

**فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مشاعر اليأس
والإحباط والقلق على مستقبل الطفل لدى أمهات أطفال ذوي**

متلازمة داون

إعداد

د/ رنا صبحي الكفوري

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة كفر الشيخ

أ.د/ محمود مغازي العطار

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة كفر الشيخ

أ/ سارة حمدي شهاب الدين الإمام

باحثة ماجستير في التربية

تخصص الصحة النفسية

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مشاعر اليأس والإحباط والقلق على مستقبل الطفل لدى أمهات أطفال ذوي متلازمة داون إعداد / سارة حمدي شهاب الدين الإمام المستخلص:-

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مشاعر اليأس والإحباط والقلق على مستقبل الطفل لدى أمهات أطفال ذوي متلازمة داون، والتحقق من فعالية البرنامج وفعاليتها لما بعد مدة المتابعة ، وتكونت عينة الدراسة من (١٤) أم من أمهات أطفال ذوي متلازمة داون بمدرسة الفكرية في مدينة بلطيم التابعة لإدارة كفر الشيخ. وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة ضابطة (٧) من الأمهات وقد تراوحت أعمارهن من (٢٩ - ٤٠) عاماً بمتوسط عمري (٣٦,٣٨٥٧) وانحراف معياري قدره (٥,٤٠٧٢٣) ، ومجموعة تجريبية يطبق عليها البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي بمتوسط عمري (٣٨,٨٥٧١) وانحراف معياري قدره (٣,٧٦٠٧٠) واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الضغوط النفسية بأبعاده (إعداد/ زيدان أحمد السرطاوي وعبد العزيز السيد الشخص) ، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (إعداد/ الباحثة) وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض مشاعر اليأس والإحباط والقلق على مستقبل الطفل لدى أمهات أطفال ذوي متلازمة داون، وثبات فاعلية البرنامج بعد انتهاء مدة المتابعة.

الكلمات المفتاحية: أمهات أطفال ذوي متلازمة داون ، مشاعر اليأس والإحباط ، القلق على مستقبل الطفل ، البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.

Abstract:

The current study aims to explore the effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in reducing feelings of despair, frustration, and anxiety about the child's future among mothers of children with Down syndrome, and to verify the program's effectiveness beyond the follow-up period. The study sample consisted of 14 mothers of children with Down syndrome at Al-Fikriya School in Baltim, Kafr El-Sheikh Governorate.

They were divided into two groups: a control group of seven mothers, aged (29-40) with a mean age of (36,3857) and a standard deviation of (5,40723) and an experimental group, which received the cognitive-behavioral counseling program, with a mean age of (38,8571) and a standard deviation of (3,76070).

The study tools included the Psychological Stress Scale (prepared by Zidan Ahmed Al-Saratwi and Abdel Aziz Al-Sayed Al-Shakhs) and the cognitive-behavioral counseling program (prepared by the researcher).

The results demonstrated the effectiveness of the cognitive-behavioral counseling program in reducing feelings of despair, frustration, and anxiety about the child's future among mothers of children with Down syndrome.

Key words: Mothers of Children With Down Syndrome, Feelings of despair and frustration, Anxiety about the child's future, Cognitive-Behavioral Counseling Program.

أولاً : مقدمة البحث :

يواجه الإنسان في حياته كثيراً من المواقف التي تتضمن خبرات سلبية أو مهددة له بحيث تتعرض رفاهيته وصحته النفسية للخطر نتيجة ذلك ،وبعد رعاية الطفل المعاق أحد الأحداث الحياتية الضاغطة والتي لها علاقة بالتوتر والضغط النفسي والقلق .ومن المعروف أن تربية الأطفال وتنشئتهم التنشئة الصحيحة مسؤولية كبيرة ومهمة صعبة وشاقة ،وإذا كان هذا الأمر بالنسبة للعاديين ،فإن تربية الطفل ذي الإعاقة أكثر صعوبة وأكثر مشقة لما تواجهه الأسرة من مشكلات وتحديات خاصة.

وجود شخص معاق في الأسرة، هو بمثابة صدمة تترتب عليها مجموعة من الضغوطات النفسية والاجتماعية والاقتصادية، الأمر الذي يجعل الأسرة في أمس الحاجة إلى أي نوع من أنواع المساعدة والمساندة للتخفيف من أعباء وضغوطات الإعاقة والحد من آثارها سواء كانت جسمية أو صحية أو نفسية أو غيرها (أحمد عبد الحليم عربيات، ٢٠١١، ٧٧) .

يعد تلقي الأسرة وخاصة الأم خبر إصابة طفلها بمتلازمة داون في مرحلة التشخيص من أصعب اللحظات التي تمر بها الأسرة، حيث تصاب الأم بالصدمة وتحاول الإنكار والهروب من هذه الحقيقة، وقد تشعر بالذنب، فتصاب الأم باضطراب ما بعد الصدمة نتيجة لتعرضها لأذى نفسي كبير يتجاوز قدرة الدفاعات النفسية للفرد على التحمل (أحمد محمد الألمعي ، ٢٠١٢، ١٢) .

وتظهر لدى الأم مشاعر الحزن والغضب والإحساس بالذنب والخجل واليأس، وحتى عدم تقبل الطفل مما قد يتسبب في قيامها بعزل الطفل وإبعاده عن التفاعل مع الآخرين وخاصة في المحيط الاجتماعي، لتجنب الأسئلة المحرجة، وقد تلجأ إلى إخفاء طفلها عن عيون الآخرين، كما قد

تتسبب الصدمة التي تتعرض لها أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون في الحد من قدرة الأم على تربية طفل متلازمة داون، فالإنسان في واقع الأمر ليس مبرمجاً من الناحية البيولوجية للعمل خلال الصدمات النفسية الكبيرة كالحرب والإعاقة وغيرها من المواقف الضاغطة (أحمد محمد عبد الخالق، ٢٠٠٦ ، ١٦٥) .

وتعاني الأم بشكل خاص من وجود الطفل المعاق في الأسرة ، نتيجة صراع الأدوار الذي يتطلب منها مسؤوليات وأعباء إضافية إلى دورها كزوجة وربة منزل وربما عاملة ، وفي الوقت نفسه تحقيق الترابط الأسري من حيث علاقتها بزوجها وأبنائها وما يصاحب ذلك من مشاعر الخوف والقلق وعدم قدرة الأم على تحقيق التوافق بين جميع الأطراف وتكامل الأسرة .

ثانياً: مشكلة البحث :

تتمثل مشكلة البحث في الإجابة على الأسئلة التالية :-

- ١- ما فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مشاعر اليأس والإحباط والقلق على مستقبل الطفل أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون ؟
- ٢- ما استمرارية فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مشاعر اليأس والإحباط والقلق على مستقبل الطفل لدى أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون ؟

ثالثاً: أهداف البحث :-

- الكشف عن فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مشاعر اليأس والإحباط والقلق على مستقبل الطفل أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون .

- التحقق من استمرارية فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مشاعر اليأس والإحباط والقلق على مستقبل الطفل لدى أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون .

رابعاً: أهمية البحث :-

- ١- يمثل الاهتمام بالصحة النفسية لأمهات أطفال المعوقين أحد المقاييس التي توضح تقدم المجتمعات ورفيها، خاصة أن إهمال القائمين على تربية هذه الفئة يترتب عليه آثار سلبية في محيط علاقتهم مع المحيطين بهم .
- ٢- تبرز أهمية هذه الدراسة في توفير قدر من البيانات والمعلومات حول مشاعر اليأس والإحباط والقلق على مستقبل الطفل لدى أمهات أطفال متلازمة داون.
- ٣- الاستفادة العلمية من نتائج هذه الدراسة من قبل المهتمين في مجال التوجيه والإرشاد النفسي مما يساعد على تخفيف مشاعر اليأس والإحباط والقلق على مستقبل الطفل لدى أمهات أطفال ذوي متلازمة داون
- ٤- يمكن الاستفادة من هذه الدراسة في إعداد برامج نفسية وإرشادية من شأنها تخفيف التوترات النفسية لدى أمهات أطفال ذوي متلازمة داون .

خامساً : مصطلحات البحث :-

١- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي Behavioral -Cognitive : Counseling Program

الإرشاد المعرفي السلوكي هو أحد التيارات الحديثة التي تهتم بصفة أساسية بالإتجاه المعرفي للاضطرابات النفسية ، ويقوم هذا النوع من العلاج بإقناع المريض بأن معتقداته غير منطقية ، وأفكاره السلبية ، وعباراته الذاتية الخاطئة هي التي تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التكيف بهدف تعديل

الجوانب المعرفية المشوهة والعمل علي أن يحل محلها طرق أكثر ملائمة للتفكير، من خلال إحداث تغيرات معرفية سلوكية ووجدانية لدي العميل . (أمال عبد السميع باظه ، ٢٠٠٦، ٣١٨).

٢- مفهوم الضغوط النفسية Psychological Stress :

مصطلح الضغوط النفسية لدى أولياء أمور المعاقين يشير إلى التأثير السيئ الذي يحدثه وجود طفل معاق وما يتسم به من خصائص سلبية لدى الوالدين فيثير ردود فعل عقلية وانفعالية أو عضوية غير مرغوبة، تعرضهم للتوتر والضيق ، والقلق ، والحزن ، والأسى ، كما قد يعانون من بعض الأعراض النفسية الجسيمة التي تستنفذ طاقتهم وتحول دون قدرتهم على التركيز فيما يقومون به من أعمال (عبد العزيز السيد الشخص و زيدان أحمد السرطاوي ، ١٩٩٨ ، ٦) .

أبعاد مقياس الضغوط النفسية الذي أعده زيدان السرطاوي وعبد العزيز الشخص (١٩٩٧) في كتابهما "بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعوقين" هي سبعة أبعاد رئيسية، تُستخدم لقياس مستويات الضغط النفسي لدى أسر الأطفال المعاقين. أبعاد المقياس السبعة هي:

- ١- الأعراض النفسية والعضوية .
- ٢- مشاعر اليأس والإحباط .
- ٣- المشكلات المعرفية والنفسية للطفل.
- ٤- المصاحبات الأسرية والاجتماعية .
- ٥- القلق على مستقبل الطفل .
- ٦- مشكلات الأداء الاستقلالي للطفل.
- ٧- عدم القدرة على تحمل أعباء الطفل المعوق.

وفي هذا البحث سنتناول بعدين من أبعاد مقياس الضغوط النفسية وهما :-
أ - مشاعر اليأس والإحباط :

حالة نفسية يشعر فيها الفرد بانعدام الجدوى وفقدان الدافعية، نتيجة لتراكم الخبرات السلبية أو الإخفاقات المتكررة، مما يؤدي إلى الانسحاب من المواقف الحياتية وضعف القدرة على التكيف (زيدان أحمد السرطاوي ، ١٩٩٨ ، ١١٢) .

حالة انفعالية سلبية تنتج عن الفشل المتكرر في تحقيق الأهداف، أو مواجهة صعوبات تفوق قدرة الفرد، مما يؤدي إلى الشعور بالعجز وفقدان الأمل في التغيير أو التحسن (عبد العزيز السيد الشخص ، ٢٠٠٦ ، ٤٥) .

ب - القلق على مستقبل الطفل :

هو أحد أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى أسر الأطفال المعاقين، ويعبر عن مشاعر الخوف والقلق التي يعاني منها الوالدان تجاه مستقبل طفلهم، لا سيما فيما يتعلق بقدرته على الاعتماد على النفس، والاندماج في المجتمع، وضمان الرعاية بعد غياب الوالدين (زيدان أحمد السرطاوي و عبد العزيز السيد الشخص ، ١٩٩٨) .

٣ - الأطفال ذوي متلازمة داون Children With Down Syndrome :

تعرف متلازمة داون على أنها نوع من أنواع الإعاقة الذهنية تعود إلى اضطراب في الكروموسوم ٢١ ، حيث يظهر ثلاثيا لدى الجنين، وبذلك يصبح عدد الكروموسومات في هذه الحالة (٤٧) كروموسوم بدلا من (٤٦) كما هو الحل في الأجنة العادية (طرفة محمد الحبيب ، ٢٠١٩ ، ٢٣١) .

سادساً : الإطار النظري :

١ - الإرشاد المعرفي السلوكي :

أ- مفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي :

يعد الإرشاد المعرفي السلوكي أكثر الاتجاهات شيوعاً، لتناوله مختلف المشكلات حيث يتميز ذلك الأسلوب الإرشادي بتأكيدِه على الأنشطة المعرفية مثل المعتقدات، والتوقعات، والعبارات الذاتية، وحل المشكلات.

هو أحد أساليب الإرشاد النفسي يقوم على تحسين عملية التفكير لدى المسترشد، وذلك من خلال مساعدته على التخلص من الحقائق، والمعارف، والمعتقدات، والإدراكات المشوهة، وإحلال حقائق، ومعارف ومعتقدات أخرى صحيحة، تؤدي إلى تعديل البناء المعرفي والسلوكي لدى الفرد، ويتم التعديل من خلال مجموعة من الأساليب والفنيات التي تدمج بين الإرشاد المعرفي، والإرشاد السلوكي معا (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، ٢٠١١ ، ١١).

ب- فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي :-

يمتلك الإرشاد المعرفي السلوكي عدداً من الفنيات الإرشادية والتي لها الدور المهم في مساعدة المسترشد على التخلص من السلوك المختل وظيفياً، مما يسهم ذلك في تعزيز السلوك التوافقي، حول تغيير المفاهيم ومعارفه عن ذاته، وعن الآخرين والعالم من حوله، ومن فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي ما يلي:

١ - المحاضرة:

وهي الطريقة والوسيلة التي من خلالها يتم إعلام وإخبار الآخرين والتأثير فيهم، والمحاضرة تتم من طرف واحد وهو المحاضر (المرشد النفسي) والمحاضرة تستخدم كفنية من فنيات الإرشاد في الإرشاد الجماعي في الحالات الآتية:-

- القيام بإقناع الأعضاء بأحد الأمور .

-الربط بين الجلسات الارشادية.

-توزيع الأدوار وتنظيم العمل.

-تلخيص نتيجة الجلسة (أحمد إبراهيم سغان ، ٢٠٠٦ ، ١٥٥).

٢- الحوار والمناقشة :

إحدى فنيات وأساليب الإرشاد الجماعي، وبعد أحد الأساليب المكملية لأسلوب المحاضرة، حيث يعتمد هذا الأسلوب على التفاعل المتبادل بين الباحث والأعضاء أو بينهم وبعضهم البعض، وذلك في ضوء المعلومات التي يتم تقديمها في المحاضرة، فتصبح المادة العلمية في المحاضرة بمثابة المثير الموضوعات المناقشة الجماعية (إيمان فوزي سعيد ، ٢٠١٧، ٤٠).

٣- إعادة البناء المعرفي:

تعتبر تلك الفنية هي أحد أساليب التدخل النفسي المعرفي بل وأهمها فهو يهدف إلى تصحيح التصورات والمعتقدات والاتجاهات المضطربة وظيفيا، والتي تؤدي إلى الاضطراب النفسي السلوكي السلبي أو الخاطئ الناتج عن المعارف المشوهة والخاطئة بأخرى صحيحة ويشتمل إعادة البناء المعرفي على الخطوات التالية:-

١- التعرف على المواقف السلبية والتصورات والمعتقدات الخاطئة.

٢- التعرف على المواقف.

٣- المساندة والتدعيم الإيجابي.

٤- المتابعة بما يعرف باستمارة الواجب المنزلي. (آمال عبد السميع باظة

٢٠١١ ، ٢٠٧).

٤ - الاسترخاء :

ويقصد بالاسترخاء توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المرافقة والمصاحبة للتوتر، وقد استطاع العلماء تطوير هذا الأسلوب خلال نظرياتهم موضحين أن الاسترخاء يعتبر من العوامل التي تساعد على معالجة القلق والتخفيف من حدة الاضطرابات السلوكية، فلا يمكن للشخص أن يكون مسترخيا وقلقا في نفس الوقت، وهو من أشهر وأهم أساليب الإرشاد السلوكي (عبد الستار إبراهيم، ١٩٩٤، ٢١٥) .

٥ - حل المشكلات :

حل المشكلات من المنظور السلوكي هو عملية مساعدة تهدف إلى تمكين الأفراد من أن تتعامل بكفاءة أكبر مع مدى عريض من المشكلات الموقفية، والمشكلة في موقف لا تستطيع القيام فيه باستجابة مناسبة، أو عقبة تحول بيننا وبين تحقيق الهدف الحل : هو التخلص من هذه العقبة، أو طريقة التفكير للتحرك من واقع ما تريد .(أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، ٢٠١١، ٤٢٦).

٦ - إدارة الوقت :

مهارة إدارة الوقت في القدرة على استثمار وتوزيع وتنظيم الوقت بشكل يتناسب مع تحقيق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية مع الإلتقان والاقتصاد في الممارسات والأساليب التي يستخدمها المعلم الجامعي من دون إهدار الجهد مع قابلية التقويم المستمر بكفاءة و تميز (رحاب عبد الحميد نوري، ٢٠١٨، ٩٨) .

٧ - التغذية الراجعة :

إحدى طرق تطوير التصور الذاتي الإيجابي، فهي تحقق التواصل الجيد في الجلسة الإرشادية ومن خلالها يتم معرفة الأهداف التي تم تحقيقها والتي

لم تتحقق وأسباب عدم تحقيقها، ثم يتم اطلاع المسترشد بكل ما تم انجازه) كريم منصور عسران ، ٢٠١٨ ، ١٨٠).

ثانياً : الضغوط النفسية :

تعد الضغوط النفسية من المواضيع العلمية الحديثة التي شغلت اهتمام عدد كبير من العلماء والباحثين في مجال علم النفس الذين اعتبروه بمثابة قاعدة أساسية، كونه سببا في الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية، ويحدث في جميع المجتمعات الإنسانية بمستوياتها المختلفة، وفي شتى المراحل العمرية، كما أن له مصادر عديدة منها النفسية والاجتماعية بما فيها الأسرية .

عرفت الضغوط النفسية على أنها " مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى الفرد (زينب محمد شقير، ٢٠٠٢ ، ٣٤) .

تتعرض أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون إلى العديد من الضغوط النفسية ويتسم الأطفال ذوي متلازمة داون بمجموعة من الخصائص والسمات التي تميزهم عن أقرانهم العاديين، والتي يمكن من خلالها التعرف عليهم والكشف عنهم ومن أبرز هذه الخصائص:

١ - الخصائص الجسمية :

تتمثل في شكل الوجه حيث الوجه المستدير المسطح والعيون الضيقة ذات الاتجاه العريض وصغر حجم الانف، وكبر حجم الاذنين، والأسنان غير منظمة ، وقصر الأصابع (نشوى سعد سليمان ، ٢٠٢٠ ، ٣٣٠).

٢- الخصائص العقلية :

تتمثل في القدرة العقلية التي تتراوح ما بين المتوسطة والبسيطة اذا تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة ما بين (٤٥ - ٧٥) درجة على منحني التوزيع الطبيعي للقدرة العقلية ويعني ذلك قدرة هذه الفئة على تعلم المهارات الاكاديمية البسيطة كالقراءة والكتابة والمهارات الاجتماعية ، ومهارات التواصل اللغوي (نشوى سعد سليمان ، ٢٠٢٠ ، ٣٣٠) .

٣-الخصائص اللغوية :

تتمثل في المهارات اللغوية الاستقبالية والتعبيرية حيث يواجه أطفال هذه الفئة مشكلات في اللغة التعبيرية اذا يصعب عليهم التعبير عن ذواتهم لفظيا لأسباب متعددة اهمها القدرة العقلية، وسلامة جهاز النطق، والأسنان ، أما مشكلات اللغة الاستقبالية فتبدو أقل مقارنة مع اللغة التعبيرية إذا يسهل على الطفل إستقبال اللغة وسماعها وفهمها وتنفيذها (فاروق الروسان ، ٢٠٠٣ ، ٤٥ ، ٤٦) .

٤ - الخصائص السلوكية :

يقال انهم من ذوي الشخصيات الودودة، والمحبة للموسيقى ولكن هذا التعميم غير ثابت ، والمشكلات السلوكية غير معروفة بالتأكيد واحتمالية المعرفة المبكرة ، وكلهم لديهم صعوبات تعلم ولكن بدرجات متفاوتة وفي السنوات القليلة الأولى نجد النمو يكون أسرع مما يتوقع الآباء بل قد يتعدون المدي الطبيعي ، ومشكلات التعلم تصبح واضحة بعد الثلاث والأربع سنوات الأولى.(عبدالفتاح علي غزال ، ٢٠١٦ ، ٢٢ ، ٢٣) .

٥- الخصائص الاجتماعية :

يكون طفل داون ودود من الناحية الاجتماعية ، يحبون مصافحة الأيدي ، واستقبال الغرياء.(عبد العزيز عبد الله السرطاوي ، جميل الصمادي ، ١٩٩٨ ، ٣٠٤) .

فهو طفل مرح يحب التقليد والمداعبة متعاون ومبتسم ولذلك يطلق عليهم البعض الاطفال السعداء ولديهم القدرة على تعلم المهارات الاكاديمية البسيطة ومهارات العناية بالذات والتواصل والمهارات الاجتماعية المختلفة (خولة أحمد يحيى ، ماجدة السيد عبيد ٢٠٠٥ ، ٢٥) .

دراسات التي تناولت مشاعر اليأس والإحباط والقلق على مستقبل الطفل كأبعاد للضغوط النفسية عند أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون :

دراسة طرفة محمد عبد الرحمن الحبيب (٢٠١٩) .

تهدف الدراسة إلي التعرف علي مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون في دولة الكويت تبعا لمتغيرات (مستوى الإعاقة، الحالة الاقتصادية، المستوى التعليمي للأم) ، تكونت عينة الدراسة من (٦٦) أم ، تراوحت أعمارهم من (٣٥- ٥٥) عام ، وتوصلت نتائج الدراسة إلي أن أطفال متلازمة داون يشكلون ضغطا وقلقا علي أمهاتهم ، كما أنه كلما ارتفعت شدة الإعاقة ارتفعت الضغوط لدى الأمهات ، وجود فروق بين الأمهات ذوات المستوى الاقتصادي والاجتماعي المنخفض لصالح الأمهات ذوات المستوى الاقتصادي والاجتماعي المرتفع فهن أكثر أحساساً بالضغوط النفسية.

دراسة غادة عبد العال أحمد عبد العال (٢٠٢١) .

هدفت الدراسة إلى اختبار فعالية العلاج بالتقبل والالتزام للتخفيف من الوصمة الاجتماعية لدى أمهات أطفال ذوي متلازمة داون، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) من أمهات أطفال متلازمة داون . وأشارت نتائج الدراسة إلي لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي لحالات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الوصمة الاجتماعية ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لحالات المجموعة الضابطة على مقياس الوصمة الاجتماعية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لحالات المجموعة التجريبية على مقياس الوصمة الاجتماعية، توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات معدلات التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين.

دراسة سحر عبد الكريم الراوي (٢٠٢١) .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية التي تستخدمها أمهات أطفال متلازمة داون ، والتعرف على مستويات جودة الحياة لدى أمهات أطفال متلازمة داون تبعا لمتغيرات (عمر الأم، جنس طفل متلازمة داون، المستوى التعليمي للأم) . وتكون مجتمع الدراسة من كافة أمهات أطفال متلازمة داون من الجمعيات التابعة لجمعية الياسمين وجمعية نازك الحريري في العاصمة عمان، وتكونت عينة الدراسة (١٥٧) أم من أمهات أطفال متلازمة داون ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط أساليب التعامل مع الضغوط النفسية الناشئة عن رعاية طفل متلازمة داون ، وجود مستوى متوسط من جودة الحياة لدى أمهات أطفال متلازمة داون ، كما دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند

مستوى دلالة (٠.٠٥) في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال ذوي متلازمة داون تبعاً لمتغير (عمر الأم، والمستوى التعليمي للأم (وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في مستوى جودة الحياة لدى أمهات أطفال ذوي متلازمة داون تبعاً لمتغير (المستوى التعليمي للأم).

دراسة سلوى مشعان المطيري (٢٠٢٣) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون بدولة الكويت. وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقد تكونت عينة البحث من (٤٠) من أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون تراوحت أعمارهم الزمنية بين (٤٥ - ٤٠) سنة. وأشارت نتائج إلي فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض أعراض ما بعد الصدمة لدى أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون واستمرار فاعلية البرنامج خلال فترة المتابعة.

سابعاً : المنهج وإجراءات البحث:

أ- منهج البحث:

اعتمدت الباحثة في هذا البحث علي المنهج التجريبي، وذلك لأنه المنهج الأمثل والأنسب لهذا البحث، والذي يهدف إلى الكشف عن أثر متغير مستقل (البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي) على المتغيرين التابعين للبرنامج وهما (مشاعر اليأس والإحباط والقلق على مستقبل الطفل) وذلك من خلال استخدام المجموعة التجريبية من أمهات أطفال ذوي متلازمة داون يطبق عليهن البرنامج، ومجموعة ضابطة لا يطبق عليها البرنامج.

ب - عينة الدراسة الإجرائية:

تكونت عينة الدراسة الإجرائية من (١٤) من أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون، تراوحت أعمارهن بين (٢٩-٤٤) عاما، تم تقسيمهم إلي مجموعتين: مجموعة تجريبية عددهم (٧) أمهات بمتوسط عمري (٣٨,٨٥٧١) وانحراف معياري (٣,٧٦٠٧٠) ، ومجموعة ضابطة عددهم (٧) بمتوسط عمري (٣٦,٢٨٥٧) ، وانحراف معياري (٥,٤٠٧٢٣).

ج - التكافؤ بين المجموعتين :

جدول (١) يوضح الفرق بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية (مشاعر اليأس والإحباط ، القلق على مستقبل الطفل) قبل تطبيق البرنامج.

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل مان ويتني	قيمة Z	مستوى الدلالة
مشاعر اليأس والإحباط	التجريبية	٧	٥٦,٤٢٨٦	١,٢٧٢٤٢	٨,٧١	٦١,٠٠	١٦,٠٠٠	١,١٢٩	غير دالة
	الضابطة	٧	٥٥,٨٥٧١	٠,٨٩٩٧٤	٦,٢٩	٤٤,٠٠			
القلق على مستقبل الطفل	التجريبية	٧	٥٤,١٤٢٩	٠,٨٩٩٧٤	٩,٠٠	٦٣,٠٠	١٤,٠٠٠	١,٤٠٧	غير دالة
	الضابطة	٧	٥٢,٨٥٧١	٢,٠٣٥٤٠	٦,٠٠	٤٢,٠٠			

يوضح جدول (١) تكافؤ كلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الضغوط النفسية وأبعاده (مشاعر اليأس والإحباط ، القلق على مستقبل الطفل) حيث كانت قيمة (Z) غير دالة وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين من حيث الضغوط النفسية.

ثامناً : أدوات الدراسة:

- ١- مقياس الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين (إعداد / زيدان أحمد السرطاوي و عبد العزيز الشخص ، ١٩٩٨).
- ٢- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (إعداد الباحثة).

تاسعاً : نتائج البحث ومناقشتها :

١ - نتائج الفرض الأول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي .

لاختبار صحة ذلك الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، وقد استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون للتحقق من وجود فرق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لنفس أفراد المجموعة، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٢) يوضح قيمة (Z) للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال ذوي متلازمة داون .

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	سالب		موجب		قيمة Z	مستوى الدلالة
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
مشاعر اليأس والإحباط	القبلي	٥٦,٤٢٨٦	١,٢٧٢٤٢	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٣٧١	دالة عند ٠,٠٥
	البعدي	٣٦,٠٠٠٠	٢,٨٨٦٧٥						

القلق على مستقبل الطفل	القبلي	٥٤,١٤٢٩	٠,٨٩٩٧٤	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٤٠١	دالة عند ٠,٠٥
	البعدي	٣٧,١٤٢٩	١,٣٤٥١٩						

٢ - نتائج الفرض الثاني :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية .

لاختبار صحة ذلك الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة و رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي، وقد تم استخدام اختبار مان ويتي، للتحقق من وجود فرق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين، ويتضح ذلك في الجدول التالي: -

جدول (٣) يوضح قيمة (ي) بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج.

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل مان ويتي	قيمة Z	مستوى الدلالة
مشاعر اليأس والإحباط	التجريبية	٧	٣٦,٠٠٠	٢,٨٨٦٧٥	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠٠	٣,١٥١	دالة ٠,٠٠٥
	الضابطة	٧	٥٥,٠٠٠	١,٢٩٠٩٩	١١,٠٠	٧٧,٠٠			
القلق على مستقبل الطفل	التجريبية	٧	٣٧,١٤٢٩	١,٣٤٥١٩	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠٠	٣,١٤٤	دالة ٠,٠٠٥
	الضابطة	٧	٥٢,٨٥٧١	٢,١١٥٧٠	١١,٠٠	٧٧,٠٠			

تفسير نتائج الفرضين الأول والثاني :

يوضح الجدولين السابقين أن الفرض الأول و الفرض الثاني قد تحققا حيث تبين وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي

والبعدي لدى المجموعة التجريبية، حيث كان الفرق دالا إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) على مقياس مقياس الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال ذوي متلازمة داون صالح القياس البعدي، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون ، مما يشير إلى قبول الفرض الأول و الفرض الثاني .

أثبتت هذه الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض الضغوط النفسية وهذا يتفق مع نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (سلوى مشعان المطيري ، ٢٠٢٣) التي أشارت إلى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ونتائج دراسة (أسماء محمود سعود، ٢٠٢٢) التي أشارت إلى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تخفيف الاكتئاب لدى الأمهات اللواتي لديهن طفل مصاب بتشوه خلقي و نتائج دراسة (سحر حسن إبراهيم ، ٢٠٢٢) التي أشارت إلى فاعلية البرنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض أعراض الاكتئاب و نتائج دراسة (محمد مصطفى طه محمد ، ٢٠٢٢) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض التشوهات المعرفية وأثره في اجترار الأفكار السلبية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية . ونتائج دراسة (مني فرحات شحاته ، ٢٠٢١) التي أثبتت فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأمهات.

٣- نتائج الفرض الثالث :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية .

لاختبار صحة ذلك الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، وقد تم استخدام اختبار ويلكوسون، للتحقق من وجود فرق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٤) يوضح قيمة (Z) للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية لدى أمهات ذوي متلازمة داون .

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	سالب		موجب		قيمة Z	مستوى الدلالة
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
مشاعر اليأس والإحباط	البعدي	٣٦,٠٠٠٠	٢,٨٨٦٧٥	١,٥٠	١,٥٠	١,٥٠	١,٥٠	٠,٠٠٠	غير دالة
	التتبعي	٣٦,٠٠٠٠	٣,٠٠٠٠٠						
القلق على مستقبل الطفل	البعدي	٣٧,١٤٢٩	١,٣٤٥١٩	٢,٥٠	٢,٥٠	٢,٥٠	٧,٥٠	١,٠٠٠	غير دالة
	التتبعي	٣٧,٤٢٨٦	٠,٧٨٦٨٠						

يتضح من جدول رقم (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال ذوي متلازمة داون، وهذا يشير إلى استمرار فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لخفض الضغوط النفسية، وبذلك يتم قبول الفرض الثالث

وقد أشارت نتائج الفرض الثالث للدراسة إلى ثبات فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى الأمهات وذلك من خلال مقارنة رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس

المتبعي بعد فترة متابعة استمرت لشهرين بعد تطبيق البرنامج على مقياس الضغوط النفسية مما يؤكد فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين خفض الضغوط النفسية لدى الأمهات وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات الآتية: (سلوى مشعان المطيري، ٢٠٢٣) و (أسماء محمود سعود، ٢٠٢٢) و (سحر حسن إبراهيم ، ٢٠٢٢) و (محمد مصطفى طه محمد، ٢٠٢٢) و (مني فرحات شحاتة ، ٢٠٢١) ، وقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى ثبات فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وهذا يتفق مع نتائج الدراسة الحالية.

قائمة المراجع :

- آمال عبد السميع باظة (٢٠٠٦). إرشاد أسر ذوي الاحتياجات الخاصة، القاهرة، دار زهراء الشروق للنشر والتوزيع.
- آمال عبد السميع باظة (٢٠١١). الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- أحمد إبراهيم سفعان (٢٠٠٦). الإرشاد النفسي الجماعي. الكويت، دار الكتاب الحديثة.
- أحمد محمد الألمعي (٢٠١٢). الإضطرابات النفسية ما بعد الصدمة لدى الأطفال، الامارات، ورقة عمل مقدمة بمؤسسة التنمية الأسرية.
- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٦). الصدمة النفسية، القاهرة، دار اقرأ الدولية للنشر و التوزيع .
- أحمد عبد الحليم عربيات (٢٠١١). إرشاد ذوي الحاجات الخاصة وأسرهم، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (٢٠١١) : العملية الإرشادية، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- إيمان فوزي سعيد (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي مختصر قصير المدى قائم على اكتشاف المنفعة وتحديد الأهداف في تنمية التمكين النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥٢ (١)، ٥٩-١ .
- خولة احمد يحيى، ماجدة السيد عبيد (٢٠٠٥) . الإعاقات العقلية، عمان ،دار وائل للنشر والتوزيع.
- رحاب عبد الحميد أحمد نوري (٢٠١٨). استخدام فنيات العلاج المعرفي السلوكي في إدارة الوقت لدى طالبات جامعة الأميرة نوره بنت عبد

- الرحمن. المملكة العربية السعودية. مجلة الطريق التعليمية والعلوم الاجتماعية، ١٩ (٥)، ٩٨-١١٨ .
- زيدان أحمد السرطاوي (١٩٩٨) . الصحة النفسية: أساسها وتطبيقاتها ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .
- زيدان أحمد السرطاوي و عبد العزيز السيد الشخص (١٩٩٨) . مقياس الضغوط النفسية لدى أسر الأطفال المعاقين. مجلة دراسات تربوية ونفسية ، جامعة الملك سعود.
- زيدان أحمد السرطاوي و عبد العزيز السيد الشخص (١٩٩٨). الضغوط النفسية لدى أولياء أمور الأطفال المعوقين وأساليب مواجهتها (دراسة ميدانية ، مركز البحوث التربوية، الرياض (١٤٣) .
- زينب محمد شقير (٢٠٠٢) الشخصية السوية والمضطربة، القاهرة مكتبة النهضة المصرية .
- طرفة محمد عبد الرحمن الحبيب (٢٠١٩). الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابون بمتلازمة داون في دولة الكويت ،مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ١١ (٢٠) ٢٢٧-٢٤٢ .
- طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٦). العلاج النفسي المعرفي مفاهيم وتطبيقات، الإسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر .
- عبد الستار إبراهيم (١٩٩٤). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه وميادين تطبيقه. مصر، دار الفجر للنشر والتوزيع.
- عبد العزيز السيد الشخص (٢٠٠٦) . علم النفس الإكلينيكي ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- عبد العزيز عبد الله السرطاوي، جميل الصمادي (١٩٩٨) . الإعاقات

- الجسمية والصحية، الكويت، مكتبة الفلاح.
- عبد الفتاح علي غزال (٢٠١٦) . سيكولوجية الإعاقات النظرية والبرامج العلاجية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية .
- فاروق الروسان (٢٠٠٣) . مقدمة في الإعاقة العقلية، عمان الأردن، دار الفكر.
- كريم منصور محمد عسران (٢٠١٨) فعالية برنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي في تحسين التمكين النفسي لدى الأمهات وأثره على السلوك التكيفي لدى أطفالهن ذوي الإعاقة الفكرية. مجلة التربية الخاصة، (٢٥)، ٢٣٩-١٣٧.
- نشوى سعد سليمان (٢٠٢٠) . مشكلات واحتياجات أسر أطفال متلازمة داون. مجلة العلمية للخدمة الاجتماعية، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة أسيوط، ١ (١٢) ، ٣٢٣-٣٣٧ .

-Bass, C. & Siegel, M (2007) An Examination of :
behavior in high and low therapist and client
alliance sessions in cognitive behavior therapy
and process experiential therapy, journal of
consulting and clinical psychology, Vol. (54)
(500- 543).