



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة وهران 2 - محمد بن أحمد -

كلية العلوم الاجتماعية

قسم: علوم التربية

تخصص: التربية الخاصة



مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص تربية خاصة تحت عنوان:

الضغط النفسي والاكئاب لأمهات متلازمة داون (واقترح برنامج ارشادي علاجي
للتخفيف من الضغط النفسي والاكئاب لدى أمهات أطفال متلازمة داون)

تحت إشراف الأستاذة:

أ. غيات حياة

من إعداد الطالبة:

حدالن أنفال

أعضاء لجنة المناقشة:

رئيسا

جامعة وهران 2

أستاذ محاضر

الأستاذة: لصقع حسنية

مقررا

جامعة وهران 2

أستاذ محاضر

الأستاذة: غيات حياة

مناقشا

جامعة وهران 2

أستاذ محاضر

الأستاذة: مرياح

السنة الجامعية: 2025/2026

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الحمد لله تعالى الذي وفقني وأعانني على إتمام هذا العمل.

أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذة المشرفة " غيات " على توجيهاتها القيمة ونصائحها السديدة

ومتابعته المستمرة طوال فترة إنجاز هذا العمل.

كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى جميع أساتذة قسم علوم التربية على ما قدموه لنا من علم ومعرفة خلال

سنوات الدراسة.





اهداء

﴿وَأَجِرْ دَعْوَاهُمْ أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾

إلى من كانوا السبب، بعد الله سبحانه وتعالى، في وصولي إلى هذه المرحلة من حياتي، أهدي هذا العمل المتواضع بكل فخر وامتنان.

إلى أُمي العزيزة، إلى من كانت دعواتها سرَّ حياتي، وحنانها سندًا لا يُعوَّض، أسأل الله أن يمنَّ عليك بالشفاء التام، والصحة الدائمة، وطول العمر.

إلى أبي العزيز، إلى من علَّمني معنى الصبر والقوة والمثابرة، شكرًا لك على دعمك الذي كان دائمًا وراء نجاحي، أسأل الله أن يحفظك ويبارك في عمرك وحياتك.

إلى العزيزة خيرة (خالتي خوخة)، أسأل الله أن يمنَّ عليك بالشفاء العاجل والصحة والعافية الدائمة.

إلى أختي العزيزتين كوثر وباهية، وإلى أخي أيوب، مصداقًا لقوله تعالى: ﴿سَنَشُدُّ عَضُدَكَ بِأَخِيكَ﴾

كنتم لي سندًا وقوةً وعونًا طوال هذا المشوار.

إلى إختوتي الأعزاء فاطمة، محمد، وجمال، أنتم الذين كنتم أعمدةً ثابتةً في حياتي، وحضورًا ينهض بي كلما تعثرت، وقوةً صامتةً تهدئ العواصف، ونورًا يضيء لحظات الظلام، شكرًا لكم لأنكم جعلتم هذا الطريق أجمل وأكثر احتمالًا.

وأخيرًا، إلى نفسي، أهدي هذا النجاح بكل فخر، تقديرًا لكل جهد بذلته، وكل تضحية قدمتها، وكل لحظة صبر ومثابرة عشتها. أنا فخورة بالطريق الذي قطعته، وبالشخص الذي أصبحت عليه اليوم.

أسأل الله تعالى أن يتقبل هذا العمل، وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم، وأن يبارك لي في علمي وحياتي ومستقبلي. وإلى كل روح أنهكها الألم ثم استعادت قوتها من جديد،

أهدي هذا العمل مستلهمًا قول الله تعالى: ﴿وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا﴾

والحمد لله رب العالمين

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاكتئاب والضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، حيث بلغت عينة الدراسة أربع حالات من الأمهات، باعتماد المنهج العيادي (دراسة حالة) واستخدام المقابلة العيادية، ومقياس بيك للاكتئاب، ومقياس الضغط النفسي كأدوات لجمع البيانات.

وقد توصلت الدراسة إلى أن:

1. تعاني جميع الأمهات في عينة الدراسة من مستويات ملحوظة من الاكتئاب (بدرجة متوسطة) والضغط النفسي، نتيجة المسؤوليات المستمرة في رعاية الطفل المصاب، والقلق المستمر حول مستقبله، إضافة إلى التعب والإرهاق وضعف الدعم الاجتماعي.
2. ترتبط الأعراض الاكتئابية لدى الأمهات بمشاعر الحزن، التشاؤم، الشعور بالذنب، وفقدان الطاقة، بينما ترتبط الضغوط النفسية بالتوتر والقلق وصعوبة التكيف مع متطلبات الحياة اليومية والأعباء الأسرية.
3. تختلف درجة التقبل والقدرة على التكيف مع إعاقة الطفل بين الأمهات، مما يؤكد ضرورة توفير تدخلات إرشادية؛ وبناءً على ذلك ** تم اقتراح برنامج إرشادي علاجي ** يهدف إلى التخفيف من حدة الضغوط النفسية، وتنمية مهارات التكيف الإيجابي لدى الأمهات، وتعزيز قدراتهن على مواجهة التحديات اليومية.

الكلمات المفتاحية:

الاكتئاب، الضغط النفسي، أمهات أطفال متلازمة داون، البرنامج الإرشادي.

Study Summary:

This study aimed to explore the levels of depression and psychological stress among mothers of children with Down syndrome. The study sample consisted of four mothers, and the clinical method (case study) was adopted using clinical interviews, the Beck Depression Inventory, and a psychological stress scale as data collection tools.

The study findings revealed that:

1 All mothers in the study sample experienced noticeable levels of depression (moderate) and psychological stress, resulting from the constant responsibilities of caring for the child, persistent anxiety about the child's future, as well as exhaustion and a frequent lack of social support.

2 Depressive symptoms among the mothers were linked to feelings of sadness, pessimism, guilt, and loss of energy, while psychological stress was associated with tension, anxiety, and difficulty coping with daily requirements and family burdens.

3 The degree of acceptance and ability to adapt to the child's disability varied among the mothers. This highlighted the necessity of providing counseling and therapeutic interventions; consequently, a therapeutic counseling program was proposed to alleviate the intensity of these pressures and develop the mothers' positive coping skills to better face daily challenges.

Keywords:

Depression, Psychological Stress, Mothers of Children with Down Syndrome, Counseling Program.

فهرس المحتويات:

أ.....	شكر وتقدير
ب.....	اهداء
ج.....	ملخص الدراسة:
ه.....	فهرس المحتويات:
ز.....	قائمة الجداول:
2.....	مقدمة:

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

5.....	1. الإشكالية:
7.....	2. فرضيات الدراسة :
8.....	3. اهداف الدراسة:
8.....	4. أهمية الدراسة :
9.....	5. أسباب اختيار الموضوع :
10.....	6. تحديد مصطلحات الدراسة اجرائيا:
11.....	7. الدراسات السابقة و التعقيب عليها :
15.....	8. التعقيب على الدراسات :

الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة

21.....	تمهيد:
22.....	أولاً: الدراسة الاستطلاعية:
22.....	1. هدف الدراسة الاستطلاعية:

22	2. حدود الدراسة الاستطلاعية:
24	3. عينة الدراسة الاستطلاعية:
24	ثانياً: الدراسة الأساسية :
24	1. منهج البحث :..
25	2. حدود الدراسة الأساسية:
25	3. عينة الدراسة الأساسية:
26	4. أدوات الدراسة الأساسية:

الفصل الثالث: تحليل ومناقشة النتائج

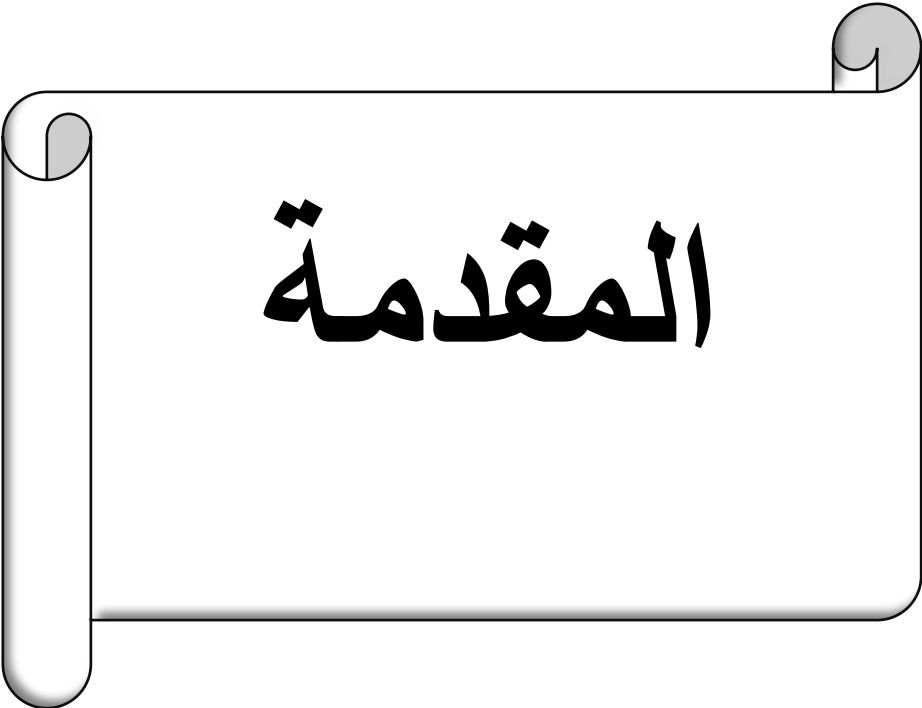
32	تمهيد:
32	أولاً: عرض نتائج الحالات:
32	1. عرض الحالة الأولى :
38	2. عرض الحالة الثانية :
44	3. عرض الحالة الثالثة :
51	4. عرض الحالة الرابعة:
57	ثانياً : مناقشة الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة :
57	1. مناقشة الفرضية العامة:
58	2. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:
59	3. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:
61	الاقتراحات والتوصيات:
62	1. مفهوم البرنامج :
62	2. أهداف البرنامج :
63	3. أهمية البرنامج :

64	4. الفنيات المستخدمة في البرنامج:
65	5. التصور للبرنامج الارشادي :
69	الخاتمة:
72	قائمة المراجع :

قائمة الجداول:

الصفحة	الجدول
30	جدول رقم (01): يوضح نتائج مقياس الاكتئاب حسب الدرجات المتحصل عليها
33	جدول رقم (02): يوضح إجراء المقابلات مع الحالة الأولى بالإضافة إلى مكان وزمان والهدف من إجراء هذه المقابلات
35	جدول رقم (03): تنقيط مقياس الاكتئاب للحالة الأولى
37	جدول رقم (04): تنقيط مقياس الضغط النفسي للحالة الأولى
39	جدول رقم (05): يوضح إجراء المقابلات مع الحالة الثانية بالإضافة إلى مكان وزمان والهدف من إجراء هذه المقابلات
40	جدول رقم (06): تنقيط مقياس الاكتئاب للحالة الثانية
41	جدول رقم (07): تنقيط مقياس الضغط النفسي للحالة الثانية
43	جدول رقم (08): يوضح إجراء المقابلات مع الحالة الثالث بالإضافة إلى مكان وزمان والهدف من إجراء هذه المقابلات
46	جدول رقم (09): تنقيط مقياس الاكتئاب للحالة الثالثة
48	جدول رقم (10): تنقيط مقياس الضغط النفسي للحالة الثالثة

50	جدول رقم (11): يوضح إجراء المقابلات مع الحالة الرابعة بالإضافة إلى مكان وزمان والهدف من إجراء هذه المقابلات:
54	جدول رقم (12): تنقيط مقياس الاكتئاب للحالة الرابعة
56	جدول رقم (13): تنقيط مقياس الضغط النفسي للحالة الرابعة



المقدمة

مقدمة:

يعد الأبناء نعمة كبيرة في حياة الوالدين، فهم مصدر الفرح والسعادة داخل الأسرة، كما أن قدوم طفل جديد غالبًا ما يملأ البيت بالأمل والتطلعات للمستقبل. فكل أسرة تنتظر مولودها بشوق كبير، وتتمنى أن يكون طفلها سليمًا يتمتع بالصحة الجيدة وينمو نموًا طبيعيًا من مختلف الجوانب الجسدية والنفسية والعقلية.

غير أن هذه التوقعات قد تتغير عندما يولد الطفل وهو يعاني من إعاقة نمائية، مثل متلازمة داون، حيث تجد الأسرة نفسها أمام وضع جديد لم تكن تتوقعه من قبل. ويعد هذا الأمر صعبًا على الأسرة بصفة عامة، وعلى الأم بصفة خاصة، لما يرافقه من مشاعر القلق والحزن والخوف من المستقبل.

وتعد متلازمة داون من الإعاقات النمائية المعروفة والمنتشرة نسبيًا، وهي ناتجة عن وجود زيادة في عدد الكروموسومات، وتحديدًا الكروموسوم (21)، مما يؤدي إلى ظهور بعض الخصائص الجسدية المميزة لدى الطفل، إضافة إلى وجود تأخر في بعض جوانب النمو العقلي والنمائي. وعندما تكتشف الأسرة أن طفلها مصاب بمتلازمة داون، قد تمر بفترة من الصدمة أو عدم التصديق، خاصة الأم التي تكون عادة الأكثر ارتباطًا بطفلها منذ فترة الحمل. وقد تشعر الأم في هذه المرحلة بالقلق والحيرة، كما قد تفكر كثيرًا في مستقبل طفلها وفي الصعوبات التي قد تواجهها أثناء تربيته ورعايته.

وفي بعض الحالات قد تتطور هذه المشاعر إلى أعراض اكتئابية، مثل الشعور بالحزن المستمر أو فقدان الرغبة في القيام بالأنشطة اليومية أو الإحساس بعدم القدرة على مواجهة متطلبات الحياة. كما قد يزيد القلق حول مستقبل الطفل وإمكانية اندماجه في المجتمع من حدة هذه المشاعر.

ومن هنا تظهر أهمية الاهتمام بالحالة النفسية لمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، لأن استقرار الأم النفسي يلعب دورًا مهمًا في رعاية الطفل ومساعدته على النمو والتكيف مع محيطه.

جاءت هذه الدراسة لتناقش هذا الموضوع الاكتئاب و الضغط النفسي للأمهات ذوي أطفال متلازمة الدون : دراسة عيادية مع اقتراح برنامج ارشادي .ومن أجل إنجازها قسمت الدراسة الى فصول نظرية وأخرى تطبيقية، وهي على النحو التالي :

الفصل الأول: يتضمن إشكالية الدراسة وتساؤلاتها وفرضيتها وأهميتها وأهدافها، ثم التحديد الاجرائي لمتغيرات الدراسة ودراسات السابقة وتعقيب عليها.

الفصل الثاني : بعنوان الإجراءات المنهجية حيث عرضا فيه مختلف الخطوات التي أجريت في الميدان، سواء تلك المتعلقة بالدراسة الاستطلاعية أو الدراسة الأساسية .

الفصل الثالث : بعنوان عرض ومناقشة النتائج، حيث تم عرض فيه كل نتائج الدراسة مع تحليلها والإجابة على تساؤلات الدراسة.

ختم الموضوع بخلاصة ومناقشة عامة، جمع فيها كل ما تما القيام به في هذه الدراسة،

الفصل الأول : الاطار العام للدراسة

1. الإشكالية
2. تساؤلات الدراسة
3. فرضيات الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. أهمية الدراسة
6. أسباب اختيار موضوع الدراسة
7. التحديد الاجرائي لمتغيرات الدراسة
8. الدراسات السابقة و تعقيب عليها

1. الإشكالية:

يُعدّ ميلاد الطفل حدثاً سعيداً في حياة الأسرة، إذ يُمثل مصدر فرح وأمل ويُعزز الروابط الأسرية ويمنح الوالدين شعوراً بالاكتمال والاستقرار. غير أنّ هذا الشعور قد يتغيّر حين يُولد الطفل وهو يعاني من إعاقة نمائية مثل متلازمة داون، حيث تجد الأسرة نفسها أمام واقع جديد يتطلب تكيفاً نفسياً واجتماعياً مستمراً.

فئة متلازمة داون التي تعد فئة من ذوي الاحتياجات الخاصة المنتشرة والتي تعود تسميتها إلى الطبيب البريطاني جون داون الذي كان أول من وصف هذه المتلازمة في عام 1862م والذي سمى المصابين بها باسم المنغولي وذلك لأنهم يشبهون في ملامحهم الجسدية وخاصة الوجه العرق المنغولي.

فهو عبارة عن متلازمة ناتجة عن زيادة في عدد المورثات الصبغية بسبب حادث جيني أثناء انقسام البويضة بحيث يكون إجمالي المورثات الصبغية لدى الفرد سبع وأربعين (47) مورثة على خلاف العدد الطبيعي المتمثل في 46 مورثة. ففي حالة الإصابة التي تعني الكروموسوم الواحد والعشرون (21) هذه الحالة هي أكثر انتشاراً في مجتمعنا تسمى بمتلازمة داون نسبة إلى العالم جون لانجدون داون (1866) الذي يعتبر أول من أشار إلى أعراض تثليث الصبغي الواحد والعشرين إلا أنه ينبغي ذكر أن هذه الزيادة تأخذ أشكالاً مختلفة ومتشابهة نتيجة زيادة في نسخ الكروموسوم؛ فيمكن أن تكون على مستوى الكروموسوم الثالث عشر 13، الثامن عشر 18 أو (21) إن هذا الخلل الصبغي كروموسومي يحدث خللاً في المخ والجهاز العصبي تنتج عنه إعاقة ذهنية ومشاكل في الاتصال اللغوي واضطراب في مهارات الجسم الإدراكية والحركية كما يظهر هذا الشذوذ في ملامح وجهية وجسمية مميزة وعيوباً خلقية في أعضاء ووظائف الجسم (حولة، 2011، ص 93)

حيث تشكل ولادة هذا الطفل صدمة حقيقية بالنسبة للأسرة بصفة عامة وللأم بصفة خاصة بحكم العلاقة المبكرة التي تجمع بين الأم وطفلها جسدياً وعاطفياً إذ يرى "عمر عبد الرحيم نصر الله" (2008) : أن الأم تصاب بخيبة أمل وإحباط فقد تنسحب من العلاقة التي عملت على بنائها وأسست قواعدها في مرحلة الحمل،

حيث أنها لم تبني علاقة وقواعد مع طفل غير عادي وغير طبيعي، أي أنها لم تتوقع أن يولد لها طفل غير طبيعي مما يكون له الأثر الكبير على الأم (شنان ، واعد ، 2015 ، ص 2)

فقدوم طفل من ذوي متلازمة داون ليس بالأمر السهل على الأم خصوصا و الأسرة عامة، لذا فإن وجود طفل مصاب بمتلازمة داون يعد بمثابة مصدر ضغط بالنسبة للأم، وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة "مان فريد" (Manfred, 2000) عن تعرض الوالدين لمستويات عالية من الضغوط الناجمة عن وجود طفل معاق، الأمر الذي يجعلهما في حاجة إلى تدعيم ومساندة نفسية واجتماعية لتخفيف تلك الضغوط. كما أشارت نتائج دراسة "سنجر وكاثلين" (Kathleen et Singer, 1989) إلى أن أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعانين من درجة مرتفعة من الضغط النفسي مصادره متعددة أهمها: الأعباء المادية، الشعور بالتعب والإرهاق، الناجم عن تلبية احتياجات الطفل المصاب بمتلازمة داون وتربيته، الشعور بعدم الاستقرار نتيجة لظروف الطفل وكذا الخوف على مستقبله.(خلادي ، ديسة ، 2022 ، ص 4)

كما أن استمرار هذه المشاعر دون تفريغ انفعالي أو مساندة نفسية فعالة قد يؤدي إلى تفاقم الحالة الاكتئابية، فتجد الأم نفسها أقل قدرة على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية، وأقل تحملاً للضغوط المرتبطة برعاية طفلها. وقد ينعكس ذلك في صورة انسحاب اجتماعي، أو ضعف في التفاعل الإيجابي مع أفراد الأسرة، أو شعور دائم بالإرهاق النفسي والجسدي.

وفي بعض الحالات، قد يترافق الاكتئاب مع مشاعر الذنب وتحميل الذات مسؤولية حالة الطفل، خاصة في ظل بعض المعتقدات الاجتماعية الخاطئة، مما يزيد من حدة المعاناة النفسية ويعمق الإحساس بالعجز. كما أن القلق المستمر بشأن مستقبل الطفل وإمكانية اندماجه واستقلاله لاحقاً قد يغذي الأفكار السلبية ويُبقي الأم في حالة توتر دائم . تناولت دراسة نجية نميري (2012) موضوع القلق لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، حيث هدفت الباحثة من خلالها إلى التعرف على طبيعة الآلام النفسية ومستويات القلق التي تعيشها الأم

نتيجة الإعاقة الذهنية لطفلها، وكشف نوعية المشكلات التي تواجهها في التعامل معه. وقد طبقت الدراسة على عينة مكونة من خمس حالات من أمهات أطفال متلازمة داون باستخدام المنهج العيادي، واعتمدت في جمع بياناتها على أدوات شملت المقابلة نصف الموجهة ومقياس سبلجر للقلق. وأظهرت نتائج الدراسة أن ولادة طفل بمتلازمة داون تشكل أزمة نفسية لدى الأم تتسبب لها في القلق، كما أكدت النتائج على أن درجة تقبل إعاقة الطفل تختلف وتتباين من أم إلى أخرى. (حسنين ، 2022 ، ص 45)

وانطلاقاً مما سبق، تتحدد إشكالية الدراسة الحالية في التساؤل عن ما مستوى الاكتئاب و الضغط النفسي

لدى أمهات أطفال متلازمة داون ؟

و يندرج تحته الأسئلة الفرعية التالية :

1. ما مستوى الاكتئاب لدى أمهات أطفال متلازمة داون ؟

2. ما مستوى الضغط النفسي لدى أمهات أطفال متلازمة داون ؟

2. فرضيات الدراسة :

➤ الفرضية العامة :

➤ تعاني أمهات أطفال متلازمة داون من مستوى ملحوظ من الاكتئاب و الضغط النفسي .

➤ الفرضيات الجزئية :

1. تعاني أمهات أطفال متلازمة داون من مستوى من الاكتئاب .

2. تعاني أمهات أطفال متلازمة داون من مستوى من الضغط النفسي .

3. اهداف الدراسة:

- التعرف على حالة النفسية العامة لدى أمهات أطفال متلازمة داون .
- التعرف على المشاعر و الانفعالات السائدة لدى أمهات مثل القلق ، الحزن ، الإحباط ...
- الكشف على درجة الاكتئاب التي تعاني منها أم طفل متلازمة داون .
- تقييم مستوى الضغط النفسي لدى أمهات أطفال متلازمة داون .
- التعرف على متلازمة داون و الاكتئاب و الضغط النفسي .

4. أهمية الدراسة :

تتجلى أهمية الدراسة في:

أولا : الأهمية النظرية :

تستمد هذه الدراسة أهميتها النظرية من تناولها لمتغيرين نفسيين أساسيين هما الاكتئاب والضغط النفسي لدى أمهات أطفال متلازمة داون، وهو موضوع يندرج ضمن مجال التربية الخاصة. كما تسهم الدراسة في تعميق الفهم النظري لطبيعة المعاناة النفسية التي قد تعيشها هذه الفئة من الأمهات، من خلال الربط بين الإعاقة الطفل وانعكاساتها النفسية على الأم .

ثانيا : الأهمية التطبيقية :

فيما يتعلق بالأهمية التطبيقية، تتجلى الأهمية لهذه الدراسة في اعتمادها على أدوات ميدانية تتمثل في المقابلة وتطبيق مقياس الاكتئاب ومقياس الضغط النفسي، مما يسمح بالكشف الدقيق عن الحالة النفسية لأمهات أطفال متلازمة داون وتشخيص مستوى المعاناة لديهن بصورة علمية موضوعية إضافة إلى ذلك، قد تسهم نتائج

الدراسة في توعية المختصين في مجال التربية الخاصة والأخصائيين النفسيين بأهمية تقديم الدعم النفسي المستمر للأمهات، باعتبار أن استقرارهن النفسي ينعكس إيجاباً على رعاية الطفل وتنمية قدراته .

5. أسباب اختيار الموضوع :

تم اختيار موضوع مذكرة “ الاكتئاب و الضغط النفسي للأمهات متلازمة الدون ” بناءً على مجموعة

من الاعتبارات الهامة، والتي تتمثل في :

- توسيع نطاق البحث في ميدان التربية خاصة كونه تخصص واسع بمجالاته.
- الاهتمام بالأطفال المصابين بمتلازمة داون والغوص في عالمهم والتعرف عليه وعلى متطلباته كما أن هناك نسبة لا يستهان بها من هذه الفئة في بلادنا فالكثير من الأطفال لديهم قدرات يمكن تطويرها وخاصة أنهم من أكثر أنواع التأخر العقلي تكيفاً مع المجتمع.
- بالإضافة إلى أن العديد من الآباء أصبحوا حبيسي الاكتئاب والتوتر والقلق وأكثر من ذلك الشعور بالذنب والعجز عوض التفكير في طرق للتعايش مع طفلهم المختلف، كما أن لديهم تساؤلات وانشغالات أكثر لكي يتكفلوا بطفلهم ويطمئنوا على مستقبله وقادر على العيش بدون الاعتماد عليهم، أي السعي نحو تحقيق الاستقلالية لهؤلاء الأطفال فهم أيضاً لديهم رغبات، أحلام وقبل كل شيء لديهم أحاسيس ومشاعر.
- الرغبة في اقتراح برنامج ارشادي للفائدة الأمهات و المختصين في المجال بهدف تنمية الوعي بأساليب التكفل المناسبة و تحسين الدعم النفسي للمثل هذه المواضيع .

6. حديد مصطلحات الدراسة اجرائيا:

• الاكتئاب :

مرض يصيب الجسد والذهن . يُعتبر الاكتئاب مرضاً يصيب الذهن والجسد معاً، لذلك تظهر أعراض نفسية وجسدية على المكتئبين، إلا أن طبيعتها الحقيقية تختلف من شخص إلى آخر. وتتنوع أعراض الاكتئاب فتظهر جليلة لدى البعض ومخفية لدى البعض الآخر. فبعض الأشخاص لا تبدو عليهم أي أعراض البتة، ولكن يصبح سلوكهم غريباً بعض الشيء. (مكنزي ، 2013 ، ص 12)

إجرائيا : الحالة النفسية التي تتمثل في مشاعر الحزن المستمر، فقدان الاهتمام أو المتعة، الانفعال السلبي، والشعور بالإرهاق النفسي والجسدي لدى الأم، نتيجة التكيف مع التحديات المرتبطة برعاية طفلها المصاب بمتلازمة داون، ويُقاس باستخدام مقياس الاكتئاب لتحديد شدته من خفيف إلى شديد.

• الضغط النفسي :

تعرف الضغوط النفسية بأنها هي حالة من الشعور بالضيق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية واجتماعية وبيولوجية متضافرة كتزايد إفراز الأدرينالين، والشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا مخرج منه، أو نقص التفهم من قبل الأهل والأصدقاء أو المعلمين .

كما أن الضغوط النفسية عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية ونفسية (عبيد ، 2008 ، ص 21)

إجرائيا: المستوى الذي تشعر به الأم من الإرهاق النفسي والعاطفي نتيجة متطلبات رعاية طفلها المصاب بمتلازمة داون، ويقاس بمدى شعورها بالتوتر، الانفعال، القلق، وصعوبة التكيف مع الحياة اليومية باستخدام مقياس الضغط النفسي الذي يحدد مستوى الضغوط النفسية من منخفض إلى مرتفع .

• أطفال متلازمة داون :

تعني مجموعة من الأعراض أو العلامات، وهي مأخوذة من كلمة "لزم الشيء" أي إذا وجدت رخاوة في العضلات وتفلطح في الوجه مع عيوب خلقية في القلب فإنه يلزم أن يوجد صغر في الأذان وخط وحيد في كف اليد وصغر في اليدين وإذا جمعت هذه الصفات أو بعض منها سميت بمتلازمة داون وهي رديفة لكلمة "مرض" أو "حالة" ومنه القول "حالة داون". (كوثر حسين عسيلة، 2006، ص 22).

إجرائيا :اضطراب نمائي خلقي ناجم عن زيادة نسخة إضافية من الكروموسوم 21 في خلايا الطفل، ويتميز بمظاهر جسدية محددة (مثل شكل الوجه والعيون) وتأخر في النمو العقلي والمهارات الحركية، ويتم التأكد من تشخيصه طبياً بواسطة الأخصائيين، ويشكل محور الدراسة باعتباره العامل المسبب للضغوط النفسية والاكتئاب لدى الأمهات.

7. الدراسات السابقة و التعقيب عليها :

- دراسات عن الضغوط النفسية :

- الدراسات العربية :

- دراسة جبالي صباح (2012) بعنوان الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون : التي هدفت إلى معرفة مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، إيجاد نوع استراتيجيات مواجهة تساعد في خفض مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، معرفة الفروق في نوع استراتيجيات المواجهة المتبعة لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون حسب متغير سن إصابة الابن وحسب متغير سن الأم وحسب متغير المؤهل التعليمي للأم. وتمثلت عينتها في عينة عشوائية قصدية واستخدمت الأدوات التالية: استمارة البيانات الشخصية من تصميم الباحثة، استبيان الضغوط النفسية من تصميم الباحثة، استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من تصميم

الباحثة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي التحليلي وكان من أبرز نتائجها: أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون يعانون من مستوى متوسط.

• تعتمد أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون على استراتيجيات المواجهة الإيجابية لتخفيف الضغوط النفسية.

• لا يؤثر متغير سن الابن المصاب بمتلازمة داون على مستوى الضغوط النفسية أو نوع استراتيجيات مواجهة المتبع لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون.

• إن لمتغير سن الأم تأثير على مستوى الضغوط النفسية ونوع استراتيجيات المواجهة المتبع من طرفهن.

• متغير المؤهل التعليمي للأم دون تأثير على مستوى الضغوط النفسية ونوع استراتيجيات المتبعة (حمدان ،

2019 ، ص 10)

• سلطان و التائب (2016) بعنوان التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من أمهات أطفال متلازمة

داون : وتكونت عينة البحث من (10) أمهات أطفال متلازمة داون واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث، ولتحقيق أهداف البحث والإجابة على تساؤلاته قام الباحثان باستخدام مقياس الضغوط النفسية لأولياء أمور الأطفال المعاقين. إعداد (زيدان السرطاوي و عبدالعزيز السيد الشخص) كما تم استخدام استمارة البيانات الشخصية إعداد الباحثين . والتي تحتوي على بيانات أولية تتعلق بجنس طفل متلازمة داون والمستوى الاقتصادي للأسرة والمستوى التعليمي للأم . الهدف منها معرفة تأثير هذه المتغيرات على مستوى الضغط النفسي لدى أمهات أطفال متلازمة داون . وتوصل البحث إلى أن أمهات متلازمة ذوات المستوى التعليمي والاقتصادي المنخفض أكثر ارتفاعا لمستوى الضغط النفسي . وأن أمهات الأطفال الذكور أكثر ارتفاعا في مستوى الضغوط النفسية مقارنة بأمهات الأطفال الإناث . (السلطان و التائب ، 2016 ، ص 135)

– دراسات أجنبية :

- دراسة "أولي ووليام " Olley & Willaim (1997) بعنوان الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً ، و أساليب التعامل مع هذه الضغوط : وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن أمهات الأطفال المعاقين يعانون من ضغوط نفسية شديدة أهم مصادرها (رعاية الطفل، الضغوط المالية ، العناية الطبية بالطفل، الضغوط الأسرية)، وأهم الأساليب التي تلجأ إليها الأمهات للتعامل مع الضغوط وهي تستخدم من أساليب الهروب وتحاشي حل المشكلة أو إنكار الإعاقة ، و قد تلجأ إلى تقبل إعاقة الطفل وظروفه ، و قد تلجأ إلى التذمر و الشكوى والبكاء ولوم الذات، أو قد تتحدى الضغوط وتواجه الموقف.(تبورة ، 2017 ، ص 15)
- هيل ولي جرانج Hill et le grang (2003): بعنوان "التصورات الذاتية عن الضغط النفسي والتأقلم معه لدى أمهات الأطفال من ذوي الإعاقة العقلية": هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الإدراك الذاتي للضغوط والتكيف معها لدى أمهات الأطفال من ذوي الإعاقة العقلية، وقد أجريت على عينة قوامها (12) أماً للأطفال المعاقين عقلياً في أمريكا، أما عن الأدوات المستخدمة فقد تمثلت في مقياس مصادر الضغوط ومقياس طرق التكيف معها، وبعد تطبيقهما تم إجراء مقابلات مع الأمهات، حيث بينت النتائج أن أمهات الأطفال المعاقين عقلياً يعبرن عن مشاعرهن بالغضب والإنكار والخوف من المستقبل والخوف من الرفض الاجتماعي والحزن والشعور بالذنب، وقد استخدمن مجموعة من أساليب التكيف منها التفكير التأملي والقدرة على التحمل والبحث عن الدعم الاجتماعي. (مدفوني ، 2015 ، ص 9)

- دراسات عن الاكتئاب :

- دراسات عربية :

- دراسة والي و معافي (2025) بعنوان الكشف عن درجة الاكتئاب لدى أولياء المعاقين ذهنياً: ومعرفة مدى الاختلاف في درجته تبعاً لمتغير الجنس (أب/أم)، و جنس المعاق (ذكر/أنثى)، وشدة الإعاقة الذهنية ، ولتجسيد ذلك تم تطبيق مقياس بيك للاكتئاب على عينة دراسة قدرت بـ 120 ولياً، دلت النتائج على عدم وجود فرق بين الآباء والأمهات في درجة الاكتئاب تبعاً لمتغير جنس الولي و جنس المعاق، في حين وجد اختلاف في مستوى الاكتئاب لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير شدة الإعاقة الذهنية. (والي ، معافي ، 2025 ، ص 75)

- دراسات أجنبية :

- دراسة Chouhan et al., (2016) : بعنوان "تقييم الضغوط الوالدية اليومية والأعراض الاكتئابية بين أولياء أمور الأطفال ذوي الإعاقة العقلية" وهدفت إلى المقارنة بين أولياء أمور الأطفال ذوي الإعاقة العقلية والأطفال العاديين في كل من الضغوط الوالدية اليومية والأعراض الاكتئابية. وتكونت عينة الدراسة من (60) من أمهات وآباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية و (30) من أمهات وآباء الأطفال العاديين واشتملت أدوات الدراسة على قائمة الضغوط الأسرية والتعايش ومقياس هاميلتون لتقدير الاكتئاب وتوصلت النتائج إلى ارتفاع مستوى الاكتئاب والضغوط الوالدية بين أمهات وآباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية مقارنة بأمهات وآباء الأطفال العاديين.
- دراسة Chandravanshi et al (2017) بعنوان نسبة انتشار الاكتئاب بين أمهات الأطفال المعاقين عقلياً: كما هدفت إلى التعرف على تأثير المتغيرات الديمغرافية على الاكتئاب لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً. وتكونت العينة من (100) من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً. واشتملت أدوات الدراسة على قائمة المتغيرات الديمغرافية ومقياس بيك للاكتئاب والقلق، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير لبعض المتغيرات الديمغرافية على انتشار الاكتئاب لدى عينة الدراسة. (جوهر ، 2021 ، ص 481)

– دراسات الاكتئاب و ضغط النفسي معا :

– دراسات عربية :

- دراسة غراي وآخرون (2009) بعنوان "تأثير الضغوط النفسية والتكيف": تركز هذه الدراسة على تقييم الضغوط النفسية التي تواجهها الأمهات والتكيف مع تحديات رعاية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. أظهرت النتائج أن الأمهات يواجهن مستويات عالية من الاكتئاب والقلق، وأن الدعم الاجتماعي يلعب دوراً هاماً في تخفيف هذه الضغوط.

– دراسات أجنبية :

- دراسة كاسيه وآخرون (2014): بعنوان "التأثير النفسي على الأمهات اللاتي يربين أطفالاً ذوي الاحتياجات الخاصة : دراسة حالة لمتلازمة داون" إذ كشفت هذه الدراسة التأثيرات النفسية لتربية طفل مصاب بمتلازمة داون، مشيرة إلى زيادة مستويات الاكتئاب والقلق بين الأمهات. كما ناقشت أهمية الدعم العاطفي من الأصدقاء والعائلة. (بلقاضي ، 2025 ، ص 798)

8. التعقيب على الدراسات :

❖ من حيث الهدف : من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة يتبين أن أهدافها اختلفت حسب الموضوع الذي تناولته كل دراسة. فقد ركزت بعض الدراسات على معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة وكيفية التعامل معها، مثل دراسة جبالي صباح (2012) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون ومعرفة استراتيجيات المواجهة، إضافة إلى دراسة بعض العوامل مثل سن الأم ومستواها التعليمي. كما هدفت دراسة سلطان والتائب (2016) إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال متلازمة داون ومعرفة تأثير بعض المتغيرات مثل المستوى الاقتصادي والتعليمي.

أما الدراسات الأجنبية مثل **Olley & William (1997)** و **Hill & Le Grange (2003)** فقد اهتمت بالتعرف على مصادر الضغوط النفسية وطرق التكيف معها لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. وفيما يخص الدراسات التي تناولت الاكتئاب، فقد هدفت دراسة **والي ومعافي (2025)** إلى معرفة درجة الاكتئاب لدى أولياء المعاقين ذهنياً ودراسة تأثير بعض المتغيرات مثل جنس الولي وجنس المعاق وشدة الإعاقة. كما هدفت دراسة **Chouhan وآخرون (2016)** إلى المقارنة بين أولياء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية وأولياء الأطفال العاديين في مستوى الضغوط الوالدية والأعراض الاكتئابية، بينما سعت دراسة **Chandravanshi وآخرون (2017)** إلى معرفة مدى انتشار الاكتئاب لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً. كما تناولت بعض الدراسات الضغوط النفسية والاكتئاب معاً، مثل دراسة **غراي وآخرون (2009)** التي بحثت في تأثير الضغوط النفسية على الأمهات وكيفية تكيفهن مع رعاية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، ودراسة **كاسيه وآخرون (2014)** التي ركزت على التأثيرات النفسية لتربية طفل مصاب بمتلازمة داون، خاصة ما يتعلق بارتفاع الاكتئاب والقلق لدى الأمهات.

❖ **من حيث العينة :** من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة، نلاحظ أن العينات كانت مختلفة من دراسة إلى أخرى. فقد ركزت بعض الدراسات على أمهات الأطفال ذوي الإعاقة لأنهن الأكثر اهتماماً برعاية الطفل، مثل دراسة **جبالي صباح (2012)** التي تناولت أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، وكذلك دراسة **سلطان والتائب (2016)** التي شملت عينة صغيرة من (10) أمهات.

❖ كما تناولت بعض الدراسات أولياء الأطفال ذوي الإعاقة بصفة عامة، مثل دراسة **والي ومعافي (2025)** التي أجريت على (120) ولياً من أولياء المعاقين ذهنياً. أما الدراسات الأجنبية فقد شملت أيضاً أمهات أو أولياء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، مثل دراسة **Hill & Le Grange (2003)** التي طبقت على (12) أمًا، ودراسة **Chouhan وآخرون (2016)** التي شملت (60) من أولياء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية و(30) من أولياء الأطفال العاديين، إضافة إلى دراسة **Chandravanshi وآخرون (2017)** التي أجريت على (100) أم.

❖ من حيث الوسائل المستخدمة : من خلال الدراسات السابقة يتبين أن الباحثين اعتمدوا على المقاييس النفسية والاستبيانات لجمع البيانات. فقد استخدمت دراسة **جبالي صباح (2012)** استمارة البيانات الشخصية واستبيان الضغوط النفسية واستبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط. كما اعتمدت دراسة **سلطان والتائب (2016)** على مقياس الضغوط النفسية لأولياء أمور الأطفال المعاقين إضافة إلى استمارة البيانات الشخصية.

أما دراسة **والي ومعافي (2025)** فقد استخدمت مقياس بيك للاكتئاب للتعرف على درجة الاكتئاب لدى أولياء المعاقين ذهنياً. وفي الدراسات الأجنبية استُخدمت كذلك عدة أدوات، حيث اعتمدت دراسة **Hill & Le Grange (2003)** على مقياس مصادر الضغوط ومقياس طرق التكيف مع الضغوط إضافة إلى المقابلة، بينما استخدمت دراسة **Chouhan وآخرون (2016)** قائمة الضغوط الأسرية ومقياس **هاميلتون للاكتئاب**، كما استخدمت دراسة **Chandravanshi وآخرون (2017)** مقياس بيك للاكتئاب إلى جانب استمارة المتغيرات الديمغرافية.

❖ من حيث النتائج : من خلال نتائج الدراسات السابقة يتضح أن أولياء الأطفال ذوي الإعاقة، خاصة الأمهات، يعانون من مستوى من الضغوط النفسية بدرجات مختلفة. فقد بينت دراسة **جبالي صباح (2012)** أن أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية ويعتمدن غالباً على بعض الأساليب الإيجابية للتعامل معها. كما أشارت دراسة **سلطان والتائب (2016)** إلى أن مستوى الضغوط النفسية يكون أعلى لدى الأمهات ذوات المستوى الاقتصادي والتعليمي المنخفض.

أما الدراسات الأجنبية، مثل دراسة **Olley & William (1997)**، فقد أظهرت أن أمهات الأطفال المعاقين يعانون من ضغوط نفسية كبيرة بسبب متطلبات رعاية الطفل والمشكلات المالية والأسرية. كما بينت دراسة **Hill & Le Grange (2003)** أن الأمهات يمررن بمشاعر مثل القلق والخوف والحزن، ويحاولن التكيف مع هذه الضغوط من خلال البحث عن الدعم الاجتماعي أو الصبر وتحمل المسؤولية.

وفيما يتعلق بالاكتئاب، أظهرت دراسة **والي ومعافي (2025)** أن مستوى الاكتئاب قد يختلف حسب شدة الإعاقة. كما توصلت دراسة **Chouhan وآخرون (2016)** إلى أن أولياء الأطفال ذوي الإعاقة يعانون من مستوى

أعلى من الاكتئاب والضغط مقارنة بأولياء الأطفال العاديين. وكذلك بينت دراسة Chandravanshi وآخرون (2017) أن بعض العوامل الاجتماعية قد تؤثر في ظهور الاكتئاب لدى أمهات الأطفال المعاقين.

الجانِب المِيداني

الفصل الثاني:

الإجراءات المنهجية

للدراصة

تمهيد:

يتناول هذا الفصل الجانب التطبيقي للدراسة، والذي تم من خلاله عرض الإجراءات الميدانية المعتمدة للكشف عن مستوى الضغط النفسي والاكتئاب لدى أمهات أطفال متلازمة داون، وذلك بالاعتماد على المقابلة العيادية ومقياس الضغط النفسي ومقياس بيك للاكتئاب. كما يتضمن هذا الفصل عرض الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية، مع تحديد حدود الدراسة وعينتها والأدوات المستخدمة في جمع البيانات.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

أنا الدراسة الاستطلاعية تعد تجارب دراسات محدودة ، لا تخرج عن أهداف البحث الأساسي للدراسة ، وهي خطوة مهمة التي ينبغي أن يتبعها الباحث أثناء إجراء الدراسة الميدانية للتعرف على ميدان البحث و الظروف و الإمكانيات المتوفرة ، كما تسمح بالتعريف على المشكلات و العراقيل التي يمكن أن تظهر قبل القيام بالجانب الميداني ، و التأكد من إمكانية الحصول على عينة الدراسة .

1. هدف الدراسة الاستطلاعية:

هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى:

- التأكد من صلاحية أدوات الدراسة وملاءمتها لعينة البحث.
- التعرف على مدى تقبل الأمهات للمقابلة وتطبيق المقاييس.
- جمع معلومات أولية حول الحالة النفسية لأمهات أطفال متلازمة داون.
- الكشف الأولي عن وجود الضغط النفسي والاكتئاب لدى الأمهات.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء التطبيق الميداني.

2. حدود الدراسة الاستطلاعية:

❖ الحدود الزمنية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية خلال شهر مارس 2026.

❖ الحدود المكانية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية بمؤسسة أكاديمية أروى حنين للتعليم و التكوين المتخصص المتواجدة في حي المقري بوهان تضم أقسام خاصة ، تعليم متخصص ، تربية خاصة .

طاقة الاستيعاب فيها 70 طفل ، عدد العاملين في الاكاديمية :10

❖ الجناح البيداغوجي :

– أخصائيات في علم النفس 04

– أخصائية أورطوفونية 01

– مربية 01

❖ الإدارة :

– الرئيس

– المحاسب

– المدير

❖ جناح النظافة و الامن :

– عون مطبخ

– عوم نظافة

تحتوي أكاديمية أروى حنين للتعليم و التكوين المتخصص على جناحين :

جناح الترفيهي : يضم حديقة ، مطبخ ، قاعات اجتماعات ، مكتبة .

جناح البيداغوجي : يضم 04 أقسام كل قسم و له فوج فوج اضطراب طيف التوحد ، فوج صعوبات التعلم ،

فوج التريزوميا ، فوج التخلف العقلي ، وهذا بقيادة الاخصائية النفسية و الاخصائية الارطوفونية .

3. عينة الدراسة الاستطلاعية:

هي اجراء منهجي يعمل على توفير عدد من الوحدات بكيفيات مختلفة تكون ممثلة للمجتمع الأصلي و بالتالي تنتج هذه العملية ما يسمى بعينة أو عينات المجتمع .(مسعودي ، ص 252)

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (05) أمهات لأطفال مصابين بمتلازمة داون، تم اختيارهن بطريقة قصدية، نظراً لتوافقهن مع أهداف الدراسة.

العدد	السن	الحالة الاجتماعية	المستوى الدراسي
01	33 سنة	متزوجة	ماستر 2
02	42 سنة	متزوجة	طور المتوسط
03	43 سنة	متزوجة	جامعي
04	44 سنة	متزوجة	ليسانس
05	38 سنة	متزوجة	ماستر 2

ثانياً: الدراسة الأساسية :

1. منهج البحث :

هو ذلك الفرع من فروع علم النفس الذي يتناول بالدراسة والتحليل سلوك الأفراد الذين يختلفون في سلوكهم اختلافاً كبيراً عن غيرهم من الناس مما يدعو إلى اختبارهم أسوياء أو غير أسوياء أو منحرفين، وذلك بقصد مساعدتهم في التغلب على مشكلاتهم وتحقيق تكيف أفضل لهم .(أبو شنار ، 2023 ، ص 26)

اعتمد على المنهج العيادي باعتباره الأنسب للكشف عن طبيعة الضغط النفسي و الاكتئاب لدى أمهات أطفال متلازمة داون ، حيث يسمح هذا المنهج بدراسة معمقة من مختلف الجوانب النفسية و الاجتماعية و الانفعالية.

2. حدود الدراسة الأساسية:

❖ الحدود الزمنية:

تم إجراء الدراسة الأساسية خلال الفترة الممتدة من 2026/03/10 إلى غاية 2026/04/26.

❖ الحدود المكانية:

أُجريت الدراسة الأساسية بمؤسسة أكاديمية أروى حنين للتعليم و التكوين المتخصص المتواجدة في حي المقرى بوهران التي سبق تعريفها .

3. عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (04) أمهات لأطفال مصابين بمتلازمة داون، تم اختيارهن بطريقة قصدية بما يتناسب مع طبيعة الدراسة وأهدافها.

وقد كانت العينة في البداية تضم خمس حالات، إلا أن إحدى الأمهات تعذر عليها مواصلة الحضور وإتمام إجراءات الدراسة لأسباب خاصة، مما أدى إلى الاقتصار على أربع حالات فقط في الدراسة الأساسية.

فأصبحوا كالتالي :

العدد	السن	الحالة الاجتماعية	المستوى الدراسي
01	33 سنة	متزوجة	ماستر 2
02	42 سنة	متزوجة	طور المتوسط
03	43 سنة	متزوجة	جامعي
04	44 سنة	متزوجة	ليسانس

4. أدوات الدراسة الأساسية:

اعتمدت في هذه الدراسة على مجموعة من الأدوات تمثلت فيما يلي:

❖ المقابلة العيادية:

هي المحادثة أو المواجهة التي تستهدف جمع البيانات من خلال قيام الباحث بتوجيه مجموعة من الأسئلة سبق إعدادها بعناية إلى عدد من المبحوثين ويقوم الباحث بكتابة الإجابة ويقوم الباحث بإعداد المقابلة في جمع البيانات المطلوبة ولتحقيق عناصر الدقة والتوضيح والتوجيه للمقابلة (بوصيلة ، سايج ، 2023 ، ص 203) تم الاعتماد على المقابلة العيادية النصف موجهة، بهدف جمع المعلومات المتعلقة بالحالة النفسية للأمهات، والتعرف على طبيعة مشاعرهن وانفعالاتهن اتجاه طفل متلازمة داون، إضافة إلى الكشف عن مظاهر الضغط النفسي والاكتئاب لديهن.

❖ مقياس الضغط النفسي:

1. مقياس الضغط النفسي:

1.1. وصف الاختبار:

قام الباحث ليفنشتاين وآخرون "Levenstein et al" عام 1993 بإعداد مقياس الضغط النفسي من أجل قياس مؤشر إدراك الضغط النفسي من الاستبيان المعد من 30 عبارة بها بنود مباشرة (+) وبنود غير مباشرة (-) كما يلي: (آيت حمودة، 2005 ص 225)

❖ البنود المباشرة:

وهي عبارات الأرقام التالية: 2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 16، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 30.

وهي عبارات تدل على وجود مؤشرات الضغط المرتفع إذا كانت الإجابة عنها بالقبول اتجاه الموقف وعلى مؤشر ضغط منخفض إذا كانت الإجابة بالرفض أو بالسلب.

❖ البنود الغير مباشرة:

وهي تحوي العبارات ذات الأرقام: 1، 7، 10، 13، 17، 21، 25، 29.

تدل هذه العبارات عن مستوى ضغط مرتفع إذا جاءت إجابة المفحوص عنها بالرفض وعلى وجود ضغط منخفض عند إجابة المفحوص عنها بالقبول أو الموافق.

1. 2. صدق وثبات الاختبار:

1. 2. 1. الصدق:

وفي صدق المقياس إدراك الضغط النفسي قام ليفنيسيتاين بإجراء دراسة للتحقق من ذلك باستخدام الصدق التلازمي والذي يعني مقارنة مقياس إدراك الضغط النفسي مع مقاييس أخرى حيث وجد درجة مرتفعة من الارتباط بينه وبين مقياس لسمة القلق بدرجة تقدر بـ 0.75 ومع مقياس الضغط النفسي من إعداد كوهن (Cohen) بدرجة ارتباط قدرت بـ 0.73. وفي قياس تلازمه مع مقياس الاكتئاب فقد سجل ليفنيسيتاين ارتباط معتدل قدر بـ 0.56 بينما وجد ارتباط منخفض مع مقياس قلق الحالة قدر بـ 0.35.

1. 2. 2. الثبات:

تحقق ليفنيسيتاين من ثبات المقياس عن طريق التوافق الداخلي للاستبيان وذلك باستخدام معامل ألفا كرومباخ فأظهرت النتيجة الإحصائية وجود تماسك قوي لفقرات الاستبيان قدر بـ 0.90 وتحقق أيضاً من ثبات المقياس بأسلوب إعادة الاختبار بعد مدة زمنية (8 أيام) فوجد معامل ثبات مرتفع قدر بـ 0.80.

1. 3. كيفية تطبيق المقياس:

يعتمد الفاحص إلى شرح المقياس وبنوده للمفحوص حسب التعليمات التالية:

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (x) في الخانة المناسبة التي تنطبق عليك عموماً وذلك خلال السنة أو السنتين الماضيتين واحرص على وصف مسار حياتك في هذه العبارات وهي بالترتيب، قريباً أبدأ، أحياناً، كثيراً، عادة. (خير ، خضراي ، 2023 ، ص 84)

1. 4. كيفية تصحيح الاختبار:

إن كيفية تصحيح وتنقيط عبارات الاختبار يتم التدرج فيها من 1 إلى 4 نقاط وهذه الدرجات تتغير حسب نوع البنود، فالبنود المباشرة تنقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريباً أبدأ) إلى اليسار (عادة). أما البنود الغير مباشرة فتتقط من 4 إلى 1 ثم تجمع الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار. (بولقرون ، مناني ، 2021 ، ص 484)

تم استخدام مقياس الضغط النفسي للكشف عن مستوى الضغوط النفسية التي تعاني منها أمهات أطفال متلازمة داون، وذلك من خلال مجموعة من البنود التي تقيس درجة التوتر والقلق والضغوط المرتبطة بالحياة اليومية ورعاية الطفل.

❖ مقياس بيك للاكتئاب:

يعتبر هذا المقياس من أكثر مقاييس الاكتئاب استخداماً في مجال الصحة النفسية والعلاج والطب النفسي في الولايات المتحدة الأمريكية. فقد قام ببناء هذا المقياس A.T. BECK عام 1961 م، وسماه BECK Depression Inventory.

استعرض مقاييس الاكتئاب الشائعة في ذلك الوقت لتوضيح أوجه القصور فيها ومن ثم الحاجة إلى إعداد مقياس للاكتئاب. قام بتطبيق هذا القياس على مجموعة من الطلبة الجامعيين العاديين ولم يتضمن هيئة التقنين أي

مرضى عقليين، ولكنه بعد ذلك أجرى عليه بعض التعديلات، اشترك BECK شخصياً في بعضها. مثل التعديل الذي أجري عام 1972م وآخر عام 1974م، وكان الهدف من هذه التعديلات هو إدخال بعض التعديلات على المقياس وخاصة من حيث الصدق والثبات، يتكون المقياس في صورته الكاملة من (21) عبارة تتناول مجموعة من الأعراض والاتجاهات تتضمن الجوانب التالية:

الحزن، التشاؤم، الشعور بالفشل، عدم الرضا، الشعور بالذنب، تلقي العقاب، كره الذات، اتهام الذات، أفكار انتحارية، البكاء، التهيج، الانسحاب الاجتماعي، عدم الجسم واتخاذ القرارات، تغيير صورة الجسم، صعوبة العمل، النوم، سرعة التعب، الشهية للطعام، فقدان الوزن، الانشغال بالصحة، النشاط الجنسي.

استخدم BECK درجات ابتداء من (1 - 5) لتوضيح شدة الأعراض حيث يطلب من المفحوص أن يقرأ كل المجموعات في هذا المقياس ثم يختار عبارة تناسبه أو تصف حالته في الأسبوع الأخير بما فيه يوم تطبيق المقياس عليه. (رانيا، 2022، صفحة 82، 83)

أ. تعليمات المقياس:

تحتوي كراسة الأسئلة على تعليمات تفصيلية توضح طريقة الإجابة وهي وضع دائرة أمام الإجابة التي تنطبق على المفحوص. ولا يحتاج هذا المقياس إلى مجهود كبير من الفاحص فما عليه إلا الإشارة إلى المفحوصين بقراءة التعليمات الواردة في كراسة الأسئلة، ومن حيث الوقت فليس هناك وقت محدد للإجابة على الأسئلة ولكن متوسط ما يستغرقه المفحوص في الإجابة ما بين (5 و 7) دقائق قد تقل وقد تزيد من ذلك قليلاً.

ب. طريقة التصحيح:

تجمع الدوائر التي وضعت أمام كل عبارة وما تحصل عليه من مجموع هذه الدوائر يعتبر الدرجة التي حصل عليها المفحوص في هذا المقياس وبناء على هذه الدرجة يصنف المفحوص كالاتي:

جدول رقم 01: يوضح نتائج مقياس الاكتئاب حسب الدرجات المتحصل عليها

الدرجة	نوع الاكتئاب
0 إلى 9	لا يوجد اكتئاب
10 إلى 15	اكتئاب بسيط
16 إلى 23	اكتئاب متوسط
24 إلى 36	اكتئاب شديد
37 فما فوق	اكتئاب شديد جداً

(قاسي، بورهدون ، 2025 ، ص 91)

اعتمد في البحث على مقياس بيك للاكتئاب باعتباره من المقاييس النفسية المعروفة في الكشف عن شدة الاكتئاب، حيث يتكون من مجموعة من البنود التي تقيس الأعراض الاكتئابية المختلفة كالحزن، والتشاؤم، وفقدان الطاقة، واضطرابات النوم، والشعور بالذنب وغيرها. وقد تم تطبيقه على الأمهات بهدف تحديد مستوى الاكتئاب لديهن.

الفصل الثالث

تحليل ومناقشة

النتائج

تمهيد:

يتناول هذا الفصل استعراض نتائج الدراسة و تحليلها وفقا لما تقتضيه فرضيات البحث ، كما سيتم تفسير هذه النتائج في ضوء ما سبق من دراسات علمية ، و مقارنة ما تم التوصل اليه مع ما ورد في الادبيات النظرية ، بهدف الوقوف على مدى توافق هذه النتائج مع ما هو متعارف عليه علميا .

أولا: عرض نتائج الحالات:

1. عرض الحالة الاولى :

أ- تقديم الحالة :

البيانات أولية :

الام :

– الاسم : ر.ي

– السن : 33 سنة

– المهنة : معلمة في ابتدائي

– المستوى تعليمي : ماستر

– السكن : F3

– الحالة الاقتصادية : حسنة

– الحالة الاجتماعية :متزوجة و أم 2 أطفال .

– المظهر العام : جيدة الشكل لكن تظهر عليها أعراض قلق وحزن.

– الطفل :ولد يبلغ من العمر 6 سنوات.

❖ الحالة النفسية للأم قبل وبعد اكتشاف الحالة (ابنها) :

عند ولادة الطفل لم تكتشف الأم بأن الطفل حالة غير عادية وأنه غير سليم كبقية الأطفال العاديين وأنه لا يقدر على الحركة مطلقاً وظل مستلقياً على ظهره، ثم أخذته للطبيب وفحص حالته ومعرفة أنه من متلازمة داون T21. فكانت صدمة العائلة وعدم تقبل الطفل تماماً من تلك اللحظة وفكرت في خنق الطفل وقتله، أو الانتحار. كان تقبل الزوج عادي لكنه يعاني من حزن.

تم تربية الطفل من طرف الجدة (والدة الطفل) لعدم تقبل الأم.

ثم منذ عامين من ولادة الطفل تم نقل الطفل إلى منزله وتقرر تربيته تربية عادية مع والديه. وتقبل الأم تدريجياً والخروج من مرحلة الاكتئاب.

ب- عرض المقابلات :

أجريت المقابلات للحالة الأولى (أ) ما بين تاريخ 2026/03/15 إلى غاية 2026/04/06 حوالي 4 حصص خصص منها 3 للمقابلات وبلغ متوسطها الزمني 30 د وخصصت الأخيرة لإجراء المقاييس.

❖ ملخص المقابلات مع الحالة الأولى (أ) :

جدول رقم (02): يوضح إجراء المقابلات مع الحالة الأولى بالإضافة إلى مكان وزمان والهدف من إجراء هذه المقابلات.

المقابلة	مكان إجراء المقابلة	مدة تاريخ إجراء المقابلة	الهدف أو الغرض من إجراء المقابلة
المقابلة 01	في مكتب الأخصائية النفسية	26/3/15 لمدة حوالي 30 د	التعرف على الحالة وجمع البيانات الأولية بغية التجاوب

معنا لإتمام البحث وإبراز هدفه.			
التعرف على الحالة أكثر وعلى ابنها وتسجيل المعلومات وكذلك ملاحظة الحالة النفسية للأم اتجاه طفلها وتحديد نوعية العلاقة بينهما. وإخبارها بأننا سوف نطرح عليها بعض الأسئلة والإجابة عليها إن أمكن.	26/3/29 لمدة حوالي 30 د	في مكتب الأخصائية النفسية	المقابلة 02
تطبيق مقياس الاكتئاب على الحالة للتأكد من وجود اكتئاب أم لا.	26/4/1 لمدة حوالي 30 د	في مكتب الأخصائية النفسية	المقابلة 03
تطبيق مقياس الضغط النفسي على الحالة للتأكد من وجود ضغط نفسي أم لا.	6/4/26 لمدة حوالي 30 د	في مكتب الأخصائية النفسية	المقابلة 04

❖ عرض نتائج الاختبارات :

أ - عرض نتائج مقياس الاكتئاب للحالة الأولى (أ) :

بعد القيام بتطبيق مقياس الاكتئاب وجمع النقاط كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (03): تنقيط مقياس الاكتئاب للحالة الأولى :

النتائج المتحصل عليها	المجموعات
أشعر بالحزن	1- الحزن
لست متشائماً بالنسبة للمستقبل	2- التشاؤم
لا أشعر بأني فاشل لكن لا أسحق ما أعيشه	3- الإحساس بالفشل
لا أتمتع إطلاقاً بأي شيء في الحياة	4- فقدان اللذة
أشعر بأني قد أكون مذنباً	5- الإحساس بالذنب
أشعر بأني قد أتعرض للعقاب	6- توقع العقاب
أنا غير راضٍ عن نفسي	7- النفور (السخط) تجاه الذات
أنتقد نفسي بسبب ضعفي وأخطائي	8- موقف نقد تجاه الذات
لا أريد التغيير	9- أفكار ورغبة في الانتحار
لقد كنت قادراً على البكاء فيما مضى ولكنني الآن...	10- البكاء
أشعر بالتوتر كل الوقت	11- الاستثارة (التوتر)

12- فقدان الاهتمام	لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين
13- صعوبة اتخاذ القرارات	أأخذ قراراتي على نفس المستوى الذي اعتدت عليه
14- انحطاط قيمة الذات	أشعر بأنني لا أتحسن قادم
15- فقدان الطاقة	أحتاج لجهد كبير لكي أبدأ في عمل شيء ما
16- تغيرات في النوم	أأعجب بسرعة عن المعتاد
17- التعب	شهية ليست جيدة كالمعتاد
18- تغيرات الشهية	فقدت أكثر من 2 كيلوغرامات من وزني
19- فقدان الوزن أو السمنة	ليس هناك ما يشعرني بالقلق حيال صحتي
20- الانشغال بالصحة	لقد فقدت اهتمامي بالعيش تماماً
21- فقدان الاهتمام بالجنس	لقد فقدت اهتمامي بالجنس تماماً
المجموع	23

الحالة (أ) حصلت على 23 درجة على مقياس الاكتئاب أي أنها واقعة من 16 - 23 وهذا يدل على وجود اكتئاب متوسط ومن خلال نتيجة الاختبار وكذلك الأعراض الاكتئابية الواردة في المقياس حيث حصلت الحالة على درجات في البنود التالية: البند 4 فقدان اللذة، والبند 5 الشعور بالذنب والعقاب، وعدم الرضا التام عن النفس، و7 و8، و21 فقدان الاهتمام بالجنس الآخر.

جدول رقم (04): تنقيط مقياس الضغط النفسي للحالة الأولى:

المتغير	القيمة
الدرجة الكلية للضغط	72

من خلال الجدول يتضح لنا أن الحالة (أ) لديها مستوى ضغط عالٍ وذلك من خلال مقارنتها بالدرجة النظرية لمقياس الضغط النفسي والحالة (أ) حصلت على 72 درجة وهي أقل درجة من المتوسط النظري الذي تقدر قيمته بـ (75) وبالتالي فالحالة تعاني من ضغط نفسي.

تحليل عام للحالة الأولى (أ) :

من خلال عرض وتحليل المعطيات للحالة (أ) حصلت على نتائج مقياس الاكتئاب وقد اتضح أن الحالة (أ) لديها اكتئاب وذلك حيث حصلت على الدرجة 23 على المقياس. ومن خلال تحليل نتائج مقياس الضغط النفسي فقد اتضح أن الحالة (أ) لديها ضغط نفسي وذلك لتحصله على مؤشر الضغط النفسي المقدر بـ (72) درجة خام.

وعند تحليل نتائج المقاييس من خلال ما سبق فإن الحالة (أ) يوجد لديها ضغط نفسي ويتضح ذلك من خلال إجابتها على الاختبار وكانت معظم إجاباتها كثيرة وهذا راجع إلى التوتر والضغوط النفسية والمشاكل التي تعيشها والقلق الدائم والتوتر ولوم النفس. وفي الأخير الحالة تعاني من ضغوط نفسية ومن الاكتئاب وهذا راجع إلى الحالة المرضية التي يعاني منها ابنها (متلازمة داون) .

2. عرض الحالة الثانية :

أ - تقديم الحالة :

البيانات أولية :

الام :

- الاسم : (ع - ف)

- السن : 44 سنة

- المهنة : مأكنة في البيت

- المستوى تعليمي : المتوسط.(BEM)

- السكن : F3

- الحالة الاقتصادية : حسنة

- الحالة الاجتماعية :متزوجة و أم 04 أطفال .

- المظهر العام : مقبولة الشكل لكن تظهر عليها أعراض من القلق و تشاءم .

- الطفل : ولد يبلغ من العمر 6 سنوات.

❖ الحالة النفسية للأم قبل وبعد الحالة (ابنها):

الطفل (وليد) بقي تشخيصه بمتلازمة داون وهو ما شكل حدثاً ضاعطاً وغير متوقع في حياة الأم، في المرحلة الأولى أظهرت الأم رد فعل عنيفاً تمثل في الصدمة وعدم التقبل والخوف من ردة فعل الزوج (ذكرت بأنه صارم جداً) حيث أنكرت التشخيص في البداية وسعت للحصول على آراء طبية متعددة رافق ذلك شعور بالحيرة والقلق إضافة إلى تساؤلات حول أسباب الحالة وإحساس حزين بالذنب. وكان الطفل عند الولادة إلى غاية السن 8 أشهر تعرض لمشاكل صحية متكررة مما عزز شعورها بالخوف والمسؤولية الزائدة (وكانت تريد أن يموت الطفل).

ولقد واجهت الحالة بعض الصعوبات في التفاعل مع الآخرين خاصة بسبب نظرات الشفقة وقلة الوعي (من طرف أهل الزوج خاصة). إلا أنها لم تتعزل بشكل تام بل بدأت تدخل في مرحلة التقبل التدريجي حيث ساعدها الاحتكاك المباشر بطفلها وفهم حالته على إعادة بناء تصورهما وتطورت لديها مشاعر الارتباط أقوى به.

أ- عرض المقابلات:

❖ عرض محتوى المقابلات:

أجريت المقابلات للحالة الثانية (ع - ف) ما بين 26/3/15 إلى غاية 26/4/6 حوالي 4 حصص خصص منها 3 للمقابلات وبلغ متوسط الزمن 45 د وخصصت الأخيرة لإجراء المقاييس.

❖ عرض ملخص المقابلات مع الحالة 2 (ع - ف):

جدول رقم (05): يوضح إجراء المقابلات مع الحالة الثانية بالإضافة إلى مكان وزمان والهدف من إجراء هذه المقابلات.

المقابلة	مكان إجراء المقابلة	مدة تاريخ إجراء المقابلة	الهدف أو الغرض من إجراء المقابلة
المقابلة 01	في مكتب الأخصائية النفسية	26/3/15 لمدة حوالي 30 د	التعرف على الحالة وجمع البيانات الأولية بغية التجاوب معنا لإتمام البحث وإبراز هدفه.
المقابلة 02	" في مكتب الأخصائية النفسية	26/3/29 لمدة حوالي 30 د	التعرف على الحالة أكثر وعلى ابنها وتسجيل المعلومات وكذلك ملاحظة

الحالة النفسية للأم اتجاه طفلها وتحديد نوعية العلاقة بينهما. وإخبارها بأننا سوف نطرح عليها بعض الأسئلة والإجابة عليها إن أمكن.			
المقابلة 03	"	في مكتب	26/4/1 لمدة حوالي 30 د
تطبيق مقياس الاكتئاب على الحالة للتأكد من وجود اكتئاب أم لا.		الأخصائية النفسية	
المقابلة 04	""	في مكتب	6/4/26 لمدة حوالي 30 د
تطبيق مقياس الضغط النفسي على الحالة للتأكد من وجود ضغط نفسي أم لا.		الأخصائية النفسية	

خلاصة المقابلات:

من خلال المقابلات التي أجريت مع الحالة (ع - ف) لاحظنا أثناء المقابلة بأن الحالة كانت في حالة استقرار إلا أن بدأت تروي وانهمرت بالبكاء، وهذا راجع إلى حالة الطفل وليد. وكانت الحالة تعاني من ضغط نفسي وحالة من القلق وكيفية التعامل مع بقية ابنها وقال تحاول أن تبقي كل اهتمامها له فقط ولم يشغل تفكيرها أي شيء سوى ابنه ومتابعة حالته حيث أنها لا تجد الوقت الكافي حتى للاهتمام بنفسها وباجتماعياتها والأولاد 3 الآخرين. حيث أن علاقتها مع ابنها علاقة وطيدة وتحبه أكثر من نفسها ولكن في بعض الأحيان تصبح قلقة بسبب عجز ابنها ومشاكله.

ومن خلال المقابلات تبين أنها تواجه القليل من الصعوبات في تسيير شؤون الأسرة بسبب استجابة وتربية ابنها والتكفل به وإيداعه في المراكز الخاصة. فأصبحت تعاني منذ تأتب الضمير على عدم الاهتمام به وكان هذا ظاهراً على ملامح وجهها وأن علاقتها بزوجها وصفتها بالبرود. وبعد علم العائلة والأصدقاء والجيران بحالة ابنها قالت أنا لا أجد غيري في الاهتمام ولا حتى السؤال هذا ما جعلها تحس بالحزن والذنب وكانت نظرتها المستقبلية متشائمة وغير قادرة تقريباً على مواجهة هذه الوضعية والتعامل معها.

عرض نتائج الاختبارات للحالة 2 (ع - ف) :

بعد القيام بتنقيط مقياس الاكتئاب وجمع النقاط كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (06): تنقيط مقياس الاكتئاب للحالة الثانية

النتائج المتحصل عليها	المجموعات
لا أشعر بالحزن	1- الحزن
لا أشعر بأني فاشل	2- التشاؤم
لست متشائماً بالنسبة للمستقبل	3- الإحساس بالفشل
لم أعد أحصل على استمتاع حقيقي من أي شيء في الحياة	4- فقدان اللذة
أشعر بالذنب بصفة عامة.	5- الإحساس بالذنب
لا أشعر بأني أتلقي عقاباً	6- توقع العقاب
أنا ممتعض من نفسي	7- النفور (السخط) تجاه الذات
ألوم نفسي على كل شيء سيء يحدث	8- موقف نقد تجاه الذات

9- أفكار ورغبة في الانتحار	لا أشعر برغبة في الحياة
10- البكاء	أبكي الآن أكثر من ذي قبل
11- الاستشارة (التوتر)	لست متوتراً أكثر من ذي قبل
12- فقدان الاهتمام	لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين
13- صعوبة اتخاذ القرارات	أجد صعوبة في أكبر في اتخاذ القرارات عما كنت أقوم به
14- انحطاط قيمة الذات	لا أشعر أنني أبداً في حالة أسوأ مما اعتدت أن أكون
15- فقدان الطاقة	أحتاج لجهد كبير لكي أبدأ في عمل شيء ما
16- تغيرات في النوم	لا أستطيع أن أنام كالمعتاد
17- التعب	أتعب بسرعة عن المعتاد
18- تغيرات الشهية	إن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد
19- فقدان الوزن أو السمنة	لم ينقص وزني في الآونة الأخيرة.
20- الانشغال بالصحة	لست مشغولاً على صحتي أكثر من السابق
21- فقدان الاهتمام بالجنس	لقد قل اهتمامي بالجنس كثيراً
المجموع	21

فالحالة (ع - ف) تحصلت على 21 درجة على مقياس الاكتئاب أي أنها واقعة بين (16-23) وهذا يدل على وجود اكتئاب متوسط. ومن خلال نتيجة الاختبار وكذلك الأعراض الاكتئابية الواردة في المقياس حيث تحصلت الحالة على درجات.

ب- عرض مقياس الضغط النفسي للحالة الثانية (ع - ف) :

بعد حساب مقياس الضغط النفسي وجمع النقاط كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (07): تنقيط مقياس الضغط النفسي للحالة الثانية

القيمة	المتغير
79	الدرجة الكلية للضغط

ومن خلال الجدول أعلاه فإن الحالة تعاني من ضغط نفسي وقد كانت أغلب إجاباتها على المقياس "كثيراً". وبناء على ذلك يتضح أن الحالة تعاني من ضغط نفسي وذلك من خلال مقارنتها بالقيمة النظرية للمقياس.

❖ تحليل عام للحالة الثانية (ع - ف):

من خلال عرض المقابلات وتحليل المعطيات للحالة ع - ف تحصلت على نتائج مقياس الاكتئاب وقد اتضح أن الحالة تعاني من اكتئاب متوسط وذلك من تحصلها على الدرجة (21) على المقياس. ومن خلال تحليل نتائج مقياس الضغط النفسي فقد اتضح أن الحالة تعاني من ضغط نفسي وذلك لتحصلها على مؤشر الضغط النفسي المقدّر بـ (79) درجة خام.

وعند تحليل نتائج المقاييس ومن خلال ما سبق فإن الحالة (ع - ف) تعاني من ضغط نفسي وكذلك تعاني من الاكتئاب ويتضح ذلك من خلال إجابتها على الاختبار وهذا راجع إلى التوتر كل الوقت والضغوط الذهنية

والمشاكل التي تعيشها والمعيقات والقلق الدائم وشعورها بالحزن ولا تستطيع التخلص منه وكذلك لوم النفس. وشعورها بالتعب وفقدان الشهية وكل هذا راجع إلى حالة ابنها. وفي الأخير فإن الحالة تعاني من ضغوط نفسية ومن اكتئاب متوسط وهذا راجع إلى الحالة المرضية التي يعاني منها ابنها (متلازمة داون).

3. عرض الحالة الثالثة :

أ - تقديم الحالة :

أ - تقديم الحالة :

البيانات أولية :

الام :

الاسم : س -

السن : 43 سنة -

المهنة : مأكثة في البيت -

المستوى التعليمي : جامعي -

السكن : سكن فردي -

الحالة الاقتصادية : جيدة -

الحالة الاجتماعية : متزوجة و أم 03 أطفال . -

المظهر العام : مقبولة الشكل لكن تظهر عليها أعراض من توتر وحزن بادي على وجهها. -

الطفل : ولد يبلغ من العمر 8 سنوات. -

❖ الحالة النفسية للأم قبل وبعد اكتشاف الحالة ابنها:

كان الطفل عادي منذ الولادة وكان طفل مرغوب فيه حيث ولد في صحة جيدة وولادة طبيعية. تعيش في جو أسري جيد ومستوى معيشي جيد، كون الأب يعمل ووضعت حالتها الذهنية قبل الولادة حالة نفسية جيدة وأكدت لنا أنها لم تعلم بحالة طفلها فكانت تعيش حياة عادية ولم تجد صعوبة في تربيته ويتم التعرف على ابنها بأنه مصاب بمتلازمة داون عند الشهر 8. من طرف إحدى قريباتها حيث لاحظت عليه أنه غير عادي (شكل اليدين والعين) وذكرت لاحقاً بأن مستوى العيش حسنه كأنها تجده بشبهة عينية من جهتهن). وحتى الطبيب عند الولادة لم يخبرهم بذلك. وتوجهت مباشرة إلى الطبيب حتى يتم تشخيص حالته فكانت ردة فعل الطبيب قاسية للام الأم على عدم معرفتها بذلك وأخبرها بأنه طفل منغولي غير عادي. انصدمت (الحالة س) مما تولد لديها ضغط نفسي وأصبحت دائمة التفكير والقلق والخوف والحزن على مستقبل ابنها طوال حياتي حتى في شخصيتي، وقالت "قالي ولدك Trisomique" حسيت جبل طاح فوق ظهري بكيه مأمنتش". بدأت الحالة في قلق دائم والشعور بالذنب ونوع من الغضب كلما فتح الموضوع على حالة ابنها وهي ترفض تماماً التحدث عن حالة ابنها والصعوبة في تقبل ذلك إلى بعد مرور وقت طويل.

ب- عرض المقابلات:

❖ عرض محتوى المقابلات:

أجريت المقابلات للحالة الثالثة (س) ما بين 26/03/10 إلى غاية 26/03/26 حوالي 4 حصص خصص منها 3 للمقابلات وبلغ متوسطها الزمني 45 دقيقة وخصصت الأخيرة لإجراء المقاييس.

❖ عرض ملخص المقابلات مع الحالة الثالثة (س):

جدول رقم (08): يوضح إجراء المقابلات مع الحالة الثالث بالإضافة إلى مكان وزمان والهدف من إجراء هذه المقابلات.

المقابلة	مكان إجراء المقابلة	مدة تاريخ إجراء المقابلة	الهدف أو الغرض من إجراء المقابلة
المقابلة 01	في مكتب الأخصائية النفسية	26/03/10 لمدة حوالي 30 دقيقة	التعرف على الحالة وجمع البيانات الأولية بغية التجاوب معنا لإتمام البحث وإبراز هدفه.
المقابلة 02	في مكتب الأخصائية النفسية	26/03/12 لمدة حوالي 45 دقيقة	التعرف على الحالة أكثر وعلى ابنها وتسجيل المعلومات وكذلك ملاحظة الحالة النفسية للأم تجاه ابنها وتحديد نوعية العلاقة بينهما. إخبارها بأننا سوف نطرح عليها بعض الأسئلة والإجابة
المقابلة 03	في مكتب الأخصائية النفسية	26/03/15 لمدة حوالي 25 د	تطبيق مقياس الاكتئاب على الحالة للتأكد من وجود اكتئاب أم لا.
المقابلة 04	في مكتب الأخصائية النفسية	26/03/26 لمدة حوالي 45 د	تطبيق مقياس الضغط النفسي على الحالة للتأكد من وجود ضغط نفسي أم لا.

المقابلات:

❖ خلاصة المقابلات:

بعد إجراء المقابلات العيادية مع الحالة (س) بداية تحدثنا عن حملها وتبين أن الحالة كان مرغوب في حملها وكان طبيعياً إلا أنها عاشت فترة صعبة في الوحم حسب قولها (مكانش عندي مشكل كلي كنت حامل بياسين ورقدته عادي بصح الوحم تاعه جاني صاعب كنت نحس بالتعب والتحول وزيدته زيادة عادية) وأما بالنسبة لصدمة (ابنها) أكدت الحالة أنه لم تكن تعلم بمرض ابنها كما ذكرت سابقاً إلا بعد الشهر 8 من ولادة الطفل (ما كنتش نعرفهم بلي زيد تكلة ما كنت دايرة في راسي نجيب Trisomique). وأنه تم ملاحظته من طرف قريبتها مما جعلها تستغرب من هذه الملاحظة حسب قولها "كنت معروفة للعائلة تاع فاميلتي أيا ولدي كان خدایا شابة قاتلي ولدك Abnormal أيا وقاتلي بيا منغوليا". الحالة تعاني من صدمة نفسية مع عدم تقبل حالة الطفل مع قلق مصاحب وحزن شديد وارتجاف اليدين وقالت "على زما جانية هكاك..." (كنت نحبه نورمال في خوته تربى عاقل كالعمر...)، أما من ناحية المساندة والعلاقة مع الزوج تقول الحالة أنها تتلقى المساندة منه وكذلك الدعم من طرف العائلة بقولها (كامل ناس تبعني)، إلا أنها تشعر بالقلق حيال وضعية طفلها والخوف من المستقبل وما يذخره.

عرض نتائج الاختبارات:

أ- عرض نتائج مقياس الاكتئاب وجمع النقاط كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (09): تنقيط مقياس الاكتئاب للحالة الثالثة :

النتائج المتحصل عليها	المجموعات
أشعر بالحزن طوال الوقت ولا أستطيع أن أتخلص	1- الحزن
أشعر بتشاؤم بالنسبة للمستقبل	2- التشاؤم
لا أشعر بأي فاشل	3- الإحساس بالفشل
لا أستمتع بدرجة كافية من جوانب الحياة كما اعتدت	4- فقدان اللذة
أحس بالذنب في غالب الأحيان	5- الإحساس بالذنب
لا أشعر أنني ألتقي عقاباً	6- توقع العقاب
أنا غير راضٍ عن نفسي	7- النفور (السخط) تجاه الذات
لا أشعر بأي أسوأ من الآخرين	8- موقف نقد تجاه الذات
لا أفكر في الانتحار إطلاقاً	9- أفكار ورغبة في الانتحار
أبكي الآن أكثر من ذي قبل	10- البكاء
أشعر بالتوتر كل الوقت	11- الاستثارة (التوتر)
لم أعد أهتم بالاهتمام بالآخرين	12- فقدان الاهتمام

13- صعوبة اتخاذ القرارات	أُتخذ القرارات على نفس المستوى الذي اعتدت عليه
14- انحطاط قيمة الذات	أشعر أنني أبدو في حالة أسوأ عما اعتدت أن أكون
15- فقدان الطاقة	أحتاج لجهد كبير لكي أبدأ في عمل شيء ما
16- تغيرات في النوم	أنام أقل بكثير من العادة
17- التعب	أُتعب بسرعة من المعتاد
18- تغيرات الشهية	إن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد
19- فقدان الوزن أو السمنة	فقدت أكثر من 2 كيلوغرامات من وزني
20- الانشغال بالصحة	إنني مشغول حيال بعض المشكلات البدنية مثل الأوجاع واضطرابات المعدة والإمساك
21- فقدان الاهتمام بالجنس	لقد قل اهتمامي بالجنس عن المعتاد
المجموع	16

ومن خلال الجدول أعلاه نستنتج أن الحالة (س) تحصلت على 16 درجة على مقياس الاكتئاب وهي الواقعة بين (16-23) وهذا يدل على أن الحالة تعاني من اكتئاب متوسط. ومن خلال نتيجة الاختبار وكذلك الأعراض الاكتئابية الواردة في المقياس حيث تحصلت الحالة على (18) تغيرات في الشهية، (19) فقدان الوزن أو السمنة فقدت من الوزن، (20) الانشغال بالصحة، (21) فقدان الاهتمام بالجنس فأصبحت أقل اهتماماً من المعتاد.

ب- عرض مقياس الضغط النفسي للحالة الثالثة (س):

بعد حساب مقياس الضغط النفسي وجمع النقاط كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (10): تنقيط مقياس الضغط النفسي للحالة الثالثة.

المعيار	القيمة
الدرجة الكلية للضغط	74

من خلال الجدول يتضح لنا أن الحالة (س) تعاني من مستوى ضغط متوسط. وذلك من خلال مقارنتها بالدرجة النظرية لمقياس الضغط النفسي. فالحالة (س) حصلت على 74 درجة وهي أقل درجة من المتوسط النظري الذي تقدر قيمته بـ "75" وبالتالي فإن الحالة تعاني من ضغط نفسي.

❖ تحليل عام للحالة:

من خلال عرض المقابلات وتحليل المعطيات للحالة (س) حصلت على مقياس الاكتئاب، فقد استنتج أن الحالة لديها اكتئاب متوسط وذلك من تحصلها على الدرجة (16) على المقياس. ومن خلال تحليل نتائج مقياس الضغط النفسي فقد استنتج أن الحالة (س) لديها ضغط نفسي وذلك بتحصلها على مؤشر الضغط النفسي المقدر بـ (74) نقطة خام. وعند تحليل نتائج المقاييس من خلال ما سبق فإن الحالة (س) تعاني من ضغط نفسي ويتضح ذلك من خلال إجابتها على الاختبار وكانت معظم إجاباتها (كثيراً). وهذا راجع إلى التوتر والضغوط الذهنية والمشاكل التي تعيشها، وكذلك الحالة تعاني من اكتئاب متوسط وشعورها بالحزن وعدم التخلص منه وكذلك التشاؤم من المستقبل حيال ما تمر به من معاناة. وفي الأخير فإن الحالة تعاني من ضغوط نفسية ومن الاكتئاب وهذا راجع إلى الحالة المرضية التي يعاني منها ابنها (متلازمة داون).

4. عرض الحالة الرابعة:

أ - تقديم الحالة :

البيانات أولية :

الام :

- الاسم : ف ن

- السن : 44 سنة

- المهنة : محاسبة

- المستوى تعليمي : ليسانس

- السكن : منزل

- الحالة الاقتصادية : حسنة

- الحالة الاجتماعية : متزوجة و أم 03 أطفال .

- المظهر العام : مقبولة الشكل لكن تظهر عليها جمود .

- طفل : بنت تبلغ من العمر 7 سنوات.

❖ الحالة النفسية للأم قبل وبعد اكتشاف الحالة (ابنتها):

الحالة تعاني من ضغط وتوتر لعدم إيجاد الوقت الكافي للاعتناء بابنتها. علمت الحالة بأن ابنتها مصابة بمتلازمة داون عند الولادة ولم تكن لديها أدنى فكرة عن هذه المتلازمة (كنت نسمع يقولوا منغوليا) والجمع وكانت صدمة بالنسبة للأم وعدم التقبل الكامل للابنة. وكان شعورها كل حزن واكتئاب، خاصة طريقة إخبارها بذلك من طرف الطبيب، وقالت كون قالولي بشوية معلش، قالولي بنتك Trisomique معاها بالكش وانهمرت بالبكاء لتذكر الموقف. وتقول أن الحمل كان صعباً وكانت الولادة قيصرية حيث ولدت بصحة جيدة.

ب- عرض المقابلات:

❖ عرض محتوى المقابلات:

أجريت المقابلة للحالة الرابعة (ف - ن) ما بين تاريخ 26/03/20 إلى غاية 16/04/26 حوالي 4 حصص منها حصتان للمقابلات وحصّة لتطبيق المقاييس نظراً لعدم تمكن الأم من الحضور بسبب العمل.

عرض ملخص المقابلات مع الحالة 4:

جدول رقم (11): يوضح إجراء المقابلات مع الحالة الرابعة بالإضافة إلى مكان وزمان والهدف من إجراء

هذه المقابلات:

المقابلة	مكان إجراء المقابلة	مدة تاريخ إجراء المقابلة	الهدف أو الغرض من إجراء المقابلة
المقابلة 01	في مكتب الأخصائية النفسية	26/03/20 لمدة حوالي 30 دقيقة	التعرف على الحالة وجمع البيانات الأولية بغية التجاوب معنا لإتمام البحث وإبراز هدفه.
المقابلة 02	في مكتب الأخصائية النفسية	26/03/22 لمدة حوالي 45 دقيقة	التعرف على الحالة أكثر وعلى ابنها وتسجيل المعلومات وكذلك ملاحظة الحالة النفسية للأم تجاه ابنها وتحديد نوعية

العلاقة بينهما. إخبارها بأننا سوف نطرح عليها بعض الأسئلة والإجابة			
تطبيق مقياس الاكتئاب على الحالة للتأكد من وجود اكتئاب أم لا.	26/03/24 لمدة حوالي 25 د	في مكتب الأخصائية النفسية	المقابلة 03
تطبيق مقياس الضغط النفسي على الحالة للتأكد من وجود ضغط نفسي أم لا.	26/04/26 لمدة حوالي 45 د	في مكتب الأخصائية النفسية	المقابلة 04

خلاصة المقابلات:

بعد إجراء المقابلتين مع الحالة (ف - ن) التي كانت في جو مناسب وظروف جيدة وبعد عناء طويل من الحضور (بسبب العمل). تجاوزت الحالة معنا بكل سهولة وأريحية، فإن الحالة تعاني من ضغوط نفسية وتوتر كبير خاصة في العمل والمنزل وعدم إيجاد الوقت الكافي ومن حالة ابنتها أيضاً حيث ذكرت أن ابنتها لم يتم قبولها في أي روضة أو مدرسة خاصة من السابق، وعجزها في التعامل معها كان واضحاً ومن تربيتها كانت معاملة جد صعبة بالنسبة لها.

ولديها ردود فعل وخوف وقلق على ولدها تارة تقول هذا من عند الله وتارة تلوم نفسها وتشعر بالذنب اتجاهها وقد ذكرت أنها تمنى الموت لأنها تعبت وقالت (يا ربي نموت...)، وتقول بأن الزوج يساندها ويساعدها في ابنتها كثيراً وتقول أنه يحبها وأخواتها أيضاً، ورغم المساعدة فأجد صعوبة في ذلك، وذكرت أيضاً أن الابنة (نورهان) متعلقة جداً بأخيها الأكبر مهدي وأنها تتمتع باسمه (مهدي، مهدي = مهدي ذكر اسمه) واجتماعية درجة (إدارية...).

نظرتها المستقبلية مجهولة وخائفة وتريد ابنتها أن تتدمج وتعيش كباقي عادية فقط.

عرض نتائج الاختبارات:

أ- عرض نتائج مقياس الاكتئاب للحالة الرابعة (ف - ن):

بعد القيام بتنقيط مقياس الاكتئاب وجمع النقاط كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (12): تنقيط مقياس الاكتئاب للحالة الرابعة :

النتائج المتحصل عليها	المجموعات
أشعر بالحزن أحياناً.	1- الحزن
لست متشائماً بالنسبة للمستقبل	2- التشاؤم
لا أشعر بأني فشلت أكثر من المعتاد	3- الإحساس بالفشل
لا أستمتع بجوانب الحياة كما كنت من قبل	4- فقدان اللذة
أشعر بأنني قد أكون مذنباً	5- الإحساس بالذنب
أتوقع أن أعاقب	6- توقع العقاب
لا أشعر بعدم الرضا عن نفسي	7- النفور (السطخ) تجاه الذات
ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي	8- موقف نقد تجاه الذات
لا أفكر في الانتحار إطلاقاً	9- أفكار ورغبة في الانتحار

10- البكاء	لا أبكي أكثر من المعتاد
11- الاستثارة (التوتر)	أنني أضيق أو أتوتر بسرعة أكثر من ذي قبل
12- فقدان الاهتمام	لقد فقدت الاهتمام بالناس الآخرين
13- صعوبة اتخاذ القرارات	أخذ قرارات على نفس المستوى التي اعتدت عليه
14- انحطاط قيمة الذات	يقلقني أنني أبدو أكبر من سني وأقل حيوية
15- فقدان الطاقة	أحتاج لجهد كبير لكي أبدأ في عمل شيء ما
16- تغيرات في النوم	لا أنام كالمعتاد
17- التعب	أتعب بسرعة عن المعتاد
18- تغيرات الشهية	إن شهيتي للطعام ليست أقل من المعتاد
19- فقدان الوزن أو السمنة	لم ينقص وزني في الآونة الأخيرة
20- الانشغال بالصحة	أنني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية مثل أوجاع المعدة/ الإمساك
21- فقدان الاهتمام بالجنس	لقد قل اهتمامي بالجنس كثيراً
المجموع	18

فالحالة (ف - ن) تحصلت على 18 درجة على مقياس الاكتئاب أي أنها واقعة بين (16-23) وهذا يدل على

وجود اكتئاب متوسط، ومن خلال نتيجة الاختبار وكذلك نتيجة الأعراض الاكتئابية الواردة في المقياس حيث

تحصلت الحالة على درجات مرتفعة في البنود التالية (6) توقع العقاب، (8) موقف اتجاه الذات (11) الاستشارة (التوتر) (14) انحطاط قيمة الذات.

ب- عرض ومناقشة مقياس الضغط النفسي للحالة 4 (ف - ن):

بعد حساب مقياس الضغط النفسي وجمع النقاط كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (13): تنقيط مقياس الضغط النفسي للحالة الرابعة :

المعيار	القيمة
الدرجة الكلية للضغط	88

من خلال الجدول يتضح لنا أن الحالة (ف - ن) تعاني من ضغط نفسي وذلك من خلال مقارنتها بالدرجة النظرية لمقياس الضغط النفسي، فالحالة (ف - ن) حصلت على 88 وهي أكبر درجة من المتوسط النظري الذي يقدر قيمته بـ (75) وبالتالي فإنه الحالة تعاني من ضغط نفسي.

❖ تحليل عام للحالة الرابعة (ف - ن):

من خلال عرض المقابلات وتحليل المعطيات للحالة حصلت على نتائج مقياس الاكتئاب، فقد استنتج أن الحالة (ف - ن) تعاني من اكتئاب متوسط وذلك من تحصلها على الدرجة (18) على المقياس.

ومن خلال تحليل نتائج مقياس الضغط النفسي فقد استنتج أن الحالة (ف - ن) تعاني من ضغط نفسي وذلك بتحصلها على مؤشر الضغط النفسي المقدر بـ 88 نقطة خام.

وعند تحليل نتائج المقاييس ومن خلال ما سبق فإن الحالة (ف - ن) يوجد لديها ضغط نفسي ويتضح ذلك من حالتها الخارجية ومن نتائج الاختبار وهذا راجع إلى التوتر والضغوط والمشاكل التي تعيشها والقلق الدائم ولوم

النفس، ونعلم أن ابنها بينة متوسطة من الاكتئاب وكذلك ذهب أقل حيوية من ذي قبل وهذا راجع إلى الحالة المرضية التي تعاني منها ابنتها (متلازمة داون).

❖ ثانيا : مناقشة الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة :

1. مناقشة الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على أن:

“تعاني أمهات أطفال متلازمة داون من مستوى ملحوظ من الاكتئاب والضغط النفسي”.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية، تبين أن جميع الحالات تعاني من درجات متفاوتة من الضغط النفسي والاكتئاب، حيث أظهرت نتائج مقياس بيك للاكتئاب أن الحالات الأربع تعاني من اكتئاب متوسط، كما أظهرت نتائج مقياس الضغط النفسي وجود مستوى من الضغط النفسي لدى جميع الأمهات محل الدراسة.

ويمكن تفسير هذه النتائج بطبيعة الضغوط التي تعيشها الأم نتيجة المسؤولية المستمرة في رعاية الطفل المصاب بمتلازمة داون، وما يرافق ذلك من قلق على مستقبله، والشعور بالتعب والإرهاق، إضافة إلى نقص الدعم الاجتماعي أحياناً، وصعوبة التكيف مع متطلبات الحياة اليومية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة منى شحادة (2016) بعنوان الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال متلازمة داون – دراسة ميدانية بدمشق والتي تهدف إلى: دراسة مصادر الضغوط النفسية التي تعاني منها أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، وعلاقتها بجودة حياتهم. وقد استخدمت المنهج الوصفي الميداني في دراستها مستعملة أداة استبيان لقياس الضغوط النفسية واستبيان جودة الحياة وتوصلت إلى نتائج تبين أن أكثر مصادر الضغوط ترتبط بنظرة المجتمع للطفل، والخوف من المستقبل، وتكاليف العلاج والرعاية، وقد انعكست سلباً على جودة

الحياة. كما أوصت بتكثيف حملات التوعية المجتمعية، وإنشاء مراكز دعم نفسي وتربوي للأمهات. (عماري ،

2025 ، ص 06)

وعليه، فإن نتائج الدراسة الحالية تؤكد صحة الفرضية العامة.

2. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

نصت الفرضية الجزئية الأولى على أن:

“تعاني أمهات أطفال متلازمة داون من مستوى من الاكتئاب”.

وقد أكدت نتائج الدراسة صحة هذه الفرضية، حيث أظهرت نتائج مقياس بيك للاكتئاب أن جميع الحالات تعاني من اكتئاب متوسط، إذ تراوحت درجاتهن بين (16 – 23)، كما كشفت المقابلات العيادية عن وجود العديد من الأعراض الاكتئاب مثل الحزن، والتشاؤم، والشعور بالذنب، وفقدان الطاقة، واضطرابات النوم، والتعب المستمر. ويرجع ذلك إلى الصدمة النفسية التي تعيشها الأم عند اكتشاف إصابة طفلها بمتلازمة داون، إضافة إلى الضغوط المستمرة المرتبطة بالتكفل به والخوف من المستقبل، مما يؤثر سلباً على توازنها النفسي والانفعالي.

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة بلقاضي (2024) بعنوان دراسة بعض الاضطرابات النفسية كالاكتئاب والقلق تقدير الذات لحالة واحدة وهي أم طفل مصاب بعرض داون وذلك بتطبيق المنهج العيادي (دراسة حالة) وقد خلصت نتائج دراستنا إلى أن الحالة مصابة باكتئاب شديد ونقص في تقدير الذات بالإضافة إلى القلق وبعض المشاكل النفسية التي استتجناها من المقابلة العيادية كالوحدة والضياع والفراغ العاطفي . (بلقاضي ،

2024 ، ص 794)

وبالتالي فإن نتائج الدراسة الحالية تؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى.

3. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية الجزئية الثانية على أن:

“تعاني أمهات أطفال متلازمة داون من مستوى من الضغط النفسي”.

وقد أظهرت نتائج الدراسة الحالية صحة هذه الفرضية، حيث تبين من خلال تطبيق مقياس الضغط النفسي أن جميع الحالات تعاني من ضغط نفسي بدرجات متفاوتة، وقد ظهر ذلك أيضًا من خلال المقابلات العيادية، إذ عبرت الأمهات عن شعورهن المستمر بالتوتر، والقلق، والإرهاق النفسي، وكثرة التفكير في مستقبل الطفل.

كما كشفت المقابلات عن وجود ضغوط مرتبطة بالأعباء الأسرية، وصعوبة التوفيق بين رعاية الطفل ومتطلبات الحياة اليومية، إضافة إلى بعض المشكلات الاجتماعية كضعف الدعم ونظرات المجتمع.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة مدفوني رولة (2015) بعنوان أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفس لدى أمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون، والأساليب التي يتبعونها أثناء مواجهته، وتكونت عينة الدراسة من ثلاث حالات. قد استخدمت الباحثة الأدوات التالية: الملاحظة الإكلينيكية المباشرة، المقابلة الإكلينيكية نصف موجهة، و مقياس إدراك الضغط ومقياس إستراتيجيات المواجهة، وأظهرت النتائج أن لأمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون مستوى مرتفع من الضغط النفسي.

وعليه، فإن نتائج الدراسة الحالية تؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية .

الاقتراحات

الاقتراحات والتوصيات:

من خلال ما تم رصده في الميدان من خلال المقابلات والملاحظات مع أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون، تبين أن نسبة معتبرة منهن تعاني من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي وأعراض الاكتئاب، وذلك نتيجة الأعباء اليومية المرتبطة برعاية الطفل، والقلق المستمر حول مستقبله، إضافة إلى الصعوبات الاجتماعية والانفعالية التي تواجهها الأسرة في التكيف مع هذه الوضعية. وقد انعكس هذا الوضع على التوازن النفسي والانفعالي للأمهات، مما يستدعي ضرورة توفير تدخلات نفسية وإرشادية مناسبة.

وانطلاقاً من هذه المعطيات، وبناءً على ما أشارت إليه الدراسات النظرية والبحثية في هذا المجال، تم اقتراح برنامج إرشادي علاجي يهدف إلى التخفيف من حدة الضغط النفسي والاكتئاب لدى أمهات أطفال متلازمة داون، من خلال تنمية مهارات التكيف الإيجابي، وتعزيز الدعم النفسي والاجتماعي، وتحسين مستوى التوافق النفسي داخل الأسرة .

برنامج إرشادي علاجي مقترح للتخفيف من الضغط النفسي و الاكتئاب لدى أمهات أطفال متلازمة داون

1. مفهوم البرنامج :

البرنامج الإرشادي العلاجي المقترح هو تدخل نفسي-إنساني منظم ومخطط له من طرف الباحثة، يتكوّن من مجموعة جلسات إرشادية وأساليب علاجية نفسية متنوعة، يهدف إلى مساعدة الفئة المستهدفة على التخفيف من الضغوط النفسية والانفعالية، وفهم الذات بشكل أعمق، وتعديل الأفكار والمشاعر السلبية، وتعزيز القدرة على التكيف الإيجابي مع المواقف الصعبة. ويعتمد هذا النوع من البرامج على مبادئ علم النفس الإرشادي والعلاجي، ويجمع بين الدعم النفسي والتوجيه والتدريب على مهارات المواجهة، بما يسمح للفرد باستعادة توازنه النفسي والاجتماعي وتحسين جودة حياته.

2. أهداف البرنامج :

❖ الأهداف العامة للبرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي العلاجي المقترح إلى التخفيف من مستوى الضغط النفسي والاكتئاب لدى أمهات أطفال متلازمة داون، من خلال مساعدتهن على تحقيق التوازن النفسي والانفعالي، وتحسين قدرتهن على التكيف مع متطلبات رعاية الطفل، وتعزيز صحتهم النفسية والاجتماعية، بما ينعكس إيجاباً على جودة حياتهم الأسرية والشخصية.

❖ الأهداف الإجرائية (الفرعية):

تتمثل الأهداف الإجرائية للبرنامج في:

- مساعدة الأمهات على التعبير الحر عن مشاعرهن وانفعالاتهن المكبوتة.
- التخفيف من مشاعر الحزن والقلق والتوتر المرتبطة برعاية طفل متلازمة داون.
- تنمية مهارات التكيف النفسي الإيجابي مع الإعاقة.

- تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة في مواجهة الضغوط اليومية.
- تدريب الأمهات على تقنيات الاسترخاء والتحكم في الانفعال.
- تعديل الأفكار السلبية المرتبطة بالاكنتاب واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وإيجابية.
- تعزيز الدعم النفسي والاجتماعي بين الأمهات وتقليل الشعور بالعزلة.
- تنمية التقبل النفسي لحالة الطفل وتنمية النظرة الإيجابية لقدراته

3. أهمية البرنامج :

❖ أهمية البرنامج للأمهات :

تتجلى أهمية البرنامج بالنسبة للأمهات في كونه يساهم في التخفيف من حدة الضغط النفسي والاكنتاب الناتج عن رعاية طفل متلازمة داون، كما يساعدهن على التعبير عن مشاعرهن وفهمها بشكل أفضل، واكتساب مهارات التكيف الإيجابي مع الوضعية. إضافة إلى ذلك، يعمل البرنامج على تعزيز الثقة بالنفس وتقوية القدرة على مواجهة الضغوط اليومية، وتعديل الأفكار السلبية المرتبطة بالإعاقة، مما ينعكس إيجاباً على صحتهن النفسية واستقرارهن الانفعالي.

❖ أهمية البرنامج للأسرة:

تكمن أهمية البرنامج للأسرة في كونه يساهم في تحسين المناخ الأسري العام من خلال تخفيف التوتر والضغط النفسي لدى الأم، باعتبارها العنصر الأساسي في توازن الأسرة. كما يساعد على تعزيز التواصل الإيجابي بين أفراد الأسرة وتقليل الصراعات الناتجة عن الضغوط النفسية، مما يؤدي إلى رفع مستوى التفاهم والتكفل الجيد بالطفل. وبالتالي يساهم البرنامج في خلق بيئة أسرية أكثر استقراراً وداعمة لنمو الطفل.

❖ أهمية البرنامج للأطفال (ذوي متلازمة داون):

تتمثل أهمية البرنامج بالنسبة للأطفال في كونه ينعكس بشكل غير مباشر على تحسين جودة الرعاية المقدمة لهم داخل الأسرة، نتيجة تحسن الحالة النفسية للأم. كما يؤدي إلى توفير جو أسري أكثر هدوءًا واستقرارًا، مما يساعد الطفل على النمو النفسي والاجتماعي بشكل أفضل. إضافة إلى ذلك، فإن تقبل الأم لحالة طفلها بشكل إيجابي يعزز من دعمها له وتحفيزه على تطوير قدراته وإمكانياته.

4. الفنيات المستخدمة في البرنامج:

يعتمد البرنامج الإرشادي العلاجي المقترح على مجموعة من الفنيات النفسية والإرشادية المتنوعة، والتي تم اختيارها بما يتناسب مع طبيعة الفئة المستهدفة وأهداف التدخل، وتتمثل فيما يلي:

- الحوار والمناقشة: لفتح المجال أمام الأمهات للتعبير عن مشاعرهن وأفكارهن وتبادل الخبرات بشكل حر وآمن.
- التفريغ الانفعالي: لمساعدة الأمهات على التخلص من الضغوط والمشاعر السلبية المكبوتة مثل الحزن والقلق.
- العصف الذهني: لاكتشاف مصادر الضغط النفسي وتوليد حلول وأساليب مواجهة متنوعة.
- الاسترخاء (التنفس العميق والاسترخاء العضلي): لخفض التوتر الجسدي والانفعالي وتحقيق الهدوء النفسي.
- إعادة البناء المعرفي: لتعديل الأفكار السلبية المرتبطة بالاكتئاب واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وإيجابية.
- التعزيز النفسي: لدعم السلوكيات الإيجابية لدى الأمهات وتقوية الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة.
- الدعم الجماعي: لتعزيز الإحساس بالانتماء وتقليل الشعور بالعزلة من خلال تبادل التجارب بين الأمهات.
- النمذجة (عرض قصص وتجارب إيجابية): لتشجيع الأمهات على التكيف الإيجابي من خلال أمثلة ناجحة.

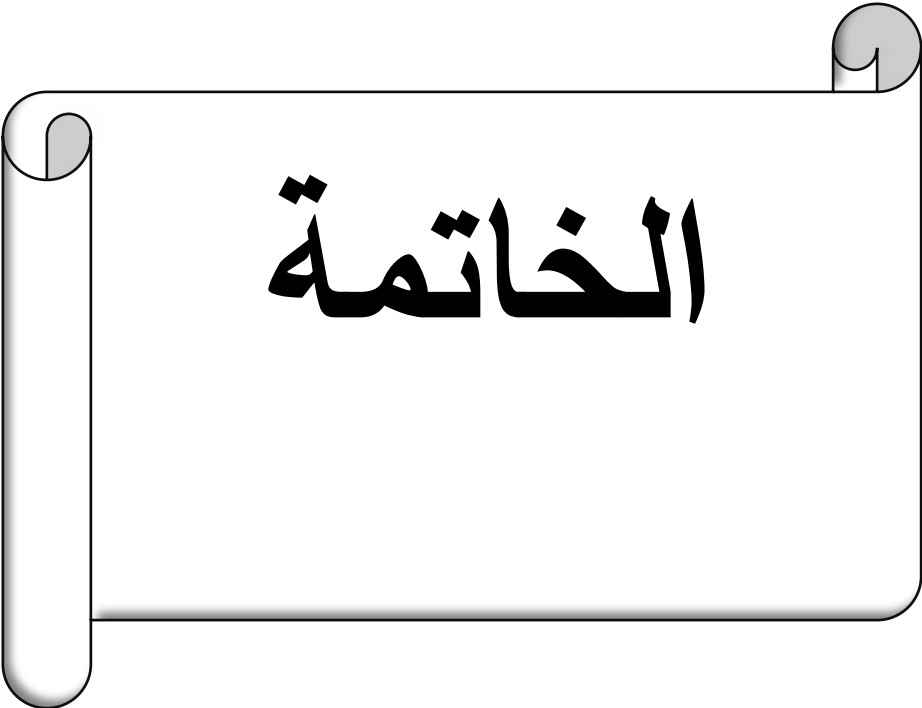
5. التصور للبرنامج الإرشادي :

رقم الحصة	عنوان الحصة	مدة الحصة	الهدف من الحصة	الفنيات المستخدمة في الحصة
01	التعارف و بناء علاقة	45 دقيقة الى 60 دقيقة	خلق جو من الثقة و الأمان النفسي بين الباحثة و الأمهات و التعريف بالبرنامج و شرحه لهم	الحوار المناقشة
02	متلازمة داون	45 دقيقة الى 60 دقيقة	تعريف بمتلازمة داون تعريف شامل	المحاضرة المناقشة
03	الضغط النفسي	45 دقيقة الى 60 دقيقة	تعريف الأمهات بالضغط النفسي و مصادره أي من ماذا يأتي	العصف الذهني الحوار
04	الاكتئاب	45 دقيقة الى 60 دقيقة	تعريف الأمهات بالاكتئاب و مسبباته و أضراره على الجسم	الحوار المناقشة

06	تقنيات التخلص من الضغط النفسي و الاكتئاب 01	45 دقيقة الى 60 دقيقة	تدريب على تقنيات النفسية العملية مثل التحكم في التنفس و إعادة التقييم الذهني للمواقف الضاغطة	الاسترخاء التدريب العملي الحوار
07	تقنيات التخلص من الضغط النفسي و الاكتئاب 02	45 دقيقة الى 60 دقيقة	تدريب على تقنيات النفسية العملية مثل استخدام استراتيجيات المواجهة الإيجابية و التفكير الإيجابي و التعامل مع المواقف الصعبة بتقبل و بطريقة واقعية	المناقشة الحوار
08	تقنيات التخلص من الضغط النفسي و الاكتئاب 03	45 دقيقة الى 60 دقيقة	تدريب على تقنيات النفسية العملية مثل تعزيز مهارات التفريغ الانفعالي و التعبير عن المشاعر السلبية بشكل صحي و تقوية القدرة على ضبط الانفعال	التفريغ الانفعالي الدعم الجماعي الحوار

الاقتراحات

09	تقنيات التخلص من الضغط النفسي و الاكتئاب 04	45 دقيقة الى 60 دقيقة	تدريب على تقنيات النفسي العملية مثل وقاية من الانكسار النفسي و المحافظة على طاقة الإيجابية في الحيات اليومية	المناقشة التعزيز النفسي التوعية النفسية
10	الاحلام و المستقبل	45 دقيقة الى 60 دقيقة	مناقشة مفتوحة حول تعبير الأمهات عن أحلامهن و تطلعاتهن المستقبلية بخصوص حياتهم ، أسرتهن ، أولادهن و تعزيز لهم نظرة الامل و التفاؤل	الحوار الحر التفريغ الانفعالي الدعم الجماعي



الخاتمة

الخاتمة:

من خلال هذه الدراسة التي تناولت موضوع الضغط النفسي والاكتئاب لدى أمهات أطفال متلازمة داون، تم التوصل إلى أن الأمهات يعانين من معاناة نفسية واضحة نتيجة المسؤوليات والضغوط المرتبطة برعاية الطفل، إضافة إلى القلق المستمر والخوف على مستقبله، وما يرافق ذلك من تعب نفسي وجسدي وصعوبة في التكيف مع متطلبات الحياة اليومية.

وقد بينت نتائج المقابلات العيادية ومقياس بيك للاكتئاب ومقياس الضغط النفسي أن الحالات المدروسة تعاني بدرجات متفاوتة من الضغط النفسي والاكتئاب، حيث أظهرت نتائج مقياس الاكتئاب وجود اكتئاب متوسط لدى جميع الحالات، كما كشفت نتائج مقياس الضغط النفسي عن وجود مستوى ملحوظ من الضغط النفسي لدى الأمهات.

كما أكدت نتائج الدراسة صحة الفرضية العامة التي تنص على أن أمهات أطفال متلازمة داون يعانين من مستوى ملحوظ من الاكتئاب والضغط النفسي، إضافة إلى تحقق الفرضيتين الجزئيتين والمتعلقتين بوجود الاكتئاب والضغط النفسي لدى الأمهات محل الدراسة

كما يتضح أن استمرار الضغوط النفسية دون وجود دعم نفسي وأسري كافٍ قد يؤدي إلى تفاقم مشاعر الحزن والقلق والاكتئاب لدى الأم، الأمر الذي ينعكس سلباً على توازنها النفسي وعلى طريقة تعاملها مع طفلها وأسرتها. لذلك فإن الاهتمام بالصحة النفسية لأمهات أطفال متلازمة داون يعد أمراً ضرورياً لا يقل أهمية عن الاهتمام بالطفل نفسه، من خلال توفير المرافقة النفسية، والإرشاد الأسري، وتعزيز الدعم الاجتماعي، ومساعدتهن على التكيف الإيجابي مع وضعية الطفل وتقبل حالته.

كما أن تقوية الجانب النفسي لدى الأم، وتشجيعها على التعبير عن مشاعرها، وتخفيف شعورها بالذنب والخوف، من شأنه أن يساهم في التقليل من حدة الضغط النفسي والاكتئاب، ويساعدها على تحقيق نوع من التوازن النفسي

الخاتمة

والاجتماعي. وفي الأخير، تبقى الأم بحاجة دائمة إلى التفهم والمساندة من الأسرة والمجتمع والمؤسسات المختصة حتى تتمكن من مواصلة التكفل بطفلها في ظروف نفسية أفضل.



قائمة المراجع

قائمة المراجع :

1. كوثر حسن عسليّة ، (2006)، طفل متلازمة داون ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن .
2. محمد حولة ، (2011)، الارطفونيا علم اضطرابات اللغة و الكلام و الصوت ، الطبعة الرابعة ، دار الهومة ، الجزائر .
3. كوام مكنزي ، (2013)، الاكتئاب ، الطبعة الأولى ، دار المؤلف ، الرياض ،
4. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد ، (2008)، الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية ، الطبعة الأولى ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن .
5. ليندة شان ، وهيبه واعد ، (2015)، الصحة النفسية لمهات الأطفال المصابين بعرض داون ، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي ، المركز الجامعي العقيد أكلي محند أولحاج ، البويرة .
6. عائشة نور الهدى خلادي ، حكيمة ديسة ، (2022)، مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون ، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي ، جامعة بلحاج بوشعيب ، عين تموشنت .
7. سلمى حمدان ، (2019)، مصادر الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ، مذكرة لنيل شهادة ماستر في الارشاد و التوجيه التربوي ، جامعة محمد الصديق بن يحيى ، جيجل .
8. دبابش تبورة ، (2017)، أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أم الطفل المصاب بمتلازمة داون ، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة .
9. رولة مدفوني ، (2015)، أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون ، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس الاكلينيكي ، جامعة العربي بن مهيدي ، ام البواقي .
10. امحمد مسعودي ، العينات في البحث الوصفي ، مجلة الباحث للعلوم الرياضية و الاجتماعية ، المجلد 04 ، العدد 08 ، جامعة عين تموشنت ، عين تموشنت .
11. محمد عبد الغفور بوصيلة ، صبرينة سايج ، (2023) ، الاستراتيجيات الحديثة لتصميم و اعداد مذكرة جامعية في ميدان العلوم السياسية ، مجلة الدراسات القانونية و السياسية ، المجلد 09 ، العدد 01 ، جامعة عمار ثليجي . الاغواط .

12. حكيمة أيت حمودة (2005) ، دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسمية ،رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي ، الجزائر .
13. خديجة خيثر ، فاطمة خضراي ، (2023) ، الاكتئاب و الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد ، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي ، جامعة ابن خلدون ، تيارت .
14. حنان بولقرون ، نبيل مناني ، (2021) ، الضغط النفسي و استراتيجيات مواجهته لدى القابلة ، كجلة علوم الانسان و المجتمع ، المجلد 10 ، العدد 04 ،جامعة محمد خيضر ، بسكرة .
15. رحميات ريان ، عديلي رانيا ، (2022) ، الاكتئاب لدى المرأة العقيم ، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس ، جامعة 08 ماي 1945 ،قائمة .
16. علاء الدين قاسي ، عبير بورهدون ، (2025) ، التداعيات النفسية و الاجتماعية لامهات الأطفال المصابين بالتلاسيما ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي ، جامعة 08 ماي 1945 ، قائمة .
17. فؤاد أبو شنار ، (2023) ، المنهج الإكلينيكي (الفحص)النفسي والمقابلة العيادية، دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع ، عمان، الاردن.
18. عادل مصطفى سلطان ، كوثر عبد الرحيم التائب ،(2016)، الضغوط النفسية لدى عينة من أمهات أطفال متلازمة داون ،مجلة كلية الآداب ، العدد السابع ، جامعة مصراتة ، ليبيا .
19. وداد والي ، محمد معافي ،(2025)، قياس درجة الاكتئاب لدى أولياء المعاقين ذهنيا ، مجلة المحترف لعلوم الرياضة و العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، المجلد 12 ، العدد 02 ، جامعة وهران 02 ، وهران .
20. ايناس سيد علي عبد الحميد جوهر ،(2021)، الشفقة بالذات كمدخل لخفض الاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ، مجلة الطفولة و التربية ، العدد 48 ، الجزء الثالث ،كلية التربية للطفولة المبكرة ، جامعة الفيوم ، مصر .
21. ناهد بلقاضي ، (2025) ، بعض الاضطرابات النفسية التي تعاني منها أم طفل مصاب بعرض داون ، مجلة المعيار ، المجلد 29 ، العدد 02 ، جامعة الأمير عبد القادر للعلوم الإسلامية ، قسنطينة .
22. اسراء عبد المقصود عبد الوهاب حسنين ،(2022) ، قلق المستقبل و علاقته بالمرونة النفسية والامن النفسي لدى عينة من أمهات أطفال متلازمة داون ، مجلة كلية الاداب بقنا ، العدد 57 ، جامعة عين الشمس ، مصر .

23. يمان عماري ، (2025) ، جودة الحياة لدى أمهات أطفال متلازمة داون ، مذكرة مقدمة شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس تخصص ارشاد و توجيه ، جامعة عامر ثليجي ،الاعواط.

الملاحق

مقابلة حول موضوع الضغط النفسي والاكتئاب لدى أمهات أطفال متلازمة داون

جامعة محمد بن أحمد وهران 02

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علوم التربية

مقابلة البحث

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

كونكم أمهات أطفال متلازمة داون ، و في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص تربية خاصة حول
“ الضغط النفسي والاكتئاب لدى أمهات أطفال متلازمة داون ”،

ومن أجل جمع البيانات اللازمة حول هذا الموضوع، أضع بين أيديكم هذه المقابلة نرجو منكن التعاون معنا
بالإجابة عن الأسئلة التالية بكل حرية وصدق، علماً أن المعلومات المقدمة ستستعمل لأغراض علمية
فقط مع الحفاظ على سرية المعلومات.

شكراً جزيلاً لكم على تعاونكم ومساهمتم القيمة في إنجاح هذا البحث

المحور الأول: البيانات الأولية:

1. السن :
 2. المستوى التعليمي:
 - ☐ ابتدائي
 - ☐ متوسط
 - ☐ ثانوي
 - ☐ جامعي
 3. المهنة:
 4. الحالة الاجتماعية:
 - ☐ متزوجة
 - ☐ مطلقة
 - ☐ أرملة
 5. عدد الأطفال :
 6. هل الطفل المصاب بمتلازمة داون ذكر أم أنثى؟
 - ☐ ذكر
 - ☐ أنثى
 8. كيف تصفين الحالة الاقتصادية للأسرة؟
 - ☐ جيدة
 - ☐ متوسطة
 - ☐ ضعيفة

المحور الثاني: تقبل الحالة :

1. كيف كانت ردة فعلك عند اكتشاف إصابة طفلك بمتلازمة داون؟
2. ما هي المشاعر التي شعرت بها في بداية اكتشاف الحالة؟
3. هل وجدت صعوبة في تقبل حالة طفلك؟ وكيف كان ذلك؟

المحور الثالث: الضغط النفسي:

4. ما هي أكثر الضغوط أو الصعوبات التي تواجهينها في رعاية طفلك؟
5. هل تشعرين بالتعب أو القلق المستمر بسبب حالة طفلك؟
6. هل أثرت حالة طفلك على حياتك اليومية أو علاقتك بالأسرة والمحيط؟
7. هل تتلقين دعماً من الزوج أو العائلة في التكفل بطفلك؟

المحور الرابع: الاكتئاب والحالة النفسية :

8. هل شعرت بالحزن أو فقدان الرغبة في بعض الأمور منذ اكتشاف حالة طفلك؟
9. هل تراودك مشاعر الخوف أو التشاؤم عند التفكير في مستقبل طفلك؟

المحور الخامس: النظرة المستقبلية :

10. كيف تنظرين إلى مستقبل طفلك وما هي أهم الأمور التي تتمنين تحقيقها له؟

مقياس الضغط النفسي للحالة الأولى :

في ما يلي مجموعة عبارات نرجو منكم قراءتها بتمعن، بالإجابة عليها بكل صراحة ودقة عن طريق على الخانة المناسبة، مع العلم أن المعلومات المحصل عليها تعنى بالسرية التامة (X) وضع علامة . وتستخدم لغرض البحث العلمي فقط

شكرا جزيلا على تعاونكم

الوضعية الضاغطة	نادرا/أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1. تشعر بالوحدة			X	
2. تشعر بوجود متطلبات لديك			X	
3. سريع الغضب وضيق الخلق			X	
4. تجد نفسك في مواقف صراعية			X	
5. تشعر بأنك تقوم بأشياء لا تحبها فعلا		X		
6. تشعر بالتعب			X	
7. تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ الأهداف				X
8. تشعر بالهدوء		X		
9. لديك عدة قرارات لاتخاذها			X	
10. تشعر بالإحباط		X		
11. أنت مليء بالحيوية		X		
12. تشعر بالتوتر			X	
13. تبدو مشاكلك أنها ستتراكم				X
14. تشعر أنك في عجلة من أمرك		X		
15. تشعر بالأمن والحماية		X		
16. لديك عدة مخاوف		X		

	X			17. أنت تحت ضغط بالمقارنة مع أشخاص آخرين
	X			18. تشعر بفقدان العزيمة
		X		19. تمتع نفسك
	X			20. أنت تخاف من المستقبل
	X			21. تشعر أنك قمت بأشياء ملزم بها ولا تريدها
	X			22. تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم
			X	23. أنت شخص خال من الهموم
X				24. تشعر بالإرهاك والتعب الفكري
	X			25. لديك صعوبات في الاسترخاء
		X		26. تشعر بعبء المسؤولية
		X		27. لديك الوقت الكافي لتريح نفسك
	X			28. تشعر بأنك تحت ضغط مميت

مقياس الضغط النفسي للحالة الثانية:

في ما يلي مجموعة عبارات نرجو منكم قراءتها بتمعن، بالإجابة عليها بكل صراحة ودقة عن طريق على الخانة المناسبة، مع العلم أن المعلومات المحصل عليها تعنى بالسرية التامة (X) وضع علامة . وتستخدم لغرض البحث العلمي فقط

شكرا جزيلا على تعاونكم

الوضعية الضاغطة	نادرا/أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1. تشعر بالوحدة		X		
2. تشعر بوجود متطلبات لديك		X		
3. سريع الغضب وضيق الخلق				X
4. تجد نفسك في مواقف صراعية				X
5. تشعر بأنك تقوم بأشياء لا تحبها فعلا				X
6. تشعر بالتعب			X	
7. تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ الأهداف				X
8. تشعر بالهدوء		X		
9. لديك عدة قرارات لاتخاذها		X		
10. تشعر بالإحباط			X	
11. أنت مليء بالحيوية				X
12. تشعر بالتوتر			X	
13. تبدو مشاكلك أنها ستتراكم		X		
14. تشعر أنك في عجلة من أمرك		X		
15. تشعر بالأمن والحماية		X		
16. لديك عدة مخاوف			X	

	X			17. أنت تحت ضغط بالمقارنة مع أشخاص آخرين
	X			18. تشعر بفقدان العزيمة
		X		19. تمتع نفسك
X				20. أنت تخاف من المستقبل
	X			21. تشعر أنك قمت بأشياء ملزم بها ولا تريدها
	X			22. تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم
			X	23. أنت شخص خال من الهموم
	X			24. تشعر بالإرهاك والتعب الفكري
		X		25. لديك صعوبات في الاسترخاء
		X		26. تشعر بعبء المسؤولية
		X		27. لديك الوقت الكافي لتريح نفسك
X				28. تشعر بأنك تحت ضغط مميت

مقياس الضغط النفسي للحالة الثالثة:

في ما يلي مجموعة عبارات نرجو منكم قراءتها بتمعن، بالإجابة عليها بكل صراحة ودقة عن طريق على الخانة المناسبة، مع العلم أن المعلومات المحصل عليها تعنى بالسرية التامة (X) وضع علامة . وتستخدم لغرض البحث العلمي فقط

شكرا جزيلا على تعاونكم

الوضعية الضاغطة	نادرا/أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1. تشعر بالوحدة		X		
2. تشعر بوجود متطلبات لديك		X		
3. سريع الغضب وضيق الخلق		X		
4. تجد نفسك في مواقف صراعية		X		
5. تشعر بأنك تقوم بأشياء لا تحبها فعلا		X		
6. تشعر بالتعب			X	
7. تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ الأهداف			X	
8. تشعر بالهدوء	X			
9. لديك عدة قرارات لاتخاذها		X		
10. تشعر بالإحباط			X	
11. أنت مليء بالحيوية				X
12. تشعر بالتوتر			X	
13. تبدو مشاكلك أنها ستتراكم		X		
14. تشعر أنك في عجلة من أمرك				X
15. تشعر بالأمن والحماية				X
16. لديك عدة مخاوف		X		

X				17. أنت تحت ضغط بالمقارنة مع أشخاص آخرين
X				18. تشعر بفقدان العزيمة
X				19. تمتع نفسك
		X		20. أنت تخاف من المستقبل
		X		21. تشعر أنك قمت بأشياء ملزم بها ولا تريدها
		X		22. تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم
			X	23. أنت شخص خال من الهموم
	X			24. تشعر بالإرهاك والتعب الفكري
		X		25. لديك صعوبات في الاسترخاء
		X		26. تشعر بعبء المسؤولية
		X		27. لديك الوقت الكافي لتريح نفسك
		X		28. تشعر بأنك تحت ضغط مميت

مقياس الضغط النفسي للحالة الرابعة :

في ما يلي مجموعة عبارات نرجو منكم قراءتها بتمعن، بالإجابة عليها بكل صراحة ودقة عن طريق على الخانة المناسبة، مع العلم أن المعلومات المحصل عليها تعنى بالسرية التامة (X) وضع علامة . وتستخدم لغرض البحث العلمي فقط

شكرا جزيلا على تعاونكم

الوضعيات الضاغطة	نادرا/أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1. تشعر بالوحدة		X		
2. تشعر بوجود متطلبات لديك			X	
3. سريع الغضب وضيق الخلق		X		
4. تجد نفسك في مواقف صراعية			X	
5. تشعر بأنك تقوم بأشياء لا تحبها فعلا				X
6. تشعر بالتعب			X	
7. تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ الأهداف		X		
8. تشعر بالهدوء	X			
9. لديك عدة قرارات لاتخاذها		X		
10. تشعر بالإحباط			X	
11. أنت مليء بالحيوية	X			
12. تشعر بالتوتر			X	
13. تبدو مشاكلك أنها ستتراكم		X		
14. تشعر أنك في عجلة من أمرك			X	
15. تشعر بالأمن والحماية	X			
16. لديك عدة مخاوف			X	

		X		17. أنت تحت ضغط بالمقارنة مع أشخاص آخرين
	X			18. تشعر بفقدان العزيمة
			X	19. تمتع نفسك
	X			20. أنت تخاف من المستقبل
		X		21. تشعر أنك قمت بأشياء ملزم بها ولا تريدها
		X		22. تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم
			X	23. أنت شخص خال من الهموم
	X			24. تشعر بالإرهاك والتعب الفكري
	X			25. لديك صعوبات في الاسترخاء
	X			26. تشعر بعبء المسؤولية
		X		27. لديك الوقت الكافي لتريح نفسك
	X			28. . تشعر بأنك تحت ضغط مميت