



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة اكلي محند اولحاج - البويرة -

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم علم النفس وعلوم

تخصص: علم النفس العيادي

## الضغط النفسي عند أمهات متلازمة داون

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ليسانس علم النفس العيادي

من اعداد الطلبة:

- درار نور الهدى
- علالو لويظة

تحت اشراف:

- ولد محند لامية .

السنة الجامعية: 2022 / 2023

## كر

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على اشرف الانبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن نبعهم بإحسان الى يوم الدين، أما بعد فإننا نشكر الله تعالى على فضله حيث أتاح لنا إنجاز هذا العمل بفضله، فله الحمد أولاً وآخراً ثم نشكر أولئك الذين مدوا لنا يد المساعدة، خلال هذه الفترة، وفي مقدمتهم استاذتنا المشرفة الأستاذة "ولد محند لامية" التي لم تبخل في مساعدتنا، حفظها الله ومتعها بالصحة والعافية، كما نتقدم بالشكر للأساتذة المناقشين لمذكرتنا، ولما بذلوه من وقت وجهد في قراءة هذا البحث، وكل الأساتذة اللذين أرفقونا في مشوارنا الدراسي والجامعي.

ونتقدم بالشكر الجزيل لعمال المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنياً بالبويرة على التسهيلات المقدمة في فترة التبرص، كما نتقدم بخالص الشكر إلى الأخصائية النفسية "شريقي ديمية" التي ساعدتنا ولم تبخل علينا بأي معلومة فلها من الله الأجر ومنا كل تقدير.

كما نتقدم بالذكر في الاخير جميع أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون وبالأخص اللاتي قبلوا بتطوعهن لإجراء هذه الدراسة حفظهم الله ورعاهم.

## إهداء

أهدي ثمرة نجاحي إلى اللذين اشتاقوا لأن أكون لهم فخراً  
واللذين عملوا جاهدين لرفع معنوياتي في مواصلة دراستي،  
إلى التي تعبت في تربيتي "أمي" التي لا أرى سوى الحب في  
عينها،

إلى "أبي" العزيز الذي لو عشت آخر عمري لن أرد له جزءاً  
مما وهبني والذي كان له الفضل في بلوغي التعليم العالي  
أطال الله في عمره،

إلى إخوتي "حنان"، يسرى، محمد، عبد الرؤوف" حفظهم  
الله ورعاهم،

إلى صديقتي التي منحتني الدعم والمساعدة "يسرى"، وإلى  
زميلتي في المذكرة "لويذة"  
وكل صديقاتي وفقهم الله.

"نور الهدى"

إهداء

ما أجمل ان وجود المرء بأغلى ما لديه والأجمل أن يهدي  
الغالي إلى الأغلى :

هي ذي ثمرة جهدي أجنيتها اليوم , أهديتها إلى أغلى ما أملك  
والدي الكريمين "أمي وأبي" الذين كانوا ساندين وداعمين لي  
طوال الوقت حفظهم الله وأدامهم لي  
وإلى إخوتي وبالأخص "أخي" الذي لم يبخل بأي شيء  
وإلى كل أفراد عائلتي  
وإلى رفيقة دربي في الدراسة " نور الهدى "  
وإلى صديقاتي الغاليات " لامية , رزيقة "

" لويذة "

## ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة الى معرفة مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازم داون , وذلك من خلال استخدام مقياس الضغط النفسي على عينة قدرت ب (2) من أمهات الأطفال المصابين بمتلازم داون بالمركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بولاية البويرة تم انتقائهن بطريقة قصدية . ولقد تم تحليل المعطيات حسب مقياس ادراك الضغط حيث بينت النتائج ان الأمهات يعانين من مستوى ضغط نفسي مرتفع على حسب ما توقعناه .

# الفهرس

رقم الصفحة	محتويات البحث:
أ	1-العنوان
ب	2-ملخص
ت	3-الشكر
ث	4-الإهداء
ج	5-قائمة الجداول
ح	6-قائمة الملاحق
1	7-مقدمة
	<b>الفصل التمهيدي : الاطار العام لاشكالية البحث</b>
5	1-إشكالية البحث
10	2-فرضية البحث
10	3-أهداف الدراسة
10	4-أهمية الدراسة
11	5-الدراسات السابقة
12	6-التعاريف الإجرائية
	<b>الجانب النظري</b>
	<b>الفصل الأول : الضغط النفسي</b>

15	تمهيد
16	1-تعريف الضغط النفسي
17	2-مراحل الضغوط النفسية
19	3- الاثار المترتبة على الضغط النفسي
19	4- خصائص الضغوط النفسية
21	5- أنواع الضغوطات النفسية
23	6- النظريات المفسرة للضغط النفسي
30	7-مستويات الضغط النفسي
31	8-علاج الضغط النفسي
34	خلاصة البحث
	<b>الفصل الثاني : متلازمة داون</b>
<b>36</b>	تمهيد
37	1-تعريف متلازمة داون
38	2-تاريخ اكتشاف متلازمة داون
39	3-أنواع متلازمة داون
40	4-أسباب حدوث متلازمة داون
42	5-تشخيص متلازمة داون

44	6- الخصائص المميزة لمتلازمة داون
47	7- تأثير متلازمة داون على الشخص
48	8- ولادة الطفل المصاب بمتلازمة داون وعلاقته مع أمه
49	9- استجابة الأم للطفل المصاب بمتلازمة داون
51	خلاصة الفصل
	<b>الجانب التطبيقي</b>
	<b>الفصل الثالث : منهجية البحث</b>
54	تمهيد
55	1- الدراسة الاستطلاعية
55	1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
55	1-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية
56	3- منهج البحث
57	4- مجموعة البحث
57	5- مجالات البحث
57	6- أدوات جمع المعلومات
	<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل الحالات</b>
63	1- تقديم الحالة

68 - 63	2- عرض وتحليل نتائج المقابلة العيادي النصف موجهة
68 - 65	3- عرض وتحليل نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي
69 - 68	4- استنتاج جزئي للحالة
74	خاتمة
76	المصادر والمراجع

# مقدمة

## مقدمة:

تمثل الضغوط التي يتعرض لها الانسان في العصر الحديث ظاهرة من الظواهر الانسانية، فليس هناك فرد منا لا يعاني من الضغط النفسي، لكن تتفاوت شدة ونوع هذا الضغط من شخص لآخر وحتى من وقت لآخر لدى الشخص نفسه.

وكان 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 للبحث، وإنما لكونه واحدا من حقائق الحياة و ثوابتها كما أنه قضية تهم العامة والخاصة من الناس اذ لا يوجد انسان لم يتعرض للضغط بأشكاله المختلفة بصورة تكاد تكون يومية، حيث يتفاوت في شدته من شخص إلى آخر ومن وقت إلى آخر لدى الشخص نفسه.

وقد حضي الضغط النفسي الناتج عن الإصابة بالإعاقة باهتمام العديد من الباحثين لأنه غالبا ما تمتد الإعاقة الى ابعد من إصابة الفرد نفسه لتشمل أفراد الأسرة وخصوصا الأم التي تعد المتكفل الأول برعاية ابنها، فالأم منذ بداية الحمل تتصور وتتخيل طفلها في أحسن الصور البدنية والعقلية وتخطط لمستقبله وطريقة تربيته، وقدوم طفل ذو إعاقة تصيب الأم بخيبة أمل وضغط نفسي شديد.

ورغم تطور برامج التربية الخاصة والخدمات التي تقدمها للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في السنوات في السنوات الأخيرة إلا أن هذا التطور لم يشمل تقديم الخدمات لأمهات هؤلاء الأطفال بشكل كافي مما عرضهن للكثير من المشكلات النفسية والعضوية التي تتسبب في ارتفاع مستوى الضغط النفسي لديهن، وعليه فالحديث عن الضغط النفسي عند أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون دفعنا الى القيام بهذا البحث الذي ينقسم إلى جانبين (جانب نظري، وجانب تطبيقي) حيث يحتوي الجانب النظري على الفصول التالية:

الفصل الأول: تضمن إشكالية الدراسة، الفرضية، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، الدراسات السابقة، التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة.

الفصل الثاني: (الضغط النفسي) تطرقنا فيه إلى تمهيد، تعريف الضغط النفسي، مراحل الضغوط النفسية، الأسباب المؤدية للضغط النفسي، خصائص الضغوط النفسية، أنواع الضغوطات النفسية، النظريات المفسرة للضغط النفسي، مستويات الضغط النفسي، علاج الضغط النفسي، خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: (متلازمة داون) تطرقنا الى تمهيد، تعريف متلازمة داون، تاريخ اكتشاف متلازمة داون، أنواع متلازمة داون، أسباب حدوث متلازمة داون، تأثير متلازمة داون على الشخص، التشخيص، ولادة الطفل المصاب بمتلازمة داون وعلاقته

مع الأم، استجابة الطفل المصاب بمتلازمة داون، المشكلات التي تواجه أمهات أطفال متلازمة داون، خلاصة الفصل.

الفصل الرابع: (الجانب التطبيقي) قد حاولنا فيه معالجة المنهجية للدراسة الميدانية من خلال التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية والتي تضمنت كل من أهداف الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، أدوات الدراسة (المقابلة ، المقياس).

# الفصل التمهيدي

## الاطار العام لإشكالية البحث

1- إشكالية البحث

2- فرضية البحث

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- الدراسات السابقة

6- التعاريف الإجرائية

## 1-الإشكالية :

يعد علم النفس أحد الميادين المهمة الذي يهتم بدراسة المبادئ والقوانين العامة للإنسان كما يدرس السلوك والعمليات العقلية ومعرفة دوافع الفرد وضبطها وتعديلها والعمل على تحقيق التوافق النفسي للفرد وصولاً إلى صحة نفسية سليمة تتلاءم مع طبيعة المشكلات التي يتعرض لها الفرد معالجا مجموعة من الاضطرابات من بينها الضغط النفسي (الدهيسي، الكبسي. 1999.ص08)

فلقد أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات وإن كان ذلك بدرجات متفاوتة، ويحدد هذا التفاوت عدة عوامل أهمها طبيعة المجتمعات ودرجة تحضرها وما يفرضه ذلك من شدة التفاعل والاعتماد المتبادل بين المؤسسات والأفراد وكذلك تعاضم سرعة معدل التغير في تلك المجتمعات وما يفرضه على نمط الحياة وبالتالي أصبحت الضغوط النفسية هي سمة العصر وغدت مظهرا طبيعيا من مظاهر الحياة الانسانية لا يمكن تجنبه فحياتنا العصرية تتميز بالتقيد والتغيير السريع المتلاحق مما يجعل الفرد في اي مرحلة من حياتنا يشعر بالعجز وعدم فهم هذه التغيرات وبالتالي يزداد لديه الشعور بالإحباط والتوتر والقلق ولاسيما لدى اطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (بخش. 2004.ص1)

ويعرف الضغط النفسي عند الخولي على انه الحالة التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات سيئة مستمرة مادية، معنوية، جسدية، نفسية، والتي يتغلب عليها في حياته

اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع الظروف السيئة ليحتفظ بحالة الاستقرار ولكن كثيرا ما تشكل تلك الصعوبات اجهاد لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق (الشيخاني، 2003، ص12).

كما عرفه "نيومان وتيريز" على انه حالة تنشأ عن التفاعل بين الناس وأعمالهم وتتسم بإحداث تغيرات داخلهم وتدفعهم الى الانحراف عن ادائهم الطبيعي (السيد عبيد، 2008، ص12)

أما "تشيكي تايلور" فيرى بأن الضغط النفسي خبرة انفعالية سلبية يتوافق ظهوره مع حدوث تغيرات بيوكيميائية وفيزيولوجية ومعرفية وسلوكية يمكن التنبؤ بها ويمكن ان تؤدي اما الى تغير الحدث الضاغط او التكيف مع اثاره (شيلي تايلور، 2008، ص343).

ويعرفه "ولتر جملش" بأنه التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة كما قد يتعرض له من امور او عوارض قد تكون نتائج استجاباتها لها غير موفقة وغير مناسبة (الطيبري، ص9) .

وتعتبر الضغوط النفسية لدى اولياء امور المعوقين عن ذلك التأثير السيئ الذي يحدثه وجود طفل معوق او ما يتسم له من خصائص سلبية لدى الوالدين فيثير لديهم ردود فعل عقلية وانفعالية وعضوية غير مرغوب فيها تعرضهم للتوتر والضيق والحزن والأسى، كما قد يعانون من بعض الأعراض النفسية والجسمية التي تستنفذ طاقتهم

وتحول دون قدرتهم على التركيز فيما يقومون به من أعمال، فالضغوط الأسرية ترتبط بتعرض الأسرة لحادث ضاغط يؤثر على حياتها ويجعلها في حالة عدم توازن وارتباك وذلك بما يفرضه عليها من ممارسات مفاجئة وغير متوقعة تحتاج الى اعادة تنظيم شامل لحياتها وتستمر حالة عدم التوازن اذا لم تتحرك الأسرة بطرق فعالة لمواجهة هذا الضغط.

وان احد مصادر الانفعالات الطبيعية يتمثل في الاحباط الذي يواجهه الوالدين عندما يحملان بطفل مصاب بالعجز والقصور فبعد ان كان الوالدان يتوقعان أشكال الإثابة التي ترتبط بالأبوة والأمومة والإحساس بالسعادة مع طفل قابل للإستجابة والتفاعل والفخر والزهو بإنجاب طفل سليم هذه المشاعر تتحطم في حالة الطفل المعوق (عبد الرحيم وبشاوي، 1988، ص265).

فالأم أثناء الحمل تكون لديها تصورات عن طفلها فهي تبني وتطور صورة عن طفلها الذي سيولد، هذه الصورة عبارة عن مزيج من مدركات الذات والأشخاص القريبين والآخرين في حياة الزوجين كالأُم، الأب، الإخوة...، تتضمن هذه التصورات النموذج الثقافي للطفل المثالي اي ذلك الطفل الذي يملك خصائص وقدرات تمكنه من المنافسة الناجحة، والقيام بنجاح بالأدوار التي يسندها الى أعضائه وتشمل كذلك الإنجازات التي يكون والدي الطفل قد طوروها في مخيلتهما في حين ان القيم الأسرية الاخرى تختلف فالتصورات تتضمن ان يكون قادر على التجاوز او على الأقل تحقيق مستوى الوالدين

من الإنجازات الثقافية والاجتماعية، تصبح هذه التصورات متناقضة تماما مع الواقع عندما يتم الإعلان عن تشخيص اعاقه الطفل مصابا بشكل من القصور كما هو الحال حينما يصل مصاب بمتلازمة داون فالتباعد بين التصورات وبين الواقع يمثل تحديا أساسيا لقدرات الوالدين على مسايرة الموقف والتوافق والتكيف معه (بن قوامينة، 2021/2020، ص71،72).

فوجود طفل معوق في الأسرة يضاعف الضغوط الأسرية ويصبح بداية لسلسلة من الهموم النفسية التي لا تحتمل وتبادل للإهتمامات ولوم الذات واختلاف الأداء ويزيد من نزعات التشاؤم والانكسار النفسي وتحطيم الثقة في الذات.

فأطفال ذوي متلازمة داون يتميزون عن غيرهم من المعاقين في كثير من الأمور أهمها تعدد الإعاقات والأمراض والمشاكل الصحية التي يعانون منها والتي من أبرزها التخلف العقلي وهو ما قد يتسبب في ضغوط حياتية على الأسرة والأم (حسين العرعير، 2010، ص6).

كما تعرف بأنها اضطراب كروموسومي حيث يكون عدد الكروموسومات في الخلية (47) كروموسوما بدلا من (46) ويكون الكروموسوم الزائد موجودا في زوج الكروموسوم (21) لذلك تعرف طبيا بثلاثي الكروموسوم (21) وترتبط بعوامل معينة من أهمها عمر الأم عند الإنجاب حيث تزداد بنيتها بشكل ملحوظ مع تقدم عمرها وتعتبر هذه

الاضطرابات الكروموسومية من الأسباب المهمة للتخلف العقلي (الخطيب، الحديدي، 1998، ص8).

وقد وصف العالم جون داون هذه الحالة (متلازمة داون) والتي ترجع التسمية الى اسمه بأنهم اطفال يولدون بملامح مميزة أهمها الأعين المائلة، والرأس المستدير صغير الحجم نسبيا، والأيدي القصيرة، وبعض الملامح الخاصة.

كما تعرف على أنها مرض خلقي اي ان المرض عند الكفل منذ الولادة وان المرض كان لديه منذ اللحظة التي خلق فيها وهو ناتج عن زيادة أحد الصبغيات، ولذلك نجد امهات متلازمة داون يتحملن عبئا كبيرا في رعاية هؤلاء الأطفال الذين يعانون من العديد من المشاكل الصحية والإعاقة العقلية وهن بحاجة ماسة الى الإهتمام بهم والتخفيف عنهم فالأم تأخذ دورا مهم في حياة طفلها المعاق عقليا فهي تأخذ دور الحماية البدنية والوصية على حاجات الطفل بينما يكون الأب أكثر تحفظا في دوره وقد ينحصر في الاندماج والانسحاب الداخلي لمشاعره ( الشناوي، 1997، ص15).

ومن هنا جاءت إشكالية البحث والتي تهدف الى معرفة الضغوط النفسية لدى أمهات متلازمة داون وذلك من خلال الإجابة على التساؤل التالي: هل أمهات متلازمة داون

يعانين من ضغوطات نفسية؟

**2-الفرضية:**

- تعاني أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون من ضغط نفسي

**3. أهداف الدراسة:**

- تهدف الدراسة الى تحقيق الهدف التالي:

التعرف على الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون.

**4.أهمية الدراسة:** تتضح أهمية الدراسة الحالية في ما يلي:

- تناولها لأمهات من ذوي متلازمة داون اللاتي يتحملن مسؤولية رعايتهم وتنشئتهم

تنشئة اجتماعية سليمة.

- من المتوقع أن تكشف نتائج الدراسة الحالية عن الحالة النفسية التي تكون عليها

أمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون والتي من ضمنها الضغط النفسي.

- يمكن الإستفادة من الدراسة الحالية في التخطيط لوضع برامج إرشادية وعلاجية

للتخفيف من حدة الضغط الذي يتعرضن له.

- تفيد هذه الدراسة في إثراء المكتسبات للباحثين والمختصين في علم النفس والتربية

الخاصة وأولياء أمور الأطفال من ذوي متلازمة داون.

## 5-الدراسات السابقة:

• دراسة مدفوني رولة (2015) بعنوان أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال من ذوي متلازمة داون والأساليب التي يتبعنها أثناء المواجهة، وتكونت عينة الدراسة من ثلاث حالات استخدمت الباحثة الأدوات التالية: الملاحظة الإكلينيكية المباشرة، المقابلة الإكلينيكية نصف الموجهة 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 المشك، والمركزة حول الانفعال.

• دراسة السرطاوي زيدان أحمد والسيد الشخص عبد العزيز (1998) بعنوان بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء المعوقين، هدفت الدراسة الى تحديد ما يمكن أن يحدثه الطفل المعوق من ضغط نفسي لدى أولياء الأمور، لتحقيق هذا الهدف تم إعداد ثلاث مقاييس للضغط النفسي وأساليب المواجهة واستخراج المعايير المناسبة لها، وكان من أبرز نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة بين الآباء

والأمهات على كل من مقياس الضغوط النفسية، وأساليب المواجهة، وعدم وجود تأثير للمستوى التعليمي للوالدين على قياس الضغط النفسي.

• دراسة نهلة أحمد علي أمين (2015) بعنوان الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الضغط النفسي وسط أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية، وشملت عينة البحث (30 حالة) أما أدوات البحث تمثلت في مقياس الضغط النفسي لأمهات الأطفال من ذوي الإعاقة العقلية تتسم بالانخفاض، وأن هناك فروق بين أبعاد الضغط النفسي لأمهات الأطفال من ذوي الإعاقة العقلية وجدت أنها تكون تبعاً لمتغيري درجة الإعاقة والحالة الاقتصادية، ولم توجد فروق تبعاً لمتغير تعليم الأم.

## 6- التعاريف الإجرائية:

- **الضغط النفسي:** يعرف إجرائياً بالدرجة التي تتحصل عليها أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون في مقياس إدراك الضغط النفسي بين (0,5) و (1) درجة.
- **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.

# الجانب النظري

# الفصل الأول

## الضغط النفسي

1. تمهيد

2- تعريف الضغط النفسي

3. مراحل الضغوط النفسية

4. الأسباب المؤدية للضغط النفسي

5. الاثار المترتبة على الضغط النفسي

6. خصائص الضغوط النفسية

7. أنواع الضغوطات النفسية

7. النظريات المفسرة للضغط النفسي

7.1 نظرية التحليل النفسي

7.2 النظرية السلوكية

7.3 نظرية التقدير المعرفي لازاروس

7.4 النظرية الفيسيولوجية لهانز سيللي

8. مستويات الضغط النفسي

9. خلاصة

تمهيد:

## تمهيد:

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

**1-تعريف الضغط النفسي:****أ-التعريف اللغوي:**

يشير المعجم الوجيز الى ان الأصل اللغوي لكلمة الضغط النفسي هو ضغطه

ضغطا، عصره وزحمه، والكلام البالغ في ايجازه، وعليه شدد وضغط (طه

عبد العظيم، 2006،ص16)

**ب - التعريف الاصطلاحي:**

-يرى سيلبي (1956-1971) على ان الضغط النفسي عبارة عن مجموعة من

الاعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم

نحو المتطلبات البيئية مثل التغيير في الأسرة او فقدان العمل، التي تضع الفرد تحت

ضغط نفسي.(ماجدة بهاء الدين، 2008،ص20)

- يعرف سودراند الضغط النفسي بأنه العبء الثقيل على الفرد نتيجة للتوتر أو لتأثير

التوتر على الفرد وكل من العوامل النفسية والفيزيائية يمكن أن تكون ضاغطة، فقد

تضر الضغوط المستمرة بالوظائف الجسمية أو تحدث

المرض.(حسنين،2014،ص133)

- في حين يعرف شان الضغط النفسي على أنه عبارة عن مثيرات أو مواقف تقوم

بالتأثير على المصادر التكيفية وبذلك يصبح الحدث ضاغطا إذ قام الفرد بإدراكه على

أنه ضاغط، يمكن أن يشير الضغط النفسي الى مجموعة واسعة من المشكلات التي تختلف عن المشكلات العادية حيث تتضمن أحداث بيئية ترهق الفرد، اضافة الى استجابة الفرد إلى هذه الأحداث وكيفية تفسير الفرد لها.(السميران والمساعد،2014،ص17)

-هو مجموعة من المؤثرات غير السارة والتي يقيّمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدي الى اختلال في الوظائف النفسية والفيسيولوجية والجسمية لدى الفرد (ماجدة بهاء الدين، 2008،ص)

## 2- مراحل الضغوط النفسية:

من أول من تحدثوا عن الضغوط النفسية هو هانز سيلبي Selye ، فقد بين ان التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي الى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي الى ظهور الأعراض التي اطلق عليها هانز سيلبي اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي:

**1-2 المرحلة الاولى:** وتسمى استجابة الانذار: في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيباً لها وهي عبارة عن مجموعة من المتغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي

الجسم في حالة استنفار وتأهب من اجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده.

## 2-2 المرحلة الثانية: وتسمى بمرحلة المقاومة: فإذا استمر المصدر الضاغط في

التأثير فان مرحلة الانذار تتبعها مرحلة اخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا المصدر وتشمل هذه المرحلة الاعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون فيها الانسان قد اكتسب القدرة على التكيف معها، وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية، ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الانسان على مواجهة المواقف عن طريق ردة الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط الى اضطرابات التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة للإضطرابات العضوية النفسية.

## 2-3 المرحلة الثالثة: وتسمى الإنهاك أو الإعياء: فإذا طال تعرض الفرد لضغوط

نفسية متعددة لفترة أطول فإنه سوف يصل الى نقطة يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك حيث يصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل وفي هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من اجهزة الجسم وقد يصل الى حد الموت، أما إذا كان يتمتع الإنسان بقدرة للإستجابات التكيفية

فإنها تساعد على حماية نفسه كلما تعرض الى تغيرات ومواقف ضاغطة. (عبد الرحيم النوايسية، 2013، ص24،23)

### 3- الآثار المترتبة على الضغط النفسي:

ما من شك في ان الضغط يحدث آثارا إلا انه لا يمكن اعتباره أن هذه الآثار سلبية دائما، بل ان الآثار من الممكن ان تكون ايجابية أيضا، كما ان الآثار والنتائج المترتبة على الضغط قد تكون على المستوى الفردي وعلى مستوى المؤسسة.

إن الآثار التي قد تترتب على المستوى الفردي من الممكن ان تكون بعة صور، فتد تكون سلوكية، او جسمية، او انفعالية، او عقلية، او قد تكون شاملة لكل هذه الآثار، وبما أن الضغط يحدث تغييرات وتحولات كيميائية داخل جسم الإنسان غير طبيعية ومثل هذا الوضع ستكون آثارها واضحة على صحة الفرد لاسيما اذا كان مستوى الضغط الذي يعاني منه الفرد عاليا، لذا فمن المؤكد أن يعتري صحة الفرد الكثير من المنغصات ويظهر عليها علامات ومؤشرات الضعف والهوان. (الطريري، ص82).

### 4- خصائص الضغوط النفسية:

لكل ظاهرة على وجه البساطة خصائص تميزها عن غيرها من الظواهر وتحدد هويتها وسنحاول هنا إظهار بعض الخصائص التي تميز الضغوط النفسية عن غيرها من

الضغوط الأخرى من خلال تفاعلها مع الأفراد ومدى تأثيرها عليهم، ويمكن تلخيص هذه الخصائص فيما يلي:

**4-1 المادية:** فالضغوط النفسية تأتي من تفاعلات عناصر حياتية، فنشأتها تكون من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الاجتماعي والسياسي والاقتصادي كما أنها تنشأ من مثيرات حيوية بيولوجية، ومثيرات نفسية يمكن إدارتها وتحديدها ومن خلال المعرفة الحسية واستنباطها والشعور بوطأتها وتجسيدها الواقعية.

**4-2 الانتشار والعمومية:** بالرغم من وجود فروق فردية بين الأفراد في كونهم يقعون تحت طائلة الضغوط النفسية، فإن هناك أفراد مؤهلين دون غيرهم وهذا تأهيل في طبيعة تكوينهم الجيني واستعداداتهم النفسية، والعقلية، والمعرفية، إلا أن هناك شروطاً عندما تتوفر لا بد وأن يعاني الفرد الشعور بالضغوط النفسية وهنا لا فرق بين فرد وآخر، حيث تتحقق صفة العمومية كما أن التأثيرات الناتجة عن الضغوط مختلفة على جميع النواحي العصبية والفيسيولوجية.

**4-3 تنوع النشأة:** تنشأ الضغوط من مثيرات سارة كما تنشأ من مثيرات مؤلمة، ولقد ثبت أن الحوادث المرغوبة تؤدي إلى تغيير في الحياة، وتتطلب إعادة التوافق الثابت وأن الخبرات السارة تسبب ضغوطاً، ولكنها قليلة القدر ما قورنت بالضغوط الناتجة عن الخبرات غير السارة.

**4-4 الضغوط مؤثر للتكيف:** حيث تُمكن الضغوط من تشكيل تفاعلات سلوكية يظهر منها الفرد متكيف او يعاني من سوء التكيف، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الفرد، واستطاع تحقيقها يحدث التكيف أما إذا تضمنت هذه الضغوط مطالب فوق الطاقة والإحتمال فإن ذلك يؤدي الى سوء التكيف والإضطراب. (علي إيبو، 2019، ص74,73).

### 5- أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد أنواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان فهناك الضغوط المؤقتة وهناك الضغوط المزمنة، والإيجابية، والسلبية، وهناك السارة والمؤلمة، ولا يمكن حصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لأن الضغوط ترتبط بموقفها وقدرة الإنسان على تقبلها، والتعامل معها والتعايش معها، ومدى قدرته على التوافق معها، وفيما يأتي أهم أنواع الضغوط النفسية.

### 5-1- الضغوط المفاجئة والعنيفة:

وتشمل الأحداث المفاجئة وهي ضغوط عنيفة تحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل الزلازل والأعاصير والبراكين نموذجاً لها وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب، والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.

### 5-2- الضغوط الشخصية: وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص

عزيز، أو فقدان وظيفة وغير ذلك مما يهدد بالمرض.

### 5-3- الضغوط البيئية والاجتماعية: وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في

الحياة اليومية مثل: الانتظار، والوقوف في الطابور طويل في بنك، أو الازدحام في

المرور، وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شاخص لآخر.

\* فيما قام سيلي بتقسيم الضغوط النفسية الى أربعة أنواع كما يأتي:

-الضغط النفسي السيء الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب.

-الضغط النفسي الطبيعي وله متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل، أو سفر، أو

منافسة رياضية.

-الضغط النفسي الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث تتجاوز

مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها.

-الضغط النفسي المنخفض الذي يحدث الملل وانعدام التحدي والإثارة.(علي أيوب،

2019،ص77،76).

\* ويوجد نوعان من الضغوط وهي ضغوط إيجابية وضغوط سلبية وهذا التقسيم

للضغوط يأتي وفتا للآثار المترتبة عليها:

- **الضغوط الإيجابية:** هي الضغوط المفيدة والتي لها انعكاسات إيجابية، حيث يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج والإنجاز بسرعة وحسم كما أن لها آثار نفسية إيجابية تتمثل في تولد الشعور بالسعادة والسرور لديه، وينعكس هذا في مجمله على إنتاجية العمل حيث أن المهام التي تنفذ بتفوق هي المحددة بإطار زمني لتنفيذها، أما غير المحددة فهي حتى لو أنجزت بدون تحديد إطار زمني فإن إنجازها يكون بطريقة سيئة وغير مقبولة.

- **الضغوط السلبية:** هي الضغوط ذات الانعكاسات السلبية على صحة ونفسية الانسان من ثم تنعكس على أدائه وإنتاجاته في العمل مثل تلك الضغوط التي ندفع في الواقع ثمنها بالإحباط وعدم الرضا عن العمل بالإضافة الى النظرة السلبية تجاه قضايا العمل (أبو العلا، 2009، ص11).

## 6- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

ان النظرية في علم النفسي يقصد بها المسلمات الاولية التي يفترض التسليم بصحتها دون برهان ويتضمن ذلك مجموعة من المفاهيم ذات الحد الأقصى من التجريد التي تسمى عادة تكوينات فرضية، تقرر لتحديد بعض أنماط العلاقات الوظيفية بين متغيرات المثير من ناحية ( المتغيرات المستقلة) ومتغيرات الاستجابة والسلوك (المتغيرات التابعة) من ناحية أخرى. (صالح، 1972، ص378).

وقد اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط والانفعالات المتعلقة به وأثر هذه الانفعالات في الصحة النفسية للفرد، واختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقا لاختلاف الاطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها، فهناك نظريات ذات أسس أو فيسيولوجية أو اجتماعية ومن أهم هذه النظريات:

### 6-1- نظرية التحليل النفسي:

تعود هذه النظرية الى مدرسة التحليل النفسي التي أسسها طبيب الأعصاب النمساوي سيجموند فرويد، ثم تشعب عن هذه المدرسة وانشق على مؤسسها بعض تلاميذه مثل أدلر صاحب علم النفس الفردي، وكارل جوستاف يونغ مؤسس علم النفس التحليلي. (عبد الخالق، 2000، ص72).

وبدأت هذه المدرسة في علاج بعض الأمراض النفسية ثم أصبحت نظرية ونظاما سيكولوجيا كان له الأثر البالغ ليس فقط في علم النفس بل وفي سائر العلوم والفنون الانسانية من علوم الاجتماع والتربية والسياسة والفن وتاريخ الحضارة الانسانية وغيرها. (راجع، 1999، ص47).

وترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الافراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، ينتج عنه وجود استعداد مسبق لدى بعض الاشخاص دون

غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد في اثناء الأزمات متأثرين بهذه الخبرات المختزنة  
فإنشأ الاضطراب.(عبد العزيز، 2010، ص229).

وطبقا لوجهة فرويد يحاول (الهو) السعي وراء اشباع الغرائز ولكن دفاعات (الانا)  
تسد الطريق ولا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع مادام يتمشى مع قيم ومعايير  
المجتمع، ويتم ذلك عندما تكون (الانا) قوية أما حينما تكون (الانا) ضعيفة، وكمية  
الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات  
والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع (الانا) القيام بوظائفها وتحقيق التوازن بين مطالب  
ومحفظات (الهو) ومتطلبات الواقع الخارجي وبناءً على هذا ينتج الضغط النفسي.  
جبل، 2001، ص110).

ويؤكد أصحاب التحليل النفسي على دور العمليات اللاشعورية ميكانيزمات الدفاع في  
تحديد كل من السلوك السوي واللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة  
فإنه يسعى الى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع  
اللاشعورية، وعلى هذا فالقلق أو الخوف أو انفعالات سلبية اخرى تكون مصاحبة  
للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ويتم تفريغها بصورة لا شعورية عن طريق  
الكبت.( السيد عبيد، 2008، ص132).

## 6-2- النظرية السلوكية:

تعود النظرية السلوكية الى المدرسة السلوكية التي أسسها واطسون سنة 1912 ميلادية وهي مدرسة تنظر الى الكائن الحي على انه آلة ميكانيكية معقدة لا تحركه دوافع موجهة الى غاية، بل مثيرات فيزيقية تصدر عنها استجابات عضلية وغدية مختلفة (راجع، 1999، ص46).

وترى النظرية السلوكية ان الضغوط النفسية هي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة وهذه العوامل يمكن التحكم فيها أو لا يمكن بها، والسبب الرئيسي يعود الى البيئة، وتذهب النظرية السلوكية الى ان بعض الافراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة ولهذا فإن هذه الضغوط تظهر آثار مختلفة من حيث شدتها ووحدها، وتؤكد المدرسة السلوكية على اختلاف مراحلها (القديمة، والحديثة) عن الجانب البيئي في الضغوط النفسية، بالإضافة الى ذلك فهي ترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، وقد اعتقد كل من واطسون وسكينر أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها.

وقد اختلف واطسون عن سكينر، حيث ألغى واطسون دور الانسان إذ يقول: إن التوافق يتشكل بطريقة ميكانيكية، ووضح (توكنن) أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة فإنهم ينسلخون عن الآخرين، ويبدون اهتماما أقل فيما يتعلق

بالتلميحات الاجتماعية، وينتج عن هذا أن يأخذ السلوك شكلا شاذا أو غير متوافق).  
عبد العزيز، 2010، ص228).

### 6-3- نظرية التقدير المعرفي، لازاروس:

نشأت نظرية التقدير المعرفي نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم يعتمد في الأساس على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير الفرد لحجم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للوقف، ولكنه ربط بين البيئة المحيطة للفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على أنه ضاغط على عدة عوامل منها العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك الى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين ( حسونة، 2014، ص33).

ولقد وضع لازاروس فكرة التقدير أو التقييم وذكر لهما نوعين:

•التقييم الأولي: ويقصد به تقييم الفرد للحديث وتقديره له هو سلبي أو ايجابي أو عادي

فإذا أدركه بأنه سلبي يقوم بتقييمه هل الحدث مؤكد؟ مهدد؟ متحد؟.

•التقييم الثانوي: ويقصد به تقييم الفرد لإمكانياته الشخصية والمادية والاجتماعية لمواجهة الحدث الذي قدره كحدث ضاغط، ويعتبر لازاروس أن التوازن بين نوعي التقييم هو الحكم على مدى إدراك الضغوط، وحين يكون الضرر او التحدي أعلى من امكانيات المواجهة (التكيف) فإن الفرد سوف يدرك الضغوط وتظهر لديه ردود فعل الضغوط النفسية.

وكلتا المرحلتين متأثرة بعدد من العوامل منها:

- طبيعة المنبه نفسه.
- خصائص الفرد الشخصية.
- الخبرة السابقة للمنبه.
- نكاء الفرد.
- المستوى الثقافي للفرد.
- تقويم الفرد لإمكانياته (خديجة، 2012، ص198).

#### 6-4- النظرية الفسيولوجية لهانز سيللي:

يعد هانز سيللي الأستاذ بجامعة مونتريال والرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط النفسية الى الحياة العملية، فقد كان متأثراً بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية، وذكر أن الضغوط يكون لها دور مهم في احداث

معدل عال من الإجهاد والانفعال الذي يصيب الجسم إذ أن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والاحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط. (محمد، 1999، ص195).

وينظر سيلبي إلى الضغط على أنه استجابة لأحداث مثيرة من البيئة وينصب اهتمامه على الاستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل أن الفرد يقع فعلا تحت ضغط بيئة مزعجة، ويعرف سيلبي الضغط بأنه استجابة جسدية عامة او غير محددة يقوم بها البدن في مواجهة أي مطلب يطلب منه .

كما يعد سيلبي أول من وضع نموذجا نظريا يمثل رؤية في تفسير الضغط، وذلك عندما وضع مفهوم زملة أعراض التكيف العام حيث يؤكد أن التعرض المستمر والمتكرر للضغوط يؤدي الى تأثيرات سلبية على حياة الفرد، مما يفرض متطلبات فيسيولوجية او اجتماعية أو انفعالية أو نفسية أو الجمع بينهما، وهذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط وهنا يدفع ثمنها في أعراض فيسيولوجية، وان أعراض هذه الاستجابة الفسيولوجية للفرد تكون بغرض الدفاع عن الذات والمحافظة على الحياة وأنها تنتج عن حشد الفرد لطاقاته من أجل مواجهة العوامل الضاغطة التي يتعرض لها. (العزیز، وأبو أسعد، 2009، ص60).

**7- مستويات الضغط النفسي:**

إن أي إنسان عندما يواجه مواقف ضاغطة قد يمر بواحد أو أكثر من مستويات الضغط التالية:

**7-1- الضغط النفسي السيئ:** وهذا النوع من الضغط النفسي يزداد على الفرد بزيادة المتطلبات المستمرة.

**7-2- الضغط النفسي الطبيعي:** وهذا يحتاج لتكيف جديد ومثال ذلك ولادة الطفل.

**7-3- الضغط النفسي الزائد:** وهذا ناتج عن تراكم الأحداث على الأفراد.

**7-4- الضغط النفسي المنخفض:** حيث يشعر الشخص عندما يصاب به بالملل وانخفاض التحدي. (أبو عون، 2017، ص19).

فالضغط النفسي في مستواه العادي هو المصدر المجدد للطاقة، فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المطلوب من الإنسان مستمتعا بالاستثارة المتضمنة فيها فإن الضغط هنا يكون مرغوبا فيه، أما إذا كانت الطاقة غير مناسبة للاستثارة وغير متوافقة مع المتطلبات فإن الإنسان يمر بحالة ضارة تبدو في شعوره بمستوى مرتفع، أو زائد من الضغوط. (الفرماوي، وعبد الله، 2009، ص21).

## 8- علاج الضغط النفسي:

هناك أساليب علاجية عديدة تستخدم لعلاج الضغط النفسي نذكر منها:

**أولاً-العلاج الدوائي:** يتم فيه الاعتماد على الفيتامينات مثل (B) والفيتامين (C)

والتي تعتبر ذات أهمية كبيرة في علاج الضغط النفسي، إضافة إلى بعض الأدوية مثل: مضادات القلق، الاكتئاب.

• **مضادات القلق:** تهدف إلى التقليل من حدة القلق والتوتر النفسي، ولها أربعة مميزات من ناحية المفعول، وتتمثل في كونها:

-خاصية مضادة للقلق.

- خاصة منومة.

- مضادة للارتعاش.

- تحقق استرخاء للعضلات.

• **مضادات الاكتئاب:** تهدف الى تعديل المزاج وحالات التوتر الشديد، وتحسين القدرة

على التفكير، وتعالج اضطرابات النوم، وهي قادرة على التقليل من الشعور بالضغط

النفسي، إلا أن استعمالها لمدة طويلة تدخل الفرد في حالة ارتباط فيسيولوجية تكون له

آثار جانبية سلبية تؤدي الى اختلال التوازن النفسي لديه. (مدفوني، 2015، ص45).

**ثانياً - العلاج المعرفي:** الحدث الضاغط لا يسبب التوتر والقلق في ذاته، وإنما الأفكار والمعتقدات التي يكونها الفرد عن الموقف باعتباره يمثل تهديداً وضراً له، وبالتالي تغير الأفكار غير المنطقية يؤدي إلى تغيير الاستجابة الانفعالية والسلوكية نحو الأحداث، ومن 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، واستبدالها بالأحاديث الإيجابية التي تساعد على التعامل معها بشكل مناسب.

-**التخيل:** يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه وهو في موقف ضاغط، ويكون مقترناً بالاسترخاء وبالتالي يمكنه من التدريب على الحدث الذي يتوقع أن يسبب له ضغطاً نفسياً. (مدفوني، 2015، ص45).

**ثالثاً - العلاج السلوكي:** يعتمد السلوكيون على مجموعة من التقنيات لعلاج الضغط النفسي من بينها:

-العلاج بالتعريض: تعتمد على دخول الفرد وبقائه في الموقف الضاغط المسبب للقلق، حيث يعرض نفسه للمثيرات التي أدت الى حالة الضغط لديه، وينبغي أن يكون التعريض لمدة طويلة وأن يتكرر.

-التغذية الراجعة: تعتبر وسيلة هامة في هذا العلاج، وهي عبارة عن معلومات تعطى للفرد عقب أدائه وذلك لتوضيح صحة استجابته او خطئها، وبناءً على ذلك قد يستمر أو يتوقف عن الاستجابة الخاطئة أثناء تعرضه للمواقف الضاغطة.

-تمارين التنفس الإسترخائي: في حالة الضغط النفسي يشتهي الأفراد من حالة التوتر، وضيق التنفس، والتوترات العضلية على مستوى الصدر والرقبة، فالتدريب يساعد على التخفيف من الضغط النفسي وذلك من خلال عملية الشهيق الطويل مع عملية الزفير كاملة وبتكرارها يشعر الإنسان براحة واسترخاء.(مدفوني، 2015،ص45).

## خلاصة الفصل:

إن للضغط النفسي تأثيرا كبيرا على الإنسان فقد يسبب له بعض الأمراض الخطيرة والكثير من الناس يتعايشون يوميا مع مثل هذه الأنواع من الضغوط، الامر 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 والأسباب التي تؤدي الى مثل هذه الأنواع من الاعراض والآثار الناتجة عنه، نظرا لكونها تأثر بشكل سلبي على الفرد بالدرجة الأولى، فقد عرضنا بعض العلاجات للضغوط النفسية والتي تساعد على التكيف معها أو معالجتها والتغلب على نتائجها السلبية.

# الفصل الثاني

## متلازمة داون

مقدمة

1- تعريف متلازمة داون

2- تاريخ اكتشاف متلازمة داون

3- انواع متلازمة داون

4- اسباب حدوث متلازمة داون

5- تشخيص متلازمة داون

6- الخصائص المميزة لذوي متلازمة

7- تأثير متلازمة داون على الشخص

8- ولادة الطفل المصاب بمتلازمة داون وعلاقته بأمه

9- استجابة الام للطفل المصاب بمتلازمة داون

**مقدمة:**

تعتبر متلازمة داون من اكثر المتلازمات شيوعا واكثرها سهولة في التعرف على خصائصها هذا بالإضافة الى انها من اكثر المتلازمات التي حظيت بالبحث والاهتمام ولقد كان اول من حدد وتعرف على هذه المتلازمة هو جون لانجدون داون وهي معروفة الان بأنها من اكثر الاسباب الحقيقية المسببة للإعاقة العقلية وتؤثر هذه المتلازمة على المعالم النمائية الرئيسية للشخص المصاب بها وسوف نتطرق في هذا الفصل الى التعريف بمتلازمة داون وتاريخ اكتشافها واسبابها وانواعها وبعض خصائص المصابين بمتلازمة داون وكذا تناولنا ولادة الطفل المصاب بمتلازمة داون وعلاقته بأمه ومدى استجابتها له.

**1 تعريف متلازمة داون:**

**اولا تعريف المتلازمة:** وتعني كلمة متلازمة مجموعة من الاعراض او العلامات الجسمية التي تظهر على اكثر من طفل او بشكل متكرر ولها سبب محدد وهي مأخوذة من كلمة "الزم الشيء" اي ظهر ارتخاء في العضلات وتقلطح في الوجه مع عيوب خلقية في القلب فإنه يلزم ان يوجد صغر الاذن وخط وحيد في كف اليد وصغر اليدين وغيرها من وهذه الاوصاف كلها مجتمعة اذا تكررت في اكثر من طفل بنفس الصفات او قريبة من هذه الاعراض اطلق عليها كلمة متلازمة واعطى لها اسم مخصص كمتلازمة داون او متلازمة ادوارد او غيرها (السويد. 2009.ص9)

**ثانيا تعريف متلازمة داون:**

- تعتبر متلازمة داون من اكثر الاسباب الكروموسومية المسببة للإعاقة العقلية وتنتج هذه المتلازمة عن عدم انقسام كروموسوم 21 21 mom dysfunction of the 21 21 chronosome من قبل الام اي ان زوج كروموسوم 21 للأُم يفشل في الانفصال خلال انقسام الخلية الذي يظهر خلال تكوين توالد او تكاثر الخلايا وهذه العملية تسمى بالانقسام المصنف neiosis وعندما يتوحد هذا الزوج غير المنقسم مع كروموسوم الاب 21 فإن الطفل يستقبل ثلاث نسخ من كروموسوم 21 وهذا يسمى بمفهوم اخر يوصف به طفل متلازمة داون.(فرج الزريقات. 2012.ص23)

-كما تعرف متلازمة داون على أنها عبارة عن شذوذ خلقي مركب وشائع في الكروموسوم 21 نتيجة لاختلاف في تقسيم الخلية ويكون مصاحب لتخلف عقلي.(وشاحي، 2003،ص83)

-وتعرف أيضا بأنها عبارة عن شذوذ كروموسومي في الزوج 21 مصاحب بتشوه يتميز بتأخر عقلي واضح وسمات جسمية ظاهرة من نوع المنغول.(بقلول،2015،ص58)

## 2-تاريخ اكتشاف متلازمة داون :

كان هناك اشارات عديدة في القرون السابقة الى ذوي متلازمة داون نراها في الفن والادب والعلوم وكان الطبيب الانجليزي جون لانجدون داون هول اول من قدم وصفا دقيقا لذوي متلازمة داون وهو مكتشف هذه الحالة وعلى الرغم من ان هناك اخرين سبقوه في تحديد خصائص هذه المتلازمة الا ان داون هو من وصفها باعتبارها حالة ماثرة ومستقلة بحد ذاتها.

وفي عام 1959 عرف الطبيب الفرنسي «جيروم لوجون» متلازمة داون بأنها حالة صبغوية (كروموسومية) حيث لاحظ وجود 47 كروموسوم في كل خلية وليس 46 كروموسوم كما هو الحال في الخلايا العادية وقد عرف بعد ذلك ان وجود نسخة كاملة

او جزئية من الكروموسات 21 هو ما يؤدي الى ظهور الخصائص المرتبطة بمتلازمة داون.

وفي عام 2000 نجح فريق دولي من العلماء على التعرف وفهرسة كل من الجينيات التي يبلغ عددها 329 جينياً تقريباً على الكروموسوم 21 وهذا الانحياز فتح باب امام تقديم كبير في ابحاث متلازمة داون (ال سفران. 2019.ص15).

### 3-انواع متلازمة داون:

يحدث الانقسام الثلاثي الذي يسبب متلازمة داون ثلاث حالات:

#### 3-1 الحالة الاولى ثلاثي 21 (non disjunction):

نتيجة خطأ في التوزيع لكروموسومي قبل الحمل فعندما يتم الانقسام الاختزالي لا تكون الكروموسومات موزعة بين الخليتين الجديدتين على كروموسوم زائد بينما لا تحصل الخلية الاخرى على ممثل هذا الكروموسوم مما يجعل احدى الخلايا تحتوي على 24 كروموسوما بدلا من 23 كما هو الحال في الخلية العادية وهذه الحالة من اكثر أسباب حدوث متلازمة داون.

#### 3-2 الحالة الثانية الانتقالي (translocation) : التي يحدث فيها الانقسام

الثلاثي وبالتالي متلازمة داون هو شذوذ الكروموسومات بسبب تغيير الموقع اذ يحدث فيه ارتباط كروموسومي مع كروموسوم اخر بعملية التحاق ويمكن ان يحدث في اي

كروموسوم لكنه اكثر شيوعا في مجموعات الكروموسومات 13-14-15-21-22-23 وفي ثلاث حالات انتقال الموقع فان احد الوالدين يكون حاملا لهذا الخلل اي كمية زائدة من الكروموسوم 21 مما ينتج فيه مجموعات من كروموسوم 21 بدلا من زوج منها.

### 3-3 الحالة الثالثة. الفسيفسائي (nosaic) : التي يحدث فيها الانقسام

الثلاثي في حدوث شذوذ في الكروموسومات بعد حدوث الاخصاب اذ بالرغم يحدث خطأ في توزيع الكروموسومات بمجرد ان تبدأ البويضة الخصبة في الانقسام مما يؤدي الي عدم انفصال احد الكروموسومات فتحتوي الخلية الجديدة وبالتالي على ثلاثة وتبقى الخلية الاولى ونتيجة الانقسام تستمر خلايا الجسم في الانقسام حاملة ثلاثية الكروموسوم الذي حدث فيه الشذوذ (السرطاوي. جميل الصمادي. 1998. ص 201)

### 4- اسباب متلازمة داون:

بالرغم من تطور العديد من النظريات الا انه لم يعرف السبب الحقيقي لمتلازمة داون ولكن يمكن تحديد بعض العوامل المسببة لمتلازمة داون بتقسيمها الى عوامل وراثية وعوامل بيئية وذلك فيما يلي

### 4-1 العوامل الوراثية وتتمثل في:

\*وراثة خاصة التخلف العقلي:

انتقال خصائص وراثية شاذة (شذوذ الكروموسات-شذوذ الجينات) ويعتقد بعض الاخصائيين ان خلل الهرمون X الاصابة بالحمى المشكلات المناعية او استعداد الجينات يمكن ان تكون السبب في حدوث خلل انقسام الخلية وتنتج عنه حدوث متلازمة داون

\*عوامل بيولوجية اخرى مثل عامل الريزوس (Rh):

اضطرابات الغدد الصماء (ضمور الغدة النمو. تضخم الغدة الدرقية)

\*التشوهات الخلقية: فقد يصاب الطفل بشذوذ فيسيولوجي خلقي congenital

غير معروف اسبابه بوضوح ويؤدي الى التأخر الذهني والذي منه شذوذ في شكل عظام الجمجمة؛ فقدان جزء من المخ؛ الاستفناء الدماغي؛ صغر حجم الجمجمة وهذه الحالات من الممكن ارجاعها الى عوامل وراثية او عوامل مكتسبة

#### 2-4 عوامل بيئية : تتمثل في :

\*عوامل قبل الولادة: مثل تعرض الجنين للعدوى الفيروسية؛ البكتيرية؛ اشعاعات الاستخدام السيئ للأدوية؛ سوء التغذية للام الحامل وسن الام عند الحمل؛ التدخين اثناء الحمل؛ ادمان الكحول والمخدرات؛ نقص نمو الحنين

#### 3-4-عوامل اثناء الولادة:

الولادة العسرة؛ وضع المشيمة استخدام الجفت في الولادة

**4-1- عوامل بعد الولادة:**

سوء التغذية؛ التهاب المخ؛ شلل المخ؛ التهاب السحائي؛ امراض الغدد؛ امراض الطفولة العادية؛ الحوادث؛ الحرمان من الام؛ الحرمان الثقافي.

وقد اثبت الباحثون ان الخلية النشطة التي تحتوي على نسخ اكثر من كروموسوم 21 تزيد تقدم عمر الام؛ فالمخاطر في حمل الطفل مصاب بمتلازمة داون تزيد بزيادة عمر الام؛ ومن بين النساء في وزن 35,39 عام تحدث حالات متلازمة داون وبالنسبة للأمهات اللاتي اعمارهن 45 عام تكون النسبة 1-30 من المواليد وبذلك يتضح ان حمل المرأة من سن متقدمة يعرضها لخطر انجاب طفل متلازمة داون (www.thearc.org,1990)

**5-تشخيص متلازمة داون:**

تجرى هذه الاختبارات بشكل اولي وهدفها الاشارة الى احتمالية ان تكون الام حاملا بطفل لديه متلازمة داون، مما يعني انها لا تعطي تشخيصا نهائيا ولكنها فقط تشير لاحتمالية المتلازمة.

المرحلة الاولى: عبر الاشعة الصوتية للجنين خلال الاسابيع الاولى للحمل عن طريق معرفة سماكة جلد الرقبة والنظر اذا ما كان الجنين لديه مشكلات خلقية او علامات لمتلازمة داون.

المرحلة الثانية: الثلث الاول من الحمل يتم اجراء اختبار دم لقياس مستوى البروتين البلازمي (أ) المصاحب للحمل الثلث الاول من الحمل ويعمل الفحص الرباعي لقياس وجود اربع مواد متعلقة بالحمل في الدم وهذه المواد هي (بروتين الفا الجنيني والايستريول وهرمون موجهة الغدد التناسلية المشيمائية البشري وإنهيبين (أ)).

المرحلة الثالثة: الاختبارات التشخيصية ويتم بها اخذ عينة من المادة الوراثية من الجنين عبر ثلاث طرق (ال سفران-20019-ص 20)

1-من زغابة المشيمة: يتم اخذ عينة من المشيمة في الفترة الممتدة من الشهر التاسع الى غاية الاسبوع الحادي عشر من الحمل وتأخذ العينة بالتحديد مع النسيج الداخلي حيث يتم فحصه لمعرفة وجود مواد زائدة من الكروموسوم 21 وتكون فيها مخاطر الاجهاض قليلة.

2-اخذ عينة من السائل المحيط بالجنين "السائل الأمنيوسي " يتم سحب عينة من السائل المحيط بالجنين بواسطة ابرة خاصة، وتتم هذه العملية في الاسبوع الرابع عشر الى غاية الاسبوع الثامن عشر من الحمل وتأخذ وقت لفحص الخلايا الموجودة في السائل لمعرفة اذا كانت تحتوي على كروموسوم زائد وتكون فيها مخاطر الاجهاض قليلة.(مدفوني -2015-ص72)

3-اخذ عينة دم من الحبل السري عن طريق الجلد و تعد من ادق الطرق التي يمكن استخدامها لتأكيد نتائج عينة المشيمة او عينة السائل الامينوسي وتتم هذه العملية

خلال الاسبوع الثامن عشر الى غاية الاسبوع الثاني والعشرون وتكون فيها مخاطر الاجهاض كبيرة.

التشخيص بعد الولادة: من خلال الملامح والعلامات الجسدية وهي المؤشر الاول للشك اذا كان الجنين لديه متلازمة داون ويتم التأكيد عن طريق اخذ عينة الدم وفحص المادة الوراثية (ال سفران.2019-ص 20)

## 6- الخصائص المميزة لذوي متلازمة داون:

يتصف ذوي متلازمة داون بالعديد من الخصائص والصفات الجسمانية والاعراض المرضية نذكر منها ما يلي:

-هبوط بسيط في عظم الانف العلوي

-الاذن الصغيرة

- الفم الصغيرة واللسان البارز

- قصر القامة

- صغر اليدين او امتلاؤها وقصر الاصابع (العريض. 2003.ص266)

- ارتخاء (ليونة) في العضلات مقارنة بالأطفال العاديين في العادة بتحسين الارتخاء

مع تقدم العمر مع انها لا تختفي بشكل كامل

- قد يكون وزن الطفل عند الولادة اقل من المعدل الطبيعي كذلك الشأن بالنسبة لطول القامة ومحيط الرأس.

- كما ان الطفل يزيد وزنه ببط خاصة اذا صاحبها صعوبات ومشاكل في التغذية والرضاعة.

-في كثير من الاحيان يكون اتجاه طرف العين الخارجي الى اعلى فتحة العينين صغيرتين كما يكثر وجود زائدة جلدية رقيقة تغطي جزءا من زاوية العين القريبة من الانف.

وقد تعطي احساسا بأن لدى الطفل حول ولكن هذا الحول في كثير من الاحيان كاذب بسبب وجود هذه الزائدة الجلدية ولكن يجب دائما استشارة طبيب العيون المختص -قد يكون الجزء الخلفي من الرأس مسطحا وبذلك تطبيق استدارة الرأس ويصبح الرأس على شكل مربع اكثر من دائرة

-بعض الاطفال لديهم خط واحد في كف اليد بدلا من الخطوط المتعددة كما ان الاصابع في العادة اقصر من الطبيعي؛ وفي كثير من الاحيان تجد ان الاطباء يكثرون من النظر الى كف اليد ليتفحصوا تلك الخطوط (السويد. 2009.ص8)

-انبساط الوجه

انخفاض في توتر عضلة اللسان يؤدي الى انحراف في الشفة السفلي وانخفاض في الفك السفلي وكذلك انفتاح الفم؛ وبالتالي اندفاع اللسان الى الامام وتأخر او نمو غير سليم او منتظم.

-عيوب خلقية بالقلب

تخلف عقلي.

-مشكلات الرضاعة قد لا تكون لديهم القوة الكافية للمص في الايام الاولى من العمر قد لا يكون لديهم التناسق الضروري للمص والبلع والتنفس في نفس الوقت

-تأخر الطفل الذي لديه متلازمة داون في اكتساب جميع المهارات الانمائية الحركية والعقلية والنطق والتخاطب ومهارات الاحتياجات اليومية مقارنة بأقرانه العاديين (السويد. 2009.ص7-9)

-قصر اليد وعرضها وانحدار او زيادة عدة اصابع وارتخاء عضلات الاصابع ووجود مسافة بين اصبع القدم الكبير و تضخم او انبساط في اصابع القدم

-قدم قصيرة او اطراف قصيرة ومتضخمة

-صعوبات في التنفس وفي وظائف الرئتين

-نقص الفيتامينات والكالسيوم

-ضعف العظام والانسجة العصبية (السرطاوي 1998.ص300.302)

## 7- تأثير متلازمة داون على الشخص:

على من ان الافراد ذوي متلازمة داون يعيشون حياة سعيدة وبصحة جيدة لكنهم معرضون لفرص اكبر من تطور حالات صحية معينة في فترة الطفولة او حين يكبرون في السن.

الاعاقة ظنك الفكرية والتعليمية: يتعلم معظم الافراد ذوي متلازمة داون ببط اكثر كما يحتاجون وقتا اطول لتأدية المهام الموكلة اليهم وربما تشكل مهارة الكلام تحديا امام ذوي متلازمة داون، وهذا يتوقف على زنج الفرد والبعض يتعلم لغة الاشارة قبل الكلام او بدلا منه.

المشكلات القلبية: نصف الاطفال من ذوي متلازمة داون تقريبا يولدون مصابين بأحد انواع عيوب القلب اشهرها الفتحة بين الاذنين والبطنين وقد تتطلب اجراء جراحة من مرحلة الطفولة المبكرة.

المشكلات السمعية او البصرية: يتطلب كل منها الفحص الدوري وبشكل مبكر لتأثيرها على اكتساب المهارات.

السمنة: حيث يبدي الافراد من ذوي متلازمة داون، اكثر استعدادا للإصابة بالسمنة مقارنة بغيرهم.

-انقطاع التنفس اثناء النوم.

مشكلات اخرى: تشمل الانسداد المعوي ومشكلات جلدية ويكون لديهم صعوبات المهارات الحركية الدقيقة (كالكتابة، الرسم، تناول الطعام بواسطة الملاعقة او الشوكة). ومجمل المهارات الحركية (كالمشي، ارتقاء السلام، الركض).

- كل شخص من ذوي متلازمة داون هو متفرد بذاته ولديه قدرات مختلفة ومميزات جسدية وشخصية، ولن تكون كل تلك الاعراض الواردة موجودة عند كل فرد من متلازمة داون وان وجد بعضها فسيكون بدرجات متفاوتة. (ال سفران، 2019، ص22)

### 8-ولادة الطفل بمتلازمة داون وعلاقته بأمه:

اذا كانت الام غير مدركة لمشكلة الطفل قد تتطور علاقتها به، ولكن في حال معرفة الام بحقيقة مشكلة الطفل منذ الولادة ستشعر انها اصيبت في الصميم، قنطار- 1992-ص 169).

فان ولادة طفل مصاب بمتلازمة داون هو حدث مؤلم وضاعط بالنسبة للوالدين والام خصوصا لأنه يسمح صورة الطفل المثالي الذي كانت تحلم به الام، فهو طفل مصاب وغير قابل للعلاج، بل لديه اعاقه تلازمه مدى الحياة (جبالي -2012-ص118) وهذا يطرح تساؤل هل سينمو حبا لصغير بشكل اعتيادي ام ان ردة الفعل الاولى لدى الام عادة تكون الصدمة والشعور بالقلق بعدها تتمكن بعض الامهات من تجاوز الازمة التي تلي ذلك ويظهرن سلوك الامومة نحو طفلهن المعاق بشكل مقبول، ان

نجاح التواصل بين الطفل والام يعتمد على سلوك الطرفين، فالإعاقة التي يعاني منها الطفل العادي فتدخل الام اكثر في تفاعلها مع الطفل المعاق بالمقارنة مع الطفل العادي ويرجع هذا الى اعتقاد الام بأن طفلها يتميز بالسلبية وعليها ان تكون و عليها ان تكون اكثر تدخلا وتوجيها فالعلاقة بين الاثنين بهيمنة الام واتكالية الطفل. (1992- ص170،169)

### 9- استجابة الام للطفل المصاب بمتلازمة داون:

تختلف ردود فعل الامهات عند معرفتهم بأمر اصابة اطفالهم بمتلازمة داون فهذا الامر يحتم على الامهات والوالدين عامة توفير الامكانيات المادية، النفسية والاجتماعية من اجل حياة افضل لهذا الطفل المعاق فالأمهات يستجيبان بطريقة انفعالية لهذا الموقف حيث تمر هذا الاستجابة بمراحل اولها:

1- الصدمة: حيث تختلف في شدتها و مداها الزمني وهذا حسب طبيعة الاعاقة فيتساءل الوالدين وبالأخص الام اذا كانت ما يحدث لها ظلما.

2- الانكار: حيث يعتبر الانكار الية دفاعية، تظهر كرد فعل للقوة المهددة ولكن مع الوقت تدرك الام بأنها الوحيدة القادرة على مساعدة ابنها، حيث ان الانكار يكون كرد فعل للحدث الصدمي والقوة الضاغطة بالإضافة الى هذه الانفعالات قد تمر الام بمرحلة الغضب او الشعور بالذنب او الحماية الزائدة.

3-التقبل: والتقبل خطوة لهذا الطريق الشاق للوصول الى التوافق والتكيف الذي يكون بتقبل الطفل المعاق والذي هو خطوة اساسية للشفاء والنمو التي فيها تعترف الام بقيمة الطفل الذي له احساس، مشاعر ورغبات ككل الاطفال وله الدافع للاستمتاع بالحياة (دعو وشوقي-2013-ص104).

**خلاصة :**

ومن خلال ما تناولناه في هذا الفصل يمكن القول ان متلازمة داون تعد بمثابة حاجز يعترض طريق صاحبه في اداء المهام اليومية والقيام بدوره، كما لها اثار عليه وعلى المجتمع، كما ان كما ان متطلباته الخاصة كثيرة ومتداخلة تفوق متطلبات الانسان العادي فهؤلاء الاطفال هم بحاجة ماسة الى رعاية صحية، كذلك هناك طرف اخر يحتاج الى دعم يتمثل في الأسرة والأم خاصة التي تتعرض إلى ضغط نفسي أثناء تحملها لمسئوليتها اتجاه طفلها، وكيفية التعامل معه مما يدفعها الى الاستجابة إما بطريقة سوية أو غير سوية.

# الجانب التطبيقي

# الفصل الثالث

## منهجية البحث

تمهيد

1\_ الدراسة الاستطلاعية

1\_1- أهداف الدراسة الاستطلاعية

1\_2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية

2- منهج البحث

3- مجموعة البحث

4- مجالات البحث

5- أدوات جمع المعلومات

7-1 المقابلة العيادية

7-2 مقياس إدراك الضغط

**تمهيد:**

ان القيام بأي دراسة علمية يتطلب من الباحث تناول الجانب النظري وهذا يتم بالبحث عن المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة، حيث يعتبر اساسيا لمعرفة الحقائق الخاصة بمتغيرات الدراسة، وفي نفس الوقت القيام بالدراسة الميدانية التي تستثمر المعلومات الموجودة في الجانب النظري كما تستكمل الاهداف المرجوة من البحث والتحقق من الفرضيات التي تم وضعها في الدراسة.

وفي هذا الفصل المتمثل في اجراءات الدراسة الميدانية سنقوم بالتطرق الى الدراسة الاستطلاعية مع توضيح اهدافها، اجراءاتها، نتائجها والمنهج المتبع في الدراسة، وكذا مجموعة ومجالات البحث والادوات المستخدمة فيها.

## 1\_ الدراسة الاستطلاعية :

### 1\_1- أهداف الدراسة الاستطلاعية :

هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي:

- التعرف على المكان الذي ستجرى فيه الدراسة.

- تحديد إشكالية الدراسة وفرضياتها.

- تحديد مجموعة البحث

- تحديد مجالات البحث

- أدوات جمع المعلومات

### 1-2\_ إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

بعد الحصول على ترخيص من الجامعة قمنا بالتوجه إلى المركز النفسي البيداغوجي المتواجد بولاية البويرة، وذلك بهدف إجراء الدراسة الاستطلاعية حيث سمحت لنا مديرة المركز بالقيام بذلك وكان ذلك خلال شهر أفريل (2023)، وأثناء الدراسة الاستطلاعية تم التعرف على المركز وبالضبط على الجانب البيداغوجي فيه بمساعدة المسؤولة البيداغوجية والمربين، كذلك الالتقاء مع الأخصائية النفسانية والمختصة في علم النفس

العيادي حيث تم تزويدنا ببعض المعلومات عن العينة التي ستجرى معهم الدراسة والذين يخدمون أهداف البحث.

## 2\_منهج البحث: 2

باعتبار أن كل دراسة تتطلب منهجا يساعد على الوصول الى الأهداف المحددة فيها، فإنه ينبغي على كل باحث أن يختار المنهج الملائم لدرسته كي تكون دقيقة وقد تم تعريفه من قبل العديد من العلماء والباحثين نذكر منهم "شروخ" الذي عرفه على أنه مجموعة من القواعد التي يتم وضعها قصد الوصول إلى الحقيقة العلمية، كما أنه فن التنظيم الصحيح لسلسلة الأفكار والإجراءات من أجل الكشف عن الحقائق التي تجهلها (شروخ، 2003، ص90).

ونظرا أن موضوع الدراسة الحالية يتمحور حول الضغط النفسي عند امهات متلازمة داون، فقد تم اعتماد المنهج الإكلينيكي كونه يخدم موضوع الدراسة.

ولهذا المنهج تعاريف عديدة من بينها تعريف "دانيال لاغاش" أن المنهج العيادي يتضمن دراسة السلوك في إطاره الحقيقي، ويكشف بكل أمانة ممكنة عن طريق التعايش والتفاعل لكائن بشري محسوس وكامل ضمن وضعية ما، ويعمل على إقامة علاقات بينها في المعنى والبنية والتكوين ويكشف عن الصراعات التي تحركه. (جيلاني سليمان، 2012، ص77).

### 3-مجموعة البحث:

قمنا باختيار مجموعة البحث بطريقة قصدية متكونة من حالتين (2) من أمهات أطفال من ذوي متلازمة داون الملتحقين بالمركز النفسي البيداغوجي بالبويرة والذين تتراوح أعمارهم ما بين (35-40 سنة).

### 4-مجالات البحث:

5-1 الإطار المكاني: تم إجراء هذه الدراسة بالمركز النفسي البيداغوجي "بن أعراب بوجمعة" حي 338 مسكن رقم 25 بالبويرة، وذلك بعد الحصول على تصريح لدخول المركز من طرف المديرية.

5-2 الإطار الزمني: تم إجراء الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من 14 إلى 18 ماي 2023.

### 5-أدوات جمع المعلومات:

#### 5-1 المقابلة العيادية:

تم تعريفها من طرف (chahraoui et Bénony 1999) على أنها تبادل الكلمات بين شخص وعدة أشخاص حول موضوع معين تستخدم من طرف الأخصائي الإكلينيكي، الهدف الأساسي منها هو فهم المفحوص في شموليته وتفرده من خلال

التركيز على خبرته ومعاشه وعلاقاته، تتضمن العلاقة اللاتناظرية في الحوار حيث هناك جانبين:

-جانب المفحوص الذي يطلب (المساعدة، الاستشارة، النصائح) وفي الجاني الآخر الأخصائي الإكلينيكي الذي لديه المعرفة والخبرة في هذه العلاقة، وغالبا ما تكون له مكانة كبيرة عند المفحوص عند لقائه وجها لوجه الذي يعرف (أو يعتبر على هذا النحو)، الوضعية المهنية جد هامة لأن موقفه يكون (هادئا أو العكس أكثر التزاما)، تؤثر بطبيعة الحال على سير المقابلة واستجابات المفحوص (chillet, 2011,p19). كما عرفها عطوف على أنها ديناميكية وتبادل لفظي بين شخصين أو أكثر، الشخص الأول هو الأخصائي القائم بالإرشاد والتوجيه والتشخيص، ثم الأشخاص الذين يتوقعون مساعدة نفسية محورها الأمانة وبناء علاقة ناجحة.(عطوف، 1986،ص335)

## 5-2 المقاييس النفسية:

يعرف أحمد المقياس على أنه عينة ممثلة للسلوك المراد قياسه والتنبؤ به، تتوقف قيمته على مدى الارتباط الحقيقي بين أداء المفحوص له أداءه في المواقف الأخرى المماثلة في حياته اليومية.(أحمد، 1960،ص15)

ومن المقاييس التي استخدمناها في الدراسة الحالية "مقياس إدراك الضغط"

أ-تعريف مقياس إدراك الضغط: هو أعدده levenstien وآخرون سنة 1993،

ويشتمل على 30 عبارة تتوزع وفق نوعين منها المباشرة والغير مباشرة، تضم البنود

المباشرة 22 عبارة منها العبارات رقم

2,3,4,5,6,8,9,11,12,14,15,16,18,19,20,22,23,24,26,27,28,30

وتنقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريبا، أبدا) إلى اليسار (عادة) وتدل على وجود مؤشر

إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، بينما تضم البنود

الغير مباشرة 8 عبارات منها العبارات رقم 1,7,10,13,17,21,25,29 وتنقط بصفة

معكوسة من 4 إلى 1 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة)

#### ب-كيفية تطبيق المقياس:

يقوم الفاحص بشرح بعض التعليمات الفرعية للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي

وتتمثل تعليمات الاختبار في: أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (x) أمام

الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموما وذلك خلال سنة أو سنتين الماضيتين،

أجب بسرعة دون أن تزعج نفسك في مراجعة إجابتك واحرص على وصف مسار

حياتك بدقة خلال هذه المدة، وهناك أربع اختيارات عند الإجابة على كل عبارة وهي

بالترتيب:

1-تقريبا أبدا. 2- أحيانا. 3- كثيرا. 4- عادة.

ج-كيفية تصحيح المقياس (الاختبار):

إن تصحيح الاختبار تتم بالتدرج فيها من 1 إلى 4 نقاط وهذه الدرجات تتغير حسب نوع البنود.

فالبنود المباشرة من 1 إلى 4 من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادة)، أما البنود الغير مباشرة فتتقط من 4 إلى 1 من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادة).

وهذا الجدول يوضح ذلك إذ أن بعد تنقيط كل بند نقوم بجمع كل الدرجات المحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار.

-الجدول رقم (1) يوضح عملية تنقيط كل بند:

الاختبارات البنود	بنود مباشرة	بنود غير مباشرة
1-تقريباً أبداً	نقطة واحدة	أربع نقاط
2-أحياناً	نقطتان	ثلاث نقاط
3-كثيراً	ثلاث نقاط	نقطتان
4-عادة	أربع نقاط	نقطة واحدة

يتم التنقيط حسب البنود المباشرة ونستنتج مؤشر إدراك الضغط وفق المعادلة التالية:

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

تتراوح درجة مؤشر إدراك الضغط بين (0,5) وتدل على أدنى مستوى للضغط الى (1)

ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط.(عودية، ولد يحيى حورية،

2001،ص112)

# الفصل الرابع

## عرض وتحليل الحالات

1-تقديم الحالة

2-عرض وتحليل نتائج المقابلة العيادية النصف موجهة

3-عرض وتحليل نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي

4-استنتاج جزئي للحالة

## 1- الحالة الأولى: أم عبد النور:

### 1-1 تقديم الحالة:

السيدة أم عبد النور تبلغ من العمر 40 سنة، لديها (ولد، وبنت) والمصاب بمتلازمة داون، هي طويلة القامة تتميز بالحنافة، تعيش واقع اجتماعي واقتصادي متوسط.

### 2-1 عرض وتحليل مضمون المقابلة العيادية النصف الموجهة:

تم إجراء المقابلة العيادية في المركز النفسي البيداغوجي بالبويرة على الساعة 9 صباحا، قدمت نفسي كمختصة نفسية في صدد إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس، أعلمتها بمضمون عملي وسرية المعلومات، بعدها طلبت منها إجراء المقابلة فوافقت مباشرة على ذلك وشرحت لها كيفية إجرائها فعملت المفحوصة معاملة جيدة معي ورغبت في المشاركة، حيث كان كلامها واضح ومفهوم، وهي امرأة غير مرتبة الهيئة وقليلة الحركة، لقد حدثتني عن حالة الطفل قبل اكتشافها أنه مصاب باضطراب متلازمة داون ، إذ قالت كان نموه عادي، بدأت بالبكاء وقالت أنها صنفت اضطراب متلازمة داون من أصعب الإعاقات.

ان ابني في أول الأمر كان جد عادي إلا بعد حوالي سنتين ونصف لا حظت عدم نموه كأقرانه حركيا ولا نفسيا وكذا تأخر في الكلام، وقد ربي الطفل في ظروف اقتصادية صعبة.

أما من ناحية شعور الأم لحظة اخبارها بمرض ابنها من طرف مختص في الأمراض العقلية للأطفال المتواجد على مستوى المركز، فكان بمثابة صدمة ولم تفهم هذا الاضطراب بالضبط، وعندما عرفت كل ما يخص متلازمة داون شعرت بالخوف الشديد والحزن لأجل ابنها، فرغم أن الاكتشاف أدى الى تغيير جذري في حالتها النفسية، فهس تجد نفسها في مواقف صراعية، وأصبحت سريعة الغضب وكثيرة التوتر.

فقال "بعمري ما فت بضغط نفسي كما هذه المرة" وما يطمئنها هو تحسن حالة ابنها فهو في تطور مستمر، وفي هذه اللحظة حاولت تشجيع أم عبد النور بالتعبير عن أحاسيسها من أجل التخفيف من معاناتها النفسية، وواصلت الحديث وقالت الحمد لله زوجي تفهم الأمر وكان بجنبي فوقنا وقفة واحدة هو وعائلته وحتى عائلتي، ماديا ومعنويا وهذا ما ساعدني على إعطاء كل ما لدي لابني عبد النور.

أما حول النظرة المستقبلية للأم فهي تراها غامضة، وهي تعتقد أن وضعية ابنها ستتحسن مع المتابعة العلاجية، وامنيتهما الوحيدة أن يتحسن ابنها ويصبح قادرا على الاعتناء بنفسه ومشاكله بذاته.

### 1\_3- عرض وتحليل نتائج ادراك الضغط النفسي للحالة الأولى:

لمعرفة درجة مؤشر ادراك الضغط لدى أم عبد النور تم تطبيق مقياس ادراك الضغط

على الحالة وتحصلت بعد تسجيله على النتائج المبينة في الجدول التالي :

الوضعية الضاغطة	تقريباً أبداً	أحياناً	كثيراً	عادة
1/تشعر بالراحة	4			
2/تشعر بوجود متطلبات لديك			3	
3/انت سريع الغضب وضيق الخلق			3	
4/لديك أشياء كثيرة للقيام بها			3	
5/تشعر بالوحدة			3	
6/تجد نفسك في مواقف صراعية			3	
7/تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلاً		3		
8/تشعر بالتعب			3	
9/تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك			3	
10/تشعر بالهدوء	4			
11/لديك عدة قرارات لاتخاذها		2		

	3			12/تشعر بالإحباط
		3		13/أنت مليء بالحيوية
	2			14/تشعر بالتوتر
	3			15/تبدو مشاكلك انها تتراكم
	3			16/تشعر بأنك في عجلة من أمرك
			4	17/تشعر بالأمن والحماية
	3			18/لديك عدة مخاوف
	3			19/أنت تحت ضغط مقارنة بأشخاص اخرين
			1	20/تشعر بفقدان العزيمة
		3		21/تمتع نفسك
	3			22/أنت خائف من المستقبل
			1	23/تشعر أنك قمت بأشياء ملزما بها
		2		24/تشعر بأنك بوضع انتقاد وحكم
			4	25/أنت شخص خالي من الهموم
	3			26/تشعر بالانهاك والتعب الفكري
4				27/لديك صعوبات في الاسترخاء
	3			28/تشعر بعبء المسؤولية

		3		29/لديك الوقت الكافي لتريح نفسك
	3			30/تشعر بأنك تحت ضغط مميت
4	50	16	18	المجموع
88				المجموع العام

البنود المباشرة : 58 / البنود الغير مباشرة : 30

بعد جمع البنود المباشرة مع البنود الغير مباشرة من المقياس تحصلنا على 88 نقطة  
وعندما طبقنا العملية التالية :

$$\frac{30 - 88}{90} = 0.64$$

بعد تنقيط مقياس ادراك الضغط وجمع النقاط كما هو مبين في الجدول تم الحصول  
على نقطة عامة مقدرة ب : 88 وبتطبيق معادلات مؤشر الضغط تحصلت على  
نتيجة لدى أم عبد النور مقدرة ب : 0,64 وهي درجة تدل على مستوى مرتفع من  
الضغط .

**1-4\_ استنتاج جزئي للحالة 1:**

من خلال عرض وتحليل معطيات المقابلة العيادية النصف موجهة ونتائج مقياس إدراك الضغط النفسي وبالاعتماد على الملاحظة العيادية، تم استنتاج أن إصابة الابن باضطراب متلازمة داون أثر على الأم فأصبحت تعاني من ضغوطات نفسية وهذا ما أكدته المقابلة العيادية النص موجهة، وهي دائما تشعر بالقلق والضيق ، كما أنها تحظى بمساعدة العائلة، فهي تعيش ظروف عائلية واجتماعية واقتصادية متوسطة هذا ما يفسر حصولها على نتيجة مرتفعة من الضغط النفسي وبالتالي يمكن القول تحققت الفرضية .

**2-الحالة الثانية: حالة أم أيوب:****2-1 تقديم الحالة:**

السيدة أم أيوب تبلغ من العمر 36 سنة لديها 3 أبناء كلهم ذكور، والمصاب بمتلازمة داون هو أيوب عمره 6 سنوات، المستوى الدراسي متوسط، ربة بيت، تعيش واقع اجتماعي صعب، ومستوى اقتصادي ضعيف.

**2-2 عرض وتحليل مضمون المقابلة العيادية النصف الموجهة:**

تم إجراء المقابلة العيادية بالمركز النفسي البيداغوجي بالبويرة على الساعة 10 صباحا، قدمت نفسي كمختصة نفسية في صدد إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس،

أعلمتها بمضمون عملي وسرية المعلومات، فطلبت الإذن لإجراء المقابلة تحت الموافقة مباشرة، بعدها شرحت لها كيفية إجراء المقابلة النصف موجهة، في هذه المقابلة أبدت المفحوصة استجابة جيدة وكانت لها رغبة قوية في التحدث وسرد الواقع، كان كلامها واضح ومفهوم، وهي امرأة مرتبة الهيئة كثيرة الحركة، حدثتني عن حالة ابنها قبل اكتشاف اضطرابه، فقالت أن ابني في أول الأمر قبل اكتشاف أنه يعاني من أي مرض كان لدي شك كبير لأنه لم يمر بمراحل النمو كإخوته، فقد كان ناقص الاستجابة للمثيرات الخارجية، يفضل العزلة فقررت طلب المساعدة من مختصة عيادية فأكدت لي بوجود التوجه الى مصلحة الأمراض العقلية فأخبرتني المختصة بنوع الإعاقة التي هي متلازمة داون كانت بمثابة صدمة رغم شكوكي، فشعرت بالإحباط والحزن والقلق ولم أتقبل الفكرة أساسا إلا بعد مدة، فمررت بحالة نفسية صعبة إضافة إلى توجيه الزوج أصابع الاتهام لها بأنها السبب في مرض ابنه، فأصبحت تحس بالوحدة وسريعة الغضب وجد حساسة كل الاوقات متوترة جدا، وهي لا تؤمن أن يعود مثل الطفل العادي لكن تتمنى أن يتمكن من مواجهة المستقبل ويعتمد على نفسه بنفسه، فهي تشعر بالخجل من مرض ابنها.

## 2\_3\_ عرض وتحليل نتائج مقياس ادراك الضغط النفسي للحالة الثانية :

لمعرفة درجة مؤشر ادراك الضغط لدى أم أيوب , تم تطبيق مقياس ادراك الضغط على الحالة وتحصلت بعد تسجيله على النتائج المبينة في الجدول التالي :

الوضعية الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1/تشعر بالراحة		3		
2/تشعر بوجود متطلبات لديك			3	
3/انت سريع الغضب وضيق الخلق				4
4/لديك أشياء كثيرة للقيام بها			3	
5/تشعر بالوحدة			3	
6/تجد نفسك في مواقف صراعية	1			
7/تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا			2	
8/تشعر بالتعب			3	
9/تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك	1			
10/تشعر بالهدوء	4			
11/لديك عدة قرارات لاتخاذها			3	
12/تشعر بالإحباط		2		
13/أنت مليء بالحيوية		3		
14/تشعر بالتوتر		2		
15/تبدو مشاكلك انها تتراكم				4

		2		16/تشعر بأنك في عجلة من أمرك
	2			17/تشعر بالأمن والحماية
	3			18/لديك عدة مخاوف
	3			19/أنت تحت ضغط مقارنة بأشخاص آخرين
		2		20/تشعر بفقدان العزيمة
	2			21/تمتع نفسك
	3			22/أنت خائف من المستقبل
	3			23/تشعر أنك قمت بأشياء ملزما بها
			1	24/تشعر بأنك بوضع انتقاد وحكم
	2			25/أنت شخص خالي من الهموم
			1	26/تشعر بالانهك والتعب الفكري
	3			27/لديك صعوبات في الاسترخاء
			1	28/تشعر بعبء المسؤولية
	2			29/لديك الوقت الكافي لتريح نفسك
	4			30/تشعر بأنك تحت ضغط مميت
12	40	14	9	المجموع
75				المجموع العام

البنود المباشرة : 55 / البنود الغير مباشرة : 20

بعد جمع البنود المباشرة مع البنود الغير مباشرة من المقياس تحصلنا على 75 نقطة،  
وعندما طبقنا العملية التالية :

$$\frac{30 - 75}{90} = 0.50$$

بعد تنقيط مقياس ادراك الضغط وجمع النقاط كما هو مبين في الجدول , تم الحصول  
على نقطة عامة مقدرة ب : 0,50 ويدل هذا على ادراك ضغط مرتفع لديها .

## 2-4\_ استنتاج جزئي للحالة 2:

من خلال عرض وتحليل معطيات المقابلة العيادية النصف موجهة وتحليل مقياس  
إدراك الضغط النفسي، وبالاعتماد على الملاحظة العيادية البسيطة تم استنتاج ان  
إنجاب أم أيوب لابن مصاب باضطراب متلازمة داون أثر كثيرا في علاقاتها الخارجية،  
وتشعر بالخجل في مواجهة المواقف الاجتماعية بصحة ابنها المعاق، فثد أصبحت  
تعاني من ضغوطات كثيرة وتشعر بالوحدة النفسية بالخصوص بعد اتهامها من طرف  
الزوج وهي دائما تشعر بالعنف والتوتر، بين حصولها على نتيجة مرتفعة من الضغط  
النفسي وبالتالي تحققت فرضية بحثي.

خاتمة

## خاتمة:

أصبح الضغط النفسي حقيقة يعيشها الانسان كل يوم نتيجة للتطور السريع وكثرة المتطلبات التي تفوق قدرته على التحمل، فالجميع اليوم أصبح يشتكي من الضغوط سواء في الحياة الشخصية أو العمل أو الدراسة أو الأسرة، وهذه الأخيرة التي تتضمن مسؤولية تربية الأبناء وتعليمهم والانفاق عليهم خاصة إذا كان من بينهم طفل مصاب بمتلازمة داون والتي يتولد عنه ضغط نفسي لدى أمهات الاطفال 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 , ففشل الأم في تحقيق التفاعل والتكيف مع الطفل ما يشعرها بالإحباط وكذلك صعوبات في عملية الرعاية والتنشئة الاجتماعية , مع العلم ان طفل متلازمة داون يتميز بخصائص وسمات يصعب التعامل معها كغياب التواصل والتفاعل الاجتماعي مما يفرض على الأم التفرغ التام لإدارة شؤون الطفل .

وحسب نتائج البحث الحالي توصلنا الى أن أمهات متلازمة داون يعانين من ضغط نفسي مرتفع .

# المراجع

## المراجع : بالعربية :

1- أبو العلا، محمد صلاح الدين،(2009)، ضغوط العمل وأثارها على الولاء التنظيمي، دراسة تطبيقية على المدراء العاملين بوزارة الداخلية في قطار غزة الجامعية، الاسلامية، غزة فلسطين.

2- أبو عون، ضياء يوسف حمد،(2014): الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفعالية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة، كلية التربية، فلسطين.

3- أحمد، محمد،(1960): القياس النفسي والتربوي.

4- الجبالي،(2012): الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

5- الخطيب جمال، والحديدي منى، (1998): التدخل المبكر مدخل في التربية الخاصة الطفولة المبكرة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.

6\_ السويد عبد الرحمان، ( 2009): متلازمة داون، المرجع البسيط الذي لا غنى عنه لكل أسرة، ط1، جمعية الحق في الحياة، غزة.

- 7\_ -السرطاوي عبد العزيز، والصمادي جميل،(1998): الإعاقات الجسمية والصحية، ط1، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- 8-السميران، تامر حسين علي والمساعد عبد الكريم عبد الله، (2017): سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، (د. ط)، عمان، دار ومكتبة الحامل للنشر والتوزيع.
- 9-السيد عبيد ماجدة،(2008): الضغط النفسي وأثره على الصحة النفسية، ط1، عمان، دار الصفاء.
- 10-السيد عبيد، ماجدة بهاء الدين،(2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- 11-الشناوي، محمد محروس،(1997): التخلف العقلي الأسباب التشخيص البرامج، ط1، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 12\_الشيخاني سمير،(2003): الضغط النفسي، طبيعته، اسبابه، المساعدة الذاتية، ط1، لبنان،. ار الفكر.
- 13\_العريض، شيخة سالم، (2003): الوراثة ما لها وما عليها: سلسلة الأمراض الوراثية، ط1، دار الحرف العربي للطباعة والنشر، بيروت، لبنان.

- 14\_ - الغري أحمد، أبو سعد أحمد، (2009): التعامل مع الضغوط النفسية، الأردن، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 15\_ - الفرماوي ، حمدي، وعبد الله رضا،(2009): الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- 16\_ - إبراهيم عبد الله، فرج الزريقات،(2012): متلازمة داون، الخصائص والاعتبارات التأهيلية، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن، عمان.
- 17- بخش أمير طه،(2004): أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقليا والعاديين، بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 8، كلية التربية، جامعة البحرين، البحرين.
- 18- بقلول محمد أمين، (2015): فعالية الارشاد النفسي في تنمية القدرات السلوكية والتكيفية للمتخلفين ذهنيا (متلازمة داون)، دراسة ميدانية في المركز النفسي البيداغوجي سعيدة، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في الارشاد والتوحد، جامعة الدكتور مولاي الطاهر، سعيدة.
- 19- بن قو، أمينة،(2011): فعالية الارشاد النفسي الأبوي في تحسين الاستقلالية لدى طفل متلازمة داون، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، جامعة وهران، السانبا.

- 20\_حسنيين، 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.
- 21-جبل، فوزي، محمد، (2001): الصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية، القاهرة، المكتبة الجامعية.
- 22\_حسونة، باسل فريز،(2014): المسؤولية الاجتماعية والضغوط النفسية لدى القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة فلسطين.
- 23\_خديجة، عاشور،(2012): ضغوط العمل، النظريات والنماذج، مجلة العلوم الانسانية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر، العدد 22.
- 24\_دعو سميرة، شنوفي نورة، (2013)، الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى الطفل التوحيدي، دراسة عيادية لخمس حالات، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة أكلي محند أولحاج، البويرة.
- 25\_راجح، أحمد عزت، (1999): أصول علم النفس، ط11، القاهرة، دار المعارف.

26\_شروخ، صلاح الدين،(2003): منهجية البحث العلمي، عنابة، دار العلوم للنشر والتوزيع.

27\_شيلي، تايلور، ترجمة وسام دويتش،(2008): علم النفس المرضي، دار الحامة للنشر والتوزيع، عمان، ط 1.

28\_صالح، أحمد زكي،(1972)، علم النفس التربوي، ط10، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.

29\_صالح، حسن الدهيري، وهيب مجيد الكبيسي،(1999)، علم النفس العام، دار الكندي للنشر والتوزيع.

30\_ضيدان، بن محمد ال سفران،(2019): متلازمة داون حقائق وارشادات، الرياض.

31\_طربري، عبد الرحمن سليمان،(د.س)، الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه، مقوماته، (د. ط).

32\_عبد الخالق، أحمد محمد،(2000): أسس علم النفس، ط 3، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

33\_عبد الرحيم، فتحي السيد، بشاي، حليم السعيد، (1988)، سيكولوجية الأطفال الغير عاديين واستراتيجيات التربية الخاصة، ط2، الجزء الأول، دار القلم، الكويت.

- 34\_ عبد العزيز، مفتاح محمد،(2010): مقدمة في علم النفس الصحة، مفاهيم ونظريات، عمان، دار وائل.
- 35- عبد العظيم، طه، (2006): إدارة الضغوط النفسية والتربوية، ط 1، عمان، دار الفكر.
- 36\_ عطوف، محمود، (1986): علم النفس الاكلينيكي، بيروت، دار العلم للملايين.
- 37\_ علي إيبو،(2019): الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع، الإسكندرية، جمهورية مصر سيكولوجية.
- 37\_ عودية، ولد يحي حورية، (2001): الضغط النفسي، مضمونه، تشخيصه، طرق علاجه ومقوماته، الرياض.
- 38\_ فاطمة، عبد الرحيم النوايسية، (2013): الضغوط والازمات النفسية، وأساليب المساندة، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 39\_ قنطار، فاير، (1992): الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بمخاوف الذات لدى الأطفال، ط1، دار الشروق، عمان، الأردن.
- 40\_ محمد زكريا، وآخرون، (1999): مبادئ القياس والتقويم في التربية، عمان، مكتبة دار الثقافة.

41\_مدفوني، رولة،(2015)، أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات ذوي متلازمة داون، دراسة ميدانية في المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنياً، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر لعلم النفس الإكلينيكي، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.

**المراجع :باللغة الفرنسية :**

**1\_ CHILLET ,L .(2011) .L'ENTRETIEN CLINIqUE : UN NOUVELLE OUTIL AU SERVICE DE LA PRATIQUE.MEMOIRE présenté pour le obtentio du cartficat de capacite d'orthophoniste. Université Claude Bernard, Feance.**

**2\_ WWW. Thearc . Org .  
Down syndrome (1990) .**

الملاحق

الملحق رقم (1) :

عرض المقابلة كما وردت مع الحالة الأولى : أم . ع

\_ البيانات الأولية عن الأم :

الاسم

السن

المستوى التعليمي

عدد الأبناء

\_ البيانات الأولية عن الابن المتواجد في المركز :

الاسم

السن

الجنس

الرتبة بين الاخوة

\_ نص المقابلة :

س1 - حكيلى على علاقتك مع ولدك لي قاعد فالمركز

س2 - متى اكتشفتي مرض ابنك

س3- ما هو شعورك لحظة معرفتك بمرض ابنك

س4 - في واش فكرتي كي عرفتي بلي ولدك عندو متلازمة داون

س5 - واش تعرفي على حالت ولدك

س6- واش هي المشاكل لي عشتيها كي ربيتي ولدك بالنسبة لولادك لخرين

س7- واش دارو عايلتك كي عرفو بلي ولدك مريض

س8- واش تبدل كي دخل ولدك للمركز

س9- كفاش تتعاملي مع حالة ولدك ضرك

س10- كفاش تتعاملي مع المشاكل الصعبة لي تعيشيها في حياتك

الملحق رقم (2):

عادة	كثيرا	أحيانا	تقريبا أبدا	الوضعيات الضاغطة
				1/تشعر بالراحة
				2/تشعر بوجود متطلبات لديك
				3/انت سريع الغضب وضيق الخلق
				4/لديك أشياء كثيرة للقيام بها
				5/تشعر بالوحدة
				6/تجد نفسك في مواقف صراعية
				7/تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا
				8/تشعر بالتعب
				9/تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك
				10/تشعر بالهدوء
				11/لديك عدة قرارات لاتخاذها
				12/تشعر بالإحباط
				13/أنت مليء بالحيوية
				14/تشعر بالتوتر

				15/تبدو مشاكلك انها تتراكم
				16/تشعر بأنك في عجلة من أمرك
				17/تشعر بالأمن والحماية
				18/لديك عدة مخاوف
				19/أنت تحت ضغط مقارنة بأشخاص اخرين
				20/تشعر بفقدان العزيمة
				21/تمتع نفسك
				22/أنت خائف من المستقبل
				23/تشعر أنك قمت بأشياء ملزما بها
				24/تشعر بأنك بوضع انتقاد وحكم
				25/أنت شخص خالي من الهموم
				26/تشعر بالانهاك والتعب الفكري
				27/لديك صعوبات في الاسترخاء
				28/تشعر بعبء المسؤولية
				29/لديك الوقت الكافي لتريح نفسك
				30/تشعر بأنك تحت ضغط مميت
				المجموع
				المجموع العام



