ، وهناك حدود زمانية حيث لم يسمح لنا بإجراءات أكثر مما هو مسموح لنا ومنه وجد صعوبة في تحقيق وتوسيع البرنامج الإرشادي ، وحتى من جانب الدراسات السابقة كانت محدودة ولم يتمكن الباحث من الحصول على دراسات مقارنة حسب معلوماته.

7- الدراسات السابقة:

1-1-7-الدراسات العربية:

1-1-7- دراسة "الحقس" (2001م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة للتعامل مع الضغوط النفسية ، ومعرفة فما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة في استخدام الاستراتيجيات التي تعزى لمتغيرات حالة الطفل، وشدة حالته، وجنس الوالدين، والمستوى التحصيلي للوالدين، وفيما إذا هناك اختلاف في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها آباء الأطفال العاديين، وتألفت عينة الدراسة من (525) فرد منهم (423) من آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، و(102) من آباء الأطفال العاديين وقد طلب من أفراد العينة الإجابة عن أداة استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي تكونت من (68) فقرة مثلث (13) بعدا وأشارت نتائج الدراسة إلى أن حل المشكلات احتلت المرتبة الأولى من حيث استخدامها من قبل آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وآباء الأطفال العاديين. (طه وسلامة عبد العظيم حسين 2008: 111)

2-1-7- دراسة "معالي" (2003م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التحصين ضد التوتر والتدريب على حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة، وتألف مجتمع الدراسة من جميع الأمهات اللواتي يراجعن جمعية أهالي أصدقاء الأشخاص المعاقين، بينما تألفت عينة الدراسة من (60) أم لديهن أطفال معاقون، وهن

الأمهات اللواتي حصلن على أعلى الدرجات في اختبار الضغوطات النفسية، وأقل الدرجات في اختبار التكيف، وقد قسمت عينة الدراسة عشوائيا إلى ثلاث مجموعات هي مجموعتان تجريبيتان والثالثة ضابطة، وقد أظهرت نتائج تحليل التباين المصاحب المتعدد للضغوطات النفسية وجود فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية الأولى التي تلقت تدريباً على التحصين ضد التوتر والمجموعات الضابطة، وأظهرت كذلك وجود فروقا بين المجموعة التجريبية الثانية والتي تلقت تدريباً على مهارات حل المشكلات والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

3-1-3- دراسة وشاحي (2003):

هدفت الدراسة إلى تقييم برنامج التدخل المبكر والتنبيه الذهني لأطفال المصابين بأعراض متلازمة داون والتعرف على مدى فاعلية هذا البرنامج في تحسين مجالات النمو المختلفة لهؤلاء الأطفال ومنع تدهور نموهم الذهني، وتكونت عينة الدراسة من (90) طفلاً وطفلة تراوح أعمارهم الزمنية بين (10) شهور (48) شهراً مقسمين إلى مجموعتين (تجريبية 50، ضابطة 40) حيث تراوح معدل النضج الاجتماعي لديهم ما بين (45-70) ولتحقيق أهداف الدراسة استخدام الباحث برنامج "بورتج" للتربية الفكرية لوايت وكامرون ومقياس النضج الاجتماعي "لفانيلاند" ومقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي "السرطاوي" واستمارة تسجيل التقييم من إعداد الباحث، كما استخدم الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) للحصول على النتائج والتي أكدت هذا البرنامج في تحسين مجالات النمو المختلفة لهؤلاء الأطفال ومنع تدهور نموهم الذهني.. (سماح نور محمد وشاحي 2003:67)

2-2- الدراسات الأجنبية:

1-2-2- دراسة "تايلور" (1989م):

الدراسة هدفت إلى التعرف إذا ما كانت الخصائص السلبية للأطفال المتخلفين عقليا تسبب مستويات عالية من الضغوط النفسية، وهل يؤثر ذلك على وظيفة الأمهات في القدرة على حل المشكلات والحصول على الدعم الاجتماعي، وبشكل أكثر تحديدا افترضت هذه الدراسة بأن الضبط لمستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات باستخدام أساليب القدرة على

حل المشكلات والدعم الاجتماعي سوف يؤثر بشكل دال في الوظائف النفسية، والاستراتيجيات المستخدمة للتكيف معها سوف تتفاعل معا لدى الأمهات اللواتي يواجهن الضغط، حيث تكونت عينة الدراسة من (95) أم لديهن أطفال معاقين عقليا، تتراوح أعمارهم ما بين (4 - 20 سنة) وطلب من المفحوصات الإجابة على مقياس تقرير ذاتي لقياس حل المشكلات والدعم الاجتماعي ومستوى الضغوط النفسية وخصائص الأطفال المعاقين.

وأشارت النتائج إلى أن الدعم الاجتماعي وأسلوب حل المشكلات من الأساليب المفيدة والمهمة لمواجهة الضغوط النفسية المناسبة للتعامل مع الضغوط النفسية (شيلي تايلور، ترجمة وسام دوتيش 2008: ص 45)

2-2-7- دراسة "براين" (2002م):

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الضغوط النفسية ونقص الدعم الاجتماعي لدى أمهات الأطفال المتوحدين ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة مكونة من (112) سيدة من أمهات الأطفال المتوحدين طبق علمين مقياس في الدعم الاجتماعي المدرك، ومقياس الضغوط النفسية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية ومقدار الدعم الاجتماعي المدرك، وكانت العلاقة بينهما عكسية. (Fortin Syhain 2008 ; p55)

2-2-7-3- دراسة "ولسن" (2002م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأساليب المتنوعة التي تستخدمها أمهات الأطفال المعاقين عقليا لمواجهة الضغوط النفسية والتكيف بنجاح مع الضغوط والمشكلات الانفعالية وبالتحديد فحص نموذج مبني على نظرية التكيف من خلال استخدام أسلوب حل المشكلات، وكانت العوامل التي تم التعامل معها في هذه الدراسة ترتبط بالأساليب الذاتية في تخمين حل المشكلات وسلوك الطفل والضغوط النفسية بسبب الإعاقة ونمط التكيف وأسلوب التكيف الذي تتبعه الأمهات وقد تكونت العينة من (30) أم، وقدمت النتائج فهما لخبرات الأمهات في التعامل مع الطفل المعاق عقليا وقدرتهن على حل المشكلات اللاتكيفية التي ترتبط بالخلل

4-2-7- دراسة "ستيفان فاليفانغن" (2016م):

اجريت هذه الدراسة بفرنسا ، وهدفت لمعرفة مستوى التعلق الانفعالي والاجتماعي ، وبعض المتغيرات المعرفية وعلاقتها بالمربيين والزملاء ، وذلك لعينة من متلازمة داون (30 حالة) سنهم يتراوح ما بين 8 و12 سنة ، واستخدم اختبار قياس مستوى المتغير باختبار كاسيدي (Cassidy et Asher, 1992)، وبينت النتائج أن لعلاقة بين ارتفاع الضغط النفسي مقابل تذبذب العلاقات الاجتماعية ، وانخفاض الضغط النفسي بوجود واستقرار العلاقات الاجتماعية ، وانه كلما انخفض هذا الضغط النفسي استطاعت الباحثة ان تتعامل مع الأطفال وصاروا أكثر انصياعا للأوامر والنشاطات ، وأثبتت أيضا ارتفاع مستوى التجاوب في العلاقات العاطفية والاجتماعية مع الانداد بانخفاض مستوى الضغط النفسي (Stéphanie VANWALLEGHEM, 2017, p5-7)

5-2-7- دراسة "سوفي كلوزر" (2017م):

تبين دراسة سوفي كلوفر ان المصابين بمتلازمة داون يهرمون أسرع من الآخرين في كثير من الجوانب الجسمية الفيزيولوجية الوظيفية والنفسية ، ومن أهمها القلق ، الضغط النفسي ، اضطرابات المزاج، ومنها اقترحت الباحثة برنامج علاجي عن طريق الحوار والمناقشة ومنها مساعدة بالتصحيح للتخفيف من الضغط النفسي ، ومساعدتهم على التذكر من خلال التكرار ، وتضمن البرنامج تدخل المربيين ، في جلسات تراوحت ما بين 12 إلى 15 جلسة على كل الحالات المشاركة والتي قدر عددها بـ 18 فردا يعانون من اضطراب متلازمة داون ، وبعد نهاية البرنامج ، تحصلت على وجود انخفاض في درجات الضغط النفسي لدى أفراد العينة ، وأن البرنامج المقترح كان له فعالية في مساعدة هؤلاء على تحسين أدائهم النفسي والوظيفي (Sophie CLUZEL, 2017, p122)

8- الإجراءات المنهجية للدراسة:

1-8- منهج الدراسة:

يعتبر المنهج من الركائز الأساسية التي يعتمد عليها الباحث ويوظفها في دراسته بغية الوصول إلى الحقائق العلمية، فالمنهج هو الطريقة المنظمة لاكتشاف الحقائق وأثارها، والعلاقات التي تتحصل بها وتفسرها والقوانين التي تحكمها.

ويعرف بأنه المنهج الذي يرفض كل تأمل، وهدفه هو دراسة السلوك الخارجي للإنسان وظواهره المحسوسة التي يمكن أن تجرى عليها التجارب المختلفة، فالحالات النفسية المتعددة كالتعب والقلق والحزن والفرح والضغط النفسي... الخ، ليست حالات باطنية فقط كما اعتقد أصحاب منهج الاستبطان بل يمكن مشاهدة ظواهرها الخارجية في السلوك الإنساني كترآخي اليدين مثلا، أو اصفرار الوجه أو اضطراب الحركة، لذلك بدأ علماء النفس الحديثين في العلوم الطبيعية بعد أن لاحظوا النتائج التقنية التي وصلت إليها عن طريق هذا المنهج، فأرادوا أن يحققوا في دراستهم عن السلوك البشري نفس تلك النتائج وبالتالي اختلفت المناهج الجديدة لعلم النفس عن المناهج السابقة اختلافا جوهريا في اعتمادها على الملاحظة والتجربة (محمد بوعلاق، 2009م، ص: 91)

ولإجراء هذا البحث تم اختيار التصميم شبه التجريبي، حيث يهدف إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي كمتغير مستقل في خفض مستوى الضغط النفسي كمتغير تابع لدى عينة من متلازمة داون بتطبيق شبكة ملاحظة قبلية، وشبكة ملاحظة بعدية بعد إجراء التجربة.

ولبلوغ ذلك تم مايلي:

- إجراء القياس القبلي للعينة.
- إدخال المتغير التجريبي (البرنامج الإرشادي) على العينة.
- إجراء القياس الأبعدي للعينة. وقياس شدة الأثر
- استخدام المنهج شبه التجريبي في هذا البحث.

والشكل الآتي يوضح التصميم شبه التجريبي المستخدم:

❖ الشكل رقم (01) يوضح التصميم شبه التجريبي المستخدم.

قياس معامل الأثر	قياس بعدي	برنامج إرشادي	قياس قبلي
------------------	-----------	---------------	-----------

2-8- عينة الدراسة:

➤ **المجال البشري:** وتكونت عينة الدراسة الحالية من التلاميذ الذين يدرسون بالمركز البيداغوجي ببلدية البرواقية ولاية المدية، وهم فئة من الأطفال المصابين بمتلازمة داون والذين تتراوح أعمارهم ما بين (10-17) سنة حيث قمنا باختيار العينة من المجتمع البحث الكلي الذي يتكون من (35) والذي اخترنا منه عينة الدراسة بطريقة قصديه والتي تتكون من (18) تلميذ من عرض داون، والذين يدرسون في قسم (3 و4 و5) من مستوى تعليمهم.

➤ **المجال المكاني:** لقد أجريت الدراسة في المركز البيداغوجي للتخلف الذهني بدائرة البرواقية ولاية المدية،

➤ **المجال الزمني:** أجريت الدراسة من (07 جانفي إلى 28 أفريل للسنة الميلادية 2016م) وذلك بواقع جلسيتين أو ثلاث جلسات في الأسبوع، وكل جلسة تستغرق من (35) إلى (40 دقيقة).

3-8- أداة الدراسة ووصفها وخصائصها (الصدق والثبات):

من أجل تحقيق أهداف الدراسة والوصول إلى نتائج موضوعية وحقيقية، فإن على كل باحث السعي لجمع المعلومات والبيانات الضرورية لدراسة الموضوع الذي يبحث فيه، يتم هذا باعتماده على مجموعة من الوسائل والتقنيات و في دراستنا اعتمدنا على شبكة الملاحظة والبرنامج الإرشادي، فمن خلال الملاحظة نقيس الضغط النفسي والبرنامج الإرشادي لتخفيف الضغط النفسي للاختبار القبلي والبعدي لهما ونبينهما كما يأتي :

1-3-8- شبكة الملاحظة:

لقد قمنا بتصميم شبكة ملاحظة في القياسين القبلي والبعدي وكانت هذه الملاحظات عبارة عن حلقات متتالية كمايلي:

قمنا بإعداد بطاقة تقنية لتسجيل الملاحظات من خلال الدراسات المسحية التي تناولت نفس الموضوع وبمضا حسب ملاحظات السلوكيات التي يقوم بها التلاميذ داخل القسم وكانت هذه الملاحظات مقسمة لأربعة محاور :- ملاحظة السلوكيات داخل الأقسام - ملاحظة السلوك مع المعلمين. -ملاحظة سلوك الفرد مع ذاته -ملاحظة سلوك الفرد مع أصدقائه. وبعد تحديد كل المحاور والزمن تم تمرير الاداة على لجنة تحكيم لغرض التأكد من صلاحية الاداة ، وتكونت من خمس أعضاء ، أربعة اساتذة جامعيين مختصين في التربية الخاصة ، ومربي له خبرة عشرة سنوات مع الفئة متلازمة داون ، وتم الاخذ بالملاحظات لتصبح الاداة تتكون من 16 بندا مقسمة إلى 4 بنود لكل محور ومنها كلما يتكرر السلوك يسجل . الوقت اللازم: في كل حصة نستغرق (45) دقيقة مقسمة إلى (15) دقيقة لكل قسم، في هذه (15) دقيقة نقوم بملاحظة السلوكيات بعد كل (03) دقائق بالتناوب للباحثين. وفي كل سلوك يظهر خلال هذه (03) دقائق نسجله في البطاقة / / . وعند تكرار السلوك من (8 إلى 10) مرات نقوم بتسجيله على أنه سلوك حاد عند التلميذ. مع العلم أن عدد الأقسام المتابعة هي (03) أقسام.

الزمن إجراء الملاحظة كان في الفترة الصباحية في الأيام الآتية:

(الأحد: 11:00 إلى 12:00). (الاثنين: 11:00 إلى 12:00). (الأربعاء: 11:00 إلى 12:00).

وفي النهاية يتم تجميع العلامات التي تحول كل اشارة لرقم واحد ونقوم بحساب مستوى أو درجة الضغط الكلي.

2-3-8- البرنامج الإرشادي:

اعتمد البرنامج المقترح الخاص بهذه الدراسة المكون من نشاطات اللعب لغرض التخفيف من الضغط النفسي لدى فئة من الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (متلازمة داون) مكون من (08) حصص كل واحدة تحتوي على أنشطة لها أهداف خاصة ولقد أعد البرنامج في ضوء الأسس العلمية للتطبيق على الطفل في المراكز الخاصة، وكانت عملية الإرشاد بطريقة جماعية واعتمدنا على مجموعة من الألعاب المتنوعة والهدف منها مساعدة الطفل الذي يعاني من عرض داون على التخفيف من ضغوطات والتوترات النفسية.

أ- الهدف من البرنامج:

- تفرغ كل الضغوطات والتوترات النفسية التي يحملها الطفل مع نفسه ومع الآخرين من زملاءه.
- التعارف والألفة بين الأطفال.
- تخلص الطفل من الضغط النفسي وذلك بالاستمتاع بوقت الفراغ.
- تعليم الطفل التعامل مع الغير عن طريق النماذج.
- إشباع حاجة الطفل للمتعة والسرور.
- إقامة علاقة تفاعل بين الباحث والطفل وخلق أجواء من المرح.
- التنوع في الأنشطة حتى لا يتسرب الملل والإحباط للطفل.

ب-الوسائل المستعملة في البرنامج:

الكرة-الحبل-لعبة الداما-معالم أو أريات لتحديد السباق في المطاردة-السلة.

ت- طريقة تطبيق البرنامج الإرشادي:

قمنا بتصميم برنامج إرشادي وفق الإطار النظري، والدراسات السابقة التي تم الإطلاع عليها، ليشتمل البرنامج على ثمانية (08) جلسات متنوعة الأهداف والفعاليات، ثم عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين لإبداء ملاحظاتهم وتعليماتهم، وقد تم الأخذ بها ، ويكون التطبيق مع مختص نفسي وملاحظ معلم بيداغوجي

و كانت أيام التطبيق تبعا لتوقيت الاستراحة الذي صادفت الأيام التالية: (الأحد:

13:00 إلى 15:00) (الاثنين: 13:00 إلى 15:00) (الأربعاء: 13:00 إلى 15:00)

ث-جلسات البرنامج الإرشادي:

قبل بدأ جلسات البرنامج تم التطبيق القبلي لشبكة ملاحظة المستخدم على العينة الكلية ثم تم تصحيح بعض التعليمات واستدراك بعض النقائص في ضوء التعليمات الخاصة بذلك، ثم بدأت وقائع جلسات البرنامج للعينة.

وفيما يلي عرض لهذه الجلسات بشيء من التفصيل:

✳️ **الوحدة رقم (01): الأولى.**

✳️ **النشاط: التربية البدنية.** مدة التطبيق: (35) دقيقة. الهدف العام: هو التعرف والألفة بين الأطفال (المشاركين). نوع الجلسة: جماعية.

❖ **الجدول رقم (03) يبين محتوى الوحدة الأولى من البرنامج.**

الوقت	الأساليب	كيفية الإنجاز	الأهداف	الخطوات
10 دقائق	مجموعات للعب	تقسيم الأطفال عشوائيا إلى 3 مجموعات تضع (06) لاعبين حسب عدد الأطفال ثم نوقف كل مجموعة في دائرة خاصة.	تهيئة الأطفال نفسيا للعب. تهيئة الأطفال حركيا للعب.	الخطوة التحضيرية
15 دقيقة	التصافح بالأيدي	نشرح لهم اللعبة الطفل الأول يصافح الثاني ويقول له اسمه.	نتيح المجال أكثر للتعرف فيما بينهم وتحسين العلاقات بينهم.	الخطوة الرئيسية
10 دقائق	صبورة حروف	نكتب على الصبورة حرف الحاء (ح) أو حرف السين (س) وهذا في صبورة صغيرة يمكن حملها إلى الملعب أو قاعة فارغة ونجعل كل طفل الذي يبدأ باسمه بهذا الحرف. تحديد المشرف على مجموعة الفائزة التي تمكن أفرادها من معرفة الأسماء والحروف الملائمة.	أحداث جو من اللعب والعمل الجماعي بين الأطفال تفريغ الضغوطات والتوترات النفسية التي يحملها كل طفل ضد نفسه أو ضد الآخرين مثل القلق.	الخطوة الختامية

الحصة رقم (02): الثانية.

* النشاط: التربية البدنية. مدة التطبيق: 35 دقيقة. الهدف العام: تحسين العلاقة بين الأطفال بعيدا عن الضغط النفسي. أدوات اللعبة: الكرة. نوع الجلسة: جماعية.

الوقت بالدقائق	الأساليب	كيفية الانجاز	الأهداف خطوات الانجاز	خطوات الانجاز
10 دقائق	مقابلة شفوية	نقوم بتقسيم الأطفال إلى فريقين نقوم بالقرعة بين اللاعبين	تهيئة الأطفال نفسيا للعب تهيئة الطفل حركيا للعب	الخطوة التحضيرية
15 دقيقة	كرة	نقوم بشرح اللعبة للأطفال على أن هذه اللعبة جماعية مثل (كرة اليد) وعلى وتكون من فريقين وتنقسم إلى شوطين،	اكتساب خصائص شخصية تساعد الأطفال على النمو الاجتماعي والتواصل	الخطوة الرئيسية
10 دقائق	راية كرة	نقوم بإطلاق اللعب عن طريق رفع الراية. ونطلب منهم تمرير الكرة من أجل الوصول إلى المرمى والقيام بعملية التسجيل. بعد نهاية الشوطين نعلمهم مصافحة بعضهم البعض البعض. ونعلن الفريق الفائز.	تعليم الأطفال المنافسة بعيدا عن التوترات وحل مشاكلهم بنفسهم.	الخطوة الختامية

الجدول رقم (04) يبين محتوى الحصة الثانية من البرنامج.

✳️ **الحصة رقم (03): الثالثة.**

✳️ **مدة التطبيق: 35 دقيقة. الهدف العام: تفرغ الطفل لكل الضغوط النفسية والضغط الاجتماعي.**

✳️ **أدوات اللعبة: الحبل. نوع الجلسة: جماعية.**

❖ **الجدول رقم (05) يبين محتوى الحصة الثالثة من البرنامج.**

الوقت	الوسائل	كيفية الانجاز	الأهداف	خطوات الانجاز
10 دقائق	شفهيا	نقوم بتقسيم الأطفال إلى فريقين. نقوم بشرح اللعبة	تهيئة الأطفال نفسيا للعب والنشاط.	الخطوة التمهيدية
15 دقيقة	راية أو صفارة	نقوم بجلب الحبل ثم نشرح اللعبة للفريقين على أن هذه اللعبة تعتمد على القوة البدنية والانتباه والتركيز. نعتمد على راية أو صفارة من أجل الإعلان عند بدء اللعبة والانطلاق فيها.	تخلص الأطفال من التمرکز حول الذات. تخفيف من التوتر النفسي عند الطفل نحو الغير أثناء اللعب. تعليم اللعب الجماعي والتعاون والتفاعل بينهم.	الخطوة الرئيسية
10 دقائق	حبل	بعد الإعلان عن بدء اللعبة يعمل كل فريقين على شد الحبل بقوة وذلك باستعمال القوة البدنية. كل فريق ينافس من يجلب الحبل أكثر وتكون الأجواء حماسية وتشجيعية وبعدها نعلن عن الفائز في اللعبة.	التفرغ لعامل لكل التوترات النفسية خصوصا الناتجة عن الفشل في القيام بعمل ما. تخلص الطفل من التوتر النفسي.	الخطوة الختامية

✳️ **الحصة رقم (04): الرابعة.**

✳️ **مدة التطبيق: 35 دقيقة. الهدف العام: تغيير السلوكيات غير مقبولة بسلوكيات مقبولة.**

✳️ **أدوات اللعبة: معلم لتحديد السباق. نوع الجلسة: جماعية.**

❖ **الجدول رقم (06) يبين محتوى الحصة الرابعة من البرنامج.**

الوقت	الأساليب	كيفية الانجاز	الأهداف	الخطوات
10 دقائق	السباق	يشترك في أدائها مجموعة من الأطفال، اثنان مع اثنان للسباق في الملعب.	تهيئة الطفل نفسيا إلى اللعبة. والممارسة الجيدة للنشاط. المنافسة الشريفة	الخطوة التحضيرية
15 دقيقة	معلم- راية- سباق	يقوم الأطفال بتحديد معالم السباق خط واحد للانطلاق وترفع الراية أو نصفر لانطلاق المتسابقين إلى معلم النهاية.	الالتزام بالقواعد والأسس التي تخضع لها اللعبة. التخفيف من التوتر.	الخطوة الرئيسية
10 دقائق	شفيها	نقوم بالإعلان عن الفائز من الأطفال وهو الذي يصل إلى الخط النهائي.	التفريغ الكامل لكل المشاعر والتوترات النفسية.	الخطوة الختامية

✳️ **الحصة رقم (05): الخامسة.**

✳️ **مدة التطبيق: 35 دقيقة. الهدف العام: المنافسة الشريفة لتجنب الضغط النفسي.**

✳️ **اللعبة: لعبة الطاردة. نوع الجلسة: جماعية.**

❖ **الجدول رقم (07) يبين محتوى الحصة الخامسة من البرنامج.**

الوقت	الأساليب	كيفية الانجاز	الأهداف	الخطوات
10 دقائق	المقابلة الشفوية	تقسيم الأطفال إلى فريقين متساويين للعب. تجري القرعة بين الفريقين لتحديد حق البداية في اللعب.	تحضير الأطفال نفسيا للعب والنشاط. تحضير الأطفال حركيا.	الخطوة التحضيرية
15 دقيقة	لعبة المطاردة	يقوم الفريقين الذي فاز بالقرعة بتوزيع أعضائه في أماكن متفرقة.	تخفيف التوتر النفسي عند الطفل نحو الغير أثناء	

		يبدأ الفريق الثاني بمطاردة أعضاء الفريق المنافس للقبض عليهم	اللعبة. التفاعل مع الآخرين والايجابية	الخطوة الرئيسية
10 دقائق	مطاردة	يستمر الفريق الثاني في اللعب بمطاردة أعضاء فريق المتنافس للقبض عليهم واحد واحد، فإذا تمكنوا من ذلك يعتبر الفريق الثاني فائزا على المنافس الأول	التفريغ التوترات النفسية خصوصا الناتجة فشل في القيام بعمل ما. تخلص الطفل من الإحباط والتوتر.	الخطوة الختامية

✳️ الحصة رقم (06): السادسة.

✳️ مدة التطبيق: 35 دقيقة. الهدف العام: تعويد الطفل على الصبر. اللعبة:

الدومينو.

✳️ نوع الجلسة: جماعية.

❖ الجدول رقم (08) يبين محتوى الحصة السادسة من البرنامج.

الوقت	الأساليب	كيفية الانجاز	الأهداف	الخطوات
10 دقائق	شفهيا	نجلس أمام مجموعة أطفال ونقوم بتقسيمهم مثنى مثنى	تهيئة الأطفال نفسيا للعب	الخطوة التحضيرية
15 دقيقة	قربصات الداما	نقوم بشرح اللعبة للأطفال حيث تحتاج إلى تركيز أكثر وأن الفائز هو الذي يتحصل على قربصات الداما من زميله	تفريغ كل الضغوطات النفسية خاصة الإحباط. الاستمتاع والمرح	الخطوة الرئيسية
10 دقائق	شفهيا	بعد نهاية اللعبة نقوم بتهنئة الفائز ومكافئته وتشجيع الخاسر.	مساعدة الطفل على معرفة المنافسة والروح الرياضية. تجنب العنف اتجاه الخصم.	الخطوة الختامية

✳️ الحصة رقم (07): السابعة.

✳️ مدة التطبيق: 35 دقيقة. الهدف العام: تعليم التعامل مع الغير عن طريق نموذج

(المعلم).

✳️ أدوات اللعبة: سلة ومجموعة كريات صغيرة. نوع الجلسة: جماعية.

❖ الجدول رقم (09) يبين محتوى الجلسة السابعة من البرنامج.

الوقت	الأساليب	كيفية الانجاز	الأهداف	الخطوات
10 دقائق	كريات صغيرة وسلة.	نجلس أمام سلة بها كريات صغيرة وننشر الأطفال في الحجرة	تهيئة الأطفال نفسيا للعب. تهيئة الأطفال حركيا	الخطوة التحضيرية
15 دقيقة		نقوم برمي الكريات من السلة في جميع الاتجاهات ويحاول الأطفال جمعها وإعادتها إلى السلة بأسرع ما يمكن لا تفرغ السلة.	تفرغ كل الضغوطات النفسية خاصة الإحباط. الاستمتاع والمرح تعلم التعامل مع الغير أثناء اللعب من خلالنا كنموذج.	الخطوة الرئيسية
10 دقائق		وفي الأخير إذا فرغت السلة من الكريات نكون الفائزين وإذا ظلت بها كريات فإن مجموعة الأطفال هم الفائزون.	تعويد الطفل على العمل واللعب الجماعي. مساعدتهم على المنافسة والروح الرياضية	الخطوة الختامية

❖ الحصة رقم (08): الثامنة.

❖ مدة التطبيق: 35 دقيقة. الهدف العام: إجهاد الطفل من أجل التخلص من الضغط النفسي.

❖ اللعبة: لعبة المعلق والكريات. نوع الجلسة: جماعية.

❖ الجدول رقم (10) يبين محتوى الحصة الثامنة من البرنامج.

الخطوات	الأهداف	كيفية الانجاز	الأساليب	الوقت
الخطوة التحضيرية	تهيئة الأطفال نفسيا للعب وحريريا	نقوم بتقسيم الأطفال إلى فريقين يتكون من 09 لاعبين.	مقابلة شفوية	10 دقائق
الخطوة الرئيسية	تفريغ الضغوطات النفسية خاصة الإحباط. الاستمتاع والمرح أثناء اللعب. تعليم الأطفال التعاون مع الغير والاستمتاع دون ضغط وتوتر.	نقوم بشرح اللعبة للأطفال وعلى أنها تعتمد على السرعة. نقوم بجلب دلو ونملأه بالماء ونقوم بوضع الكريات وهنا يحاول كل فريق أن يحمل تلك الكريات بالملقعة عن طريق فمه حتى يفرغ الدلو من الكريات.	دلو كريات	15 دقيقة
الخطوة الختامية	تعويد الطفل على اللعب الجماعي. مساعدة الأطفال على معرفة روح المنافسة الرياضية. تجنب الضغط والتوتر خصوصا اتجاه الخصم.	وأخيرا فرغ الدلو المملوء بالماء من الكريات يعلن عن الفريق الفائز.	دلو كريات	10 دقائق

4-8- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

الاحصاء الوصفي : استخدم فيه التكرار والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لوصف البيانات .

الاحصاء الاستدلالي : استخدم الباحث اختبارات لعينتين مترابطتين أو متكافئتين لقياس الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي، واستخدم أيضا معامل الأثر لحساب معامل الأثر على المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي

9- عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها:

9-1 نتائج الأفراد على القياس القبلي (قبل تطبيق البرنامج الإرشادي:

❖ جدول (11) يمثل نتائج أفراد العينة على الاختبار القبلي.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	المتغير
7.5	35	18	الضغط النفسي

يبين الجدول رقم (03) نتائج الأفراد وعددهم (18) على المقياس القبلي للضغط النفسي أي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي حيث تحصلوا على متوسط حسابي قدره (35) وانحراف معياري قدره حوالي (8.5).

2-9- نتائج الأفراد على القياس البعدي:

❖ جدول (12) يمثل نتائج أفراد العينة على الاختبار البعدي.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	المتغير
8.5	20	18	الضغط النفسي

يبين الجدول رقم (12) نتائج الأفراد وعددهم (18) على القياس البعدي وذلك بعد تطبيق البرنامج الإرشادي حيث تحصلوا على متوسط حسابي قدره (20) وانحراف معياري قدره حوالي (8.5).

3-9- اختبار الفرضية:

❖ جدول رقم (13) يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي

باستخدام اختبار (t) لعينتين متكافئتين.

الإجراءات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) للفروق	الدلالة الإحصائية	المؤشر	قيمة الأثر
القياس القبلي	18	35	7.5	8.75	دال عند 0,01	0.001	0,65
القياس البعدي	18	20	8.5				

يبين الجدول رقم (13) الفروق المشاهدة لنتائج أفراد العينة، والذي بلغ عددها 18، يبين القياس القبلي والقياس البعدي، وذلك قبل وبعد تعرضهم للبرنامج الإرشادي، وللتأكد من أن الفروق دالة إحصائيا استعمل اختبارات للفروق، حيث كانت قيمة ت المحسوبة (8.75) وبالرجوع للمؤشر الذي قيمته 0.001، والذي يعتبر أقل من القيمة الحرجة 0.01 أي أن الفروق المشاهدة لها دلالة إحصائية عند 0.01 لصالح الإقياس القبلي ، ومنه قبول الفرضية البديلة التي مفادها ان البرنامج الارشادي خفف من الضغط النفسي لدة تلاميذ متلازمة داون وان هذه النتائج لا تعود للصدفة بل لاجراءات البحث ويمكن تعميمها ورغض الفرضية الصفرية

وعند حساب معامل الأثر من خلال مربع ايتا الذي تحصلنا على نتيجة 0,65 ويعني وجود أثر متوسط للبرنامج الارشادي المقترح وهو مايدل على فعالية البرنامج الارشادي في التخفيف من درجات الضغط النفسي .

2-9- نتائج الدراسة ومناقشتها:

النتيجة المتحصل عليها من خلال استعمال اختبارات للفروق والتي مفادها أن أفراد العينة في الاختبار ألبعدي، لديهم درجة منخفضة من الضغوط النفسية أي أنه تغيرت نسبة الضغوط النفسية لدى العينة من درجة ضغط مرتفع إلى مستوى ضغط درجة متوسط وذلك راجع لتعرض أفراد العينة للبرنامج إرشادي، الخاص لتخفيض من الضغوط النفسية لدى عينة متلازمة داون، وهذا يعني نجاح وفعالية البرنامج المقترح، وايضا بينت قيمة الأثر لمربع ايتا الأثر المتوسط للبرنامج الإرشادي ، وهي نفس نتائج التي توصلت إليها دراسة(معالي 2003) والتي هي بعنوان " اثر التحصين ضد التوتر والتدريب على حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة ، وتتوازي

مع دراسات كل من ستيفان فالفين 2016 وسوفيا كلوزال 2017 ، حول البرامج المقترحة لخفض الضغط النفسي لدى أفراد متلازمة داون .

ويرجع الباحث النتيجة المتحصل عليها إلأن البرنامج المطبق تلاؤم في المركز مع فئة متلازمة داون وان هؤلاء يحتاجون لنشاطات التفريغ الانفعالي ، وأن اللعب من أهم الأساليب التي تساعد طفل متلازمة داون على التعبير والتنفيس ، ومن جانب آخر التعامل معه من طرف المختصين بالتفاعل الايجابي وفتح الفرصة له وفهم انشغالاته واهتماماته مما يفتح مجالاً لتخفيف الضغط النفسي ، وأيضا صعوبة التعبير التي قد يحولها لنشاطات اخرى التي من الممكن ان تخفف عنه بعض الآلام التي لا يمكنه التعبير عنها ، وهذا البرنامج يساعد أيضا في تنمية بعض المهارت الفكرية والحسية والحركية التي هي أساس التعامل مع هذه الفئة .

خلاصة:

تبين لنا من مناقشة النتائج المتحصل عليها، بعد تطبيق برنامج إرشادي لذوي الاحتياجات الخاصة للتخفيف من الضغوط النفسية أن للبرنامج الإرشادي فعالية كبيرة في تخفيف من الضغوط النفسية لدى فئة متلازمة داون، ، وكان مفادها، أن أفراد العينة كانوا يعانون من درجة مستوى مرتفعة من الضغوط النفسية، وبعد تعرضهم للبرنامج الإرشادي، فكانت النتيجة أن درجة مستوى الضغط النفسي متوسطة وهذا يعني نجاح البرنامج الإرشادي، حيث يتفق هذا مع الدراسات السابقة.

كما يبرز دور البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية والتحقق بعض من التوازن النفسي من خلال تعديل بعض السلوكات التي كان يتصرف بها أفراد العينة، وكذا التنفيس الانفعالي بهدف التخلص من أعراض الضغط النفسي، وقد تبين هذا من خلال تفاعل أفراد العينة مع البرنامج الإرشادي، ومن خلال النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق البرنامج البعدي..

- اقتراحات:

بعد إلقاء الضوء على نتائج البحث في الإطار النظري والواقعي الذي أمكننا الحصول عليه ظهرت بعض التساؤلات التي لم تتمكن دراستنا من إعطاء الإجابة عنها، وهي تحتاج إلى

إجابات في دراسات لاحقة وبذلك يمكننا تقديم بعض الاقتراحات للأبحاث العلمية المستقبلية والتي نعرضها في النقاط التالية:

- ❖ ضرورة الاهتمام بفئة متلازمة داون من طرف مصالح مختصة في الإرشاد النفسي.
- ❖ تطبيق البرنامج الإرشادي من طرف مختصين على متلازمة داون لتخفيف من الضغوط النفسية.
- ❖ عقد محاضرات وملتقيات للمربيات حول الاضطرابات النفسية والانفعالية التي تصيب هذه الفئة.
- ❖ تأهيل المرشدين والأخصائيين والنفسانيين والاجتماعيين وجميع العاملين في المجال النفسي حول استخدام برنامج إرشادي جماعي علاجي لتخفيف من الضغوط النفسية لدى متلازمة داون.
- ❖ إن قلة الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية لتخفيف من الضغوط النفسية لدى عينة من متلازمة داون تدعو لتوجيه أنظار الباحثين للاهتمام بهذا الموضوع أكثر.
- ❖ أن تضع المؤسسات التربوية نتائج البحث الحالي بعين الاعتبار متخذة كافة الإجراءات التي من شأنها يمكن تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة متلازمة داون.
- ❖ الاهتمام بالبرامج الإرشادية باعتبارها أحد الأساليب الهامة لعلاج المشكلات النفسية وتحقيق التوافق والصحة النفسية داخل المؤسسة، وضرورة الانتباه للفئات المهمة بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة لفائدتها والتكفل بها.

قائمة المراجع :

المراجع العربية :

1-سماح نور محمد وشاحي (2003): التدخل المبكر وعلاقته بتحسين مجالات النمو المختلفة للأطفال المصابين بأعراض متلازمة داون، القاهرة.

2-شيلي تايلور، ترجمة وسام دوتيش (2008): علم النفس المرضي، دار الحامد للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان.

3-طه وسلامة عبد العظيم حسين (2008): استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية دار الفكر للنشر والتوزيع.

4-محمد بوعلاق (2009): الموجه في الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، دار الأمل للنشر والطباعة والتوزيع.

5-نادية إبراهيم أبو السعود (2009): الطفل ألتوحد في الأسرة، مؤسسة حورس الدولية الطبعة الأولى الإسكندرية

المراجع الاجنبية:

6-Dominique Servant (2005) : Gestion du stress et la société ; Edition Masson, paris

7-Fortin Syhain (2008) : la trisomie 21 préjudice de naitre, Université de Sherbrooke

8-Jacques Nemo et Philippe Bobolo (2006) : Impact du test relation mère enfant, Publication Universitaire,Pris , France, p : 44(

9- Sophie Cluzel (2017), Aging and Down syndrome, a health & well-being guidebook ; États-Unis ;National Down Syndrome Society (NDSS) ; p122

10- Stéphanie VANWALLEGHEM (2016), L'ENFANT PORTEUR D'UNE TRISOMIE 21 ET SES RELATIONS AUX AUTRES , PUBLICATIONS UNIVERSITAIRE PARIS ,FRANCE