

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت  
كلية الآداب واللغات والعلوم الإجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس  
تخصص: علم النفس العيادي

## مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون

دراسة ميدانية بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بولاية عين تموشنت

تحت إشراف الاستاذة:

د.سعدى عربية

من إعداد الطالبتين:

خلادي نور الهدى عائشة

ديسة حكيمة

تاريخ المناقشة: 2022 /06 /11

تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
زاوي أمال	أستاذ محاضر - أ -	رئيسا
سعدى عربية	أستاذ محاضر - ب -	مشرفا ومقررا
فاضل فائزة	أستاذ محاضر - أ -	مناقشا

السنة الجامعية: 2021 - 2022

# كلمة شكر و تقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، أما بعد فإننا نشكر الله تعالى على فضله حيث أتاح لنا إنجاز هذا العمل بفضلته، فله الحمد أولاً وآخراً ثم نشكر أولئك الأخيار الذين مدوا لنا يد المساعدة، خلال هذه الفترة، وفي مقدمتهم أستاذتنا المشرفة الأستاذة "سعدى عربية" التي لم تدخر جهداً في مساعدتنا حفظها الله ومنتعها بالصحة والعافية، كما نتقدم بالشكر للأساتذة المناقشين لقبولهم مناقشة هذه المذكرة، ولما بذلوه من جهد ووقت في قراءة هذا البحث، وكل الأساتذة الذين أرفقونا في مشوارنا الدراسي والجامعي. و نتقدم بالشكر الجزيل لعمال المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنياً على التسهيلات المقدمة في فترة التربص كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأخصائية النفسية "بوعرة جميلة" التي ساعدتنا مند بداية فترة التربص ولم تبخل علينا بأي معلومة فلها من الله الأجر ومنا كل تقدير. ونخص بالذكر في الأخير جميع أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون اللاتي قبلوا بتطوعهن لإجراء هذه الدراسة حفظهم الله و رعاهم.

# إهداء

أهدي ثمرة نجاحي إلى الذين إشتاقوا لأن أكون لهما فخرا وللذين عملوا جاهدين لرفع معنوياتي في مواصلة دراستي إلى التي تعبت في تربيتي أُمي التي لا أرى سوى الحب في عينها إلى والدي العزيز الذي لو عشت آخر عمري لن أرد له جزءا مما وهبني والذي كان له الفضل في بلوغي التعليم العالي أطال الله في عمره إلى صديقتي التي منحنتي المحبة والدعم والمساعدة "حكيمه" وإلى جميع أفراد عائلتي دون إستثناء حفظهم الله ورعاهم.

- ❁ خلادي نور الهدى ❁ -

# إهداء

ما أجمل أن يوجد المرء بأعلى ما لديه والأجمل أن يهدي الغالي إلى الأعلى.

هي نبي ثمرة جهدي أجنبيها اليوم هي هدية أهديتها إلى:

إلى أعلى ما أملك والداي الكريمين حفظهم الله و أدامهما نورا لدربي.

إلى كل العائلة الكريمة من إخوة و أخوات إلى رفيقة المشوار "هدى" التي قاسمتني لحظات المشوار من

متاعب و مشاق و إلى جميع أفراد العائلة دون إستثناء حفظهم الله ورعاهم.

- ديسة حكيمة -

## ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، وذلك من خلال إستخدام إستبيان الضغط النفسي على عينة قدرت ب(30) من أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون بالمركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بولاية عين تيموشنت تم انتقائهن بطريقة قصدية. لقد تم تحليل المعطيات إحصائيا بإستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS24) وبينت النتائج أن الأمهات يعانين من مستوى متوسط من الضغط النفسي على عكس ما كان متوقعا، كما أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعزى لمتغير السن والمستوى التعليمي.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، متلازمة داون.

## **Abstract**

The aim of this study is to know the level of psychological stress among mothers of children with Down syndrome, through the use of a psychological stress questionnaire on a sample estimated at (30) mothers, who were selected intentionally. The data were statistically analyzed using the Statistical package for Social Sciences (SPSS24). The results showed that mothers suffer from a low level of psychological stress, contrary to what was expected and indicated that there are no statistically significant differences in the level of psychological stress between mothers of children with Down syndrome that are attributed age and educational level variables.

Key words: psychological stress, children with Down syndrome, mothers.

## محتويات البحث:

الصفحة	المحتويات
أ	الشكر
ب	إهداء
ح	ملخص البحث باللغة العربية
خ	ملخص البحث باللغة الاجنبية
د	محتويات البحث
ر	قائمة الأشكال
ز	قائمة الجداول
1	مقدمة البحث
<b>الفصل الأول: تقديم البحث</b>	
4	1- إشكالية البحث
5	2- فرضيات البحث
5	3- أسباب إختيار الموضوع
6	4- أهمية الدراسة
6	5- الهدف من الدراسة

6	6- التعريفات الإجرائية
7	7- الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني: الضغط النفسي</b>	
12	المقدمة
13	1- نبذة تاريخية عن ظهور مفهوم الضغط النفسي
13	2- تعريف الضغط النفسي
16	3- نظريات الضغط النفسي
23	4- أنواع الضغط النفسي
25	5- أسباب الضغط النفسي
26	6- أعراض الضغط النفسي
28	7- مصادر الضغط النفسي
29	8- تشخيص الضغط النفسي
30	9- آثار الضغط النفسي
32	10- الأساليب الوقائية للضغط النفسي
33	11- علاج الضغط النفسي
36	الخاتمة



الفصل الثالث: متلازمة داون والأمومة

38	المقدمة
39	أولاً: متلازمة داون
39	1- لمحة تاريخية حول متلازمة داون
39	2- تعريف متلازمة داون
42	3- أنواع متلازمة داون
45	4- أسباب متلازمة داون
46	5- خصائص الأطفال ذوي متلازمة داون
54	6- تشخيص متلازمة داون
55	ثانياً: الأمومة
55	1- مفهوم الأمومة
56	2- مراحل الأمومة
57	3- ولادة الطفل المصاب بمتلازمة داون وعلاقته مع الأم
57	4- إستجابة الأم للطف المصاب بمتلازمة داون
58	5- المشكلات التي تواجه أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون

60	الخاتمة
<b>الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية</b>	
62	أولاً: الدراسة الاستطلاعية
62	1- أهداف الدراسة الإستطلاعية
62	2- منهج الدراسة الإستطلاعية
62	3- الحدود المكانية والزمانية للدراسة الإستطلاعية
63	4- أدوات الدراسة الاستطلاعية
67	5- عينة الدراسة الاستطلاعية
67	6- خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية
71	ثانياً: الدراسة الأساسية
71	1- أهداف الدراسة الأساسية
71	2- منهج الدراسة الأساسية
71	3- الحدود الزمانية والمكانية للدراسة الأساسية
71	4- عينة الدراسة الاساسية
75	5- أدوات الدراسة الاساسية
75	6- الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة الاساسية

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة الميدانية و مناقشتها	
77	عرض نتائج الفرضيات و مناقشتها
85	خاتمة عامة
85	توصيات الدراسة
87	قائمة المراجع
95	الملاحق

## قائمة الاشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
19	مراحل الإستجابة للضغط عند سيلبي	01
20	نموذج الضغوط وفقا لنظرية التقدير المعرفي	02
40	يوضح حالة الكروموزومات	03
49	الخصائص الجسمية لطفل من ذوي متلازمة داون	04
53	طريقة تحليل السائل الأمنيوسي	05
54	كيفية أخذ عينة من المشيمة	06
67	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن	07
69	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي	08
73	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير السن	09
74	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى التعليمي	10

## قائمة الجداول :

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
23	المقارنة بين الضغط الإيجابي و الضغط السلبي	01
30	التغيرات التي تحدث للفرد عند تعرضه للضغوط	02
63	طريقة ترميز الأوزان لمتغير السن	03
63	طريقة ترميز الأوزان لمتغير المستوى التعليمي	04
64	طريقة إعطاء الأوزان لبنود إستبيان الضغط النفسي	05
65	إرتباط فقرات الإستبيان و متغير الضغط النفسي	06
67	قيمة معامل ألفا كرومباخ لإستبيان الضغط النفسي	07
67	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب السن	08
69	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى العلمي	09
72	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير السن	10
74	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى التعليمي	11
77	التكرارات، المتوسطات الحسابية، الإنحرافات المعيارية و مستوى الضغط لفقرات الإستبيان	12
81	التباين، مجموع المربعات، درجات الحرية، متوسط المربعات، قيمة "ف" و مستوى الدلالة حسب متغير سن الأم	13
83	التباين، مجموع المربعات، درجات الحرية، متوسط المربعات، قيمة "ف" و مستوى الدلالة حسب متغير المستوى التعليمي للأم	14

### مقدمة :

تمثل الضغوط التي يتعرض لها الإنسان في العصر الحديث ظاهرة من الظواهر الإنسانية، فليس هناك فرد منا إلا ويعاني من الضغط النفسي، لكن تتفاوت شدة ونوع هذا الضغط من شخص لآخر وحتى من وقت لآخر لدى الشخص نفسه.

و قد حظي الضغط النفسي الناتج عن الإصابة بالإعاقة بإهتمام العديد من الباحثين لأنه غالباً ما تمتد الإعاقة إلى أبعد من إصابة الفرد نفسه لتشمل أفراد الأسرة و خصوصاً الأم، التي تعد المتكفل الأول برعاية ابنها، فالأم و منذ لحظة حملها تبدأ في رسم الصورة الكمالية لطفلها الذي سيولد، فهو يمثل حدث عظيم بالنسبة لكل أم، فمرحلة الأمومة تعتبر من أجمل المراحل التي تمر بها المرأة في حياتها الزوجية، فهذه المرحلة تكون محملة بكل الطموحات و الأمنيات التي ترغب بأن يكون بها ابنها، فميلاد طفل جديد في الأسرة يعد بمثابة حدث سعيد ونهاية إنتظار مدته تسعة أشهر، لكن سرعان ما تختفي صورة الطفل المثالي في حالة إنجاب الأم لطفل مصاب بمتلازمة داون فباعتبار الأم هي أكثر أفراد الأسرة تحملاً للمسؤولية، فهي تتعرض للضغط النفسي بدرجة كبيرة.

و عليه فالحديث عن الضغط النفسي عند أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، دفعنا إلى القيام بهذا البحث الذي ينقسم إلى جانبين (جانب نظري و جانب تطبيقي) حيث يحتوي الجانب النظري على الفصول التالية:

الفصل الأول: محور حول تقديم البحث وقد تضمن إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، دواعي إختيار الموضوع، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، التعاريف الإجرائية والدراسات السابقة.

الفصل الثاني (الضغط النفسي): تطرقنا فيه إلى تمهيد، نبذة تاريخية حول الضغط النفسي، مفهوم الضغط النفسي، النظريات المفسرة للضغط النفسي، أنواع الضغط النفسي، الأسباب، الأعراض، مصادر الضغط النفسي، التشخيص، الآثار، الأساليب، علاج الضغط النفسي وخاتمة الفصل.

الفصل الثالث (متلازمة داون والأمومة): أولاً متلازمة داون، تطرقنا فيها إلى لمحة تاريخية حول متلازمة داون، تعريف متلازمة داون، أنواع، أسباب، خصائص الأطفال ذوي متلازمة داون، تشخيص. ثانياً الأمومة: تطرقنا فيها إلى مفهوم الأمومة، مراحل الأمومة، ولادة الطفل المصاب بمتلازمة داون وعلاقته مع الأم، إستجابة الأم لإصابة الإبن بمتلازمة داون، المشكلات التي تواجه الأطفال المصابين بمتلازمة داون وخاتمة الفصل.

أما بالنسبة إلى الجانب التطبيقي، فيتكون من فصلين:

الفصل الرابع: وقد حاولنا فيه معالجة الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية من خلال التطرق إلى الدراسة الإستطلاعية، والتي تضمنت كل من أهداف الدراسة الإستطلاعية، منهج الدراسة، حدود الدراسة، أدوات الدراسة والتأكد من صدقها وثباتها، وكذا عينة الدراسة الإستطلاعية وخصائصها وكذلك الدراسة الأساسية بمختلف إجراءاتها.

الفصل الخامس: خصص لعرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها، وختم ببعض التوصيات والإقتراحات.

## الفصل الأول: تقديم البحث

---

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضية الدراسة
- 3- أسباب إختيار الموضوع
- 4- أهمية الدراسة
- 5- الهدف من الدراسة
- 6- التعريفات الإجرائية
- 7- الدراسات السابقة



## الفصل الأول: تقديم البحث

### 1- إشكالية الدراسة:

يعتبر الضغط النفسي من الأزمات والمشاكل التي يمر بها الفرد في مختلف مراحل حياته، والتي قد تؤدي به إلى عدم التوازن النفسي والاجتماعي، وقد يجد صعوبة في التكيف مع مختلف المواقف والتغيرات التي أحدثها الضغط النفسي. إن تجربة الأمومة من أجمل التجارب التي تمر بها المرأة خلال مسار حياتها. فالأم منذ بداية الحمل تتصور و تتخيل طفلها في أحسن الصور البدنية، النفسية والعقلية، وتخطط لمستقبله وطريقة تربيته، في نفس السياق يؤكد كل من ماركوس (Marcos) و فرويد (Freud) أن الأم تتصور ابنها قي قمة الجمال و الذكاء (حادي، 2018، ص.2). يقول (Phillipo Lejeune): "إن الأمهات غالبا ما يستبدلون الطفل الخيالي بالطفل الواقعي عند الولادة " (دعو وشنوفي، 2013، ص.5). فقدم طفل من ذوي متلازمة داون ليس بالأمر السهل على الأم خصوصا و الأسرة عامة، لذا فإن وجود طفل مصاب بمتلازمة داون يعد بمثابة مصدر ضغط بالنسبة للأم، وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة "مان فريد" (Manfred, 2000) عن تعرض الوالدين لمستويات عالية من الضغوط الناجمة عن وجود طفل معاق، الأمر الذي يجعلهما في حاجة إلى تدعيم ومساندة نفسية وإجتماعية لتخفيف تلك الضغوط. كما أشارت نتائج دراسة "سنجر وكاثلين" (Kathleen et Singer, 1989) إلى أن أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعاني من درجة مرتفعة من الضغط النفسي مصادره متعددة أهمها: الأعباء المادية، الشعور بالتعب والإرهاق، الناجم عن تلبية إحتياجات الطفل المصاب بمتلازمة داون وتربيته، الشعور بعدم الإستقرار نتيجة لظروف الطفل وكذا الخوف على مستقبله.

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي الذي تعاني منه أمهات الأطفال

المصابين بمتلازمة داون وذلك إنطلاقا من التساؤل التالي:

ما مستوى الضغط النفسي عند أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون ؟

## الفصل الأول: تقديم البحث

### التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعزى إلى متغير السن؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعزى إلى متغير المستوى التعليمي؟

### 2- الفرضية العامة:

تعاني أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون من مستوى مرتفع من الضغط النفسي.

تتفرع عنها الفرضيات الجزئية التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعزى إلى متغير السن.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعزى إلى متغير المستوى التعليمي.

### 3- أسباب إختيار الموضوع:

تحدد الأسباب التي حفزتنا على إختيار موضوع الدراسة الى محاولة معرفة :

- قابلية الموضوع للدراسة العلمية؛
- محاولة التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون؛

### 4- أهمية الدراسة:

- تتضح أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:
- تسليط الضوء على المعاناة النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون؛

## الفصل الأول: تقديم البحث

- إثراء الجانب المعرفي فيما يتعلق بموضوع الضغط النفسي وتوفير قاعدة علمية للباحثين الراغبين بعمل دراسات مشابهة لدرستنا؛
- تعتبر هذه الدراسة كفرصة لأمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون للتعبير عن ما يعانون من ضغط نفسي.

### 5- الهدف من الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية الى تحقيق الأهداف التالية:

- معرفة مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون؛
- الخروج بتوصيات تساهم في التعامل مع الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون.

### 6- التعريفات الإجرائية:

#### • الضغط النفسي :

يعرف إجرائيا بالدرجة التي تتحصل عليها أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون في إستبيان الضغط النفسي.

#### • متلازمة داون:

هي عبارة عن خلل جيني ينتج عنه وجود كروموسوم زائد في الخلية لتصبح (47) بدل (46) كروموسوم، مما يؤدي إلى إعاقة عقلية مع ظهور ملامح وعيوب خلقية في أعضاء الجسم وهي ليست حالة مرضية ولا يمكن علاجها.

## الفصل الأول: تقديم البحث

### 7- الدراسات السابقة :

دراسة السرطاوي زيدان أحمد والسيد الشخص عبد العزيز(1998): بعنوان بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والإحتياجات لأولياء أمور المعوقين. هدفت هذه الدراسة إلى تحديد ما يمكن أن يحدثه الطفل المعوق من ضغط نفسي لدى أولياء الأمور ولتحقيق هذا الهدف تم إعداد ثلاث مقاييس للضغط النفسي و أساليب المواجهة وإستخراج المعايير المناسبة لها وكان من أبرز نتائج الدراسة: عدم وجود فروق دالة بين الآباء و الأمهات على كل من مقياس الضغوط النفسية و أساليب المواجهة وعدم وجود تأثير للمستوى التعليمي للوالدين على مقياس الضغط النفسي.

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

- لأمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون مستوى مرتفع من الضغط النفسي؛
- تتبع أمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون أساليب عديدة أثناء مواجهة الضغط النفسي منها: المركزة حول حل المشكل، والمركزة حول الإنفعال.

• دراسة نهلة أحمد علي أمين (2015): بعنوان الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية. هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الضغط النفس وسط أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية ، وشملت عينة البحث (30) حالة، أما أدوات البحث فقد تمثلت في مقياس الضغط النفسي. وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية: أن الضغط النفسي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية تتسم

## الفصل الأول: تقديم البحث

بالإنخفاض، وأن هناك فروق بين أبعاد الضغط النفسي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية لصالح بعد الأعراض العضوية، وأن الفروق في مستوى الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية وجدت أنها تكون تبعاً لمتغيري درجة الإعاقة والحالة الإقتصادية ولم توجد فروق تبعاً لمتغير تعليم الأم.

• دراسة باخنة محمد أحمد مصطفى خلف الله (2015): بعنوان الضغوط النفسية على أولياء أمور المعاقين ذهنياً وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية بمراكز التربية الخاصة بولاية الخرطوم. هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الضغط النفسي لأولياء أمور الأطفال المعاقين ذهنياً وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستخدام الأدوات التالية: مقياس الضغوط النفسية وأسلوب التحليل العاملي و الإلتساق الداخلي للمقياس وطريقة ألفا كرومباخ من خلال برنامج (SPSS) و توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

- تتسم مستوى الضغوط النفسية لأولياء أمور المعاقين ذهنياً بالارتفاع؛
- لا توجد فروق ذات دلالة في الضغوط النفسية وسط أولياء أمور المعاقين ذهنياً تعزى لمتغير العمر؛
- لا توجد فروق ذات دلالة في الضغوط النفسية وسط أولياء أمور المعاقين ذهنياً تعزى لمتغير المستوى التعليمي؛

- لا توجد فروق ذات دلالة في الضغوط النفسية وسط أولياء أمور المعاقين ذهنياً تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع .

• دراسة أمل رجايمية (2016): بعنوان الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة لدى أمهات الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة(التخلف الذهني) هدفت هذه الدراسة للكشف عن طبيعة إستراتيجيات المواجهة التي تعتمدها أمهات الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة (التخلف الذهني) وعلاقتها بمستوى الضغط النفسي لديهم، فيما بلغ حجم العينة (3) حالات، ولتحقيق هدف الدراسة إتمدت الباحثة

## الفصل الأول: تقديم البحث

على الأدوات التالية: الملاحظة المباشرة و المقابلة العيادية النصف موجهة ومقياس الضغوط النفسية

ومقياس المواجهة. حيث توصلت الباحثة الى النتائج التالية:

- تعتمد أمهات الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة (التخلف الذهني) على إستراتيجيات مواجهة الضغوط المتمركزة حول الإنفعال؛
- تعتمد أمهات الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة (التخلف الذهني) على إستراتيجيات مواجهة الضغوط المتمركزة حول المشكل؛
- توجد علاقة إرتباطية موجبة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط المتمركزة حول الإنفعال و مستوى مرتفع من الضغط النفسي؛
- توجد علاقة إرتباطية موجبة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط المتمركزة حول حل المشكل و مستوى منخفض من الضغط النفسي.
- دراسة فطيمة عدائكة (2019): بعنوان إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا إن الهدف من هذه الدراسة هو معرفة إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا، وشملت عينة البحث ثلاثة حالات من أمهات الأطفال المعاقين عقليا، أما أدوات البحث فقد تمثلت في المقابلة النصف موجهة ومقياس إستراتيجيات المواجهة "بولهان" وقد أظهرت نتائج الدراسة تأكيد الفرضيات، بإستخدام أمهات الأطفال المعاقين عقليا لعدة إستراتيجيات لمواجهة الضغوط، ولكن يختلف ترتيب إستخدام هذه الإستراتيجيات من حالة إلى حالة وذلك راجع إلى عدة متغيرات.

تمهيد

1- نبذة تاريخية عن ظهور مفهوم الضغط النفسي

2- تعريف الضغط النفسي

3- نظريات الضغط النفسي

4- أنواع الضغط النفسي

5- أسباب الضغط النفسي

6- أعراض الضغط النفسي

7- مصادر الضغط النفسي

8- تشخيص الضغط النفسي

9- آثار الضغط النفسي

10- الأساليب الوقائية للضغط النفسي

11- علاج الضغط النفسي

خلاصة

### تمهيد:

الضغط النفسي من المشكلات الشائعة في العصر الحالي ، و من الأمور الطبيعية التي يمكن أن يتعرض لها أي فرد، أما إذا إزدادت هذه الضغوط عن حدها فستؤدي إلى إختلالات في حياة الفرد سواء على المستوي النفسي أو الجسدي أو الإجتماعي ، ومن هنا سوف نتطرق إلى تعريف الضغط النفسي أنواعه أسبابه و أهم النظريات المفسرة له .



### 1- لمحة تاريخية على ظهور مفهوم الضغط النفسي :

" لا يمكن دراسة أو فهم أي ظاهرة ما دون العودة إلى جذورها التاريخية ، فالضغط مثلا مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية، إذ استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر الميلادي لتصف الشدة و الصعوبات الهندسية ، غير أن العديد من الدعم و التأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى غاية اليوم متأثرا بأعمال المهندس روبرت هوك (Hooke) وأواخر القرن السابع عشر، فلقد كان مهتما بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة دون أن تنهار، ثم كتب على فكرة الحمولة أو العبء أو الحمل الذي من خلاله يظهر الإجهاد على البناء و بذلك يكون الضغط هو إستجابة النظام أو البناء للحمولة" (دعو وشنوفي، 2013، ص.19).

ومن بين الرواد في دراسة الضغوط لدينا كانون (Canon) الذي قال عام (1928) بضرورة الإهتمام بالعامل الإنفعالي في تطور الأمراض و فكر في مصطلح (stress) بمعنى فيزيولوجي و نفسي في آن واحد؛ أما سيللي (Selye) فقد أدخل كلمة (stress) في الطب وقد سمحت أعماله هو و أتباعه بفهم هذه الظاهرة و تأثيرها على العالم الداخلي و بالتالي تأثير الإعتداءات والإنفعالات بكل أنواعها على العالم الداخلي وعلى التوازن البيولوجي للعضوية . كما إهتم لازاروس (Lazarus) بصورة خاصة بالتنقيح المعرفي للمواقف الضاغطة التي يوجهها الفرد أ ما جوردن (Gordon) فيرى أن الضغوط هي استجابات نفسية و إنفعالية و فيزيولوجية للجسم إتجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية و سعادة (دعو وشنوفي، 2013، ص.19).

### 2- تعريف الضغط النفسي:

#### أ- التعريف اللغوي للضغط النفسي:

تحمل كلمة ضغط عدة معاني في اللغة العربية فيقال ضغطه ضغطا أي غمره إلى الشيء كالحائط،

## الفصل الثاني: الضغط النفسي

ويقال ضغط الكلام أي بالغ في إختصاره وإيجازه، ومن تصريفاتها: ضاغطة مضغوطة، أي حين يزاحم أحدهما الآخر ويضيق كل منهما على الآخر، في المجال الطبي من المعاني التي تدل عليها كلمة ضغط، ضغط الدم أي ما يحدثه الدم على جدران الأوعية، أما في مجال الهندسة فتعني القوة الواقعة على وحدة المساحات في الإتجاه العمودي عليها، وفي المجال الجوي يقال الضغط الجوي ويقصد به الضغط الذي يتركز على نقطة معينة بفعل عمود الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة. أما الدلالة اللغوية لكلمة الضغط في المجال الانساني فهي تعني الضيق والقهر كما تعني الشدة. ( أنيس وآخرون، 1975، ص ص.540-541).

نستنتج مما سبق أن الدلالة اللغوية لمصطلح الضغط يختلف من مجال علمي إلى آخر، فدلالته في العلوم الطبيعية تختلف عنها في العلوم الهندسية ودلالته في العلوم الانسانية تختلف عنها في العلوم الفيزيائية. لقد إستخدم الباحثون العديد من المصطلحات للدلالة على مصطلح الضغط النفسي، (انعصاب، شدة، كرب، إضطهاد، مشقة، توتر، تأزم نفسي وغيرها) (مفتاح، 2010، ص.89).

### ب-التعريف الإصطلاحي للضغط النفسي:

تعددت تعريفات مصطلح الضغط، فكل تناوله حسب التيار النظري الذي ينتمي إليه، وسنحاول فيما يلي ذكر بعض التعريفات:

▪ يعرف "سيلي" (Selye) الضغط بأنه بمثابة إستجابة فزيولوجية غير نوعية للتكيف مع متطلبات المحيط. (Thevenet,2011, p. 37). نظرا لتكوينه الطبي فقد جاء تعريفه للضغط تعريفا فزيولوجيا بحثا.

▪ يعرفه "ولف" (Wolf) 1977، بأنه حالة ناتجة عن تفاعل الجسم مع مثيرات أو ظروف ضاغطة و بالتالي فهو حالة ديناميكية داخل الجسم (Truchot,2004, p. 41). لقد إعتمد هذا

## الفصل الثاني: الضغط النفسي

التعريف على الديناميكية أو التفاعل بين الجسم ومثيرات قد تكون داخلية أو خارجية مؤلدة للضغط.

▪ بينما عرفه " لازاروس و فولكمان" (Lazarus& Folkman) (1984) بأنه علاقة خاصة بين الفرد و البيئة التي يُقيّمها على أنها شاقة ومنهكة لقدراته و تشكل خطرا على سلامته (truchot,2004,p41).

▪ يعرف " سوزرالنند " الضغط النفسي بأنه العبء الثقيل على الفرد نتيجة للتوتر أو لتأثير التوتر على الفرد، وكلا من العوامل النفسية والفيزيائية يمكن أن تكون ضاغطة ، فقد تضر الضغوط المستمرة بالوظائف الجسمية أو تحدث المرض. (حسنين ، 2014 . ص. 133)

▪ و يعرفه جمال الخطيب بأنه الاحداث الحياتية أو الظروف الشديدة التي تحدث تغيرا في نظام الأسرة، ولا ينظر الى الضغط على أنه جزء من الحادثة ذاتها دائما كنتيجة لإستجابة الأسرة للضغط. ويعرف كذلك بأنه حالة نفسية تنعكس على ردود الفعل الداخلية الجسمية و السلوكية الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد، عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة. كما يعرف الضغط النفسي على أنه الحالة التي يتعرض فيها الكائن الحي لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعا من التوافق و تزداد تلك الحالة الى درجة الخطر كلما إزدادت شدة الظروف.(مصطفى والشربيني،2011، ص.261).

▪ في حين يعرف شان(chan) الضغط النفسي على أنه عبارة عن مثيرات أو مواقف تقوم بالتأثير على المصادر التكيفية، وبذلك يصبح الحدث ضاغطا إذا قام الفرد بإدراكه على أنه ضاغط. كما يمكن أن يشير الضغط النفسي إلى مجموعة واسعة من المشكلات التي تختلف عن المشكلات العادية حيث تتضمن أحداثا بيئية ترهق الفرد إضافة الى إستجابة الفرد الى هذه الأحداث و كيفية تفسير الفرد لها. ( السميران و المساعد، 2014 ، ص17) .

## الفصل الثاني: الضغط النفسي

▪ ويعرف "طه" الضغط النفسي بأنه وجود عوامل داخلية أو خارجية ضاغطة على الفرد، مما تؤدي الى شعوره بالتوتر وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ، والضغط النفسي حالة يعانها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود إستطاعته ، أو حين يقع في موقف صراع حاد .(طه ، د.س ، ص.253).

▪ وتعرفه "ماجدة بهاء الدين" (2008) بأنه الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الإستجابة لها (السيد عبيد، 2008، ص.20).

من خلال الاطلاع على التعريفات السابقة يمكن إستخلاص تعريف للضغط النفسي: بأنه حالة نفسية ناتجة عن تعرض الفرد لضغوطات سواء داخلية أو خارجية، حيث تؤثر هذه الضغوط على توازنه الجسمي و صحته النفسية و يتولد لديه إحساس بالعجز و التوتر والقلق، وزيادة الضغط تؤثر على ردود فعل الفرد وعلاقته مع المحيطين به.

### 3- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

تعددت النظريات التي إهتمت بتفسير ظاهرة الضغوط النفسية وتنوعت وذلك تبعا لإختلاف توجهات العلماء والباحثين في دراسة الضغوط النفسية وقد يكون هذا الإختلاف في تناول ظاهرة الضغوط النفسية هو الأساس في وجود أكثر من نظرية تهتم بتفسيرها للضغوط النفسية.

أولاً: النظرية الفسيولوجية لضط النفسي :

أ- نظرية "والتر كانون (Canon Walter) :

يعتبر الباحث الفسيولوجي الأمريكي "والتر كانون" أول من إستخدم مصطلح الضغط من خلال دراسته عن فسيولوجية الإنفعال بما في ذلك القلق ،حيث حاول تفسير الإستجابات الفيزيولوجية للضغوط في دراسته عن كيفية إستجابة كل من الإنسان والحيوان لتهديد خارجي وقد وجد أن هناك عددا من

## الفصل الثاني: الضغط النفسي

الأنشطة المتتابعة التي تستثير الغدد والأعصاب لتهيئ الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب ، كما يبين أن هناك تغيرا في الوظائف الفسيولوجية وذلك بإفراز هرمون الغدة الكظرية التي تهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة ، وكذا دور النظام السمبتاوي في الإستجابات الدفاعية فقد مهدت نتائج أبحاث كانون أعمال هانز سيلبي مركزا على الطريقة التي يتكيف بها الجسم لمختلف وقائع الحياة (زريبي، 2014، ص.16).

### ب- نظرية "هانس سيلبي" (Selye Han):

قدم هذه النظرية عالم الفسيولوجيا "هانز سيلبي" (1956) وتم إعادة صياغتها في (1976) ويعتبر الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي الحديثة ويؤمن بأن درجة معتدلة أو متوسطة من الضغط النفسي تؤدي إلى اضطراب التوازن الجسمي (الغريز، أبو أسعد، 2009، ص.60) . حيث يشير الإطار النظري والفكري لنظرية هانز سيلبي في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو إستجابة لعامل ضاغط كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر لضغط . (النوايسية، 2013، ص.20) . ويعتبر سيلبي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة وحدد سيلبي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي : (السيد عثمان، 2001، ص.98) .

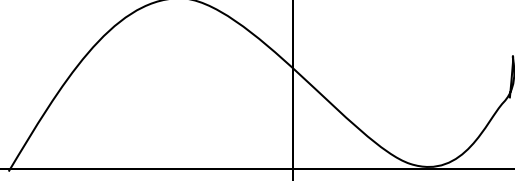
- **المرحلة الاولى مرحلة الانذار (La phase d'alarme) :** تسمى هذه المرحلة بمرحلة التحذير أو بمرحلة رد الفعل لأخطار، تعتبر هذه المرحلة وسيلة دفاعية للجسم ضد الخطر، في هذه المرحلة يقوم الجهاز العصبي السمبتاوي والغدد الأدرينالينية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، وبهذه الطريقة يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط (داود ، 2012 ، ص.10).

## الفصل الثاني: الضغط النفسي

• **المرحلة الثانية مرحلة المقاومة ( La phase de résistance ):** إذا إستمر الحدث الضاغط فإن مرحلة الإنذار يتبعها مرحلة مقاومة الحدث الضاغط. فيستخدم الفرد مصادره لمواجهة الحدث أو التكيف معه إذا نجحت المقاومة فإن الجسم يعود إلى حالته الطبيعية و إذا استمر الضغط لدى الفرد لمدة طويلة فستستمر المقاومة. تصبح طاقة الجسم على التكيف منهكة و مجهدة، ومن ثم تضعف وسائل المقاومة و يصبح عاجزا على التكيف بشكل عام فيدخل الفرد في المرحلة التالية وهي مرحلة الإنهاك.(السيد عبيد، 2008 ، ص.128 ).

• **المرحلة الثالثة: مرحلة الإنهاك ( la phase d'épuisement ):** حيث 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 وتضعف المقاومة ، لا يمكن لجسم الإنسان الإستمرار بالمقاومة إلى ما لانهاية ، إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجيا وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السميتاوي يتولى الجهاز العصبي البارسمبتاوي فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماما و إذا إستمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف معها فتؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل الإكتئاب أو أمراض جسمية تصل حد الموت وإن لم يعود الجسم لفترة النقاهة أثناء هذه الفترة قد يؤدي ذلك الى الموت (الغريير، أبو أسعد، 2009، ص.62).

## الفصل الثاني: الضغط النفسي

المرحلة (1)	المرحلة (2)	المرحلة (3)
مستوى طبيعي للمقاومة		
حركة المنبه (الجرس)	المقاومة	إنهاك/ تعب
بدأ الجسم بالتعبير في أول	يزداد ظهور عوامل	بعد فترة مقاومة يبدأ الجسم
كشف للعوامل الضاغطة	الضغط ، غير أن	في الإحساس بالإنهاك فتقل
وكذلك ثقل المقاومة	المقاومة تزداد أكثر من	طاقة المقاومة
	المعدل	

الشكل رقم(01) يبين مراحل الإستجابة للضغط عند سيلبي (عبد الباقي، 2004، ص.273).

### ثانيا : نظرية التقدير المعرفي للضغط النفسي :

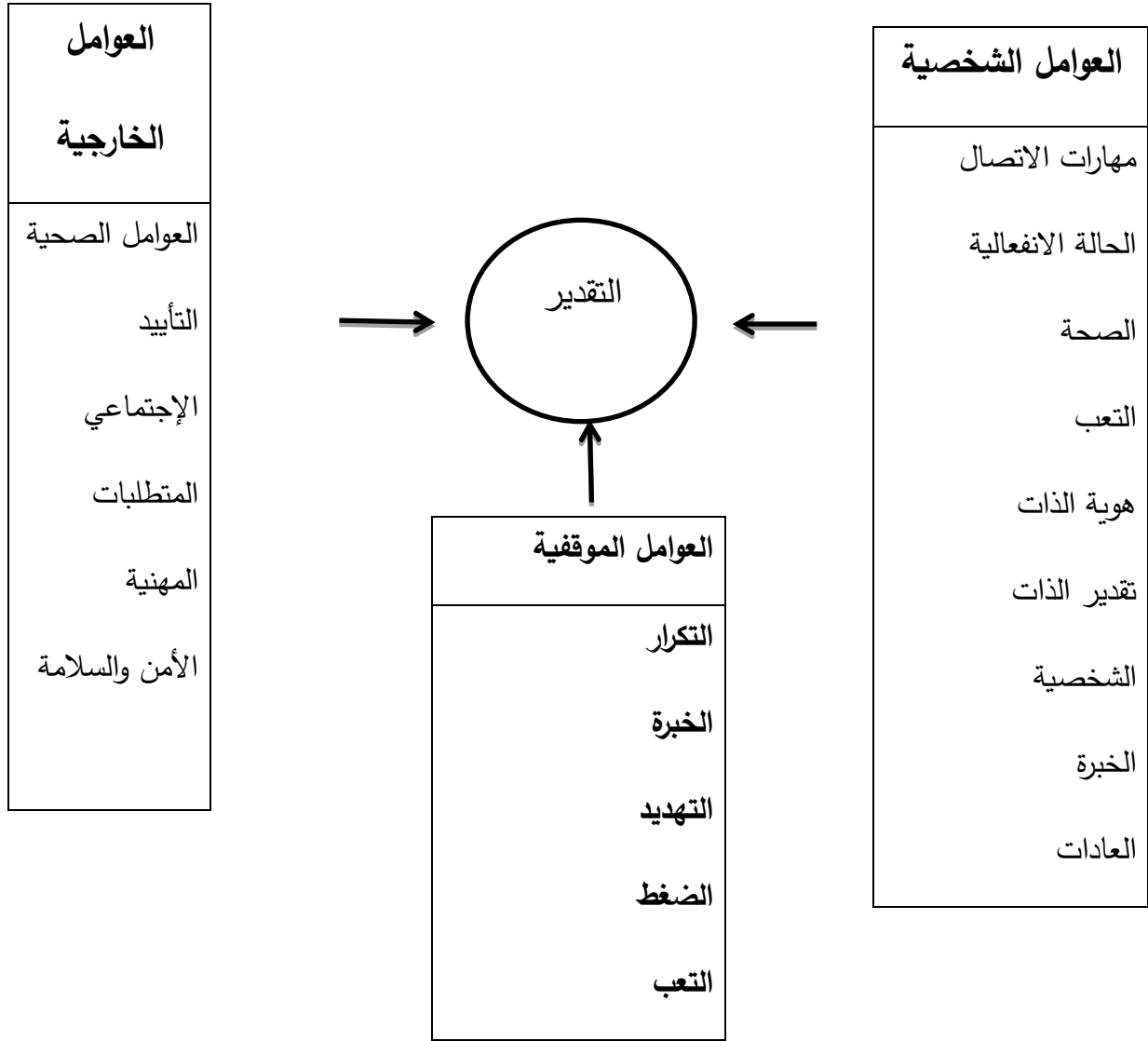
قدم هذه النظرية لازاروس حيث نشأت هذه النظرية نتيجة لإهتمامه الكبير للإدراك والعلاج الحسي و الإدراكي ، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد ، حيث أن تقدير كل التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبرته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف .كما يعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها : العوامل الشخصية ، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الإجتماعية ، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه ، وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين المتطلبات الشخصية للفرد ، ويؤدي ذلك الى تقويم التهديد و إدراكه في مرحلتين هما :

## الفصل الثاني: الضغط النفسي

المرحلة 1: هي الخاص بتحديد أن بعض الأحداث هي في ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة 2: هي التي تتحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف

(غازي ، 2014 ، ص.22).



الشكل (02) يبين نموذج الضغوط وفقا لنظرية التقدير المعرفي. (عثمان، 2002، ص.101).

يتضح من الشكل ( 02 ) أن ما يعتبر ضغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر ،

ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد و خبرته الذاتية و مهارته في تحمل الضغوط و حالته الصحية



## الفصل الثاني: الضغط النفسي

كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وأخيرا عوامل بيئية اجتماعية كالتغيير الاجتماعي و متطلبات الوظيفة ( عثمان، 2002، ص.102).

### ثالثا : نظرية التحليل النفسي:

تعود هذه النظرية إلى مدرسة التحليل النفسي التي أسسها طبيب الأعصاب النمساوي "سيجموند فرويد" (Freud Sigmund)، ثم تشعب عن هذه المدرسة وإنشق على مؤسسها بعض تلاميذه مثل: "ألفرد أدلر" (Adler) صاحب علم النفس الفردي، و"كارل جوستاف يونج" (C.G.Jung). بدئت هذه المدرسة في علاج بعض الأمراض النفسية ثم أصبحت نظرية ونظاما سيكولوجيا كان له الأثر البالغ ليس فقط في علم النفس بل في سائر العلوم و الفنون، وترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، ينتج عنه وجود إستعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد في اثناء الأزمات، متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الإضطراب، وطبقا لوجهة "فرويد" يحاول (الهوا) السعي وراء إشباع الغرائز، ولكن دفاعات (الأنا) تسد الطريق ولا تسمح بالرغبات الصادرة بالإشباع مادام لا يتماشى مع القيم و معايير المجتمع ويتم ذلك عندما تكون (الأنا) قوية أما حين تكون (الأنا) ضعيفة وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة، فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات ومن ثم لا تستطيع (الأنا) القيام بوظائفها و تحقيق التوازن بين المطالب ومحفزات (الهوا) ومتطلبات الواقع الخارجي وبناء على هذا ينتج الضغط النفسي (ايبو، 2019، ص ص 97-98).

رابعا: النظرية السلوكية: يرى السلوكيين أن الضغوط تتمثل في الإعتماد على عملية التعلم كمنطق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطا مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة، فإن الفرد يصنفها على أنها مخيفة

## الفصل الثاني: الضغط النفسي

ومقلقة ويرى السلوكيين كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الانسان وواقعه أو مع البيئة الفيزيولوجية والإجتماعية التي يعيش فيها يعتبر متبئ للسلوك قبل وقوعه، وأن تكيف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومغزى، وأن جسم الإنسان ليس سلبيا بل هو فعال يسعى لأن يتكيف، ولا تقصر تفاعلات الجسم وحدها بل أن الجسم ومحيطه الإجتماعي يفسران معاً ما يعانیه الفرد من إضطرابات(عدائكة،2019،ص.30) .

### 4- أنواع الضغط النفسي:

تتعدد أنواع الضغط التي يتعرض لها الانسان، فهناك الضغوط المؤقتة، و الضغوط المزمنة، وهناك الايجابية والسلبية، و هناك السارة والمؤلمة ، ولا يمكن حصر الضغوط في هذه الأنواع فقط، لأن الضغوط ترتبط بمواقفها، و قدرة الإنسان على تقبلها والتعامل معها، و فيما يلي أهم أنواع الضغوط:

- **الضغوط المفاجئة والعنيفة:** وتشمل الأحداث المفاجئة وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الاشخاص في وقت واحد مثل: الزلازل والأعاصير والبراكين، وهذه الاحداث تؤثر على مئات من الشعوب و الضغط الناتج عنها هو ضغط عام.

- **الضغوط الشخصية:** وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز و فقدان الوظيفة وغير ذلك ما يهدد بالمرض.

- **الضغوط البيئية والاجتماعية:** وتشمل المشاكل التي يصادفها الفرد في حياته اليومية مثل الإنتظار و الوقوف طويلا في طابور البنك أو الإزدحام في المرور وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر.(ابوعون،2014،ص.22).

أيضا من أنواع الضغوط:

- **الضغط النفسي الايجابي:** يعتبر مفيدا حيث يكون عامل محفز للفرد وبذل الجهد نحو النمو والتقدم وحسن الأداء، ولا يلحق الضرر بالفرد.(قدور بن عباد، 2014، ص. 30).
  - **الضغط النفسي السلبي:** أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل في العلاقات الاجتماعية، و تؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية و النفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة و الظهر و التشنجات العضلية و عسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم و السكري (عبيد، 2008، ص. 25).
- و الجدول الموالي يوضح المقارنة بين الضغط الإيجابي و الضغط السلبي:

## الفصل الثاني: الضغط النفسي

### جدول رقم (1) يوضح المقارنة بين الضغط الإيجابي والضغط السلبي

الضغط السلبي	الضغط الايجابي
<ul style="list-style-type: none"><li>يسبب إنخفاض في الروح المعنوية</li><li>يولد إرتباكاً</li><li>يدعو للتفكير في المجهود المبذول</li><li>الشعور بالأرق</li><li>ظهور الإنفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها</li><li>الإحساس بالقلق</li><li>يؤدي إلى الشعور بالفشل</li><li>التشاؤم من المستقبل</li><li>عدم القدرة على الرجوع عند المرور بتجربة غير صارة</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>يعتبر دافعا للعمل</li><li>يساعد على التفكير</li><li>يحافظ على التركيز على النتائج</li><li>النوم الجيد</li><li>القدرة على التعبير على الإنفعالات والمشاعر</li><li>يمنح الإحساس بالمتعة</li><li>يمد الفرد بالقوة والثقة</li><li>التغاؤل بالمستقبل</li><li>القدرة على الرجوع إلى الحالة النفسية الطبيعية عند المرور بتجربة غير سارة</li></ul>

(قدور بن عباد، 2014، ص31).

### 5- أسباب الضغط النفسي:

قد يتعرض الفرد إلى عدة ضغوط مما يفقد الفرد هدوءه ويصبح من الصعب عليه التكيف فالشيء الذي يسبب الضغط النفسي يختلف من شخص لآخر على سبيل المثال، شخص ما قد لا يعاني من الضغط النفسي بسبب التقاعد عن العمل بينما قد يعاني شخص آخر من الضغط النفسي نتيجة للسبب نفسه ويمكن للعديد من الأحداث الحياتية أن تكون مصدرا للضغط حتى عندما يكون الحدث مفرحا كالزواج أو الانتقال الى منزل جديد، و من الأسباب الأخرى للضغط: الإنارة القوية، وفاة شخص عزيز ،

## الفصل الثاني: الضغط النفسي

الزواج، الحرب، الطلاق، العمل الجديد، لقاءات جديدة (عبيد، 2008، ص ص 27-28) ومن ضمن هذه الأسباب نذكر ما يلي:

- الضغط المرتبط بالدور : وهو مثل ربة أسرة أو أم أربعة أطفال و عاملة ؛
- أزمات الحياة : وهي أزمات تمثل فترة من عدم الإستقرار وتطلب التكيف مع هذه الازمات و إتخاذ القرارات ؛

- العلاقات بين الأشخاص :عند وجود علاقات تتصف بالصراع و تضارب خاصة بين الأزواج
- المهنة : فسات العمل الطويلة و المسؤوليات الصعبة تؤدي إلى ضغط ( العزيز و ابو سعد ، 2009 ، ص 49 ).

و من جانب آخر يمكن ذكر عدد آخر من الأسباب النفسية الإجتماعية والعضوية والبيئية منها:

- الصراعات التي تتضمن العلاقات الإجتماعية مع الناس؛
- الصراعات التي تتضمن المشاكل العائلية اليومية؛
- الصراعات التي تتضمن تجارب غير سعيدة؛
- العوامل الإقتصادية الصعبة؛
- الإنفجار السكاني ولاسيما في ضل أزمة الغذاء؛
- ضعف الوازع الديني والقيم(ايبو، 2019، ص ص 81-82).
- و تركز على أسلوب الحياة و ما يتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف و العبء الزائد و الاحباط و الحرمان؛
- ضعف القدرة على إشباع الإحتياجات الأساسية فهذا يؤثر سلبا في زيادة الشعور بالضغط النفسي؛

## الفصل الثاني: الضغط النفسي

- عوامل الإلتزان العضوي و عدمه و درجة الإنزعاج و الحرارة و البرودة (عبدلي، 2012، ص39).

### 6- أعراض الضغط النفسي:

تتسبب شدة الضغوط النفسية و التعرض المتكرر لها إلى ظهور كثير من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد ، فلا شك أن الفرد عندما يكون واقعا تحت تأثير الضغط ، يكون مختلفا من الناحية الفيزيولوجية و المعرفية و الإنفعالية و السلوكية عنه في الحالات العادية(رجايمية، 2015، ص.28)، و يمكن تصنيف أعراض الضغوط النفسية بالتصنيف الذي وضعه (Braham) وهو كالتالي :

#### أ- الأعراض الجسمية:

- العرق المفرط؛
- التوتر العالي؛
- الصداع بأنواعه؛
- آلام في العضلات و خاصة في الرقبة و الكتف؛
- عدم الإنتظام في النوم (الأرق، النوم المفرط، الإستيقاظ مبكرا غير العادة)؛
- الإمساك؛
- آلام الظهر و خاصة في الجزء السفلي؛
- إلتهاب الجلد؛
- عسر الهضم؛
- تغير في الشهية؛
- التعب أو فقدان الطاقة؛
- زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي الى إصابات جسمية. (بغيجة، 2006، ص. 78).

### ب- الأعراض الانفعالية:

- الصدمة الإنفعالية؛
- نوبات غضب شديدة؛
- نوبات الإكتئاب؛
- الشعور بالقهر. (بغيجة، 2006، ص 79).

### ت-الأعراض الذهنية:

- النسيان ؛
- الصعوبة في التركيز؛
- الإضطراب في التفكير؛
- الصعوبة في إتخاذ القرارات؛
- إستحواذ فكري؛
- إنخفاض في الدافعية للقيام بالأعمال و الأشغال؛
- تزايد عدد الأخطاء.

### ث-أعراض خاصة بالعلاقات الشخصية:

- عدم الثقة الغير مبررة في الآخرين؛
- لوم الآخرين؛
- نسيان المواعيد و إلغائها قبل فترة وجيزة؛
- التفاعل مع الآخرين بشكل آلي (غياب الإهتمام الشخصي). (رجايمية ، 2015 ، ص.30).

### 7- مصادر الضغط النفسي:

"يشير" كوبر ومارشال" (cooper&Marshall) الى وجود سبعة مصادر رئيسية للضغط، ستة منها

خارجية ومصدر واحد فقط داخلي، هي:

- (1) ضغوط مصدرها العمل؛
- (2) ضغوط مصدرها تنظيمات الدور؛
- (3) ضغوط مصدرها مراحل النمو؛
- (4) ضغوط مصدرها التنظيمات البيئية والمناخ؛
- (5) ضغوط مصدرها العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية؛
- (6) ضغوط تنشأ من المصادر والتنظيمات العليا؛
- (7) ضغوط تنشأ من المكونات الشخصية للفرد" (غازي، 2013، ص.16).

### 8- تشخيص الضغط النفسي:

أورد الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع للإضطرابات النفسية DSM4 (1994) الصادر عن

عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي المحاكات التشخيصية لإضطراب الضغط الحاد على النحو التالي:

1- تعرض الشخص لحادث صادم حيث يظهر ما يلي:

أ- معايشة الشخص أو مشاهدته أو تعرضه لحادث أو لأحداث تتضمن موتا حقيقيا أو تهديدا

بالموت أو إصابة خطيرة؛

ب- تتضمن إستجابة الشخص خوفا أو عجزا أو رعبا شديدا؛

2- معانات الشخص من ثلاثة أو أكثر من الأعراض الإنشقاقية التالية أثناء خبرة الحدث المؤلم أو

بعده:



## الفصل الثاني: الضغط النفسي

- أ- إحساس ذاتي بالحذر أو الانفصال أو غياب الإستجابة الإنفعالية.
- ب- إنخفاض درجة الوعي بالمحيطين به أو الدوخة.
- ت- اضطراب إدراك الواقع.
- 3- يعاود الشخص الحدث الصادم بصورة ملحة: (تكرار تصورات الحدث، عودة الأفكار المرتبطة به توهم الأحداث ، ومعاودة تصورها أو تخيلها من خلال التغذية الراجعة، والإحساس بإعادة معايشة الخبرة مرة اخرى ).
- 4- التجنب الواضح للمثيرات التي تستدعي ذكريات صادمة أو الحدث: (كالأفكار، المشاعر، الأحاديث، الأنشطة، الأماكن).
- 5- ظهور أعراض القلق بوضوح وتزايدها: كصعوبة النوم، التهيج، ضعف التركيز، استجابة الرعب والهلع مبالغ فيه).
- 6- يسبب الإضطراب أسى واضح بصورة إكلينيكية أو يسبب خلاا وظيفيا في الأنشطة الإجتماعية أو المهنية أو مجالات أخرى هامة
- 7- يستمر الاضطراب المرتبط بالحدث لمدة يومين على الأقل أو أربع أسابيع على أقصى حد من وقوع الحدث الصادم (عبد المعطي،2006، ص ص.55،54).
- 9- آثار الضغط النفسي:
- قام "فونتانا" (fontana) بوضع قائمة للتغيرات التي تحدث للكائن الحي عند تعرضه للضغوط وتتمثل هذه القائمة في ما يلي :
- نتائج الفسيولوجية لزيادة الضغوط؛
  - تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط ؛
  - تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط؛

## الفصل الثاني: الضغط النفسي

- تأثيرات إنفعالية لزيادة الضغوط. (دعو وشنوفي، ص.31).

الجدول رقم(02) يبين التغيرات التي تحدث للفرد عند تعرضه للضغوط

نتائج الفسيولوجية لزيادة الضغوط	- تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط	تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط	- تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي الى تنشيط وزيادة رد الفعل وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة قد يؤدي الى فشل تلك الأجهزة مثل: اضطرابات الدورة الدموية و أمراض القلب.</li> <li>▪ زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي الى زيادة تفاعلات الجسم وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث إجهاد ونقص في الوزن ، وأخيرا انهيار جسمي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ عدم القدرة على التركيز.</li> <li>▪ تقل الاستجابة السريعة الحقيقية ، وقد تؤدي محاولات التعويض الى قرارات متسرعة وخاطئة .</li> <li>▪ تدهور في القدرة على التنظيم و تخطيط بعيد المدى.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ زيادة الاحساس بالمرض حيث يحدث تهيو أمراض الضغط واختفاء مشاعر الاحساس بالصحة</li> <li>▪ تزايد المشاكل الشخصية مثل: القلق الحساسية المفرطة .</li> <li>▪ ظهور الاكتئاب و شعور بعدم القيمة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ زياد مشاكل التخاطب المتمثلة في تزايد التلعثم و التأتأة.</li> <li>▪ نقص الاهتمامات و التحمس و التنازل عن الأهداف الحياتية.</li> <li>▪ انخفاض مستوى الطاقة انحدارها من يوم لآخر بدون سبب واضح.</li> <li>▪ صعوبة في النوم.</li> <li>▪ الميل لألقاء اللوم على الآخرين.</li> </ul>

(ماجدة بهاء الدين، 2008، ص.36)

### 10- الأساليب الوقائية للضغط النفسي:

من أهم الأساليب الوقائية للضغط النفسي نذكر ما يلي:

▪ **تغيير أسلوب التفكير:** إن أسلوب إعادة تأطير التفكير في المشكلة يساعد الإنسان على رؤية الأمور بمنظار إيجابي بدلا عن التركيز على الجوانب السلبية منها ولهذا يمكن التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي إلى الضغط النفسي ويجب التركيز على الإيجابيات في الإنجاز لأنها تعطينا مزيدا من الثقة، لأن التركيز في النتائج السلبية تصيب الإنسان بالإحباط وتزيد من حدة الضغوط.

▪ **التفريغ الإنفعالي:** من خلال محاولة التعبير عن المشكل و التخلص من المشاعر السلبية المرتبطة به ويلعب الضحك وروح الدعابة دورا في تخفيف أثر الضغوط على الفرد حيث يطلق مستويات عالية "للأندروفينات" و " الكورتيزور" تجعله يحس بالتحسن و الشفاء كما يمكن أن يوفر الضحك فرصة للهروب من الضغوط ومنع حدوث نوبات قلبية وإنهيار عصبي وميل للإنتحار.

▪ **تغيير أسلوب الحياة:** كتناول غذاء صحي الذي يتضمن القليل من النشويات والسكريات والإكثار من الفواكه والخضروات الطازجة والإكثار من شرب الماء؛ ممارسة التمرينات الرياضية بصورة منتظمة وخاصة رياضة المشي التي تساعد على تفريغ الطاقة السلبية؛ الإستماع الى الموسيقى فالموسيقا الهادئة لها مفعول سحري على الجسم وعقل الإنسان حيث يشعر بالأمان والسلام.  
(نواسية، 2013، ص.80).

### 11- علاج الضغط النفسي:

هناك أساليب علاجية عديدة تستخدم لعلاج الضغط النفسي نذكر منها:

أولا : العلاج الدوائي:

## الفصل الثاني: الضغط النفسي

يتم فيه الاعتماد على الفيتامينات مثل: الفيتامين ( B ) والفيتامين ( C ) والتي تعتبر ذات أهمية كبيرة في علاج الضغط النفسي، إضافة إلى بعض الأدوية مثل: مضادات القلق، الإكتئاب والمهدئات.

### • مضادات القلق:

تهدف إلى التقليل من حدة القلق والتوتر النفسي، ولها أربع مميزات من ناحية المفعول، وتتمثل في

كونها:

- خاصية مضادة للقلق.

- خاصية منومة.

- مضادة للارتعاش.

- تحقق إسترخاء للعضلات.

### • مضادات الإكتئاب:

تهدف إلى تعديل المزاج وحالات التوتر الشديد، وتحسن القدرة على التفكير، وتعالج اضطرابات النوم، ومن بينها: Athymie و Laroxyل ، وهي قادرة على التقليل من الشعور بالضغط النفسي، إلا أن إستعمالها لمدة طويلة تدخل الفرد في حالة إرتباط فسيولوجي تكون له آثار جانبية سلبية تؤدي إلى إختلال التوازن النفسي لديه (مدفوني، 2015، ص.44).

### ثانيا : العلاج المعرفي :

الحدث الضاغط لا يسبب القلق و التوتر في ذاته، وإنما الأفكار والمعتقدات التي يكونها الفرد عن

الموقف بإعتباره يمثل تهديدا و ضررا له، وبالتالي تغير الأفكار غير المنطقية يؤدي الى تغيير الإستجابة

الإنفعالية و السلوكية نحو الأحداث، و من المستعملة في هذا النوع من العلاجات نذكر :

### • التخلص من الأفكار السلبية:

إذ ينبغي تغيير الأفكار والمعتقدات السلبية لدى الفرد تدريجياً، على أن تحل محلها أفكار أكثر عقلانية تساعد على التصرف بالطريقة المناسبة

### • التأكيدات الذاتية:

تقوم على فكرة أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والصعوبات التي يتعرض لها في حياته عند التخلص من الأحداث السلبية عن ذاته والتي تجعله يشعر بالخوف وعدم الكفاءة أثناء مواجهته تلك المواقف، وإستبدالها بالأحداث الإيجابية التي تساعده على التعامل معها بشكل مناسب.

### • التخيل :

يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه وهو في موقف ضاغط، ويكون مقترناً بالإسترخاء، وبالتالي يمكنه من التدريب على الحدث الذي يتوقع أن يسبب له ضغطاً نفسياً .

### • حل المشكلات:

يشير هذا الأسلوب إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر المشكلة وصولاً إلى وضع خطة محكمة لحلها، ويعتبر من الأساليب المعرفية الفعالة في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة، حيث يهدف إلى تنمية مهارات الأفراد، و يتضمن عدة خطوات تتمثل في التعرف على الموقف الضاغط، وجمع معلومات عنه ثم وضع بدائل و حلول للتعامل معه مع تقييم لهذه الحلول وفي الأخير وضع الحل النهائي ( مدفوني،2015، ص 45).

### 3- العلاج السلوكي:

يعتمد السلوكيون على مجموعة من التقنيات لعلاج الضغط النفسي من بينها:

### • العلاج بالتعرض:

تعتمد على دخول الفرد وبقائه في الموقف الضاغط المسبب للقلق، حيث يعرض نفسه للمثيرات التي أدت إلى حالة الضغط لديه، وينبغي أن يكون التعرض لمدة طويلة وأن يتكرر.

### • التغذية الراجعة:

تعتبر وسيلة هامة في هذا العلاج، وهي عبارة عن معلومات تعطى للفرد عقب أدائه وذلك لتوضيح صحة إستجاباته أو خطأها وبناءا على ذلك قد يستمر أو يتوقف عن الاستجابة الخاطئة أثناء تعرضه للمواقف الضاغطة.

### • تمارين التنفس الإسترخائي:

في حالة الضغط النفسي يشتهي الافراد من حالة التوتر، وضيق التنفس، والتوترات العضلية على مستوى الصدر والرقبة، فالتدريب على التنفس بطريقة سليمة يساعد على التخفيف من الضغط النفسي وذلك من خلال عملية الشهيق الطويل مع عملية الزفير كاملة، وبتكرارها يشعر الإنسان براحة وإسترخاء. (مدفوني، 2015، ص.45)

### الخلاصة :

إن للضغط النفسي تأثيرا كبيرا على الإنسان فقد يسبب له بعض الأمراض الخطيرة و الكثير من الناس يتعايشون يوميا مع مثل هذه الأنواع من الضغوط الأمر الذي يؤدي الى نتائج جد خطيرة، سواء كانت نتائج من الجانب النفسي أو الجسمي، هذا ما جعلنا نتطرق إليه في فصلنا هذا لكي نعرف ماهي أنواع الضغوطات النفسية و الأسباب التي تؤدي الى مثل هذه الأنواع من الأعراض و الآثار الناتجة عنها نظرا لكونها تؤثر بشكل سلبي على الفرد بالدرجة الأولى، فقد عرضنا بعض العلاجات للضغوط النفسية و التي تساعد الإنسان على التكيف معها أو معالجتها و التغلب على نتائجها السلبية.

### تمهيد

#### أولاً: متلازمة داون

- 1- لمحة تاريخية حول متلازمة داون
- 2- تعريف متلازمة داون
- 3- أنواع متلازمة داون
- 4- أسباب متلازمة داون
- 5- خصائص الأطفال ذوي متلازمة داون
- 6- تشخيص متلازمة داون

#### ثانياً: الأمومة

- 1- مفهوم الأمومة
- 2- مراحل الأمومة
- 3- ولادة الطفل المصاب بمتلازمة داون وعلاقته مع الأم
- 4- إستجابة الأم للطف المصاب بمتلازمة داون
- 5- المشكلات التي تواجه أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون

#### خلاصة



## الفصل الثالث: متلازمة داون

---

### تمهيد:

تعد متلازمة داون أحد أنواع الإعاقات العقلية المألوفة والمنتشرة بكثرة على مستوى العالم ككل ، فلا يتوقف تأثير متلازمة داون على الأطفال من ذويها فيما يخص جوانب حياتهم المختلفة، بل يمتد الى 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 الى متلازمة داون بشيء من التفصيل.

## الفصل الثالث: متلازمة داون

### 1- لمحة تاريخية عن متلازمة داون:

تعتبر متلازمة داون من أكثر المتلازمات شيوعاً وأكثر سهولة في التعرف على خصائصها، هذا إضافة إلى أنها من أكثر المتلازمات التي حظيت بالبحث والإهتمام، ولقد كان أول من حدد وتعرف على هذه المتلازمة هو جون لانجدون داون (John Langdon Down) عام (1866)، وهي معروفة الآن بأنها من أكثر الأسباب الجينية المسببة للإعاقة العقلية، فحوالي 75% إلى 80% من الإصابات المنتجة للأطفال بمتلازمة داون تكون غير محمولة، لقد وصف داون (Down) أفراداً يتمتعون بخصائص جسمية مشابهة لأفراد يعيشون في جنوب شرق آسيا يسمون المنغوليين (Mongolians). ولسنين عديدة فإن متلازمة داون كانت تعرف بالمنغولية (Mongoliana)، وذلك لأن خصائصهم الجسمية تتشابه مع الأفراد المنغوليين في جنوب شرق آسيا. والشخص المصاب بها كان يدعى منغولي (Mongols)، ولم تعد هذه المصطلحات الآن مستخدمة (الزريقات، 2012، ص.22).

و في عام (1959م) عرف الطبيب الفرنسي "جيروم لوجون" متلازمة داون بأنها حالة صبغوية (كروموسومية)، حيث لاحظ وجود (47) كروموسوماً في كل خلية، وليس (46) كروموسوماً كما هو الحال في الخلايا العادية. وقد عُرف بعد ذلك أن وجود نسخة إضافية، كاملة أو جزئية، من الكروموسوم (21) هو ما يؤدي إلى ظهور الخصائص المرتبطة بمتلازمة داون.

(أل سفران، 2019، ص.15).

### 2- تعريف متلازمة داون:

قبل تعريف متلازمة داون سنعرف كلياً من كلمة متلازمة ثم داون .

أ- تشير كلمة متلازمة إلى مجموعة من الأعراض أو العلامات التي توجد و تظهر مجتمعة في آن

واحد (السويد ، 2004 ، ص.4).

## الفصل الثالث: متلازمة داون

ب- أما كلمة داون فهي نسبة إلى إسم الطبيب الإنجليزي " جون لانجدون داون" (Joh Langdon)

(Down) وهو أول من قدم وصفا دقيقا للأفراد من ذوي متلازمة داون.

ثم تطرق إلى تعريف متلازمة داون الكثير من العلماء نذكر منهم مايلي :

• تعريف "باريتسر" و "ونتر" (baritser) et (winter) :

يعرف متلازمة داون عبارة عن شذوذ خلقي مركب وشائع في الكروموسوم (21) نتيجة لإختلال في تقسيم

الخلية ويكون مصاحب لتخلف عقلي .(وشاحي، 2003، ص83).

• وتعرف أيضا بأنها عبارة عن شذوذ كروموسومي في الزوج (21)، مصاحب بتشوّه يتميز بتأخر

عقلي واضح وسمات جسمية ظاهرة من نوع المنغول . (بقول، 2015، ص58).

• وفي تعريف آخر لمتلازمة داون تعرف بأنها شذوذ خلقي مركب وشائع في الكروموسوم (21)

نتيجة إختلال في تقسيم الخلية و يكون مصاحباً لتخلف عقلي، فمتلازمة داون هي عبارة عن

حالة خلقية، أي أنها عند الطفل منذ الولادة وأن الحالة كانت لديه منذ اللحظة التي خلق فيها،

وهو ناتج عن زيادة في عدد الكروموسومات. والكروموسومات عبارة عن عصي صغيرة داخل

نوات الخلية، تحمل هذه الكروموسومات في داخلها التفاصيل الكاملة لخلق الإنسان. فيحمل

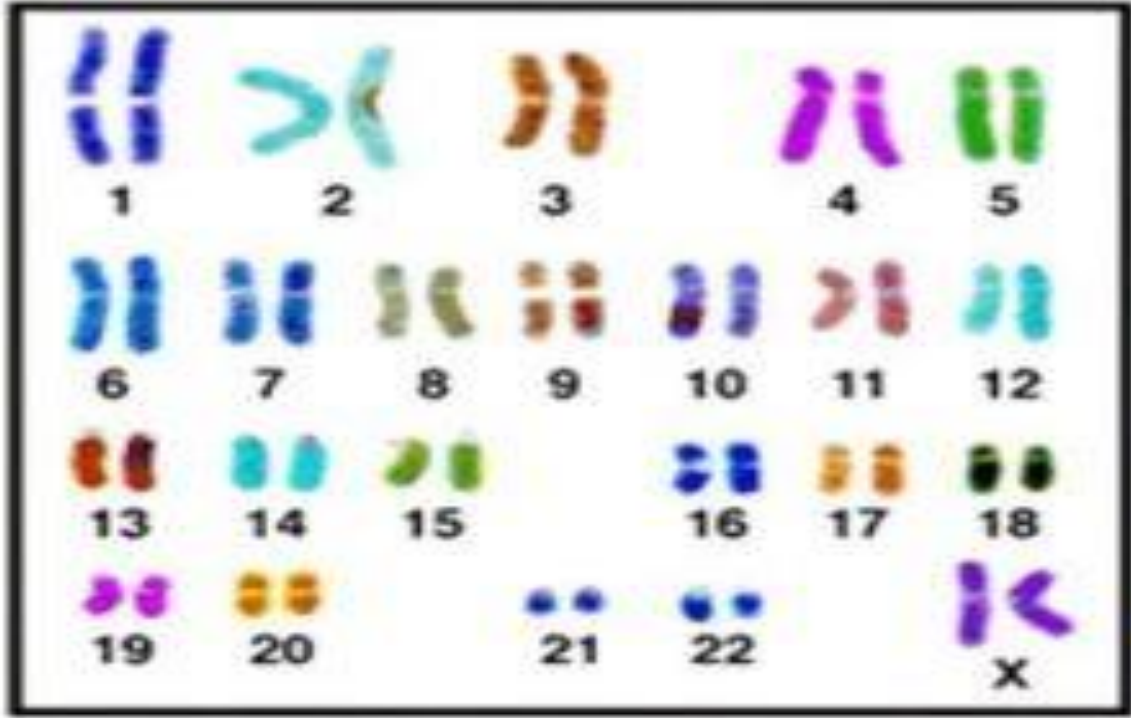
الشخص العادي نكر كان أو أنثى (46) كروموسوما، وهذه الكروموسومات تأتي على شكل

أزواج، فكل زوج عبارة عن كروموسومين ( أي 23 زوجا أو 46 كروموسوما). هذه الأزواج

مرقمة تدريجيا من (1) إلى (22)، بينما الزوج الاخير(الزوج 23) لا يعطي رقما بل يسمى الزوج

المحدد للجنس.(العرعير، 2010، ص43).

## الفصل الثالث: متلازمة داون



الشكل رقم (03) يوضح حالة الكروموزومات. (مدفوني، 2015، ص 58).

• كما يعرف "جابر" متلازمة داون على أنها عبارة عن عدد شاذ من الكروموسومات أكثر شيوعاً لدى أطفال الأمهات اللاتي يزيد عمرهن عن أربعين سنة، وكثيراً ما يؤدي إلى تخلف ذهني مصحوب بمشكلات و على وجه الخصوص المشكلات القلبية. وكذلك يتميزون أطفال ذوي متلازمة بتأخر عام في النمو وتسطح الوجه وخشونة اللسان وتشققه وإضطراب في عملية التخاطب. (مدفوني، 2015، ص 58-59).

• وفي الأخير نقول أن جميع الأطفال الذين لديهم متلازمة داون يعانون من إعاقات عقلية و لكن قد تتفاوت شدتها بين طفل و آخر. مع أن معظم الأطفال في المستوى المتوسط من الشدة. و للأسف قد يكون من الصعب إن لم يكن من المستحيل معرفة شدة الإصابة عند الولادة أو في الأشهر الأولى من العمر. (السويد، 2004، ص 5).

## الفصل الثالث: متلازمة داون

من خلال التعاريف السابقة الذكر يمكن القول أن متلازمة داون عبارة عن حالة خلقية تم إكتشافها من طرف الطبيب والعالم الانجليزي " داون"، ومنه فمتلازمة داون هي مجموعة من الصفات تعود إلى خلل في الكروموسوم (21)، بحيث يوجد به ثلاث كروموسومات بدل إثنين، وبهذا يصبح لدى الجنين في حالة متلازمة داون (47) بدل (46)، كما يتميزون بصفات جسمية معينة، إذ تبدو عيونهم مائلة منحدر، وألسنتهم كبيرة و غليظة، وأنوفهم صغيرة، كما أن هذا الكروموزوم (21) الزائد يمثل مجموعة من الإضطرابات المصاحبة المتمثلة في التأخر الحركي والنفسي واللغوي والعقلي.

### 3- أنواع متلازمة داون:

من خلال الدراسات التي قام بها العلماء والباحثون يمكن تصنيف متلازمة داون حسب عدة متغيرات من بينها: متغير الإضطرابات الكروموسومية، متغير الصفات الجسمية ومتغير السلوك الحركي. **أولاً:** حسب الإضطرابات الكروموسومية: هناك ثلاث أنواع من الإضطرابات الكروموسومية التي تؤدي إلى ظهور مجموعة أعراض داون تتمثل في:

#### أ- الحالة الأولى: "التلازم الثلاثي Partielle"

هو الأكثر إنتشارا بين المرضى حيث يحدث في 90% من الحالات وبكثرة بين الأشخاص كبير السن، وذلك بزيادة صبغي واحد كامل (47) كروموسوم بدال من (46) كروموسوم. إن الإنقسام الخاطئ للخلية يمكن أن يحصل في واحد من المواضع الثالث، الأول يتمثل في الحيوان المنوي و يقدر حدوثه بنسبة 20-30 %، أما الثاني وهو البويضة ويقدر حدوثه ما بين 70-80 % و الثالث متمثل في مرحلة إنقسام الخلية الأولى بعد عملية الإخصاب، ويعتقد أن آلية الإنقسام في الخلية متساوي في الموضع الثالث وتتابع خلايا الجنين إنقسامها، و تحمل كل خلية 47 كروموسوما بدلا من 46، و عندها تكون فرصة إنجاب طفل آخر بمتلازمة داون 1 من 100 (بن طيب، 2017، ص. 66).

## الفصل الثالث: متلازمة داون

ب- الحالة الثانية: النمط الإنتقالي أو الخطئ في موقع الكروموسوم (21) (Translocation of )  
(portion of chromosome 21)

هو عملية إنتقال جزء من الكروموسوم (21) إلى موقع آخر أثناء عملية ترتيب الكروموسومات، وفي العادة يحدث الإنتقال إلى الكروموسوم (14) ونسبة شيوع هذا النوع حوالي (4) % من مجموع ذوي متلازمة داون، وتم إكتشاف هذا النوع عام (1860) من طرف العالمين بوالني و فراكاورد (FRACAWORD,BOULANI)، وقد تحدث عملية إنتقال جزء من الكروموسوم (21) إلى احد الكروموسومات ذات الرقم (13، 14، 15، 22) وفي بعض الحالات تحدث عملية الإنتقال في جزء العلوي من الكروموسوم (21) كونه صغير من الناحية الجينية، والأشخاص ذوي متلازمة داون من هذا النوع لا يختلفون عن ذوي متلازمة داون من نوع ثالثي الكروموسوم (21). (مدفوني، 2015، ص.67).

### ج- الحالة الثالثة: النمط الفسيفسائي

في هذا النوع من متلازمة داون وجود كروموزوم إضافي في زوج الكروموسومات 21 في بعض الخلايا، بحيث يكون بعض الخلايا يحتوي على ثلاثة كروموسومات في زوج الكروموسومات 21، وسمى هذا النمط بالفسيفسائي لأن خلايا الجسم تظهر على شكل الفسيفساء، وفرصة إنجاب طفل يحمل هذا النوع من المتلازمة تشكل حوالي 2% من الأطفال الذين لديهم متلازمة داون. (عوني، د.س، ص.34).

ثانيا : حسب الصفات الجسمية: يمكن تقسيم هذا النمط إلى نوعين:

أ- النوع الأول: يتميز بإنخفاض الطول وزيادة الوزن، و يأخذ الجسم شكلا دائريا، ويتميز بالقصر والبدانة، وتتسم عظامه بأنها أعرض من الطبيعي ويتأخر نموها عن المعدل الطبيعي، وتتسم الأطراف بأنها عريضة وصغيرة وعديمة التناسق، أما الجلد فيكون سميكاً وصلباً، ويتصف الشعر بالجفاف ويميل في بعض الأحيان إلى الاصفرار ويكون مسترسلاً، ولهذا النوع لسان طويل ذو لون أبيض

## الفصل الثالث: متلازمة داون

وصوت خشن أجش فيه بحة وقوي النبرة، أما عن سلوكه فهو اللامبالي عديم الإكتراث بطيء، ويوصف بأنه لطيف وودود، إجتماعي يحب المرح واللعب .

**ب-النوع الثاني:** يتميز بإنخفاض الطول والوزن ويزيد وزنه عادة في مرحلة البلوغ، جسمه رفيع البنية ومتناسق وعظامه رفيعة، تتسم الأطراف بأنها صغيرة ورفيعة، ويتصف الجلد بأنه رقيق وضعف الأنسجة تحت الجلد، يعاني من زيادة الأوردة الدموية مع إرتفاع قابليتها للتحطم، يكون الشعر رفيع وهناك مناطق في الرأس تميل للصلع، يكون اللسان طبيعيا لونه عادي، ذو صوت خشن أجش وحاد النبرة، يكون سريع الإستتارة ذو سلوك عدواني، عنيد وغير إجتماعي. (مدفوني، 2015، ص.68)

**ثالثا: حسب السلوك الحركي:** يختلف ذو متلازمة داون في نشاط العضلات وتوترها ويقسمون حسب هذا المتغير إلى ثلاثة أنواع هي :

**أ- النوع الأول:** يتميز بقدرات حركية جيدة ونمو حركي قريب من النمو الحركي الطبيعي، ونسبته ما بين (15- 25) % من ذوي متلازمة داون، ويكون مستوى التوتر العضلي لديهم شبه طبيعي.

**ب-النوع الثاني:** يعاني من تناقص في النوم في أجزاء الجسم العلوي والسفلي، نسبته ما بين (50-65) % من ذوي متلازمة داون، وينقسم إلى صنفين: الأول يتميز بجزء علوي قوي يتمثل في الظهر والأكتاف والأذرع، وهناك ضعف واضح في الجزء السفلي من الجسم، ويجد صعوبة في الحبو والمشي لكن مع التدريب يمكن أن تتحسن قدراته الحركية، والثاني له جذعا سفليا قويا وأرجال ثابتة ويتمركز الضعف في الجزء العلوي في الظهر والرأس والرقبة، تكون لديه صعوبة في الإستناد على الأيدي.

## الفصل الثالث: متلازمة داون

ج-النوع الثالث: يتمركز الضغط في جميع أجزاء الجسم، ويكون التوتر العضلي منخفضا بشكل ملحوظ، تبلغ نسبته ما بين (15-20)% غالبا ما تكون لديه عيوب خلقية في القلب تؤثر سلبا على الأداء الحركي لديه (مدفوي، 2015، ص.69).

### 4- أسباب حدوث متلازمة داون:

بالرغم من تطور العديد من النظريات ، إلا أنه لم يعرف السبب الحقيقي بمتلازمة داون، ولكن يمكن تحديد بعض العوامل المسببة لمتلازمة داون بتقسيمها إلى عوامل داخلية وعوامل خارجية وذلك كما يلي:

#### • العوامل الداخلية:

و هي متعلقة بالوراثة و سن الام:

- حالة ما إذا كانت الأم مصابة بمتلازمة داون فان الاحتمال يكون بـ (50%) ؛
- حالة وجود عدة أشخاص مصابين بالتلازم في العائلة ، غير أن هذا العامل غير منتشر؛
- حالة ما إذا كان أحد الوالدين حامل لمتلازمة داون على مستوى الصبغيات ،فيكونان شكليا سليمين (جسديا و عقليا)؛

أما فيما يخص عامل سن الأم ، فإن احتمال إنجاب طفل مصاب بمتلازمة داون يتفاقم مع تزايد السن ، خاصة بعد (35) سنة، فـ (2/3) من ولادات هؤلاء الأطفال يتعدى سن أمهاتهم الثلاثين ، غير أن عامل السن هذا لا يزال يحير الباحثين ، ما دام أن الملاحظ في الأونة الأخيرة أنه هناك ولادات لأطفال مصابين بمتلازمة داون من أمهات صغيرات في السن .(بن طيب، 2017، ص.68).

#### • العوامل الخارجية: ويمكن تلخيصها فيما يلي :



## الفصل الثالث: متلازمة داون

- تعرض الأم للإشعاعات كالأشعة (X) التي لها أثر كبير على السيرورة الجنينية، وتؤدي إلى تشوه كروموسومي .

- تأثير الفيروسات كفيروس الحصبة الألمانية (LA rougeole) ، اليرقان (L'hépatite)، وكذلك بعض العناصر الكيميائية التي تؤدي إلى أحداث تغيرات جينية؛

- مشاكل الغدة الدرقية لدى الأم .؛

- إرتفاع نسبة الهيموغلوبين و التريوغلوبين في دم الأم؛

- نقص الفيتامينات خاصة الفيتامين " أ " الذي يؤدي نقصه إلى تأثيرات سلبية على نمو الجهاز العصبي، ومن ثم على نمو النظام الجيني للجنين. (طرفة، 2019، ص.233).

عموما تعددت الأسباب كإحتمالات تؤدي إلى الإصابة بمتلازمة داون، في حين تبقى العوامل الحقيقية والمؤكدة للحد من ظهور هذا الإضطراب نهائيا مجهولة.

### 5- خصائص متلازمة داون:

لدوي متلازمة داون مجموعة من الخصائص التي تميزهم عن الأشخاص العاديين، نذكر من بينها:

**1-5 الخصائص العقلية :** إن جميع المصابين بمتلازمة داون يعانون من تخلف ذهني، لكن تتفاوت شدته من طفل لآخر وهذا راجع لنوع الإصابة وكذلك الى نوع التكفل الذي يتلقاه الطفل. (جبالي، 2012، ص.108).

- **مفهوم التخلف الذهني :** يعرفه كد (kidd) بأنه إنخفاض في الأداء الذهني عن المتوسط ويمتاز بعدم قدرة الفرد على التكيف مع بيئته ، و يعرف كذلك بأنه عدم إكتمال نمو الدماغ أو توقف نمو لأنسجته مند الولادة أو في السنوات الأولى من الطفولة. (العزة، 2002، ص.59).

## الفصل الثالث: متلازمة داون

### 2-5 الخصائص الجسمية :

مما لاشك فيه أن كل طفل يأخذ بعض الشبه من أبوه وأقاربه ، لكن هناك نمط سائد لذوي متلازمة داون في التكوين الجسمي والمظهر العام، التي تميزهم عن غيرهم من الفئات. فنلاحظ أن ذوي متلازمة داون يتشابهون فيما بينهم في تقاسيم وجوههم وفي بنية أجسامهم ، مع أن هناك فروقات فيما بينهم. وأن هذه الخصائص تظهر في خمسة وعشرون عرضاً حددتها منظمة الصحة العالمية، وأكدت على أن توافر عشرة أعراض منها يكفي لتصنيف الطفل ضمن هذه الفئة :

#### • الرأس و الجمجمة :

- الرأس صغير ومحيط الرأس أقل من الحجم الطبيعي؛
- تأخر إغلاق اليافوخ الأمامي والخلفي وقد يبقى مفتوح حتى عمر السنتين.

#### • الوجه:

- نقص نمو وتكون عظام الوجنتين والفك مع انخفاض قاعدة الأنف تعطي الوجه الشكل المسطح المميز .

#### • الأنف:

- صغر حجم الأنف؛
- انخفاض قاعدته ؛
- فتحات الأنف صغيرة. (الهدلي، 1429، ص.6).

#### • العيون:

- منسحبة إلى الأعلى والخارج ؛

## الفصل الثالث: متلازمة داون

- وجود ثنية جلدية تغطي زاوية العين ؛
- نقط بيضاء في حدقة العين وفي البعض نقط صفراء وهي لا تؤثر على الرؤية .
- الفم:
- صغر حجم الفم؛
- خروج اللسان (بسبب كبر حجمه) ؛
- تشقق اللسان.
- الأسنان:
- تنمو متأخرة وقد تبدو مشوهة ؛
- صغيرة؛
- غالبا لا ينمو الضرس الثالث.
- الأذنان:
- صغيرتان ؛
- تقل تجاعيد صيوانها فيظهر بسيطا أو مشوها. (الهذلي، 1429، ص 7).
- الأعضاء التناسلية:
- قد تكون ضعيفة التطور؛
- في الذكور زيادة العيوب في الجهاز التناسلي مثل عدم نزول الخصية أو الخصيتين 50% أو كون كيس الخصية فارغا 27%؛
- في الإناث احتمال هبوط في حجم المبيض وتركيبه.
- الرقبة :
- رقبة عريضة وقصيرة .

## الفصل الثالث: متلازمة داون

- وجود جلد طري وسائب في الخلف ويختفي مع تقدم العمر .
- الشعر:
- غالباً ما يكون الشعر ناعماً ومسترسلاً.
- الصدر:
- صدر قمعي؛
- تغيرات ناتجة عن احتمال إصابة القلب.
- الرئة:
- بعض الحالات توجد بها عدم اكتمال نمو .
- احتمالية الالتهاب الرئوي خاصة عند وجود عيب بالقلب.(الهدلي، 1429، ص. 8).
- البطن :
- ضعف في عضلات البطن وبروز الكرش؛
- بعض الحالات توجد بها فتاء في السرة ويحتاج إلى عملية.
- الجلد:
- فاتح وقد يكون به نقط حمراء خاصة في البرودة؛
- خشونة بالجلد والوجه.
- الأطراف :
- صغر حجم الايدي والقدمين؛
- قصر في الأصابع وانحناء في الإصبع الصغي؛
- وجود خط في 50 % بالعرض باليد؛
- قصر في أصابع الأرجل ووجود مسافة بين الأول والثاني؛

## الفصل الثالث: متلازمة داون

- تفلطح بالقدمين؛
- خلع في أحد المفاصل وخاصة القدمين عند الولادة في بعض الحالات؛
- البصمات يغلب عليها شكل الحرف(L)أكثر مما يغلب عليها الحلقات المعروفة عند الاسوياء.(الهدلي، 1429، ص 9).

### 3-5 الخصائص الفكرية:

من الناحية الفكرية فإن المصابين بمتلازمة داون يتميزون بأن درجة التأخر الفكري لديهم تتفاوت تفاوتاً ملحوظاً، إذ على الرغم من أن قليلاً منهم يصلح لأن يندرج في المصطلح واسع الانتشار (الاعتماديون)، إلا أن كثيراً منهم يصل إلى مستوى الإعاقة المتوسطة، حيث يمكنهم ان يتعلموا القيام بالواجبات البسيطة وإن يشاركوا في الأنشطة الأسرية العادية وأن يقوموا بالأعباء المنزلية، لكنهم مع ذلك يبقون بحاجة إلى الإشراف. (عفاف، 2013، ص 69).

### 4-5 الخصائص السلوكية و الإجتماعية:

أما الخصائص السلوكية والإجتماعية التي تميز أطفال متلازمة داون فإنهم من الناحية الإجتماعية يتميزون بالود و الإقبال على الآخرين و يبديون المرح و السرور بإستمرار، و تقل لديهم المشكلات السلوكية لكن يمكن أن تظهر لديهم بعض السلوكيات كالثرثرة، الصراخ بدون سبب، الإستهزاء، الضحك بدون سبب، الإرتداء على الأرض، إذ يتم الحكم على سلوك ما أنه مشكلة في حال تحقيقه لدرجات عالية من التكرار و الإستمرار مما يتطلب مواجهته والسيطرة عليه و التقليل من حدوثها، وهذا النوع من المشكلات قد يؤدي بهم إلى سلوك غير مقبول إجتماعياً مما يضعف ثقتهم بأنفسهم وتقل فعاليتهم وقابلياتهم للتعلم. إذن هذه المشكلات السلوكية التي يظهرها بعضهم يمكن إرجاعهم إلى إختلافات

## الفصل الثالث: متلازمة داون

الظروف الأسرية والبيئية التي يوجد فيها هؤلاء الأطفال كما أن هناك فروق فردية من الناحية السلوكية و المزاجية العامة بين أطفال متلازمة داون. (بن قو، 2011، ص. 9).

### 5-5 الخصائص الصحية:

لقد أثبتت الدراسات أن حوالي (1) من (3) المصابين بمتلازمة داون يعانون من اضطرابات صحية تتمثل في :

- تشوهات على مستوى القلب: هي أكثر الاضطرابات إنتشارا لدى الطفل المصاب بمتلازمة داون، و منه يطلب مباشرة بعد عملية التشخيص القيام بفحص قلبي ، حوالي 60% من الأطفال المصابين بعرض داون يموتون في السنة الأولى من جراء هذه المشاكل القلبية ؛
- إختلالات في الجهاز العصبي: كنقص عدد الخلايا العصبية في الدماغ ،أو الإضطراب في كهربائية الدماغ التي تسبب مرض الصرع الذي يعاني منه حوالي 5 - 10% من المصابين بمتلازمة داون .
- مشاكل بصرية : هناك تأخر في تنسيق حركة العينين، و يكون هذا راجع إلى تسطح الوجه وإبتعاد العينين عن الأنف ، و هذا خاصة عند المتقدمين في السن حيث أنه غالبا ما يؤدي إلى ظهور الحول ، و قصر النظر؛
- مشاكل على مستوى الجهاز الهضمي و البولي .
- زيادة الوزن وذلك بسبب نوع الأكل المتناول و قلة الحركة بسبب إرتخاء العضلات؛
- حساسية كبيرة للالتهابات؛
- مشاكل على مستوى البلع، و هذا راجع إلى تأخر ظهور الأسنان و كذلك خلط على مستوى ترتيبها .
- مشاكل سمعية : قد يصاب السمع نتيجة إتهابات الأذن المتكررة. (بن قو، 2011، ص. 10).

## الفصل الثالث: متلازمة داون

### 6-5 الخصائص اللغوية :

إن الإكتسابات اللغوية عند هؤلاء الأطفال تكون بطيئة وصعبة جدا، وهذا ما يجعل رصيدهم اللغوي فقيرا جدا، والسبب الأساسي يعود إلى ضعف قدراتهم العقلية هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإن صعوبات الكلام والتعبير عند هؤلاء راجعة لمرفولوجية الفم المشوهة، وهذا لا يمكن أن يكون معرقلا أساسيا لأن تعليمه بعض التمرينات كغلق الفم، بلع اللعاب، وتعلم بعض الحركات لعضلات الفم قد يسمح له بإكتساب اللغة تدريجيا، وهنا تعتبر الكفالة الأطفونوية المبكرة حيوية بالنسبة للطفل المصاب بمتلازمة داون.

### 7-5 الخصائص التعليمية:

حدد العزة هذه الخصائص بالنقاط التالية :

- عدم قدرتهم على التعلم بشكل فعال وتميز تعلمهم بالبطء الشديد؛
- عدم قدرتهم على تحقيق مستوى تعليمي كالذي يحققه العاديون؛
- يتوقعون الفشل في التعليم بسبب خبرات السابقة والمتكررة؛
- يفتقرون إلى الدافعية بأنفسهم؛(نميري، 2012، ص.64).
- إنخفاض مستوى سرعة اكتساب المعلومات؛
- إعتماديون لا يثقون بأنفسهم؛
- لديهم مشكلات في الإنتباه والتذكر واللغة؛
- ضعفاء في قدراتهم على تنظيم المعلومات؛
- عدم الإتقان الكامل لأداء المهمة التعليمية؛
- نسبة نسيان الأطفال للمعلومات التي تعلموها أكبر بكثير مما هي عليه لدى العاديين.(نميري، 2012، ص.65).

## الفصل الثالث: متلازمة داون

### 6- تشخيص متلازمة داون :

أدى التطور العلمي إلى ظهور 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" (Amniosentesis): يتم سحب عينة من السائل المحيط بالجنين بواسطة إبرة خاصة، وتتم هذه العملية خلال الأسبوع الرابع عشر إلى غاية الأسبوع الثامن عشر من الحمل، وتأخذ وقت لفحص الخلايا الموجودة في السائل لمعرفة إذا كانت تحتوي على كروموسوم زائد، تكون فيها مخاطر الإجهاض قليلة .



شكل رقم (05) يبين طريقة تحليل السائل الأمنيوسي. (مدفوني، 2015، ص.70).

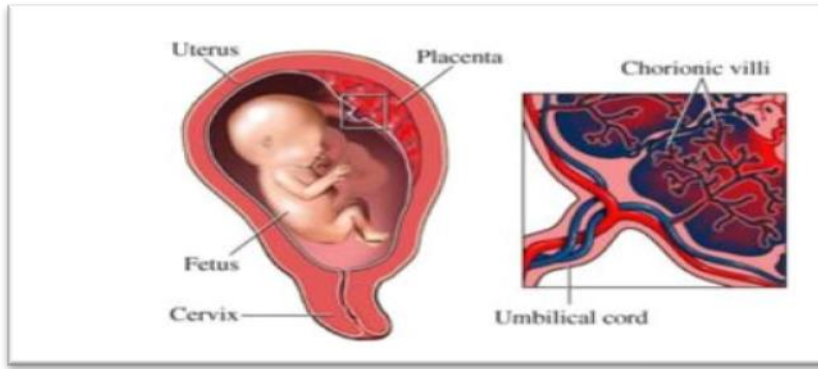
### 6-2 أخذ عينة دم من الحبل السري عن طريق الجلد Bercutaneous Umbilical Plood

(BUPS) Sambling: تعد من أدق الطرق يمكن استخدامها لتأكيد نتائج عينة المشيمة أو عينة السائل الأمنيوسي، وتتم هذه العملية خلال الأسبوع الثامن عشر إلى غاية الأسبوع الثاني والعشرين، تكون فيها مخاطر الإجهاض كبيرة.



## الفصل الثالث: متلازمة داون

3-6 أخذ عينة من المشيمة (Chorionic Vills Sampling (CVS) : يتم سحب عينة من المشيمة في الفترة الممتدة بين الأسبوع التاسع إلى غاية الأسبوع الحادي عشر من الحمل وتؤخذ العينة بالتحديد مع النسيج الداخلي حيث يتم فحصه لمعرفة وجود مواد زائدة من الكروموسوم (21)، تكون فيها مخاطر الإجهاض قليلة. أما بعد الولادة فيتم الكشف عن متلازمة داون من خلال الصفات الجسمية التي تظهر على الطفل. (مدفوني، 2015، ص.72).



شكل رقم (06) يبين كيفية اخذ عينة من المشيمة. (مدفوني، 2015، ص.72).

### ثانياً:

#### 1- مفهوم الأمومة :

على الحدث المهم في حياة الأم هو أن تضع في هذا العالم مولودها، فالوالدة تعني تحولات كبيرة في حياتها، ويتمثل ذلك في شعورها العميق بالانضج و قدرتها الغير المحدودة على العطاء، فهي تغذي كائننا آخر من جسدها و تشعر بأنها مسؤولة عنه، وعن تطوره وأمنه، فتجربة الولادة تنطوي على إنقلاب عاطفي كبير و على شعور متعاطف بالمسؤولية و يمكن أن تتوافق ذلك بالخوف و الشك بعدم القدرة على رعاية المولود الجديد. (قنطار، 1992، ص.67). فالأمومة تمنح الأم سببا بأن وجودها في الحياة له معنى و غرض بحيث يلعب الأطفال دورا هاما في دفعهما وحثهما على الحياة، و ترى بعض الأمهات أن الأمومة نوع من الإستثمار الإجتماعي و العاطفي فهي تحيا من أجل تربية هذا الطفل الذي يصبح أمل

## الفصل الثالث: متلازمة داون

تترقبه و تحلم به، فهو المستقبل الذي تعيش به ، إن الأم وبسبب ظروفها الإجتماعية متوقع منها الإعتماد على الغير، فالشعور الذي يعطيه الطفل لها من إعتماده الكلي عليها يعوضها هذا الإحساس بالضعف، والإعتمادية فأخيرا وجدت من يريد لها وحدها، ويعتمد عليها في حياته، بل إنه كائن قد يموت إن لم تكن بجواره ترعاه وتهيئ له الظروف المناسبة للنمو. فأحيانا تجد الأم في ولدها الوسيلة الوحيدة لتحقيق ذاتها وطموحاتها التي حرمت من تحقيقها وترى في حياة طفلها فرصة كي تحيا مرة أخرى من خلاله.(مرفت، د س، ص ص. 137-138).

### 2- مراحل الأمومة:

تنقسم مراحل الأمومة علميا إلى ثلاث مراحل وهي :

**1-2 مرحلة الاحتواء:** وهذه المرحلة تبدأ بفترة الحمل حتى المرحلة الأولية بعد الولادة وفيها تشعر المرأة بان الطفل جزء منها ولا تستطيع الإحساس بأنه كائن مستقل خارجها وترفض تماما رؤيته بأي صورة أخرى وهذه المرحلة طبيعية إذا لم تتعدى الفترة المتوقعة لإعتماد الطفل على الأم.(مرفت، د س، ص.138).

**2-2 مرحلة الإمتداد:** حيث تعتبر الأم الطفل إمتدادا لها، ضالا لها يتحرك فقط بإرادتها وبالطبع تصبح هذه المرحلة مرضية إذا ما إستمرت بعد المرحلة الأولى من الطفولة.

**3-2 مرحلة الأمومة الناضجة:** تتمثل في قدرة الأم أن ترى ابنها بصورة منفصلة له إحتياجاته وأفكاره ومشاعره الخاصة، ووجوده في الحياة ليس من أجل اشباع إحتياجاتها النفسية ولكن من أجل نفسه و تطوره الخاص. (مرفت، دس، ص. 139).

## الفصل الثالث: متلازمة داون

### 3- ولادة الطفل المصاب بمتلازمة داون وعلاقته بأمه :

إذا كانت الأم غير مدركة لمشكلة الطفل يمكن أن تتطور علاقتها به، ولكن في حال معرفة الأم بحقيقة المشكلة منذ الولادة ستشعر بأنها أصيبت في الصميم. (قنطار، 1992، ص. 169). فإن ولادة طفل مصاب بمتلازمة داون هو حدث مؤلم وضاعط بالنسبة للوالدين والأم خصوصا لأنه يسمح صورة الطفل المثالي الذي كانت تحلم به الام ، فهو طفل مصاب وغير قابل للعلاج ، بل لديه إعاقة تلازمه مدى الحياة. (جبالي، 2012، ص. 118). وهنا يطرح تساؤل هل سينمو حبها لصغير بشكل إعتيادي أم لا ؟ إن ردة الفعل الأولي لدى الأم عادة تكون الصدمة و الشعور بالقلق، بعدها تتمكن بعض الأمهات من تجاوز الأزمة التي تلي ذلك و يظهرن سلوك الأمومة نحو طفلهن المعاق بشكل مقبول، إن نجاح التواصل بين الطفل و الأم يعتمد على سلوك الطرفين، فالإعاقة التي يعاني منها الطفل قد تجعله في وضع لا يمكنه الإدراك أو الإحساس بالمشكلات التي تكون أقل تطورا بالمقارنة مع الطفل العادي ، فتتدخل الأم أكثر في تفاعلها مع الطفل المعاق بالمقارنة مع الطفل العادي، و يرجع هذا إلى إعتقاد الأم بأن طفلها يتميز بالسلبية و عليها أن تكون أكثر تدخلا و توجيهها فالعلاقة بين الإثنين بهيمنة الأم و إتكالية الطفل (قنطار، 1992 ، ص ص. 169 - 170 ).

### 4- إستجابة الأم للطفل المصاب بمتلازمة داون :

تختلف ردود فعل الأمهات عند معرفتهم بأمر إصابة أطفالهم بمتلازمة داون فهذا الأمر يحتم على الأمهات و الوالدين عامة توفير الإمكانيات المادية، النفسية، والإجتماعية من اجل حياة افضل لهذا الطفل المعاق، فالأمهات يستجيبان بطريقة إنفعالية لهذا الموقف حيث تمر هذه الإستجابة بمراحل أولها:

**4-1 الصدمة :** حيث تختلف في شدتها ومداها الزمني و هذا حسب طبيعة الإعاقة فيتساءل الوالدين و بالأخص الأم إذا كان ما يحدث لهما ظلما.

## الفصل الثالث: متلازمة داون

**4-2 الإنكار :** حيث يعتبر الإنكار آلية دفاعية، تظهر كرد فعل للقوة المهددة ولكن مع الوقت تدرك الأم بأنها الوحيدة القادرة على مساعدة ابنها ،حيث أن الإنكار يكون كرد فعل للحدث الصدمي والقوة الضاغطة، بالإضافة إلى هذه الإنفعالات قد تمر الأم بمرحلة الغضب أو الشعور بالذنب أو الحماية الزائدة.

**4-3 التقبل :** والتقبل خطوة أخيرة لهذا الطريق الشاق للوصول إلى التوافق والتكيف الذي يكون بتقبل الطفل المعاق والذي هو خطوة أساسية للشفاء والنمو التي فيها تعترف الأم بقيمة الطفل الذي له أحاسيس، مشاعر و رغبات ككل الأطفال وله الدافع للإستمتاع بالحياة.( دعو و شنوفي، 2013 ،ص. 104 ).

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

تسعى كثير من الأمهات إلى أن يكن مثاليات غير أن هذا المطلب يصعب تحقيقه في حالة إصابة ابنهن بمتلازمة داون، فتنشئة و رعاية طفل مصاب بمتلازمة داون من بين أكثر المشكلات الضاغطة التي يمكن أن تواجهها الأمهات، فهذه الأخيرة تجعلهن يحسنن بالإرهاق والقلق والإكتئاب ومشاعر الذنب نظرا للمتطلبات التي يجب توفيرها لطفلهن المصاب ومن بين هذه المطالب التي تشكل مشكلات للأمهات هي:

#### 5-1 الحاجة لرعاية طبية مستمرة :

إن الرعاية الطبية المطلوبة للأطفال المصابين بمتلازمة داون، وزيارة المراكز الصحية المتكررة تكون أكثر منها لدى الأطفال الآخرين، وهؤلاء الأطفال غالبا ما يحتاجون إلى خدمات طبية محددة وهنا نتوقع أن تواجه الأمهات المشكلات كنقص الأطباء المتخصصين أو الاختصاصيين الذين يقدمون الخدمات التي تتطلبها إعاقة الطفل.

#### 5-2 الحاجات التربوية الخاصة :

## الفصل الثالث: متلازمة داون

إذا أمكننا النظر إلى أن مسألة الخدمات الطبية يمكن أن نقل أهميتها بتقدم عمر الطفل، ففي المقابل نجد أن البحث عن برامج تربية مناسبة لعمر الذهاب للمدرسة يصبح هو الأكثر أهمية في معظم الأحيان، وهنا تواجه الأمهات مرحلتين: الأولى ما قبل المدرسة والحاجة للتدخل المبكر، والثانية مرحلة مستوى المدرسة، وأصبح الوعي العام يتزايد ولا تزال الأمهات تواجهن المشكلات المختلفة الناتجة عن رغبتهن في تحقيق مستوى أفضل لتعليم أبنائهن (جبالي، 2012، ص ص 121-122).

### 3-5 العبيء المادي :

نجد أن إصابة الطفل بمتلازمة داون تؤثر إقتصاديا على ميزانية الوالدين بالإضافة إلى الأعباء النفسية و الإجتماعية ، وهذا التأثير يتضمن كلا من التكاليف المباشرة مثل النفقات على رعاية طفل الطبية و التجهيزات الخاصة ، و التكاليف الغير مباشرة مثل ضياع وقت العمل لتفرغ لرعاية الطفل .

### 4-5 الحاجة المستمرة للدعم الاجتماعي :

إن الحاجة للدعم الاجتماعي مطلب أساسي للأمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون واللاتي تكن فرصة إشتراكهن في المجتمع العادي ، والسبب أن الأمهات تعملن على تجنب المواقف الإجتماعية التي تتطلب إصطحاب الابن المصاب، فالضغط الواقع على الأمهات مرتبط إلى حد كبير بمظهر وسلوك وكلام الطفل المعاق، وهنا تأتي المشكلة وتكون الحاجة المستمرة للدعم الإجتماعي هي المخرج للأمهات (زعيدي ، 2018 ، ص.123).

## الفصل الثالث: متلازمة داون

---

### الخلاصة:

من خلال ما تناولناه في هذا الفصل يمكن القول أن متلازمة داون تعد بمثابة حاجز يعترض طريق صاحبه في أداء المهام اليومية والقيام بدوره في المجتمع، كما أن متطلباته الخاصة كثيرة ومتداخلة تفوق متطلبات الإنسان العادي، فهو بحاجة ماسة إلى رعاية صحية كذلك هنالك طرف آخر يحتاج إلى دعم يتمثل في الأسرة و الام خاصة التي تتعرض إلى ضغط نفسي أثناء تحملها لمسئوليتها إتجاه طفلها وكيفية التعامل معه مما يدفعها إلى الإستجابة له إما بطريقة سوية أو غير سوية.

## الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

---

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

1-منهج الدراسة الإستطلاعية

2-الحدود الزمانية والمكانية للدراسة الإستطلاعية

3-أدوات الدراسة الإستطلاعية

4-عينة الدراسة الإستطلاعية

5-خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية

ثانياً: الدراسة الأساسية

1-منهج الدراسة الأساسية

2-الحدود المكانية والزمانية للدراسة الأساسية

3-عينة الدراسة الأساسية

4-أدوات الدراسة الأساسية

5-الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية

## الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

أولاً: الدراسة الإستطلاعية :

### 1- منهج الدراسة الإستطلاعية :

تبنيت الدراسة المنهج الوصفي الذي يدرس الظواهر كما هي موجودة في الواقع محاولاً التعبير عنها كما وكيفا من خلال المعطيات المتحصل عليها.

### 3-الحدود الزمانية و المكانية لدراسة الاستطلاعية :

الحدود المكانية :

أجريت الدراسة في المركز النفسي البيداغوجي لولاية عين تموشنت، بحي مولاي عبد القادر. أنشئ المركز النفسي البيداغوجي لولاية عين تموشنت بمرسوم رقم(267/90) المؤرخ في (30/09/1999) وأفتتح رسمياً يوم (01/10/1995) و كان عدد الأطفال آنذاك (35) ويستقبل الأطفال والمراهقين ذوي الإعاقة الذهنية خفيفة، متوسطة وعميقة. يتضمن المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنياً مجموعة من البنايات موزعة كالتالي:

البنائية الأولى: خاصة بالإدارة و المصلحة البيداغوجية وكذا الأقسام، مكاتب و مطبخ مع مطعم، دورة مياه، مخازن جانبية و بعض الورشات.

البنائية الثانية: أقسام خاصة وورشات: قسم خاص، مستوى تدريسي(1) ، مستوى تدريسي(2)، يوجد بكل بنائية دورت مياه، فناء وملعب.

الحدود الزمانية :

امتدت فترة الدراسة الإستطلاعية من 23 مارس 2022 الى 29 مارس 2022



## الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

### 4- أدوات الدراسة الإستطلاعية :

من أجل قياس متغيرات الدراسة أستخدمت البحثان إستبيان الضغط النفسي الذي أعدته الباحثة جبالي صباح.

### 4-1 البيانات الشخصية :

تشمل البيانات الشخصية المتغيرات التالية: السن و المستوى التعليمي

- طريقة ترميز الأوزان لمتغيرات إستبيان البيانات الشخصية :

○ متغير السن :

### الجدول رقم(03) يبين طريقة ترميز الأوزان لمتغير السن

+50	50-41	4-30
3	2	1

○ متغير المستوى التعليمي :

### الجدول رقم ( 04 ) يبين طريقة ترميز الأوزان لمتغير المستوى التعليمي

جامعي	ثانوي	متوسط	ابتدائي
4	3	2	1

### 4-2 إستبيان الضغط النفسي:

الإستبيان من إعداد الباحثة جبالي صباح (2012) من جامعة سطيف في دراسة لها بعنوان الضغوط النفسية وإستراتيجيات موجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون يتكون هذا الإستبيان من (35) فقرة. وبعد درستها للخصائص السيكومترية توصلت إلى أن صدق المحتوى يساوي

## الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

(76.92) وهي نسبة مرتفعة تدل على أن الإستبيان يتمتع بصدق مرتفع. بينما بلغ معامل الثبات الكلي (0.78) وهذا يدل على أن الإستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات (جبالي، 2012، ص ص.145-148).

تكون الإجابة على فقرات الإستبيان وفق سلم ليكارث الثلاثي الدرجات كالتالي :

• نعم

• أحيانا

• لا

○ طريقة إعطاء الأوزان لفقرات إستبيان الضغط النفسي :

خصص لفئة لا الوزن (1) و فئة أحيانا الوزن (2) أما فئة نعم الوزن (3) كما هو مبين في الجدول

التالي:

جدول رقم (05) يبين طريقة إعطاء الأوزان لبندود إستبيان الضغط النفسي

البدائل	نعم	أحيانا	لا
وزن البند	3	2	1

## الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

### 3-4 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الإستطلاعية:

بعد تجريب الأدوات على عينة الدراسة الإستطلاعية البالغ عددها (20) أم، تم حساب الصدق و كذا الثبات للتأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات.

#### • الخصائص السيكومترية لإستبيان الضغط النفسي:

##### أ- صدق إستبيان الضغط النفسي :

للتأكد من صدق الإستبيان قامت الباحثتان بحساب الإتساق الداخلي من خلال معامل إرتباط بارسون لل فقرات بإستعمال الحزمة الإحصائية الإجتماعية في نسختها (SPSS24) فجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول الآتي:

#### الجدول رقم ( 06 ) يبين إرتباط كل فقرات الإستبيان و متغير الضغط النفسي

معامل سبيرمان للارتباط	الفقرات	معامل سبيرمان للارتباط	الفقرات
0.775**	19	0.411*	1
0.622**	20	0.411*	2
0.690**	21	0.516*	3
0.528*	22	0.629**	4
0.789**	23	0.730*	5
0.756**	24	0.667**	6

## الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

معامل سبيرمان للارتباط	الفقرات	معامل سبيرمان للارتباط	الفقرات
0.705**	25	0.541*	7
0.224	26	0.657**	8
0.405*	27	0.510*	9
0.573**	28	0.414*	10
0.479*	29	0.490*	11
0.668**	30	0.629**	12
0.679**	31	0.804**	13
0.575**	32	0.740**	14
0.513*	33	0.601**	15
0.617**	34	0.401*	16
0.532*	35	0.502*	17
		0.488*	18

\* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة  $\alpha=0.05$

\*\* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة  $\alpha=0.01$

يبين الجدول رقم(06) أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05 و 0.01)

وهذا يدل على أن الإستبانة بصفة عامة تتمتع بدرجة عالية من الإتساق الداخلي.

## الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

ب- ثبات إستبيان الضغط النفسي:

قامت الباحثتان بحساب معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة ألفا كرومباخ.

الجدول رقم ( 07 ) يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لاستبيان الضغط النفسي

عدد العبارات	معامل ألفا كرومباخ
35	0.926

يظهر من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بلغت (0.926) و هي قيمة ذات ثبات مرتفع.

### 5- عينة الدراسة الإستطلاعية:

تم إختيار العينة بطريقة قصدية من المجتمع الأصلي المكون من (30) أم بالمركز النفسي البيداغوجي

للأطفال المعاقين ذهنيا بعين تموشنت، حيث تم توزيع (20) إستمارة بطريقة قصدية، وقد تم إسترجاع كل الإستبيانات بعد جهد كبير.

### 6- خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية:

سيتم تحليل خصائص أفراد عينة الدراسة، وذلك من خلال عرض التكرارات و النسب المئوية لكل خاصية من الخصائص، و التي تتمثل في: السن، المستوى التعليمي. و ذلك كما يلي:

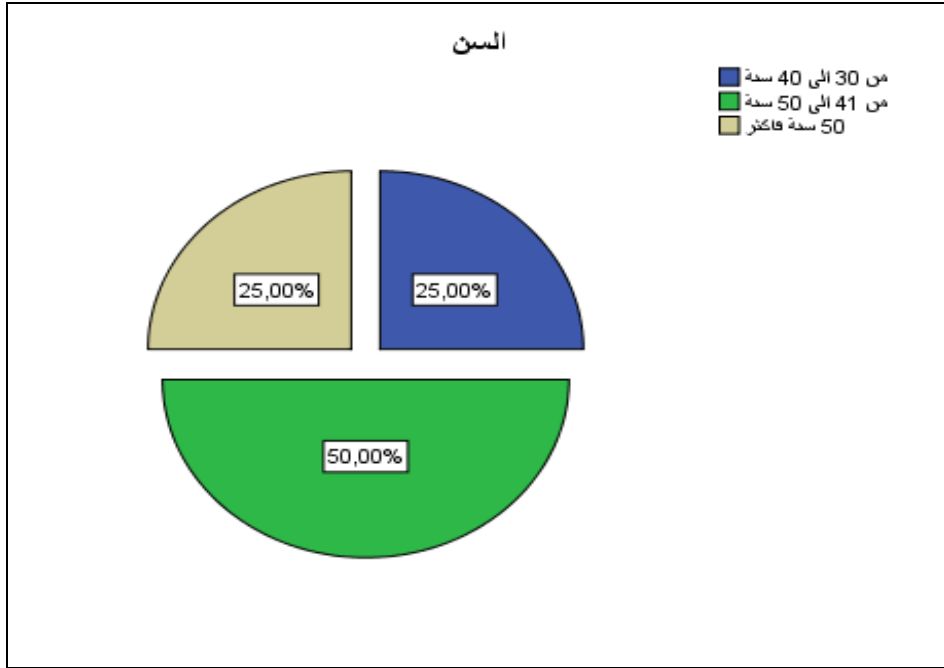
أ. توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن:

الجدول رقم (08): توزيع افراد عينة الدراسة حسب السن

النسبة المئوية	التكرار	السن
%25	05	من 30 الى 40 سنة
%50	10	من 41 الى 50 سنة

## الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

النسبة المئوية	التكرار	السن
25%	5	50 سنة فما اكثر
100%	20	المجموع



الشكل رقم (07) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن

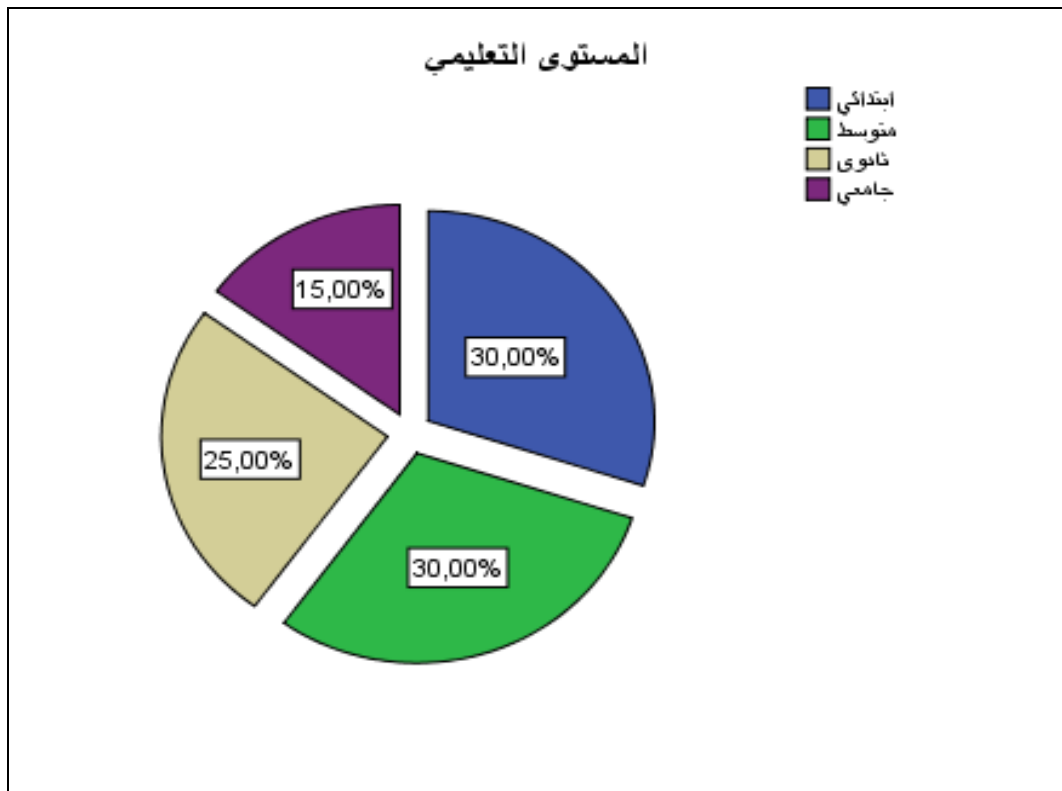
نلاحظ من الجدول أعلاه أن أفراد العينة التي تتراوح أعمارهم ما بين (41) حتى (50) سنة حصلت على أعلى نسبة من مجموع أعمار الأفراد و التي تقدر ب 50% ، ثم تلتها النسبة 25% و التي مثلت أعمار أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون للفئتين: من (30) إلى (40) سنة و الفئة (50) سنة فما أكثر على التوالي.

## الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

ب. توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي:

الجدول رقم (09) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى العلمي

النسبة المئوية	التكرار	المستوى العلمي
30%	6	إبتدائي
30%	6	متوسط
25%	5	ثانوي
15%	3	جامعي
100%	20	المجموع



الشكل رقم (08) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي

## الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

---

نلاحظ من الجدول (09) رقم أن المستوى التعليمي الغالب في الدراسة هو الابتدائي والمتوسط والذي قدر بنسبة 30% أي ما يعادل (06) أمهات ، كما لوحظ أن هذه النسبة تفوق المستوى التعليمي الثانوي و الجامعي والذي قدر ب 25 % و 15% على التوالي أي ما يعادل (05) أمهات يحملن شهادة المستوى الثانوي و (03) أمهات يحملن شهادة جامعية.



## الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

ثانيا: الدراسة الأساسية

### 1- منهج الدراسة الأساسية:

تبنت الدراسة المنهج الوصفي الذي يدرس الظواهر كما هي موجودة في الواقع محاولا التعبير عنها كما وكيفا من خلال المعطيات المتحصل عليها.

### 2- الحدود الزمانية و المكانية للدراسة الأساسية:

#### • الحدود المكانية:

تمت في المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بولاية عين تموشنت.

#### • الحدود الزمانية:

إمتدت فترتها من 23 مارس 2022 إلى 23 ماي 2022.

### 3- عينة الدراسة الأساسية:

تم إختيار عينة الدراسة الأساسية من المجتمع الأصلي بطريقة قصدية. إذ تكونت عينة الدراسة من (30) أم الذين يتواجد أطفالهم بالمركز النفسي البيداغوجي للمعاقين ذهنيا بولاية عين تموشنت. تم توزيع الإستبيانات بطريقة مباشرة على الأمهات مع شرح الهدف من الدراسة، وبعدها تم إسترجاع كل الإستبيانات.

### 4-1 خصائص عينة الدراسة الأساسية:

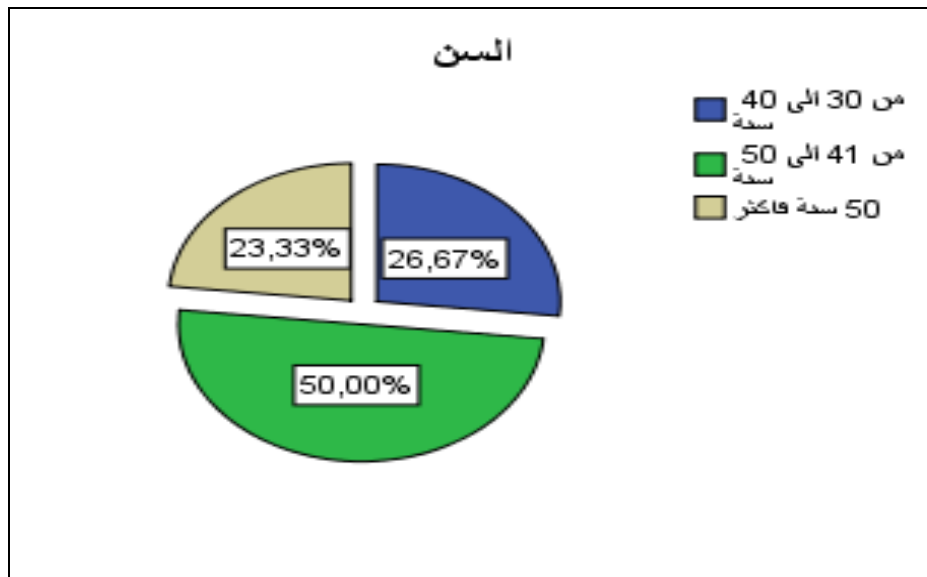
تتميز عينة الدراسة الأساسية بالخصائص المبينة في الجداول الموالية:

## الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

أ- توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير السن:

الجدول رقم ( 10 ) يبين توزيع افراد عينة الدراسة حسب السن

السن	التكرار	النسبة المئوية
من 30 الى 40 سنة	08	%26.7
من 41 الى 50 سنة	15	%50
50 سنة فما اكثر	7	%23.3
المجموع	30	%100



الشكل رقم ( 09 ) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن

نلاحظ من الجدول رقم (10) أن أعمار الأفراد التي تتراوح ما بين (41) حتى (50) سنة حصلت

على أعلى نسبة من مجموع أعمار الأفراد و التي تقدر ب 50% ، ثم تلتها النسبة 26.67 % لتمثل

أعمار أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون للفئة من (30) الى (40) سنة، أما النسبة 23.33%

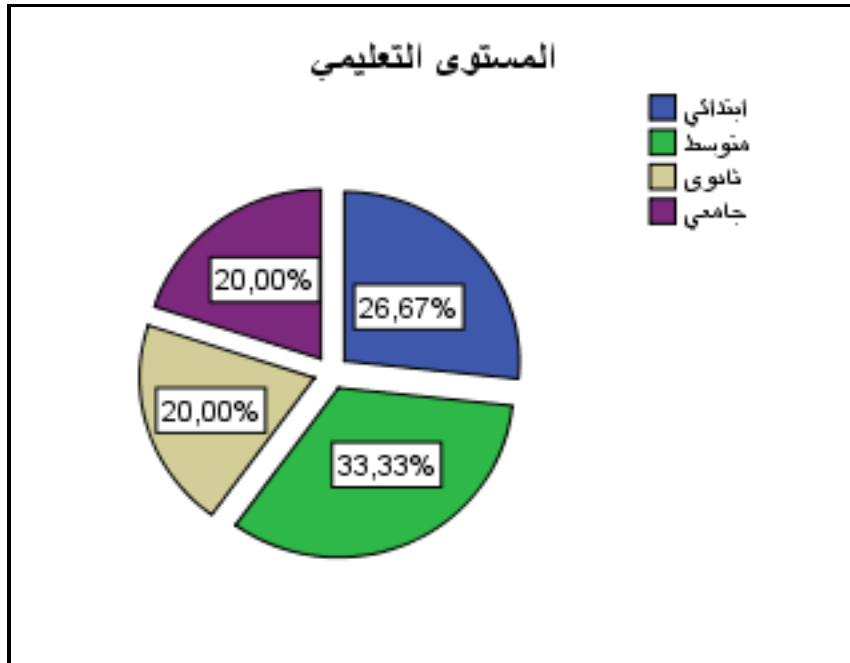
فتمثلت فئة الأمهات التي يبلغ عمرهن (50) سنة فأكثر.

## الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

ب- توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي:

الجدول رقم (11) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي

النسبة المئوية	التكرار	المستوى العلمي
26.7%	08	ابتدائي
النسبة المئوية	التكرار	المستوى العلمي
33.3%	10	متوسط
20%	06	ثانوي
20%	06	جامعي
100%	30	المجموع



الشكل رقم ( 10 ) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي

## الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المستوى التعليمي الغالب هو المستوى التعليمي "المتوسط" و الذي قدر بنسبة 33.3 % أي ما يعادل (10) أمهات ، كما لوحظ أن هذه النسبة تفوق المستوى التعليمي "إبتدائي"، "الجامعي" و"الثانوي" ، حيث قدرت نسبة الأمهات اللواتي تحملن المستوى التعليمي "الابتدائي" ب 26.7% بمعدل (08) أمهات ، كما نلاحظ ان المستوى التعليمي "الجامعي" و" الثانوي" حصل على نفس النسبة و التي تقدر ب 20% أي ما يعادل (6) أمهات.

### 4-أدوات الدراسة الأساسية:

الأدوات المطبقة في الدراسة الأساسية هي نفسها الأدوات التي أستخدمت في الدراسة الإستطلاعية المتمثلة في:

- إستبيان الضغط النفسي.

### 5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية:

لقد تم تحليل المعطيات بإستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية في نسختها ( SPSS V 24)، وذلك من خلال إستعمال الأساليب التالية:

- ✓ إستخراج التكرارات و النسب المئوية : لمعرفة توزيع المعلومات العامة لأفراد العينة .
- ✓ معامل الثبات ألفا كرومباخ : لمعرفة درجة الإتساق بين محاور الإستبانة و كلما كان أقرب من واحد كلما كان هناك صدق، ثبات ظاهرة و ملائمة لأغراض الدراسة.
- ✓ معامل إرتباط بارسون لحساب الصدق.
- ✓ إستخراج مقاييس النزعة المركزية و التشتت ،حيث تم حساب المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية بهدف الإجابة عن أسئلة الدراسة.

## الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

---

✓ إختبار التحليل التباين الأحادي ANOVA من أجل الكشف عن دلالة الفروق في درجة الضغوط

النفسية وفق متغيرين: سن الأم و المستوى التعليمي لها.

## الفصل الخامس: عرض نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

---

1- عرض نتائج الفرضيات ومناقشتها

2- خاتمة عامة

3- توصيات الدراسة

## الفصل الخامس: عرض نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

### 1- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

تعاني أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون من مستوى مرتفع من الضغط النفسي.

لمعرفة مستوى إرتفاع الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة، إعتمدت الباحثتين على الإحصاء

الوصفي، وذلك بإستخراج المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية على كافة إستبيان الضغط

النفسي، حيث تم حساب المتوسط النظري، كما يلي:

المتوسط النظري = (أكبر قيمة + أدنى قيمة) / 2 × عدد البنود، و قد تم إتماد التقديرات الآتية:

- المتوسط الحسابي أقل من المتوسط النظري: يعني مستوى ضغط نفسي منخفض؛

- المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط النظري: يعني مستوى ضغط نفسي مرتفع؛

- المتوسط الحسابي مساو للمتوسط النظري: يعني مستوى ضغط نفسي متوسط.

و ذلك كما يبين الجدول التالي:

الجدول رقم (12) يبين التكرارات، المتوسطات الحسابية، الإنحرافات المعيارية و مستوى الضغط

لفقرات الإستبيان.

مستوى الضغط النفسي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات			الفقرات
			لا	أحيانا	نعم	
منخفض	0.699	1.83	05	15	10	01
منخفض	0.777	2.50	20	05	05	02
منخفض	0.640	2.73	25	02	03	03
منخفض	0.928	2.03	13	05	12	04
منخفض	0.461	2.83	26	03	01	05
منخفض	0.858	1.57	07	03	20	06
منخفض	1.015	2.07	16	00	14	07
منخفض	0.759	1.90	07	13	10	08
منخفض	0.183	2.97	29	01	00	09

## الفصل الخامس: عرض نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

الجدول رقم(12) يبين التكرارات، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية و مستوى الضغط لفقرات الإستهبان.

مستوى الضغط النفسي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات			الفقرات
			لا	أحيانا	نعم	
منخفض	0.964	2.03	14	03	13	10
منخفض	0.434	2.87	05	02	23	11
منخفض	0.770	1.40	13	05	12	12
منخفض	0.928	2.03	11	06	13	13
منخفض	0.907	1.93	11	10	09	14
منخفض	0.828	2.07	27	00	03	15
منخفض	0.610	2.80	11	05	14	16
منخفض	0.885	1.90	25	03	02	17
منخفض	0.568	2.77	10	07	13	18
منخفض	0.885	1.90	19	02	09	19
منخفض	0.922	2.33	18	01	11	20
منخفض	0.971	2.23	13	11	06	21
منخفض	0.774	2.23	14	05	11	22
منخفض	0.923	2.10	17	05	08	23
منخفض	0.877	2.30	13	02	15	24
منخفض	0.980	1.93	27	01	02	25
منخفض	0.531	2.83	10	02	18	26
منخفض	0.944	1.73	19	04	07	27
منخفض	0.855	2.40	12	12	06	28
منخفض	0.761	2.20	12	02	16	29
منخفض	0.973	1.87	08	04	18	30
منخفض	0.884	1.67	22	01	07	31



## الفصل الخامس: عرض نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

الجدول رقم(12) يبين التكرارات، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية و مستوى الضغط لفقرات الإستبيان.

مستوى الضغط النفسي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات			الفقرات
			أحيانا	لا	نعم	
منخفض	0.861	2.50	15	05	10	32
منخفض	0.913	2.17	17	02	11	33
منخفض	0.961	2.20	16	06	08	34
منخفض	0.882	2.28	11	10	09	35
منخفض	0.429	2.20	الضغط النفسي			

يبين الجدول رقم (12) أن كل فقرات الإستبيان (35 فقرة) جاءت بمستوى منخفض، حيث أن المتوسط الحسابي يساوي (2.20) و الانحراف المعياري يساوي (0.429) وبالتالي يمكننا القول بأن هناك مستوى منخفض من الضغط النفسي لدى أفراد العينة المدروسة مقارنة بالمتوسط النظري الذي بلغ قيمة (76.46).

وبالتالي جاءت نتائج الدراسة على عكس ما كان متوقع، وعليه نرفض فرضية الدراسة القائلة بأنه يوجد مستوى مرتفع من الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون بالمؤسسة محل الدراسة مقارنة بالمتوسط النظري.

### - مناقشة نتائج الفرضية العامة:

أظهرت نتائج الجدول (12) أن فقرات الإستبيان جاءت بمستوى منخفض، مما يشير إلى أن أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون يعانون من ضغط نفسي منخفض، تتفق هذه نتائج مع ما توصلت اليه

## الفصل الخامس: عرض نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

دراسة نهلة أحمد علي أمين (2016) إلى أن الضغط النفسي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية تتسم بالإنخفاض.

ولم تتفق هذه النتيجة مع دراسة مدفوني رولة (2015) التي أجرتها على الأمهات الأطفال ذوي متلازمة داون حيث توصلت إلى نتيجة أن الأمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعاني من ضغوط نفسية مرتفعة كما لم تتفق هذه الدراسة مع دراسة جبالي صباح (2012) التي أجرتها على أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون حيث توصلت إلى أن أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعاني من ضغوط نفسية مرتفعة. ويمكن تفسير هذا الإنخفاض في الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون إلى قوة الأنا لديهم في إحداث التوازن و شعورهن بعدم إختلاف أطفالهن عن بقية الأطفال العاديين كما اشار هانز سيلبي في نظريته الى ان الضغط النفسي هو استجابة لعامل ضاغط وهدفه هو المحافظة على الكيان و الحياة كما ان الايمان بالقضاء و القدر له دور كبير في الوصول الى هذه النتائج.

### 2- عرض نتائج الدراسة و مناقشتها:

#### 2-1 عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعزى إلى متغير السن.

لدراسة الفرضية إستخدمت البحثتان تحليل التباين الأحادي (ONE WAY ANOVA) لمعرفة إذا ما

كانت هناك فروق في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير سن الأم، و ذلك كما يبينه الجدول التالي:

## الفصل الخامس: عرض نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

الجدول رقم ( 13 ) يبين التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة " ف "

ومستوى الدلالة حسب متغير سن الام.

الدرجة الكلية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	بين المجموعات	0.677	02	0.339	1.961	0.160	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	4.660	27	0.173			
	المجموع	5.337	29				

يتضح من الجدول السابق أن مستوى الضغط النفسي دلالاته (0.160) أكبر من (0.05) مما يدل على

أنه غير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في

مستوى الضغط النفسي بين أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعزى لمتغير السن.

و بالتالي نرفض الفرضية القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين

أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعزى إلى متغير السن.

### - مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغط النفسي دلالاته أكبر من (0.05)، مما يدل على أنه لا

توجد فروق في مستوى الضغط النفسي بين أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تبعاً لمتغير السن،

و بالتالي يمكننا القول بأن فرضية البحث لم تتحقق. لقد إتفقت هذه النتيجة مع دراسة باختة محمد أحمد

## الفصل الخامس: عرض نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

مصطفى خلف الله (2015) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى أولياء المعاقين ذهنيا تعزى لمتغير سن الأمهات، كما إتفقت أيضا مع دراسة عبد العزيز الشخص وزيدان السرطاوي (1998) التي ذكرت بأن مستوى الضغط النفسي لا يتأثر بأعمار أولياء أمور الأطفال المعاقين عقليا، كما لم تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة **جبالي صباح** (2012) التي أجرتها على أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون التي أكدت أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال تعزى الى متغير السن. يمكن تفسير عدم الإختلاف بين الأمهات في مستوى الضغط النفسي حسب متغير السن في مساعدة الأسر للأم في تخفيف من الأعباء الملقاة على كاهلها بالإضافة إلى الدور الهام الذي تلعبه الأخصائية النفسية في الوصول إلى وجود ضغط نفسي منخفض حسب متغير سن الأمهات.

### 2- عرض نتائج فرضية الجزئية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

لدراسة الفرضية إستخدمت الباحثتان تحليل التباين الأحادي (ONE WAY ANOVA) لمعرفة إذا كانت هناك فروق جوهرية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم و ذلك كما يبينه

الجدول التالي:

## الفصل الخامس: عرض نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

الجدول رقم ( 14 ) يبين التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة حسب متغير المستوى التعليمي للام.

الدرجة الكلية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" الدلالة	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	بين المجموعات	0.818	03	0.273	1.569	0.221	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	4.519	26	0.174			
	المجموع	5.337	29				

يتضح من الجدول السابق أن مستوى الضغط النفسي دلالاته (0.221) أكبر من (0.05) مما يدل على أنه غير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعزى لمتغير المستوى التعليمي. و بالتالي نرفض الفرضية القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعزى إلى متغير المستوى التعليمي.

### - مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

أظهرت نتائج الجدول أن مستوى الضغط النفسي دلالاته أكبر من (0.05) مما يدل على أنه لا توجد فروق في مستوى الضغط النفسي بين أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تبعا لمتغير المستوى التعليمي. وبالتالي يمكننا القول بأن فرضية البحث لم تتحقق.

## الفصل الخامس: عرض نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

لقد إتفقت هذه النتيجة مع دراسة نهلة أحمد علي أمين (2015) بأنه لا توجد فروق تبعا لمتغير المستوى التعليمي للأُم، كما إتفقت أيضا مع باخنة محمد أحمد مصطفى خلف الله (2015) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تبعا لمتغير المستوى التعليمي. وكذا إتفقت هذه دراسة مع نتائج دراسة محمد مصباح حسين العرعير (2010) الذي اجرها على أمهات أطفال ذوي متلازمة داون والتي توصل فيها إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى أمهات أطفال ذوي متلازمة داون تعزى إلى متغير المستوى التعليمي.

كما لم تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة جبالي صباح (2012) التي توصلت إلى أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعزى إلى متغير المستوى التعليمي.

و يمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن قوة الأنا عند الأمهات لديها دور كبير في إحداث التوازن و الإيمان بالقضاء و القدر له دور كبير في الوصول إلى هذه النتيجة، كما أن خدمات الإرشاد والتوجيه المقدمة للأمهات لها أيضا دور كبير في الحصول على هذه النتيجة.

## خاتمة:

أصبح الضغط النفسي حقيقة يعيشها الإنسان كل يوم نتيجة للتطور السريع، وكثرة المتطلبات التي تفوق قدرته على تحمل. فالجميع اليوم أصبح يشتهي من الضغوط سواء في الحياة الشخصية أو العمل أو في الدراسة أو الأسرة، وهذه الأخيرة التي تتضمن مسؤولية تربية الأبناء وتعليمهم والإنفاق عليهم، خاصة إذا كان من بينهم طفل مصاب بمتلازمة داون، والتي يتولد عنه ضغط نفسي لدى أمهات الأطفال من ذويهم، نظرا للخصائص التي يمتازون بها، من بينها إعاقاتهم العقلية وتأخر نموهم وكثرة تعرضهم للأمراض، كل ذلك يؤثر على أمهاتهم اللاتي يحاولن التأقلم مع وضعية أبنائهن.

وحسب نتائج البحث الحالي فإن أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون يعانون من ضغط نفسي منخفض حيث تبين من خلال مقابلتنا مع الحالات أن للدعم العائلي و الاجتماعي دور كبير في مساعدة أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون والتخفيف من شدة الضغط النفسي لديهن، فدعم الزوج وأفراد الأسرة للأم يعطيها ثقة في نفسها وفي قدرات طفلها و بالتالي لا تعاني من ضغط نفسي مرتفع كما بينت ذلك الدراسة الحالية.

## توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يمكن تقديم مجموعة من الاقتراحات التالية:

### 1- التوصيات العلمية:

✓ تشجيع الباحثين في البيئة الجزائرية بدراسة شريحة الأطفال ذوي متلازمة داون وأسره خاصة

الأمهات والبحث في مجال تطوير الخدمات المقدمة لهم.

✓ إجراء دراسات أخرى للكشف عن مستوى الضغط النفسي عند أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة

داون.

---

✓ إعادة الدراسة الحالية وذلك بتوسيع إطار العينة على مستوى الوطن

## 2- التوصيات العملية:

✓ تنظيم أيام تحسيسية يدور محورها حول متلازمة داون لتزويد الأمهات بمعلومات أكثر حول

طبيعة المرض وكيفية التكفل بهذه الفئة.

✓ زيادة الدعم المادي للأمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون وذلك للمساعدة في النفقات المالية

التي تزداد بسبب الإعاقة وبالتالي التخفيف من الضغوط المالية التي تؤثر عليهم.

✓ العمل على إجراء الفحوصات الطبية اللازمة لجميع المصابين بمتلازمة داون بعد الولادة مباشرة

من خلال المختبرات المتخصصة لتحديد أنواع متلازمة داون لديهم.

✓ إنشاء مراكز طبية بيداغوجية نظرا لتزايد عدد الأطفال المصابين بمتلازمة داون.



## قائمة المراجع:

- 1- أبوعون، ضياء يوسف حامد. (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفعالية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة. رسالة إستكمال لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس تخصص الإرشاد النفسي، الجامعة الإسلامية غزة.
- 2- أحمد نايل، العزيز وأبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية.(ط1). عمان، الأردن : دار الشروق للنشر والطباعة.
- 3- إسماعيل خير الله، عفاف.(2013). متلازمة الإعاقة الفكرية: الأسباب، التشخيص، العلاج.(ط1). الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- 4- آل سفران، ضيدان بن محمد. (2019). متلازمة داون حقائق وإرشادات.(ط1). الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر و التوزيع. رصد من:
- 5- أنيس، إبراهيم و آخرون. ( 1975 ). المعجم الوسيط. القاهرة : دار الفكر.
- 6- إيبيو، نائف علي.(2019). الضغوط النفسية.(دط).مصر الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية للنشر و التوزيع.
- 7- باختة، محمد أحمد مصطفى خلف الله.(2015). الضغوط النفسية على أولياء الأمور المعاقين ذهنيا وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية. رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في التربية الخاصة. جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيات.
- 8- بغيجة ،لياس. (2006). إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبين" وعلاقتها بمستوى القلق والاكنتاب لدى المعاقين حركي .مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس الإجتماعي، جامعة الجزائر.

- 9- بقلول، محمد أمين.(2015). فعالية الإرشاد النفسي في تنمية القدرات السلوكية التكيفية للمتخلفين ذهنيا (متلازمة داون). دراسة ميدانية في المركز النفسي البيداغوجي بسعيدة. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في الارشاد والتوحد. جامعة الدكتور مولاي الطاهر سعيدة..
- 10- بن طيب، سارة .(2017). التكفل الأطفوني بالاضطرابات النطقية عند متلازمة داون. دراسة ميدانية بالمركز النفسي البيداغوجي للمعاقين ذهنيا بالعين البضة. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في الارطفونيا. جامعة العربي بن مهدي أم البواقي
- 11- بن قو، أمينة.(2011). فعالية الإرشاد النفسي الأبوي في تحسين الإستقلالية لدى طفل متلازمة داون. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي. جامعة وهران السانبا.
- 12- جبالي، صباح .(2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون. دراسة ميدانية بالمركز الطبي البيداغوجي صنف-03 -وصنف-05 - باتنة. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي-تخصص علم نفس الضغط، جامعة فرحات عباس سطيف.
- 13- حادي، كوثر .(2018). الضغط النفسي عند أمهات الأطفال المتوحدين دراسة ميدانية لخمسة حالات بالمركز النفسي البيداغوجي للاطفال المتوحدين بولاية النعامة . مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي. جامعة مولاي طاهر سعيدة .
- 14- حسنين ، نادية عبد العزيز .(2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالإحباط لدى عينة من الجنسين بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية . المجلة الدولية التربوية المتخصصة ، المجلد (3) العدد(9).

- 15- داود، راضية . (2012).الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا،دراسة ميدانية على عينة من مستشفى راس الماء. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الضغط ، جامعة فرحات عباس، سطى.
- 16- دعو سميرة و شنوفي نورة (2013) الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة لدى الطفل التوحدي دراسة عيادية لخمس حالات مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي جامعة أكلي محند أولحاج بويرة.
- 17- رجائية، أمال. (2016). الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة لدى أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر شعبة علم النفس الإكلينيكي، جامعة العربي بن مهدي أم البواقي.
- 18- الرزيقات،إبراهيم عبد الله فرج.(2012). متلازمة داون: الخصائص والإعتبرات التأهيلية. (ط1). عمان: دار وائل للنشر و التوزيع.
- 19- زربي، أحلام. (2014). إستراتيجيات التصرف تجاه الضغوط المهنية وعلاقتها بفاعلية الأداء، دراسة ميدانية بمؤسسة سونطراك. رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل وتنظيم ، جامعة وهران .
- 20- زعدي، نذيرة. (2018). التصورات الاجتماعية لدى أمهات أطفال التوحد دراسة ميدانية تطبيقية بمركز جمعية التاج للتكفل بالأطفال في وضعية إعاقة بقمار. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص تأهيل في التربية الخاصة جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي.
- 21- السرطاوي، زيدان أحمد والسيد الشخص،عبد العزيز.(1998). بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة و الإحتياجات لأولياء أمور المعوقين.(د ط). الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي العين.

- 22- السميزان، تامر حسين علي و المساعد، عبد الكريم عبد الله.(2014).سيكولوجية الضغوط النفسية و أساليب التعامل معها.(دط). عمان: دار ومكتبة الحامل للنشر والتوزيع.
- 23- السويد، عبد الرحمن فائز.(2004). طفلك ومتلازمة داون المرجع المبسط الذي لا غنا عنه لكل أسرة جديدة.(ط2). الرياض.
- 24- السيد أحمد خليفة، وليد ومراد، علي عيسى.(2015). الإتجاهات الحديثة في مجال التربية الخاصة(التخلف العقلي). (ط1). الإسكندرية مصر العربية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
- 25- السيد عبيد، ماجدة بهاء الدين.(2008).الضغط النفسي ومشكاته وأثاره على الصحة النفسية.(ط1). عمان: دار الصفاء للنشر و التوزيع.
- 26- الشريبي، السيد كمال ومصطفى، أسامة فاروق. (2011). التوحد: الأسباب، التشخيص، العلاج. (ط1). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 27- الضريبي، عبد الله.(2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم .مجلة جامعة دمشق لعلوم التربية و النفسية ، المجلد (64). العدد (4).
- 28- طرفة، محمد عبد الرحمن الحبيب.(2019). الضغوط النفسية لدى امهات الاطفال المصابون بمتلازمة داون في دولة الكويت. مجلة البحث العلمي في التربية. العدد عشرون(227).
- 29- طريدي، عبد الرحمان بن سليمان.(دس).الضغط النفسي: مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه، مقوماته.(دط).
- 30- عبد الباقي، صلاح الدين. ( 2004 ). السلوك الإنساني في المنظمات. الإسكندرية : الدار الجامعية.

- 31- عبد الرحمان، علي إسماعيل.(2012).الضغوط النفسية القاتل الخفي: الأسباب، الآثار، العلاج.(ط2).مصر المنصورة : دار اليقين للنشر و التوزيع.
- 32- عبد المعطي، حسن مصطفى. (2006). ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها.(ط1).مصر القاهرة: مكتبة الزهراء الشرق للنشر و التوزيع.
- 33- عبدلي، خالد بن عبد الله.(2012).الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة مرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعادين. بحث مقدم لقسم علم النفس للحصول على درجة الماجستير في علم النفس تخصص إرشاد نفسي، جامعة أم القرى .
- 34- عبودي، فاتح.(2008).الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي دراسة ميدانية بمؤسسة الخزف الصحي بميلة ،ولاية جيجل.
- 35- عثمان، فاروق السيد.( 2001 ).القلق و إدارة الضغوط النفسية .( ط 1 ). القاهرة :دار الفكر العربي.
- 36- عدائكة، فاطمة.(2019). إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا دراسة عيادية بالمركز النفسي البيداغوجي. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص تربية خاصة، جامعة الشهيد حما لخضر، الوادي.
- 37- العرعير،محمد، مصباح.(2010). الصحة النفسية لدى أمهات ذوي متلازمة داون في قطاع غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس. الجامعة الإسلامية غزة.
- 38- عوني، معين شاهين.(د.س). الأطفال ذوي متلازمة داون: مرشد الآباء والمعلمين. مكتبة نرجس.

- 39- غازي عبد الله، فيزة. (2014)، إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب  
المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية. بحث مقدم لنيل شهادة الدكتوراة في  
الإرشاد النفسي . جامعة دمشق.
- 40- فرج، عبد القادر طه و آخرون. (د.ص). معجم علم النفس و التحليل النفسي . (ط1). بيروت:  
دار النهضة العربية لطباعة و النشر.
- 41- قدور بن عباد، هوارية. (2014). المساندة الاجتماعية في مواجهة الاحداث الضاغطة كما تدركها  
العاملات المتزوجات. دراسة ميدانية بقطاع الصحة العمومية بوهران. رسالة مقدمة لنيل شهادة  
الدكتوراه في علم النفس العمل، جامعة وهران.
- 42- قنطار، فايز. (1992). الأمومة نمو العلاقة بين الطفل و الأم . (د ط ). الكويت: المجلس الوطني  
للثقافة و الأدب.
- 43- كوافحة، تيسير مفلح وعمر، عبد العزيز. (2003). مقدمة في التربية الخاصة. (ط1). عمان: دار  
الميسرة للنشر و التوزيع.
- 44- مدفوني، رولا. (2015). أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات أطفال ذوي متلازمة داون  
دراسة ميدانية في المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا .مذكرة مكملة لنيل شهادة  
الماستر لعلم النفس الاكلينيكي، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.
- 45- مرفت، عبد الناصر (د.س). ، هموم المرأة : تحليل شامل لمشاكل المرأة النفسية. (د ط). القاهرة:  
مطابع ستار برس للطباعة و النشر.
- 46- ن قيدة، مسعودة. (2009). دور برامج الرعاية التربوية الخاصة في تحقيق السلوك التكيفي لدى  
أطفال ذوي متلازمة داون. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية جامعة الجزائر.

- 47- ناطق فحل الكبيسي.(2017).متلازمة داون أسبابه ،أعراضه ، وأهم طرق علاج الوظيفي مجلة البحوث التربوية و النفسية جامعة بغداد العدد 54.
- 48- ناوي، نبيلة.(2014). إضطرابات التواصل اللغوي عند الطفل (متلازمة داون نموذجاً). مذكرة لنيل شهادة الماجستير في اللسانيات. جامعة ابو بكر بالقائد تلمسان.
- 49- نميري، نجية.(2012). القلق لدى أم الطفل المصاب بمتلازمة داون. مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي. جامعة العقيد أوكلي أو الحاج.
- 50- نهله، علي أمين.(2015). الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية. بحث تكميلي لنيل شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي و التربوي. جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا.
- 51- نواسية، فاطمة عبد الرحيم.(2013).الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة.(ط1). عمان: دار المناهج للنشر و التوزيع.
- 52- وصفي ،عبد الإله عودة سامرة. (2013). فاعلية برنامج تدريبي في تحسين مهارات اللغة التعبيرية لدى الأطفال ذوي متلازمة داون. رسالة استكمال متطلبات منح درجة الماجستير في التربية الخاصة. كلية العلوم التربوية والنفسية جامعة عمان العربية.
- 1- Thevenet, M. (2011) .Analyse du burn out chez les internes de médecines générale sur la base d'une étude comparative entre l'Île-de-France et la langue doc Roussissent (These de Doctorat, Université Pierre et Marie curie Paris6).
- 2- Truchot, D. (2004) .Epuisement professionnel et burnout ; concepts, modèles, interventions (s.d). Paris : Dunod.

---

# الملاحق



## تحية طيبة:

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي، بعنوان: "مستوى الضغط النفسي لدى أمهات أطفال مصابين بمتلازمة داون نضع بين أيديكم هذا الإستبيان بغرض جمع المعلومات المتعلقة ببحثنا، راجين منكم التعاون. نشير الى انه لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة فقط لا تترك أي سؤال دون إجابة. ان هذه المعلومات لا تستغل إلا لغرض البحث العلمي.

شكرا جزيلاً على تعاونكم معنا.

### • البيانات الشخصية:

يرجى وضع علامة (X) في الخانة التي تتناسب مع اجابتك:

- السن: من 30-40 سنة  من 41-50 سنة  50 فأكثر
- المستوى التعليمي: ابتدائي  متوسط  ثانوي  جامعي

يرجى وضع علامة (X) في الخانة التي تتناسب مع إجابتك.

لا	احيانا	نعم	العبارات
			أشعر بالتعب عقب أي عمل
			يزعجني أن متطلبات العناية بإبني مرهقة بالنسبة لي
			أشعر أن كل ما أبذله من جهد مع إبني لا جدوى منه
			يؤلمني أن إبني يعاني من مشكلات صحية دائمة
			أشعر بالحرج في المواقف الإجتماعية بسبب إبني المعاق
			يؤسفني أن إمكانيات إبني المحدودة تجعله لا يستطيع مواجهة ظروف الحياة
			يؤسفني أن إبني لا يتمكن من الإستحمام بمفرده
			أشعر بالقلق معظم الوقت دون سبب واضح
			أشعر أن حياتي قد تحطمت بسبب قدوم إبني المعاق
			تزعجني نوبات الزكام التي يعاني منها إبني بشكل متكرر
			يؤسفني أن إبني المعاق يشكل مشكلة دائمة في الأسرة
			يقلقني التفكير في مستقبل إبني المعاق
			يقلقني أن ابني لا يتمكن من إرتداء ملابسه بمفرده
			يؤلمني أنني لا أستطيع تحقيق كل متطلبات إبني المعاق بسبب وضع الأسرة الإقتصادي
			أعاني من إضطرابات في النوم
			فقدت الرغبة في الحياة
			يخيفني التفكير في أن مناعة إبني ضعيفة
			أعتقد أن أقاربي يتجنبون التعامل معي بسبب إبني المعاق
			أحزن كثيرا عندما أفكر بأن إبني لن يعيش حياة طبيعية
			يؤلمني أنني تخليت عن كثير من الأشياء التي تمنيتها بسبب إبني المعاق
			يقلقني أن إبني غير مستقل في نظافته الشخصية
			أشعر بضيق في التنفس دون سبب واضح
			أحزن كثيرا عندما أفكر في إعاقة إبني

			يزعجني أن إبني يحتاج لمتابعة طبية دائمة
			يؤلمني التفكير في أن إبني سيقضي ما بقي من حياته معاقا
			يزعجني أن مكانة الأسرة الإجتماعية قد تتناقص بسبب إبني المعاق
			يؤسفني أنه لا يوجد دعم مادي كاف لأسرة الطفل المعاق
			يزعجني أن إبني يجد صعوبة في تناول الطعام بمفرده
			تزداد ضربات قلبي دون سبب واضح
			يحزنني أن إبني لن يكون إمتداد طبيعي لأسرتي
			يؤلمني أن إبني لا يستطيع التعبير عن موضع ألمه
			أصبحت لا أزور أصدقائي منذ إنجابي لطفل معاق
			يقلقني عدم التوصل إلى وضع خطط مستقبلية ثابتة بسبب إبني المعاق
			يزعجني أن إبني لا يستطيع الحفاظ على نظافته
			يقلقني أن متطلبات رعاية إبني تفوق قدراتي المادية

عين تموشنت في 17/04/2022 رقم / ك د ل ع / ج - ع - 2022

**طلب تربص**

المركز النفسي البيداغوجي للأطفال  
 المعوقين ذهنيا لولاية عين تموشنت  
 البريد الوارد  
 الرقم : 0000000000  
 التاريخ : 2022.04.17

نرجو منكم التفضل بقبول داخل مؤسستكم/هينتكم.

المؤسسة/الهيئة : ... المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا لولاية عين تموشنت

الطالب (ة) : ... حسيبة حكيمة

تاريخ الميلاد : 12/06/1998

المسجل في : السنة الثانية ماستر ، تخصص : علم النفس العيادي،

وذلك لإجراء دورة تدريبية داخل مصالحكم الخاصة والتي تهدف إلى اقتراض تطبيق المعارف التي يتم تدريسها لهم داخل مؤسستكم وهذا تحضيرا لمذكرة التخرج.

تاريخ فترة التدريب : 23 مارس 2022 - 03 ماي 2022

خلال هذا التدريب ، الطالب ملزم بتقديم كل المساعدة اللازمة للتنفيذ السليم للبرنامج الموكل إليه.

كما أن الطالب مدعو للامتثال الصارم لقواعد الانضباط المنصوص عليها في القانون الداخلي لمؤسستكم، والالتزام بالقواعد والإجراءات والتعليمات الوقائية الخاصة بالصحة والأمن.

نعتد على تعاونكم، ونرجو أن تقبلوا ، سيدي ، سيدي ، خالص شكرنا وتحياتنا.

المسؤول البيداغوجي  
 جامعة عين تموشنت  
 قسم العلوم الاجتماعية  
 الأستاذ: بلحاج عبد القادر

المؤسسة المستقبلية  
 المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا لولاية عين تموشنت  
 مدير المؤسسة  
 ج . بيلال مسعود التيا



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
 République Algérienne Démocratique et Populaire  
 Ministère de L'enseignement Supérieur et de La Recherche Scientifique  
 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
 Université Ain Témouchent Belhadj Bouchaib  
 جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت  
 Faculté des lettres et des langues et sciences humaines  
 كلية الآداب و اللغات و العلوم الاجتماعية

عين تموشنت في 17/04/2022

رقم: ..... / ك ال ع / ح ب ب ع ع / 2022

المركز  
المعرفي  
الرقم: 64  
التاريخ: 22/02/2022

## طلب تربص

نرجو منكم التفضل بقبول داخل مؤسستكم/هينتكم

المؤسسة/الهيئة: المركز النفسي الاجتماعي للأهوال الكافية بقلنا (ع.ت)

الطالب (ة): حنان دوي نور الهدى سلا شحة

تاريخ الميلاد: 1997/11/14

المسجل في: السنة الثانية ماستر ، تخصص : علم النفس العيادي ،

وذلك لإجراء دورة تدريبية داخل مصالحكم الخاصة والتي تهدف إلى افتراض تطبيق المعارف التي يتم تدريسها لهم داخل مؤسستكم وهذا تحضيراً لمذكرة التخرج.

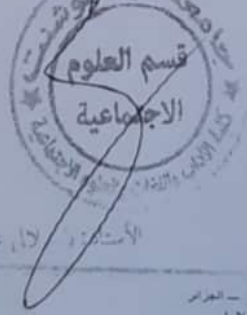
تاريخ فترة التدريب: 23 مارس 2022 - 23 ماي 2022

خلال هذا التدريب ، الطالب ملزم بتقديم كل المساعدة اللازمة لتنفيذ السليم للبرنامج الموكل إليه.

كما أن الطالب مدعو للامتثال الصارم لقواعد الانضباط المنصوص عليها في القانون الداخلي لمؤسستكم، والالتزام بالقواعد والإجراءات والتعليمات الوقائية الخاصة بالصحة والأمن.

نعتد على تعاونكم، ونرجو أن تقبلوا ، سيدتي ، سيدي ، خالص شكرنا وتحياتنا.

المسؤول البيداغوجي



الأستاذ: لا، عبد القادر

المؤسسة المستقبلة



جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب / طريق سدي بلعصب - ص ب 284 عين تموشنت - الجزائر  
 UNIVERSITY AIN TEMOUCHENT BELHADJ BOUCHAIB  
 BP 284 Route de SIDI BELABBES - AIN TEMOUCHENT-46000 - ALGERIE