

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tibirett -



جامعة البويرة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محمد أولحاج

- البويرة -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

Faculté des Sciences Sociales et Humaines

فرع : علم النفس

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص: علم النفس العيادي

الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى

أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس العيادي

من إعداد الطالبتان:

تحت إشراف الأستاذة:

اينوري عنان

❖ عشيّش سامية

❖ بوعزة حورية

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر وعرافان

بعد الإنتهاء من إنجاز هذا البحث هذا البحث نجد رغبة ملحة لنسجل شكرنا لله سبحانه وتعالى على نعمه التي لا تقدر ولا تحصى

منها توفيقنا في تذليل الصعوبات وما أكثرها ,واتمام هذه المذكرة ثم نسجل شكرنا وتقديرنا واعترافنا بالجميل لكل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل العلمي المتواضع وإخراجه إلى حيز الوجود .

وأخص بالذكر الأستاذة الدكتورة "إينوري عينان " التي قبلت الإشراف على مذكرتنا والتي أفادتنا طيلة إنجاز هذا العمل كما نتقدم بجزيل الشكر والعرافان إلى كل عمال المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بالبويرة (سور الغزلان) وإلى كل من أحاطنا بالرعاية والإرشاد .

إهداء

• إلى روعي التي لم أخذل أملها ووفيت بعهدي لها

إلى من غمرتني بحنانها وأنارت قلبي بفيضها إليك " أمي " .

• إلى من شق أن يفتح لي درب الحياة إلى من انتظر وأمل في هذا النجاح بفارغ الصبر

إليك "أبي" .

• إلى أخواتي وإخوتي الغاليين على قلبي إلى كل من علمني وساندني ودفعتني دفعا

للجهاد طوال مشواري الدراسي ولو قضيت عمري في الشكر سأقول آخر المطاف أني لم

أوفي .

سامية

إهداء

أهدي ثمرة عملي إلى روح أمي الطاهرة رحمة الله عليها وطيب ثراها وأسكنها فسيح جناته

الفردوس الأعلى

وأهديه إلى أعلى ما في الوجود أبي مصدر سندي حفظه الله وأطال في عمره

إلى خالتي الغالية" مباركة" جزاها الله خير جزاء , وإلى جميع إخوتي وأخواتي

إلى جميع الأقارب والأحباب من بعيد أو من قريب , وإلى جميع الصديقات

إلى جميع زملائي طلبة علم النفس العيادي

إلى كل طالب علم أينما كان حيثما وجد

حورية

فهرس المحتويات

..... الشكر

..... الإهداء

..... مقدمة

..... ملخص الدراسة

الجانب النظري

..... الفصل الأول : الإطار العام للبحث

1-الإشكالية 12-7

2- الفرضيات..... 13-12

3- أهمية البحث 14-13

4- أهداف البحث 14

5- تحديد المصطلحات 16-14

6- الدراسات السابقة 23-16

7- تقييم على الدراسات السابقة 24-23

الفصل الثاني : الضغوط النفسية 48-25

تمهيد

1- تطور مفهوم الضغط النفسي..... 28

2- تعريف الضغوط النفسية 29

3- تعريف الأحداث الضاغطة 31-30

4- الوصف العيادي للضغط النفسي 33-31

5- النظريات المفسرة للضغط النفسي 37-33

6- أنواع الضغوط النفسية 39-37

7- مكونات الضغوط النفسية 39-38

8- مصادر الضغوط النفسية 41-39

9- العوامل المحددة للضغوط النفسية 43-41

10- الآثار المترتبة على الضغوط النفسية 47-43

11- أثر الضغوط على دور الأمهات 47

48.....	خلاصة
69-49.....	الفصل الثالث : إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية
51.....	تمهيد
53-52.....	1- تعريف إستراتيجيات المواجهة
54-53.....	2- فعالية إستراتيجية مواجهة الضغوط
60-54.....	3- النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط
65-60.....	4- تصنيفات إستراتيجيات المواجهة
66-65.....	5- الإستجابة الوالدية لإصابة الإبن بمتلازمة داون
68-66.....	6- أهم الإستراتيجيات التي تلجأ لها الأم للتعامل مع الضغوط
69.....	خلاصة
86-70.....	الفصل الرابع :أم الطفل المصاب بمتلازمة داون
72.....	تمهيد
73.....	1- لمحة تاريخية عن متلازمة داون
74.....	2- مفهوم متلازمة داون

- 3- مفهوم الصبغي 74
- 4- مفهوم تشوه الصبغي..... 74-75
- 5- عوامل الخطورة 75-76
- 6- أنواع متلازمة داون 76-77
- 7- خصائص متلازمة داون 77
- 8- ولادة واستقبال الطفل المصاب 78-79
- 9- إدراك الأم لإبنها المصاب 79
- 10- المشكلات التي تواجه والدي الأطفال المصابين بمتلازمة داون 79-80
- 11- تأثير إستراتيجيات المواجهة للضغط مع صدمة إنجاب طفل ذو إعاقة ... 80-83
- 12- أهم الإستراتيجيات المواجهة للضغط لدى أم الطفل ذو إعاقة (متلازمة داون
83-85..)
- 86..... خلاصة

الجانب المنهجي

الفصل الخامس : منهجية البحث

تمهيد	89.....
1- الدراسة الإستطلاعية	90.....
2- منهج البحث	90-91.....
3- مجموعة البحث	91.....
4- أدوات البحث	92-97
خلاصة	98.....
الخاتمة	100.....
قائمة المراجع	102-111.....

ملخص الدراسة :

إن الضغوط التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية تجعله يبحث عن إستراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط كون الطبيعة الإنسانية تبحث دائماً عن الهروب من الألم ,لذا هدفت الدراسة الحالية التي قمنا بها إلى التعرف على مختلف الإستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون وذلك في مركز الأطفال المعاقين ذهنياً بسور الغزلان ,كما هدفت كذلك إلى الكشف على مستوى إدراك الضغط النفسي لدى عينة مكونة من 5 أمهات لأطفال مصابين بمتلازمة داون ,حيث اعتمدنا في بحثنا على المنهج العيادي باعتباره المنهج الملائم لموضوع الدراسة وكونه يهدف إلى التقرب من الحالة وتحديد مختلف التغيرات النفسية والجسدية التي تطرأ عليها ,كما خصصنا بعض الأدوات التي تساعدنا في دراستنا تمثلت في مقياس إدراك الضغط النفسي لفنستين ,ومقياس إستراتيجية المواجهة لفولكمان و لازروس والمقابلة النصف موجهة باعتبارها أنها تسمح للمفحوص بالتحدث بنوع من الحرية والتعبير المطلق عن حالته.

مقدمة

مقدمة

كان الضغط النفسي وما يزال أحد المواضيع الهامة التي شغلت بال المختصين في الفروع العلمية المختلفة, وأبرزهم المختصون في علم النفس, ولم يأت الاهتمام به لمجرد أنه موضوع البحث, وإنما لكونه واحدا من حقائق الحياة وثوابتها, كما أنه قضية تهم العامة والخاصة من الناس, إذ لا يوجد إنسان لم يتعرض للضغط بأشكاله المختلفة بصورة تكاد تكون يومية, حيث يتفاوت في شدته من شخص لآخر ومن وقت لآخر لدى الشخص نفسه, كما يرجع الاهتمام بدراسته إلى التبعات والتكاليف الناتجة عنه ومن بينها الإصابة بالأمراض النفسوجسدية, والاضطرابات السلوكية المؤدية إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي .

وينتج عن الأحداث والمواقف الإيجابية مثل الزواج والترقية في العمل, باعتبارها تساهم في تحمل المسؤولية بشكل أكبر, كذلك ينتج عن الأحداث والمواقف السلبية مثل الفشل في أحد مجالات الحياة الدراسية أو المهنية, أو الأسرية التي ضمنها ولادة أحد الأبناء بإعاقات مختلفة من بينها الإعاقة العقلية, هذه الأخيرة تؤثر تأثيرا واضحا على جميع جوانب النمو لدى الأطفال من ذويها, ويزداد كلما زادت درجة الإعاقة, ولهذا النوع من الإعاقة تصنيفات عديدة منها :

تصنيفها على أساس نسبة الذكاء استنادا إلى الاختبارات التي تقيس الذكاء وتصنيفها من الناحية التربوية والاجتماعية, وصولا إلى تصنيفها من ناحية المظهر الاكلينيكي الذي

يتضمن متلازمة داون التي تعد في مقدمة فئاتها ,حيث يكون الأطفال من ذويها أقل قدرة على اكتساب المهارات الاجتماعية واللغوية والعناية بالذات ,إضافة إلى انخفاض القدرات العقلية والاضطرابات الصحية ,كل ذلك لا يؤثر عليهم فحسب بل يمتد إلى أفراد أسرهم .

فميلاد طفل جديد في الأسرة يعد بمثابة حدث سعيد ونهاية انتظار مدته تسعة أشهر,إذ يتمنى الآباء والأمهات إنجاب أطفال أسوياء ,ويرسمون لهم صوراً في أذهانهم ويخططون حتى قبل قدومهم لمستقبلهم وكيف سيكون ,لكن سرعان ما تختفي صورة الطفل المثالي في حالة إنجاب طفل من ذوي متلازمة داون , وباعتبار الأمهات من أكثر أفراد الأسرة تحملاً لمسؤولية تقديم الاهتمام والرعاية اللازمة للأبناء ,فهن يتعرضن للضغط النفسي بدرجة أكبر من بقية الأفراد فيها , وأول ما يقمن به للتأقلم مع حالة أبنائهن هو اللجوء إلى بعض الأساليب التي من شأنها أن تخفف من حدة ذلك الضغط .

ومن هذا المنطلق قامت دراستنا التي تناولنا فيها الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون وقد تم تقسيمها إلى جانبين الجانب النظري والجانب المنهجي .

احتوى الجانب النظري على الفصول التالية :

الفصل الأول :

تضمن طرح إشكالية الدراسة ,وتم التطرق فيه إلى إشكالية الدراسة ,أهدافها ,وأهميتها ,وحدودها ,وكذا المصطلحات الأساسية للدراسة ,والدراسة السابقة وفرضيات الدراسة .

الفصل الثاني :

يتمثل في الضغط النفسي الذي اشتمل على إعطاء لمحة تاريخية عنه وإضافة إلى تعريفه وتعريف الأحداث الضاغطة وكذلك الوصف العيادي للضغط النفسي وأنواعه ,مكوناته ,مصادره ,والنظريات المفسرة له وأيضا العوامل المحددة له والآثار المترتبة عليه ,أثره على دور الأمهات .

الفصل الثالث :

يتضمن إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وتطرقنا فيه إلى تعريف إستراتيجيات المواجهة وفعالية إستراتيجية مواجهة الضغوط ,النظريات المفسرة لهذه الاستراتيجيات ,تصنيفات إستراتيجيات المواجهة ,الإستجابة الوالدية لإصابة الإبن بمتلازمة ,أهم الإستراتيجيات التي تلجأ لها الأم للتعامل مع الضغوط .

الفصل الرابع :

يتضمن أم الطفل المصاب بمتلازمة داون حيث يشمل لمحة تاريخية عن متلازمة داون ,مفهوم متلازمة داون ,مفهوم الصبغي ,مفهوم تشوه الصبغي ,عوامل الخطورة ,أنواع متلازمة داون ,خصائص متلازمة داون ,ولادة واستقبال الطفل المصاب ,إدراك الأم لإبنها

المصاب ,المشكلات التي تواجه والدي الأطفال المصابين بمتلازمة داون ,تأثر إستراتيجيات مواجهة الضغوط مع صدمة إنجاب طفل ذو إعاقة وأهم إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أم الطفل ذو إعاقة متلازمة داون.

أما الجانب المنهجي فقد احتوى على :

الفصل الخامس :

تضمن إجراءات الدراسة المنهجية ,وقد تم التطرق فيه إلى الدراسة الاستطلاعية وصولاً إلى الدراسة الأساسية التي شملت المنهج المستخدم في الدراسة ,مجتمع الدراسة وعينتها ,والأدوات المستخدمة فيها .

الجانب النظري

الفصل الأول :طرح إشكالية الدراسة

- 1- الإشكالية.
- 2- الفرضيات.
- 3- أهمية البحث.
- 4- أهداف الدراسة .
- 5- تحديد المصطلحات.
- 6- الدراسات السابقة .
- 7- تقييم عل الدراسات السابقة.

1- الإشكالية:

يعتبر ميلاد طفل في الأسرة حدثاً سعيداً, إذ ينظر الكثير من الآباء للطفل على أنه امتداد للذات أو النفس, فهو الذي يزودهم بالإحساس بالأمان باعتباره وسيلة لتحقيق درجة من الخلود, كما أن ميلاده يزيد من قوة العائلة الموجودة بالفعل ويوثق العلاقة بين الزوج والزوجة. (جمال, 1988, ص58) ويترجم الوالدين في مشروع الطفل المستقبلي حيث يتوقعان دائماً الكمال و السواء لطفلهما, ويحلمان شكله ويخططان لمستقبله وما المهنة التي سيعمل بها, ويتحاوران في الكثير من القضايا التي تبدو لهما إنها قريبة ويهتمان بتفاصيل دقيقة, تتعلق بهيئته ولباسه وسلوكه, فليس من السهل على الإنسان أن يحتمل مسؤولية الأبوة و الأمومة وذلك لأنها من أعقد المسؤوليات وخصوصاً إذ كان أباً أو أما لطفل غير عادي .

يبدو أن هذه المخاطر تنشأ عفوية في حالة مجيء طفل يتمتع بصحة جسدية وعقلية سوية, في حين تختل صور "الوليد المثالي" عندما يأتي الطفل بإعاقة ما سواء كانت وراثية أم بنية مكتسبة, ولهذا فإن ميلاد طفل ذي إعاقة في الأسرة يمثل صدمة لأعضاء

النسق الأسري خاصة الأم ,حيث هي بداية مرحلة حاسمة في حياة الأسرة وأفرادها وتعود أهمية هذه المرحلة من حيث أنها تقود إلى إحداث تغيير جذري على مسار الحياة النفسية والاجتماعية والاقتصادية وحتى السلوكية للوالدين ولكل فرد من أفراد الأسرة .

فاكتشاف الأم لأهمية هذا الحدث في حياتها وما يتسم بصعوبة في تقبل الأمر

بالنظر لحجم هذه المهمة وتعقيدها لانه ليس من السهل التعامل مع طفل غير عادي وثقل المسؤولية والرعاية للأطفال من ذوي الإحتياجات الخاصة و خاصة المصابين بمتلازمة داون .

(حتفي,2007,ص65)

حيث تعتبر متلازمة داون من أكثر الإضطرابات المسببة للتخلف الذهني في العالم وهي عبارة عن زيادة في عدد الصبغيات بحيث يكون إجمالي الصبغيات لدى الشخص المصاب 47صبغي (كروموسوم) بينما يكون العدد الطبيعي للشخص العادي 46 صبغي

(Monique cuileret, 2007, p44)

تعتبر الإصابة بمتلازمة داون بحوالي 1 مصاب لكل 800 مولود , بمعدل 3 ذكور مقابل 2 إناث

(Sylvain fortin, 2008, p12)

وقد أشارت الإحصائيات سنة 2003 إلى أنه بلغ عدد المصابين بمتلازمة داون حوالي 8 ملايين مصاب في العالم منهم 11000 مصاب بكندا و 50000 بفرنسا وفي أوروبا إجمالاً بلغ عدد المصابين حوالي 4000000 مصاب .

(Marie Goffinet, 2008, p18)

أما في الجزائر فقد أحصت وزارة التضامن سنة 2008 ما يقارب 25000 مصاب.

(Www .echoroukauline .com/ara/article/hitim/27/02/2011/14:27)

إن 80% من حالات المصابين بمتلازمة داون لا تتجاوز أمهاتهم 35 سنة ومع ذلك تزداد فرص إنجاب طفل مصاب بمتلازمة داون لدى هؤلاء الأمهات , كما أن إنجاب طفل ذي متلازمة داون يزيد من فرصة إنجاب طفل آخر مصاب .

(عبد الرحمان 2010/09/20, 12 :35 ,www .werathak.com)

فائز السويد

إن المصاب بمتلازمة داون يعاني من خلل في المخ والجهاز العصبي ينتج عنه إعاقة ذهنية و إضطرابات في مهارات الجسم الإدراكية والحركية , كما يظهر هذا الشذوذ ملامح وجهيه وجسمية مميزة وعيوب خلقية في أعضاء ووظائف الجسم .

(y ves marin, 2002, p972)

لذا فإن وجود طفل مصاب بمتلازمة داون بما قد يحمل من خصائص غير مرغوبة يعد بمثابة مصدر ضاغط بالنسبة للوالدين وللأم خصوصا وهذا ما أوضحتها نتائج دراسة "ميدوا وولانز " 1995 أن الأمهات وآباء الأطفال المعاقين يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة مقارنة مع أمهات وآباء الأطفال العاديين , كما أن الأمهات اللاتي لديهن طفل معاق أكثر معايشة للضغوط من الآباء . كما تشير نتائج دراسة" مان فريد" (2000) عن تعرض الوالدين لمستويات عالية من الضغوط الناجمة عن وجود طفل معاق , الأمر الذي يجعلهما في حاجة إلى تدعيم ومساندة نفسية واجتماعية لتخفيف تلك الضغوط .

(حنفي علي www.gulkids.com2010.13:25/09/20)

كما جاء في دراسة" شين وآل "أن أمهات الأطفال المتخلفون ذهنيا يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة مقارنة مع الآباء ,حيث أن الأم تتحمل عبئا كاملا بالنظر إلى أنها تعيش ضغوط كثيرة تتمثل في رعاية الطفل, الضغوط المالية ,العناية الطبية للطفل ,الضغوط الأسرية ,تحطيم حلم الأم بأن يكون لها ابن سوي ,الإحراج في المواقف الاجتماعية ,تناقض مشاعر الأم فيما يخص حياة ومستقبل ابنها وحاجات الطفل إلى الرعاية الدائمة ,ردود فعل الأقارب والمعارف نحو الأسرة ,قصور معارف فيما يخص تنشئة الطفل ,فقدان العلاقة الاتصالية مع الطفل .(وليد خليفة ,2008,ص264)

وعلى أنه خلل فإن هذه الدراسات تشير إشارات واضحة إلى تعرض أمهات الأطفال المعاقين لضغوط نفسية عالية ,وهذا راجع إلى دور الأم في حياة الطفل فهي أكثر أفراد

الأسر قلقا عليه واهتماما فحرسا على حمايته , وإشباع حاجاته اليومية , فالعناية بابن مصاب بمتلازمة داون يتطلب جهدا مضاعفا تبذله الأم ليظهر بشكل مقبول أمام الآخرين , فضلا عن تعرضها للمشكلات المادية والأسرية والزوجية وتغير الأدوار والتوقعات , تجعلها في دوامة من الصراع والقلق والضغط المستمر هذا الأخير لا يمكن التغلب عليه إلا من خلال تنمية إستراتيجيات مواجهة مناسبة وفعالة لخفض مستوى هذه الضغوط النفسية .

حيث يذكر فولكمان وآخرون (1979) أنه يمكن التغلب على المواقف المحدثة للضغوط النفسية من خلال تنمية إستراتيجيات المواجهة , تشمل إستراتيجيات كل ما من شأنه مساعدة الأفراد على أحداث التغييرات اللازمة لخفض مستوى التعرض للضغوط النفسية , مثل الصحة العامة لأفراد الأسرة, الطاقة الكامنة لديهم مهارات حل المشكلات , العلاقات الأسرية السائدة , مصادر الدعم الإجماعي المتوفرة . وتشير دراسة السرطاوي والشخص (1998) إلى الدعم المادي والاجتماعي وإشباع الإحتياجات المعرفية للوالدين من شأنه أن يخفف من حدة الضغوط الناجمة عن إعاقة أبنائهم . كما أشار لومان (2004) إلى إتباع أساليب مواجهة من شأنه تخفيف الضغوط وقد توصل إلى أن المساندة الاجتماعية والممارسة المهنية لها تأثير مخفف للضغوط التي تواجهها أم الطفل المعاق ذهنيا.

(وليد السيد خليفة, 2008, ص308)

ومن هنا جاءت إشكالية البحث التي تهدف إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية التي تعاني منها أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون وإستراتيجيات مواجهتها وذلك من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية :

- التساؤلات الرئيسية:

* ماهي طبيعة الإستراتيجيات المواجهة التي تستعملها أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون في مواجهتهن للضغوط النفسية ؟

- التساؤلات الفرعية:

1. ما مستوى إدراك الضغط النفسي لدى أمهات المصابين بمتلازمة داون ؟
2. هل توجد علاقة إرتباطية بين الإستراتيجيات المعتمدة من طرف أمهات الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة (متلازمة داون) ومستوى الضغط النفسي لديهم ؟
3. هل تتأثر الإستراتيجيات المتبعة من طرف أمهات المصابين بمتلازمة داون عند مواجهتهن للضغوط النفسية ؟

-2- الفرضيات:

- الفرضية الرئيسية :

* تستخدم أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون إستراتيجيات مختلفة في مواجهتهن للضغوط النفسية.

- الفرضيات الفرعية:

1. مستوى إدراك الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون مرتفع .
2. توجد علاقة إرتباطية بين الإستراتيجيات المعتمد عليها من طرف الأمهات ذوي الإحتياجات الخاصة (متلازمة داون) ومستوى الضغط النفسي من طرف الأمهات .
3. تتأثر الإستراتيجيات المتبعة من طرف الأمهات المصابين بمتلازمة داون عند

مواجهتهن للضغوط النفسية

3- أهمية البحث :

- قلة الدراسات والأبحاث العلمية العربية التي تطرقت لموضوع إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي عند أمهات المصابين بمتلازمة داون .

- تركز هذه الدراسة على أحد جوانب المعاش النفسي لأمهات الأطفال المصابين

بمتلازمة داون نظرا لان الأم هي أكثر الأشخاص تأثرا بحالة طفلها على عكس أغلب البحوث التي تركز على الطفل المصاب .

- إثراء الجانب العلمي والنظري للموضوع .

- أهمية إجراء دراسة ميدانية حول هذا الموضوع للاستفادة من نتائج الدراسة وتوظيفها في مجال تقديم خدمات نفسية اجتماعية لهؤلاء الأمهات وخدمات إرشادية لتخفيف مستوى الضغط النفسي لديهم.

4- أهداف البحث:

- معرفة مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون .
- الكشف عن طبيعة إستراتيجيات المواجهة التي تستعملها أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون .
- معرفة إذا ما كان هناك علاقة تربط بين الإستراتيجيات المعتمد عليها من طرف أمهات المصابين بمتلازمة داون ومستوى الضغط النفسي .
- إيجاد نوع إستراتيجيات مواجهة تساعد على خفض مستوى الضغط النفسي لدى أمهات المصابين بمتلازمة داون .
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون حسب متغير سن الابن المصاب / جنس الابن .

5- تحديد المصطلحات:

1) الضغوط النفسية:

أ) إصطلاحاً : يعرفها ريس (1972) بأنها : "أي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية تكون والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق , أو الإختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض , ويقدر استمرار الضغط بقدر ما يتبعها من إضطراب جسدي ونفسي.

(عبد المنعم ,2005,ص20)

ب) إجرائياً : يتحدد مفهوم الضغط النفسي في هذا البحث بالدرجة التي تتحصل عليها أم الطفل المصاب بمتلازمة داون من خلال تطبيق لمقياس الضغط النفسي الذي صمم من طرف (لفنستين) لقياس إدراك الضغط النفسي .

2) إستراتيجية المواجهة:

أ) إصطلاحاً : عرفها لازروس (1984) : "بأنها مجموع الجهود المعرفية والسلوكية المستعملة في تسيير طلبات خاصة داخلية أوخارجية والتي يقدمها الفرد على أنها مستهلكة لموارد أو تتجاوزها " .

(Marilou brunchon –Schweizer, 2001, p70)

ب) إجرائيا : هي الدرجة التي تتحصل عليها أم الطفل المصاب بمتلازمة داون في استبيان إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .

3) أم المصاب بمتلازمة داون :

- متلازمة داون :

إصطلاحا: التشوه الصبغي يمس القدرات العقلية بالإضافة إلى تميز المصاب بمظهر خارجي خاص وملامح وجهيه محددة ,بروز الوجنتين ,وجبهة مسطحة و لسان مشقوق ورأس مستدير .

(Hichand clantien et autre, 2005, p147)

- تعريف إجرائي للطفل المصاب بمتلازمة داون :

هم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 5 إلى 15 سنة الملتحقون بالمركز الطبي البيداغوجي بولاية البويرة والذين خضعوا للتشخيصات الطبية والنفسية والتربوية التي أكدت الإصابة بمتلازمة داون

- تعريف إجرائي لأم الطفل المصاب بمتلازمة داون :

هي أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون واللاتي تتراوح أعمارهم بين 30 و 61 سنة

6- الدراسات السابقة :

(1)-دراسة وليام وأولي 1997:

العنوان :مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنيا و اساليب مواجهتها

عينة الدراسة:200 أم لأطفال معاقين ذهنيا.

أدوات الدراسة :- مقياس الضغوط 1997.

- مقياس أساليب التعامل مع الضغوط

النتائج:- تعاني الأمهات من ضغوط نفسية شديدة أهم مصادرها (رعاية الطفل ,الضغوط

المالية ,العناية الطبية بالطفل ,الضغوط الأسرية).

- تستعمل الأمهات أساليب إيجابية وسلبية تتمثل فيما يلي :

44% من الأمهات تستخدم أساليب الهروب, تحاشي حل المشكلة, إنكار الإعاقة.

41% من الأمهات تستخدم أساليب تقبل إعاقة الطفل وظروفه.

23, 5% من الأمهات تستخدم أساليب التذمر والشكوى و البكاء ولوم الذات .

12,5% من الأمهات تستخدم أساليب تحدي الضغوط ومواجهة المواقف .

- الأمهات الغير متزوجات تعاني من مستوى أعلى من الضغوط مقارنة بالمتزوجات.

- الأمهات الأقل تعليماً تعاني من مستوى أعلى من الضغوط مقارنة بالأعلى تعليماً .

(وليد حسن خليفة, 2008, ص296)

(2) دراسة سلامة راضي أنيس البسطامي (2013):

- العنوان : مستوى إدارة إستراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي

الإحتياجات الخاصة وأمهم في منطقة نابلس .

- المنهج المستخدم : المنهج الوصفي .

- أدوات الدراسة : إستبيان إستراتيجية المواجهة

- عينة الدراسة: 255 أما و آبا (46 آبا, 209).

النتائج:

-أكثر الإستراتيجيات استخداماً لتكيف ضغوط نفسية لدى آباء ذوي الإحتياجات الخاصة

وأمهم كانت إستراتيجية التدين ثم يليها إستراتيجية حل المشكلات , ثم إستراتيجية الدعم

الاجتماعي ثم إستراتيجية البناء المعرفي ثم إستراتيجية التجنب والهروب وآخرون

وإستراتيجية الرياضة .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة

لإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة

وأمهاتهم في محافظة نابلس تعزى لمتغير جنس ولي الأمر والمستوى الإقتصادي والوضع الاجتماعي وجنس الطفل وشدة الحالة ونوع الإعاقة ومكان السكن .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة لإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي احتياجات الخاصة وأمهاتهم تعزى لمتغير التعليمي لذوي الأمر .

(3) دراسة خالد محمد الحبيش (2003):

- الضغوط النفسية لدى أسر الطفل المعاق وأهم مصادرها .

الهدف من الدراسة :

المنهج المستخدم: دراسة حالة.

عينة الدراسة: 4 آباء وأمهات الأطفال المعاقين ذهنياً.

أدوات الدراسة : مقياس الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها (من إعداد الباحث).

النتائج: تعاني أمهات الأطفال المعاقين من مستوى أعلى من الضغوط مقارنة بالآباء

وكانت النتائج كمايلي :

. 90% من الأمهات تعانين من القلق حول مستقبل الطفل مقابل (45%) من الآباء.

. 55% من الأمهات تعانين من المشكلات الصحية للطفل مقابل (36%) من الآباء.

. 27% من الأمهات تعانين من عدم القدرة على تحمل أعباء الطفل مقابل (18%) من الآباء.

. 18% من الأمهات تعانين من مشاكل الأداء الاستغلالي للطفل مقابل (36%) من الآباء.

(وليد السيد خليفة, 2008, ص306)

4- الدراسات الأجنبية:

(1) دراسة "أبوابسيلا " 1999:

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

أهداف الدراسة :

- تحديد بروفيل الضغط النفسي الخاص بأم الأطفال المصابين بالتوحد .
- تحديد بروفيل الضغط النفسي الخاص بأمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون .
- عينة الدراسة : - 25 أم طفل مصاب بمتلازمة داون .
- 35 أم طفل مصاب بمتلازمة داون .
- تراوحت أعمار الأمهات بين 26/58 سنة .

- تراوحت أعمار الأطفال بين 4 إلى 20 سنة.

أدوات الدراسة :

- استمارة البيانات الأولية من إعداد الباحثة

- مقياس الضغط النفسي لدى العائلة QRS من إعداد (Hobyuod1987).

النتائج:

- الضغط النفسي مرتفع عند أمهات الأطفال المصابين بالتوحد أكبر من أمهات الأطفال

المصابين بمتلازمة داون .

- أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون يعانون من ضغوط منخفضة بسبب وضوح

التشخيص ومآل الإصابة منذ الولادة .

- أمهات الأطفال المصابين بالتوحد يعانون من ضغوط مرتفعة بسبب تأخر التشخيص

إلى ما بعد 30 شهرا بعد الولادة فغموض مآل الإصابة.

- أهم مصادر الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد هي المشكلات

السلوكية واضطراب التواصل لدى أبنائهن.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التبعية لصالح الأمهات المصاب أبنائهن بالتوحد.

(Ewapisula, 1999, p26-33)

(2) دراسة فلينت وود 1989:

- دراسة الضغط الواقع على أمهات الأطفال المعاقين ذهنيا وكيفية مواجهته.

الهدف من الدراسة :

- معرفة الاختلاف في الضغط الواقع على الأمهات طبقا لاختلاف العوامل المؤثرة (سن

الابن المعاق, سن الأم , الحالة الاجتماعية والاقتصادية للأسرة)

عينة الدراسة : - 90 أم لأطفال من فئة التخلف الذهني المتوسط .

- أعمار الأمهات من 25 إلى 60 سنة .

- أعمار الأبناء من 6 إلى 21 سنة .

أدوات الدراسة: - مقياس الضغط الأسري.

النتائج:

- وجود علاقة موجبة دالة بين الضغط المدرك للأمهات وكل من سن الأم.

- لا توجد فروق دالة إحصائية في درجات الضغوط وفقا لاختلاف سن الابن.

- وجود فروق دالة بين الأمهات ذات المستوى الإقتصادي و الاجتماعي المنخفض في القدرة على مواجهة الضغوط لصالح الأمهات ذات المستوى المرتفع .

(وليد السيد خليفة , 2008,ص278)

(3) دراسة الشايب(1999):

- العنوان: الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية لتعامل مع ضغوطهم النفسية.

- الهدف: التعرف على الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية للتعامل مع ضغوطهم النفسية.

- عينة الدراسة : تألفت من 150 مرشدة ومرشد.

- أداة الدراسة : إستبيان إستراتيجيات التكيف للضغوط النفسية .

7- تقييم الدراسات السابقة:

بعد استعراضنا للدراسات السابقة نستخلص مايلي :

- أغلب الدراسات السابقة تناولت الضغط النفسي عند أمهات و آباء الأطفال المعاقين

ذهنيا على غرار الأطفال المصابين بمتلازمة داون وقد أجمعت كلها تقريبا على أن

أمهات الأطفال المعاقين يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة , مقارنة بالآباء .

- وقد واتجهت جل الدراسات إلى تسليط الضوء على الأثر السلبي لتربية طفل معاق على الأم التي تعيش في حالة من القلق والضيق جراء إصابة ابنها مما يدفعها إلى البحث عن حلول تخلصها من التوتر بانتهاج أساليب تكيف خاصة .

حيث أكدت نتائج دراسات أولي ويليام 1997 أن أمهات الأطفال المعاقين يلجأن إلى استعمال إستراتيجيات مواجهة إما سلبية كالهروب ,إنكار الإعاقة ,لوم الذات وغيرها ...

- وعليه فإن البحث المطروح حالياً جاء ليبين أو ينفي بعض الجوانب المتمثلة في الدراسات السابقة حيث إتفق البحث مع بعض الدراسات في الأهداف والمنهج ومتغيرات البحث واختلفت في الأدوات المعتمدة وحجم العينة وكيفية إجراء البحث .

الفصل الثاني

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

*تمهيد

- 1- تطور مفهوم الضغوط النفسية.
- 2- تعريف الضغوط النفسية.
- 3- تعريف الأحداث الضاغطة .
- 4- الوصف العيادي للضغط النفسي.
- 5- النظريات المفسرة للضغط النفسي .
- 6- أنواع الضغوط النفسية.
- 7- مكونات الضغوط النفسية.
- 8- مصادر الضغوط النفسية .
- 9- العوامل المحددة للضغوط النفسية .
- 10- الآثار المترتبة على الضغوط النفسية .
- 11- أثر الضغوط على دور الأمهات .

* خلاصة .

تمهيد:

أصبحت كلمة الضغوط النفسية من الكلمات شائعة الاستخدام لدى الإنسان العادي والشخص المتخصص على السواء وأصبحت تشكل جزءا من مفردات العصر الحالي وأصبح مصطلح الضغوط النفسية مصطلحا أساسيا في مجالات عديدة كالطب، والطب النفسي، وعلم النفس وعلم الاجتماع وغيرها ...

وقصد فهم الضغوط النفسية وبالأخص عند أم الطفل المصاب بمتلازمة داون سنتطرق في هذا الفصل إلى تطور مصطلح الضغط النفسي وتعريفه ومفهومه العيادي، وبعض النظريات المفسرة له وأنواعه ومكوناته ومصادره والعوامل المحددة له وآثاره وأثره على دور الأمهات .

1- تطور مفهوم الضغط النفسي:

يستخدم مصطلح الضغط في عدة مجالات منها الطب والهندسة والعلوم الطبيعية ليشغل بعد ذلك مكانة بالغة الأهمية في علم النفس ,مر استخدام مصطلح الضغط النفسي بعدة تطورات عبر فترات زمنية متواترة ,ففي القرن السابع عشر شاع إستخدامه من طرف "روبت هوك" ليصف به الشدة والصعوبات الهندسية وفي أواخر القرن السابع عشر حدد هذا الأخير استخدامه في أعماله التصميمية كالجسور مثلا التي ينتج عن حملتها ضغطا , ليكون ذلك مماثلا لما يعانيه الكائن الحي من ضغط يقتضي المواجهة أو الهروب فشاع إستخدامه بعد ذلك في العلوم الفيزيولوجية والطبية والاجتماعية والنفسية ,وفي أواخر القرن الثامن عشر استخدم ليشير إلى القوة أو التوتر أو الإجهاد , وفي القرن العشرين حدد مفهومه في القواميس الأجنبية لمفهوم الضيق والقوة ,ليقصد به في الوقت الراهن كل الأحداث المؤدية إلى الشعور بالتوتر وعدم الارتياح . (طه سلامة ,2006:ص 17.18)

أما الرائد في استخدام المصطلح في علم النفس فهو العالم هانز سيللي حيث كان متأثرا بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية ,وذكر أن الضغوط لها دور هام في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم ,إذ إن أي إصابة جسمية أو انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب والألم لها علاقة بتلك الضغوط .

3- تعريف الضغوط النفسية:

• عرف (هانز سيللي) الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطالب دافع كما أنه هو الطريقة اللاإرادية التي سيستجيب لها الجسد ,باستعداداته العقلية و البدنية لأي دافع يعبر عن مشاعر التهديد ,و الخوف ,مثل إجراء عملية جراحية . (الرشيد 1999,ص17).

• عرف (مك جرات 1977) الضغط النفسي بأنه عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة .

• يعرف (كوكس ومكاي) الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات وعندما يحدث إختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص ,وعدم التحكم فيها أي الإستسلام للمر الواقع يحدث ضغطا ,وتظهر الناحيتين النفسية و الفسيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية و وجدانية على قصور الضغط .

يوضح (كاندالر) أن الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة

• المرضية .

3- تعريف الأحداث الضاغطة:

لها عدة تعريفات منها :

1- موسوعة المعرفة:

" الموقف الذي يكون فيه الفرد واقعا تحت إجهاد إنفعالي أو جسمي يؤدي إلى اضطرابات

مختلفة جسمية أو نفسية أو سلوكية أو إنفعالية " (الزبيدي, 2000, 24)

2- أبو مصطفى والسميري :

" هي عبارة عن أعباء زائدة تثقل كاهل الفرد, نتيجة لمروره بأزمات وتوترات , وظروف

صعبة وقاسية التي يتعرض لها في حياته اليومية " (أبو مصطفى والسميري, 2008, ص303)

3- مايكل :

"أحداث عاطفية واجتماعية و إقتصادية كالفشل و الحرمان و فقدان , تؤثر على سلوك

الفرد في المستقبل " (مايكل, 1991, ص111)

4- تعريف عبد الستار إبراهيم :

"هي أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة إنفعالية حادة ومستمرة ,

وتمثل الأحداث الخارجية بما فيها العمل والصراعات الأسرية ضغوطا في ذلك مثل

الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو التغيرات الهرمونية الدورية.

(عبد الستار إبراهيم , 1998 ,ص119)

4- الوصف العيادي للضغط النفسي :

حسب جبالي صباح : " إن الصلة بين مختلف الاستنارات الداخلية والخارجية يعتبر

كتهديد للاتزان النفس- بيولوجي , كما أن اختلاف الأحداث ما بين الإشباع و التحكم

والتجاوز والضبط للدفاعات النفسية الداخلية والغددية العصبية . " (جبالي صباح, 2012, ص52)

هذا التسلسل التدريجي يمكن أن يطور آلية معرفية تخص مختلف درجات العمل النفسي

والمتمثلة حسب ما يوضحها محمد بودارن في مايلي :

* التقييم : يسمح بتحديد معنى الوضعية الجديدة .

* التوقع: يتعلق بعمق الآلية العقلية التي تنظم ديناميكية الضغط والاستجابة للمواقف

الضاغطة من خلال المدركات .

عتبة التحمل : تحدد مستوى هشاشة الفرد , وشروط إعادة التسوية و الدعم الذي يمكن

* أن يشكله .

* الصدمات : مرتبطة بالأحداث المبكرة في حياة الفرد أو السابقة التي عايشها لمدة

طويلة , إن أثر الصدمة على الفرد يتمثل في ضعف بنيته النفسية والتي تتطور إلى

أمراض نفسية أو سيكوسوماتية والتي تظهر على الفرد من خلال الشعور بالذنب , الميل للاكتئاب .

* الأنساق الاجتماعية : تعتبر كمعبر مهم لدينامكية الضغط بسبب مختلف الأدوار

والبناءات التي يتفاعل معها الفرد (العائلة , فريق العمل , التضامن , الاستبعاد , العلاقة

بالسلطة والاندماج , الدمج , التجنيد المساندة ...) إن تحديد الوظائف الاجتماعية يبرز

إستجابات القلق , الانفصال , الصراع والإحباط .

* الأجهزة المنظمة للعمل أو المؤسسة :

تعتبر كمصدر مهم لإخلال توازن الفرد كما تسجل نماذج الاستجابات الدفاعية , وتصنف

ديناميكية الضغط ضمن الحقل المرضي وذلك لارتباطها بالأمراض السيكوسوماتية

وبعض البنيات النفس مرضية , لكون الانفعالات المبالغ فيها في إطار العمل من تسيير

الصراعات وأحداث الحياة اليومية التي يعيش فيها الفرد مختلف الصدمات إضافة على

عدم الاستقرار , غالبا ما تكون متبوعة باكتئاب إرتكاسي ومصاحبة لاضطرابات

سيكوسوماتية تصيب الأجهزة الهضمية , التنفسية , القلبية .

لهذا يمكن أن تصبح هذه الأمراض النفسية أو السيكوسوماتية مزمنة فנסجل في تاريخ الحالة بطريقة يصبح فيها كل حدث جديد منشط لهذه الإصابات مما يزيد في شدة تعقد آثارها إن وصول إلى هذه المرحلة من ضغط يطلق عليه عياديا حالة ضغط ما بعد الصدمة .

(عريس نصر الدين , 2017, ص66)

4- النظريات المفسرة للضغط النفسي :

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط طبقا لاختلاف الاتجاهات من بينها :

أولا: نظرية هانز سيللي :

تنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل واستجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة ويعتبر " سيللي " أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية وهدفها الحفاظ على الكيان والحياة ، وقد حددت ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط والتي تمثل في نظره مراحل للدفاع ضد الضغط والتي تمثل في نظره مراحل التكيف العام وهي :

- الفرع : وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط .

- **المقاومة** : وتحدث عندما يكون التعرض للضغوط متلازما مع التكيف فتختفي

التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى , وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف .

(عثمان فاروق السيد , 2001, ص58)

-الإجهاد أو الإنهاك : وتسمى أحيانا بمرحلة الانهيار من الاستمرار في المقاومة إلى ما نهاية , وتفشل

الوسائل الدفاعية للجسم فتظهر علامات الإعياء تدريجيا , وتتوقف قدرة الفرد على التوافق

, كما تتوقف عملية بناء الأنسجة ويضعف الفرد بشكل عام ويصبح هزيلا ويكون ذلك

بسبب التوافق التدريجي للجهاز العصبي السمبثاوي عن إنتاج الطاقة وحيث يبدأ الجهاز

العصبي الباراسمبثاوي وظيفته فتبطئ أنشطة الجسم وقد يصاحب ذلك أعراض الاكتئاب

أو السلوك الذهاني أو مرض جسدي أو ربما الموت أحيانا . (منصوري مصطفى , 2010 , ص14)

ثانيا: نظرية تشارلز سبيلبرجر 1990 :

يعتبر فهم نظرية" سبيلبرجر " في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فلقد قام

نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما : القلق كحالة والقلق

كسمة , ويشير أيضا أن للقلق شقين :القلق العصابي والقلق المزمن , وهو إستعداد

طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد على أساس الخبرة الماضية , بينما حالة القلق

والقلق الموضوعي الموقفي يعتمد أساسا على الظروف الضاغطة , وعليه فإن " سيبيلرجر " يربط بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد أصلا , وقد اهتم " سيبيلرجر " بتحديد طبيعة ظروف البيئة الضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها , ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت, إنكار , إسقاط) أو تستدعي سلوك التجنب بالهروب من المواقف الضاغطة .

ويميز " سيبيلرجر " بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق , فالقلق عملية إنفعالية تشير إلى تتابع الإستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط وتبدأ بواسطة مثير خارجي ضاغط , كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد فكلمة الضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي , أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير و مخيف .

(هارون توفيق الرشدي, 1999,ص69)

ثالثا : نظرية هنري موراي :

يعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان : على إعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط بأنه صفة

لموضوع بيئي أو لشخص في تفسير السلوك الإنساني والفصل بينها بعد تحريفا خطرا كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار دينامي يظهر في مفهوم "الثما" والذي يعني به وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن المواقف الحافز كما يربط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته واستطاع "موراي" أن يميز بين نمطين من الضغط هما :

- ضغط بيتا : يشير إلى دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد .
- ضغط ألفا : وهي خصائص الموضوعات البيئية توجد في الواقع .

(هارون توفيق الرشيدى, 1999, ص 69)

رابعا : نظرية ريتشارد لازاروس : وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك أو التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث إن تقدير كمية التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للمواقف ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير المواقف.

المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية : وهي تحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

(علي عسكر , 2000,ص35)

5-أنواع الضغوط النفسية :

يمكن تقسيم الضغوط النفسية تبعا لمدة تأثيرها إلى ضغوط مؤقتة وضغوط دائمة وحسب أثرها إلى ضغوط سلبية وضغوط إيجابية :

أ-الضغوط المؤقتة : هي التي تحيط بالفرد لمدة وجيزة ثم تزول وعادة ما تكون مرتبطة بموقف مفاجئ لا يدوم أثره طويلا ,ولهذه الضغوط أثر محدود على الفرد ,إلا إذا كانت قدرة تحمله أضعف من الموقف الذي تعرض له .

ب-الضغوط الدائمة : هي التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبيا ,مثال ذلك : تعرض الفرد لمرض مزمن والام مرافقة وأوضاع مادية واجتماعية متواضعة ,والتي تساعد على تحمل هذا الموقف أو ذاك .

ج-الضغوط الايجابية : هي كل ما يعرض الفرد وكل ما يتقبله والضغط الايجابي يعرض نفس الاستجابات الفيزيولوجية التي يقوم عليها الضغط السلبي .

د-الضغوط السلبية : قد يكون للضغط المفرط والممتد وغير المفرح تأثير مؤذي في الصحة العقلية والجسدية والروحية , وإذا ما تركت مشاعر الغضب والإحباط والخوف

والاكتئاب والمتولدة من دون حل فعندما تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض ويقدر أن الضغط هو السبب الأعم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث وهو على وجه الاحتمال في أساس ما يقارب 80 من الزيارات التي يقوم بها الناس إلى عيادات أطباء العائلة, والضغط هو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبيا مثل الصداع , الإضطرابات الهضمية والجلدية , الأرق... الخ .

(فاروق السيد عثمان, 2001,ص91)

كما يوجد نوعين من التصنيفات لأنواع الضغوط تصنيف " سيلبي " وتصنيف "لازاروس و كوهن " هما كالآتي :

• تصنيف سيلبي : يصنف الضغط النفسي إلى :

- الضغط النفسي السيئ : وهو الضغط الذي يسبب الألم نظرا لعدم التوازن بين متطلبات الفرد والإمكانيات المتاحة .

-الضغط النفسي الجيد : وهو الضغط الذي ينتج عن مشاعر إيجابية نظرا لانه يعيد توافق الفرد مع بيئته كولادة طفل جديد مثلا .

- الضغط النفسي الزائد : ينتج عن تراكم الضغوط السلبية التي لا تتوافق مع إمكانيات الفرد خاصة عند امتداد زمانها.

• تصنيف "لازاروس وكوهن" فقد ميز بين نوعين من الضغوط :

- الضغوط الخارجية المصدر: هي المؤثرات والمواقف الخارجية المحيطة بالفرد .
- الضغوط الداخلية المصدر : هي الأحداث والمؤثرات التابعة من توجه الفرد وإدراكه

(نايل أبو أسعد, 2009, ص29)

7-مكونات الضغط النفسي :

للضغط النفسي ثلاث مكونات مترابطة هي :

- المثيرات (الأحداث الضاغطة): وهي القوى التي تبدأ بها حالة الضغط أي أنها كل المتطلبات الموقفية والتي تمثل تهديدا للفرد وقد تكون المثيرات داخلية أو خارجية .
- التقييم : أي إدراك الفرد وتقييمه لهذه الأحداث الضاغطة من حيث طبيعتها وديناميتها ,آثارها ومدى قدرته على التعامل معها أو احتوائها والسيطرة عليها .

(طه عبد العظيم حسين , سلامة عبد حسين, 2006 , ص50)

- الاستجابة: وتتمثل في ردود الفعل النفسية والجسدية التي تصدر عن الفرد إزاء الأحداث المهددة .

الهاشمي لوكيا وآخرون, 2000, ص11)

8-مصادر الضغوط النفسية :

- تتمثل مصادر الضغوط النفسية عند والدي أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في متطلبات الحياة اليومية والرعاية طويلة المدى ,ووصمة العار التي يتعرضون لها , والشك طويل

المدى سواء في تشخيص حالة الطفل أو بين الوالدين ببعضهما البعض ، وإختزال العلاقات الإجتماعية لهما ، و الإفتقار إلى المعلومات حول المعاقين والخدمات المتاحة لهم .

إن ما يعانيه أولياء أمور ذوي الإحتياجات الخاصة من ضغوط ترجع إلى ما يلي :

• وجود طفل معاق تترتب عليه أعباء إضافية على كاهل الأسرة وشيوع كثير من المشكلات الأسرية وازدياد الأعباء المالية ، والعزلة والإرهاق المزمن والمشكلات الإنفعالية .

• شعور الآباء بتدني المساندة ومصادر الدعم من الأصدقاء والأقارب المؤسسات

الرسمية ذات العلاقة بإعاقة طفلهم

• تعد العزلة الإجتماعية من إحدى النتائج المترتبة على رعاية الطفل المعاق ، فقد

يشعر الوالدان بالعزلة عن بقية أفراد الأسرة الممتدة و الأصدقاء والجيران الذين يبدوون

مخاوف أو مشاعر تدل على عدم الراحة أو الخجل بوجود الإعاقة .

(علي حنفي، 2007 ، ص58)

ذكر زيدان السرطاوي وعبد العزيز الشخص أن كثير من الدراسات أوضحت أن أسر

الأطفال المعاقين خاصة الوالدين يعانون من الضغط والأزمات أو الحزن أو الأسى

المزمن , والتوتر والإجهاد ووضحا ثلاث نماذج من الأزمات التي يمكن ملاحظتها بين أفراد أسر الأطفال المعاقين تضم :

- صدمة التشخيص المبدئي أو أزمة الصدمة غير متوقعة .
- أزمة الشخصية وتغير بردود فعل سلبية تشمل الغضب والحزن المزمن الناجم عن تحطيم آمالهم وتوقعاتهم العريضة من طفلهم .
- أزمة الواقع وتنتج عن المتغيرات الخارجية المرتبطة بصعوبة رعاية الطفل المعاق , مثل الحاجات العضوية للطفل , والضغوط الإجتماعية من أفراد المجتمع .

(زيدان أحمد السرطاوي عبد العزيز السيد الشخص ,1998, ص14)

9- العوامل المحددة للضغوط النفسية :

ذكر زيدان السرطاوي وعبد العزيز الشخص العوامل المحددة للضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة كما يلي :

- الأعراض النفسية والعضوية : يضمن هذا العامل المشاعر النفسية المتعددة التي تعيشها أم الطفل المصاب من حزن وقلق وتوتر ...الخ .
- مشاعر اليأس والإحباط : وهو ما تعانيه أم الطفل المصاب من مشاعر اليأس الإحباط وذلك لإحساسها بأنها سبب إعاقة إبنها وبأن الطفل لن يكون إمتدادا للأسرة .

- المشكلات المعرفية والنفسية للطفل : يتضمن هذا العامل مشاعر القلق والتوتر التي تصيب أم الطفل بسبب المشكلات المعرفية والنفسية لإبنها المعاق والتي تتمثل في صعوبة الفهم والإنتباه وضعف الثقة في النفس , وعدم قدرته على التعلم والتكيف مع أقرانه وأفراد أسرته مما يجعل التعامل معه أمرا صعبا ويجعله بحاجة إلى التوجيه والمراقبة المستمرة .

- المشكلات الأسرية والإجتماعية : يتضمن هذا العامل المشكلات التي تعاني منها الأم في علاقاتها الإجتماعية والتي تظهر بوصمة العار التي تحسها أمهات الأطفال المعاقين , وتحديدًا لعلاقاتهم الإجتماعية , وحذا لتفاعلهم مع الآخرين وذلك بسبب مشاعر الحرج التي تعيشها الأمهات .

- القلق على مستقبل الطفل : وهو مشاعر الخوف والقلق على مستقبل الطفل المعاق عندما يكبر , وذلك لإدراك الأم أن إبنها سوف يقضي بقية حياته معاقا ,

- مشكلات الأداء الإستقلالي للطفل : يتضمن هذا العامل مشاعر القلق والألم التي تعيشها أم الطفل المصاب بسبب الصعوبة في أداء الوظائف الإستقلالية الضرورية للحياة المتمثلة في عدم القدرة على إرتداء الملابس وإستخدام الحمام... الخ .

- عدم القدرة على تحمل أعباء الطفل : يتضمن هذا العامل المتطلبات الكثيرة المترتبة على وجود الطفل المعاق في الأسرة والتي تفوق كثيرا قوتها المادية مما يؤدي إلى تخليها عن الكثير من الأشياء .

زيدان احمد السرطاوي وعبد العزيز الشخص,1998,ص36-37)

9- الآثار المترتبة على الضغوط النفسية :

عندما يتعرض الفرد لموقف ضاغط يصاحب ذلك التأثير على جميع جوانب شخصيته الفيزيولوجية والسلوكية والمعرفية والانفعالية وبالتالي تؤثر على الصفة النفسية للفرد وذلك من خلال خلق مشكل في توافق الفرد مع نفسه ومع محيطه الخارجي الذي يحتك به دائما , وهذه الآثار تختلف من شخص لآخر , ومن أهم الآثار المترتبة على الضغوط النفسية :

1) الآثار الفيزيولوجية : إن أحداث الضغط التي يتعرض لها الفرد تحدث تغيرات في

وظائف الأعضاء وإفرازات الغدد والجهاز العصبي تتمثل فيما يلي :

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم تؤدي إلى زيادة ضربات القلب , زيادة

معدل التنفس , ارتفاع ضغط الدم .

- ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم مما يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية

- اضطرابات حشوية في المعدة والأمعاء .

- زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم , وإذا استمر لمدة طويلة , فإنه يؤدي إلى نقص في الوزن والإجهاد والانهيار .

(وليد السيد أحمد خليفة, 2008, ص144)

(2) الآثار النفسية :

- الخوف والغضب.
- القلق والإحباط واليأس .
- الشعور بالعجز , فقدان الإستقرار النفسي .
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات و السلوك .
- انخفاض تقدير الذات .
- فقدان الثقة بالنفس .
- توهم المرض والإحساس بالألم .
- النظرة المتشائمة للحياة .
- انخفاض مستوى الطاقة لدى الفرد .
- زيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة .

- فقدان الاهتمام بالآخرين وبالعامل .

(طه عبد العظيم حسين, 2006, ص) 45

ومن أهم آثار الضغوط على الجانب النفسي :

• الاحتراق النفسي :

يقول " جمعة سيد يوسف " هو عبارة عن : " حالة من الإنهاك الجسمي و الانفعالي والعقلي ينتج عن التعرض لمواقف مشحونة انفعاليا وضاغطة مصحوبة بتوقعات شخصية مرتفعة تتعلق بأداء الفرد " .

(جمعة سيد يوسف , 2007, ص37)

• اضطراب ما بعد الصدمة :

حسب ما جاء في : " يشير إلى مجموعة من الأعراض المميزة التي تعقب فشل الفرد في مواجهة متطلبات حدث مؤلم من خلال الأنماط العادية للسلوك , وخاصة في غياب المساندة الاجتماعية فيشعر الفرد بالعجز في مواجهة الحدث اضطراب ما بعد الصدمة هو جملة من المعانات التي يعانها الفرد عقب تعرضه لأحداث صدمية بفترة وتتمثل في إعادة معايشة الحدث الصادم عن طريق الأحلام والكوابيس المصاحبة لاضطراب النوم سرعة الانفعال , الاستثارة , التهيج و العدوانية وأهم ما يميزها هو العودة إلى الماضي وتذكر الأحداث الصدمية بشكل لا إرادي " .

3) الآثار المعرفية :

يقول طه عبد العظيم حسين : " تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد وبالتالي تصبح

العديد من الوظائف العقلية غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية :

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف الملاحظة .
- نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف الملاحظة .
- تدوهر الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف .
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء .
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف .
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات .
- التغيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين .
- اضطراب التفكير حيث يغلب عليه التفكير النمطي الجامد بدل التفكير الابتكاري . "

(طه عبد العظيم حسين , 2006,ص44)

4) ال آثار السلوكية :

ورد في ديان جولي أن الآثار السلوكية تظهر على الشكل التالي :

- " انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة .
 - تعاطي العقاقير والمخدرات وتدخين السجائر .
 - اضطرابات النوم وإهمال الصحة والمنظر .
 - الانسحاب عن الآخرين والميل إلى العزلة .
 - تزايد معدلات الغياب عن العمل و التوقف عن ممارسة الهوايات . "
- (ديان جولي , 2007,ص06)

11) أثر الضغوط على دور الأمهات :

- الإحساس بالإحباط والعجز عن مواجهة الكارثة التي تحيط بها .
- عدم القدرة على رعاية الطفل, أو الاستجابة للمطالب التي يفرضها وجوده .
- الإحساس بالقلق على مستقبل الطفل وكيفية المحافظة على حياته وحياة الأسرة , والمخاطر التي يسببها وجوده في الأسرة .
- اختلال توازنها وعدم القدرة على أداء وظيفتها الأمومية .
- الضغوط النفسية قد تسبب أعراض جسدية مما يصعب على الأم رعاية طفلها .

(جاد الله البساطي , السيد حسن السيد , ص 10-19)

خلاصة :

من خلال ما تم تناوله في هذا الفصل يمكن القول أن الضغط النفسي يعد بمثابة تعبير للفرد عن عدم قدرته على تحمل موقف ضاغط في البيئة التي يعيش فيها ,مع تقييمه لهذا الموقف باعتبار مصدر تهديد له, والذي يتأثر بسمات شخصيته والخبرات التي مر بها في حياته, ويكون متفاوتا بين الأفراد فمنه الحاد ومنه المزمن .

وتعد الإعاقة العقلية التي من أنواعها متلازمة داون أحد العوامل المسببة للضغط النفسي لدى أفراد الأسر الذين لديهم أفراد من ذويها ,إلا أن تأثيره يظهر على أمهاتهم بالدرجة الأولى ,بحيث يحاولن التعايش مع حالتهم النفسية والتعامل مع وضعية أبنائهن عن طريق إتباع بعض الأساليب التي تساعد على التخفيف مما يتعرضن له من ضغوط نفسية .

الفصل الثالث

الفصل الثالث : إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسي

*تمهيد.

1-تعريف استراتيجيات المواجهة .

2-فعالية إستراتيجية مواجهة الضغوط .

3-النظريات المفسرة لهذه الاستراتيجيات.

4- تصنيفات إستراتيجيات المواجهة .

5-الإستجابة الوالدية لإصابة الإبن بمتلازمة داون .

6- أهم الإستراتيجيات التي تلجأ لها الأم للتعامل مع الضغوط.

*خلاصة.

تمهيد:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف والظروف وتتضمن خبرات غير مرغوبة فيها يمكنه تجنبها بل يتحتم عليه التكيف معها ,ومحاولة التعامل معها من خلال إتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة من التوازن , لذا فإن الاستجابة للضغوط وإنتهاج أساليب إستراتيجيات مواجهة معينة هي التي تحدد تأثير المواقف الضاغطة للأفراد , وتختلف إستراتيجيات المواجهة تبعا لإختلاف خصائص الشخصية وطبيعة الموقف نفسه , وذلك تبعا لنوع مصادر المواقف الضاغطة سواءا كانت داخلية أو خارجية ,وسنتناول في هذا الفصل تعريف إستراتيجيات المواجهة ,فعالية إستراتيجية مواجهة الضغوط ,النظريات المفسرة لها وأخيرا تصنيفات استراتيجيات المواجهة وأيضا الإستجابة الوالدية لإصابة الإبن بمتلازمة داون و أهم الإستراتيجيات التي تلجأ لها الأم للتعامل مع الضغوط .

1) تعريف إستراتيجيات المواجهة :

- يعرف كل من Lazarus et launier (1978) :

" استراتيجيات المواجهة هي جميع العمليات التي يقوم بها الفرد اتجاه الأحداث التي تهدد توافقه والتي تعمل على التقليل من تأثيراتها على سلامته البدنية والنفسية ."

(Paulhan, 1992,p545)

- يعرف لازاروس وفولكمان (1984) :

" هي الجهد المعرفي والسلوكي الذي يقوم به الفرد الذي يتغير باستمرار , من أجل تسيير و السيطرة على المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تقيم على أنها تهدد قدراته ."

(لازاروس وفولكمان ,ص 141)

- تعريف ولمان :

"إن إستراتيجيات المواجهة عبارة عن مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف ."

(الضريبي , 2010,ص 679)

تعريف لطفي الشربيني :

فيعرفها في معجم مصطلحات الطب النفسي بأنها " مجموع الآليات التي يستخدمها الفرد للتوافق مع المواقف الضاغطة . "

- تعريف كوكس (1985):

" المواجهة تتضمن مجموعة من الإستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها والخبرات الإنفعالية الناتجة عنها . "

(الضريبي , 2010,ص676)

2) فعالية إستراتيجية المواجهة :

- تكون إستراتيجية المواجهة فعالة إذا كانت تسمح للفرد بالسيطرة على الوضعية المجهدة (الضاغطة) أو تحد من التأثير على الصحة النفسية والبدنية , وهذا يعني أنه لا يأتي فقط للسيطرة أو حل المشكلة , ولكنه يتمكن من تنظيم وتعديل العواطف والانفعالات السلبية بما في ذلك المعاناة النفسية للشخص تجاه المواقف الضاغطة .

- وتشير الدراسات التي أجريت أن أشكال المواجهة المتمركزة حول الانفعال يمكنها أن تهدد الصحة الجسمية للفرد هذا لأنها قد تعيق السلوكيات الكيفية , كحالة الإنكار أو التجنب , اللذان بإمكانهما أن يدفع بالفرد إلى عدم إدراك المرض أو التأخر في طلب الإستشارة .

- إذا لا توجد إستراتيجيات المواجهة فعالة في حد ذاتها بغض النظر عن خصائص الأفراد (عملية التقييم) , وخصائص الوضعيات الضاغطة (الشدة , المدة , القابلية للتحكم) , وهذا إضافة إلى أن المواجهة تختلف حسب الوضعية الانفعالية والجسدية , وهذا ما يؤكد أن المواجهة هي آلية تسوية بين الفرد و المحيط . (جبالى ,2012, ص 83)

3) النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

• النموذج الحيواني :

يعد هذا المنهج متأثراً بنظرية النشوء و الارتقاء لداروين (1859) التي تدور حول مبدأ الصراع من أجل البقاء , فالكائنات التي تبقى هي التي تكون أقدر على التلاؤم في مواجهة التغيرات البيئية الطبيعية وهو ما يعبر عنه داروين بالانتخاب الطبيعي أو البقاء للأصلح .

(لازاروس وفولكمان ,1984, ص6)

حسب هذا النوع فالمواجهة تقتصر على حسب هذا النوع فالمواجهة تقتصر على الاستجابات السلوكية الفطرية أو المكتسبة لمواجهة أي تهديد حيوي , وقد أشار كانون (1932) إلى مفهوم إستجابة المواجهة أو الهروب التي قد يسلكها الكائن الحي خيال تعرضه للمواقف المهددة في البيئة , وهي الاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض الاستثارة الفيزيولوجية والتي من خلالها ينخفض تأثير المثيرات الضاغطة مثلا هروب الدب من الأسد تجنباً أن يفترسه , إن هذا الأسلوب يكون غير ملائم للعديد من

المواقف التي يتعرض لها الفرد لأنه لا يجسد العنصر الانفعالي أو المعرفي في الإستجابة للمواقف .

(زينب محمود شقير, 1998, ص133)

• النموذج السلوكي :

يعتبر السلوك المحور الرئيسي للنظرية السلوكية من حيث تعلمه وكيفية تعديله , ويرى السلوكيون أن سلوك الفرد خاضع للظروف البيئية فتصرفات الفرد سواء كانت سوية أم شاذة فهي سلوكيات متعلمة .

(محمد محروس الشناوي , 1994, ص53)

جاء باندورا (1978) بمصطلح " الحتمية التبادلية " والذي يربط بين الفرد والبيئة والسلوك , إذ تتفاعل هذه العناصر الثلاثة مع بعضها وتتأثر ببعضها , إذ أن الاستجابة السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال المواقف الضاغطة تؤثر على مشاعره كما أن سلوكه يتأثر بطريقة إدراكه للموقف الضاغط , وعندما تكون استجابته غير توافقية حيال الموقف الضاغط يؤدي إلى تفاقم الضغط لديه , ويشير باندورا إلى أن قدرة الفرد في التغلب على المواقف الضاغطة يرجع إلى درجة فعالية الذات لديه والتي تتميز بمدى واسع من السلوكيات التكيفية المتعلمة , كما أن درجة فعالية الذات تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى إدراكه لقدراته وإمكاناته في التعامل مع المواقف الضاغطة ,

فعندما يدرك الفرد أنه يستطيع مواجهة الأحداث الصعبة فلن يعاني من التوتر والقلق وبالتالي جعل الموقف الضاغط أقل تهديدا .

أما تقييم الموقف فيتم من خلال نوعين من التوقعات :

1- توقع النتيجة : تقييم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة .

2- توقع الفعالية : اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يؤدي إلى نتيجة ايجابية .

(طه عبد العظيم حسين , سلامة عبد العظيم الحسين, ص63-64)

• النموذج السيكودينامي:

تتكون الشخصية لدى فرويد من جوانب ثلاثة وهي :

الهو : يمثل المصدر البيولوجي للذة , فهو مستودع الرغبات والغرائز الفطرية .

(pierre fedida ; 1974 ;p61)

الأنا : يشير إلى الجانب العقلاني من الشخصية , يسمى إلى إشباع رغبات الهو بما

يناسب الواقع والمحيط والإمكانات المتاحة ويعمل وفق مبدأ الواقع .

(فيصل عباس , 1994,ص68)

الأنا الأعلى : يمثل القيم والمثل والمعايير الأخلاقية للوالدين و المجتمع , يعمل وفق مبدأ

الأخلاق .

أما تفسيرالضغط النفسي طبقا لوجهة نظر فرويد يرجع إلى التفاعلات المتبادلة بين ديناميات الشخصية الثلاثة والصدام بينها , فالهو يسعى دائما إلى إشباع الدوافع الغريزية لكن الأنا لا يسمح لهذه الرغبات بالاشباع , مادام هذا الاشباع لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ويتم ذلك عندما تكون الأنا قوية , أما في حالة ما إذا كانت الأنا ضعيفة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات و التوترات والتهديدات , ومن ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين متطلبات الهو والواقع , وبذلك ينتج الضغط النفسي . (فوزي محمد جبل ,2000,ص110)

تناول فرويد (1933) مفهوم ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية التي يستخدمها الفرد في مواجهة التهديدات والقلق, حيث تعد ميكانيزمات الدفاع من أهم إستراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في مواجهة المواقف الضاغطة ليحمي بذلك نفسه من الصراعات والتوترات الي تنشأ عن المحتويات المكبوتة , فهي آليات عقلية تعمل على مستوى اللاشعور تقوم بتشويه إدراك الفرد للواقع وتزييف الأفكار كوسيلة لخفض ما يهدد الفرد...وتوتر .

يرى فرويد أن الميكانيزمات الدفاعية بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لا شعوريا للتخفيف من التوتر والقلق و الصراع الداخلي , والفرد لا يلجأ إلى إستخدام حيلة دفاعية واحدة بل يستخدم أكثر من أسلوب , ترى نظرية التحليل النفسي أن المواجهة

عملية نفسية داخلية تتبع من داخل الفرد وتتضمن ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية . (ظه

عبد العظيم حسين, 2006, ص86)

ولقد أشار فرويد إلى أن الحيل الدفاعية اللاشعورية تنقسم إلى نوعين :

1. الحيل الدفاعية السوية : تساعد الفرد على حل مشكلته .

2. الحيل الدفاعية الغير سوية : ترتبط بظهور الأعراض والمشكلات النفسية لدى الأفراد .

ومن أهم ميكانيزمات الدفاع نذكر مايلي :

1- الكبت :

عملية عقلية يهدف الشخص من خلالها إلى دفع التصورات (أفكار, انفعالات, ذكريات)

المرتبطة بالنزوة إلى الجانب اللاشعوري . (جان لابلاس, بونتاليس, 1997, ص416)

2- النكوص :

عملية نفسية يتضمن مسارها العودة في اتجاه معاكس للوصول إلى مرحلة نمائية سابقة .

3- التسامي :

يشير فرويد إلى أن ميكانيزم التسامي يستخدمه الفرد ليظهر في شكل (فنون جميلة

,إبداع فني, استقصاء ذهني مواضيع ذات قيمة) . (جان لابلاس, بونتاليس, 1997, ص174)

4- الإسقاط:

يستعمله الفرد لنسب النواقص و الرغبات المكبوتة على الناس والأشياء وذلك تنزيها لنفسه

وتخوفا مما يشعر به من قلق أو نقص أو ذنب . (رشيد حميد زغيد ,2010,ص279)

•النموذج التفاعلي:

ارتبط هذا النموذج بأعمال وبحوث كل من لازاروس وفولكمان (1984) وقد جاء كرد

فعل على المدخل السيكودينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض

النفسي,حيث أكد هذا الاتجاه بان الفرد يتمكن من حل مشاكله كلما كانت ميكانيزمات

التكيف مع البيئة عقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لا شعورية ولا إرادية .

أكدت هذه النظرية أن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة التفاعل بين المطالب البيئية وتقييم

الفرد لهذه المطالب حسب مصادر الشخصية لديه ,حيث تمثل عملية التقييم المعرفي

مفهوما مركزيا في هذه النظرية . (طه عبد العظيم حسين,سلامة عبد العظيم حسين,2006,ص89)

ففي عملية المواجهة يستخدم الفرد ثلاثة أنواع من التقييم هي :

التقييم الأولى : فيه يقيم الفرد الموقف من حيث هو مهدد أولا.

التقييم الثانوي :فيه يحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف .

إعادة التقييم : فيه يقوم الفرد بإعادة تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف

الضاغط نتيجة حصوله على معلومات جديدة تخص الموقف الضاغط . (شيلي

تايلور ,ص349-351)

كما أن ميتشنيوم (1982) قال أن المواجهة هي عملية أكثر من كونها سمة أو إستعداد لدى الفرد حيث أنه في مواجهة المواقف التي يقيّمها الفرد على أنها ضاغطة يقوم الفرد باختيار الأسلوب المناسب في مواجهة الموقف (ملاحظة الذات، تحديد الأهداف، الحديث الإيجابي ،...) وبذلك يستطيع الفرد أن يحصن نفسه من الضغط وهذا ما أطلق عليه ميتشنيوم بالتدريب التحصيني من الضغط ،أي أن الفرد يواجه الأحداث وهو يحمل خطة واضحة في دماغه ومدى واسع من الأساليب التي من الممكن اتخاذها قبل أن تصبح الخبرات الضاغطة غامرة يصعب السيطرة عليها . (شيلي تايلور، 2008، ص468) كما يشير كالن (1993) إلى أن قدرة الفرد على التحكم في الموقف الضاغط ترجع إلى إعادة التقييم الإيجابي لقدراته وإمكانياته ،وأن الأفراد الذين يفشلون في مواجهة الضغوط تكون لديهم إعادة تقييم معرفي سلبي لقدراتهم على مواجهة الضغط .

وفي عام (1999) أشار لازاروس إلى أنه لا يوجد إجماع على أن هنالك استراتيجيات فعالة وأخرى غير فعالة ،بل إن نجاح المواجهة يعتمد على مدى تلاؤم الاستراتيجية المفضلة لدى الفرد وبين الظروف والعوامل الموقفية .
(طه عبد العظيم حسين ،سلامة عبد العظيم

حسين ،2006، ص89-90)

4- تصنيفات استراتيجيات المواجهة :

لا يوجد إلى الآن اتفاق واضح حول عدد معين لأبعاد المواجهة ،حيث تختلف النماذج الحالية في عدد الاستراتيجيات التي تضمها ،وهذا الاختلاف مرجعه أساسيا إلى تعدد

الأساليب المتبعة من طرف الأفراد وذلك باختلاف المواقف الضاغطة وشدتها وطبيعتها
وأهم التصنيفات شيوعا هي :

4-1/ تصنيف كوهن (1994): صنفها إلى عدة أنواع :

-التفكير العقلاني :

إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثا عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة
بالضغوط .

- التخيل :

إستراتيجية يتجه الأفراد إلى التفكير في المستقبل, كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد
يحدث .

- الإنكار :

عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل و
الانغلاق وكأنها لم تحدث من قبل .

- حل المشكلة :

نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط
وهو ما يعرف باسم القدح الذهبي .

- الفكاهة :

إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة ,والتغلب عليها ,كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة .

- الرجوع إلى الدين :

وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي,وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها .

(الضريبي ,2010,ص681-682)

4-2/ تصنيف سوليش وفليتشر :

يصنفان إستراتيجيات المواجهة إلى نصفين :

- التجنب : وهي إستراتيجيات سلبية (التجنب ,الإنكار,الهروب ,التقبل).

- اليقظة :وهي إستراتيجيات فعالة تعارض الآلي (البحث عن المعلومة ,السند الاجتماعي).

(مزياني,2007,ص71)

4-3/ تصنيف موس :

صنف إستراتيجية المواجهة إلى نوعين :

4-3-1/ استراتيجيات ايجابية : وهي الأساليب التي يوظفها الفرد في اقتحام المواقف

الضاغطة وتجاوز آثارها ,وذلك من خلال الأساليب الإيجابية التالية :

- التحليل المنطقي للموقف الضاغط :وذلك من أجل فهمه والاستعداد النفسي له

ولمخلفاته.

-إعادة التقييم الإيجابي للموقف : حيث يحاول الفرد معرفيا استجلاء الموقف وإعادة بنائه

بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو

- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط : من الأفراد أو مؤسسات المجتمع

المتوقع ارتباطها بالموقف الضاغط.

- أسلوب حل المشكلة : التصدي للأزمة بصورة مباشرة .

(الضريبي,2010,ص680)

4-3-1/ إستراتيجيات السلبية : يوظفها الفرد في تجنب المواقف الضاغطة والإحجام عن

التفكير فيها,وذلك خلال الأساليب السلبية التالية :

- الإحجام المعرفي : تجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة .

- التقبل الإستسلامي : ترويض النفس على تقبل الأزمة .

- البحث عن المكافأة البديلة أو الإثباتات : عن طريق المشاركة في أنشطة بديلة والاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة .
- التنفيس الانفعالي : وهو التعبير اللفظي عن المشاعر السلبية غير السارة أو فعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر . (الضريبي,2010,ص681)

4-4/ تصنيف لازاروس وفولكمان :

لقد حصر هذا التصنيف إستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى قسمين :

4-4-1/ إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة :

"هي عبارة عن مجموع المجهودات موجهة نحو الموقف لإدارته وبالتالي فهي وظيفية لأنها تهدف إلى حل المشكل ,يظهر هذا النوع من الإستراتيجيات المواجهة بذل جهود معرفية وسلوكية لمواجهة الوضع الضاغط , وهذا الاسلوب لايركز فقط على الجانب الانفعالي للتفكير في التخفيض من التوتر الانفعالي, بل في فهم المشكل ومحاولة مواجهته وحله بصفة فعلية "وهذا النوع يأخذ أشكالا منها :

- حل المشكل .

- البحث عن المعلومات .

فهذا يتوجه لتعيين المشكل وتحديد وإيجاد حلول مع دراستها وتحديد فعاليتها .

(مواز,2011,وشيخي,,ص311)

4-4-2/ إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال :

يشكل هذا الأسلوب مجموعة من النشاطات المعرفية المنصبة في التخفيض من شدة

التوتر الانفعالي من بين الاستراتيجيات يوجد :

- التجنب : وهو تحويل الانتباه عن الوضعية الضاغطة من خلال إستخدام بدائل تتمثل في نشاطات سلوكية (الرياضية) أو نشاطات معرفية (تلفاز أو القراءة) وهذه الوسائل ذات فعالية نسبية وهي تختلف عن الهروب إلى سلوكيات خطيرة مثل :اللجوء إلى الكحول أو التبغ أو المخدرات .

(جدو،2014،ص110)

- الإنكار : تشبه إستراتيجية الهروب حيث تعمل على تأجيل المشكلة حيث يسعى الفرد لتغيير المعنى الحقيقي للوضعية الضاغطة بتجاهل خطورة الموقف أو الرفض والاعتراف بما حدث فعلا.

(جدو،2014،ص111)

5- الإستجابة الوالدية لإصابة الإبن بمتلازمة داون :

إن ردود فعل الوالدين عند معرفتهما بأمر إصابة ابنهما بمتلازمة داون تمر بعدة مراحل :

1) الصدمة : أي أن الوالدين لا يستطيعان تصديق أن الطفل غير عادي فإدراك الحقيقة

يبعث فيهم خيبة الأمل والحزن ,ويحتاج الوالدين في هذه المرحلة إلى الدعم والتفهم .

(2) النكران : هي من الإستجابات الطبيعية للإنسان وهي أن ينكر كل ما هو غير مرغوب

ومؤلم ,وهي وسيلة دفاعية يلجأ إليها الوالدين في محاولة تخفيف القلق النفسي الشديد الذي تحدثه الإصابة .

(3) الحداد والحزن : وهي فترة حداد وحزن يعيشانها الوالدان عندما يدركان أن طفلهما يعاني من إعاقة مزمنة ستلازمه طوال حياته .

(4) الخجل والخوف : يحدث الخجل والخوف نتيجة توقعات الآباء والأمهات لاتجاهات الآخرين منهم اتجاه إصابة ابنهم .

(5) الغضب: وهو شعور الوالدان بالإحباط وخيبة الأمل .

(6) اليأس و الاكتئاب : شعور الوالدان بالاكتئاب نتيجة إعاقة طفلهم .

(7) الرفض: يتبنى بعض الأولياء مواقف رافضة لابنهم المصاب مما يعرض الطفل للإهمال وإساءة المعاملة الجسمية والنفسية .

(8) التكيف والتقبل : وبعد كل المعاناة السابقة لا يجد الوالدان مفر من تقبل الأمر الواقع والاعتراف بإصابة ابنهما, لكن من المهم أن يصل الوالدان لهذه المرحلة بسرعة وأن يعمل الوالدان على التعامل مع ابنهما بطريقة مناسبة . (عوني معين شاهين ,ص70)

6- أهم الإستراتيجيات التي تلجأ لها الأم للتعامل مع الضغوط :

أولاً: الإستراتيجيات الإيجابية :وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز آثارها ,وذلك من خلال الأساليب الإيجابية التالية :

1- التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهيؤ الذهني له ولمرتباته.

2- إعادة التقييم الإيجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفيا استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو .

3- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط .

4- استخدام أسلوب حل المشكلة للتصدي للأزمة بصورة مباشرة .

ثانياً:الاستراتيجيات السلبية : وهي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة ,والإحجام عن التفكير فيها وذلك من خلال الأساليب السلبية التالية :

1- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة .

2- التقبل الإستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها .

3- البحث عن الإثبات أو المكافئات البديلة ,عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة

ومحاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة .

4- التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير السارة ,وفعليا عن

طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر .

(moss and schaffer

,1986,p28)

خلاصة :

تعد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ضرورة قصوى خاصة في عالمنا لأن كل واحد منا في هذه الحياة يواجه ضغوطات ,ولهذا لابد من تعلم مهارات واستراتيجيات لتجنب هذه الضغوطات وتعتبر هذه الاستراتيجيات إما توافقية في بعض الأحيان تجعل الفرد يتوافق مع المواقف الضاغطة وإما تجنبه للابتعاد عن الأحداث الضاغطة وهذا بدوره يختلف من فرد إلى آخر .

الفصل الرابع

الفصل الرابع : أم الطفل المصاب بمتلازمة داون

تمهيد.

- 1- لمحة تاريخية عن متلازمة داون .
- 2- مفهوم متلازمة داون.
- 3- مفهوم الصبغي .
- 4- مفهوم تشوه الصبغي .
- 5- عوامل الخطورة .
- 6- أنواع متلازمة داون .
- 7- خصائص متلازمة داون .
- 8- ولادة واستقبال الطفل المصاب.
- 9- إدراك الأم لإبنتها المصاب .
- 10- المشكلات التي تواجه والدي الأطفال المصابين بمتلازمة داون .
- 11- تأثير إستراتيجيات المواجهة للضغوط مع صدمة إنجاب طفل ذو إعاقة .
- 12- أهم إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أم الطفل ذو إعاقة (متلازمة داون).

خلاصة .

تمهيد:

تتواجد في كل مجتمع من المجتمعات فئة خاصة تتطلب تكيف خاص مع البيئة التي يعيشون فيها نتيجة لوضعهم الصحي الذي يوجد به خلل ما , ومن بين هذه الفئات فئة متلازمة داون ,حيث تتميز هذه الفئة بملامح وجهيه وجسمية مميزة وعيوب خلقية في أعضاء ووظائف الجسم , حيث سيتم التطرق في هذا الفصل إلى التعرف على هذه الفئة تعريفها ,أنواعها ,خصائصها ,ولادة واستقبال الطفل المصاب ,وبعض المشكلات التي يواجهها الأولياء ,أهم الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط من طرف الأمهات,وأیضا تأثير هذه الاستراتيجيات مع صدمة إنجاب طفل ذو إعاقة .

1- لمحة تاريخية عن متلازمة داون :

يعتبر تناذر داون من الظواهر التي تعرض 1838 ثم 1846 أول من وصف خصائص الأشخاص الحاملين للإضطرابات حيث عرفه باسم العته المقشر .

ولقد ذكر كل من :أن الدكتور داون في 1866 قدم وصفا مفصلا للأطفال المصابين فأطلق عليهم اسم المنغوليين نسبة إلى الشعب المنغولي نظرا للتشابه الجسمي خاصة على مستوى ملامح الوجه ,كما أشار إلى التقارب في المستوى العقلي المنخفض وذلك بسبب تأثير الأرستقراطية البريطانية عليه التي كانت تعتقد أن معظم الشعوب أقلها ذكاءا يبدو أنه بنى وصفه العلمي على أساس عنصري بحيث بقي السبب الرئيسي وراء هذه الإصابة إلى أن ظهر كل من الباحثين الفرنسيين لوجون وجوتيه وتوريان سنة 1959 حيث توصلوا إلى تحديد السبب الرئيسي بواسطة الفحص الجيني لهذه الإصابة التي تعود إلى وجود خلايا مصابة تحتوي على 47 كروموسوم عوض 46 كروموسوم الموجودة عند الشخص العادي أي وجود كروموسوم زائد في الزوج 21 ما جعلهم يطلقون عليه اصطلاح تريزوميا بعدها أطلق عليه اسم متلازمة داون .

قدم العالم داون محاضرة طبية عن الحالات المنغولية ,واقترح تسمية التي لاقت إقبالا كبيرا من أوساط المهتمين إلى ميدان التربية الخاصة وأصبح يطلق عليهم أطفال متلازمة داون في جميع أنحاء العالم .

(شنان لندة وواعد وهيبة, 2015, ص50)

2- مفهوم متلازمة داون :

يعتبر أطفال متلازمة داون أحد أنماط الإعاقة الذهنية وتعرف متلازمة داون أنها اضطراب خلقي بسبب كروموسوم زائد في الكروموسومات 21 وبذلك يكون لدى الفرد 47 كروموسوما بدلا من 46 كروموسوم.

(The New Encyclopaedia Britannica ,1994,p204)

3- مفهوم الصبغي

الصبغيات أو الكروموسومات هي أجسام عسوية الشكل تقع في نواة الخلية , وتظهر خلال عملية الانقسام الخلوي, وتوجد الكروموسومات على شكل حزمة منظمة البناء والتركييب , ويتكون معظمها من حمض نووي ريبوزي منقوص الأكسجين, بالإضافة إلى العديد من البروتينات الهيكلية التي تسمى هستون, ومن الجدير أنها سرّ انتقال الصفات من الآباء إلى الأبناء في الكائنات الحية جميعها , كما أن لكل نوع من أنواع الكائنات الحية عددا معينا من الصبغيات الخاصة بكل منها , فمثلا تحتوي الخلايا البشرية على ستة وأربعين كروموسوما .

(The edition of Encyclopedia Britanica“chromosome”,britannica.com,retrieved 2018-6-26 edited)

4- مفهوم تشوه الصبغي :

قد يكون وراثي أو غير وراثي، إن التشوه الصبغي يقتصر على جزء صغير من الصبغي مثلا كالذي يتحكم في وظيفة رئيسية ما ,كتركيب إحدى بروتينات الدم ,أو قد يمس التشوه كل الصبغي الذي قد يكون ناقصا أو زائدا عن العدد الطبيعي أو أن يصبح ذو بنية غير طبيعية .
(p113) 2002Y VES morin ,

5- عوامل الخطورة :

إن بعض الدراسات أشارت إلى أثر عوامل الأيض في الإصابة كنتيجة لعدم توازن الإفراز الهرموني للغدد الصماء وخاصة الغدة النخامية , ووجد أيضا أن معظم أطفال متلازمة داون يولدون لأمهات بلغن أكثر من سن 35 سنة عند ميلاد الطفل ,حيث وجد بلير في دراسة أجراها على 2822 طفلا أن أكثر من 50% من أمهات هؤلاء الأطفال تزيد أعمارهن على 35 سنة وقت حملهن .

بمعنى أن المولودين لأمهات كبار السن عرضة أكثر لأن يصبحوا أطفال داون . وكلما تقدم سن الأم كلما زاد هذا الخطر ,إذ يصل إلى 5 % في سن الخامسة والثلاثين و10% في سن الثانية والأربعين و 20% في سن الثامنة والأربعين .

ومن عوامل الإصابة بمتلازمة داون أيضا وجود اختلاف في عمليات الأيض مما يسبب مشكلات واضطرابات في جهاز المناعة والنمو ,الأمر الذي يتطلب معه تدخل غذائي خاص للتغلب على هذه المشكلة ,مما يؤثر سلبيا على الصفات الوراثية والقدرات العقلية

يؤدي ذلك بدوره إلى ولادة طفل لديه متلازمة داون , وتشير بعض الدراسات إلى أن الأم التي أنجبت طفلا لديه متلازمة داون هي أكثر عرضة لإنجاب طفل آخر لديه نفس الإعاقة ذاتها .

6- أنواع متلازمة داون:

1- متلازمة الكروموسوم 21 الثلاثي : هو النوع الشائع ويحدث بنسبة 95% من مجموع حالات متلازمة داون. ويمكن التعرف على هذا النوع بفحص الكروموسومات, حيث يكون مجموع عدد الكروموسومات الخلية الواحدة 47 كروموسوما (بدلا من العدد الطبيعي وهو 46) والزيادة من هذه الكروموسومات هو النسخة الثالثة من كروموسوم 21, حيث كان من المفترض أن يكون فيه فقط نسختان وهذا الخلل يحدث عند تكون البويضة أو الحيوان المنوي عند انقسام الخلية , أي أنها حدثت قبل الحمل.

2- متلازمة داون متعددة الخلايا : ويعرف هذا النوع أيضا باسم فسيفسائي أو موزاييك وهو نوع نادر يحدث بنسبة 1% من حالات متلازمة داون , ويتم تشخيصها أيضا بفحص كروموسومات, فنجد أن عدد الخلايا يختلف بين الخلايا , فبعض الخلايا فيها 47 كروموسوما والبعض الآخر في 46 كروموسوما .

3- متلازمة داون مع انتقال الكروموسومات : ويعرف بالانتقالي وهو نوع نادر يحدث بنسبة 4% من حالات متلازمة داون , وهو يحدث عند تخلق البويضة أو الحيوان المنوي

.وهذا النوع يكون فيه إنتقال بين الكروموسومات , (وفي العادة فوق كروموسوم 13 أو 14

), فهذه القطعة الزائدة مع الكروموسومين الآخرين من كروموسوم 21 تسبب متلازمة

داون .

(ناصر بن سعد العجمي وأثور صالح أحمد الوكيل, 1440هـ, ص17)

7- خصائص متلازمة داون :

يشترك الأطفال المصابين بمتلازمة داون في صفات أبرزها وجه مستدير ورأس مفلطح

قليلا من الخلف ,وعيون لوزية ,وشعر ناعم مسترسل , وتجويف فم أصغر ولسان

أكبر ,وهم يعانون من ارتخاء العضلات وأوزانهم وأطوالهم أقل من الولادة ,ويولد من

الأطفال بتشوهات خلقية في القلب عبارة عن فتحات أو فتحة واحدة ,أو مرئ مغلق مع

مشكلات في السمع والإبصار والتغذية والمشية ,يحتاج معها الطفل إلى تدخل طبي أو

جراحي , ويحتاج الأطفال المصابون بهذه المتلازمة إلى زيارة المستشفيات بصفة متكررة

بسبب تأخر النمو ومشكلات الغدة الدرقية والاضطرابات التشنجية والاختناق أثناء النوم

وأعراض الجلد وضعف القدرة على السمع والإبصار .

(مدحت أبو النصر , 2005, ص158-159)

8-ولادة واستقبال الطفل المصاب :

ولادة طفل مصاب بمتلازمة داون هو حدث مؤلم وضغط للوالدين لانه يسمح صوره
الطفل المثالي الذي كان يحلم به الوالدين، فهو طفل مصاب ومريض غير قابل للعلاج ،
بل يمثل إعاقة لمدى الحياة للطفل والعائلة معا .

(Daniel roteen et autre ,2005 ,p168)

فالأأم تقع في صراع مع ذاتها بين فكرة أن هذا الطفل قد خرج منها (جرح نرجسي)،وبين
سؤال الذي يدور هل هذا هو الطفل الذي انتظرته 9 أشهر فقد تلجأ إلى أمرين :

أولاً : رفض هذا الكائن واعتباره خارج عن كيائها وهذا يساعد على التخلص من جرحها
النرجسي ولكن هذا الشعور يولد بدوره شعور بالذنب تجاه هذا الكائن الضعيف فتدخل في
دوامة صراع لا تخرج منها , فكل شعور ينتابها يرافقه الشعور الآخر وهكذا يستمر هذا
الصراع مما يسبب الألم والطفل والأسرة بكاملها

ثانياً: تدخل الأم مع الطفل بعلاقة ذوبانية ناتجة عن شعور يتولد لديها منذ لحظة معرفتها
بإصابة ابنها فهي تعتبره جزءا منها ضعيف ويجب حمايته حتى لا يصبح عرضة للأذى
والسخرية من قبل الآخرين فيمتزج هذا الشعور بشعور الذنب تجاه الطفل فيؤدي إلى
حماية مفرطة ,فيتداخل الأم والطفل بعلاقة ذوبانية فالطفل يعتبر نفسه جزء من الأم وغير
مستقل ولا يدرك واقعه ,اتكالي وهنا إذا لم يمارس الأب دوره الصحيح في الأسرة تستمر
هذه العلاقة ليكون الطفل وأمه كيانا مستقلا عن الأسرة ويمنعان أي إنسان من فصلهم

وينتج عن ذلك اضطرابات في تكوين شخصية الطفل وقدرته على العيش مستقل في المجتمع خاصة في سن المراهقة .

(www.smalrose.org/articles/23:40/2007, جمانة معماري لحوح, 12.02.2011)

9- إدراك الأم لابنها المصاب :

في حال معرفة الأم بحقيقة المشكلة منذ الولادة ستشعر بأنها أصيبت في الصميم، وهنا يطرح تساؤل هل سينمو حبها لصغير بشكل إعتيادي أم لا ؟ إن ردة الفعل الأولى لدى الأم عادة تكون الصدمة والشعور بالقلق، بعدها تتمكن بعض الأمهات من تجاوز الأزمة التي تلي ذلك ويظهرن سلوك الأمومة نحو طفلهن المعاق بشكل مقبول، إن نجاح التواصل بين الطفل والأم 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 ويرجع إلى اعتقاد الأم بأن طفلها يتميز بالسلبية وعليها أن تكون أكثر تدخلا وتوجيها لطفلها . (قنطار، 1992، ص169-170)

10- المشكلات التي تواجه والدي الأطفال المصابين بمتلازمة داون :

تواجه أسرة الطفل ذو متلازمة داون مشكلات وتحديات خاصة إضافة إلى تلك التي توجهها الأسر جميعا، وتظهر برامج التدخل والتعليم التي تعتمد على المناهج البيئية في تطوير تعليم الأطفال المعوقين عقليا اهتماما كبيرا بأسر هؤلاء الأطفال ضمن برامج

التدخل القائمة على العائلة والطفل حيث تساعد هذه البرامج أسر أطفال المعوقين على مواجهة المتطلبات المتزايدة والمفروضة عليهم من أبنائهم المعوقين عقليا .(السرطاوي وأيوب 1998).

فالإعاقة غالبا ما تتطوي على صعوبات نفسية ومادية وطبية واجتماعية وتربوية ,حيث يمكن أن يصدر عن الآباء والأمهات مجموعة من ردود الأفعال العاطفية العامة التي يتوقع أن تحدث لديهم بدرجة أو أخرى ,ويمكن التأكيد في هذا المجال على ثلاث قضايا سياسية وهي :

1. إن الإعاقة قد تفرض على الوالدين تغييرات مهمة في مجرى حياتهما وهي قد تقود إلى الشعور بالحزن قد يختفي أحيانا ولكنه قد يعود فيظهر مجددا.
2. إن الإعاقة شيء غير متوقع، فكل أب وأم في الدنيا ينتظران طفلا عاديا لا بل مثاليا ، ولذلك فليس غريبا إن تمثل إعاقة الطفل صفة قوية للآمال ,والأمر الغريب هو أن يتقبل الوالدان إعاقة طفلها دفعة واحدة وبدون صعوبات في البداية .
3. إن الإعاقة تشكل أزمة حقيقية لأنها تحدث ردود فعل نفسية قد تكون شديدة وما ينبغي التأكيد عليه هنا هو أن مثل هذا الأمر طبيعي, وهناك من يقول أنه صحي طالما كانت ردود الفعل ضمن حدود معينة. (الخطيب والحديدي, 1998)

11- تأثر استراتيجيات المواجهة للضغوط مع صدمة إنجاب طفل ذو إعاقة :

1) العوامل المرتبطة بالفرد:

تؤثر الشخصية التي يحملها كل فرد في مواجهة الحدث الضاغط حيث أن بعض الناس بسبب شخصيتهم يميلون إلي إدراك الأحداث على أنها ضاغطة أو أنها غاية في الضبط , مما يؤدي إلى التأثير عل مقدار ما يتعرضون له من معاناة وأعراض جسدية لقد ركز الباحثون على بعض الخصائص :

1- **الوجدانية السلبية** : من بين مظاهرها المزاج السيئ , القلق , الكئابة , العدوانية حيث أن الأفراد الذين تتميز شخصيتهم بالزيادة الوجدانية السلبية يعبرون عن معاناتهم عبر مواقف مختلفة هم أكثر قابلية للإفراط في الشرب والكحول ومحاولات الانتحار .

2- **الصلابة** : تتشكل من :

- الإحساس بالالتزام أو وجود قابلية لدى الفرد للانخراط بما يمكن أن يواجهه من مواقف
- الاعتقاد بتوفر القدرة على الضبط (هو الإحساس بأن الشخص مسؤول عما يواجهه في حياته)

- التحدي والاستعداد لتقبل التغير ومواجهة أنشطة جديدة تتيح فرصة لنمو .

3- **قوة الأنا** : أصحاب الأنا القوية بإمكانهم مقاومة الضغط النفسي كما يستعملون

إستراتيجيات قوية وفعالة .

4- تقدير الذات : تعتبر خاصية مهمة التي تخفف من الآثار التي يخلفها الضغط النفسي على الحالة الصحية .

5- التفاؤل : السمة التفاؤلية تقود إلى المواجهة الفعالة أكثر مع الضغط مما يقلل من المخاطر الناتجة عنه .

6- قدرات الفرد : كلما كانت قدرات الفرد عالية كلما كان أكثر قدرة على مواجهة الضغوط والعكس .

7- السن : له دور مهم في تحديد إستراتيجيات المواجهة حيث إكتشف فولكمان وزملائه أن النساء المسنات (متوسط العمر 68 سنة) يستعملن إستراتيجيات التجنب والهروب أكثر من النساء الأكثر شبابا (متوسط العمر 39 سنة) . (صندلي, 2012, ص 70-71)

(2) العوامل الخاصة بموقف الضغط وبيئته :

قد أكد كل من 1980 أن هناك عدة أنماط من المواقف التي يمكن أن ترتبط بإستراتيجية مواجهة الضغط وتؤثر فيها وهي :

- بيولوجية (المرض والموت) , الشخصية (الزواج) , إجتماعية الثقافية (القيود التي يفرضها المجتمع من خلال العادات والعرق والتقاليد

- عندما لا يستطيع الفرد تغيير الحدث أو آثاره في انه يحاول عادة تغيير الموقف بالنسبة له , وكذلك تغيير مشاعره نحو الحدث . (غزاير عابدة , 2015, ص24)

12- أهم الإستراتيجيات لمواجهة الضغوط لدى أم الطفل ذو إعاقة (متلازمة داون):

هناك إستراتيجيات إيجابية و إستراتيجيات سلبية لمواجهة الضغوط :

أولاً: الإستراتيجيات الإيجابية في مواجهة الضغوط :

وهي المهارات الإيجابية في التعامل مع الأحداث الضاغطة,التي من الممكن أن يتعلمها الفرد, وتستخدم بمرونة وفقاً لمتطلبات الموقف .وتتحدد بالمهارات الأساسية الآتية :

1- استراتيجيات الدعم الاجتماعي : ويتم ذلك من خلال استثمار شبكة العلاقات

الاجتماعية كمصدر من مصادر القوة الذاتية . والدعم الاجتماعي المقدم من الأهل ،

والأصدقاء ، والمجتمع ، يتكون من عدة أبعاد مثل الدعم المادي والعاطفي والمعلوماتي

والتقييمي . وتشير الكثير من الدراسات إلى أهمية الدعم الاجتماعي في التخفيف من آثار

الضغوط النفسية ، إذ تؤدي المساندة الاجتماعية دوراً مضاداً للضغط النفسي . (بوزاهر ،

2015، ص33)

2- استراتيجيات المواجهة التي تركز على التقدير : وتهدف إلى مساعدة الفرد على فهم

الموقف أو الحدث الضاغط واستبصاره ، وذلك من خلال عملية التقييم وإعادة التقييم ،

التي تعد شكلاً من أشكال المواجهة . (السهلي، 2010، ص43-44)

3- إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة وتشير إلى محاولات الفرد للحصول على معلومات إضافية لحل المشكلة اتخاذ القرار بشكل معرفي ، أو تغيير الحدث الذي يؤدي إلى الضغط فهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد لمواجهة الحدث الضاغط ، من خلال التغلب على المشكلة ، وتتضمن المواجهة المركزة على المشكلة عددا من الأساليب منها ، المواجهة الفعالة ، طلب المساندة ، التخطيط لمواجهة المشكلة . (آيت ، 2006 ، ص180) .

4- إستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال : وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي تستهدف تنظيم الانفعالات اتجاه المواقف الضاغطة ، وتكون من خلا تركيز على مهارات ضبط المشاعر والانفعالات التي تستثيرها المواقف الضاغطة . (مومني ، 2008 ، ص41)

ثانيا : الإستراتيجيات السلبية في مواجهة الضغوط وهي المهارات السلبية في التعامل مع الأحداث الضاغطة التي تزيد من الضغط النفسي ، وتعد طرقا سلوكية أو معرفية مؤذية من عاطفيا ، وجسديا واجتماعيا وقد تم تحديد مجموعة من أساليب المواجهة السلبية غير المتكيفة وهي :

1- استراتيجيات التجنب والهروب : في حال عدم الإمكانيات والقدرات اللازمة لمواجهة الموقف الضاغط ، فإن الفرد يلجأ للتجنب أو الهرب ، وإذا ما فشل في تجنب الموقف فالبعض قد يلجأ إلى استخدام العقاقير المخدرة بحثا عن الهروب من الموقف الضاغط ،

وهذه الطريقة قد تتناسب مع بعض الصفات الشخصية للعديد من الأفراد (الموصلي،

2007، ص 97)

2- استراتيجيات اتهام الذات : حتى يبقى الفرد سلبيا وجامدا أمام التأثير في الموقف

الضاغط ويتهم نفسه سبب المشكل الذي يعاني منه .

(Dantchev ,2005, p25)

3- إستراتيجيات الإبدال أو التحويل : وتعني التكيف مع الضغوط من خلال الإبدال ،

يتم ذلك عن طرق تصريف ازدياد التوتر عن طريق الجسد، وقد يتمثل الإبدال في نقل

موضوع العاطفة أو التخيلات من موضوعها الأول إلى موضوع آخر فالإبدال هو حيلة

نفسية هدفها إبدال الموقف المؤلم الذي فيه تهديد بموقف آمن ليس فيه تهديد . (الضريبي،

2010،ص679)

مما سبق تجد الباحثة أن مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة عبارة عن أساليب تختلف

باختلاف الأفراد أنفسهم فالبعض يستخدم أساليب دفاعية شعورية والبعض يستخدم أساليب

لا شعورية ، ويكون ذلك بوجود دعم اجتماعي ، فالمساندة الاجتماعية تكن الأفراد من

مواجهة كافة مستويات الضغوط وتجعلهم قادرين على مواجهة الضغط بشكل أفضل كما

أنها تقلل كما أنها لا تقلل من الضغط فقط ولكن تزيد قدرة الفرد على مواجهتها والتعامل

معها .

خلاصة:

من خلال ما تم تناوله في هذا الفصل يمكن القول أن متلازمة داون تعد بمثابة حاجز يتعرض 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 واهتمام تربوي خاص وإعداد مهني يتميز بالتخطيط والمتابعة ,إضافة إلى تمكينه من إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين ,كذلك هناك طرف آخر إلى دعم يتمثل في أفراد الأسرة عامة والأم خاصة التي تتعرض إلى ضغط نفسي أثناء تحملها لمسئوليتها اتجاه طفلها وكيفية التعامل معه مما يدفعها إلى الاستجابة له إما بطريقة سوية أو غير سوية .

الجانب المنهجي

الفصل الخامس : الخطوات المنهجية للبحث

*تمهيد

1- الدراسة الإستطلاعية .

2- منهج البحث .

3- مجموعة البحث.

4- أدوات البحث .

*خاتمة.

تمهيد :

لقد قمن بالتطرق إلى هذا الجزء بهدف عرض مختلف الخطوات المنهجية التي يتم اعتمادها لتحقيق الأهداف السابقة من هذا البحث , فبعد الإلمام بالجانب النظري الذي تناولنا فيه تحديد الإشكالية, الفرضيات, الأهداف, الأهمية , بالإضافة إلى الفصول التي هي : الضغط النفسي, الإستراتيجيات المستعملة لمواجهة الضغوط ومتلازمة داون وهنا سنتطرق إلى الجانب المنهجي الذي يعتبر جانبا هاما في أي بحث حيث سنتناول فيه الدراسة الاستطلاعية, الحدود الزمانية والمكانية للبحث, المنهج المستخدم, عينة البحث, خصائص العينة, شروط العينة, الأدوات المستخدمة في الدراسة

1- الدراسة الإستطلاعية :

تعتبر خطوة مهمة وضرورية واللبننة الأولى في البحث وهي مجموعة من الدراسات التي يتم استخدامها في المراحل الأولى من أي بحث, حيث تساعدنا في التعرف على الميدان الذي يجري فيه البحث, ومدى الإمكانيات اللازمة والمتوفرة التي تتدخل في سيره, حيث تهدف إلى جمع المعلومات الأولية التي تمكن الباحث من التأكد من وجود الإشكالية المطروحة في الميدان, وتعتبر مرحلة تجريب الدراسة واكتشاف الطريق قبل أن تبدأ التطبيق.

(1)- أهمية الدراسة الإستطلاعية :

- مساعدة الباحث على صياغة الأسئلة دليل المقابلة .
 - التأكد من سلامة مستوى الأسئلة وصياغتها .
- ولقد قمنا بدراسة استطلاعية بالمركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا الواقع في مدينة سور الغزلان وذلك للتأكد من وجود مجموعة البحث .

(2)- الحدود الزمانية والمكانية :

لقد قمنا بإجراء بحثنا في المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بسور الغزلان لولاية البويرة وذلك في شهر مارس بتاريخ 2020/03/12 .

2- منهج البحث:

يعد المنهج العيادي أحد المناهج المهمة والأساسية في مجال الدراسات النفسية , ولقد اعتمدنا عليه لكونه المنهج الملائم لطبيعة فرضياتنا وموضوع الدراسة ولفردانية الحالات من جهة أخرى , حيث يعتبر بمثابة الملاحظات العميقة والمستمرة للحالات ويقوم هذا المنهج على دراسة الحالة باعتبارها الطريقة الأنسب للفهم الشامل للحالة الفردية وللحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات عن المفحوص .

ومن ثم فإن استخدامنا لهذا المنهج يساعدنا في التقرب من الحالة وتحديد خصائصها النفسية والجسدية ومختلف التغيرات التي تطرأ على تنظيمها النفسي بعد التعرض للمشكلات التي تواجههن مع أطفالهن (أطفال متلازمة داون).

3-مجموعة البحث :

- لقد قمنا باختيارها حسب طبيعة بحثنا ,وقد تم الاختيار بطريقة غرضية قصدية .
- إذ أن الغرضية مناسبة للتعرف على أنواع معينة من الحالات لدراستها دراسة معمقة أما القصدية فيعتمد عليها الباحث لاختياره حالات معينة مما يحقق له الغرض من الدراسة .
- حيث أن مجموعة بحثنا تتكون من 5 حالات وهن أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون .

خصائص مجموعة البحث :

- 1- مجموعة من النساء (جنس واحد).
- 2- جانب السن غير محدد.
- 4- نساء أمهات لأطفال ذوي متلازمة داون .

4- أدوات البحث:

تعتبر أدوات البحث ذات أهمية فهي بمثابة المفاتيح يلجأ إليها الباحث لجمع المعلومات ,وقد تم الاستعانة بالأدوات التي تخدم موضوع الدراسة والمتمثلة في المقابلة العيادية النصف الموجهة ,مقياس إدراك الضغط لفنستين ومقياس مواجهة الضغط .

1- المقابلة العيادية النصف موجهة :

تعتبر من الأدوات الأكثر استعمالاً لجمع المعلومات يستعملها الباحث العيادي للاتصال مع المفحوص بهدف الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات واستخدامها في البحث حيث أننا ارتأينا أن المقابلة النصف موجهة تناسب أكثر أغراض بحثنا ,على أساس أنها تعطي من جهة درجة من الحرية للمبحوث (النساء المصابين أطفالهن بمتلازمة داون) حتى لا يتخذن المقابلة على أنها استجواب, ومن جهة أخرى فإن تحضير دليل مرن للمقابلة يساعدنا على التدخل من حين لآخر,عندما يلاحظ خروج المبحوث عن الموضوع فنحاول أن نحصره في إطار الموضوع .

كما جاء دليل المقابلة شكل عام من أربعة محاور مع إضافة بعض الأسئلة واستبدالها بأخرى من امرأة إلى أخرى,حسب استجابات الحالة .

- احتوى المحور الأول على بيانات شخصية حول الأمهات المصابين أطفالهن بمتلازمة

داون. • الأسئلة : ما اسمك؟ كم عمرك؟ هل أنت متزوجة؟.

- كما خصصنا المحور الثاني من المقابلة للحصول على تداعيات الأمهات حول صور أطفالهن قبل وبعد اكتشاف الإعاقة , حيث طرحنا أسئلة مفتوحة لفسح المجال أمام بروز تمثلاتهن حول صور أطفالهن .

• الأسئلة: تحدثي عن نفسك ؟ أريد أن أعرف ماذا يشغل بالك ؟ احكي لي أكثر عن طفلك ؟.

- المحور الثالث خصصناه لنوعية التفاعلات اليومية بين الأمهات وأطفالهن والمعاش العلائقي الذي يربطهن بهم ولا سيما نوعية التبادلات فيما بينهم .

• الأسئلة : كيف تتعاملين مع طفلك في هذه الحالة ؟ ماهو شعورك اتجاه طفلك ؟ صفي لي علاقتك بطفلك ؟ .

- أما المحور الرابع فيتناول أسئلة مغلقة بتصورات الأمهات حول حياة أطفالهن,مستقبلهن..الخ وكيف ينظرن الأمهات اللواتي يعانين من ضغوط نفسية إلى هذا الموضوع الضاغط بالنسبة لهن (إصابة أبنائهن بمتلازمة داون) ,وهل يعبرن عن وجدانات الضغوط هذه أم يتفادين ويتجنبن التصريح .

• الأسئلة : ما أكثر شيء يقللك ؟ هل تفكرين كثيرا في مستقبله ؟ هل تواجهين كثيرا من الصعوبات في تربيته ؟ ما مدى تأثيرها على حياتك؟ هل تؤثر عليك آراء الآخرين .

2- مقياس إدراك الضغط النفسي:

تم بناء المقياس من قبل لفنستين لقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي ويشمل هذا الاختبار على 30 عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود منها مباشرة وغير مباشرة وتضم المباشرة حوالي 22 بند .

ينقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة) وتدل على وجود إدراك ضغط عالي عندما يجيب بالقبول اتجاه الموقف, بينما تشمل البنود الغير مباشرة 8 بنود تنقط بصفة معكوسة من 4 إلى 1 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة).
يمثل هذا الجدول كيفية تنقيط إدراك الضغط لفنستين, إن بعد تنقيط كل بند يقوم بجمع الدرجات المحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار .

بنود غير مباشرة	بنود مباشرة	البنود الاختبار
4 نقاط	نقطة	1- تقريبا أبدا
3 نقاط	نقطتان	2- أحيانا
نقطتان	3 نقاط	3- كثيرا

4- عادة	4 نقاط	نقطة
---------	--------	------

.طريقة التصحيح :

تتقط بنود الاختبار وفق 4 درجات من 1 إلى 4 كمايلي :

1- تقريبا أبدا .

2- أحيانا .

3- كثيرا.

4- عادة .

- ويتغير التثقيط حسب نوع البنود مباشرة أو غير مباشرة ويستنتج مؤشر إدراك الضغط

في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية:

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

- يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها البنود المباشرة وغير

مباشرة وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من (0) ويدل على أدنى

مستوى ممكن من الضغط إلى (1) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط .

الصدق وثبات المقياس:

الصدق: حسب " لفستين " الذي قام بالتحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي , الذي يركز على مقارنة إدراك الضغط مع المقياس الآخر للضغط "كوهن" يقدر ب0.73 بينما سجل ارتباط يقدر ب0.56. مع مقياس الاكتئاب وارتباط ضعيف يقدر ب0.35 مع مقياس قلق الحالة .

النبات : قام "لفستين" بقياس التوافق الداخلي للاستبيان باستخدام معامل " ألفا " فظهر وجود تماسك قوي قدر ب 0.90, كما أظهر قياس ثبات المقياس باستخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر ب 8 أيام ,وجود معامل ثبات مرتفع يقدر ب 0.80.

3- مقياس مواجهة الضغط :

تم وضع المقياس من قبل كل (فولكمان و لازروس) سنة 1988 بهدف إعطاء الباحثين مقياس يهدف إلى الكشف عن دور المواجهة وعلاقتها بالضغط والاضطرابات النفسية والجسدية والسلوكية وغيرها .

تعليمات المقياس :

-تطبيق المقياس ذاتيا من قبل المفحوص نفسه ,ويمكن أن يساعد الفاحص المفحوص أثناء المقابلة كأن يشرح له العبارات التي لا يفهمها وحسب ,يمكن أن يجيب الفرد لوحده

على المقياس ويستحسن أن يطبقها عليه الفاحص ,أما مدة الإجابة تتغير حسب كل
مفحوص وترتبط بالأحداث الضاغطة .

. طريقة التصحيح: تعتمد على إعطاء علامة لكل بند حسب اختيار المفحوص وفق سلم
بأربع عبارات تشير إلى مدى تكرار كل أسلوب مستعمل من قبل الفرد في حدث ضاغط
ما ويتمثل في الآتي :

0- إطلاقا .

1- إلى حد ما .

2- كثيرا.

3- كثيرا جدا تم تجمع علامة البند الخاصة بكل مقياس تحتي فنحصل على
علامة الفرد في كل مقياس تحتي لمفرده .

خلاصة :

بعدها تم التعرض في هذا الفصل للمنهج المستعمل في هذه الدراسة والممثل في المنهج العيادي وكيفية اختيار مجموعة البحث, وكذا مختلف الأدوات المستعملة من المفترض أن نتطرق في الفصل الموالي إلى النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس إستراتيجيات المواجهة مع تحليلها ومناقشتها إلا أننا وحسب الظروف التي مررنا بها مؤخرا لإنتشار فيروس كورونا توقفنا في هذا الجانب من الدراسة.

خاتمة

خاتمة :

أن الضغط لا يكاد يفارق الإنسان في هذا العصر لدرجة أنه أصبح يسمى عصر الضغط وهو ينتج عن موقف ضاغط إلى الاستجابة له ومحاولة تسييره والتعامل معه، ومن المعلوم أن استراتيجيات مواجهة الضغط تتغير من موقف لآخر ومن فرد إلى آخر وذلك حسب طبيعة الموقف الضاغط وشخصية الفرد والضغط الناتج عن إصابة الابن بإعاقة متلازمة داون جدير بان يواجهه بأساليب ناجحة تتضمن التكفل الجيد بالطفل ورعايته .

وما يمكن استخلاصه في النهاية لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون ينفي من المواضيع الهامة التي تأمل أن تجدي حولها في المستقبل سلسلة من الدراسات والأبحاث لغرض التخفيف من حدة الضغط الناتج عن الإعاقة ومواجهته باستراتيجيات فعالة .

قائمة المصادر

والمراجع

1) باللغة العربية :

- أبو مصطفى,نظمي عودة ,والسميري,نجاح عواد (2008),علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدوانى لدى طلبة جامعة الأقصى ,مجلة الجامعة الإسلامية ,سلسلة دراسات إنسانية ,المجلد (16),العدد (1).

- الخطيب جمال والحديدي, منى, (1998), مدخل إلى التربية الخاصة في الطفولة المبكرة ,دار الفكر للنشر والتوزيع,الطبعة الأولى ,عمان.

- السيد وليد أحمد خليفة وآخرون,(2008),الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي,دار الوفاء لدنيا,الطبعة الأولى,مصر .

- الحنفي علي ,أسر ذوي الإحتياجات الخاصة ,دليل المعلمين والوالدين ,(2007),دار العلم للنشر والتوزيع ,أساليب مواجهة الضغط النفسى لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد,رسالة ماجيستيرمن إعداد ثامري السعيد.

- الزبيدي ,كامل علوان ,(2000),الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضى المهني والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة بغداد ,كلية الآداب ,أطروحة دكتوراه ,جامعة بغداد.

- السهلي , عبد الله,أساليب مواجهة الضغوط لدى الشباب من المرضى المترددين على

مشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المتردين , (2010),رسالة دكتوراه غير

منشورة ,جامعة أم القرى .

- الشريبي لطفى,معجم مصطلحات الطب النفسي,مؤسسة الكويت للتقدم العلمي,الكويت.

- الضريبي عبد الله , (2010),أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض

المتغيرات ,مجلة جامعة دمشق .

- الموصلي ومحمود ,حسن عبد الغني,(2007),الصحة النفسية ,دار زهران للنشر

والتوزيع ,عمان .

- الهاشمي لوكيا وآخرون , (2000),الطفل المعاق عقليا سلوكه ومخاوفه ,مؤسسة حورس

الدولية ,مصر .

- آيت حمودة حكمة , (2006),دور سمات الشخصية وإستراتيجيات المواجهة في تعديل

بين الضغوط النفسية والصحية النفسية والجسدية ,رسالة دكتوراه غير المنشورة في علم

النفس العيادي ,جزائر .

- بوزاهر سارة , (2015),إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أم الطفل

التوحدي,رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس العيادي ,بسكرة ,الجزائر .

- جان لابلاس, ج, ب بونتالوس, (1997), معجم مصطلحات التحليل النفسي, ترجمة مصطفى حجازي, المؤسسة الجامعية للنشر والتوزيع, الطبع الأولى, الأردن.
- جبالي صباح, (2012), الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون, رسالة ماجستير في علم النفس العيادي, جامعة سطيف الجزائر.
- جدو عبد الحفيظ, (2014), إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم, رسالة ماجستير, جامعة فرحات, سطيف.
- جمال مقال القاسم, ماجدة السيد عبيد, (2000), الإضطرابات السلوكية, داء الصفاء للنشر والتوزيع, الطبعة الأولى, عمان.
- جميل سمية طه, التخلف العقلي, إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية, مكتبة النهضة المصرية, الطبعة الأولى, القاهرة.
- رشيد حميد زعيد, (2010), سيكولوجية النمو, دار الثقافة للنشر والتوزيع, الطبعة الأولى, ليبيا.
- ريمة صندلي, (2012), الضغوط النفسية وإستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار, رسالة ماجستير, جامعة فرحات عباس سطيف.

- زيدان أحمد السرطاوي وعبد العزيز الشخص , (1998), الضغوط النفسية لدى أولياء

أمور الأطفال المعوقين وأساليب مواجهتها , مركز البحوث التربوية, الرياض.

- زينب محمود شقير, (1998), مقياس مواقف الحياة الضاغطة , دار الكتاب

الحديث, القاهرة.

- شيلى تايلور, (2008), ترجمة وسام دويتش, علم النفس المرضي , دار حامد للنشر

والتوزيع, الطبعة الأولى , عمان .

- شنان ليندة وواعد وهيبة, (2015), الصحة النفسية لأمهات الأطفال المصابين بعرض

داون , مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي, البويرة .

- طه عبد العظيم حسين وعبد العظيم حسين سلامة , (2006), إستراتيجية إدارة الضغوط

النفسية والتربوية , دار الفكر للنشر والتوزيع, الطبعة الأولى, الأردن.

- عايدة غزاير, (2015), إستراتيجية الأكثر ممارسة لمواجهة الضغط النفسي وعلاقتها

بجودة الحياة لدى القابلات, مذكرة ماستر في علم النفس العيادي , جامعة تمراست.

- عبد الستار إبراهيم, (1998), الضغوط النفسية نافذة نفسية على الصحة

والمرض, منشورات جامعة الملك فيصل.

- عبد المنعم, عبد الله حسين, (2005), مقدمة في الصحة النفسية, دار الوفاء للطباعة

والنشر, القاهرة.

- عثمان فاروق السيد, (2001), القلق وإدارة الضغوط النفسية, دار الفكر العربي, الطبعة الأولى, الإسكندرية.

- عريس نصر الدين, إستراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الإستعاجالات في وضعيات الضغط النفسي, أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه, جامعة أبي بكر بالقائد, تلمسان.

- علي عسكر, (2000), ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها, دار الكتاب الحديث, الطبعة الثانية, الكويت.

- علي عسكر, (2003), ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها, دار الكتاب الحديث, الطبعة الثالثة, الكويت. - عوني معين شاهين, الأطفال ذوي متلازمة داون مرشد الآباء والمعلمين, فرع الجامعة الأردنية, الأردن.

- فايز قنطار, (1992), الأمومة, نمو العلاقة بين الطفل والأم, عالم المعرفة, الكويت.

- فيصل عباس, (1994), التحليل النفسي للشخصية, دار الفكر اللبناني, الطبعة الأولى, لبنان.

- فوزي محمد جبل, (2000), الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية, المكتبة الجامعية الأزارطة, الإسكندرية.

- ماجدة بهاء سيد عبيد, (2008), الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية, دار الصفاء, الطبعة الأولى.

- مدحت أبو نصر, (2005), الإعاقة العقلية المفهوم وبرامج الرعاية, مجموعة النيل العربية للنشر والتوزيع, الطبعة الأولى, القاهرة .

- محمد محروس الشناوي, (1994), نظريات الإرشاد والعلاج النفسي, دار غريب للنشر والتوزيع, القاهرة .

- مزياني فتيحة, (2007), أثر مصادر الضغط المهني وإستراتيجيات المقاومة والمتغيرة الانفعالية والدفاعية العقلانية على الاحتراف النفسي عند ضباط الشرطة, رسالة ماجستير, جامعة الجزائر .

- منصورى مصطفى, (2010), الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها, دار قرطبة, الجزائر .

- موز نسيمة وشيخي عبد العزيز, (2011), استراتيجيات التكيف النفسي وصدمة الفيضان, مجلة الوحدات للبحوث والدراسات .

- مومني فواز, (2008), أثر إستراتيجيات التعامل والدعم الإجتماعي في اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى ضحايا وأسر تفجيرات فنادق عمان, رسالة دكتوراه غير منشورا, جامعة اليرموك, الأردن .

- ناصر سعد العجمي وأنور صالح أحمد الوكيل, (1440هـ), ترجمة ضدان محمد منصور آل سفران, متلازمة داون حقائق وإرشادات, الرياض .

- نايل أحمد وعبد العزيز أبو أسعد وأحمد عبد اللطيف,(2009),التعامل مع الضغوط النفسية,دار الشروق للنشر والتوزيع,الطبعة الأولى,الأردن.

- هارون توفيق الرشيدي,(1999),الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها,دار الشرق القاهرة ,الطبعة الأولى,مصر.

- يوسف سيد جمعة ,(2007),إدارة الضغوط ,دار الكتب المصرية,الطبعة الأولى,القاهرة.

(2) باللغة الأجنبية:

- Daine Joly,(2007).le stresse comment l'appivoiser. Québec :

ED .Québec/

- Danail Roteen,Hélene decrox, Jean-Marc

Levaillant,(2005),Trisomie,21 prise en charge du diagnostique

anténatal a l'adolescence.edk dufor krafedition,France.

- Dantchev Nicolas- Stratégie de

decooping,masso,paris,(1989),Dominique servant –Gestion du

stress et l'anxiété ,masson,paris ,(2005).

- Fortin Sylvaine, (2008), La trisomie 21 ou le préludic de naïtre, Université Sbérbrouk ,Canada .

- Kacha Farid ,(1996),Psychiatrie et psychologie médicale,Entrepride nationale du livre, Alger.

- Lazarus et Folkman,(1984) ,stress Appraisal and coping sprenger ,New York publishing company.

- Marie Goffinet . (2008). Vécu des parent de personnes trisomique 21 et attent vis –à–vis du médecin traitant université elaude Bernard Lyon – France.

- Marilou Bruchon–Schweitzer(2001), concept stress coping recherche en soin infirmiers ,N°67 ,décembre ,France .

- Micheel.S.O,(1991),Loss of safety is stressful ,vo,,N.111.

- Monique Cuileret ,(2007), Trisomie et Handicape Génétique Associés .5 édition .Masson paris .

– Moss, and Schaefer ,j.A.(1986),life tranition and crisis a
conncptual over view .,New York In Rudolf .H.Moss (ed) comping

.

– Paulhan. Le concepte de coping .l' amees psychologique
(1992).

– Richand clautier ,pierre Gosselin ,pierre Tape ,(2005),
psychologie de l'enfant ,2 edition ,Gaétan morin éditeur, canada .

– Roberge ,Julie ,Les stratégiier de coping utisees par les militaires
lu ese Militaires Atteints d'un stress past ,traumatique suite au
retan missan de paix .Mémoire de magistère ,L Université taval
QueBec.

–The edition of Encyclopedia "chromosome" Britannica, com,
retrieved 2018-06-26 edited.

–The new Encyclopedia Britannica (1994) Encyclopedia Britannica
.INC.USA: Echicago.

– Yves Morin,(2002),petite Larousse de la medcine ,Larousse
,parise.

(3 المواقع الإلكترونية:

– (Www .echoroukauline .com/ara/article/hitim/27/02/2011/14:27)

– (www .werathak.com 12:35 ,2010/09/20 عبد الرحمان فائز السويد)

– (www.gulkids.com2010,13:25/09/20 حنفي علي)

– (The edition of Encyclopedia

Britanica“chromosome”,britanica.com,retrieved 2018-6-26 edited)

–(www.smalrose.org/articles/23:40/2007, جمانة معماري لحوح ,

12.02.2011)