



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة وهران - 02 - محمد بن أحمد



كلية العلوم الاجتماعية  
قسم علم النفس والأرطوفونيا

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في تخصص علم النفس العيادي

إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال متلازمة داون

تحت إشراف الأستاذة:

أ. كلفاح

من إعداد الطالبتين:

- بن لبنة سمية
- بن زهرة إكرام

السنة الجامعية: 2023 - 2024

# الإهداء

الى روح "جدي"

يامن يرتعش قلبي لذكرك يا من أفتقدك في كل وقت "رحمك الله"

من قال أنا لها "نالها"

وأنا لها ان أبت رغما عنها أتيت بها

الحمد لله حبا وشكرا وامتننا على البدء والختام لم تكن الرحلة قصيرة ولا ينبغي لها أن تكون،

لم يكن الحلم قريبا ولا الطريق كان محفوفا بالتسهيلات لكنني فعلتها

أهدي هذا النجاح لنفسي أولا، ثم الى كل من سعى معي لإتمام هذه المسيرة دتم لي سندا وعمرا

الى ركني العظيم في الحياة الى من أحمل اسمه بكل فخر الى ذلك الرجل العظيم الذي بذل كل ما بوسعه  
مأمني الوحيد وفرحتي الدائمة "والدي الحبيب" متعه الله بالصحة والعافية

الى بسمه الحياة ومعنى الحب والحنان وسر الوجود الى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم  
جراحي، داعمي الأول ووجهتي التي استمد منها القوة "والدتي الحبيبة" متعها الله بالصحة والعافية

الى الأعمدة الثابتة في الحياة الداعمين الساندين أرضي الصلبة وجداري المتين الى من مدت أياديهم في  
أوقات الضعف ويؤمنوا بشجاعتني مهما ضعفت وارتخيت واقفين خلفي الى من شد الله بهم عضدي  
فكانوا خير معين " أخواتي "

الى ملائكة رزقني الله بهم لا أعرف من خلالهم طعم الحياة الجميلة، غيروا مفاهيم الحب والصدقة  
والسند في حياتي " صديقاتي "

وأخص بالذكر المشرفة والدكتورة " كفاح أمال "

الى كل من قدم لي يد العون والمساعدة طيلة فترة انجاز هذه المذكرة ولو بكلمة طيبة

# شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه  
ومن تبعهم بإحسان الى يوم الدين، أشكر الله الذي أنعم عليّ بنعمة العقل والدين، فله الحمد أولاً وأخيراً

أتقدم ببالغ شكري وعظيم امتناني الى أستاذتي الفاضلة "الدكتورة كلفاح أمال "

على قبولها الاشراف على هذا البحث ومساعدتها على اتمامه بتوجيهاتها القيمة ونصائحها الثمينة

وارشادها السليم، وكفاءتها العلمية في إدارة هذا العمل

كما أن شكري موجه الى أمهات أطفال من ذوي متلازمة داون حفظهن الله اللاتي تمت الدراسة معهن  
واللاتي كن صبورات ومتعاونات من بداية تطبيق أدوات الدراسة الى نهايتها

كل شكري وعرفاني الى كل من ساعدني ووقف الى جانبي وساهم من قريب أو من بعيد في انجاز هذا  
العمل

## ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى معرفة استراتيجيات التي تستخدمها أمهات و الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، ولتحقيق هذه الدراسة قمنا باجراء دراسة ميدانية ذلك من خلال استخدام مقياس الضغط النفسي ومقياس استراتيجية المواجهة على عينة من أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون بالمركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بمسرغين وتم اختيارهم بطريقة قصدية، ولتحقيق فرضيات وأهداف الدراسة تم اتباع المنهج العيادي الذي يتضمن الأدوات التالية: الملاحظة الاكلينيكية، المقابلة العيادية، مقياس إدراك الضغط، مقياس استراتيجية المواجهة وفي الأخير تم التوصل الى نتائج التالية: أن أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون يعتمدن على استراتيجيات متشابهة لتخفيف من الضغوط النفسية و أيضا يعتمدن على استراتيجيات المركزة حول حل المشكلة لمواجهة الضغوط النفسية

**الكلمات المفتاحية:** الضغوط النفسية، استراتيجية المواجهة، أمهات أطفال متلازمة داون

**Abstract:**

This study aims to find out the strategies used by mothers and psychological stresses among mothers of children with down syndrome, and to achieve this study we conducted a field study through the use of a psychological pressure scale and a coping strategy scale on a sample of mothers of children with down syndrome at the pedagogical center for mentally disabled children in Masrghin, they were chosen intentionally and to achieve hypotheses and objectives of the study ; the clinical approach was followed, which includes the following tools ; clinical observation, clinical interview, psychological stress perception scale, coping strategy scale finally, the following results were reached ; mothers of children with down syndrome rely on similar strategies to relieve psychological stress and also rely on focused strategies around solving the problem to face psychological stress

Keywords: stress, coping strategy, mothers of children with down syndrome

## فهرس المحتويات

أ.....	-الاهداء
ب.....	-شكر وتقدير
ج.....	-ملخص الدراسة
ه.....	-فهرس المحتويات
ح.....	-قائمة الجداول
01.....	-المقدمة

### البابالأول: الجانب النظري

#### الفصل الأول

05.....	-الإشكالية
07.....	-الفرضيات
08.....	-أهداف البحث
08.....	-أسباب اختيار الموضوع
08.....	-أهمية البحث
09.....	-التعاريف الإجرائية المستخدمة في الدراسة

#### الفصل الثاني:

#### الضغط النفسي

11.....	-تمهيد
12.....	1-تعريف الضغط النفسي
12.....	2-أنواع الضغط النفسية
14.....	3-خصائص الضغط النفسي
14.....	4- أعراض الضغط النفسي
15.....	5- نظريات المفسرة للضغط النفسي
18.....	6- مصادر الضغط النفسي
18.....	7-أثار الضغط النفسي
19.....	-خاتمة

## الفصل الثالث:

### استراتيجية المواجهة

- تمهيد..... 21
- 1-تعريف المواجهة..... 22
- 2-تعريف استراتيجية المواجهة..... 22
- 3-أساليب استراتيجية المواجهة..... 22
- 4-العوامل المؤثرة في استراتيجية المواجهة..... 23
- 5-نظريات المفسرة لاستراتيجية المواجهة..... 24
- 6-وظائف استراتيجية المواجهة..... 26
- خاتمة..... 28

## الفصل الرابع

### متلازمة داون

- تمهيد..... 29
- 1-لمحة تاريخية عن متلازمة داون..... 30
- 2-مفهوم متلازمة داون..... 30
- 3-أنواع متلازمة داون..... 30
- 4-خصائص أطفال متلازمة داون..... 31
- 5-ألية حدوث متلازمة داون..... 31
- 6-تشخيص متلازمة داون..... 32

### -ثانياً: الأمومة

- 1-تعريف الأمومة..... 32
- 2-مراحل الأمومة..... 32
- 3-ردود الفعل لدى الوالدين عند ولادة طفل مصاب بمتلازمة داون..... 33
- 4-مشكلات التي تواجه أمهات أطفال المصابين بمتلازمة داون..... 34
- خاتمة..... 35

## الفصل الخامس:

### الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

#### أولاً: الدراسة الاستطلاعية

- تمهيد..... 38
- 1-الهدف من الدراسة الاستطلاعية..... 39
- 2-الحدود المكانية والزمانية للدراسة الاستطلاعية..... 39
- 3-مجتمع الدراسة الاستطلاعية..... 39

#### ثانياً: الدراسة الأساسية

- 1-الحدود المكانية والزمانية للدراسة الأساسية..... 40
- 2-عينة الدراسة الأساسية..... 40
- 3-خصائص عينة الدراسة الأساسية..... 40
- 4-منهج الدراسة الأساسية..... 40
- 5-أدوات الدراسة الأساسية..... 41
- 1-5 الملاحظة العيادية..... 41
- 2-5 المقابلة العيادية..... 41
- 3-5 مقياس إدراك الضغط "للفستين"..... 41
- 4-5 مقياس المواجهة "للازاروس وفلكمان"..... 43
- خاتمة..... 46

## الفصل السادس:

### دراسة الحالات وعرض النتائج ومناقشتها

- 1-معلومات أولية..... 48
- 2-عرض المقابلات..... 49
- 3-عرض الحالات..... 49
- 4-تحليل المقابلات..... 49
- 5-عرض وتحليل نتائج مقياس إدراك الضغط..... 50
- 6-عرض وتحليل نتائج مقياس استراتيجية المواجهة..... 53
- 7-مناقشة الفرضيات..... 75



78.....	8-الخاتمة.....
79.....	9-التوصيات.....
80.....	10-المراجع.....
	11-الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
40	خصائص عينة الدراسة	رقم 01
49	عرض المقابلات للحالة الأولى	رقم 02
51	نتائج مقياس إدراك الضغط	رقم 03
53	نتائج مقياس المواجهة	رقم 04
56	يوضح الاستراتيجيات التي تم استخدامها من قبل الحالة الأولى	رقم 05
56	يوضح الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال والمركزة حول حل المشكل	رقم 06
58	عرض المقابلات للحالة الثانية	رقم 07
40	نتائج مقياس إدراك الضغط	رقم 08
62	نتائج مقياس المواجهة	رقم 09
64	يوضح الاستراتيجيات التي تم استخدامها من قبل الحالة الثانية	رقم 10
65	يوضح الاستراتيجيات المركزة حول حل المشكل والمركزة حول الانفعال التي تم استخدامها من قبل الحالة الثانية	رقم 11
68	عرض المقابلات للحالة الثالثة	رقم 12
69	نتائج مقياس إدراك الضغط	رقم 13
71	نتائج مقياس المواجهة	رقم 14
73	يوضح الاستراتيجيات التي تم استخدامها من قبل الحالة الثالثة	رقم 15
73	يوضح الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال والمركزة حول حل المشكل التي تم استخدامها من قبل الحالة الثالثة	رقم 16

## المقدمة

يمكن النظر للأسرة على أنها الوحدة الاجتماعية الأولى التي تستهدف للمحافظة على بقاء النوع الإنساني عن طريق الانجاب والرعاية وهي التي تقوم على الشكل الذي يقبله المجتمع والقواعد التي يضعه لها، وهي نواة المجتمع وأساس الشباك كافة النظم الأخرى، فالأم هي القلب النابض للعائلة والركيزة الأساسية في بناء المجتمع، فهي منبع الحنان والعطاء حيث تتفانى في تربية أبنائها ورعايتهم دون ملل فهي تمنح دون انتظار مقابل وتزرع القيم والمبادئ في نفوس أطفالها منذ نعومة أظافرهم ، ان دور الأم لا يقتصر على الجوانب العاطفية و الرعاية اليومية بل يتعدى ذلك ليشمل توجيه الأبناء نحو النجاح و التفوق في حياتهم لذا تستحق الأم كل تقدير و احترام لدورها الجوهري و المهم في حياة كل فرد منا.

تعتبر الضغوط النفسية من بين أكثر المشكلات التي تواجه الأفراد في مختلف المجتمعات وهي من الاضطرابات الأكثر انتشارا لإلحاقها الضرر بالأفراد، و التي يعبر عنها من خلال التوتر و القلق و عدم الاستمتاع بالحياة والقناعة بالشيء الإيجابي الذي يمتلكه الفرد، فالضغوطات النفسية ترافق الانسان في مختلف مراحل حياته و في جميع الظروف سواء في الفرح أو الحزن وهي تشمل كل الأسرة خاصة العنصر الفعال داخلها وهو الأم باعتبارها المتكفل الأول بالأبناء داخل الأسرة، و تساعد الطفل في تحديد اهتماماته و ميوله و تشكيل شخصيته و أنماط سلوكه و اتجاهاته نحو نفسه و الآخرين فتبذل الكثير من الجهد لتوفير الجو الأسري المناسب لنمو سوي لأطفالها و تأمين الصحة النفسية لأسرتها هذا بشكل عام

فأصبح الضغط النفسي سمة من سمات الحياة يصيب الصغير والكبير، ففي هذا العصر صار يعرف بعصر الضغوط النفسية فتتغير شدته من شخص الى آخر فمن بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأشخاص هي التي ترتبط بالأسرة التي لديها طفل من متلازمة داون مما يؤثر على حالتها وعدم استقرارها حيث أن ولادة طفل متلازمة داون في وسط الأسرة يجعل جميع الأفراد في العائلة في حالة عدم التوازن و القلق و تختلف هذه الأحاسيس حسب ثقافتهم، وولادة ابن معاق داخل أسرة يسبب مسؤولية كبيرة على الوالدين خاصة الأم لأنها الوحيدة التي تتكفل به و تقوم برعايته فهذاما يجعل الأم في تردد دائم بين الاعتناء الزائد بطفلها، و كما نعرف أن الطفل المعاق يحتاج الى الرعاية والدعم النفسي و الى تربية و تعليم خاص للوصول الى استقرار النفسي و الأسري، ويجب على أسرة الطفل المعاق القيام بمجهودات مبذولة و مضاعفة مع ابنهم وهذا الدور تقوم به الأم التي تصبح هي المربي الأول له و هي التي تتحمل مسؤولية التربية و تقديم الرعاية و الاهتمام، فهذه الظروف قد تؤدي الى ضغوط نفسية في حياتها تعرقل المواقف التي تعيشها يوميا و هذا نتيجة قلقها من وضع ابنها و كيفية

التكفل به مما يسبب لها الضيق و الاكتئاب و لا تستطيع التخلص منه، و بين المسؤوليات الملقاة عليها فهي تتأثر بالضغط النفسي بدرجة أكبر من بقية الأفراد، لذلك تستعين الأم بلجوء لاستخدام استراتيجيات لتخفيف من شدة الضغط، ان الضغط النفسي الذي تلزمه إصابة الابن على الأم يدفعها الى اللجوء لاستخدام أساليب مواجهة تمكنها من التعايش مع إصابة ابنها بغض النظر عن نوع الاستراتيجيات المتبعة لمواجهة الضغوط النفسية تعتبر عوامل استقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي و الاجتماعي في مواجهة الأحداث الضاغطة في حياته في اتباع هذه الأساليب من شأنها أن تساعد على التعامل اليومي مع الضغوط النفسية و التقليل من أثارها السلبية قدر الإمكان

فمن خلال الدراسة سنحاول ابراز أهمية هذه شريحة من الأمهات التي تعاني من ضغوط النفسية جراء إصابة ابنها بمتلازمة داون ومعرفة نوع استراتيجيات مواجهة التي تستخدمهاومعرفة مستوى الضغوط النفسية

وتم تقسيم البحث الى ستة فصول متكاملة أربعة فصول نظرية وفصلان تطبيقان

يعتبر الفصل الأول فصلا تمهيديا للبحث اذ يتضمن الإشكالية ثم تطرقنا الى أسباب اختيار الموضوع مروراً بأهداف وأهمية البحث مع تحديد تعاريف الإجرائية، ثم يليه الفصل الثاني دراسة الضغط النفسي تعريفه، أنواعه، خصائصه، أعراضه، نظريات المفسرة، مصادر، أثاره، خلاصة الفصل

ثم انتقلنا الفصل الثالث لاستراتيجية المواجهة تعريف المواجهة، تعريف استراتيجية المواجهة، أساليبها، العوامل المؤثرة، نظريات المفسرة، وظائفها، خلاصة الفصل

ويضم الفصل الرابع متلازمة داون لمحة تاريخية، مفهومه، أنواعه، خصائصه، آلية حدوثه، تشخيصه، تعريف الأمومة، مراحل الأمومة، ردود الفعل لدى الوالدين عند ولادة طفل مصاب بمتلازمة داون، مشكلات التي تواجه أمهات أطفال المصابين بمتلازمة داون، خلاصة الفصل

احتوى الجانب الميداني فصلين الفصل الخامس والفصل السادس يشمل الفصل الخامس الإجراءات المنهجية للدراسة منهجية البحث، الهدف من الدراسة، مكان الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة الاستطلاعية، عينة الدراسة الأساسية، خصائص الدراسة الأساسية، منهج الدراسة الأساسية، أدوات البحث، نتائج الدراسة الأساسية، خلاصة الفصل، أما الفصل السادس يتضمن الحالات وعرض النتائج ومناقشتها وتحليلها وكذا مناقشة نتائج الفرضية ثم الخروج بخاتمة ومجموعة من التوصيات

الجانبي  
النظري

## الفصل الاول: الإطار العام للدراسة:

1. الاشكالية

2. فرضيات الدراسة

3. أهداف الدراسة

4. أسباب اختيار الموضوع

5. أهمية الدراسة

6. التعريفات الإجرائية

## الإشكالية:

ان انتظار طفل في الاسرة امر يعني الكثير للوالدين وميلاده يعتبر حدثا سعيدا لكل افرادها فهو يجلب السعادة للأسرة بصفة خاصة وبينون عليه الكثير من الآمال والتوقعات والاحلام فأمنية أي اسرة ان يلد الابن مثالي يتمتع بالصحة؛ الكمال، الجمال؛ الذكاء والأخص الام حيث تعتبر عملية الحمل عندها وإنجاب الطفل من اهم احداث التي تمر بها وعليه لا توجد اسرة بصفة عامة وبأخص الأمهات ترغب ان يكون أحدأبنائها مريضا باي شكل من الاشكال (منصوري 2011ص 105)

فيصاب الوالدين بصدمة اليما عندما يبلغهما ان ابنهما يعاني من إعاقة عقلية فيتولد لدى الام شعور بالإحباط والقلق فترودها جملة من التساؤلات عن منشأ هذه الإعاقة وبان مولودها سوف يكون كاي مولود أخر وأنه سوف يحتاج الى مساعدتها في كل شيء كسائر الأطفال (دعو، شنوفي 2013ص 5)

فان متلازمة داون هي عبارة عن شذوذ خلقي مركب شائع في الكروموسوم 21 نتيجة اختلال في تقسيم الخلية ويكون مصاحب لتخلف العقلي فالشخص المصاب بها تكون لديه 47 كروموسوما بدلا من 46 ويتميز بشذوذات متنوعة مثل العيوب الخلقية بالقلب؛ مظاهر خاصة بالإبصار(العين)؛ اضطراب في الجهاز الهضمي، اضطراب الجهاز العصبي المركزي، عيوب الأطراف وانتشاره يكون حوالي من 3 الى 5 الاف في عام (عبد المنعم 2006ص 16)

فيعتبر الضغط من الازمات والمشاكل التي يمر بها الفرد في مختلف مراحل حياته والتي قد تؤدي به الى عدم التوافق مع البيئة والذات وقد يجد صعوبة في التكيف مع مختلف المواقف والتغيرات الداخلية والخارجية التي أحدثها الضغط النفسي (محمد العدوي، شفيق أحمد، عبد الحميد حسين 2018ص 269)

يشير مفهوم استراتيجيات المواجهة الى مجموعة من الوسائل التي تسير التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف او بعض الأهداف (الضريبي 2010ص 679)

كما بين ميلز (1986) Miles ان السلوك الذي يمارسه الطفل المعاق يشكل ضغطا كبيرا على أمه (طه 2001ص 2) في نفس السياق؛ بين بومان (2004) Bouman الى ان اتباع أساليب مواجهة من شأنه تخفيف الضغوط النفسية وقد توصل الى المساندة الاجتماعية والممارسة المهنية لها تأثير مخفف للضغوط التي تواجهها ام الطفل المعاق ذهنيا (جبالي 2012 ص 31) ان سلوك الطفل المعاق يمكن أن يكون عبئا كبيرا على والدته مما يتطلب فهما عميقا لتأثيراته النفسية و الاجتماعية و الاستكشاف أساليب

فعالة لمواجهة هذه التحديات لتحسين قدرات الأمهات لتعامل مع سلوك أطفالهن المعاقين ؛ بالإضافة الى ذلك يمكن أن تساعد دراسة استراتيجيات المواجهة في تطوير مجتمع يدعم تكامل الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة في بيئتهم مثلما أشارت دراسة فطيمة عدائكة (2019): بعنوان **استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال المعاقين عقليا** ان الهدف من هذه الدراسة هو البحث عن استراتيجيات التي تستخدمها الأمهات لمواجهة الضغوط النفسية، وشملت عينة البحث ثلاث حالات من أمهات الأطفال المعاقين عقليا، أما أدوات البحث فقد تمثلت في المقابلة النصف الموجهة ومقياس استراتيجيات المواجهة "بولهان" ولقد بينت نتائج الدراسة بأن أمهات أطفال المعاقين عقليا يستخدمن عدة استراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط وأنها تختلف من حالة الى أخرى (خلادي، ديسة 2022) تستعرض هذه الدراسة كيف يمكن معالجة هذه التحديات من خلال استراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغط النفسي كما اهتم لريمرمان (Rimmerman 1989): في دراسته حيث هدفت الى فحص هذه التغيرات في الضغط النفسي لدى أمهات المعاقين وكيفية مواجهتها خلال 18 شهرا، وجمعت هذه العينة من 32 أسرة يستعملون الرعاية المؤقتة، و 25 أسرة يستعملون الرعاية المنزلية وبأن جميع الأسر لديها مستويات متقاربة من الإعاقة، ولقد أشارت النتائج الى أن كل الأسر التي تستعمل الرعاية المؤقتة لديها مستوى منخفض من الضغوط وأكثر قابلية لتأقلم، أما الأسرة التي لديها الرعاية المنزلية لديها زيادة ملحوظة في الضغط وأقل قابلية لتأقلم (بن مير 2023) يجب تركيز على فهم الضغوط النفسية و الدعم الاجتماعي الذي يحتاجه الاباء و الأمهات لتعامل مع التحديات الناجمة عن إعاقة أطفالهم عقليا مثلما بينت دراسة يعقوب ويحيى 1995: عنوان **الدراسة الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى أباء وأمهات أطفال المعاقين عقليا**، هدفت الدراسة الى معرفة الضغوط ومدى ارتباطها الى المساندة الاجتماعية حيث أجريت الدراسة على عينة تبلغ (66) أبا وأما في عمان، وقد استعمل الباحثان مقياس الضغوط النفسية ومقياس الدعم الاجتماعي وأظهرت النتائج أن الوالدين يعانون من ضغوط نفسية شديدة منها الحزن والأسى، وأن كلما ارتفعت الضغوط احتاج الوالدين الى المساندة الاجتماعية (مناصري؛ آخرون 2020)، كما يوجد بعض استراتيجيات تستخدمها الأم لتخفيف من الضغوط النفسية كما أظهرت دراسة عامرو عناب (2021): عنوان **الدراسة استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الراشدين ذو الاحتياجات الخاصة**، هدفت الدراسة عن أهم استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي المستخدمة من قبل الراشدين من فئة ذوي الاحتياجات الخاصة وقد استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي، و كانت عينة قصدية قوامها ثلاثون (30) فردا، كما تم جمع المعلومات من استبيان مكون من محورين فيه (26) بندا الأول يخص استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال و فيه (13 بندا)، أما الثاني يخص استراتيجية المواجهة خاصة بحل المشكلة وفيه (13 بندا)، لتبين النتيجة بأن أهم استراتيجيات مواجهة



الضغط النفسي المستعملة من قبل الراشدين من ذوي الاحتياجات الخاصة هي استراتيجية مواجهة المركزة على الانفعال ( لصالح البنود: اللجوء الى الدعم الأسري، تجنب الاختلاط، اللجوء الى النوم) و ذلك أكثر من استخدامهم لاستراتيجية المواجهة لحل المشكلة ، كما بينت نتائج الدراسة أن ذوي الاحتياجات الخاصة يستخدمون الاستراتيجية المركزة على الانفعال مهما اختلف مستواهم التعليمي سواء عاملين أو عاطلين عن العمل أي المستوى التعليمي و العمل و البطالة لم يكن لهم أي تأثير في استخدامهم لأساليب مواجهة الضغط النفسي(عامر، غناب2021)

من خلال ما تم ذكره من الدراسات ان وجود طفل من متلازمة داون في الاسرة قد يؤدي الى ظهور ضغط النفسي للأُم بسبب السمات التي يتميز بها هذا الطفل من نمطية سلوكه والتعب والإرهاق وتلبية احتياجاته وتربيته وكذلك الخوف على مستقبله و عليه مما سبق ذكره يمكننا طرح تساؤل التالي:

ماهي استراتيجيات التي تستخدمها أمهات أطفال متلازمة داون لمواجهة والتخفيف الضغوط النفسية؟

### التساؤلات الجزئية:

1-هل تركز أمهات أطفال متلازمة داون على استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال لمواجهة الضغط النفسي؟

2-هل تركز أمهات أطفال متلازمة داون على استراتيجية المواجهة حل المشكلة لمواجهة الضغط النفسي؟

### 2 الفرضيات:

#### الفرضية العامة:

-تعتمد أمهات أطفال المصابين بمتلازمة داون على استراتيجيات مختلفة لمواجهة والتخفيف الضغوط النفسية

#### الفرضية الجزئية:

1-ترتكز أمهات أطفال متلازمة داون على استراتيجية مواجهة المركزة حول الانفعال لمواجهة الضغط النفسي

2- تركز أمهات أطفال متلازمة داون على استراتيجيات حل المشكلة لمواجهة الضغط النفسي

### 3 أهداف الدراسة:

-الكشف عن الحالة النفسية لأمهات متلازمة داون

- البحث عن الآثار النفسية الناتجة عن وجود طفل متلازمة داون في العائلة بالأخص الأم

- اثراء المجال العلمي والمعرفي ولفت الانتباه الى خطورة الظاهرة

-نتعرف على أهم استراتيجيات التي تستخدمها الأم لمواجهة الضغوط

### 4 أسباب اختيار الموضوع:

-أهمية شريحة وكثرتها في المجتمع

-السعي لتحسين الصحة النفسية والعاطفية للأمهات وتعزيز شعورهن بالرضا والسعادة

- تعزيز الوعي والتفهم وذلك من خلال زيادة الوعي والتفهم حول تحديات الأمهات اللواتي يرعين أطفالا مصابين بمتلازمة داون

### 5- أهمية الدراسة:

-أهمية اجراء دراسة ميدانية حول هذا الموضوع لاستفادة من نتائجها في مجال تقديم خدمات نفسية اجتماعية لهؤلاء المرضى وخدمات ارشادية لتخفيف مستوى الضغط النفسي

-تعتبر هذه الدراسة فرصة لتعبير عما تعاني منه الام من ضغوط نفسية وتوجيهها الى كيفية مواجهتها والتكيف معها

- تكمن أهمية هذه الدراسة في معرفة الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها لدى أولياء أطفال متلازمة داون

## 6- التعريفات الإجرائية:

الضغط النفسي: استجابة انفعالية وفيزيولوجية شديدة ناتجة عن مثيرات البيئة الداخلية والخارجية للفرد تجعله غير قادر على تحقيق التكيف مما يؤدي الى اختلال التوازن لدى الفرد ويتم استدلال عليه في هذا البحث من خلال مقياس لفنستين

استراتيجية المواجهة: هي مجموعة من الأساليب والطرق المعرفية والسلوكية التي تتبعها الأمهات للتكيف مع المواقف الضاغطة بهدف الحفاظ على توافقهن النفسي والاجتماعي حيث تم استدلال عليه في هذا البحث من خلال مقياس لازاروس وفولكمان

أم طفل متلازمة داون: هم أمهات أطفال المصابين باضطراب متلازمة داون وهم عينة الدراسة تتراوح أعمارهم ما بين 30-50-46 سنة يرتدن على مركز البيداغوجي للمعوقين ذهنيا بمسرغين

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تمهيد

1- مفهوم الضغط النفسي

2- أنواع الضغط النفسي

3- خصائص الضغط النفسي

4- أعراض الضغط النفسي

5- نظريات المفسرة لضغط النفسي

6- مصادر الضغط النفسي

7- آثار الضغط النفسي

خاتمة

**تمهيد:**

الضغط النفسي من المشكلات الشائعة في العصر الحالي؛ ومن الأمور الطبيعية التي يمكن أن يتعرض لها أي فرد؛ أما إذا ازدادت هذه الضغوط عن حدها فستؤدي الى اختلالات في حياة الفرد سواء على المستوى النفسي أو الجسدي أو الاجتماعي؛ ومن هنا سوف نتطرق الى تعريف الضغط النفسي؛ أنواعه؛ أسبابه وأهم النظريات المفسرة له

**1- مفهوم الضغط النفسي:**

يوجد اختلاف الواسع بين الباحثين في تعريف مصطلح الضغط النفسي و من بينها كانون (1932) عرفه بأنه المواقف الضاغطة هي مدركة كخطر مسبب استنارة فسيولوجية التي تسمح بالتكيف وكذلك بتعبئة الطاقة للمواجهة أو الهروب وكما يعتبره لازاروس (1976) أن الضغط يظهر عندما تفوق حاجات فرد ما وسائله التكيفية؛ ويميز العناصر الضاغطة الطبيعية مثال ظروف المحيط كالبرد أو الحرارة الشديدين والعناصر الضاغطة النفسية الاجتماعية مثل الظروف الاجتماعية والنفسية التي يمكن أن تضر الأنا؛ ويعرفه عبد الستار إبراهيم (1998): الضغط بأنه أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي الى استجابة انفعالية حادة ومستمرة؛ أي أن الأحداث الخارجية تتمثل في ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر والصراعات الأسرية ضغوطا أما الأحداث الداخلية تتمثل في التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو التغيرات الهرمونية؛ ويرى السيد كامل الشربيني (2003): بأنها ردود الفعل التي يبنها الفرد في حالة تعرضه لموقف ضاغط والإحساس المتزايد بالصدمة والشعور بالضيق والتوتر وفي نفس السياق يقول شولوف (2005) بأن علماء النفس استعاره مفهوم الضغط للإشارة الى درجة مرتفعة من الضواغط الواقعة على الانسان في حياته اليومية والتي يمكن أن تضغط عليه ؛ و يصنف كوك (1990) بأن الضغط ينشأ نتيجة أي صراع بين المطالب الملقاة على الفرد وقدراته على التعامل معها حيث يفكر الفرد في المطلب ويفكر في قدراته؛ وأن اختلال التوازن بين الطرفين هو السبب في ظهور الضغط؛ وأن هذا الضغط ينتج عن تفاعل الفرد مع بيئته سواء كانت هذه البيئة داخلية أو خارجية ، و من خلال التعاريف نستنتج بأن مجموع هذه التعاريف يوجد اختلاف بينهم في تعريف الضغط (يوسفى 2016 ص 17-18-19)

**2- أنواع الضغوط النفسية:**

تعيش البشر في محيط معقد يتسبب في تجارب حياتية تختلف باستمرار ويفهم الضغط النفسي كتأثير سلبي ينتج عن توتر الحياة اليومية ويمكن تصنيفه الى عدة أنواع؛ وفي هذا المجال صنف البعض الضغوطات التي نعاني منها الى ثلاثة أصناف:

1) ضغوطات يمكن التنبؤ بها مستقبلا ويمكن السيطرة عليها

2) ضغوطات يمكن التنبؤ بها ولا يمكن السيطرة عليها

3) ضغوطات لا يمكن التنبؤ بها ولا يمكن السيطرة عليها

وهذا يعني أن هناك ضغوطا تحدث دون توقعنا ويمكننا العمل مع الصنف الأول والثاني حيث يمكننا عمل مذكرة لعدة أسابيع للتعرف على أسباب الضغط؛ كما تعددت الضغوط النفسية من بينها:

1- **ضغوط غير حادة:** وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها

2- **ضغوط حادة:** وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة؛ وتختلف هذه الاستجابات من شخص الى آخر ولا يشير بالضرورة الى وجود أمراض عقلية أو جسدية وانما هي استجابات عادية تشير الى ضرورة التدخل

3- **ضغوط متأخرة:** وهي لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث انما تظهر بعد فترة

4- **ضغوط بعد الصدمة:** وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية وتترك أثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى

-كما أشار سيلبي (Selye؛ 1976) الى نوعين من الضغط النفسي التي في بعض أحيان ليست بالضرورة أن تكون سلبية ففي بعض الأحيان تكون دافعا لإنجاز فصنفت فيما يلي:

1- **الضغط النفسي السيء bad stress:** وهذا يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ويسمى كذلك الألم "DISTRESS" مثل فقدان عمل أو فقدان عزيز

2- **الضغط النفسي الجيد "good stress":** وهذا يؤدي الى إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة كولادة طفل جديد أو سفر في عمل أو بعثة دراسية  
كما بين سيلبي نوعين آخرين من الضغوط النفسية:

1- **الضغط النفسي الزائد "hyper stress":** وينتج عنه تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها

2- **الضغط النفسي المنخفض "OVER STRESS":** ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي والشعور بالإثارة

-وقد ميز لازاروس وكوهن (1977) بين نوعين من الضغوط:

1- **الضغوط الخارجية:** والتي تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة الى الحادة

2- **الضغوط الداخلية:** والتي تعني الاحداث التي تتكون نتيجة التوجه الادراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد

ان الضغوط يمكن أن تتنوع وتتشكل بحيث تشمل كافة مناحي الحياة التي يعيشها الانسان والتي يمكن وضعها ضمن الأنواع التالية:

**ضغوط العمل:** وهذه ناتجة عن ارهاق العمل ومتاعبه في الصناعة؛ أولى نتائجه الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان الى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع

على الفرد وأثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج؛ فإذا ما استفحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله؛ فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج أو نوعيته أو ساعات العمل مما يؤدي الى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية

-**الضغوط الاقتصادية:** فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الانسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي؛ إذا ما كان مصدر رزقه فينعكس ذلك على حالته النفسية وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسابرة متطلبات الحياة

-**الضغوط الاجتماعية:** معايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجا على العرف والتقاليد الاجتماعية وبالتالي يحدث إشكاليات لتلك المخالفات التي تصبح قوى ضاغطة على الفرد وتسبب له أزمات واختلالا يؤثر في تعاملاته وعلاقاته الاجتماعية

-**الضغوط الأسرية:** تشكل بعواملها التربوية ضغطا شديدا على رب الأسرة وأثر على التنشئة الأسرية؛ فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام والا اختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا أما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت (نايل العزي وأبو

سعد 2009ص 27-30)

### 3- خصائص الضغوط النفسية:

هذه الخصائص تعني أن للضغط أثارا قد تكون إيجابيا أحيانا؛ كما قد تكون سلبية وبالتالي فان وجود مستوى معين من الضغط لا يشكل ظاهرة مقلقة لكن ارتفاع مستوى الضغط قد يرافقه بعض الآثار السلبية على صحة الفرد والتنظيمات التي ينتمي اليها؛ فالضغط يمكن أن يصبح محركا فاعلا أو فعالا في التنظيم إذا عولج بصفة مفتوحة وطريقة بناءة فهو حالة أساسية في حياتنا كما أكدته كل النظريات ومن بين هذه الخصائص:

1-الضغط قد يكون إيجابيا أو سلبيا

2-الضغط محصلة للتفاعل بين الفرد والبيئة

3-يترافق الضغط مع ظروف مادية واجتماعية ونفسية وسلوكية

4-الضغط ذو طبيعة تراكمية حيث تؤثر القوى الضاغطة بشكل وحدات إضافية لمستوى الاجهاد الفردي

(نانف 2019 ص 75)

### 4- أعراض الضغط النفسي:

تنقسم الى:

أعراض جسدية:

-التعرق المفرط



- التوتر العالي
- الصداع بأنواعه
- ألم في العضلات
- عدم الانتظام في النوم
- الأم في الظهر

-التعب وفقدان الطاقة (بغيجة 2005؛ ص 72)

#### الأعراض الانفعالية:

- سرعة الانفعال
- تقلب المزاج والعصبية
- العدوانية واللجوء الى العنف
- سرعة البكاء
- الاكتئاب

#### الأعراض المعرفية:

- صعوبة اتخاذ القرارات
- انخفاض في التركيز والانتباه
- اضطرابات في الذاكرة

#### الأعراض السلوكية:

- اضطرابات في الأكل
- تغيرات في الأنماط السلوك الاعتيادي
- اهمال النظافة الشخصية

-الصمت والعزلة (محمد حسن 2009؛ ص17)

#### 5-نظريات المفسرة للضغوط النفسية:

#### الضغوط لسيلي (STRESS THEORY SELYE):

أطلق سيلي 1976 على هذه النظرية بعد صياغتها متلازمة التكيف العام اذ يؤكد أن التعرض المستمر أو المتكرر للضغوط يؤدي الى تأثيرات سالبة على حياة الفرد مما يفرض متطلبات فسيولوجية أو اجتماعية أو انفعالية أو نفسية أو الجمع بينهما و هذا يؤدي بالفرد الى حشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط ؛ وهنا يدفع ثمنها في شكل أعراض فسيولوجية و التي هي ثلاثة و قد تحدث في العديد من المواقف الضاغطة و هي : تضخم أو اتساع الغدة الأدرينالية- انكماش غدة صغيرة صماء قرب قاعدة

العنق و الجهاز اللمفاوي المسؤول عن مقاومة الأمراض- القرح الهضمية ؛ كما قد وصف سيلبي نظريته في ثلاثة مراحل :

1-مرحلة رد الفعل التحذيرية: وتمثل هذه المرحلة خط الدفاع الأول لضبط الضغط النفسي فعندما يتعرض الفرد للخطر أو التهديد الجسمي مثل المرض أو الغضب من سلوك غير مرغوب فيه فان ردة فعل الجسم تكون واحدة حيث تبدأ من الإشارات العصبية والهرمونية في الجسم لتعبئة الطاقة اللازمة للطوارئ فتزداد دقات القلب ويرتفع ضغط الدم وتتوتر العضلات ويزداد افراز العرق والأدرينالين لذا سيحاول الفرد مواجهة مصدر الضغط النفسي

2-مرحلة المقاومة: هنا مرحلة مواجهة مصدر الضغط النفسي من قبل الفرد فيهبئ الفرد نفسه للمواجهة ولكن انشغال الفرد مع مصدر الضغط النفسي فسيولوجيا ونفسيا يجعله أكثر حساسية لمصادر الضغط الأخرى مما يعرضه لتطویر اضطرابات نفسية وجسمية مثل التقرحات في جهاز الهضم وضغط الدم

3-مرحلة الانهاك: تنخفض قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية فيصبح مصدر الضغط مسيطرا مما يجعل الفرد غير قادر على حماية وجوده تحت المستويات العالية والمستمرة من الضغط النفسي وقد تتكرر المراحل الثلاثة للضغط عند سيلبي مرأ عديدة في اليوم الواحد كلما واجه الفرد موقفا ضاغطا

### نموذج لازاروس وفولكمان (1988):

ويركز هذا النموذج على الضغط النفسي كعملية تكيفية دينامية متبادلة ويرى أن الضغط النفسي علاقة متبادلة بين الفرد والبيئة يقيهما الفرد على أنها مرهقة وتتجاوز مصادره وتعرض صحته للخطر؛ ويشير لازاروس وفولكمان الى فائدة التقييم النفسي للخبرات التي تشكل ضغطا من وجهة نظر دينامية نشطة وترى وجهة النظر هذه أن جسم الانسان يبذل جهدا ويستجيب للتكيف وإعادة التوازن حال تعرضه للخطر مما يؤكد أن التكيف عملية نشطة ومستمرة وليست عملية سلبية وجامدة

### النظرية السلوكية:

تقوم على منهج أو طريقة التعلم بمناهجه إضافة الى ادخال العمليات المعرفي متعلم و أن لكل استجابة مثير و العلاقة بين السلوك و المثير أما إيجابية أو سلبية و ان الشخصية عبارة عن منظمات سلوكية متعلمة ثابتة نسبيا و تتمايز من خلال الأفراد وأن هناك قوانين تحكم السلوك الإنساني كالتعزيز و العقاب و الانطفاء والتعميم و تعتبر هامة في تعديل السلوك ؛ كما أشار هانسن الى أن الارشاد السلوكي يركز على حل المشكلات و يهتم بتعديل السلوك المضطرب و ضبطه ؛ كذلك أعطت النظرية السلوكية اهتماما للجانب المعرفي و إدخاله في حيز العلاج و الارشاد و هو ما يعرف بالعلاج المعرفي السلوكي ؛ و بذلك يمكن لهذه النظرية أن تحقق أهداف الارشاد للحالات ممن يواجهن ضغوط نفسية من خلال ممارسة الأنماط الصحيحة من السلوك و التعرف على أنماط السلوك الخاطئ و الذي يسبب المواقف الضاغطة و

أن أحداث تغيير أو تبديل في سلوك المعلمة من شأنه أن يحقق حلول لمشكلاتها فالإرشاد السلوكي هنا هو إحلال السلوك الملائم و المرغوب مكان السلوك غير الملائم و المكروه من خلال أساليب و فنيات مختلفة يتبعها المرشد و المسترشد

### النظرية المعرفية:

فهي تفترض بأن تفكير الفرد هو المسؤول عن انفعالاته وسلوكه وأن الارشاد المعرفي وتنظيم استراتيجيات تعيد تشكيل الأفكار التي أدت الى أخطاء معرفية وانفعالية ويؤكد أن ردود الفعل الانفعالية ناتجة عن النظام المعرفي الداخلي و أن عدم الاتفاق بين الداخل و الخارج يؤدي الى اضطرابات النفسية ؛ كما أكد بيك 1976 على الجوانب المعرفية و الاضطرابات التي تحدث لدى الفرد و العمل على التفكير و بشكل واقعي لحل المشكلة الناتجة عن حالة التشويه الإدراكي لتلك الاضطرابات ؛ و يؤكد سنة 1985 على مساعدة المرشد لإعادة صياغة المشكلة بحيث تؤدي الى فكرة إيجابية فالمشكلة اذ لم يتحرك الفرد نحو حلها تبقى داخل نفسه حتى ينطلق هو الى الآخرين لحلها وهذا ما يساعد الحالات في معرفة الخبرات و الأفكار السلبية التي تواجههن في الحياة و تسبب لهن الضغوط النفسية مما يتيح الفرصة من خلال الارشاد و تقديم الأسلوب الأنسب لاختيار البدائل الممكنة لتصحيح نمط التفكير بشكل أكثر واقعية (شيخاني 2003 ص 60-70)

### نظرية التحليل النفسي:

تعتبر أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات يتسبب عنها وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم لتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الأزمات؛ متأثرين بهذه الخبرات المخزنة فينشأ الاضطراب (عسكر 2003؛ ص 229)

ويرى فرويد بأن الهو يسعى وراء اشباع الغرائز ولكن دفاعات الأنا تغلق الطريق ولا تسمح للرياحات الصادرة بالإشباع مادام لا يتمشى مع قيم ومعايير المجتمع؛ وهكذا عندما تكون لأنا قوية أما إذا كانت ضعيفة وكمية الطاقة المستمرة لديها منخفضة فذلك يوقع الفرد في تهديدات و صراعات ؛ و من هنا لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها ؛ ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب الهو و متطلبات الواقع الخارجي لهذا يحدث الضغط النفسي ؛ و أكد أيضا على دور العمليات اللاشعورية و الآليات الدفاعية في تحديد السلوك السوي و اللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة فانه يسعى الى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية وعلى هذا الخوف و انفعالات السلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الانسان ويتم تفريغها عن طريق الكبت و الأفكار (ناير 2023؛ ص 24)

**6- مصادر الضغوط النفسية:**

يمكن تصنيفها الى أربعة مصادر:

**6-1 تغيرات الحياتية:** وتكون فيها تغيرات في أسلوب المعيشة كالانفصال والعزلة عن المجتمع أو على

الأسرة؛ استعمال أساليب خاطئة كالكسل والسهر؛ تعطي عقاقير ترفيهية؛ تراكم أعمال تحتاج لإنجاز

**6-2 مشكلات اجتماعية:** كالمشكلات الأسرية؛ الصراعات العامة؛ الأعباء التي تفرضها العلاقات

الاجتماعية

**6-3 مشكلات الصحية:** أي متعلقة بالصحة النفسية والعضوية كالإصابة بمرض عضوي

ومشكلات انفعالية ونفسية كالقلق والاكتئاب وتغيرات المزاجية

**6-4 ضغوط أكاديمية:** كالضغوط دراسية؛ معاناة من انفصال عن الأسرة؛ عدم تنظيم الوقت (إبراهيم

2003؛ ص504)

**7- الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية: من أهمها**

**7-1 الجوانب الانفعالية:** تعتبر كرد الفعل لحدوث شيء ما كالخوف والقلق أيضا الاكتئاب النفسي الذي

يكون نتيجة الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب والأرق

**7-2 الجوانب الجسمية:** تتمثل في الأمراض المختلفة كارتفاع الضغط الدم والصداع والقلق

واضطرابات الأمعاء

**7-3 الجوانب المعرفية:** تتمثل في تغيرات الوظائف المعرفية مثل الإدراك؛ القدرة على حل المشكلات؛

تأثر الذاكرة والانتباه

**7-4 الجوانب السلوكية:** تتمثل في إدمان على المخدرات والتدخين والعنف وكذلك الضغوط النفسية تؤثر

على أعماله ومهامه اليومية

**7-5 الجوانب الاجتماعية:** حدوث اضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية وانهاء العلاقات الاجتماعية

بسبب تأثيرها وفشل الفرد مما يؤدي للوحدة والعزلة الاجتماعية (السميران والمساعد 2014؛ ص 26-

(27

**خاتمة:**

الضغوط النفسية أصبحت حقيقة نعيشها كل يوم نتيجة زيادة الأعباء و كثرة المتطلبات و عدم قدرة الفرد على تحملها و هذا ما يولد لديه الشعور بالضبط ؛ فالضغط ما هو الا محصلة للتفاعل القائم بين العوامل النفسية و الاجتماعية و البيولوجية و السلوكية للفرد ؛ و لا يكاد كل جانب من جوانب الحياة الاقتصادية ؛ الاجتماعية ؛ المهنية يخلو من مصادر هذه الضغوط النفسية و هي بمثابة استجابة نفسية فسيولوجية غير تكيفية اتجاه مواقف الحياة و التي يختلف الفرد في ادراكها على أنها أحداث ضاغطة أم لا و الضغوط النفسية أسباب متعددة و متنوعة و متداخلة على درجة يصعب فيها الفصل بينها أو تحديد مدى تأثير كل منها على الحياة النفسية و الجسدية للفرد

## الفصل الثالث: استراتيجيات المواجهة

تمهيد

1-تعريف المواجهة

2-تعريف استراتيجية المواجهة

3-أساليب استراتيجية المواجهة

4-العوامل المؤثر في استراتيجية المواجهة

5- نظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة

6- وظائف استراتيجية المواجهة

خاتمة

**تمهيد**

يواجه الفرد في حياته كثيرا من الظروف و الخبرات المؤلمة و الضاغطة التي تؤثر عليه و تجعله في حالة من عدم توازن ؛ و من تم يلجأ الى استخدام استراتيجيات مختلفة ما بين السلبية كخطر فعلي أو الإيجابية كتحقيق النجاح وتختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لاختلاف خصائص الشخصية و نوعية الموقف و كذلك تبعاً لتنوع المواقف الضاغطة سواء كانت داخلية أو خارجية فحدث ضاغط معين يدركه شخصين بطريقة مختلفة و بالتالي كل منهم يتبع استراتيجية مختلفة عن الآخر و لتوضيح أكثر سنتطرق لمفهوم استراتيجية المواجهة و نظريات المفسرة لها و أساليبها و عوامل المؤثرة لها

**تعريف المواجهة:**

أي التعامل مع؛ وقد to cope with صعبة الترجمة لغويا وتعني Coping ان كلمة

اقترحت عدة مفاهيم للدلالة عليها نذكر منها استراتيجيات المواجهة وميكانيزمات الدفاع كما يترجمها البعض الآخر من كلمة بأنها أساليب أو طرق المواجهة وقد تشير الى التوافق أو التعامل مع المشاكل أو التغلب على الضغوط أو معايشة الضغط (كربال2010؛ ص19)

**2-تعريف استراتيجية المواجهة:**

من الناحية اللغوية ترى ربيكا و أكسفورد (1997) الى أن أصل كلمة استراتيجيات يونانية استرا / تجوس و تعني فنون الحرب إدارة المعارك بمعنى أن الاستراتيجيات تتضمن أفضل قيادة للسفن و تعرف الاستراتيجيات بأنها هدف استخدام الإمكانيات و الوسائل المتاحة (صلوبي 2019؛ص44) و من الناحية الاصطلاحية وجدنا الكثير من التعاريف المرتبطة باستراتيجية المواجهة لكن اشتملت كلها في معنى واحد هو غاية الانسان في التعامل مع الأحداث الضاغطة التي يعيشها كما عرفها حسن مصطفى عبد المعطي بأنها سلسلة من الأفعال و عمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو حدث غير سار (عبد المعطي 2006؛ص98)

**3-أساليب استراتيجية المواجهة:** هناك ثلاثة أساليب مهمة في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية من بينها:

**1-3المواجهة المتمركزة حول المشكل:** تتضمن بذل الانسان للجهد لحل المشكل أو تغيير الموقف الصعب بطريقة فعالة

**2-3المواجهة المتمركزة حول الانفعال:** يهدف الى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن الأحداث والضغوط والاحتفاظ باتزان وعادة ما يكون هذا النوع مهم في المواقف التي تتجاوز قدرة الانسان على ضبطها والتحكم فيها ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة

**3-3المواجهة المتمركزة حول المساندة الاجتماعية:** يعتبرها سارسون (1983) أنها إدراك الانسان بأن البيئة تمثل مصدرا للتدعيم الاجتماعي ومدى وجود أشخاص يهتمون بالفر ويثقون به ويقفون به عند الحاجة الى ذلك كالأسرة والأصدقاء (عيسات وآيت مجبر واکلي 2020ص430)



**4-العوامل المؤثرة في استراتيجية المواجهة:**

يرى ويثجتون وكاسلر (1991) أن الأفراد يختلفون في استعمال أساليب التعامل في استجابة للأحداث الضاغطة وأن هناك عدة عوامل تؤثر على ذلك من بينها:

**1-العوامل الشخصية:** وتتمثل في عدة عناصر

-**مركز الضبط (التحكم):** يمثل أحد متغيرات الشخصية التي تسهم بدور فعال في تحديد كيفية الاستجابة للأحداث الضاغطة؛ كما كشفت دراسات التي قام بها "بروستشور وآخرون (1994) أن الأفراد الذين يمتلكون مركز الضبط الداخلي يستعملون استراتيجية مواجهة مثل حل فعالة مثل حل المشكلات والتعبير عن الغضب؛ أما الذين يمتلكون الضبط الخارجي يستعملون استراتيجيات مواجهة سلبية مثل التجنب والاكتئاب والقلق

**2-تقدير الذات:** يؤثر على الصحة النفسية للإنسان وعلى مستوى الإنجاز والتوافق مع مطالب البيئة والتوافق النفسي والعلاقة مع الآخرين؛ وأن كلما ارتفع تقدير الذات انخفض القلق والاكتئاب والشعور بالضغط

**3-نمط الشخصية:** أشار فريدمان وروزنمان (1974) أن نمط الشخصية (أ) لديه سمات وخصائص مهمة مثل العنف والعدوان والإحساس بالضغط الوقت وعدم التحلي بالصبر على عكس نمط الشخصية (ب) فهو أكثر استرخاء وصبرا ورضا عن العمل

**4-الصلابة النفسية:** يرى "كوباسا" بأن الإحساس بالتماسك هو أن الفرد يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة الضغوط أهمها امتلاك القدرة على توقع الأزمات ومواجهتها

**5-فعالية الذات:** تعتبر من العوامل الأساسية التي تساعد الفرد في التجنب الضغوط ويشير إليها "باندورا" بأنها اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفعالية على الأحداث والمواقف التي يتعرض لها (معروف 2013؛ ص38)

**2-العوامل الموقفية:**

تؤثر خصائص الموقف وطبيعته والمساندة الاجتماعية من طرف الآخرين في نوعية الاستجابة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد (العنزي 2004؛ ص63)

**3-العوامل الديمغرافية:**

ان الأفراد تختلف استجاباتهم الى المواقف الضاغطة حسب متغيرات العمر والجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي الذي يتمتعون به (أبو حبيب 2010؛ ص46)

**5- نظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة:**

**-نموذج سيكودينامي لفرويد 1933:** يرى بأن المواجهة ارتبطت بمفهوم الدفاع كما عرفه فرويد "هو نشاط الأنا الموجه من أجل حماية الفرد من المثيرات النزوية" يرى بأن الانسان يستعمل أليات دفاعية لمواجهة الصراع النفسي بين "الهو؛ الأنا؛ الأنا الأعلى " ودينامي التفاعل بينهما فيتولد عن ذلك قلق قد يكون عصابي متولد عن الخوف من قدرته على ضبط الرغبات أو شعوره بالذنباتجاه التصرفات الغريزية أو قلقه من أخطار العالم الخارجي؛ومن أجل خفض شدة الألم ناتج عن الضغط يلجأ الى استعمال ميكانيزمات دفاعية تعمل على مواجهة الصراعات الداخلية و مهددات البيئة الخارجية ؛ و من بين أساليب الدفاع التي يستعملها الفرد لتحقيق التوافق بين مكونات الشخصية ؛ الكبت الذي ينظر اليه وايت على أنه محاولة نسيان الذكريات المؤلمة ؛ الإنكار وهو رفض ادراك الواقع ؛ الاسقاط و يقصد به توجيه القلق المسيطر على الفرد نحو شخص آخر؛ التثبيت وهو يستخدمه الفرد على من مرحلة من مراحل النمو من أجل خفض توتر المرحلة الأتية ؛ النكوص وهو رجوع الى المرحلة السابقة من مراحل النمو عند التعرض الى خبرات الصدمية ؛ التبرير فيقصد به استخدام الأشخاص من أجل تعليل رد فعل معين؛ أما عن أنا فرويد فقد جزأت أليات الدفاع الأساسية تساعد الفرد على مواجهة مشكلة و أخرى غير سوية تؤدي في ظهور أمراض نفسية (طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسين 2006؛ص85)

**-نظرية السمات الشخصية:** ترى مدى تأثير الفروق الفردية في التعامل مع المواقف؛ فتعتبر السمة على أنها ميل الفرد للاستجابة بأسلوب خاص في مواقف متنوعة التي تواجهه في حياته أما المواجهة فتعرفها بأنها استعداد أو معالجة مواقف ضاغطة ومرهقة تميز كل فرد عن آخر؛ وأن تعريف الاتجاه للمواجهة والسمات متقارب لأن كليهما يظهران في تفاعل الفرد مع المؤثرات الداخلية والخارجية وقد صنفت بعض أساليب المواجهة من قبل نظريات السمات: أ- التجنب مقابل المواجهة وهي تعتبر الأسلوبان الأكثر استعمالا من قبل الأفراد وأنه يعد أسلوب المواجهة الأكثر توافقا لاعتماده على مجهودات معرفية مستمدة من موقف أما الهروب من حدث ضاغط يعني عدم بذل أي مجهود لمواجهة أي مشكلة و أن لكليهما سلبيات و إيجابيات تحدها المعطيات الموقفية ؛ أما الكبت مقابل الحساسية المفرطة فيعرف الكبت على أنه أسلوب لتجنب مصادر الضغط أما الحساسية فهي محاولات لرفع القدرة على التركيز لمصدر الضغط

و كلهما يهدفان لتحقيق التوافق ؛ أما التحكم الداخلي مقابل التحكم الخارجي فيعرف التحكم الداخلي بأنه أسلوب يحقق التوافق النفسي مع المشكلات الفردية أما التحكم الخارجي فيحقق التوافق مع المشكلات الخارجية كالمشكلات الاجتماعية (والي و داد 2015ص90)

**-نموذج السلوكي:** يعتبر السلوك المركز الرئيسي للنظرية السلوكية من حيث تعلمه و تعديله و يعتبرون السلوكيون أن سلوك الفرد خاضع لظروف البيئية فتصرفات الفرد سواء كانت سوية أو غير سوية فهي سلوكيات متعلمة ؛ فقد جاء باندوار بمفهوم الحتمية التبادلية و الذي يربط العلاقة بين السلوك و الفرد و البيئة اذ كان تفاعل و تأثير ببعضهما اذن الاستجابة السلوكية التي تصدر عن الفرد من خلال المواقف الضاغطة تؤثر على مشاعره كما أن سلوكه يتأثر بطريقة ادراكه للموقف الضاغط و عندما تكون استجابته غير توافقية تؤدي الى تفاقم الضغط لديه و تعتبر قدرة الفرد في التغلب على المواقف الضاغطة يرجع الى درجة فعالية الذات لديه و أن لديها مدى واسع من سلوكيات التكيفية المتعلمة ؛ فعندما يدرك الفرد أنه يستطيع مواجهة الأحداث الصعبة فلن يعاني من القلق و بالتالي جعل الموقف الضاغط أقل تهديدا أما تقييم الموقف فيتم من خلال نوعين من التوقعات : توقع النتيجة وهو تقييم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي به الى نتيجة معينة أما توقع انفعالية اعتقاد و قناعة الشخص بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يؤدي به الى نتيجة إيجابية (حميدة 2020؛ص48)

**-نموذج المعرفي:** لا نستطيع فهم الضغط النفسي حسب نظرية الضغط والمواجهة لازاروس بدون الرجوع الى المكون المعرفي الذي يفسر المواقف الضاغطة الذي يتعرض لها الفرد و تعتبر العملية المعرفية أساس في تحديد طبيعة استجابة الأشخاص للضغوط المختلفة وهي المسؤولة عن تقييم الموقف و تحديد استجابة الانسان له و هي التي تعرف بمفهوم المواجهة ؛ بينما يرى لازاروس و فولكمان (1998) أن العمليات الترشيحية تعد أهم وسائل للعلاقة ضغط توتر انفعالي و أنه يوجد عاملان يؤثران على علاقة بين الانسان و المحيط و هما التقييم المعرفي للوضعية و المواجهة بمراحل معرفية مختلفة : مرحلة الحدث الضاغط وهي مرحلة التي يواجه فيها الفرد في حياته أحداث ضاغطة تتطلب منه الكثير من الجهود لمواجهتها و التغلب عليها ؛ مرحلة التقييم الأولي و هذه تقوم على التعرف على الموقف ثم يقوم بتحديد مستوى التهديد الذي يمثله هذا الموقف بالنسبة للإنسان في هذه العملية التقديرية على أسلوبه المعرفي و خبرات الشخصية ؛ مرحلة التقييم الثانوي وفي هذه المرحلة يحدد الفرد من خلال التقييم الثانوي عما يمكن فعله للحماية من التهديد ثم يقرر نوعية تعامله ثم يحدد نوع استراتيجية المواجهة التي يمكن استعمالها مقابل العامل الضاغط وهذا يوجه تقييم الفرد الى اختيار استراتيجيات التعامل في المستقبل اذا تعرض الى حالة ضاغطة حيث النوع الأول يهدف الى خفض الضغط الانفعالي مع عدم التغيير في المشكل و تسمى استراتيجية التعامل مع الضغط المركزة حول الانفعال و يهدف النوع الآخر

الى تغيير الحالة و تسمى استراتيجيات مركزة على المشكل؛مرحلة نتائج المواجهة وفيها تحدد تأثير أساليب المواجهة على كل من النشاط الانفعالي و الفيزيولوجي و المعرفي و السلوكي (عثمان 2001؛ص51)

#### 6-وظائف استراتيجية المواجهة:

#### 1-6 وظائف استراتيجيات المواجهة حسب ميكايك (1974):

تشير بأن هناك ثلاثة وظائف وهي:

-التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية

-خلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات

-الاحتفاظ بالتوازن النفسي بهدف توجيه المهارات نحو المتطلبات الخارجية

#### 2-6 وظائف استراتيجيات المواجهة حسب لازاروس وفولكمان (1984): وهو سلوك موجه لتحقيق وظيفتين رئيسيتين هما:

-تعمل على حل المشكل؛ فيتم توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط

-تعمل على تصحيح الانفعالات الناتجة عن الكآبة فيكون تقليص التوتر الناتج عن التهديد وخفض الضيق الانفعالي وعليه نقول بأن المواجهة تمثل عامل استقرار تساعد الفرد في الحفاظ على توافقه النفسي والاجتماعي خلال فترات الضغط

#### 3-6 وظائف استراتيجيات المواجهة حسب برلين وسكولر (1978):

تتمثل المواجهة بأنها وظيفة وقائية تتجلى في المظاهر التالية:

-تغيير الظروف التي تسبب المشكل

-ضبط التجربة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة

- ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه (جدو2014ص99)

**خاتمة:**

تعد استراتيجيات المواجهة من المفاهيم الحديثة التي أخذت اهتماما بالغا من قبل الباحثين لأهميته البالغة خاصة مع الضغوط النفسية التي يواجهها في عالمنا الفرد الحالي من مواقف ضاغطة و حاسمة التي يصعب الانسان مواجهتها أحيانا و التي يتوجب عليه مواجهتها من خلال استراتيجيات مناسبة من جهود سلوكية و نفسية و هذا ليحقق تكيفه و صحته النفسية أيضا ممثلا الأولياء الذين لديهم أطفال التوحد يواجهون ضغوطات نفسية بسبب العبء الكبير الذين يحملونه عند العناية بأطفالهم الذين يحتاجون عناية خاصة جدا فيلجئون الى استعمال استراتيجيات مواجهة مختلفة

## الفصل الرابع: متلازمة داون

تمهيد

أولاً: متلازمة داون

- 1-لمحة تاريخية عن متلازمة داون
- 2- مفهوم متلازمة داون
- 3- أنواع متلازمة داون
- 4- خصائصالأطفال متلازمة داون
- 5- آلية حدوث متلازمة داون
- 6- تشخيص متلازمة داون

ثانياً: الأمومة

- 1-تعريف الأمومة
  - 2-مراحل الأمومة
  - 3- ردود الفعل لدى الوالدين عند ولادة طفل مصاب بمتلازمة داون
  - 4- مشكلات التي تواجه أمهات أطفال المصابين بمتلازمة داون
- خاتمة

**تمهيد:**

تعد متلازمة داون أحد أنواع الإعاقات المنتشرة بكثرة على مستوى العالم ككل فلا يتوقف تأثير متلازمة داون على الأطفال من ذويها فيما يخص جوانب حياتهم المختلفة بل يمتد إلى أسرهم خاصة الأمهات التي تحاولن التكيف مع الضغط النفسي الناتج عن تقبل حالة أطفالهن وكذا القيام بتربيتهم وتعليمهم ومن هذا المنطلق سوف نقوم في فصلنا بالتطرق إلى متلازمة داون

**1-لمحة تاريخية حول متلازمة داون:**

تعد متلازمة داون من المتلازمات أكثر شيوعا في الوقت الحالي وأول من تعرف على هذه المتلازمة هو "جون لانجدون داون" سنة (1866) و تعرف بأنها من أكثر الأسباب الجينية المؤدية بالإعاقة العقلية ؛ فحوالي 75الى 80 من إصابات المنتجة للأطفال بمتلازمة داون تكون غير محمولة و في سنين عديدة وصف داون بأن متلازمة داون كانت تعرف بالمنغولية نسبة لتشابه خصائص الجسمية لدى أفراد المنغوليين في جنوب شرق آسيا لكن لم تعد هذه المصطلحات تستخدم الآن ( الزريقات 2012؛ص22) و في عام(1959) عرف الطبيب الفرنسي "جيروم لوجون" بأم متلازمة داون حالة كروموسومية حيث شاهد وجود (47) كروموسوم بذل من (46) كروموسوم الذي يوجد في الحالة العادية و قد عرف بعد ذلك بأن يوجد نسخة إضافية من الكروموسوم (21) هي التي تؤدي بظهور خصائص متلازمة داون( آل سفران 2019 ص15)

**2-تعريف متلازمة داون:**

هي عبارة عن مرض خلقي يكون عند الطفل منذ الولادة ويكون ناتج عن زيادة الكروموسومات وهي عبارة عن عصابات تأتي داخل نواة الخلية والشخص العادي يحمل 46 كروموسوم ذكرا أم أنثى وهذا الصبغيات تأتي على شكل أزواج وكل زوج فيه صبغيتين أي 23 زوج وهذه الأزواج مرقمة من واحد الى اثنين وعشرين بينما الزوج الأخير (23) لا يعطي له رقما بل يسمى الزوج المحدد للجنس فالطفل يرث نصف الأول 23 كروموسوم من أمه ونصف الثاني من أبيه (حسن عسييلة 2006؛ ص20)

**3- أنواع متلازمة داون:**

يحدث الانقسام الثلاثي الذي يسبب متلازمة داون نتيجة ثلاث حالات:

- 1-الحالة الأولى:** ثلاثي 21 يظهر نتيجة خطأ في التوزيع الكروموسوم قبل الحمل فعندما يتم الانقسام الاختزالي لا تكون الكروموسومات موزعة بين الخليتين وبسبب هذا الانقسام قد تحصل احدى خليتين على كروموسوم زائد بينما الخلية الأخرى لا تحصل مما يجعل الخلية الأولى تحتوي على 24 كروموسوما بدلا من 23 كما هو الحال في الخلية العادية وهذه حالة هي أكثر أسباب حدوث متلازمة داون
- 2-الحالة الثانية: الانتقالي** وهي التي يحدث فيها الانقسام الثلاثي وبالتالي متلازمة داون هو شذوذ الكروموسومات بسبب تغيير الموقع اذ يحدث فيه ارتباط كروموسومي مع كروموسوم آخر بعملية التصادق ولكنه أكثر شيوعا في مجموعات الكروموسومات 13؛14؛ 15؛ 21؛ 22؛ 23 وقد يكون أحد



الوالدين يكون حاملا لهذا الخلل أي كمية زائدة من الكروموسوم 21 مما ينتج عنه مجموعات من الكروموسوم 21 بدلا من زوج منها

**3- الحالة الثالثة: الفسيفسائي** التي يحدث فيها الانقسام الثلاثي هو حدوث شذوذ في الكروموسومات بعد حدوث الاخصاب اذ يحدث خطأ في توزيع الكروموسومات بمجرد أن تبدأ البويضة الخصبة في الانقسام مما يؤدي الى عدم انفصال أحد الكروموسومات فبالتالي الخلية الأولى تحتوي على ثلاث كروموسومات بينما الخلية الثانية لا تحتوي الا على كروموسوم واحد فبسببها تموت الخلية وتبقى الأولى التي تحتوي على كروموسوم زائد في الانقسام وهكذا تستمر خلايا الجسم في الانقسام حاملة ثلاثية الكروموسوم الذي يحدث فيه الشذوذ (**القمش 2011؛ ص281**)

#### 4- خصائص الأطفال متلازمة داون:

- 1- التخلف العقلي قد يكون (الشديد - المتوسط - وأحيانا البسيط)
- 2- لديهم تأخر في النطق فيبعض الأحيان
- 3- يمتلكون النمو الاجتماعي أسرع من النمو العقلي لذا غالبا ما يتصفون بالاجتماعية
- 4- ضعف في نمو الجهاز الحركي مع ضعف عام بالعضلات
- 5- العين بيضاوية مائلة لأعلى
- 6- ميل للسمنة والأصابع قصيرة
- 7- الجلد أبيض جاف بعد فترة من الرضاعة
- 8- القامة قصيرة والبطن بارزة
- 9- الرأسوالعنق على خط واحد لعدم وجود العظم القذالي (**قاسم ومصطفى 2010؛ ص163**)

#### 5- آلية حدوثه:

عند تكوين البويضة في المرأة و الحيوان المنوي لرجل فقد يخلق من أصل خلية طبيعية تحتوي على 46 كروموسوم و ذلك بانقسامها الى نصفين لتكون بويضتين أو حيوانين منويين يكون في كل نصف 23 كروموسوم فاذا حدث خلل في هذا الانقسام و لم تتوزع بالتساوي بين الخليتين فان حصلت احدى خليتين على 24 نسخة و أخرى على 22 الباقية هنا تبدأ المشكلة ؛ فلو فرضنا مثلا أن هذا الخلل في الانقسام حدث في مبيض المرأة فأصبحت احدى البويضات فيها 24 كروموسوم بدل من 23 ثم لقحت هذه البويضة بحيوان منوي طبيعي أي يحمل(23 كروموسوم ) أصبح مجموع عدد الكروموسومات 47 بدل العدد

الطبيعي و هو 46 و وجد الأطباء أن الزيادة تكون في البويضة أكثر من الحالات والباقي في الحيوان المنوي من الرجل فاذا كانت النسخة الزائدة هي كروموسوم 21 سمي المرض متلازمة داون (**عباس، شاهين 2016؛ ص 103-104**)

### 6-تشخيص متلازمة داون:

ظهرت العديد من الطرق التي ساعدت في الكشف عن متلازمة داون قبل ولادة الطفل ومن أهمها:  
**6-1 أخذ عينة من السائل المحيط بالجنين "السائل الأمنيوسي":** يتم سحب عينة من سائل المحيط بالجنين بواسطة ابرة خاصة وتتم هذه العملية في الأسبوع الرابع عشر الى غاية الأسبوع الثامن عشر من الحمل وتأخذ وقت لفحص الخلايا الموجودة في السائل لمعرفة إذا كانت تحتوي على كروموسوم زائد وتكون فيها مخاطرة الإجهاض قليلة

**6-2 أخذ عينة دم من الحبل السري عن طريق الجلد:** تعد من أهم وأدق الطرق التي يمكن استخدامها لتأكيد نتائج عينة المشيمة أو عينة السائل الأمنيوسي؛ وتتم هذه العملية خلال الأسبوع الثامن عشر الى غاية الأسبوع الثاني والعشرين تكون فيها مخاطر الإجهاض كبيرة

**6-3 أخذ عينة من المشيمة:** يمكن أخذ عينة من المشيمة في الفترة الممتدة من الأسبوع التاسع الى غاية الأسبوع الحادي عشر من الحمل وتسحب العينة من النسيج الداخلي ثم يفحصه لمعرفة وجود مواد زائدة من كروموسوم (21) وتكون فيها مخاطر الإجهاض قليلة؛ أما بعد الولادة فيتم معرفة متلازمة داون من خلال الصفات الجسمية التي تظهر على الطفل (**مدفوني 2015؛ ص 70-72**)

### 2/ أم لطفل متلازمة داون:

#### 1-تعريف الأمومة:

عندما تسترزق الأم بطفلها تحدث لها تحولات كبيرة في حياتها مثل شعورها بالنضج وقدرتها غير محدودة على العطاء وأنها تستطيع أن تغذي مولودها من جسدها وهكذا تشعر بأنها مسؤولة عنه وهذا يتوافق في نفس الوقت بالخوف والشك بعدم قدرتها على رعاية طفلها؛ فالأمومة تعطي الأم سبب في وجودها في الحياة بحيث يلعب الأولاد دورا مهما في الحياة (**قنطار 1992؛ ص 67**)

#### 2-مراحل الأمومة: تنقسم الأمومة الى عدة مراحل:

**2-1 مرحلة الاحتواء:** تبدأ من فترة الحمل حتى المرحلة الأولى بعد الولادة فهنا تشعر الأم بأن مولودها أصبح جزء منها ولا يمكن الإحساس بأنه كائن مستقل عنها وترفض رؤيته بأي صورة أخرى  
**2-2 مرحلة الامتداد:** هنا الأم تعتبر طفلها أنه امتداد لها وأنه يتحرك فقط بإرادتها وهنا إذا استمرت الحالة بعد مرحلة الطفولة الأولى تصبح مرحلة مرضية

**2-3 الأمومة الناضجة:** تتمثل في رؤية الأم طفلها بصورة منفصلة عن احتياجاته وأفكاره ومشاعره الخاصة وهذا لا يكون من أجل اشباع احتياجاته النفسية بل من أجل نفسه وتطوره الخاص

**2-4 مرحلة استجابة الأم بإصابة الابن بالتخلف عقلي:** هنا تختلف ردود الفعل الأمهات عند معرفتهم بأمر إصابة أطفالهم بالتخلف العقلي وأن أغلبهم يمرون بمراحل من بينها (الصدمة – الانكار- الحداد والحزن – الخجل والخوف) (مرار، رتعات 2022؛ ص30-31)

### 3-ردود الفعل لدى الوالدين عند ولادة طفل معاق:

ولادة طفل معاق في الأسرة قد يسبب الشعور بالفلق والارتباكويؤدي الى ضغوط نفسية على الوالدين وقد تكون لديهم ردود الفعل من بينها:

**1-3 الصدمة وعدم التقبل:** عند ولادة طفل معاق في الأسرة قد يسبب صدمة كبيرة لأنهم رسموا في مخيلتهم طفل سليم ومثالي فتكون الصدمة كأول ردة فعل نفسي يحدث لهم فيشعرون بالعجز أمام مواجهة الواقع ويبدؤون بطرح التساؤلات كثيرا مثل (أليس هذا ظلما؛ لماذا حدث لنا نحن بالذات وهل نستحق ذلك)

**2-3 النكران لوجود الإعاقة عند الطفل:** في بعض الأحيان تنكر الأسرة وجود طفل معاق فيعاملنا الطفل على أنه شخص سوي مثله مثل اخوته ولا فرق بين الشخص العادي وإذ لم يبدو الطفل معاقا مختلفا من حيث الشكل فينكرون الإعاقة لفترة طويلة ويهملون نتائج الفحص والتشخيص والتقييم أما إذا كان الطفل لديه إعاقة الشديدة فلا يستطيعان نكران بسبب التأخر النمائي الظاهر

**3-3 التسوق الطبي:** عندما يعلمان الوالدين أن طفلها معاق يختلف عن الأطفال العاديين بشكل واضح فيحاولان نفي ذلك ويذهبن لمراجعة الأطباء فينتقلون من طبيب الى آخر لذلك يسمى التسوق الطبي

**3-4 الحيرة والارتباك (الرفض لوجود الإعاقة):** في بعض الأحيان عندما تلد الأم طفل معاق فترفضه وتهمله بسبب الإعاقة التي لديه فتنتاب هذه المشاعر لدى أفراد الأسرة ومعاملة أقربائه والمجتمع المحيط به

**3-5 الغضب واللوم والشعور بالذنب وتأنيب الضمير:** عند ولادة طفل في العائلة جميع أفراد العائلة ينتظرون ولادة طفل عادي وينتظرونه طوال فترة الحمل فقد تكون الصدمة عندما يلد طفل معاق وتكون خيبة أمل كبيرة بالنسبة للعائلة ويشعرون بالذنب والعار لذلك يلقون اللوم على الزوج أو الزوجة وعلى المعاق بذاته ومعاقبة الذات وتأنيبالضمير ويسألون أنفسهم بطريقة تشير الى اللوم ويظن نفسه هو سبب الإعاقة

**4-6 الحزن والكآبة:** عندما يعرف الوالدين أنه لا يوجد حل لتخلص من هذه الإعاقة فيشعران بالاكتئاب نتيجة معاناتهم بالإحباط وفي بعض أحيان يواجهون الأمر ويرجعون الى معتقدات الدينية فيصبحا أكثر

تدنيا من قبل هكذا يساعدهما على تقبل الطفل المعاق وتكيفمه ويستخدم العامل الديني في الجلسات الارشادية في مثل هذه الحالات

**4-7 التكيف والتعايش مع الإعاقة:** تعتبر هذه مرحلة مهمة وتتطلب النضج والتفهم لحالة الإعاقة وهذه خطوة تساعد على استيعاب الحالة وتقبله ويحدث تدريجيا عملية التكيف وهي هدف يسعى المرشد الى تحقيقه

**4-8 التقبل:** وفي هذه مرحلة يجب الوالدين تقبل الذات أولا حتى يستطيعان تقبل طفلها ويتخلصان من عقدة الذنب وشعور بالألم وهنا يبحثان عن برامج الارشادية ومراكز التربية الخاصة وتكون الأسرة في وضع جيد (السيد عبيد 2012؛ ص 25-29)

#### 4-مشكلات التي تواجه أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون:

رعاية طفل مصاب بمتلازمة داون يعد من بين أكثر المشكلات الضاغطة التي يمكن أن تواجهها الأمهات فيشعرن بالإرهاق والقلق ومشاعر الذنب نظرا للمتطلبات التي يجب توفيرها لطفلهن المصاب ومن بينها:

**1-5 الحاجة لرعاية طبية المستمرة:** ان الأطفال المصابين بمتلازمة داون المطلوب منهم زيارة المراكز الصحية بشكل متكرر؛ أيضا يحتاجون خدمات طبية محددة وهنا أغلب أمهات تواجه مشكلات كنقص الأطباء المتخصصين أو الاختصاصيين الذين يقدمون الخدمات التي تتطلبها إعاقة الطفل

**2-5 الحاجات التربوية الخاصة:** يمكن أن تقل أهمية الخدمات الطبية بتقدم عمر الطفل فمعظم الأحيان نجد أن البحث عن برامج تربوية مناسبة لعمر الذهاب الى المدرسة لأن هنا تواجه الأمهات مرحلتين: الأولى ما قبل المدرسة والحاجة للتدخل المبكر والثانية مرحلة مستوى المدرسة؛ ولقد أصبح الوعي يتزايد و لاتزال الأمهات تواجهن مشكلات مختلفة نتيجة رغبتهم في تحقيق مستوى أفضل لتعليم أبنائهم

**3-5 العبء المادي:** ان إصابة الطفل بمتلازمة داون تؤثر اقتصاديا على ميزانية الوالدين وهذا يؤثر على التكاليف المباشرة مثل النفقات على رعاية الطبية لطفل والتجهيزات الخاصة والتكليف الغير مباشر مثل ضياع وقت العمل لتفرغ لرعاية الطفل

**4-5 الحاجة المستمرة للدعم الاجتماعي:** ان أمهات أطفال متلازمة داون يطلبون الحاجة للدعم الاجتماعي والتي تكون لهم هدف في اشراكهن في المجتمع العادي لأنهم يعملون جاهدين لتجنب المواقف الاجتماعية التي تتطلب اصطحاب الطفل المصاب لأن ضغط أمهات مرتبط بسلك ومظهر المصاب فهنا تكون المشكلة وتكون أمهات بحاجة ماسة للدعم الاجتماعي (زغدي 2018 ص 66-67)

**الخاتمة:**

ومن خلال ما تناولنا في هذا الفصل يمكن القول إن متلازمة داون تعد بمثابة حاجز يعترض طريق صاحبه في أداء مهامه اليومية والقيام بدوره في المجتمع؛ كما أن متطلباته الخاصة كثيرة ومتداخلة تفوق متطلبات الانسان العادي فهو بحاجة ماسة الى رعاية صحية ودعم خاصة الأم لأنها تتعرض الى ضغط نفسي أثناء تحمل

# الجانب التطبيقي

## الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

-تمهيد

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

1-الهدف من الدراسة الاستطلاعية

2- الحدود المكانية والزمانية للدراسة الاستطلاعية

3- مجتمع الدراسة الاستطلاعية

ثانياً: الدراسة الأساسية

1- الحدود المكانية والزمانية للدراسة الأساسية

2- عينة الدراسة الأساسية

3-خصائص عينة الدراسة الأساسية

4- المنهج الدراسة الأساسية

5- أدوات الدراسة الأساسية

-الملاحظة العيادية

- المقابلة العيادية

- مقياس إدراك الضغط "للنفسين"

- مقياس المواجهة " للازاروس وفولكمان"

-خاتمة

**تمهيد**

من خلال دراسة الجانب النظري والدراسات السابقة والتبعية مهمة في تحديد الإشكالية والفرضيات، الهدف والأهمية بالإضافة الى ما تناولناه في الفصول: الضغط النفسي، استراتيجيات المواجهة، متلازمة داون وفي هذا الفصل المتمثل في إجراءات الميدانية سنحاول المام الموضوع وتحقق من الفرضيات من خلال تطرقنا الى الدراسة الاستطلاعية، عينة الدراسة، منهج الدراسة، والأدوات المستخدمة في الدراسة



**1- الدراسة الاستطلاعية:**

تعتبر هذه الخطوة من المؤشرات التي تقوم ببناء المقابلة بصيغة نهائية، وتقوم بتصحيح وتعديل الأسئلة وضبط مجتمع البحث، وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية بالمركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنياً بمسرحين على مستوى قسم ذوي الاحتياجات الخاصة التابع لوزارة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة، ولقد وجدت صعوبة في إيجاد الحالات

**الهدف من الدراسة الاستطلاعية:**

-التعرف على مكان الدراسة

-تقوم بتحديد مجتمع الدراسة وخصائصه

-تحديد إشكالية الدراسة وفرضياتها

**الحدود الزمنية والمكانية:**

تمت الدراسة الميدانية في المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنياً بمسرحين وقد استطلعت المكان يوم

2024/2/6

**الطاقم البيداغوجي:**

-أخصائية أرطوفونيا

-نفساني عيادي بدرجة أولى 04

-نفساني تربوي

-مربي متخصص رئيس (مراقب عام)

- معلم متخصص

-معلم متخصص رئيسي 05

-مربي متخصص رئيسي 08

**مجتمع الدراسة**

يتمثل مجتمع الدراسة في أمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون الملتحقين بالمركز البيداغوجي للأطفال

المعاقين ذهنياً حيث يوجد 5 أقسام للأطفال متلازمة داون و6 أقسام للأطفال التوحد

ثانياً: الدراسة الأساسية:

### 1- حدود الزمنية والمكانية:

تمت الدراسة الميدانية في المركز البيداغوجي لأطفال المعاقين ذهنياً بمسرعين وفيها خمسة أقسام لمتلازمة داون وامتدت فترة التربص من 11 فيفري 2024 الى غاية 11 مارس 2024

### عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من ثلاث حالات هن أمهات لأطفال من ذوي متلازمة داون الملحقين بالمركز البيداغوجي لأطفال المعاقين ذهنياً، واللاتي تعرضن لضغط نتيجة لحالة أبنائهن وكان التعامل معهن سهل أثناء اجراء المقابلة تطبيق المقاييس وقد تم اختيارهن بطريقة قصدية

### خصائص عينة الدراسة:

#### جدول رقم (1) يمثل خصائص عينة الدراسة

عدد الأطفال متلازمة داون	عدد الأطفال	المهنة	المستوى التعليمي	السن	المتغيرات الحالات
طفل واحد	5 أطفال	لا تعمل	الرابعة ابتدائي	46 سنة	الحالة الأولى أم (أ)
طفلة واحدة	2 أطفال	لا تعمل	الثالثة ثانوي	50 سنة	الحالة الثانية أم (ب)
طفل واحد	3 أطفال	لا تعمل	الثالثة ابتدائي	30 سنة	الحالة الثالثة أم (خ)

#### 4- المنهج المستخدم في الدراسة:

يعتبر المنهج الملائم لدراستنا وطبيعة موضوعنا هو المنهج الكلينيكي فهو بمثابة الملاحظة العميقة، فيعرف المنهج الكلينيكي على أنه يقوم بتركيز على دراسة الحالات الفردية وتاريخ الحالة أو دراسة جميع المراحل التي مرت بها من أجل الوصول الى متعمقات (معمر عبد المؤمن 2008 ص 357)

**5- الأدوات المستخدمة في الدراسة:**

لدراسة أي ظاهرة يحتاج الباحث لأدوات لجمع البيانات، وفي دراستنا لضغط النفسي واستراتيجية المواجهة لدى أمهات أطفال متلازمة داون اعتمدت على الأدوات التالية:

**1-الملاحظة:**

ان الملاحظة تعتبر دراسة أساسية يستخدمها الباحث لجمع المعلومات اللازمة لدراسة الحالات وملاحظة سلوك الأفراد، كما تعتبر الملاحظة جد مهمة لا يمكن الاستغناء عنها وهي طريقة يحاول فيها المختص جمع المعلومات عن سلوك معين وتعطنا معلومات ثرية ومضبوطة (زيتون 2004ص90)

**2-المقابلة نصف المواجهة:**

يكون الباحث على علم مسبق بشيء من الموضوع ويريد أن يستوضح من المبحوث وفيها يدعى المستجوب للإجابة على نحو شامل بكلماته وأسلوبه الخاص على موضوع البحث يقوم هذا الأخير بطرح سؤالا توضيحيا على المبحوث حتى يتمكن المستجوب من انتاج حديث حول هذا الجزء من الموضوع (إبراهيم أبراش، 2008ص267)

**3- المقياس:**

يستخدمه الفرد في معرفة أنواع الضغوط التي تؤثر عليه، فهو يتكون من مجموعة من الفقرات التي يستخدمها في تقديم استجابته، ومن المقاييس التي تم استعمالها في الدراسة الحالية مقياس إدراك الضغط الذي أعده "لفنستاين" وآخرون سنة 1993، ومقياس استراتيجية المواجهة الذي أعده كل من " فولكمان ولازاروس" سنة 1988، وتمت ترجمتهم من قبل الباحثة "آيت حمودة" وحساب خصائصهم السيكومترية

سوف نعرض تفاصيل المقاييس:

**أ-مقياس إدراك الضغط:**

أعده لفنستاين وآخرون سنة 1993 لقياس الضغط ويحتوي على 30 عبارة تتوزع على شكل نوعين من البنود منها المباشرة وغير المباشرة، والبنود المباشرة تضم 22 عبارة منها العبارات رقم: 2،3،4،5،6،8،9،11،12،14،15،16،18،19،20،22،23،24،26،27،28،30:

وتنقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادةً) وتبين على وجود مؤشر إدراك الضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، بينما البنود غير المباشرة تضم 8 عبارات منها: 1، 7، 10، 13، 17، 21، 25، 29: و تنقط بصفة معكوسة من 4 إلى 1 من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادةً)

### كيفية تطبيق المقياس:

يجب على الفاحص أن يقوم بشرح التعليمات للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي وتمثالتعليمية: في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً، وذلك خلال (x) أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع العلامة سنة أو سنتين الماضيتين، أجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة اجابتك واحرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة وهناك أربع اختيارات عند الإجابة على كل عبارة من عبارات الاختيار وهي بالترتيب:

-تقريباً

-أحياناً

-كثيراً

-عادةً

### طريقة تصحيح المقياس:

تنقط بنود هذا المقياس وفق أربع درجات من 1 إلى 4 كما يلي:

-تقريباً أبداً تمنح الدرجة 1

-أحياناً تمنح الدرجة 2

-كثيراً تمنح الدرجة 3

- عادةً تمنح الدرجة 4

ويتغير التقيط حسب نوع البنود مباشرة وغير المباشرة، ونستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا المقياس وفق المعادلة التالية:

## مؤشر إدراك الضغط = الدرجة الخام-30

90

يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة، وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من الصفر (0) ويدل على أدنى مستوى من الضغط الى واحد (1) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط (آيت حمودة 2005ص200)

## -ثبات وصدق المقياس:

## -الصدق:

من خلال دراسة "ليفستين" قام باستخدام الصدق التلازمي من أجل التحقق من صدق المقياس، والذي يقوم على مقارنة مقياس إدراك الضغط مع مقياس آخر للضغط وقد أظهرت النتائج أن هناك ارتباطا قويا بهذا المقياس مع "سمة القلق" يقدر ب 0,75، ومع مقياس إدراك الضغط "كوهن" يقدر ب 0,73، وأيضا مقياس الاكتئاب بنسبة معتدلة تقدر ب 0,56، ومقياس قلق الحالة بنسبة ضعيفة تقدر ب 0,35

## -الثبات:

حسب دراسة ليفستين قام بقياس التوافق الداخلي للاستبيان باستعمال معامل (ألفا) فوجد تماسك قوي يقدر ب (0,90)، وباستعمال طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر بثمانية أيام أظهر قياس ثبات المقياس وجود معامل ثبات مرتفع يقدر ب (0,80)، يدل ليفستين وآخرون سنة (1993) بأن الاستبيان يعتبر أداة مهمة وإضافية لوسائل البحوث ويمكن أن يكون عنصر أساسي في تنبؤ للحالة الصحية للفرد لاحقا (آيت حمودة 2005ص226)

## مقياس استراتيجيات المواجهة:

جاء هذا المقياس من طرف لازاروس وفولكمان سنة (1988)، يسعى الى الكشف عن دور المواجهة في العلاقة بين الضغط والتوافقويشغل بتقييم الأفكار والتصرفات التي يقوم بها الأفراد أثناء مواجهة الضغوط

التي يتأثرون بها في حياتهم اليومية وقد جاء من النظرية المعرفية للضغط والمواجهة، ويتكون من 50 عبارة تتوزع على 8 مقاييس للمواجهة تتمثل فيما يلي:

-استراتيجية التصدي تشمل البنود التالية: 2،3،13،21،26،37

-استراتيجية مخططات حل المشكل تشمل البنود التالية: 1،20،30،39،40،43

- استراتيجية اتخاذ المسافة تشمل البنود التالية: 8،9،11،16،32،35

-استراتيجية ضبط الذات تشمل البنود التالية: 6،10،27،34،44،49،50

-استراتيجية البحث عن سند اجتماعي تشمل البنود التالية: 4،14،17،24،33،36

-استراتيجية حمل المسؤولية تشمل البنود التالية: 5،19،22،44

-استراتيجية التهرب-التجنب تشمل البنود التالية: 7،12،25،31،38،41،46،47

-استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي تشمل البنود التالية: 15،18،23،28،29،45،48

#### طريقة تصحيح المقياس:

يستند التصحيح على طريقة القيم الخام ويقترن بمجهودات المواجهة في كل نوع من المقاييس الثمانية، ويرد الأفراد على كل بند حسب سلم ب أربع درجات تشير الى مدى تكرار كل استراتيجية استخدمها لمواجهة الحدث الضاغط الخاص وتتمثل في الآتي:

-اطلاقا تمنح الدرجة 0

- الى حد ما تمنح الدرجة 1

- كثيرا تمنح الدرجة 2

- كثيرا جدا تمنح الدرجة 3

والقيم الخام هي مجموع إجابات الفرد على البنود

-الخصائص السيكومترية للمقياس:

1-الصدق:

عبارات المقياس صدق ظاهري ذلك من خلال الاستراتيجيات المذكورة هي نفسها التي صرح بها الأفراد أنهم يستخدمونها لمواجهة متطلبات الظروف الصعبة، كما بينت دراسة صدق التكوين العرضي مدى توافق نتائج الدراسة مع التنبؤات النظرية التي تم انطلاق منها، ومواجهة الأفراد ومتطلبات الوضعية

## 2-الثبات:

من خلال حساب الاتساق الداخلي للمقاييس الثمانية عن طريق معامل ألفا كرونباخ قد تبين بأن المعاملات مرتفعة في مقاييس مواجهة المتمثلة فيما يلي:

استراتيجية التصدي 0,70، مخططات حل المشكل 0,68، ضبط الذات 0,70، البحث عن سند اجتماعي 0,76، تحمل المسؤولية 0,66، التهرب-التجنب 0,72، اتخاذ المسافة 0,81، إعادة التقييم الإيجابي 0,79

**الخاتمة:**

بعدها تم دراستنا في هذا الفصل للمنهج المعتمد عليه في هذا البحث والمتمثل في المنهج الاكلينيكيوكيفية اختيار مجموعة البحث وكذلك الأدوات المستعملة، وفي الفصل الموالي سيتم عرض النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس إدراك الضغط ومقياس استراتيجية المواجهة مع تحليلها ومناقشتها



## الفصل السادس: عرض نتائج وتحليلها

1- الحالة الأولى أم (أ)

2- الحالة الثانية أم (ب)

3- الحالة الثالثة أم (ج)

استنتاج عام

دراسة الحالات:

1-1 تقديم الحالة الأولى:

أ/ البيانات الشخصية:

-بطاقة المعلومات الأولية خاصة بالأم:

اسم الأم: (خ)

السن: 46 سنة

عدد الأولاد: 5 أطفال

المستوى التعليمي: سنة رابعة

المستوى الاقتصادي: لا يوجد دخل مادي

المهنة: ماکثة بالبيت

نوع الزواج: الأبعاد

الحمل: 9 أشهر

ظروف الحمل: عادية

الولادة: طبيعية

ب/ البيانات الشخصية حول الطفل المصاب:

الاسم: (أ)

السن: 9 سنوات

جنسه: ذكر

الرتبة بين الاخوة: هو خامس

تشخيص الطبيب: متلازمة داون

## 2- عرض المقابلات:

## جدول 02 عرض مقابلات للحالة الأولى

المقابلة	التاريخ	المكان	المدة	الهدف
الأولى	2024/2/11	المركز	20 دقيقة	التعرف على الحالة كسب ثقتها وجمع البيانات الأولية
الثانية	2024/2/13	المركز	35 دقيقة	التعرف على المعاش النفسي في فترة مرحلة الحمل وفترة الولادة
الثالثة	2024 /2/15	المركز	40 دقيقة	خصصت لمعرفة مرحلة اكتشاف الاضطراب ومراحل النمو؛ وملاحظة جميع سلوكياتها أثناء اجراء المقابلة
الرابعة	2024/2/18	المركز	45 دقيقة	تطبيق استبيان إدراك الضغط النفسي و استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

## 3-تقديم الحالة:

كان التواصل مع الحالة سهل لم أجد صعوبات في اجراء المقابلات معها؛ تتميز أم (أ) بقامة قصيرة؛ لون بشرتها أسمر؛ لون العين أسود؛ المظهر هندامها نظيف؛ نبرة صوتها منخفض؛ وأم لخمسة أطفال من بينهم طفل من متلازمة داون وتظهر عليها أعراض الحزن والاكتئاب

أم (أ) تبلغ من العمر 46 سنة مستواها الدراسي سنة الرابعة ابتدائي تزوجت زواج تقليدي من رجل عادي يبلغ من العمر 58 سنة؛ ترعرعت الحالة في عائلة شبه متوسطة تزوجت في عمر عشرون من عمرها أنجبت أبنائها الأربعة في صحة جيدة الا ابنها (أ)

## 4-تحليل المقابلات للحالة الأولى:

من خلال المقابلات التي أجريت مع أم (أ) اكتشفت أن حمل الأم ب (أ) كان مرغوبا فيه؛ كانت فترة الحمل عادية وصحتها جيدة؛ وكانت تتخيل ابنها يأتي في صحة جيدة وأنه طفل عادي مثله مثل أخواته و الولادة كانت طبيعية لكن عندما جاءت لترضعه بدأ بالبكاء هستيري وتغير لون البشرة الى أزرق قالت

(حسبت ولدي راه يموت عيظت للممرضة)، وهنا انصدمت عندما أخبرها الطبيب بأن طفلها من متلازمة داون حيث قالت (نخلعت وانصدمت رميت ولدي للطبيب كي عرفت بلي ولدي منغولي وقتلهم علاه مقلتوليش)؛ مما جعل الحالة في حزن بكاء نتيجة معرفتها بإصابة ابنها ؛ لكن أظهرت أم (أ) حالة من قبول طفلها حيث صرحت بأنه أمر الله و قدره و لكن الأب لم يتقبل الطفل و تنازعت العلاقة مع الزوج و ذهبت الى منزلهم لمدة عام حيث قالت ( حتى هدرروا معاه الجيران والناس باه وليت لداري) عاشت الأم في وضعية صعبة نتيجة الظروف المادية حيث صرحت بأن ابنها الأكبر هو لتلقت منه الدعم و هو الذي يعمل و يشتري لأخيه كل ما يلزمه

أم (أ) متعلقة بابنها كثيرا وقالت لا أشعر بالذنب أبدا الحمد لله نعمة من عند الله وولدي هو "ما أملك وفتيت حياتي عليه " وعلاقتي مع طفلي " حلوة كي سكر" ونعامله مثله مثل اخواته "باه مايشعرش أنه مختلف عن اخواته" ونخاف عليه أكثر من التهميش ودائما أوصي ابني الأكبر بالعناية به حيث صرحت" نخاف نموت شكون يهتم به لأنه ميقدرش يعتمد على نفسه "وهذا ما بين الخوف الشديد على ابنها وقالت عندي أمل أنه سيعيش حياة عادية في المستقبل ونعمل المستحيل مع طفلي(أ) وأني قادرة على مواجهة هذه الوضعية والتعامل معها

ومن خلال المقابلة مع الحالة تبين أنها متقبلة مرض ابنها وتأقلمت معه حيث قالت "ربي يخليلي ابني " وبما أنني لا أعمل وقتي كله لابني

بعد اجراء المقابلات النصف الموجهة مع الحالة أم (أ) تم تطبيق مقياس إدراك الضغط واستراتيجية المواجهة عليها في المقابلة الرابعة وتظهر النتائج المتحصل عليها في الجدول التالي

### 5-تطبيق مقياس إدراك الضغط:

#### التعليمة:

لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة x في الدائرة التي تصف أكثر ما ينطبق عليك عموما وذلك خلال السنة أو السنتين الماضيتين، أجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة اجابتك واحرس على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة

## جدول (03) نتائج مقياس إدراك الضغط

العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1-تشعر بالراحة		x		
2-تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك				x
3-أنت سريع الغضب			x	
4-لديك أشياء كثيرة للقيام بها			x	
5-تشعر بالوحدة	x			
6-تجد نفسك في مواقف صراعية		x		
7-تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا			x	
8-تشعر بالتعب			x	
9-تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك		x		
10-تشعر بالهدوء	x			
11-لديك عدة قرارات لاتخاذها			x	
12-تشعر بالإحباط			x	
13-أنت مليء بالحيوية			x	
14-تشعر بالتوتر			x	
15-تبدو مشاكلك أنها تتراكم			x	
16-تشعر أنك في عجلة من أمرك			x	
17-تشعر بالأمن والحماية				x
18-ليك عدة مخاوف	x			
19-أنت تحت ضغط مقارنة بأشخاص آخرين	x			
20-تشعر بفقدان العزيمة	x			
21-تمتع بنفسك			x	
22-أنت خائف من المستقبل			x	
23-تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها			x	
24-تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم	x			

	×			25- أنت شخص خالي من الهموم
	×			26- تشعر بالإرهاك والتعب الفكري
	×			27- لديك صعوبة الارتخاء
	×			28- تشعر بعبء المسؤولية
			×	29- لديك الوقت الكافي لنفسك
×				30- تشعر أنك تحت ضغط مميت
4	54	6	7	المجموع:
		71		المجموع العام:

نتائج الحالة الأولى أم (أ) على مقياس استراتيجيات المواجهة:

التعليمة:

اليك في الفقرات التالية عدة طرق لمواجهة المشكل، المطلوب منك هو أن تحدد الى أي درجة استعملت كل واحدة منها في مواجهة مشكل ما يكون قد تسبب لك قلق ضع علامة × في الخانة المناسبة

## جدول (04) يمثل نتائج مقياس المواجهة

كثيرا جدا	كثيرا	الى حد ما	اطلاقا	الطرق المستعملة في مواجهة المشاكل
×				1-ركزت فقط فيما سأفعله لاحقا في الخطوة اللاحقة
		×		2- قمت بشيء لم أفكر أني سأفعله لكن قمت بشيء ما على الأقل
		×		3-حاولت اقناع الشخص المسؤول تغيير رأيه (ها)
	×			4-تحدثت لشخص ما لأتعرّف أكثر على الوضعية
		×		5-انتقدت نفسي أو وبختها
×				6-محاولة عدم اليأس لكن تركت الأمور نوعا ما موضع بحث
×				7-تمنيت أن تحدث معجزة
	×			8-رضيت بالقدر كان في بعض الأحيان حظي سينا
×				9-تصرفت وكأن شيئا لم يحدث
	×			10-حاولت أن أحتفظ بمشاعري لنفسي
	×			11-بحثت عن الجانب الملفت للمشكل، وحاولت النظر الى جانب الإيجابي للأشياء
		×		12-نمت أكثر من العادة
			×	13-أظهرت غضبي للشخص المتسبب في المشكل
	×			14-تقبلت عطف وتفهم شخص ما
			×	15-ألهمت القيام بشيء ابداعي
×				16-حاولت نسيان كل شيء
			×	17-تحصلت على مساعدة مختص
		×		18-تغيرت أو تطورت بشكل إيجابي
	×			19-اعتذرت أو قمت بشيء ما لاستدراك نفسي

			×	20- وضعت مخططا للعمل واتبعته
		×		21- أظهرت مشاعري بطريقة أو بأخرى
	×			22- أدركت أنني المتسبب في المشكل
		×		23- خرجت من المشكل بشكل أحسن مما دخلت فيه
			×	24- حدثت شخصا ما بإمكانه فعل شيء
			×	25- حاولت اشعار نفسي بإحساس جيد وذلك بالأكل، الشرب، التدخين، أخذ الأدوية
			×	26- قمت بمجازفة كبيرة أو شيئا خطرا جدا
		×		27- حاولت أن لا أتصرف بعجلة أو أتبع أفكارى الأولى
×				28- حاولت التقرب من الله أكثر
	×			29- اكتشفت من جديد ما هو مهم في الحياة
×				30- غيرت الأشياء حتى تنتهي الأمور الى الأفضل
			×	31- تجنبت التواجد مع الناس عموما
		×		32- عدم ترك المشكل يتغلب علي، ورفض التفكير فيه كثيرا
		×		33- طلبت النصح من شخص قريب أو صديق أحترمه
	×			34- لم أترك الآخرون من معرفة كم كانت الأمور سيئة
		×		35- الاستهانة من الوضعية ورفض أن أكون جديا نحوها
		×		36- حدثت شخصا ما عن ما شعرت به
	×			37- الإصرار على موقفي، وقاومت للوصول الى ما كنت أريده
			×	38- لمت غيري من الناس حول المشكلة
×				39- استفدت من تجاربي السابقة، اذ كنت في وضعية مماثلة
	×			40- عرفت ما يجب فعله، فضاغت جهدي لتحقيق الأمور



×				41-رفضت الاعتقاد بأن هذا أمر قد حدث
		×		42-تعهدت لنفسى بأن الأمور ستكون مختلفة مرة أخرى
	×			43-الوصول الى مجموعة حلول مختلفة للمشكل
×				44-حاولت ابعاد مشاعري حتى لا تتداخل كثيرا مع أمور أخرى
		×		45-غيرت أشياء في نفسى
	×			46-تمنيت لو ينتهي المشكل أو أجد حلا بطريقة أو بأخرى
	×			47-لدي خيال أو تمنيات حول إمكانية انقلاب الأمور
×				48-تضرعت الى الله
		×		49-شرد تفكيري الى ما يمكنني أن أقوله أو أقوم به
			×	50-فكرت كيف يمكن لشخص أقدره أن يتعامل مع هذه الوضعية، ثم اتخذت ذلك نموذجا

الجدول رقم 05 يوضح الاستراتيجيات التي تم استخدامها من قبل الحالة الأولى أم (أ):

الاستراتيجيات المستخدمة	الدرجة	النسبة المئوية
التصدي	5	6,49%
مخططات حل المشكل	13	16,88%
اتخاذ المسافة	12	15,58%
ضبط الذات	12	15,58%
البحث عن سند اجتماعي	6	7,79%
تحمل المسؤولية	7	9,09%
التهرب- التجنب	11	14,28%
إعادة التقييم الإيجابي	11	14,28%
المجموع	77	100%

الجدول رقم 06 يوضح الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال والمركزة حول حل المشكل التي تم استخدامها من قبل الحالة الأولى أم (أ)

الاستراتيجيات المستخدمة	الدرجة	النسبة المئوية
الاستراتيجيات المركزة حول حل المشكل	54	70,11%
الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال	23	29,86%
المجموع	77	100%

## استنتاج عام حول الحالة الأولى أم (أ):

ان الحالة تعاني اكتئاب ونقص الدعم المادي نتيجة أن ابنها كان يعمل جاهدا لكي يهتم بالعائلة لأن اهمال الزوج جعلها تعاني من ضغوط نفسية والشعور بالفراغ والعزلة وظهور عليها علامات الحزن والاكتئاب بعد ما كانت تحتاج منه الدعم والمساندة الاجتماعية لكن كل هذا وجدته في ابنها الأكبر، وبعد ما تم تطبيق على الحالة مقياس الضغوط النفسية وقد تحصلت على الدرجة 71 درجة، وتطبيق معادلة مؤشر الضغط تم التحصل على مؤشر إدراك الضغط عند الأم يقدر ب: **0,45**

وبناء على ذلك نستنتج أن الحالة أم (أ) تعاني من ضغط منخفض، وأيضا من خلال ما تم عرضه من النتائج في الجدول نلاحظ أن أم(أ) تستعمل استراتيجيات عديدة في مواجهتها للضغط النفسي، حيث بينت في تحليل أن أم (أ) اعتمدت على استراتيجيات مخططات حل المشكل بأعلى نسبة مقارنة بالاستراتيجيات الأخرى بنسبة تقدر ب **16,88%** وهذا يشير الى حماية ابنها واهتمام به ورعايته الذي تعتبر هذا حل للمشكل، ثم تليه استراتيجيتان اتخاذ المسافة وضبط الذات بنسبة متساوية (**15,58**) فهي لم تتلقى الدعم سوى من ابنها الأكبر، و تليه استراتيجيتان التهرب-التجنب و إعادة التقييم الإيجابي بنسبة تقدر ب (**14,28**) فهي تفكر كثيرا خصوصا في ابنها (أ) فتعيد تقييم الوضع، أيضا استراتيجيات تحمل المسؤولية تقدر بنسبة (**9,09**) نتيجة تحملها مسؤولية طفلها، تليها استراتيجيات بحث عن سند اجتماعي تقدر بنسبة (**7,79**) لأنها تلقت مساندة الامن ابنها، أخيرا استراتيجيات التصدي تقدر بنسبة (**6,49**)، أيضا بين من خلال ما تم عرضه في الجدول الأخير أن الأم تستخدم نوعين من الاستراتيجيات منها المركزة حول حل المشكل و المركزة حول الانفعال نلاحظ أن نسبة الاستراتيجيات المركزة حول حل المشكل مرتفعة على المركزة حول الانفعال قدرت بنسبة (**70,11**)، فمن خلال تحليل معطيات المقابلة و الحصول على نتائج مقياس ادراك الضغط و مقياس استراتيجيات المواجهة نستنتج أن الحالة أم (أ) تعاني من ضغط منخفض يقدر ب (**0,45**) و أنها تستخدم استراتيجيات المركزة حول حل المشكل

**1-تقديم الحالة الثانية أم (ي):**

أ/ البيانات الشخصية:

بطاقة المعلومات الأولية خاصة بالأم:

اسم الأم: (ب)

السن: 50 سنة

عدد الأولاد: 2 بنات

المستوى التعليمي: السنة الثالثة ثانوي

المستوى الاقتصادي: متوسط

المهنة: مائكة بالبيت

نوع الزواج: الأبعاد

الحمل: 9 أشهر

ظروف الحمل: عادية

الولادة: طبيعية

ب-البيانات الشخصية حول الطفل المصاب:

الاسم:(ي)

السن: 13 سنة

رتبته بين الاخوة: 2

تشخيص الطبيب: متلازمة داون

**2-عرض المقابلات:****جدول رقم 07 يمثل عرض المقابلات للحالة الثانية:**

المقابلة	التاريخ	المكان	المدة	الهدف
الأولى	2024/2/20	المركز	15 دقيقة	التعرف على الحالة كسب ثقتها، جمع البيانات الأولية
الثانية	2024/2/25	المركز	30 دقيقة	التعرف على المعاش النفسي في فترة الحمل وفترة الولادة
الثالثة	2024/2/27	المركز	40 دقيقة	خصصت لمعرفة مرحلة اكتشاف الاضطراب ومراحل النمو وملاحظة جميع سلوكياتها أثناء اجراء المقابلة
الرابعة	2024/2/29	المركز	45 دقيقة	تطبيق استبيان إدراك الضغط النفسي وتطبيق استبيان استراتيجيات المواجهة

**3-تقديم الحالة:**

كان التواصل مع الحالة صعب لكن عندما استدعيتها أنا والأخصائية نفسانية وشرحت لها على كيفية العمل معها وأن هذا من أجل مذكرة التخرج فهمت الأمر وجاءت في المقابلات، تتميز أم (ي) بقامة طويلة، لون بشرتها أبيض، من ناحية المظهر هدامها نظيف صوتها مرتفع، نشيطة أم (ي) سيدة تبلغ من العمر 50 سنة، مستواها التعليمي الثالثة ثانوي، مأكثة في البيت، مستوى الاقتصادي متوسط، أم لبنتين من بينها طفلة لمتلازمة داون تعاني من مرض سكر، وتزوجت زواج غير الأقارب

**4-تحليل المقابلات للحالة الثانية:**

من خلال المقابلات التي أجريت مع الحالة صرحت أنها كانت ترغب بالحمل لأنها بعد ولادة ابنتها أولى انتظرت 9 سنوات وصرحت بأن في تلك المدة عملت أي شيء لكي تحمل، وعندما عرفت بالحمل اعتنت بنفسها جيدا والولادة كانت جيدة وعندما ولدت ببنتها (ي) لم تكن تعرف أن طفلتها مريضة وقالت (خرجت لداري ودارت النفاس وأنا معلبش بلي بنتي من متلازمة داون) ، من بعد شهر بدأت ابنتي تخنق لا تحب رضاعة ذهبت بها الى المستشفى وقالت هنا كانت الصدمة أخبرني الطبيب بأن ابنتي(ي) (منغوليا) حيث قالت لطبيب (علاه مخبرتيش ، قال لها كون نقولك خفتك تعمليله اجهاض ) صرحت بأنها انصدمت في تلك اللحظة من بعد قالت عادي الحمد الله ، و تقبلت الأمر أنا و الزوج وصرحت بأنها لم تأثر على حياتها و قالت ( راني في شعال مجبتش أطفال هذي و الحمد لله خير من والوا)، و بينت الحالة أنها تلقت الدعم من زوجها و لم تشعر بأي ذنب لأنها أنجبت طفلة من متلازمة داون و أنها تجد الوقت الكافي للعناية بنفسها و بابنتها و أنها تعاملها مثلها مثل أختها الكبرى حيث قالت (باه كي نغيب على البيت تعرف هي صوالحها) و علاقتي معها حلوة ، و صرحت بأنها كانت تخرج بكثرة عند الجيران و العائلة و الأصدقاء و الآن لا ، و قالت عندي أمل بنتي تعيش حياة عادية في المستقبل من خلال المقابلة مع الحالة تبين أن الحالة متقبلة مرض طفلتها وتأقلمت معه لأنها قالت الحمد لله أكرمني وتفكرني بعد تلك المدة التي انتظرتها، وتخاف على بنتها في المستقبل لحدوث أمر سيء لها

بعد اجراء المقابلات النصف الموجهة مع الحالة أم (ي) تم تطبيق عليها في المقابلة الرابعة ومقياس إدراك الضغط النفسي واستراتيجية المواجهة

5- تطبيق مقياس إدراك الضغط:

التعليمة:

لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة x في الدائرة التي تصف أكثر ما ينطبق عليك عموماً وذلك خلال السنة أو السنتين الماضيتين، أجب بسرعة دن أن تزج نفسك بمراجعة اجابتك وأحرس على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة

جدول رقم: (08) نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي

العبارة	تقريباً	أحياناً	كثيراً	أبداً
1-تشعر بالراحة	x			
2-تشعر بوجود متطلبات لديك	x			
3-أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق	x			
4-لديك أشياء كثيرة للقيام بها		x		
5-تشعر بالوحدة				x
6- تجد نفسك في مواقف صراعية		x		
7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلاً			x	
8-تشعر بالتعب		x		
9-تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك	x			
10- تشعر بالهدوء			x	
11-لديك عدة قرارات لاتخاذها			x	
12-تشعر بالإحباط				x
13-أنت مليء بالحيوية			x	
14-تشعر بالتوتر		x		
15-تبدو مشاكلك أنها تتراكم		x		
16- تشعر أنك في عجلة من أمرك				x
17- تشعر بالأمن والحماية			x	
18-لديك عدة مخاوف	x			
19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين		x		

		×		20-تشعر بفقدان العزيمة
	×			21- تتمتع بنفسك
		×		22- أنت تخاف من المستقبل
	×			23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها
			×	24- تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم
		×		25- أنت شخص خالي من الهموم
		×		26- تشعر بالإرهاك والتعب الفكري
			×	27- لديك صعوبة الارتقاء
			×	28- تشعر بعبء المسؤولية
	×			29-لديك الوقت الكافي لنفسك
			×	30- تشعر أنك تحت ضغط مميت
12	24	20	9	المجموع
	65			المجموع العام

جدول رقم 09 نتائج الحالة الثانية أم (ي) على مقياس استراتيجية المواجهة:

التعليمة:

اليك في الفقرات التالية عدة طرق لمواجهة المشكل، المطلوب منك هو أن تحدد الى أي درجة استعملت كل واحدة منها في مواجهة مشكل ما يكون قد تسبب لك في قلق ضع علامة x في الخانة المناسبة

الطرق المستعملة لمواجهة المشكل	اطلاقا	الى حد ما	كثيرا	كثيرة جدا
1- ركزت فقط فيما سأفعله لاحقا في خطوة اللاحقة			x	
2- قمت بشيء لم أفكر أني سأفعله لكن قمت بشيء ما على الأقل		x		
3- حاولت اقناع الشخص المسؤول تغيير رأيه(ها)		x		
4- تحدثت لشخص ما لأتعرّف أكثر على الوضعية	x			
5- انتقدت نفسي أو وبختها		x		
6- محاولة عدم اليأس لكن تركت الأمور نوعا ما موضع بحث			x	
7- تمنيت أن تحدث معجزة		x		
8- رضيت بالقدر كان في بعض الأحيان حظي سيئا	x			
9- تصرفت وكأن شيئا لم يحدث			x	
10- حاولت أن أحتفظ مشاعري لنفسني			x	
11- بحثت عن الجانب الملفت للمشكل، وحاولت النظر الى الجانب الإيجابي للأشياء			x	
12- نمت أكثر من العادة	x			
13- أظهرت غضبي للشخص المتسبب في المشكل			x	
14- تقبلت عطف وتفهم شخص ما				x
15- ألهمت القيام بشيء ابداعي			x	
16- حاولت نسيان كل شيء		x		
17- تحصلت على مساعدة مختص	x			
18- تغيرت أتطورت بشكل إيجابي		x		
19- اعتذرت أو قمت بشيء ما لأستدرك نفسي	x			



×				20- وضعت مخططا للعمل واتبعته
			×	21- أظهرت مشاعري بطريقة أو بأخرى
		×		22- أدركت أنني المتسبب في المشكل
×				23- خرجت من المشكل بشكل أحسن مما دخلت به فيه
		×		24- حدثت شخصا ما بإمكانه فعل شيء ملموس اتجاه المشكل
			×	25- حاولت اشعار نفسي بإحساس جيد وذلك بالأكل والشرب، التدخين، أخذ أدوية
			×	26- قمت بمجازفة أو شيئا خطيرا
			×	27- حاولت أن لا أتصرف بعجلة أو أتبع أفكارى الأولى
×				28- حاولت تقرب من الله تعالى
×				29- اكتشفت من جديد ما هو مهم في الحياة
×				30- غيرت الأشياء حتى تنتهي الأمور الى الأفضل
		×		31- تجنبت التواجد مع الناس عموما
			×	32- عدم ترك المشكل يتغلب على ورفض تفكير فيه كثيرا
	×			33- طلبت النصح من الشخص قريب أو صديق أحترمه
		×		34- لم أترك الآخرين من معرفة كم كانت الأمور سيئة
			×	35- الاستهانة من الوضعية ورفض أن أكون جديا نحوها
×				36- حدثت شخصا ما عن ما شعرت به
×				37- الإصرار على موقفي، وقاومت للوصول الى ما كنت أريده
			×	38- لمت غيري من الناس حول المشكل
×				39- استفدت من تجاربي السابقة اذ كنت في وضعية مماثلة
	×			40- عرفت ما يجب فعله فضاغت جهدي لتحقيق الأمور
×				41- رفضت الاعتقاد بأن هذا الأمر قد حدث
	×			42- تعهدت لنفسى بأن الأمور ستكون مختلفة مرة أخرى
×				43- الوصول الى مجموعة حلول مختلفة للمشكل
×				44- حاولت ابعاد مشاعري حتى لا تتداخل كثيرا مع أمور أخرى

		x		45- غيرت أشياء في نفسي
	x			46- تمنيت لو ينتهي المشكل أو أجد حلا بطريقة أو بأخرى
		x		47- لدي خيال أو تمنيات حول إمكانية انقلاب الأمور
x				48- تضرعت الى الله
x				49- شرد تفكيري الى ما يمكنني أن أقوله وأقوم به
x				50- فكرت كيف يمكن لشخص أقدره أن يتعامل مع هذه الوضعية ثم اتخذت ذلك نموذجا

الجدول رقم 10 يوضح الاستراتيجيات التي تم استخدامها من قبل الحالة الثانية أم(ي)

النسبة المئوية	الدرجة	الاستراتيجيات المستخدمة
8,75%	7	التصدي
20%	16	مخططات حل المشكل
6,25%	5	اتخاذ المسافة
17,5%	14	ضبط الذات
10%	8	البحث عن سند اجتماعي
6,25%	5	تحمل المسؤولية
11,25%	9	التهرب- التجنب
20%	16	إعادة التقييم الإيجابي
100%	80	المجموع

الجدول رقم 11 يوضح الاستراتيجيات المركزة حول حل المشكل والمركزة حول الانفعال التي تم استخدامها من قبل الحالة الثانية أم (ي)

النسبة المئوية	الدرجة	الاستراتيجية المستخدمة
71,25%	57	الاستراتيجية المركزة حول حل المشكل
28,75%	23	الاستراتيجية المركزة حول الانفعال
100%	80	المجموع

## استنتاج عام حول الحالة الثانية أم (ي):

ان الحالة انتظرت تسع سنوات لإنجابها طفلتها (ي) و لم تكن تعرف بمرضها لكن عندما أنجبتها وعرفت بأنها مريضة لم تعاني من أي مشكل بل تلقت دعم كبير من الزوج و العائلة رغم انجبتها بطفلة من متلازمة داون لكن لم تؤثر على حياته من خلال تطبيق مقياس الضغوط النفسية على الحالة أم (ي) قد تحصلت على الدرجة 79 درجة، وبتطبيق معادلة مؤشر الضغط تم التحصل على مؤشر إدراك الضغط عند الأم يقدر ب (0,38) وبناء على ذلك نستنتج أن الحالة أم (ي) تعتني من ضغط منخفض، وأيضاً من خلال ما تم عرضه في الجدول السابق نلاحظ أن أم (ي) تستعمل استراتيجيات عديدة في مواجهتها للضغط النفسي، حيث بين أنها تعتمد على استراتيجيتان مخططات حل المشكل وإعادة التقييم الإيجابي كأعلى نسبة (20) نتيجة اهتمامها ببنيتها و حمايتها و بعض الأحيان تحس بالإحباط فتعيد التقييم و بعدها يليها الاستراتيجية ضبط الذات قدرت نسبتها ب(17,5) في بعض الأحيان تلوم نفسها، أيضاً استراتيجية الجنب-التهرب بنسبة (11,25) ، تليها استراتيجية بحث عن سند اجتماعي تقدر بنسبة (10) فهي تلقت دعم و المساندة من قبل الزوج ثم يليها استراتيجية التصدي تقدر بنسبة (8,75) و في الأخير استراتيجيتان تحمل المسؤولية و اتخاذ المسافة تقدر بنسبة (6,25) نتيجة تحملها مسؤولية ابنتها ، و من خلال ما تم عرضه في الجدول الأخير يتضح أن أم (ي) استخدمت نوعين من الاستراتيجيات منها الاستراتيجية المركزة حول حل المشكل و المركزة حول الانفعال ، و منه نلاحظ أن استراتيجية المركزة حول حل المشكل أعلى نسبة من المركزة حول الانفعال بنسبة (71,25) و من خلال تحليل معطيات المقابلة و الحصول على نتائج مقياس ادراك الضغط و مقياس استراتيجية المواجهة نستنتج أن أم (ي) تعاني من ضغط منخفض يقدر بنسبة (0,38) و أنها تعتمد على استراتيجية المركزة حول حل المشكل

**1-تقديم الحالة الثالثة أم (خ):****أ/ البيانات الشخصية:****بطاقة المعلومات الأولية خاصة بالأم:**

اسم الأم: (ع)

السن: 30 سنة

عدد الأولاد: 3 ذكور

المستوى التعليمي: السنة الثالثة ابتدائي

المستوى الاقتصادي: متوسط

المهنة: مائكة

نوع الزواج: أقارب

الحمل: 9 أشهر

ظروف الحمل: مرضية

الولادة: طبيعية

**ب/ البيانات الشخصية حول الطفل المصاب:**

الاسم: (خ)

السن: 10 سنوات

جنسه: ذكر

الرتبة بين الاخوة: هو الأول

تشخيص الطبيب: متلازمة داون

## 2- عرض المقابلات:

## جدول رقم (12) يمثل عرض المقابلات للحالة الثالثة:

المقابلة	التاريخ	المكان	المدة	الهدف
الأولى	2024/3/3	المركز	15 دقيقة	التعرف على الحالة كسب ثقتها، جمع البيانات الأولية
الثانية	2024/3/5	المركز	30 دقيقة	التعرف على المعاش النفسي في فترة مرحلة الحمل وفترة الولادة
الثالثة	2024/3/7	المركز	40 دقيقة	خصصت لمعرفة مرحلة اكتشاف الاضطراب ومراحل النمو وملاحظة جميع سلوكياتها أثناء اجراء المقابلة
الرابعة	2024/3/11	المركز	45 دقيقة	تطبيق استبيان إدراك الضغط النفسي و استبيان استراتيجية مواجهة

## 3- تقديم الحالة:

كان التواصل مع الحالة سهل لم أجد مشكل معها، تتميز أم (خ) بقامة قصيرة، لون البشرة سمراء، من ناحية المظهر هندامها نظيف صوتها منخفض، أم (خ) سيدة تبلغ من العمر 30 سنة، مستواها التعليمي الثالثة ابتدائي ماكثة بالبيت وهي أم ل 3 ذكور، من بينهم طفل من متلازمة داون، مستواها اقتصادي متوسط، وتزوجت من ابن خالتها

## 4- تحليل المقابلات:

من خلال المقابلات التي أجريت مع الحالة صرحت أنها تزوجت من ابن خالتها و هي تبلغ 17 سنة و لم ترغب بزواج الأقارب وصرحت الحالة أنها كانت ترغب بالحمل لكن تعدت فترة الحمل صعبة حيث (قالت فانت غير مرض ) ولم أشعر بفترة الحمل كباقي النساء و عندما حان وقت الولادة ولدت ابني عادي ، ولم أكن أعرف أنه مريض برغم كان يبكي كثيرا و لا يحب الرضاعة و نحيف في الجسم حيث قالت ( ما كنتش نعرف كنت صغيرة و كنت نقول بلاك قاع أطفال هاك) و صرحت بأن زوجها كان يقول بأن طفل مريض لأن ابن أخيه منغولي و كان يعرف لكن أنا في حياتي لم أسمع أو أعرف طفل منغولي ، لكن بعد 6 أشهر ذهبت لأعمل له لقاح و هنا كانت الصدمة عندما أخبرتني الطبيبة بأن ابنها من متلازمة داون حيث قالت ( بكيت بزاف في هذيك لحظة) لكن عندما ذهبت الى منزل استغفرت و

قلت الحمد لله و لم أخبر زوجي في تلك دقيقة حتى مرور أسبوع و قال لها كنت أعرف لأن ابن أخيه الأكبر مثله من متلازمة داون ، لهذا قالت ( جاته عادي و لم يفعل أي ردت فعل ) ، و صرحت بأن ابنها لم يؤثر على حياتها ، بينت الحالة أم (خ) بأنها تشعر بالضغط من قبل عائلة زوجها و قالت تلقيت دعم من زوجي و بطفلي زادت قوات العلاقة بيننا و صرحت بأن لديها الوقت الكافي لابنها و أنها علاقته معه جيدة و تعامله مثله مثل اخوته و نعلمه بأن يدافع على نفسه و على اخواته و علاقتي بعائلتي و أصدقائي لم تتغير أبدا

من خلال المقابلة مع الحالة تبين أن تقبلت طفلها بشكل عادي وتحب طفلها وتخاف عليه من أي شيء وقالت عسى أنه هو يدخلني للجنة

بعد اجراء المقابلات النصف الموجهة مع الحالة أم (خ) تم تطبيق عليها مقياس إدراك الضغط النفسي واستراتيجية المواجهة

#### 5- تطبيق مقياس الضغط النفسي:

#### التعليمة:

لكلعبارة من العبارات التالية ضع العلامة x في الدائرة التي تصف أكثر ما ينطبق عليك عموما وذلك خلال السنة أو السنتين الماضيين، أجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة اجابتك واحرس على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة

#### جدول رقم (13) نتائج الحالة الثالثة أم (خ) مقياس إدراك الضغط

العبارات	تقريبا	أحيانا	كثيرا	أبدا
1-تشعر بالراحة	x			
2-تشعر بوجود متطلبات لديك		x		
3-أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق				x
4-لديك أشياء كثيرة للقيام بها			x	
5-تشعر بالوحدة	x			
6-تجد نفسك في مواقف صراعية			x	
7-تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا			x	
8-تشعر بالتعب		x		

	×			9-تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك
		×		10-تشعر بالهدوء
	×			11-لديك عدة قرارات لاتخاذها
×				12-تشعر بالإحباط
	×			13-أنت مليء بالحيوية
×				14-تشعر بالتوتر
	×			15-تبدو مشاكلك أنها تتراكم
×				16-تشعر أنك في عجلة من أمرك
	×			17-تشعر بالأمن والحماية
	×			18-لديك عدة مخاوف
×				19-أنت تحت ضغط مقارنة بأشخاص آخرين
×				20-تشعر بفقدان العزيمة
		×		21-تمتع بنفسك
	×			22-أنت خائف من المستقبل
	×			23-تشعر أنك قمت بأشياء ملزم بها وليس لأنك تريدها
		×		24-تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم
×				25-أنت شخص خالي من الهموم
		×		26-تشعر بالإرهاك والتعب الفكري
×				27-لديك صعوبة في الاسترخاء
×				28-تشعر بعبء المسؤولية
		×		29-لديك الوقت الكافي لتريح نفسك
	×			30-تشعر بأنك تحت ضغط مميت
36	36	14	2	المجموع:
		88		المجموع العام:



**نتائج الحالة الثالثة أم (خ) على مقياس استراتيجية المواجهة:  
التعليمية:**

اليك في الفقرات التالية عدة طرق لمواجهة المشكل، المطلوب منك هو أن تحدد الى أي درجة استعملت كل واحدة منها في مواجهة مشكل ما يكون قد تسبب لك في قلق ضع علامة x في الخانة المناسبة

**جدول رقم 14 يمثل نتائج أم (خ) على مقياس استراتيجية المواجهة:**

الطرق المستعملة في مواجهة المشاكل	اطلاقا	الى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
1- ركزت فقط على ما سأفعله لاحقا في الخطوة اللاحقة	x			
2- قمت بشيء لم أفكر أنني سأفعله لكن قمت بشيء ما على الأقل		x		
3- حاولت اقناع الشخص المسؤول تغيير رأيه(ها)	x			
4- تحدثت لشخص ما لأتعرّف أكثر على الوضعية	x			
5- انتقدت نفسي أو وبختها	x			
6- محاولة عدم اليأس لكن تركت الأمور نوعا ما موضوع بحث			x	
7- تمنيت أن تحدث معجزة			x	
8- رضيت بالقدر كان في بعض الأحيان حظي سينا			x	
9- تصرفت وكأن شيئا لم يحدث	x			
10- حاولت أن أحتفظ بمشاعري لنفسي			x	
11- بحثت عن الجانب الملفت للمشكل، وحاولت النظر الى الجانب الإيجابي للأشياء	x			
12- نمت أكثر من العادة			x	
13- أظهرت غضبي للشخص المتسبب في المشكل				x
14- تقبلت عطف وتفهم شخص ما				x
15- ألهمت القيام بشيء ابداعي	x			
16- حاولت نسيان كل شيء				x
17- تحصلت على مساعدة مختص	x			
18- تغيرت أو تطورت بشكل إيجابي			x	
19- اعتذرت أو قمت بشيء ما لاستدراك نفسي			x	

			×	20- وضعت مخططا للعمل واتبعته
×				21- أظهرت مشاعري بطريقة أو بأخرى
		×		22- أدركت أنني المتسبب في المشكل
	×			23- خرجت من المشكل بشكل أحسن مما دخلت به وفيه
			×	24- حدثت شخصا ما بإمكانه فعل شيء ملموس اتجاه المشكل
			×	25- حاولت اشعار نفسي بإحساس جيد وذلك بالأكل، الشرب، التدخين، أخذ الأدوية
		×		26- قمت بمجازفة كبيرة أو شيئا خطرا جدا
	×			27- حاولت لا أتصرف بعجلة أو أتبع أفكارى الأولى
	×			28- حاولت التقرب من الله أكثر
	×			29- اكتشفت من جديد ما هو مهم في الحياة
	×			30- غيرت الأشياء حتى تنتهي الأمور الى الأفضل
			×	31- تجنبت التواجد مع الناس عموما
		×		32- عدم ترك المشكل يتغلب علي، ورفض التفكير فيه كثيرا
×				33- طلبت النصح من شخص قريب أو صديق أحترمه
	×			34- لم أترك الآخرين من معرفة كم كانت الأمور سيئة
		×		35- الاستهانة من الوضعية ورفض أن أكون جديا نحوها
			×	36- حدثت شخصا ما عن ما شعرت به
	×			37- الإصرار على موقفي، وقاومت للوصول الى ماكنت أريده
×				38- لمت غيري من الناس حول المشكلة
	×			39- استفدت من تجاربي السابقة، اذ كنت في وضعية مماثلة
	×			40- عرفت ما يجب فعله، فضاغت جهدي لتحقيق الأمور
			×	41- رفضت الاعتقاد بأن هذا أمر قد حدث
		×		42- تعهدت لنفسى بأن الأمور ستكون مختلفة مرة أخرى
	×			43- الوصول الى مجموعة حلول مختلفة للمشكل
×				44- حاولت ابعاد مشاعري حتى لا تتداخل كثيرا مع أمور أخرى

	×			45-غيرت أشياء في نفسي
	×			46-تمنيت لو ينتهي المشكل أو أجد حلا بطريقة أو بأخرى
		×		47-لدي خيال أو تمنيات حول إمكانية انقلاب الأمور
	×			48-تضرعت الى الله
		×		49-شرد تفكيري الى ما يمكنني أن أقوم به
			×	50-فكرت كيف يمكن لشخص أقدره أن يتعامل مع هذه الوضعية، ثم اتخذت ذلك نموذجا

الجدول رقم 15 يوضح الاستراتيجيات التي تم استخدامها من قبل الحالة الثالثة أم (خ)

النسبة المئوية	الدرجة	الاستراتيجية المستخدمة
12,19%	10	التصدي
13,41%	11	مخططات حل المشكل
9,75%	8	اتخاذ المسافة
17,07%	14	ضبط الذات
7,31%	6	البحث عن سند اجتماعي
6,09%	5	تحمل المسؤولية
15,85%	13	التهرب-التجنب
18,29%	15	إعادة التقييم الإيجابي
100%	82	المجموع

الجدول رقم 16 يوضح الاستراتيجيات المركزة حول حل المشكل والمركزة حول الانفعال التي تم استخدامها من قبل الحالة الثالثة أم (خ)

النسبة المئوية	الدرجة	الاستراتيجية المستخدمة
67,07%	55	الاستراتيجيات المركزة حول حل المشكل
32,92%	27	الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال
100%	82	المجموع

## استنتاج عام حول الحالة الثالثة أم (خ):

ان الحالة تزوجت من ابنت خالتها و لم ترغب من زواج الأقارب و أنها عانت في فترة الحمل والولادة وأن زوجها كان يعرف بمرض ابنه و لم يبدي بأي ردت فعل لأن ابن أخيه كان مريض بمتلازمة داون وأنها تلقت المشاكل من عائلة الزوج لأن علامات الحزن و الأسى ظاهرة على وجهها، و من خلال تطبيق مقياس الضغوط النفسية على الحالة أم (خ) قد تحصلت على درجة 88 درجة وبتطبيق معادلة مؤشر الضغط تم التحصل على مؤشر إدراك الضغط عند الأم يقدر ب (0,64) وبناء على ذلك نستنتج أن الحالة أم (خ) تعاني من ضغط مرتفع، وأيضا من خلال تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة نلاحظ أن الأم تستعمل استراتيجيات عديدة في مواجهتها للضغط، حيث بينت أن استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي كأعلى نسبة تقدر ب (18,29) تشعر بالحزن والاكنتاب و الضغط من قبل عائلة الزوج لكنها تعيد تقييم الوضع ثم تليها استراتيجية ضبط الذات تقدر بنسبة (17,07) تحاول تحسين و سيطرة على سلوكها، ثم تليها استراتيجية إعادة التجنب و التهرب تقدر بنسبة (15,85) تحاول تجنب الوضعيات الصعبة و المؤلمة و بعدها استراتيجية مخططات حل المشكل تقدر بنسبة (13,41) نتيجة حماية ابنها و رعايته ، ثم يليها استراتيجية التصدي تقدر بنسبة (12,19) تركز على حل المشاكل بدلا من التركيز على المشاكل التعامل مع الموقف ثم تليها استراتيجية اتخاذ المسافة تقدر بنسبة (9,75) تحاول ابتعاد على كل شخص يثير الضغط أو العواطف السلبية ، ثم تليها استراتيجية بحث عن سند اجتماعي تقدر بنسبة (7,31) فهي تلقت المساندة من قبل زوج في الأخير استراتيجية تحمل المسؤولية تقدر بنسبة (6,09)، و من خلال ما تم عرضه في الجدول الأخير بين أن أم (خ) استخدمت نوعين من الاستراتيجيات منها الاستراتيجية المركزة حول حل المشكل و الاستراتيجية المركزة حول الانفعال ، نلاحظ أن الاستراتيجية المركزة حول حل المشكل أعلى نسبة من المركزة حول الانفعال بنسبة (67,07) ، و من خلال معطيات المقابلة و الحصول على نتائج مقياس اراك الضغط النفسي و مقياس استراتيجيات المواجهة نستنتج أن أم (خ) تعاني من ضغط مرتفع يقدر ب(0,70) و أنها تعتمد على استراتيجية المركزة حول حل المشكل.

**ثانياً: مناقشة النتائج:**

بعد ما تم عرض ومناقشة النتائج التي حاولنا من خلالها التحقق من فرضيات الدراسة من خلال دراستنا لحالة أمهات أطفال متلازمة داون، سيتم في هذا العنصر مناقشة النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة والتي تم عرضها سابقاً ويتضح ذلك فيما يلي:

من خلال موضوع دراستنا التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لأمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، فانطلاقاً من فرضية:

1-تعتمد أمهات أطفال المصابين بمتلازمة داون على استراتيجيات مختلفة لمواجهة والتخفيف الضغوط النفسية

لقد تم التحقق من الفرضية وذلك بالاعتماد على الأدوات المستخدمة في الدراسة والمتمثلة في الملاحظة والمقابلة العيادية ومقياس إدراك الضغط ومقياس استراتيجيات المواجهة فقد دلت عملية تحليل النتائج على عدم تحقق الفرضية وعدم التوصل الى نتائج مقنعة تثبت صحة الفرضية حيث لم يمكن اثبات أن:

**تعتمد أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون على استراتيجيات مختلفة لمواجهة والتخفيف الضغوط النفسية**

كما دلت النتائج على:

أن أمهات أطفال المصابين بمتلازمة داون محل الدراسة يعتمدن على استراتيجيات متشابهة لمواجهة والتخفيف الضغوط وهذا ما تبين من خلال الحالة الأولى أم (أ) تعاني من الضغط منخفض بنسبة **(0,45)** وتعتمد على استراتيجية حول حل المشكل بنسبة **(70,11)**، والحالة الثانية أم (ي) تعاني من ضغط منخفض بنسبة **(0,38)** وتعتمد على استراتيجية حول حل المشكل بنسبة **(71,25)**، الحالة الثالثة أم (خ) تعاني من ضغط مرتفع بنسبة **(0,64)** وتعتمد على استراتيجية حول حل المشكل بنسبة **(67,07)**

ولم تتفق هذهنتيجة مع دراسة فاطمة عدائكة (2019) التي توصلت الى أن أمهات أطفال المصابين بمتلازمة داون يعتمدن على استراتيجيات مختلفة لمواجهة والتخفيف من الضغوط النفسية

وفي الأخير بناء على ما تقدم يمكن القول إن البحث الحالي لم يحقق الأهداف المسطرة، ولم يستطع الإجابة على التساؤل المطروح من خلال الفرضية المتبناة

**تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:**

ترتكز أمهات أطفال متلازمة داون على استراتيجيات المركزة حول الانفعال لمواجهة الضغط النفسي

كما أدلت نتائج أن جميع الحالات التي تم دراسة عليهن استخدمن استراتيجية المركزة حول الانفعال بنسبة منخفضة كما تبين في الحالة أولى لأم (أ) بنسبة (29.86) أما الحالة الثانية لأم (ي) بنسبة (28.75)، الحالة الثالثة لأم (خ) بنسبة (32.92) وذلك من خلال أحاسيس سلبية التي تعد بمثابة ردود أفعال عند معرفة حالة أبنائهن وقد يكون ذلك عبر مراحل منها مرحلة الصدمة التي تعد أول رد فعل للأم عندما تعرف أن ابنها مصاب بمتلازمة داون، حيث تشعر بالانكار و الرفض في تلك اللحظة و بالحزن و الأسى نتيجة انجابها طفل مصاب بمتلازمة داون وأيضا تشعر باللوم نفسها و زوجها و الشعور بالذنب وذلك يذهب و يقل مع مرور الوقت و ذلك ظهر مع الحالات وصولا الى تقبل بأطفالهن و حاولت وجود برامج التربوية تساعد على تنمية مهارات ابنها

### تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

**ترتكز أمهات أطفال متلازمة داون على استراتيجية المركزة حول حل المشكلة لمواجهة الضغط النفسي**

تبينت نتائج أن جميع الحالات التي تم دراسة عليهن استخدمن استراتيجية المركزة حول حل المشكل كما أظهرت أمالحالة (أ) نسبة (70.11) أما الحالة الثانية أم (ي) بينت بنسبة (71.25) أما الحالة الثالثة أشارت بنسبة (67.07) و تضمن ذلك من خلال تقبل أطفالهن واستخدام أسلوب مخططات حل مشكلة الذي يهدف الى محاولة التخلص من الضغط النفسي من خلال السيطرة بشكل مباشر على الموقف الضاغط عن طريق امكانياتهم و أسلوب التصدي الذي يهدف الى التخلص من الضغط النفسي ويليه أسلوب اتخاذ المسافة الذي يهدف لأخذ مسافة والتخلص من المواقف الضاغطة ، و من بعدها تحمل المسؤولية يجب على أمهات تحمل أطفالهن و تحمل مسؤوليتهم وأما البحث عن سند اجتماعي و ذلك خلال الدعم و التشجيع من قبل أفراد العائلة و الزوج و المحيط الاجتماعي لأنه يلعب دورا مهم في تحسين الصحة النفسية و تقليل من التوتر والقلق و في الأخير أسلوب إعادة التقييم و نقصد به أن أمهات يقومون بإعادة النظر لتغيير أنماط تفكيرهم من أفكار السلبية

بينت الفرضية أنها لم تتحقق ولم تتفق مع دراسة نورة عامرو أميمة عناب (2021) التي تهدف بأنهم يستخدمون الاستراتيجية المركزة حول الانفعال



توصيات:

- 1-تنظيم برامج لتوعية ومساندة أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون على تعدي مشكلاتهم وكيفية التعامل معها
- 2-وضع دورات تدريبية لأمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون وتقديمها بأساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لديهن للمحافظة على تناسقهن وانسجامهن النفسي والاجتماعي
- 3-التحفيز على دمج ذوي متلازمة في المجتمع وتشغيلهم ضمن مؤسسات كمحاولة
- 4-مساعدة الوالدين على استيعاب الاضطراب زيادة لتقديم الاقتراحات والارشادات التربوية والعلاجية لتنشيط العلاقة بين الابن والوالدين
- 5-تزويد الدعم المادي والمساندة الاجتماعية اللازمة لأمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون حتى تستطيع التكفل بطفلها المصاب جيدا



ان الأحداث الضاغطة موجودة أينما كنا وتتفاوت من شخص الى آخر حسب الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأشخاص، ومن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الانسان التي يندمج لها الانسان تلك التي تقترن بالأسرة التي لديها طفل متلازمة داون مما يجعلها في حالة عدم ثبات

فمن خلال دراستنا لعينة البحث وتطبيقنا لأدوات القياس المتمثلة في مقياس الضغط النفسي ومقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، والاستعانة بمنهج دراسة الحالة ومنه نستنتج أن أمهات أطفال متلازمة داون يعتمدن على استراتيجيات متشابهة لتخفيف من الضغوط وأنهن يستخدمن استراتيجيات مواجهة حول حل المشكلة

وبناء على هذا هدفت دراستنا التي تشمل استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال متلازمة داون الى اطلاع على استراتيجيات التي تستخدمها الأمهات الأطفال متلازمة داون لمواجهة والتخفيف الضغوط النفسية

وفي الأخير يمكن القول إن موضوعنا يعتبر من المواضيع الهامة لكافة الأفراد والمجتمعات التي نطمح أن تنجز حولها الكثير من الدراسات والأبحاث بهدف التخفيف من الضغط النفسي عن هذه الفئة

## المراجع

- إبراهيم عبد الستار (2003) علم النفس أسسه ومعالمه دراسته ط1 المملكة العربية السعودية دار الطباعة والنشر
- أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو سعد (2009) التعامل مع الضغوط النفسية ط1 دار الشروق للنشر والتوزيع
- آذار عبداللطيف عباس، أحمد سيف شاهين (2016) علم نفس ذوي الحاجات الخاصة ط1 دار الاصدار العلمي للنشر والتوزيع
- آل سفران ضيدان بن محمد (2012) متلازمة داون حقائق وإرشادات ط1 الرياض مكتبة الملك الفهد الوطنية للنشر والتوزيع
- أمال سليمان تركي عنزي (2004) أساليب مواجهة ضغوط عند صحيحات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية سيكوسوماتية دراسة مقارنة مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير كلية التربية جامعة الملك سعود
- أميرة طه بخش (2001) أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقليا والعادين كلية التربية جامعة أم القرى السعودية
- آيت حمودة (2006) دور سمات الشخصية واستراتيجية المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والجسدية رسالة لنيل شهادة دكتوراة في علم النفس العيادي جامعة وهران
- بغيجة الياس (2005) استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب للمعاقين حركيا رسالة لنيل شهادة الماجستير بجامعة الجزائر
- بن مير فايزة (2023) الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس العيادي جامعة يحي فارس المدية
- جبالي صباح (2012) الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى الأمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي تخصص علم النفس الضغط جامعة فرحات عباس سطيف
- جدو عبد الحفيظ (2014) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير علم النفس العيادي جامعة سطيف 2 الجزائر

- حدة بلقاسم يوسفى (2016) الاستراتيجيات الارشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية ط1 عمان: دار أسامة للنشر
- حسن مصطفى عبد المعطي (2006) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ط1 مكتبة زهراء الشرق القاهرة مصر
- حميدة لامية (2020) استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
- خلادي نور الهدى عائشة، ديسة حكيمة (2022) مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس العيادي جامعة بلحاج بوشعيب بعين تموشنت
- دعاء محمد العدوي، جمال شفيق أحمد، محمود عبد الحميد حسين (2018) الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية مجلة العلوم البيئية معهد الدراسات والبحوث البيئية -جامعة عين شمس مجلد الثالث والأربعون جزء الأول
- دعو سميرة، شنوفي نورة (2013) الضغط النفسي واستراتيجية المواجهة لدى أطفال التوحد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي جامعة أكلي محند أولحاج البويرة
- رانيا قاسم، دينا مصطفى (2010) اضطرابات النمو الشامل والمتلازمات لدى الأطفال دار الجامعة الجديدة
- زغدي نذيرة (2018) التصورات الاجتماعية لدى أمهات أطفال التوحد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر علوم التربية تخصص تأهيل في التربية الخاصة جامعة الشهيد لخضر الوادي
- سمير شيخاني (2003) الضغط النفسي ط1 دار الفكر العربي مؤسسة ثقافية للنشر والتوزيع
- السميران تامر حسن علي، المساعيد عبد الكريم عبد الله (2014) سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها ط1 عمان دار النشر دار حامد للنشر والتوزيع
- طه عبد العظيم حسن، سلامة عبد العظيم حسن (2006) استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية ط1 الأردن دار الفكر للنشر والتوزيع

- علي عسكر (2003) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق) ط3 دار الكتاب الحديث قسم علم النفس كلية التربية الأساسية دولة الكويت
- علي معمر عبد المؤمن (2008) البحث في علوم الاجتماعية: الوجيه في الأساسيات والمناهج والتقنيات ط1 دار النشر جامعة 7 أكتوبر بليبيا بنغازي
- عيسات مريم، آيت مجبر واكلي بديعة (2020) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلاية النفسية مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية المجلد 5 العدد1
- فاروق السيد عثمان (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية ط1 دار الفكر العربي، القاهرة
- فائزة قنطار (1992) الأمومة نمو العلاقة بين الطفل والأم سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب
- إبراهيم ابراش (2008) المنهج العلمي و تطبيقاته في العلوم الاجتماعية دار الشروق عمان
- كربال مختار (2010) استراتيجيات المواجهة لدى المساجين وعلاقتها بظهور الإصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص علم النفس الصدمي بجامعة الجزائر
- كمال عبد الحميد زيتون (2004) منهجية البحث التربوي النفسي من المنظور الكمي والكيفي ط1 عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة القاهرة
- كوثر حسن عسيلة (2006) متلازمة داون ط1 دار صفاء للنشر والتوزيع عمان
- ماجدة السيد عبيد (2012) مقدمة في ارشاد ذوي الاحتياجات الخاصة وأسره ط1 دار صفاء للنشر والتوزيع عمان
- محمود عبد المنعم أمال (2006) مواجهة الضغوط النفسية لدى الأسر المتخلفين عقليا ط1 مكتبة زهراء الشرق القاهرة
- مدفوني رولا (2015) أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات أطفال متلازمة داون مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي جامعة العربي بن مهدي أم البواقي
- مرار مفيدة، رتعات نجا (2022) الأسرة والصحة النفسية لدى أمهات أطفال معاقين ذهنيا مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي بجامعة ابن خلدون تيارت
- مصطفى نوري القمش (2011) الاعاقات المتعددة ط1 عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع

- معروف محمد (2013) استراتيجيات التعامل مع احتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس والتربية تخصص الصحة النفسية والتكيف المدرسي بجامعة وهران
- مناصري نوال، يوسف عبيد، هدى أوكالي (2020) استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى أطفال متلازمة داون مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس تخصص ارشاد وتوجيه بجامعة محمد بوضياف المسيلة
- منصور عبد الحق (2011) حياة المعوق بين تحديات الواقع وأفاق المستقبل ط1 دار قرطبة للنشر والتوزيع
- ناير وهيبه (2023) الضغط النفسي لدى أولياء ذوي احتياجات الخاصة (التأخر الذهني - التوحد) مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس الصحة بجامعة محمد بن أحمد وهران
- نائف علي أيبو (2019) الضغوط النفسية ط1 دار النشر دار المعرفة الجامعية
- نبيلة أحمد أبو حبيب (2010) ضغوط النفسية واستراتيجية مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل دراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير كلية تربية جامعة أزهـر بفلسطين
- نورة عامر، أميمة عناب (2021) استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الراشدين ذو الاحتياجات الخاصة مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية المجلد 4 العدد
- والي و داد (2015) استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين الذكور والاناث (دراسة ميدانية بمراكز إعادة التربية لولاية: وهران- معسكر- سيدي بلعباس) مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي بجامعة محمد بن أحمد وهران

الملاحق

## الملحق رقم 01:

### دليل المقابلة نصف الموجهة:

#### 1-بيانات عامة حول الأم والطفل المصاب بمتلازمة داون:

الاسم

السن

المستوى الدراسي

عدد الأولاد

اسم الطفل

الجنس

عمره

رتبته بين الاخوة

#### 2-الحالة النفسية للأم قبل وعند اكتشاف الحالة:

كيف كان رد فعلك عند معرفة أن ابنك مصاب بمتلازمة داون؟

كيف كان شعورك عندما علمت بذلك؟

ماذا فعلت عند سماعك الخبر؟

هل تظنين أن انجابك لطفل مصاب بمتلازمة داون أثر على حياتك؟

كيف ذلك وهل تشعرين بذنب؟

#### 3-تعامل الأم مع الوضعية:

عند ادراكك ومعرفتك بأن ابنك مصاب بمتلازمة داون ماذا فكرتي أن تفعلي؟

كيف كان رد فعل زوجك، وهل تلقين دعم منه؟

كيف تتعاملين مع الوضع في الوقت الحالي؟

هل تجددين الوقت الكاف للعناية به وبنفسك وبعائلتك؟

كيف هو وضعك في العمل وهل تستطيعين مواصلته؟

#### 4-الحياة العلانية:

كيف هي علاقتك مع طفلك؟

هل تعاملينه بنفس طريقة تعاملك مع الآخرين؟ ولماذا؟

هل تغيرت علاقتك مع زوجك؟ وهل تأثرت هذه العلاقة بإصابة ابنك؟  
هل تغيرت علاقتك بعائلتك كلها والجيران والأصدقاء بعد أن علمت أن ابنك مصاب بمتلازمة  
داون؟

#### 5- النظرة المستقبلية للأم:

هل تعتقدين أن العناية بابنك ستكون أصعب في المستقبل؟  
هل تعتقدين أنه سيعيش حياة عادية ويحقق الاستقلالية؟  
هل تظنين أنك قادرة على مواجهة هاته الوضعية والتعامل معها؟



## الملحق رقم 02:

### مقياس اداك الضغط:

#### التعليمة:

لكلعبارة من العبارات التالية ضع العلامة x في الدائرة التي تصف أكثر ما ينطبق عليك  
عموما وذلك خلال السنة أو السنتين الماضيين، أجب بسرعة دون أن تزج نفسك بمراجعة  
اجابتك واحرس على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة

العبارات	تقريبا	أحيانا	كثيرا	أبدا
1-تشعر بالراحة				
2-تشعر بوجود متطلبات لديك				
3-أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق				
4-لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
5-تشعر بالوحدة				
6-تجد نفسك في مواقف صراعية				
7-تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				
8-تشعر بالتعب				
9-تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك				
10-تشعر بالهدوء				
11-لديك عدة قرارات لاتخاذها				
12-تشعر بالإحباط				
13-أنت مليء بالحيوية				
14-تشعر بالتوتر				
15-تبدو مشاكلك أنها تتراكم				
16-تشعر أنك في عجلة من أمرك				
17-تشعر بالأمن والحماية				
18-لديك عدة مخاوف				
19-أنت تحت ضغط مقارنة بأشخاص آخرين				

				20-تشعر بفقدان العزيمة
				21-تمتع بنفسك
				22-أنت خائف من المستقبل
				23-تشعر أنك قمت بأشياء ملزم بها وليس لأنك تريدها
				24-تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم
				25-أنت شخص خالي من الهموم
				26-تشعر بالإرهاك والتعب الفكري
				27-لديك صعوبة في الاسترخاء
				28-تشعر بعبء المسؤولية
				29-لديك الوقت الكافي لتريح نفسك
				30-تشعر بأنك تحت ضغط مميت

## الملحق رقم 03:

### مقياس استراتيجية المواجهة:

#### التعليمة:

اليك في الفقرات التالية عدة طرق لمواجهة المشكل، المطلوب منك هو أن تحدد الى أي درجة استعملت كل واحدة منها في مواجهة مشكل ما يكون قد تسبب لك في قلق ضع علامة x في الخانة المناسبة

الطرق المستعملة في مواجهة المشاكل	اطلاقا	الى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
1- ركزت فقط على ما سأفعله لاحقا في الخطوة اللاحقة				
2- قمت بشيء لم أفكر أنني سأفعله لكن قمت بشيء ما على الأقل				
3- حاولت اقناع الشخص المسؤول تغيير رأيه (ها)				
4- تحدثت لشخص ما لأتعرّف أكثر على الوضعية				
5- انتقدت نفسي أو وبختها				
6- محاولة عدم اليأس لكن تركت الأمور نوعا ما موضوع بحث				
7- تمنيت أن تحدث معجزة				
8- رضيت بالقدر كان في بعض الأحيان حظي سيئا				
9- تصرفت وكأن شيئا لم يحدث				
10- حاولت أن أحتفظ بمشاعري لنفسي				
11- بحثت عن الجانب الملفت للمشكل، وحاولت النظر الى الجانب الإيجابي للأشياء				
12- نمت أكثر من العادة				
13- أظهرت غضبي للشخص المتسبب في المشكل				
14- تقبلت عطف وتفهم شخص ما				
15- ألهمت القيام بشيء ابداعي				
16- حاولت نسيان كل شيء				
17- تحصلت على مساعدة مختص				
18- تغيرت أو تطورت بشكل إيجابي				
19- اعتذرت أو قمت بشيء ما لاستدراك نفسي				

				20- وضعت مخططا للعمل واتبعته
				21- أظهرت مشاعري بطريقة أو بأخرى
				22- أدركت أنني المتسبب في المشكل
				23- خرجت من المشكل بشكل أحسن مما دخلت به وفيه
				24- حدثت شخصا ما بإمكانه فعل شيء ملموس اتجاه المشكل
				25- حاولت اشعار نفسي بإحساس جيد وذلك بالأكل، الشرب، التدخين، أخذ الأدوية
				26- قمت بمجازفة كبيرة أو شيئا خطرا جدا
				27- حاولت لا أتصرف بعجلة أو أتبع أفكارى الأولى
				28- حاولت التقرب من الله أكثر
				29- اكتشفت من جديد ما هو مهم في الحياة
				30- غيرت الأشياء حتى تنتهي الأمور الى الأفضل
				31- تجنبت التواجد مع الناس عموما
				32- عدم ترك المشكل يتغلب علي، ورفض التفكير فيه كثيرا
				33- طلبت النصح من شخص قريب أو صديق أحترمه
				34- لم أترك الآخرون من معرفة كم كانت الأمور سيئة
				35- الاستهانة من الوضعية ورفض أن أكون جديا نحوها
				36- حدثت شخصا ما عن ما شعرت به
				37- الإصرار على موقفي، وقاومت للوصول الى ماكنت أريده
				38- لمت غيري من الناس حول المشكلة
				39- استفدت من تجاربي السابقة، اذ كنت في وضعية مماثلة
				40- عرفت ما يجب فعله، فضاغت جهدي لتحقيق الأمور
				41- رفضت الاعتقاد بأن هذا أمر قد حدث
				42- تعهدت لنفسى بأن الأمور ستكون مختلفة مرة أخرى
				43- الوصول الى مجموعة حلول مختلفة للمشكل
				44- حاولت ابعاد مشاعري حتى لا تتداخل كثيرا مع أمور أخرى

				45-غيرت أشياء في نفسي
				46-تمنيت لو ينتهي المشكل أو أجد حلا بطريقة أو بأخرى
				47-لدي خيال أو تمنيات حول إمكانية انقلاب الأمور
				48-تضرعت الى الله
				49-شرد تفكيري الى ما يمكنني أن أقوم به
				50-فكرت كيف يمكن لشخص أقدره أن يتعامل مع هذه الوضعية، ثم اتخذت ذلك نموذجا

29 JAN 2024  
الجامعة الوطنية للتربية والتعليم  
Ministry of Higher Education and Scientific Research

The People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة وهران 2 محمد بن أحمد  
University of Oran 2 "Mohamed Ben Ahmed"  
كلية العلوم الاجتماعية  
Faculty of Social Sciences



قسم علم النفس والأرطفونيا

شعبة: علم النفس

الرقم: 139 / ق ع ن أ ك ع إ ج و 2023/2

وهران في: .....

إلى السيد: مدير المركز النفسي  
للبيداغوجيا للأطفال المعوقين ذهنيا بسوس عين

الموضوع: طلب اجراء تربص تطبيقي لنهاية الدراسة لنيل "شهادة ماستر"

سيدي،

تحية طيبة وبعد، بهدف تحضير الطلبة الآتية أسماؤهم:

(1) الطالب (ة): لبن لينة بسوس

(2) الطالب (ة): بنزصرق الكرام

والمسجلين في السنة الثانية ماستر تخصص: علم النفس العملي

فترة التربص من: ..... إلى .....

يشرفنا أن نطلب خدمتكم بقبول إجراء التربص التطبيقي في هيئتكم، استكمالا للمسار البيداغوجي للتكوين في طور الماستر، والذي يمكن الطالب من التأقلم مع الجوانب العملية والميدانية وتطبيق معارفه النظرية.

وفي الأخير فإننا نبقى مستعدين لتقديم كل معلومة إضافية ضرورية ونشكركم مسبقاً على تعاونكم.

رأي الهيئة المستقبلة

رئيس القسم

امضاء المشرف



للكمال