

## استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال متلازمة داون

دراسة ميدانية بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا \_ الدبيلة \_

مذكّرة مقدّمة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس .

تخصّص: علم النفس العيادي.

إشراف الأستاذ:

د/ بلقاسم عوين

إعداد الطّالّبات:

\_ إيمان بن علي.

\_ إلهام شاشه.

\_ محرزية قاسمي.

\_ وصال شعباني.



# شكر وعرفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء و المرسلين سيدنا محمد و على آله وصحبه و من تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، وبعد ..

أشكر الله العلي القدير الذي أنعم علي بنعمة العقل والدين، فله الحمد أولاً وآخراً .أتقدم ببالغ شكري وعظيم امتناني إلى أستاذ الفاضل "الدكتور عوين بلقاسم" على قبوله الإشراف على هذا البحث، و مساعدتنا على إتمامه بتوجيهاته القيمة، و كفاءته العلمية في إدارة هذا العمل.

كما أن شكري موجه لكل أساتذتي الأفاضل الذين كان لي شرف أخذ العلم على أيديهم في تخصص علم النفس العيادي.

والشكر الموصول إلى أمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون حفظهن الله اللاتي تمت الدراسة معهن و اللاتي كن صبورات ومتعاونات من بداية تطبيق أدوات الدراسة إلى نهايتها.

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

دمتم ودمنا في خدمة العلم والمعرفة

# الإهداء

أهدي ثمرة جهدي وعملي إلى من وضع المولى - سبحانه وتعالى -

لم تكن الرحلة قصيرة ولا ينبغي لها أن تكون لم يكن الحلم قريباً ولا الطريق كان محفوفاً بالتسهيلات  
لكني فعلتها .

أهدي تخرجي إلى من أحمل اسمه بكل فخر إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم  
إلى "أبي الغالي". بعد فضل الله، ما أنا فيه يعود إلى أبي الرجل الذي لم ينل ولو جزء بسيط مما حصلنا  
عليه، والرجل الذي سعى طوال حياته لكي نكون أفضل منه .

إلى اليد الخفية التي أزالته عن طريقي الأشواك، ومن تحملت كل لحظة ألم مررت بها و ساندتني عند  
ضعفي و هزلي، "أمي الحبيبة" .

أيها الغائب عني لكنك ستضل حاضراً في قلبي و قلبي إلى "جدي" رحمك الله

أخوتي و الرفاق السنين، ولكل من كان عوناً وسنداً في هذا الطريق مُمتنة لكم جميعاً، ما كنتُ لأصل  
لولا فضلكم من بعد الله.

## فهرس المحتويات

| الصفحة                                                                                       | المحتويات                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| أ                                                                                            | شكر وعرفان                     |
| ب                                                                                            | اهداء                          |
| ج                                                                                            | فهرس المحتويات                 |
| هـ                                                                                           | فهرس الجداول                   |
| و                                                                                            | ملخص الدراسة بالعربية          |
| ز                                                                                            | ملخص الدراسة باللغة الانجليزية |
| 2                                                                                            | مقدمة                          |
| <p><b>الجانب النظري:</b></p> <p><b>الفصل الاول: الاطار النظري والمفاهيمي</b></p>             |                                |
| 6                                                                                            | تمهيد:                         |
| 6                                                                                            | 1- مشكلة الدراسة               |
| 9                                                                                            | 2-فرضيات الدراسة               |
| 9                                                                                            | 3-اهداف الدراسة                |
| 9                                                                                            | 4-اهمية الدراسة                |
| 9                                                                                            | 5-المفاهيم الاساسية للدراسة    |
| 11                                                                                           | 6-الدراسات السابقة             |
| <p><b>الجانب التطبيقي:</b></p> <p><b>الفصل الثاني: الاجراءات المنهجية ونتائج الدراسة</b></p> |                                |
| 19                                                                                           | تمهيد:                         |
| 19                                                                                           | 1-منهج الدراسة                 |
| 20                                                                                           | 2-الدراسة الاستطلاعية          |
| 20                                                                                           | 3-الدراسة الاساسية واجراءاتها  |
| 26                                                                                           | 4-عرض وتحليل نتائج الدراسة     |
| 48                                                                                           | 5- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة |
| 51                                                                                           | الخاتمة                        |
| 54                                                                                           | قائمة المراجع                  |

|  |         |
|--|---------|
|  | الملاحق |
|--|---------|

## فهرس الجداول

| الرقم | عنوان الجدول                                                                                       | الصفحة |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 01    | خصائص مجتمع الدراسة                                                                                | 20     |
| 02    | خصائص عينة الدراسة                                                                                 | 21     |
| 03    | البندود المباشرة والغير مباشرة لمقياس الضغوط النفسية                                               | 22     |
| 04    | تصحيح مقياس الضغوط النفسية                                                                         | 23     |
| 05    | ابعاد مقياس استراتيجية المواجهة                                                                    | 24     |
| 06    | نتيجة ادراك الضغط الحالة الاولى (ام مهيمن)                                                         | 28     |
| 07    | نتائج مقياس المواجهة للحالة الاولى (ام مهيمن)                                                      | 30     |
| 08    | الاستراتيجيات التي تم استخدامها من قبل الحالة الاولى (ام مهيمن)                                    | 35     |
| 09    | الاستراتيجيات المركزة حول المشكل والانفعال التي تم استخدامها من قبل الحالة الاولى (ام مهيمن)       | 36     |
| 10    | نتائج ادراك الضغط للحالة الثانية (ام عبد الكريم)                                                   | 38     |
| 11    | نتائج مقياس المواجهة للحالة الثانية (ام عبد الكريم)                                                | 41     |
| 12    | الاستراتيجيات التي تم استخدامها من قبل الحالة الثانية (ام عبد الكريم)                              | 46     |
| 13    | الاستراتيجيات المركزة حول المشكل والانفعال التي تم استخدامها من قبل الحالة الثانية (ام عبد الكريم) | 46     |

## ملخص الدراسة باللغة العربية

ان الهدف العام من هذا البحث هو معرفة استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للأمهات اطفال متلازمة داون، وذلك من خلال الاجابة عن التساؤل التالي:  
ماهي استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى امهات متلازمة داون؟  
شملت عينة الدراسة من حالتين هن امهات لأطفال متلازمة داون والملتحقين بالمركز النفسي البيداغوجي لأطفال المعاقين ذهنيا.

وقد اعتمدت الدراسة على المنهج العيادي، وادوات البحث المتمثلة في المقابلة النصف موجهة ومقياس استراتيجية مواجهة الذي اعده " لازاروس وفولكمان " وادراك الضغط الذي اعده " ليفنستين واخرون".

اظهرت النتائج تأكيد الفرضيات ان امهات اطفال متلازمة داون يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة وتعتمد الأمهات على استراتيجية المركزة حول حل المشكل والاستراتيجية المركزة حول الانفعال.

### **Study Summary:**

The general objective of this research is to find out the coping strategy for psychological stresses for children's mothers of Down syndrome, by answering the following question:

-What is the strategy for coping with psychological stresses for mothers with Down syndrome?

The study sample included two cases of mothers of children with Dawn syndrome who were enrolled in the psychological and pedagogical center for children with mental disabilities.

The study relied on the clinical approach, and the research tools represented by the semi-guided interview and the coping strategy scale prepared by Lazarus and Volkman, and the stress perception prepared by Levenstein and others.

The results showed that the hypotheses were confirmed that the mothers of children with Dawn syndrome suffer from high psychological stress. The mothers depend on the problem-focused strategy and the emotion-focused strategy

# مقدمة

أصبحت الضغوط النفسية السمة البارزة في المجتمعات المعاصرة، التي قد يكون لها أثر على صحة الأفراد وتوافقهم النفسي والتربوي والاجتماعي، حيث يعتبر الضغط النفسي بمثابة استجابة فيزيولوجية غير تكيفية اتجاه مواقف الحياة، والتي يختلف الافراد في إدراكها على أنها أحداث ضاغطة أم لا

وقد تتراكم عليهم الضغوط لذلك يلجؤون الى اتباع استراتيجيات لمواجهة الضغوطات النفسية، والتي يسعى الفرد من خلالها الى تحقيق التوازن بين نفسه وعالمه الخارجي.

فقد حظي موضوع الضغوط باهتمام الباحثين والمتخصصين خاصة الضغوط النفسية عند المرأة في الآونة الأخيرة، فالأم هي أساس الأسرة والمتكفل الأول برعاية أبنائها من جميع الجوانب النفسية منها والتربوية ومن أجل أن يتمتعوا بصحة جيدة وتوافق سوي. فلو كان هناك طفل معاق داخل الاسرة فان ذلك سيؤثر عليهم وخاصة الام لان الطفل المعاق يتطلب رعاية خاصة وتكفل مستمر وهذا ما يجعلها في حيرة بين الاعتناء به وبين المسؤوليات الملقة على عاتقها

ومن خلال الدراسة سنحاول تسليط الضوء على هذه الفئة من الأمهات التي تعاني من مستويات مختلفة من الضغط النفسي جراء إصابة ابنها بمتلازمة داون و التي تلجأ إلى استراتيجيات مواجهة قد لا تكون دائما إيجابية ، ومعرفة مستوى الضغوط النفسية الذي تعاني منها أم الطفل المصاب بمتلازمة داون و نوع الاستراتيجيات الذي تتبعها لمواجهة هذه الضغوط

- وعليه فقد اشتملت الدراسة على جانبين هما:

- الجانب النظري: وتضمن الفصل الأول: حيث تناولنا فيه الإشكاليات وفرضيات الدراسة وأهدافها وكذلك أهميتها، ثم التعاريف الاجرائية لمتغيراتها وأخيرا الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة.

- الجانب التطبيقي: وتضمن الفصل الثاني: الذي تناولنا فيه الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية وتضمن مايلي: المنهج المتبع في الدراسة وعرض الدراسة الاستطلاعية وخصائصها ثم الدراسة الأساسية وإجراءاتها.

بعد وصف العينة وأدوات جمع البيانات، وكذلك عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

- لنخلص في الأخير إلى خاتمة وأجزنا فيها ما حولنا التوصل إليه من خلال مراحل البحث المختلفة، كما حاولنا الوصول إلى نتائج موضوعية بالإضافة إلى مجموعة من الاقتراحات لتخفيف من حدة هذه المشكلة المدروسة.



الجانِب النظري

## الفصل الأول: الإطار النظري والمفاهيمي

- 1- مشكلة الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- اهداف الدراسة.
- 4- اهمية الدراسة.
- 5- المفاهيم الاساسية للدراسة.
- 6- الدراسات السابقة.

### تمهيد:

تعتبر مشكلة البحث المنطلق الأساسي لتصور الباحث انطلاقاً من تحديد مشكلة الدراسة وتساؤلاتها وفرضياتها ومن ثم أهميتها وأهدافها، إضافة إلى التعاريف الإجرائية لمتغيراتها والدراسات السابقة. ومن هنا يتعين على الباحث أن يسير نحو الوضوح والدقة في تحديد المشكلة ومعايير اختيارها وكيفية صياغة التساؤلات والفرضيات للخطوات اللاحقة.

### 1\_ مشكلة الدراسة:

الأم هي المدرسة الأولى في حياة الطفل إذا كرمها الله سبحانه وتعالى وجعل منزلتها أعلى وأسمى من جميع الارتباطات الاجتماعية الأخرى لما لها من دور، حيث يعتبر ميلاد طفل في الأسرة حدثاً سعيداً حيث ينظر الكثير من الآباء للطفل على أنه امتداد للذات أو النفس، فهو الذي يزودهم بالإحساس بالأمان باعتباره وسيلة لتحقيق درجة من الخلود، كما أن ميلاده يزيد من قوة العائلة الموجودة بالفعل ويوثق العلاقة بين الزوج والزوجة، فعملية الحمل والإنجاب هي من أبرز الأحداث التي تمر بها المرأة في حياتها فمنذ أن تحمل الأم جنينها وهي ترسم خطة حياتها، حيث منذ أن تعرف المرأة بأنها حامل تنتهي بناء علاقة مع هذا الطفل وتبدأ الأم الحامل عادة ببناء تصورات حول هذا الطفل الذي لا يزال جنيناً حيث أنها تشعر بالشوق والفضول لرؤيته لتبدأ في تخيله كيف هو وما سيكون عليه مستقبلاً. لكن قد يحدث عكس هذه التصورات التي صنعتها الأم عن طفلها فإن اللحظة التي يتم فيها اكتشاف أن الطفل لديه متلازمة داون هي أصعب لحظة وتعتبر مرحلة تؤدي إلى تغيير جذري في المسار النفسي، الاجتماعي والاقتصادي للأسرة

تعتبر متلازمة داون من أكثر الاضطرابات الجينية المسببة للتخلف الذهني في العالم، وهي عبارة عن زيادة في عدد الصبغيات بحيث يكون إجمالي الصبغيات لدى الشخص المصاب 47 صبغياً (كروموسوم)، بينما يكون العدد الطبيعي للشخص العادي هو 46 صبغياً، وهذا العدد ينقسم إلى (22) زوجاً للصبغيات الجسدية وزوجاً للصبغيات الجنسية والتي بدورها تحدد جنس المولود ذكراً أو أنثى، وهذا يعني أنه أثناء تكون النطفة أو البويضة يجب أن يكون عدد الصبغيات في كل من البويضة والنطفة (23) صبغياً، وعند اتحاد النطفة مع البويضة ينتج عن هذا الاتحاد خلية جديدة (البويضة المخصبة).

(مناصري، 4، 2019)

تبدأ البويضة المخصبة في الانقسام الخلوي الأول لتعطي خليتين ثم تنقسم الخليتان خلال انقسام خلوي ثان لتعطينا أربع خلايا ثم ثمانية وهكذا، وقبل انقسام الخلايا يحدث أن كل صبغي ينشطر طولياً إلى نصفين فتنتقل نسخة من كل نصف إلى خلية من الخليتين الجديتين وهذا يعني أن كل خلية قد احتوت على مجموعة متناظرة من الصبغيات الحاملة للصفات الوراثية، ولكن في بعض الأحيان وأثناء عملية انفصال الصبغيات يحدث أن زوجاً من الصبغيات لا ينفصلان عن بعضهما ويظلان متلازمان وهذا ما يعرف بعدم الانفصال وبهذا تصبح عدد الصبغيات في البويضة (24) صبغياً بدلاً من (23) صبغياً في الوضع الطبيعي وعند اتحاد الخلايا لتكون الجنين فإن عدد الصبغيات يكون (47) صبغياً بدلاً من (46). وان وجود طفل معاق داخل الأسرة يجعل الأمهات والاباء يعانون من الضغوط النفسية خاصة الأمهات وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة مان فريد (Manfred 2000) من تعرض الوالدين المستويات عالية من الضغوط الناجمة عن وجود طفل معاق، الأمر الذي يجعلهما في حاجة إلى تدعيم ومساندة نفسية واجتماعية لتخفيف تلك الضغوط

(طرفة، 2019، 230)

وكذلك أن أمهات الأطفال المتخلفون ذهنياً يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة مقارنة بالآباء، حيث أن الأم تتحمل عبئاً كاملاً بالنظر إلى أنها أكثر من يحتك بالطفل مما يجعلها تعيش ضغوط كثيرة تتمثل في رعاية الطفل، الضغوط المالية، العناية الطبية بالطفل الضغوط الأسرية، تحطيم حلم الأم بأن يكون لها ابن سوي، الإحراج في المواقف الاجتماعية، تناقض مشاعر الأم فيما يخص حياة ومستقبل ابنها. حاجات الطفل إلى الرعاية الدائمة، ردود فعل الأقارب والمعارف نحو الأسرة، قصور معارف الأم فيما يخص تنشئة الطفل. فقدان العلاقة الاتصالية مع الطفل.

ومن الدراسات التي اهتمت بالجانب النفسي لأم الطفل المعاق، نجد دراسة ميكونا شيت (1983م) "Meconachite" التي أشارت إلى أنه من أهم الأحداث الضاغطة التي تؤثر على الأمهات، وتجعلهن يشعرن بالتوتر والإحباط هو اضطراب البعض منهن إلى ترك أعمالهن بسبب الوقت الإضافي المطلوب لرعاية أبنائهن المعاقين، حيث تجدن صعوبات في الخروج للعمل مما ينعكس على الناحية المادية للأسرة، وحتى تتمكن الأمهات من مواجهة الضغط النفسي الذي يتعرضن له، لابد أن يتبعن مجموعة من الأساليب التي تفرضها طبيعة وجود طفل من ذوي متلازمة داون، والتي تختلف من أم لأخرى تبعاً لسمات الشخصية المميزة لكل منها وتفسيرها لأسباب الإعاقة والبيئة الاجتماعية التي تعيش فيها.

(مدفوني، 2014، 4)

حيث يذكر فولكمان وآخرون (Folkman, et al 1979) أنه يمكن التغلب على المواقف المحدثة للضغط النفسية من خلال تنمية استراتيجيات مواجهة Coping Strategies، وتشمل هذه الاستراتيجيات كل ما من شأنه مساعدة الأفراد على إحداث التغيرات اللازمة لخفض مستوى التعرض للضغوط النفسية مثل الصحة العامة لأفراد الأسرة، والطاقة الكامنة لديهم، ومهارات حل المشكلات، وإدراك أفراد الأسرة لوضعهم الأسري، والعلاقات الأسرية السائدة، ومصادر الدعم الاجتماعي المتوفرة. وتشير دراسة السرطاوي والشخص (1998) إلى أن الدعم المادي والاجتماعي و إشباع الاحتياجات المعرفية للوالدين من شأنه أن يخفف من حدة الضغوط النفسية الناجمة عن إعاقة أبنائها.

(احمد عيسات، 2008، 206)

فقد توصل كل من مودجيل وآخرون إلى أن الأمهات اللاتي يعانين أبنائهن من الإعاقة الذهنية يلجأن إلى استعمال استراتيجيات مواجهة محددة تتمثل في طلب المساندة الاجتماعية مما يجعل شدة الضغوط تنخفض. لذا فإن استراتيجيات المواجهة تعرف بأنها جهود ناجحة أو غير ناجحة يقوم بها الفرد بهدف معالجة متطلبات المحيط.

وانطلاقاً مما سبق يمكن طرح التساؤلات التي تهدف دراستنا للإجابة عنها

- ما درجة الضغط النفسي لدى امهات الطفل من ذوي متلازمة داون؟
- ما نوع استراتيجيات المواجهة الأكثر توظيفاً من طرف امهات الأطفال من ذوي متلازمة داون لتخفيف الضغوط النفسية التي يتعرض لها؟

## 2

### 2\_ فرضيات الدراسة

- تعاني امهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون من درجة مرتفعة من الضغوط النفسية.
- تعتمد امهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون على استراتيجيات عديدة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها.

### 3\_ اهداف الدراسة

- التعرف على درجة الضغط النفسي لدى امهات الأطفال من ذوي متلازمة داون.
- ايجاد نوع من استراتيجيات المواجهة الأكثر توظيفاً لدى امهات المصابين بمتلازمة داون ازاء خفض مستوى الضغط النفسي لديهم.
- محاولة اعطاء اقتراحات وتوصيات لهذه الفئة.

#### 4\_ أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي

- تناولها لأمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون اللاتي يتحملن مسؤولية رعايتهم وتنشئتهم تنشئة اجتماعية سليمة

- التعرف على الحالة النفسية التي تكون عليها امهات الأطفال داون والتي من بينها الضغط النفسي

- تسليط الضوء على حجم المعاناة التي تعيشها امهات اطفال ذوي متلازمة داون والاستراتيجيات التي يلجأ اليها للتخفيف من حدة المعاناة.

#### 5\_ المفاهيم الاساسية للدراسة:

##### \_ استراتيجيات المواجهة:

لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman 1984) يعرفان المواجهة بأنها " الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف، والتي تم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته.

(برزون ، 2014 ، 98)

كما تعرف استراتيجيات المواجهة كل الأساليب والطرق المعرفية والوجدانية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع موقف أو حدث ما بهدف التخفيف من حدته وخفض الانفعالات السلبية التي تتولد عنه، واستعادة اتزانه الانفعالي ويقاس ذلك بالدرجات التي يحصل عليها الفرد في المقياس المعد لذلك

\_ **التعريف الاجرائي:** هي مجموعة الاساليب والطرق المعرفية والسلوكية التي تتبعها امهات اطفال متلازمة داون للتكيف مع المواقف الضاغطة بهدف الحفاظ على توافقهن النفسي والاجتماعي وهذا ما يقيسه مقياس لازاروس وفولكمان (1988).

##### \_ الضغوط النفسية:

أوضحا السرطاوي، والشخصي (1998) أن الضغط النفسي هو ما يحدث للفرد عندما يتعرض لمواقف تتضمن مؤشرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها وبالتالي يتعرض لردود فعل انفعالية وعضوية وعقلية تتضمن مشاعر سلبية وأعراض فسيولوجية تدل على تعرضه للضغط.

(علي ايوب ، 2019 ، 44)

كما عرفه سيد محمود الطواب بأنه الحالة الناتجة عن عدم التوازن بين مطالب الموقف وقدرة الفرد على الاستجابة لهذا الموقف"

(بن مصمودي، 2014، 48)

أما سبيلبيرجر فيرى أن : " الضغوط النفسية هي قوى خارجية تحدث تأثيرا داخليا في الفرد. كما عرفها الدليل التشخيصي والاحصائي للأمراض العقلية في الإصدار الرابع هو أي حرمان يثقل كاهل الفرد نتيجة لمروره بخبرة غير مريحة كالمرض المزمن أو فقدان المهنة أو الصراع الزوجي.

( عيسات، 2020، 429 )

**\_ التعريف الاجرائي:** هي تلك الحالة التي تكون عليها امهات اطفال متلازمة داون من ضيق وقلق بسبب العوامل الداخلية والخارجية والتي تؤثر على توازنهن وتكيفهن مع هذه العوامل وقدرتهن على المواجهة والتحمل وهذا ما يقيسه مقياس ليفساين (1993).

**\_متلازمة داون:**

كما تعرف على أنها عبارة عن شذوذ خلقي مركب شائع في الكروموزوم (21) نتيجة اختلال في تقسيم الخلية ويكون مصاحب لتخلف عقلي، وقد تم التعرف عليه لأول مرة عن طريق الطبيب جون داون. فالشخص المصاب بمتلازمة داون لديه (45) كروموزوم بدلا من (46) ويكون هذا الكروموزوم الزائد متجاورا مع زوج الكروموزومات (21) بحيث يصبح ثلاثيا بدلا من كونه ثنائيا، ويسمى ثلاثية الكروموزومات أو الانقسام الثلاثي. (مناد مفتاح، 2015، 23)

**\_ تعريف الاجرائي:** هم الأطفال الذين تتراوح اعمارهم من (5- 15) سنة ومن احدى فئات الاعاقة العقلية ومتواجدين بالمركز النفسي البيداغوجي بولاية الوادي.

**6\_ الدراسات السابقة:**

**6\_1\_ الدراسات العربية:**

**\_ دراسة جبالي صباح (2011):**

بعنوان "الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى امهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون (دراسة ميدانية بالمركز الطبي البيداغوجي صنف 03 وصنف 05 ولاية باتنة)"

تهدف الدراسة الى معرفة مستوى الضغط النفسي لدى امهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون وايجاد نوع استراتيجيات مواجهة تساعد في خفض مستوى الضغط النفسي لدى امهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون وقد اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة البحث حوالي 35 ام ذوي مؤهل تعليمي مختلف وتوصلت نتائج الدراسة الى:

- تعاني أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية .

- تتبع أمهات الأطفال المصابون بمتلازمة داون استراتيجيات مواجهة إيجابية والمتمثلة في التدين. والتقبل وطلب المعلومة والتخطيط.

\_ دراسة غسان و علي (2013):

بعنوان "مستوى ادارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى اباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وامهاتهم في محافظة نابلس".

حيث تهدف الدراسة إلى معرفة مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهم في محافظة نابلس من وجهة نظر أولياء الأمور. ولتحقيق أغراض الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باعتماد الاستبانة، وسيلة لجمع البيانات، وقد تكونت الاستبانة من (64) فقرة توزعت في (7) استراتيجيات، تم التحقق من صدقها وثباتها. وقد تألف مجتمع الدراسة من آباء ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهم في محافظة نابلس والبالغ عددهم (1217). أما عينة الدراسة فقد تكونت من (255) منهم (46) أباً (209) امهات. اختيرهم بالطريقة الطبقية العشوائية، من مجتمع والذي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يراجعون المراكز التي تعنى بذوي الاحتياجات الخاصة في محافظة نابلس. وبعد أن تم جمع البيانات وتحليلها توصلت الباحثة على النتائج الآتية:

- أكثر الاستراتيجيات استخداماً للتكيف للضغوط النفسية لدى آباء ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهم، كانت استراتيجية الدين، فقد حصلت على الترتيب الأول، وبمتوسط حسابي (4.14)، تليها بالترتيب: (استراتيجية حل المشكلات) و(استراتيجية الدعم الاجتماعي) و(استراتيجية للبناء المعرفي)، و(استراتيجية الاسترخاء)، و(استراتيجية التجنب والهروب والذكران)، وآخرها (استراتيجية التمارين الرياضية).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة لاستراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهم في محافظة نابلس تعزى لمتغير جنس ولى الأمر والمستوى الاقتصادي، والوضع الاجتماعي، وجنس الطفل، وشدة الحالة، ونوع الإعاقة، ومكان السكن.

\_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة لاستراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهم تعزى لمتغير المستوى التعليمي أولي الأمر.

\_ دراسة مدفوني رولة (2014):

بعنوان "أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون" (دراسة ميدانية في المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنياً بمدينة ام البواقي).

تهدف الدراسة لمعرفة مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون والأساليب التي تتبعها أمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون أثناء مواجهة الضغط النفسي الذي يتعرض له، تكونت عينة البحث من (3) حالات وتم اجراء تطبيق المقياس عليهن وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية

\_ وجود مستوى مرتفع من الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات المذكورة سابقاً، والتي أثبتت أن لأمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون مستوى مرتفع من الضغط النفسي

\_ تتبع أمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون أساليب عديدة أثناء مواجهة الضغط النفسي الذي يتعرضن له، من بينها الأساليب المركزة حول حل المشكل، والأساليب المركزة حول الانفعال، إلا أن هذه النتيجة لم تتفق مع نتائج الدراسات التي سبق ذكرها

\_ دراسة مناصري وآخرون (2019):

بعنوان "استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى امهات أطفال متلازمة داون" بمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنياً بولاية المسيلة

تهدف الى إيجاد نوع استراتيجيات مواجهة تساعد في خفض مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون ومعرفة مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون واعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة حوالي (29) ام وطبق عليهم مقياس الضغوط النفسية، وجرى التحقق من صدق المقياس وثباته، واعتمدت حزمة التحليل الإحصائي (spss) لاستخراج النتائج أظهرت النتائج:

\_ تعاني أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية.

\_ تتبع أمهات الأطفال المصابون بمتلازمة داون استراتيجيات مواجهة ايجابية و المتمثلة في التدوين والتقبل وطلب المعلومة والتخطيط.

\_ متغير جنس الطفل المصاب بمتلازمة داون له تأثير على مستوى الضغوط النفسية ونوع استراتيجيات المواجهة المتبع من طرف الأم حيث أن أمهات الإناث المصابات بمتلازمة يعانون من مستوى أعلى من الضغوط النفسية مقارنة مع أمهات الأطفال الذكور المصابين بمتلازمة داون، كما أن أمهات الذكور

المصابون بمتلازمة يلجأ إلى إتباع استراتيجيات مواجهة سلبية تتمثل في الإنكار مقارنة مع أمهات الإناث المصابات بمتلازمة داون

\_ لا يؤثر متغير من الابن المصاب بمتلازمة داون على مستوى الضغوط النفسية أو نوع استراتيجيات المواجهة المتبع لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون.

\_ إن لمتغير من أم الطفل المصاب ابنها بمتلازمة داون تأثير على مستوى الضغوط النفسية ونوع استراتيجيات المواجهة المتبع من طرفين بحيث أن أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون و أعمارهن تسعة وثلاثون سنة وأقل يعانون من مستوى أعلى من الضغوط النفسية في بعد الأعراض العضوية مقارنة مع أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون وأعمارهن أربعون سنة، وأكثر، كما أن أميات الأطفال المصابين بمتلازمة داون وأعمارهن تسعة وثلاثون سنة وأقل يلجأ إلى إتباع استراتيجيات مواجهة إيجابية تتمثل في التخطيط وطلب المعلومة مقارنة مع أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون و أعمارهن أربعون سنة وأكثر.

#### \_ دراسة حميدة لامية (2019):

بعنوان "استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون" تهدف الدراسة لمعرفة مستوى الضغوط النفسية والكشف عن استراتيجيات مواجهتها لدى أم الطفل المصاب بمتلازمة داون. تكونت عينة الدراسة من حالتين من أمهات للأطفال من ذوي متلازمة داون الملتحقين بالمركز النفسي البيداغوجي لأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (مستغانم)، تم اختيارهم بطريقة قصدية. ولتحقيق أهداف الدراسة وفرضياتها قامت الباحثة بإتباع المنهج العيادي القائم على دراسة الحالة الذي يتضمن الأدوات التالية: الملاحظة الإكلينيكية المباشرة، المقابلة الإكلينيكية، مقياس إدراك الضغط الذي أعده ليفنستين وآخرون ومقياس استراتيجيات المواجهة الذي أعده " لازاروس و فولكمان ". وتوصلت إلى النتائج التالية:

\_ أن أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة  
\_ تعتمد أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون على استراتيجيات المواجهة الإيجابية لتخفيف الضغوط النفسية.

#### 6\_2\_ الدراسات الاجنبية

\_ دراسة E wapisula (1999) :

بعنوان " بروفيل الضغط النفسي عند أمهات الأطفال المصابين بالتوحد والأطفال المصابين بمتلازمة داون (دراسة مقارنة)."

حيث هدفت إلى تحديد بروفيل الضغط النفسي الخاص بأم الطفل التوحدي، تحديد بروفيل الضغط النفسي الخاص بأم الطفل المصاب بمتلازمة داون وتمثلت عينتها في 25 أم طفل مصاب بالتوحد و 25 أم طفل مصاب بمتلازمة داون واستخدمت الأدوات التالية استمارة البيانات الأولية من إعداد الباحثة مقياس الضغط لدى العائلة ORS من إعداد (Holryuod 1987) وكان من أبرز نتائجها

\_ الضغط النفسي مرتفع عند أمهات الأطفال المصابين بالتوحد أكبر من أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون.

\_ أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون يعانون من ضغوط منخفضة بسبب وضوح التشخيص ومآل الإصابة منذ الولادة.

\_ أمهات الأطفال المصابين بالتوحد يعانون من ضغوط مرتفعة بسبب تأخر التشخيص إلى ما بعد 30 شهرا بعد الولادة وغموض مآل الإصابة.

أهم مصادر الضغط النفسي لأمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون هي مشكلات التطور النمائي لدى أبنائهن أهم مصادر الضغط النفسي لأمهات الأطفال المصابين بالتوحد هي المشكلات السلوكية واضطراب التواصل لدى أبنائهن، هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التبعية لصالح الأمهات المصاب أبنائهن بالتوحد.

(حمدان، 13، 2014)

\_ دراسة Sanad (2001):

بعنوان: الفروق في الضغوط النفسية والاجتماعية بين آباء وأمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون " حيث هدفت على التعرف على الفروق هي الضغوط النفسية والاجتماعية بين آباء وأمهات الأطفال وقد بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الآباء والأمهات عند مستوى 0.01 في الضغوط النفسية لصالح الأمهات وتمثلت الضغوط في الانطواء وعدم الكفاءة والشعور بالعزلة والمعاناة من الاضطرابات الجسمية والصحية.

(عيسى، 2021، 280)

\_ دراسة Lewis et al (2006):

بعنوان: "التعرف على الضغوط والاضطرابات النفسية لدى أمهات الأطفال والشباب المصابون بمتلازمة كروموزوم (X) الهش ومقارنتها بالحالة النفسية لدى أمهات الأطفال المصابون بمتلازمة داون والتوحد وخاصة أن غالبية الدراسات التي أجريت في نطاق ذوي الاحتياجات الخاصة" وقد ركزت على دراسة الحالة النفسية للآباء والأمهات الأطفال المصابين بالتوحد وبمتلازمة داون، وقد أظهرت النتائج أن أمهات الأطفال من ذوي متلازمة كروموزوم (X) الهش يعانون من مشكلات نفسية كبيرة أكثر من متلازمة داون والتوحد كما أظهرت النتائج أيضا وجود صراع أكبر داخل أسر هاتين المجموعتين مقارنة بأقرانهن من أمهات الأطفال من ذوي متلازمة لمحمولة والعربية داون.

(عيسى، 2021، 281)

#### \_ دراسة Chin et al (2006):

بعنوان "امهات الأطفال المتخلفون ذهنيا يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة مقارنة بالآباء" حيث هدفت الدراسة الى أن الأم تتحمل عبنا كاملا بالنظر إلى أنها أكثر من يحتك بالطفل مما يجعلها تعيش ضغوط كثيرة تتمثل في رعاية الطفل الضغوط المالية، العناية الطبية بالطفل، الضغوط الأسرية تحطيم حلم الأم بأن يكون لها ابن سوي، الإحراج في المواقف الاجتماعية، تناقض مشاعر الأم فيما يخص حياة ومستقبل ابنها حاجات الطفل إلى الرعاية الدائمة، ردود فعل الأقارب والمعارف نحو الأسرة قصور معارف الأم فيما يخص تنشئة الطفل فقدان العلاقة الاتصالية مع الطفل.

(جبالي، 30، 2011)

\_ دراسة "Willaim et Olliy":

بعنوان "مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنيا وأساليب مواجهتها" وتمثلت عينتها في(200) أم الأطفال معاقين ذهنيا واستخدمت الأدوات التالية مقياس الضغوط، (1997)، مقياس أساليب التعامل مع الضغوط، وكان من أبرز نتائجها تعاني الأمهات من ضغوط نفسية شديدة أهم مصادرها (رعاية الطفل، الضغوط المالية، العناية الطبية بالطفل الضغوط الأسرية)، تستعمل الأمهات أساليب تعامل إيجابية وسلبية تتمثل فيما يلي:

- 44% من الأمهات تستخدم أساليب الهروب، تحاشي حل المشكلة انكار الإعاقة

- 41% من الأمهات تستخدم أساليب تقبل إعاقة الطفل وظروفه.

\_ 23.5% من الأمهات تستخدم أساليب التذمر والشكوى والبكاء ولوم الذات.

\_ 12.5% من الأمهات تستخدم أساليب تحدي الضغوط ومواجهة الموقف.

(حمدان، 11، 2018)

الجانِب المِيداني

## الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية نتائج الدراسة

### \_ تمهيد.

1\_ منهج الدراسة.

2\_ الدراسة الاستطلاعية.

3\_ الدراسة الأساسية وإجراءاتها.

4\_ عرض وتحليل نتائج الدراسة

5\_ مناقشة نتائج الدراسة.

### تمهيد:

ان القيام باي دراسة علمية يتطلب من الباحث تناول الجانب النظري اولا وذلك من الاجل البحث عن المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة فمن خلال ما تطرقنا اليه في الجانب النظري للدراسة من تحديد الاشكالية والفرضيات واهمية واهداف الدراسة. سيتم التطرق في هذا الجانب التطبيقي الى اجراءات المنهجية المتبعة اضافة الى الدراسة الاساسية التي سنتناول فيها المنهج المتبع في الدراسة وكذلك مجتمع وعينة الدراسة والادوات المستخدمة للوصول الى نتائج الدراسة

### 1\_ منهج الدراسة:

لكل دراسة منهج مناسب لها من حيث الموضوع ويعد المهج الاكلينيكي هو المنهج الملائم لطبيعة موضوعنا وفرضيات دراستنا

تعتمد الطريقة الإكلينيكية في علم النفس على جمع معلومات تفصيلية عن سلوك فرد بذاته أو حالة. وقد تكون الحالة شخصا أو مدرسة أو أسرة أو مجتمعا محليا أو ثقافة كاملة، وتهدف بذلك إلى وصف دقيق ومفصل للحالة موضوع الدراسة

يعرف المنهج الاكلينيكي على انه "المنهج الذي يستخدمه المختص النفسي في دراسة المشكلات الشخصية للأفراد الذين يزورون العيادة النفسية ويجمع بيانات تفصيلية عن تاريخ حياة الفرد و ظروف تنشئته علاقاته عن طريق مقابلة الفرد أو من تربطهم علاقة به ومن خلال الاختبارات النفسية. والبيانات يتم تشخيص المشكلة وضع برنامج علاجها. وقد استخدمت دراسة الحالة في دراسة السلوك الشاذ والشخصية الشاذة، فهي تفيد في معرفة أسبابها والطرق الفنية في المقابلة الإكلينيكية وطرق العلاج

(جعفر، 2)

ولقد استخدمنا تقنية دراسة حالة والتي تعرف في علم النفس بفحص عميق للحالة الفردية حيث تهدف إلى فهم سلوك الفرد في معاشه مع رب تصرفاته الملاحظة بأحداثه الشخصية.

(مسعودية، 2018، 52)

## 2\_ الدراسة الاستطلاعية

تعرف الدراسة الاستطلاعية على انها الدراسة الاولى التي تجرى قبل الدراسة الاساسية لأي بحث علمي وهي دراسة مبدئية او مدخل للبحث النهائي التي تهدف الى تهيئة الظروف والوسائل والامكانات الضرورية للدراسة النهائية.

(عبد السلام، 2019، 4)

بعد الحصول على الترخيص من الجامعة قمنا بالتوجه الى المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا ببلدية الدبيلة ولاية الوادي. وذلك بهدف اجراء الدراسة الاستطلاعية بحيث سمح لنا مدير المركز بالقيام بذلك. واثناء الدراسة الاستطلاعية تم التعرف على المركز وبالضبط على الطاقم البيداغوجي(ملحق1).

## 3\_ الدراسة الاساسية واجراءاتها:

### 3\_1\_ مجتمع وعينة الدراسة:

#### \_ مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في امهات الأطفال من ذوي متلازمة داون الملتحقين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا ببلدية الدبيلة ولاية الوادي. البالغ عددهم(39) ام

جدول رقم(1): يمثل خصائص مجتمع الدراسة.

| المتغير | الخصائص   | العدد |
|---------|-----------|-------|
| السن    | 30_20 سنة | 21    |
|         | 40_37 سنة | 18    |

\_ عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من حالتين وهن امهات لأطفال من ذوي متلازمة داون واللاتي تعرضن لضغط نفسي وتم اختيارهن بطريقة العينة القصدية التي تقوم على اختيار افراد معينين من المجتمع الاصلي الذي تقوم عليه الدراسة وتم هذا الامر عن نائب المسؤول البيداغوجي

جدول رقم(2): يمثل خصائص عينة الدراسة.

| الحالات       | السن | المستوى الدراسي | المهنة   | عدد الأطفال | عدد أطفال متلازمة داون |
|---------------|------|-----------------|----------|-------------|------------------------|
| أم مهيمن      | 36   | 2 متوسط         | ربة منزل | 5           | طفل واحد               |
| ام عبد الكريم | 44   | 3 متوسط         | ربة منزل | 2           | طفل واحد               |

3\_2\_ ادوات الدراسة:

3\_2\_1\_ المقابلة العيادية النصف موجهة:

تعتبر المقابلة أداة بارزة من أدوات البحث العلمي في علم النفس الإكلينيكي، وفي غيره من العلوم. وتبرز أهمية المقابلة في الميدان الإكلينيكي من حقيقة كونها الأداة الرئيسية التي يستخدمها الأخصائيون في محالي التشخيص والعلاج النفسي. ونظراً لأهمية هذين المجالين، فإن العلماء والباحثين غالباً ما يميلون إلى التمييز الحاد بين نوعين من المقابلة: تلك التي تجرى بهدف التشخيص وتقييم الشخصية، وتلك التي تستخدم في محال الخدمات العلاجية والإرشادية، والحقيقة أن الفرق بين هذين النوعين من المقابلة يكمن في الهدف الذي يتوقعه الأخصائي من إجراء المقابلة، وليس في الإجراءات المستخدمة عند تنفيذها.

وبالرغم من اختلاف تعريفات المقابلة، فإنه يمكن النظر إليها بوجه عام على أنها موقف تواصل لفظي (محادثة) بين اثنين أو أكثر وذلك بهدف الوصول إلى معلومات من أحد الطرفين (الحالة أو المريض) أو التعديل من جوانب معينة من سلوكه. ولهذا يعتبر تعريف "بنجهام" و"مور" (1924) من أفضل التعريفات وأقصرها حيث ذكرا أن المقابلة هي نفسها محادثة موجهة لغرض محدد غير الإشباع الذي تحققه المحادثة نفسها.

(ابراهيم عبد الله، 2008، 107)

ان طبيعة دراستنا تستدعي استخدام المقابلة النصف الموجهة لان ذلك يخدمها، فهي تعني ان يقوم الفاحص بتحديد مجموعة من الاسئلة التي يطرحها على المفحوص بغرض جمع قدر من المعلومات وهي ايضا تعطي للمفحوص الحرية في الاجابة ولكن دون الخروج عن اطار الاسئلة.

وفي هذه الدراسة نستعملها من اجل معرفة استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي التي تتبعه امهات اطفال متلازمة داون.

ولإجراء هذه المقابلة تم صياغة مجموعة من الاسئلة ووضعها في صورة دليل المقابلة حيث يحتوي هذا الدليل على مجموعة من المحاور الرئيسية، وكل محور يحتوي على مجموعة من الاسئلة وذلك بغرض جمع أكبر معلومات حول الطفل المصاب بمتلازمة داون وعن الحالة النفسية للأم وعلاقتها مع الطفل وزوجها وجيرانها، وهذه المحاور موضحة كالتالي:

\_ المحور الأول: معلومات عامة حول الطفل ذي الاعاقة.

\_ المحور الثاني: الحالة النفسية للأم قبل وبعد اكتشاف الإعاقة.

\_ المحور الثالث: تعامل الأم مع الوضعية.

\_ المحور الرابع: الحياة العائلية.

\_ المحور الخامس: نظرة المستقبلية للأم. (دعو، شنوفي 2013، 112)

3\_2\_2\_ المقياس:

3\_2\_2\_1 مقياس الضغوط النفسية:

صمم من طرف **Levenstein** وآخرون سنة (1993م) لقياس مؤشر إدراك الضغط ويشتمل على 30 عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود منها المباشرة وغير المباشرة كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم(3): البنود المباشرة وغير مباشرة لمقياس الضغوط النفسية.

| البنود     | رقمها                                                                               | عددها |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| مباشرة     | 2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 16، 18، 19،<br>20، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 30. | 22    |
| غير مباشرة | 1، 7، 10، 13، 17، 21، 25، 29.                                                       | 8     |

تتقط البنود المباشرة ب: (1\_4) من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادة) وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالقبول تجاه الموقف. والعكس بالنسبة للبنود الغير مباشرة.

### \_ طريقة تصحيح المقياس:

تتقط بنود هذا المقياس وفق أربع درجات من 1 إلى 4 كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (4): تصحيح مقياس الضغوط النفسية

| البنود       | البدايل | تقريباً أبداً | أحياناً | كثيراً | عادة |
|--------------|---------|---------------|---------|--------|------|
| المباشرة     | 1       | 2             | 3       | 4      |      |
| الغير مباشرة | 4       | 3             | 2       | 1      |      |

ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا المقياس وفق المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{\text{الدرجة الخام} - 30}{90}$$

90

ويتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في المقياس من البنود المباشرة وغير المباشرة، وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من صفر (0) والذي يدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط إلى واحد (1) ويدل على أعلى مستوى ممكن للضغط.

### \_ الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية:

#### 1\_ صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي الذي يركز على مقارنة مقياس إدراك الضغط مع مقاييس أخرى للضغط، وقد أظهر وجود ارتباط قوي مع مقاييس أخرى للضغط، وقد أظهر وجود ارتباط قوي مع مقياس سمة القلق قدر ب 0.75، ومع مقياس إدراك الضغط Cohen قدر ب 0.73 بينما سجل ارتباط ضعيف مع مقياس حالة القلق قدر ب 0.35 (مدفوني، 1993، 2014)

## 2\_ ثبات المقياس:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معامل الفا كرونباخ فأظهر وجود تماسك قوي قدر بـ 0.90، كما أظهر حساب الثبات باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق بعد فاصل زمني قدره 8 أيام وجود معامل ثبات مرتفع قدر بـ 0.82.

## 3\_2\_2\_2\_ مقياس استراتيجية المواجهة:

صمم من طرف Lazzarus et Folkman " سنة (1988م) لتزويد الباحثين بمقياس يهدف إلى الكشف عن دور المواجهة في العلاقة بين الضغط والتوافق، ويهتم بتقييم الأفكار والسلوكيات التي يستعملها الأفراد أثناء مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية وقد استمد من النظرية المعرفية للضغط والمواجهة، ويتكون من 50 عبارة تتوزع على 8 أبعاد للمواجهة وهي ممثلة في الجدول التالي:

جدول 5(رقم): أبعاد مقياس استراتيجية المواجهة.

| العدد | الرقم                          | البعد                             |
|-------|--------------------------------|-----------------------------------|
| 6     | 2، 3، 13، 21، 26، 37.          | استراتيجية التصدي                 |
| 6     | 1، 20، 30، 39، 40، 43.         | استراتيجية مخططات حل المشكل       |
| 6     | 8، 9، 11، 16، 32، 35.          | استراتيجية اتخاذ مسافة            |
| 7     | 6، 10، 27، 34، 44، 49، 50.     | استراتيجية ضبط الذات              |
| 6     | 4، 14، 17، 24، 33، 36.         | استراتيجية البحث عن سند اجتماعي   |
| 4     | 5، 19، 22، 44.                 | استراتيجية تحمل المسؤولية         |
| 8     | 7، 12، 25، 31، 38، 41، 46، 47. | استراتيجية التهرب - التجنب        |
| 7     | 18، 15، 23، 28، 29، 45، 48.    | استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي |

## \_ طريقة تصحيح المقياس:

يعتمد التصحيح على طريقة القيم الخام ويرتبط بمجهودات المواجهة في كل نوع من المقاييس الثمانية، ويجيب الأفراد على كل بند وفق سلم بأربع درجات تشير إلى مدى تكرار كل إستراتيجية استعملها الفرد لمواجهة الحدث الضاغط الخاص وتتمثل في الآتي:

\_ إطلاقا تمنح الدرجة (0).

\_ إلى حد ما تمنح الدرجة (1).

\_ كثيرا تمنح الدرجة (2).

\_ كثيرا جدا تمنح الدرجة (3).

و تمثل القيم الخام مجموع إجابات الفرد على البنود.

\_ الخصائص السيكو مترية للمقياس:

#### 1 - صدق المقياس:

بنود المقياس صدق ظاهري ذلك أن الاستراتيجيات المذكورة هي نفسها التي صرح بها الأفراد أنهم يستعملونها لمواجهة متطلبات الوضعيات الضاغطة، كما أظهرت دراسة صدق التكوين العرضي مدى انسجام نتائج الدراسة مع التنبؤات النظرية التي تم الانطلاق منها، ومواجهة الأفراد تتغير ومتطلبات الوضعية.

#### 2- ثبات المقياس:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقاييس الثمانية عن طريق معامل الفا كرونباخ وقد أظهرت معاملات مرتفعة في مقاييس المواجهة 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 مسافة (0.81) وإعادة التقييم الإيجابي (0.79)

(مدفوني، 95، 2014)

#### 4\_ عرض وتحليل نتائج الدراسة:

سيتم في هذا الفصل التطرق الى النتائج التي تم التوصل اليها مع الحالتين من خلال المقابلة النصف الموجهة وتطبيق استبيان الضغوط النفسية.

### 4\_1\_ الحالة الاولى ام مهيم:

ام مهيم تبلغ من العمر 36 سنة ام لخمسة اولاد ذات مستوى اقتصادي متوسط ومستوى تعليمي الثانية متوسط، مهيم يبلغ من العمر 12 سنة وهو الثاني بين اخوته .

### 4\_1\_1\_ تحليل محتوى المقابلة الاولى:

الحمل كان مرغوب وظروف الحمل والولادة كانت طبيعية تقول الام (كنت متوقعة يكون كيف الطفل الطبيعي ) ولكن بعد ولادته احست بان هناك شيء غير طبيعي (كي شفته يخرج في لسانه ديما شكيت بلي كاين حاجة مش طبيعية مش كيف اخته ) واكملت كلامها تأكدت انه من متلازمة داون بعد 8 ايام من الولادة وذلك عندما اخذته الى الطبيب بسبب ضيق في التنفس وعمل فحوصات للقلب اتضح الامر بان طفلها مصاب بمتلازمة داون وهذا ما اشار اليه مرفت احمد (2011) بان نصف اطفال متلازمة داون يعانون من وجود عيوب خلقية في القلب مقارنة بالأطفال العاديين ومشاكل متكررة في الجهاز التنفسي والهضمي وغيره كما صرحت لنا الام بانها ذهبت لطبيب اخر للتأكد من الحالة الصحية لابنها وذلك بعد 4 اشهر . كانت ردة فعل الام عادية في بداية الامر(كي قالي طبيب بعد 8 ايام بلي منقولي ماكنتش فاهمتها ياسر) ولكن بعد رجوعها الى المنزل ادركت ذلك (كي بحثت في الانترنت هنا جاتني صدمة بلي ولدي مش كيف اولاد الطبيعيين)

تقول الام (عاودت اديته لأخصائية قتلها عادي تاع متلازمة داون يقرأوا) وهذا يدل على خوف الام على ضياع مستقبل ابنها . ولقد اثرت اعاقه ابنها على حياتها قالت( ماحبيتش نجيب بعده باه نتولهي بيه بصبح الله غالب) وهذا ما جاء عن سرطاوي والشخص (1998) ان ام الطفل المعاق عقليا تعاني من مشاعر يأس والاحباط الذي يترتب عن وجود طفل معاق وهذا يبب لها ضغوط نفسية.

شعرت الام بالذنب وخاصة عندما تقارنه بالأولاد الطبيعيين (نبقى نقول علاه ولدي مش كيف نر لوخرين يمشوا عادي ) وهذا ما اشار اليه المعاينة (2007) بان النمو الجسمي والحركي لدى المعاق عقليا يميل الى الانخفاض بشكل عام وتأخره في اتقان مهارة المشي وايضا بطئ في النمو اللغوي . صرحت الام لمدة 5 سنوات وهي في نفس الوضعية ولكن بعدها تجاوزت وتقبلت حالة ابنها.

ام مهيمن تلقت الدعم من زوجها وكان متقبل مرض ابنه (زوجي كان متفهم ومتقبل الامر لأنه بيد ربي و بالعكس هو الي سجله في المركز) نرى بان الدعم الذي تلقتة ام مهيمن من زوجها كان الدافع لها لتتجاوز وتتكيف مع الضغوط التي تتعرض لها كما تقول بانها تحاول ان تحتك وتتصل بأمهات لديهم ابناء مثل ابنها مهيمن لمساعدتها وان هذا يعتبر احد اساليب الايجابية لمواجهة الضغوط النفسية. الام تقول بانها توفر الامكانيات لابنها مثل اخوته وصرحت ايضا بان علاقتها بأقاربها وبعض الجيران لم تكن جيدة (كي يولي يلعب مع لولاد يقولو خلوه او عقون وهاذي كلمة تقلقني).

تقول الام ان عندما يواجهها موقف ضاغط اما ان تتقرب من الله او تحكي لشخص قريب لها.

النظرة المستقبلية للام صرحت ام مهيمن بانها قلقة على مستقبل ابنها ( نخاف نموت وهو يكبار وش يدير ) وذلك نظرا لتعوده عليها ولا يستطيع ان يتحمل المسؤولية وحده تقول الام بانها قادرة على مواجهة هذه الوضعية والتعامل معها من خلال المقابلة مع ام مهيمن يتبين لنا انها تعرضت للضغوط النفسية خلال الخمس سنوات الاولى من تربية ابنها وذلك حسب وصفها بانها كانت مرحلة صعبة ولكن ذلك لم يعيقها على مواجهة هذه المشكلة والبحث على الحلول لتحسين من حالة ابنها . بعد ذلك تم تطبيق استبيان الضغوط النفسية على الام.

#### 4\_1\_1\_1\_ نتائج تطبيق مقياس الضغوط النفسية على الحالة الاولى:

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 دون أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك واحرس على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة.

جدول رقم (6): نتيجة إدراك الضغط للحالة الأول (ام مهيمن)

| العبارة                                           | تقريباً | أحياناً | كثيراً | عادة |
|---------------------------------------------------|---------|---------|--------|------|
| 1_ تشعر بالراحة                                   |         | X       |        |      |
| 2_ تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك                  |         |         | X      |      |
| 3_ انت سريع الغضب                                 |         | X       |        |      |
| 4_ لديك أشياء كثيرة للقيام بها                    |         |         | X      |      |
| 5_ تشعر بالوحدة                                   |         | X       |        |      |
| 6_ تجد نفسك في مواقف صراعية                       |         |         | X      |      |
| 7_ تشعر بانك 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_ انت ملئ بالحيوية                              |         | X       |        |      |
| 14_ تشعر بالتوتر                                  |         |         | X      |      |
| 15_ تبدو مشاكلك انها تتراكم                       |         |         | X      |      |
| 16_ تشعر انك في عجلة من امرك                      |         | X       |        |      |
| 17_ تشعر بالأمن والحماية                          |         | X       |        |      |
| 18_ لديك عدة مخاوف                                |         |         | X      |      |
| 19_ انت تحت ضغط مقارنة بأشخاص آخرين               |         | X       |        |      |
| 20_ تشعر بفقدان العزيمة                           |         | X       |        |      |
| 21_ تمتع نفسك                                     |         |         | X      |      |
| 22_ انت خائف من المستقبل                          |         |         | X      |      |

|    |    |    |   |                                                    |
|----|----|----|---|----------------------------------------------------|
|    |    | X  |   | 23_ تشعر انك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها |
|    |    | X  |   | 24_ تشعر بانك وضع انتقاد وحكم                      |
|    |    | X  |   | 25_ انت شخص خالي من الهموم                         |
|    |    | X  |   | 26_ تشعر بالإرهاك والتعب الفكري                    |
|    |    | X  |   | 27_ لديك صعوبات في الاسترخاء                       |
|    | X  |    |   | 28_ تشعر بعبء المسؤولية                            |
|    |    | X  |   | 29_ لديك الوقت الكافي لتريح نفسك                   |
|    |    | X  |   | 30_ تشعر بانك تحت ضغط مميت                         |
|    |    |    |   | المجموع                                            |
| 0  | 35 | 43 | 0 |                                                    |
| 78 |    |    |   | المجموع العام                                      |

#### أ\_ مناقشة المقياس للحالة الأولى (ام مهيم):

تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على الحالة ام مهيم وقد حصلت على الدرجة 78 وبتطبيق معادلة مؤشر الضغط تم التحصل على مؤشر ادراك الضغط عند الام يقدر بـ: 0.53% وبناء على ذلك نستنتج ان الحالة ام مهيم تعاني من ضغط مرتفع

#### 4\_1\_1\_2\_ نتائج الحالة الاولى ام مهيم على مقياس استراتيجيات المواجهة

\_ التعلية:

إليك في الفقرات التالية عدة طرق لمواجهة المشكل المطلوب منك هو أن تحدد إلى أي درجة إستعملت كل واحدة منها في مواجهة مشكل ما يكون قد تسبب لك في قلق ضع علامة X في الخانة المناسبة

جدول رقم(7): نتائج مقياس المواجهة للحالة الاولى (ام مهيم).

| العبارات                                               | اطلاقا | الى حد ما | كثيرا | كثيرا جدا |
|--------------------------------------------------------|--------|-----------|-------|-----------|
| 1 ركزت فقط فيما سأفعله لاحقا في الخطوة اللاحقة         |        | X         |       |           |
| 2قمت بشيء لم افكر اني سأفعله لكن قمت بشيء ما على الاقل |        | X         |       |           |
| 3حاولت اقناع الشخص المسؤول لتغيير رايه (ها)            |        | X         |       |           |
| 4تحدثت لشخص ما لا تعرف اكثر على الوضعية                |        |           | X     |           |
| 5 انتقدت نفسي او وبختها                                |        |           | X     |           |
| 6 محاولة عد الياء لكن تركت الامور نوعا ما موضع بحث     |        |           | X     | X         |
| 7 تمنيت ان تحدث معجزة                                  |        |           |       |           |
| 8 رضيت بالقدر كان في بعض الاحيان حظي سيئا              |        |           | X     | X         |
| 9 تصرفت وكأن شيئا لم يحدث                              |        |           | X     |           |

|   |   |   |                                                                                 |
|---|---|---|---------------------------------------------------------------------------------|
|   |   | X | 10 حاولت أن أحتفظ مشاعري لنفسي                                                  |
|   |   | X | 11 بحثت عن الجانب الملفت في المشكل،<br>وحاولت النظر إلى الجانب الإيجابي للأشياء |
|   | X |   | 12 نمت أكثر من العادة                                                           |
|   |   | X | 13 أظهرت غضبي لشخص (الأشخاص)<br>المتسبب في المشكل                               |
|   |   | X | 14 تقبلت عطف وتفهم شخص ما                                                       |
|   |   | X | 15 ألهمت القيام بشيء إبداعي                                                     |
|   |   | 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 لأستدرك نفسي.                                          |
|   | X |   | 20 وضعت مخططا للعمل واتبعته.                                                    |
|   |   | X | 21 أظهرت مشاعري بطريقة أو بأخرى.                                                |
|   |   | X | 22- أدركت أنني المتسبب في المشكل                                                |
|   |   | X |                                                                                 |

|   |   |   |                                                                          |
|---|---|---|--------------------------------------------------------------------------|
|   |   | X | 23- خرجت من المشكل بشكل أحسن مما دخلت به فيه                             |
|   | X |   | 24- حدثت شخصا ما بإمكانه فعل شيء ملموس اتجاه المشكل.                     |
|   |   | X | 25- حاولت إشعار نفسي بإحساس جيد وذلك بالأكل، الشرب، التدخين، أخذ الأدوية |
|   |   | X | 26- قمت بمجازفة كبيرة أو شيئا خطرا جدا                                   |
|   | X |   | 27- حاولت أن لا أتصرف بعجلة أو أتبع أفكارى الأولى .                      |
| X |   |   | 28- حاولت التقرب من الله أكثر.                                           |
| X |   |   | 29- اكتشفت جديد ما هو مهم في الحياة.                                     |
|   |   | X | 30- غيرت الأشياء حتى تنتهي الأمور إلى الأفضل                             |
|   |   |   | 31- تجنبت التواجد مع الناس عموما.                                        |
|   | X |   | 32- عدم ترك المشكل يتغلب علي، ورفض التفكير فيه كثيرا .                   |
|   |   | X | 33- طلبت النصح من شخص قريب أو صديق أحترمه.                               |

|   |   |   |                                                           |
|---|---|---|-----------------------------------------------------------|
|   | X |   | 34- لم أترك الآخرون من معرفة كم كانت الأمور سيئة.         |
|   |   | X | 35- الاستهانة من الوضعية ورفض أن أكون جديا نحوها .        |
|   |   | X | 36- حدثت شخصا ما عن ما شعرت به .                          |
|   |   | X | 37- الإصرار على موقفي، وقاومت للوصول إلى ما كنت أريده .   |
|   |   | X | 38- لمت غيري من الناس حول المشكلة.                        |
|   |   |   | 39- إستفدت من تجاربي السابقة، إذ كنت في وضعية مماثلة .    |
| X | X |   | 40- عرفت ما يجب فعله، فضاغت جهدي لتحقيق الأمور .          |
|   |   | X | 41- رفضت الاعتقاد بأن هذا أمر قد حدث                      |
|   |   | X | 42- تعهدت لنفسي بأن الأمور ستكون مختلفة مرة أخرى .        |
|   |   | X | 43- الوصول الى مجموعة حلول مختلفة للمشكل .                |
|   |   | X | 44- حاولت إبعاد 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 إلى ما يمكنني أن أقوله أو أقوم به .     |
|   |   | X |  | 50-فكرت كيف يمكن لشخص أقدره أن يتعامل مع هذه الوضعية  |

جدول رقم(8): الاستراتيجيات التي تم استخدامها من قبل الحالة الاولى (أم مهيم).

| الاستراتيجيات المستخدمة | الدرجة | النسبة المئوية |
|-------------------------|--------|----------------|
| التصدي                  | 06     | %7.31          |

|                        |    |        |
|------------------------|----|--------|
| مخططات حل المشكل       | 09 | %10.97 |
| اتخاذ المسافة          | 10 | %12.20 |
| ضبط الذات              | 13 | %15.85 |
| البحث عن سند اجتماعي   | 10 | %12.20 |
| تحمل المسؤولية         | 06 | %7.31  |
| التهرب - التجنب        | 14 | %17.07 |
| اعادة التقييم الايجابي | 14 | %17.07 |
| المجموع                | 82 | %100   |

جدول رقم(9): الاستراتيجيات المركزة حول المشكل والانفعال التي تم استخدامها من قبل الحالة الأولى (أم مهيمن).

| الاستراتيجيات المستخدمة            | الدرجة | النسبة المئوية |
|------------------------------------|--------|----------------|
| الاستراتيجيات المركزة حول المشكل   | 15     | % 18.30        |
| الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال | 67     | %81.70         |
| المجموع                            | 82     | %100           |

ب/ مناقشة نتائج الحالة الاولى ام مهيمن على مقياس استراتيجيات المواجهة.

من خلال تطبيق المقياس وما تم عرضه من النتائج في الجدول السابق تبين ان ام مهيمن استعملت استراتيجيات عديدة اثناء مواجهتها للضغط النفسي حيث كان اسلوب التجنب والتقييم الايجابي الاكثر استخداما

بنسبة متساوية تقدر **17.07%** وهذا يظهر في تهربها لمرض ابنها اما بالنسبة للتقييم الايجابي ففي بعض الاحيان تشعر بالإحباط والتوتر فتعيد تقييم الوضعية لتحس بالتقاول وتصبح في حالة جيدة. يليه اسلوب ضبط الذات بنسبة **15.85%** فهي تأنب وتلوم نفسها على مرض ابنها يليه اسلوب اتخاذ المسافة والبحث عن سند اجتماعي بنسبة **12.20%** وهذا يشير الى تلقيها المساندة من قبل زوجها يليه اسلوب مخططات حل المشكل بنسبة **10.97%** حيث انها تلجا للاهتمام بابنها وحمايته واخيرا اسلوب التصدي و تحمل المسؤولية بنسبة تقدر **7.31%** وهذا يشير الى تحملها المسؤولية ولكن بنسبة قليلة.

ومن خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول رقم (09) يتضح لنا ان ام مهيمن استعملت نوعين من الاستراتيجيات منها المركزة حول حل المشكل والمركزة حول الانفعال حيث نلاحظ المركزة حول الانفعال تغلب الاستراتيجيات المركزة حول حل المشكل بنسبة قدرت **81.70 %**.

من خلال عرض وتحليل معطيات المقابلة والحصول على نتائج مقياس ادراك الضغط ومقياس استراتيجيات المواجهة تم استنتاج ام مهيمن تعاني من مستوى مرتفع من الضغط يقدر ب **0.53%** اما من خلال نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة يتضح انها تستعمل الاستراتيجية المركزة حول الانفعال.

#### 4\_2\_ الحالة الثانية أم عبد الكريم:

#### 4-2-1\_ تحليل مقابلة الحالة الثانية(أم عبد الكريم):

الحمل لم تكن طبيعية حيث انها كانت تعاني من مرض في الغدة وان ابنها عندما كان في بطنها كان متأخر شهر (كنت انا في الشهر الرابع حاملة بيه وهو في الشهر الثالث) ولكن الولادة كانت طبيعية. تقول الام عندما ولدته عرفت بانه من متلازمة داون (كي زاد بانلي لخطر صباغو وايدو وعينه مش كيف طفل نورمال) وهذا ما يشير اليه ضيدان (2019) بان العلامات الجسدية هي المؤشر الاول للشك كراحة اليد وملامح الوجه اذا كان لديه متلازمة داون وللتأكد يجب اخذ عينة من الدم وفحص المادة الوراثية والتأكد من عدد نسخ كروموسوم 21 كما تقول بانها اخذته لطبيب اخر من اجل التأكد من حالته الصحية . محزنة حيث وصفت شعورها ( حتى ولو كنت حاسة بصح كي قالي طبيب مانكذبش عليك تحطمت ونفسي انهارت ) كما قالت بانها لم تتقبله في المرة الاولى ولكن فيما بعد تقبلت .وهذا يعني ان الحالة كانت في وضعية الانكار وهذا ما وضحه رونالدو ان اصطدام الام مع الواقع بعد الحمل وتمني طفل مثالي بمثل مأساة، تبحث الام عن تفسيراتها لإعطائها معنى. الحالة تصرح بانها لا تبالي لكلام الناس (كاين ناس يحشموا بوليداتهم انا نخرجوا نورمال)

ام كريم تلقت الدعم من زوجها وكان متقبل مرض ابنه (راجلي وقف معايا وكان يعاوني حتى في تربيته ينحيلو لي كوش ويدوشوا) نرى بان الدعم الذي تتلقاه الام من زوجها كان من بين الاسباب التي دفعتها لتتجاوز تلك الفترة الصعبة، تقول الام بانها لا تخصص له وقت معين اذ انها تعامله وتربيته مثل اخته اما عن مستقبل ابنها راودتها افكار سلبية ، حيث تقول (كيفاه كي يكبار راح يواجه المجتمع)

من خلال المقابلة مع الحالة تبين انها تقبلت مرض ابنها وتأقلمت معه حيث قالت (هذا ابتلاء من عند ربي وانا متقبلة الحمد لله، ولدي تقبلتوا باه حتى المجتمع يتقبلوا وعيش بيناتهم ) وهذا يدل خوف الام على رفض المجتمع لابنها.

بعد اجراء المقابلة النصف موجهة مع الحالة ام عبد الكريم تم تطبيق مقياس ادراك الضغط عليها.

\_ نتائج تطبيق مقياس الضغوط النفسية على الحالة الثانية

\_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 دون أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك واحرس على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة.

جدول رقم (10): نتائج ادراك الضغط للحالة الثانية (أم عبد الكريم).

| العبارة                                           | تقريباً | أحياناً | كثيراً | عادة |
|---------------------------------------------------|---------|---------|--------|------|
| 1_ تشعر بالراحة                                   |         |         | X      |      |
| 2_ تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك                  |         |         | X      |      |
| 3_ انت سريع الغضب                                 |         |         | X      |      |
| 4_ لديك أشياء كثيرة للقيام بها                    |         |         | X      |      |
| 5_ تشعر بالوحدة                                   |         | X       |        |      |
| 6_ تجد نفسك في مواقف صراعية                       |         |         |        | X    |
| 7_ تشعر بانك 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_ انت ملئ بالحيوية                              |         |         | X      |      |

|    |    |    |  |                                                    |
|----|----|----|--|----------------------------------------------------|
|    |    | X  |  | 14_ تشعر بالتوتر                                   |
| X  |    |    |  | 15_ تبدو مشاكلك انها تتراكم                        |
|    |    | X  |  | 16_ تشعر انك في عجلة من امرك                       |
|    | X  |    |  | 17_ تشعر بالأمن والحماية                           |
| X  |    |    |  | 18_ لديك عدة مخاوف                                 |
| X  |    |    |  | 19_ انت تحت ضغط مقارنة بأشخاص اخرين                |
| X  |    |    |  | 20_ تشعر بفقدان العزيمة                            |
|    | X  |    |  | 21_ تتمتع نفسك                                     |
| X  |    |    |  | 22_ انت خائف من المستقبل                           |
| X  |    |    |  | 23_ تشعر انك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها |
| X  |    |    |  | 24_ تشعر بانك وضع انتقاد وحكم                      |
| X  |    |    |  | 25_ انت شخص خالي من الهموم                         |
|    | X  |    |  | 26_ تشعر بالإرهاك والتعب الفكري                    |
| X  |    |    |  | 27_ لديك صعوبات في الاسترخاء                       |
|    | X  |    |  | 28_ تشعر بعبء المسؤولية                            |
| X  |    |    |  | 29_ لديك الوقت الكافي لتريح نفسك                   |
| X  |    |    |  | 30_ تشعر بانك تحت ضغط مميت                         |
| 42 | 28 | 15 |  | المجموع                                            |

|               |    |
|---------------|----|
| المجموع العام | 85 |
|---------------|----|

#### ١- مناقشة المقياس للحالة ام الكريم

تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على الحالة ام عبد الكريم وقد حصلت على الدرجة 85 وتطبيق معادلة مؤشر الضغط تم الحصول على مؤشر ادراك الضغط عند الام يقدر ب: 0.61% وهي نسبة قريبة من الصفر. وبناءا على ذلك نستنتج ان الحالة ام عبد الكريم تعاني من ضغط مرتفع

٢- نتائج الحالة الثانية ام عبد الكريم على مقياس استراتيجيات المواجهة

٣- التعليمة:

إليك في الفقرات التالية عدة طرق لمواجهة المشكل المطلوب منك هو أن تحدد إلى أي درجة إستعملت كل واحدة منها في مواجهة مشكل ما يكون قد تسبب لك في قلق ضع علامة X في الخانة المناسبة.

جدول رقم(11): نتائج مقياس المواجهة للحالة الثانية (ام عبد الكريم).

| العبارات                                                 | اطلاقا | الى حد ما | كثيرا | كثيرا جدا |
|----------------------------------------------------------|--------|-----------|-------|-----------|
| 1- ركزت فقط فيما سافعله لاحقا في الخطوة اللاحقة          |        | X         |       |           |
| 2- قمت بشيء لم افكر اني سافعله لكن قمت بشيء ما على الاقل | X      |           |       |           |
| 3- حاولت اقناع الشخص المسؤول لتغيير رايه                 |        | X         |       |           |
| 4- تحدثت لشخص ما لاتعرف اكثر على الوضعية                 |        | X         |       |           |
| 5 انتقدت نفسي او وبختها                                  |        | X         |       |           |
| 6- محاولة عد الياء لكن تركت الامور نوعا ما موضع بحث      |        |           | X     |           |
| 7- تمنيت ان تحدث معجزة                                   |        |           |       | X         |
| 8- رضيت بالقدر كان في بعض الاحيان حظي سيئا               |        |           | X     |           |
| 9- تصرفت وكأن شيئا لم يحدث                               |        |           | X     |           |
| 10 حاولت أن أحتفظ مشاعري لنفسي                           |        | X         |       |           |
|                                                          |        | X         |       |           |

|  |   |   |   |                                                                              |
|--|---|---|---|------------------------------------------------------------------------------|
|  |   |   |   | 11- بحثت عن الجانب الملفت في المشكل وحاولت النظر إلى الجانب الإيجابي للأشياء |
|  |   |   | X | 12- نمت أكثر من العادة                                                       |
|  | X |   |   | 13- أظهرت غضبي لشخص (الأشخاص) المتسبب في المشكل                              |
|  | X |   |   | 14- تقبلت عطف وتفهم شخص ما                                                   |
|  |   | X |   | 15- ألهمت القيام بشيء إبداعي                                                 |
|  | X |   |   | 16- حاولت نسيان كل شيء                                                       |
|  |   |   | X | 17- حصلت على مساعدة مختص                                                     |
|  | X |   |   | 18- تغيرت أو تطورت بشكل إيجابي                                               |
|  |   |   | X | 19- اعتذرت أو قمت بشيء ما لأستدرك نفسي.                                      |
|  |   |   | X | 20- وضعت مخططا للعمل واتبعته.                                                |
|  | X |   |   | 21- أظهرت مشاعري بطريقة أو بأخرى.                                            |
|  |   |   | X | 22- أدركت أنني المتسبب في المشكل                                             |
|  | X |   |   | 23- خرجت من المشكل بشكل أحسن مما دخلت به فيه                                 |
|  |   |   | X |                                                                              |

|  |   |   |   |                                                                             |
|--|---|---|---|-----------------------------------------------------------------------------|
|  |   |   | X | 24- حدثت شخصا ما بإمكانه فعل شيء ملموس<br>اتجاه المشكل.                     |
|  |   |   | X | 25- حاولت إشعار نفسي بإحساس جيد وذلك<br>بالأكل، الشرب، التدخين، أخذ الأدوية |
|  | X |   |   | 26- قمت بمجازفة كبيرة أو شيئا خطرا جدا                                      |
|  | X |   |   | 27- حاولت أن لا أتصرف بعجلة أو أتبع أفكار<br>الأولى .                       |
|  |   | X |   | 28- حاولت التقرب من الله أكثر.                                              |
|  |   | X |   | 29- إكتشفت ن جديد ما هو مهم في الحياة.                                      |
|  |   |   | X | 30- غيرت الأشياء حتى تنتهي الأمور إلى<br>الأفضل .                           |
|  | X |   |   | 31- تجنببت التواجد مع الناس عموما.                                          |
|  |   |   | X | 32- عدم ترك المشكل يتغلب علي، ورفض التفكير<br>فيه كثيرا .                   |
|  | X |   |   | 33- طلبت النصح من شخص قريب أو صديق<br>أحترمه.                               |
|  |   |   | X | 34- لم أترك الآخرون من معرفة كم كانت الأمور<br>سيئة.                        |

|  |   |  |   |                                                           |
|--|---|--|---|-----------------------------------------------------------|
|  |   |  | X | 35- الاستهانة من الوضعية ورفض أن أكون جديا نحوها .        |
|  |   |  | X | 36- حدثت شخصا ما عن ما شعرت به .                          |
|  | X |  |   | 37- لإصرار على موقفي، وقاومت للوصول إلى ما كنت أريده .    |
|  | X |  |   | 38- لمت غيري من الناس حول المشكلة.                        |
|  | X |  |   | 39- إستقدت من تجاربي السابقة، إذ كنت في وضعية مماثلة .    |
|  | X |  |   | 40- عرفت ما يجب فعله، فضاغت جهدي لتحقيق الأمور .          |
|  | X |  |   | 41- رفضت الاعتقاد بأن هذا أمر قد حدث                      |
|  | X |  |   | 42- تعهدت لنفسي بأن الأمور ستكون مختلفة مرة أخرى .        |
|  | X |  |   | 43- الوصول الى مجموعة حلول مختلفة للمشكل .                |
|  | X |  |   | 44- حاولت إبعاد 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 |  | X | <p>47-لدي خيال أو تمنيات حول إمكانية انقلاب الأمور</p> <p>48- تضرعت الى الله</p> <p>49-شرد تفكيري إلى ما يمكنني أن أقوله أو أقوم به</p> <p>50-فكرت كيف يمكن لشخص أقدره أن يتعامل مع هذه الوضعية، ثم اتخذت نموذجا</p> |
|--|---|--|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

جدول رقم(12): الاستراتيجيات التي تم استخدامها من قبل الحالة الثانية (ام عبد الكريم).

| الاستراتيجية المستخدمة | الدرجة | النسبة المئوية |
|------------------------|--------|----------------|
|------------------------|--------|----------------|

|                      |    |        |
|----------------------|----|--------|
| التصدي               | 8  | %11.11 |
| مخططات حل المشكل     | 7  | %9.72  |
| اتخاذ المسافة        | 9  | %12.5  |
| ضبط الذات            | 11 | %11    |
| البحث عن سند اجتماعي | 7  | %9.72  |
| تحمل المسؤولية       | 5  | %6.94  |
| التجنب               | 14 | %19.44 |
| التقييم الايجابي     | 11 | %15.27 |
| المجموع              | 72 | %100   |

جدول رقم(13): الاستراتيجيات المركزة حول المشكل والانفعال التي تم استخدامها من قبل الحالة الثانية (ام عبد الكريم).

| الاستراتيجية المستخدمة             | الدرجة | النسبة المئوية |
|------------------------------------|--------|----------------|
| الاستراتيجيات المركزة حول المشكل   | 15     | % 20.83        |
| الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال | 57     | %79.16         |

ب\_ مناقشة نتائج الحالة الثانية ام عبد الكريم على مقياس استراتيجيات المواجهة

من خلال تطبيق المقياس وما تم عرضه من النتائج في الجدول السابق تبين ان ام عبد الكريم استعملت استراتيجيات عديدة اثناء مواجهتها للضغط النفسي حيث كان اسلوب التجنب بنسبة تقدر **19.44%** وهذا يظهر في تهربها لمرض ابنها اما بالنسبة للتقييم الايجابي وضبط الذات بنسبة متساوية تقدر **15.25%** ففي بعض الاحيان تشعر بالإحباط والتوتر فتعيد تقييم الوضعية لتحس بالتفاؤل وتصيح في حالة جيدة. يليه اسلوب اتخاذ المسافة بنسبة تقدر **12.50%** ثم يليه اسلوب التصدي بنسبة **11.11%** ثم كل من اسلوبي مخططات حل المشكل و البحث عن سند اجتماعي بنسبة متساوية **9.72%** وفي الاخير اسلوب تحمل المسؤولية **9.72%** وهذا يشير الى تحملها المسؤولية ولكن بنسبة قليلة.

ومن خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول رقم (13) يتضح لنا ان ام عبد الكريم استعملت نوعين من الاستراتيجيات منها المركزة حول حل المشكل و المركزة حول الانفعال حيث نلاحظ المركزة حول الانفعال تغلب الاستراتيجيات المركزة حول حل المشكل بنسبة قدرت **79.16%**.

من خلال عرض وتحليل معطيات المقابلة والحصول على نتائج مقياس ادراك الضغط ومقياس استراتيجيات المواجهة تم استنتاج ام عبد الكريم تعاني من مستوى متوسط من الضغط يقدر ب **0.61%** اما من خلال نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة يتضح انها تستعمل الاستراتيجية المركزة حول الانفعال

بعد ما تم عرض ومناقشة النتائج التي حاولنا من خلالها التحقق من فرضيات الدراسة بواسطة دراستنا لحالتين من أمهات أطفال ذوي متلازمة داون، سيتم في هذا العنصر مناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة والتي تم عرضها سابقا ويتضح ذلك فيما يلي:

من خلال موضوع دراستنا التعرف على استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لأمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، فانطلاقا من الفرضيات العامة:

- 1\_ تعاني أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون من درجة مرتفعة من الضغوط النفسية.
- 2\_ تعتمد أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون على إستراتيجيات عديدة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها

لقد تم التحقق من الفرضيات وذلك بالاعتماد على الأدوات المستخدمة في الدراسة و المتمثلة في المقابلة العيادية (نصف موجهة) ومقياسي إدراك الضغط ومقياس استراتيجيات المواجهة فقد دلت عملية تحليل النتائج على تحقق الفرضيات العامة نسبيا والتوصل الى نتائج مقنعة تثبت صحة الفرضيات حيث تم إثبات أن:

- 1\_ وجود درجة مرتفعة من الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات المذكورة سابقا، والتي أثبتت أن لأمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون درجة مرتفعة من الضغط النفسي.

وبناء على ما تقدم يتضح أن الفرضية الأولى التي تنص على أنه يوجد مستوى مرتفع من الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون، قد تحققت

- 2\_ تتبع أمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون استراتيجيات عديدة أثناء مواجهة الضغط النفسي الذي يتعرض له من بينها الاستراتيجية المركزة حول حل المشكل، والاستراتيجية المركزة حول الانفعال

وبناء على ما تقدم يتضح أن الفرضية الثانية التي تنص على أن هناك استراتيجيات عديدة الأكثر توظيفا من طرف أمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون أثناء مواجهة الضغط النفسي الذي يتعرض له قد تحققت



الخاتمة

### الخاتمة:

أصبح الضغط النفسي حقيقة يعيشها الإنسان كل يوم نتيجة للتطور السريع ، وكثرة المتطلبات التي تفوق قدرته على تحملها ، ويمس جميع مجالات الحياة المهنية ، الدراسية والأسرية ، هذه الأخيرة التي تتضمن مسؤولية تربية الأبناء وتعليمهم والإنفاق عليهم، خاصة إذا كان من بينهم طفلا من ذوي متلازمة داون ، والتي يتولد عنها ضغط نفسي مرتفع لدى أمهات الأطفال من ذويها ، نظرا للخصائص التي يمتازون بها ، من بينها إعاقته العقلية وتأخر نموهم وكثرة تعرضهم للأمراض ، كل ذلك يؤثر على صحة أمهاتهم النفسية اللاتي يحاولن التأقلم مع وضعية أبنائهن باتباعهن لأساليب عديدة بهدف التخفيف من الضغط النفسي الذي يتعرضن له

وهذا ما هدفت اليه دراستنا التي تناولت استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون، إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لديهم والاستراتيجيات التي يتبعنها أثناء مواجهته وقد أشارت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من الضغط النفسي لدى أمهات هؤلاء الأطفال واتبعهن لاستراتيجيات عديدة أثناء مواجهته، تمثلت في الاستراتيجية المركزة حول حل المشكلة . والمركزة حول الانفعال

**\_ توصيات واقتراحات:**

- إقامة حملات توعوية وتحسيسية لتعريف افراد المجتمع بالضغط و مصادرها و آثارها السلبية وطريقة مواجهتها
- انشاء مراكز طبية بيداغوجية نظرا لتزايد عدد الأطفال المصابين بمتلازمة داون
- إقامة ندوات علمية تبصر أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون بمفهوم الإصابة وأسبابها والنتائج المترتبة عليها ومخاطرها كي نحد منها قدر الإمكان.
- إجراء دورات تدريبية لأمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون لتدريبهن على مهارات أساليب المواجهة حتى يتمكن من تخفيف شدة الضغوط النفسية الناجمة عن إصابة الطفل.
- أثر برنامج إرشادي في التخفيف من مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون.

## قائمة المراجع

## المراجع:

1. جبالي صباح(2011)، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، رسالة ماجستير لنيل شهادة الماستر في علم النفس الإكلينيكي، جامعة فرحات عباس، سطيف.
2. حسيبة برزوان(2014)، فعالية إستراتيجية المواجهة في تسيير الضغط النفسي، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، جامعة الجزائر 2.
3. حميدة لامية (2019)، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، رسالة ماجستير لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
4. خالد عبد السلام(2019)، محاضرة في منهجية البحث العلمي، جامعة فرحات عباس، سطيف.
5. دعو ،سميرة و شنوفي،شنوفي نواره (2012) . الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى ام الطفل التوحدي ، رسالة ماستر ، جامعة اوكلي محمد او الحاج ، البويرة.
6. سلام راضي أنيس البسطامي(2013)، مستوى إدارة التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهم ،رسالة ماجستير في الإدارة التربوية، جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.
7. سلمى حمدان(2018)، مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، رسالة ماجستير لنيل شهادة الماستر في علوم التربية، جامعة العربي مهدي جيجل.
8. ضيدان بن محمد آل سفران(2019)، متلازمة داون حقائق وإرشادات، مكتبة الملك فهد الوطنية، الطبعة 1، الرياض.
9. طرفة محمد عبد الرحمان الحبيب (2019)، الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال بمتلازمة داون، الكويت.
10. عايش صباح عبد الحق منصوري(2013)، الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين، دراسة علاقة الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين بالعلاقات الأسرية، جامعة وهران، الجزائر.
11. علي بن مصمودي (2014)، الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته ،مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، العدد 2 ، جامعة معسكر.

12. عيسات مريم(2020)، استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلاية النفسية، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، مجلد5، جامعة محمد لمين دباغين سطيف2.
13. مدفوني رولة(2014)، أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون، رسالة ماجستير لنيل شهادة الماستر في علم النفس الإكلينيكي، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي.
14. نميري نجية(2011)، القلق لدى أم الطفل المصاب بمتلازمة داون، رسالة ماجستير في علم نفس العيادي، جامعة البويرة.
15. مذكور ابتسام(2020)، مدى تأثير الوعي الفونولوجي على تأخر اكتساب اللغة عند أطفال متلازمة داون، رسالة ماجستير لنيل شهادة الماستر تخصص أمراض اللغة والتواصل، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي.
16. مناصري نوال وآخرون(2019)، استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى أطفال متلازمة داون، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.

الملاحق

## الملحق رقم (01):

### البطاقة الفنية للمركز:

- \_ تأسس المركز سنة 2016 كمؤسسة عمومية
- \_ المؤسسة: المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالديبيلة
- \_ مرسوم الإنشاء: المرسوم التنفيذي رقم 16. 285 المؤرخ في: 07 نوفمبر 2016
- \_ تاريخ الافتتاح: 2016
- \_ طاقة الإستيعاب: 120 طفل
- \_ العنوان: حي النصر، الطريق الولائي 404 الديبيلة، ولاية الوادي
- \_ عدد الأطفال المتكفل بهم:
- \_ 70 طفل نصف داخلي
- \_ 20 طفل متابعة خارجية
- \_ المساحة الكلية: 40.000 متر مربع
- \_ أنشطة التكفل:
- \_ تكفل تربوي متخصص: ضمان التربية الخاصة بالفئة المتكفلة بها
- \_ تكفل نفسي تربوي: وضع تصورات للوسائل البيداغوجية وتقييم النتائج الفصلية
- \_ تكفل نفسي عيادي: ضمان الكفل والمتابعة النفسية العيادية للأطفال المتكفل بهم
- \_ تكفل نفسي أطفونوني: ضمان الأنشطة الوقائية والعلاجية في مجال تصحيح النطق والتعبير اللغوي
- \_ تكفل نفسي حركي: ضمان الأنشطة النفسية الحركية للأطفال المتكفل بهم
- \_ تكفل طبي: المتابعة الوقائية والعلاجية على مستوى المركز
- \_ تكفل إجتماعي: إرشاد وتوجيه العائلات والمساهمة في الحفاظ على الروابط الأسرية
- فريق التكفل:
- \_ يقوم بالتكفل بالطفل المعوق ذهنيا فريق متعدد الاختصاصات يتكون من:

\_ مربين متخصصين رئيسيين- مدربي إعادة تكيف رئيس

\_ مربى في التربية النفسية الحركية- معلم متخصص رئيس

\_ نفساني عيادي من الدرجة الأولى

\_ نفساني عيادي من الدرجة الثانية

\_ نفساني تربوي

\_ طبيب عام في الصحة العمومية

\_ وسيط إجتماعي رئيسي

\_ مراقب عام

**الأفواج:**

\_ تكفل مبكر 01

\_ تكفل مبكر 02

\_ يقظة 03

\_ يقظة 04

\_ التوحد 01

\_ التوحد 02

\_ الإستشارة

**الورشات:**

\_ ماقبل التهمين ذكور

\_ ماقبل التهمين إناث

**القاعات:**

\_ قاعة التربية النفسية الحركية

\_ قاعة النشاطات

\_ قاعة المناوبة

**الهيكل الإداري**

\_ الإدارة : 01

\_ المخزن العام : 01

\_ المطبخ والمطعم : 01

\_ مكتب الطبيب : 01

\_ قاعة العلاج : 01

\_ الداخلية 01

**السكنات الوظيفية:**

\_ 1 إلزامية

\_ 2 وظيفية

**حديقة السيارات:**

\_ 1 سيارة سياحية \_ 1 سيارة إسعاف

\_ 1 حافلة \_ قاعة غسل الملابس : 01

## الملحق رقم (2)

### دليل المقابلة النصف موجهة

#### البيانات الشخصية :

-الاسم :

-السن :

-المستوى الدراسي:

- المهنة:

- مهنة الزوج:

- عدد الاولاد

-مكان السكن :

#### 1. بيانات عامة حول الطفل ذو الاعاقة العقلية

-اسم الطفل

- جنسه

- عمره

-رتبته بين الاخوة:

#### 2.الحالة النفسية للام قبل وعند اكتشاف الحالة

-متى أدركت إن طفلك يعاني من متلازمة داون؟

- كيف تربي ؟

- من أخبرك بذلك وكيف رد فعلك ؟

- كيف كان شعورك عندما علمت بذلك ؟

- ماذا فعلت عند سماعك الخبر ؟

- هل تظنين إن انجابك لطفل لديه متلازمة داون اثر على حياتك ؟

- كيف ذلك وهل تشعرين بالذنب ؟

### 3.تعامل الام مع الوضعية :

-عند ادراكك ومعرفتك إن ابنك لديه اعاقة عقلية ماذا فكرتي إن تفعلي ؟

- كيف كان رد فعل زوجك وهل تلقيتي الدعم منه ؟

-كيف فكرتي إن تدخلتي أبناك للمركز ؟ ولماذا ؟

- كيف تتعاملين مع الوضع في الوقت الحالي ؟

- هل تظنين انك توفرين له كل الامكانيات وتعطين له كل وقتك ؟

-هل تجدين الوقت الكافي للعناية به وينفسك وبعائلتك ؟

-كيف هو وضعك في العمل وهل تستطيعين مواصلته ؟

### 4. الحياة العلائقية :

- كيف هي علاقتك مع طفلك ؟

- هل تعاملنه بنفس طريقة تعاملك مع الآخرين ؟ ولماذا ؟

- هل تغيرت علاقتك مع زوجك وهل تاثرت هذه العلاقة باصابة ابنك ؟

- هل تغيرت علاقتك بعائلتك كلها والجيران والاصدقاء بعد إن علمت بأن ابنك لديه متلازمة داون ؟

### 5. النظرة المستقبلية للام :

- هل تعتقدين إن العناية بابنك ستكون اصعب في المستقبل ؟

- هل تعتقدين انه سيعيش حياة عادية ويحقق الاستقلالية ؟

- هل تفكرين في اتجاب المزيد من الأطفال لو اتيح لك ذلك ؟ ولماذا ؟

- هل تضمنين انك قادرة على مواجهة هذه الوضعية والتعامل معها ؟

### الملحق رقم: (03)

#### مقياس إدراك الضغط

#### تطبيق مقياس الضغوط النفسية:

#### التعليمة:

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

| العبارة                                           | تقريباً<br>أبداً | أحياناً | كثيراً | أبداً |
|---------------------------------------------------|------------------|---------|--------|-------|
| 1- تشعر بالراحة                                   |                  |         |        |       |
| 2- تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك                  |                  |         |        |       |
| 3- أنت سريع الغضب                                 |                  |         |        |       |
| 4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها                    |                  |         |        |       |
| 5- تشعر بالوحدة                                   |                  |         |        |       |
| 6- تجد نفسك في مواقف صراعية                       |                  |         |        |       |
| 7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلاً              |                  |         |        |       |
| 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 آخرون                |
|  |  |  |  | 20- تشعر بفقدان العزيمة                            |
|  |  |  |  | 21- تمتع نفسك                                      |
|  |  |  |  | 22- أنت خائف من المستقبل                           |
|  |  |  |  | 23- تشعر أنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها |
|  |  |  |  | 24- تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم                      |
|  |  |  |  | 25- أنت شخص خالي من الهموم                         |
|  |  |  |  | 26- تشعر بالإرهاك والتعب الفكري                    |
|  |  |  |  | 27- لديك صعوبات في الاسترخاء                       |
|  |  |  |  | 28- تشعر بعبء المسؤولية                            |
|  |  |  |  | 29- لديك الوقت الكافي لتريح نفسك                   |
|  |  |  |  | 30- تشعر بأنك تحت ضغط مميت                         |
|  |  |  |  | المجموع                                            |
|  |  |  |  | المجموع العام                                      |

## الملحق رقم (04)

مقياس استراتيجيات المواجهة:

التعليمة:

إليك في الفقرات التالية عدة طرق لمواجهة المشكل، المطلوب منك هو أن تحدد إلى أي درجة استعملت كل واحدة منها في مواجهة مشكل ما يكون قد تسبب لك في قلق (ضع علامة في الخانة المناسبة).

| الطرق المستعملة في مواجهة المشاكل                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | إطلاقاً | إلى حد ما | كثيراً | كثيراً جداً |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|--------|-------------|
| 1- ركزت فقط في ما سأفعله لاحقاً في الخطوة اللاحقة.<br>2- قمت بشيء لم افكر أنني سأفعله لكن قمت بشيء ما على الأقل.<br>3- حاولت إقناع الشخص المسؤول تغيير رأيه(ها).<br>4- تحدثت لشخص ما لأتعرّف أكثر على الوضعية.<br>5- انتقدت نفسي أو وبختها.<br>6- محاولة عدم اليأس لكن تركت الأمور نوعاً ما موضع بحث.<br>7- تمنيت أن تحدث معجزة.<br>8- رضيت بالقدر كان في بعض الأحيان حظي سيئاً.<br>9- تصرفت وكأن شيئاً لم يكن.<br>10- حاولت ان احتفظ بمشاعري بنفسي.<br>11- بحثت عن الجانب الملفت للمشكل، وحاولت النظر إلى الجانب الإيجابي للأشياء.<br>12- نمت أكثر من المعتاد.<br>13- أظهرت غضبي للشخص (للأشخاص) المتسبب في المشكل.<br>14- تقبلت عطف وتفهم شخص ما.<br>15- ألهمت القيام بشيء إبداعي.<br>16- حاولت نسيان كل شيء.<br>17- تحصلت على مساعدة مختص.<br>18- تغيرات أو تطورت بشكل إيجابي. |         |           |        |             |

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  | <p>19- اعتذرت أو قمت بشيء ما لأستدرك نفسي.</p> <p>20- وضعت مخططا للعمل واتبعته.</p> <p>21- أظهرت مشاعري بطريقة أو بأخرى.</p> <p>22- أدركت أنني المتسبب في المشكل.</p> <p>23- خرجت من المشكل بشكل أحسن مما دخلت به فيه.</p> <p>24- حدثت شخصا ما بإمكانه فعل شيء ملموس اتجاه المشكل.</p> <p>25- حاولت إشعار نفسي بإحساس جيد وذلك بالأكل، الشرب، التدخين، أخذ الأدوية...</p> <p>26- قمت بمجازفة كبيرة أو شيئا خطرا جدا.</p> <p>27- حاولت أن لا أتصرف بعجلة أو أتبع أفكارى الأولى.</p> <p>28- حاولت التقرب من الله أكثر.</p> <p>29- إكتشفت ن جديد ما هو مهم في الحياة.</p> <p>30- غيرت الأشياء حتى تنتهي الأمور إلى الأفضل.</p> <p>31- تجنبت التواجد مع الناس عموما.</p> <p>32- عدم ترك المشكل يتغلب علي، ورفض التفكير فيه كثيرا.</p> <p>33- طلبت النصح من شخص قريب أو صديق أحترمه.</p> <p>34- لم أترك الآخرين من معرفة كم كانت الأمور سيئة.</p> <p>35- الإستهانة من الوضعية ورفض أن أكون جديا نحوها.</p> <p>36- حدثت شخصا ما عن ما شعرت به.</p> <p>37- الإصرار على موقفي، وقاومت للوصول إلى ما كنت أريده.</p> <p>38- لمت غيري من الناس حول المشكلة.</p> <p>39- إستفدت من تجاربي السابقة، إذ كنت في وضعية مماثلة.</p> <p>40- عرفت ما يجب فعله، فضاغت جهدي لتحقيق الأمور.</p> <p>41- رفضت الاعتقاد بأن هذا أمر قد حدث.</p> <p>42- تعهدت لنفسي بأن الأمور ستكون مختلفة مرة أخرى.</p> <p>43- الوصول الى مجموعة حلول مختلفة للمشكل.</p> |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  | <p>44- حاولت إبعاد مشاعري حتى لا تتداخل كثيرا مع أمور أخرى.</p> <p>45- غيرت أشياء في نفسي.</p> <p>46- تمنيت لو ينتهي المشكل أو أجد حلا بطريقة أو بأخرى.</p> <p>47- لدي خيال أو تمنيات حول إمكانية انقلاب الأمور.</p> <p>48- تضرعت الى الله</p> <p>49- شرد تفكيري إلى ما يمكنني أن أقوله أو أقوم به.</p> <p>50- فكرت كيف يمكن لشخص أقدره أن يتعامل مع هذه الوضعية، ثم اتخذت نموذجا.</p> |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|