



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم: علم النفس



الرقم التسلسلي: / 2023

رقم التسجيل:

مستوى الضغوط النفسية للنساء المقبلات على الولادة

" دراسة بمستشفى سليمان عميرات المسيلة "

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في

شعبة: علم النفس تخصص: علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ :

مرزوقي سمير

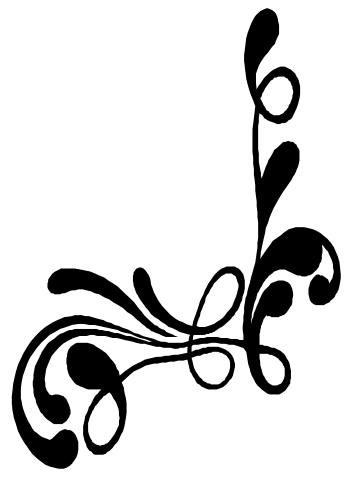
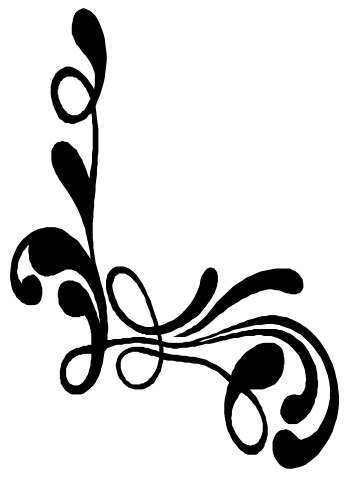
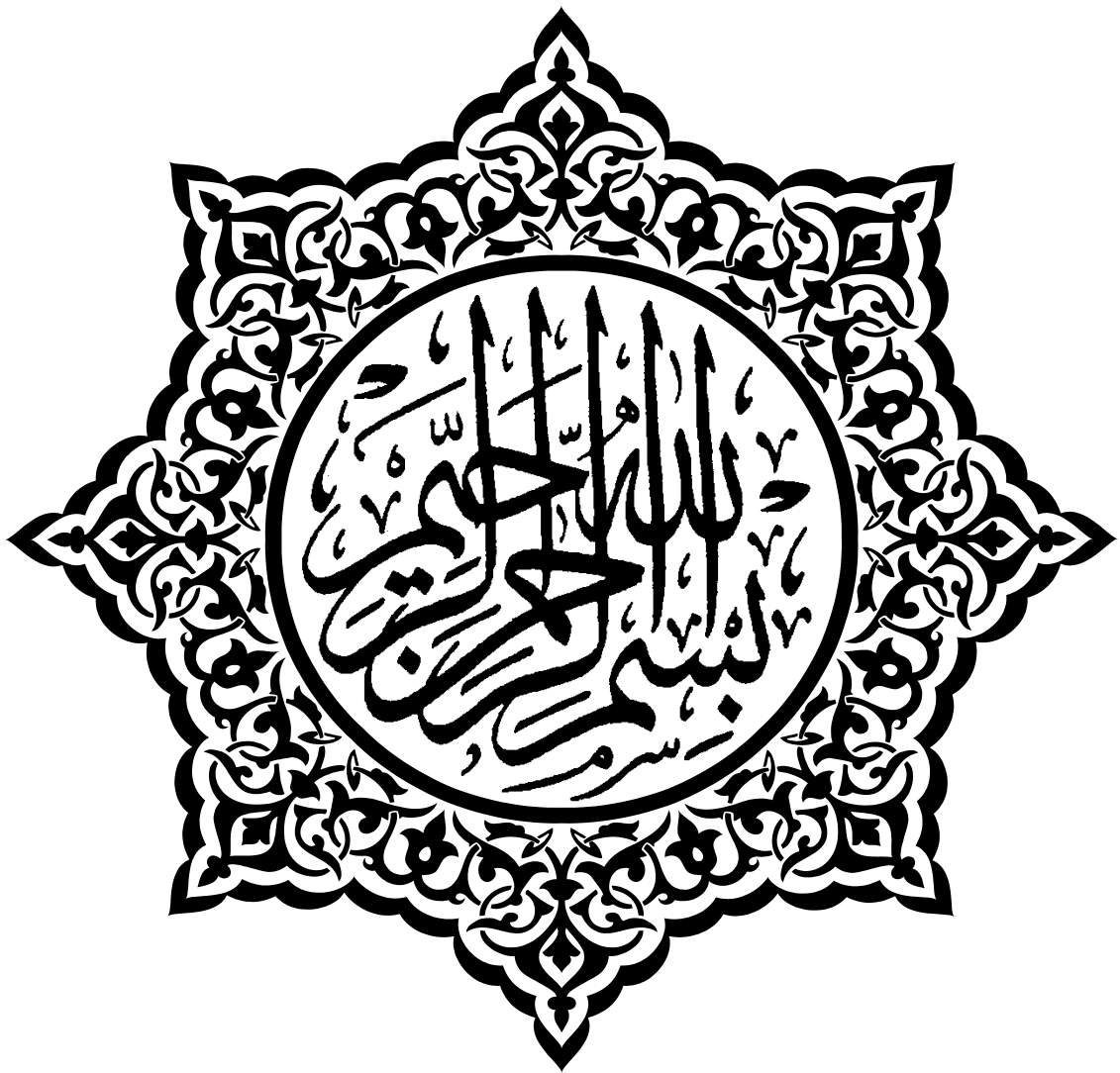
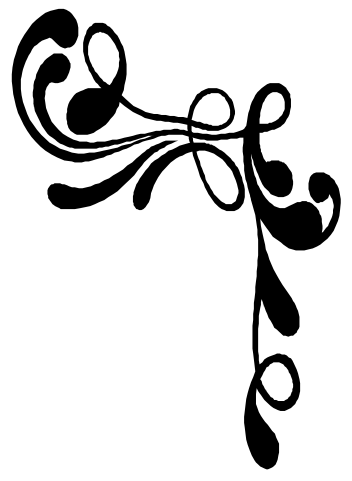
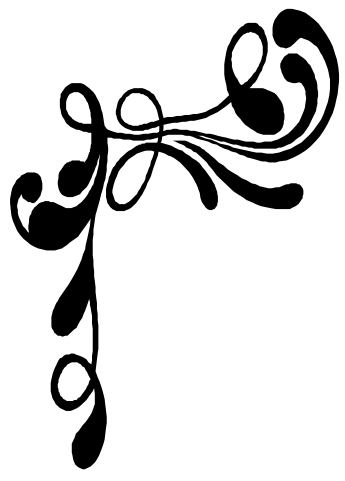
إعداد الطلبة:

بن التومي سارة

سيلم عبير

شيخي منال

السنة الجامعية: 2022-2023



شكر و عرفان

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم تنزيل

﴿إِذ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ الآية رقم: (07) سورة إبراهيم

الحمد لله رب العالمين حمدا طيبا مباركا فيه ملء السماوات و الأرض و ملء ما بينها و ملء ما شاء

من شيء بعد و الصلاة و السلام على خير المرسلين سيدنا و حبيبنا محمد صلى الله عليه و سلم و

على آله و صحبه أجمعين.

شكرا لله أولا و أخيرا فهو الذي أعانني على إكمال هذه الدراسة، و بعد ذلك يطيب لي أن أتقدم بجزيل

الشكر و العرفان لأستاذ المشرف " **مرزوقي سمير** " على جهده و متابعتة التي لولاه لما تمكنت من

انجاز هذا البحث، فجزاها الله خير الجزاء.

كما يطيب لي أن أتقدم بجزيل الشكر لكل من ساهم على إنهاء هذه الدراسة

إهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى مثلي الأعلى أُمي الحنونة التي يطمئن لها قلبي بالراحة و

الأمان

إلى التي أحاطتني بدعمها و عطفها و حبها و لا أحد منحها لي سواها

إلى التي أعتز و أفتخر بها إلى أجمل شيء قدمه الله لي في الدنيا

أُمي الغالية أطال الله في عمرها.

الى سندي في الحياة الذي كان عوناً لي منذ بدايتي ابي الغالي

ولا انسى زوجي عزيزي قرّة عيني وكل عائلتي صغيراً وكبيراً

وصديقاتي العزيزات "دنيا وعبير وكل اساتذة علم النفس.

بن التومي سارة

إهداء

الحمد لله الذي جعل لي العلم نور طريقي ، ومنفعة حياتي ، وعاليه توكلت وبه
يسرت.

أهدي ثمرة جهدي المتواضع هذا الى التي ربياني وضحي من اجلي دون كلل و
دون ملل الى من سلكوا دروب الحياة الوعرة بالشموخ و الكبرياء الى القلب الكبير
الذي شملني بأسمى آيات الحب و الحنان الى من منحاني القوة و العزيمة
لمواصلة الدرب ، و بفضلهما واصلت طريق النجاح و الى من علماني الصبر و
الاجتهاد الى مشعل دربي وقرتي عيني الى من سهروا الليالي و انتظروا مثل هذه
الأيام الى أغلى شيء في حياتي الى أمي الحبيبة وأبي الغالي حفظكما الله وأطال
في عمركما.

إلى الذين لا أفرح إلا لفرحهم ولا أحزن إلا لحزنهم الى الذين تسري في عروقي
دمائهم أخوتي وأخواتي حفظكم الله وأدامنا سندا لا يكل ولا يمل لبعض.

الى وردة المنزل وبسمة الأمل وشمعة بيتنا حبيبي (عبد الخالق ايوب) الى كل
من ساندني ولو بكلمة طيبة الى عائلتي الكبيرة خالاتي داعماتي بعد أمي من
يزرعون الفرح في وسط وريدي اللهم أدم وجودهم في حياتي الى عماتي ، عمي
وأخوالي اللهم لا ترني عمرا من دونهم .الى رفيقات دربي وصديقات طفولتي الى
الذين قاسموني الاحزان والافراح طيلة المشوار الدراسي دنيا، سارة ، بشرى، ايمان
الى حبيباتي وزميلاتي في علم النفس وأخص بالذكر : منال، ايناس ، دنيا حفظكم

الله ووفقكم الى ما يحب و يرضاه.

سليم عجير

إهداء

ايام مضت من عمري بدأتها بخطوة وها انا اليوم ارفع قبعتي احتراما لسنين
مضت من الدراسة ، أهدي تخرجي وثمره تعبي الى من اعطتني من روحها
وعمرها حبا دون انتظار مقابل الغالية أمي الحبيبة

الى سندي في الحياة ، الذي لم يبخل عليّ طيلة حياته والذي العزيز

الى من اشارك معهم الدم والصدق والحنان اخي هيثم واختي لين

الى الحزن الدافئ الذي يتسع كون بأكملة ...أمي الثانية خالتي حبيبتي

الى من جمعتني بهم الصدق وتذوقت معهم اجمل اللحظات صديقاتي

الى كل من كان لهم أثر على حياتي واحبهم قلبي .

سبحي منال

فهرس

المحتويات

الصفحة	العنوان
-	شكر و عرفان
-	ملخص الدراسة
أ-ب	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
04	1. الإشكالية.
06	2. الفرضيات.
06	3. الأهداف.
06	4. الأهمية.
07	5. تحديد المفاهيم و المصطلحات.
08	6. الدراسات السابقة.
14	7. التعقيب على الدراسات
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الضغوط النفسية	
18	تمهيد
19	1. أنواع الضغط النفسية
20	2. أعراض الضغط النفسي
22	3. عوامل الضغط النفسي
23	4. الضغوط النفسية لدى النساء
24	5. النظريات المفسرة
29	6. علاج الضغط النفسي
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	

33	تمهيد .
34	1. الدراسة الاستطلاعية
34	2. المنهج المستخدم
35	3. حدود الدراسة.
36	4. مجتمع و عينة الدراسة.
37	5. أداة الدراسة.
39	خلاصة .
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
41	1. عرض وتحليل الحالة الاولى
45	2. عرض وتحليل الحالة الثانية
49	3. عرض وتحليل الحالة الثالثة
53	4. عرض وتحليل الحالة الرابعة
57	5. الخلاصة العامة لنتائج
58	6. مناقشة الفرضيات
61	خاتمة
62	التوصيات
64	قائمة المصادر و المراجع
-	الملاحق

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الى التعرف على الضغوط النفسية لدى النساء المقبلات على الولادة بمستشفى سليمان عميرات بالمسيلة و قد اعتمدت الباحثات على المنهج العيادي و تم اختيارها بالطريقة القصدية و قد قاموا باستخدام المقابلة العيادية النصف موجهة كأداة للدراسة تكونت من 3 محاور تغطي بعد الضغوط النفسية و قد اظهرت نتائج الدراسة ان الضغوط النفسية مرتفعة كما اظهرت انها توجد المساندة النفسية و الاجتماعية .

الكلمات المفتاحية : الضغوط النفسية ؛ الحمل؛ النساء المقبلات على الولادة

Study summary:

Abstract:

The study aimed to identify the psychological pressures of women about to give birth at Suleiman Amirat Hospital in M'sila. The researchers relied on the clinical approach and were chosen in an intentional way. They used the half-directed clinical interview as a tool for the study. It consisted of 3 axes covering the dimension of psychological pressures. The study showed that the psychological pressures are high, as it showed that there is psychological and social support.

Keywords: psychological stress; pregnancy; Women about to give birth

مقدمة



مقدمة:

الأم هي اساس بناء الأسرة والعنصر الهام فيها باعتبارها المربية و المدرسة الاولى واول علاقة تبدأ بين الام وطفلها تكون خلال فترات الحمام التي تعتبر من أصعب المراحل التي تمر بها المرأة في حياتها ، وذلك بسبب التغيرات الفيزيولوجية والنفسية التي تتعرض لها الحامل في هذه الفترة ، بالإضافة إلى افكارها المسبقة والمعززة من طرف المجتمع بصعوبة الحمل والولادة ، مما ينتج عنها شعور بالخوف والقلق من فكرة الحمل او الانجاب او شعور بعدم القدرة على تحمل مسؤولية الامومة ، وهو ما يجعلها تحت وطأة الضغوط النفسية التي تؤدي بها الى ظهور الاضطرابات النفسية و صعوبة فترة الحمل ، وترتبط الضغوط بأحداث الحياة اليومية التي تتعرض لها المرأة الحامل من ضغوط خارجية و داخلية ، ويعد من المواضيع العلمية الحديثة والجديرة بالاهتمام لما لها من خطورة وتأثير على كثير من جوانب حياة الفرد والمجتمع وخاصة المرأة الحامل.

ونظرا لأهمية الموضوع قمنا بدراسة الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة ، وقد تضمن هذا البحث :

الفصل الاول الذي يتضمن الإطار العام للإشكالية وفرضيات البحث واهمية الدراسة واهدافها ، ويشمل تحديد المفاهيم والمصطلحات و الدراسات السابقة.

في الجانب النظري يحتوي على فصل الضغوط النفسية الذي يشمل: تمهيد وانواع الضغط النفسي والاعراض الدالة عليه وعوامل الضغط لدى النساء والنظريات المفسرة وعلاج الضغط النفسي وفي الاخير خلاصة.

وفي ما يخص الجانب التطبيقي قسمناه الى فصلين:

الفصل الثالث والذي يتضمن اجراءات الدراسة الميدانية و تناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية و المنهج المستخدم ، حدود الدراسة و مجتمع وعينة الدراسة وادوات وتقنيات البحث مع خلاصة في الاخير واختتمنا دراستنا بقائمة المراجع والملاحق



انا الفصل الرابع والآخر فقد تناولنا فيه عرض الحالات وتحليلها بمعنى تحليل كل حالة ،
وبعدها الخلاصة العامة للنتائج ومناقشة الفرضيات ، وفي الاخير خاتمة وبعض التوصيات
والاقتراحات التي نرجو ان تؤخذ بعين الاعتبار لزيادة رعاية المرأة الحامل.

الإطار العام للدراسة

- 1- الإشكالية.
- 2- الفرضيات.
- 3- أهداف البحث.
- 4- أهمية البحث.
- 5- تحديد المصطلحات.
- 6- الدراسات السابقة.
- 7- التعقيب على الدراسات السابقة.



1. الإشكالية:

الحمل يمثل سعادة و فرح لكل امرأة فهي ستعطي الحياة لمخلوق جديد، فلا شيء أعظم عند الرجل من أن يصبح أبا ولا للمرأة من أن تصبح أما، فممارستها لغريزة الأمومة يزيد من جمالها و أنوثتها، لذلك تعتبر مرحلة الحمل من أهم المراحل التي تمر بها كل امرأة قادرة على الإنجاب ، أين تعيش سلسلة من التغيرات الفيزيولوجية و النفسية من لحظة الإخصاب إلى غاية لحظة الولادة، بالرغم من المتاعب و الآلام التي تواجهها الحامل خلال تسعة أشهر من الحمل، فإن غريزة الأمومة تنسيها جميع هذه المتاعب، فالحمل يغير جذريا من نفسية المرأة، و من هذا تتسم المرأة الحامل بدرجة كبيرة في تغيير سلوكياتها و تصرفاتها و طريقة تعاملها، فيظهر الإخالف في نمط حياتها، عما كانت سابقا، و قد تأكد هذا في معظم البحوث الطبية و النفسية، إذ أن المرأة تكون مختلفة فيزيولوجيا، و نفسيا عن حالتها قبل الحمل و بعد هـ، و يرجع ذلك إلى التغيرات الهرمونية الحاصلة من جراء الحمل. كذلك فإن الحمل تتخلله تغيرات انفعالية منها : التوتر، الاكتئاب ، القلق ، الأرق ، وحتى التقلبات المزاجية (زهرا،2005،ص10).

لذا نجد أن هناك نساء يعشن فترة الحمل عادية إلى نهاية الوضع كما قد يحدث وتتعرض المرأة لصعوبات و مشاكل و اضطرابات نفسية حادة و مفاجئة تنعكس سلبا على حالتها النفسية (197).

كما نجد المرأة الحامل ، تعتبر من بين الفئات الأكثر تعرضا للضغوط مما ينجم عن ذلك اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب، القلق، التوتر، حيث نقصد بالحمل أنه حدث فيزيولوجي طبيعي، وهو فترة التغيرات النفسية والجسمية التي تطرأ على المرأة (محمد الريماوي ، ص 20).

و تتأثر حياة المرأة خلال فترة حملها بمختلف التوترات، النفسية و الجسمية والانفعالية، فيسبب ذلك في ظهور الاضطرابات النفسية، القلق، التوتر، العدوانية، وهي تنصب مجملها داخل التأثيرات الجانبية، فيما بعد الحمل و قد تصعب عملية الولادة (زهران ،200) ان الضغوط



النفسية تحدث لدى الكائن الحي عندما يكون هناك مطالب تفوق قدرة الشخص على حملها أو مواجهتها , فحسب هنري موراي الضغط النفسي الناشئ عن التفاعل بين مختلف أبعاد المشكلة لحياة الفرد , من المحددات الجوهرية لسلوك الإنسان وان التكيف الذي يبديه الفرد اتجاه الوضعية الضاغطة ما هو الا نوع من التخلص من الضغوط التي يقنع الفرد تحت طائلتها .

و هذا ما أشارت إليه دراسة "بيرك" (2001) بأن مخاطر الضغوط الانفعالية تتخفف بشكل كبير عندما يكون إلى جانب المرأة الحامل الزوج أو أحد أفراد العائلة الذين يقدمون الدعم الاجتماعي و عليه فلا يجوز حرمان المرأة أو الرجل من معايشة فإن الضغوط النفسية تحدث لدى الكائن Lazarus الحدث الهام فحسب (لازاروس 1983) الحي عندما يكون هناك مطالب يفوق أو يتجاوز قدرة الشخص على تحملها أو مواجهته .

فحسب هنري موراي أن الضغط النفسي الناشئ عن التفاعل بين مختلف الأبعاد المشكلة لحياة الفرد، هو من المحددات الجوهرية لسلوك الإنسان، وإن التكيف الذي يبديه الفرد إزاء الوضعيات الضاغطة ما هو إلا نوع من التخلص من الضغوط التي يقع الفرد تحت طائلتها (هارون توفيق الرشيدى، 1999، ص 12).

كما يشير الضغط النفسي إلى تلك القوة التي تؤثر على الفرد خاصة المرأة الحامل، و تسبب له بعض التغيرات النفسية مثل التوتر و الضيق، و بعض التغيرات العضوية والفيزيولوجية، فالضغوط النفسية تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان المطالب والإمكانات و يصاحب عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب ، (وليد السيد GRATH. MC 1970) والإمكانات، مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية (خليفة 2008 ، ص 127).

ومما سبق عرضه من دراسات حول النساء الحوامل والضغط الذي تعيشهن النساء الحوامل المقبلات على الولادة .

وفي ضوء ما تقدم يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

_ ما مستوى الضغوط النفسية لدى النساء المقبلات على الولادة؟



الأسئلة الفرعية:

- هل للمساندة النفسية دور في تقليل الضغط النفسي لدى النساء المقبلات على الولادة ؟
هل للمساندة الاجتماعية دور في تقليل الضغط النفسي لدى النساء المقبلات على الولادة ؟

2. الفرضيات:

- الفرضية العامة:

- الضغوط النفسية مرتفعة لدى النساء المقبلات على الولادة .

الضغط النفسي

الفرضيات الجزئية:

1. للمساندة النفسية دور في تقليل الضغط النفسي لدى النساء المقبلات على الولادة .
2. للمساندة الاجتماعية دور في تقليل الضغط النفسي لدى النساء المقبلات على الولادة.

3. أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الآتي:

- ✓ التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى النساء المقبلات على الولادة .
- ✓ إثراء البحث العلمي الذي يخدم علم النفس العيادي .
- ✓ العوامل الأساسية التي تؤدي إلى الضغوط النفسية عند النساء الحوامل .
- ✓ لابد من توفير الامن والامان من اجل ضمان الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لهذه الفئة في المجتمع .

4. أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة في الآتي:

1. تكمن أهمية البحث في لقاء الضوء على مرحلة هامة من حياة النساء الا وهي مرحلة الحمل وكذلك لتبيان أهمية المجال الذي بحث للدراسة وهو مجال الاهتمام والرعاية بالنساء المقبلات على الولادة من اجل توافقهن نفسيا ،اجتماعيا، وكون وضع النساء الحوامل المقبلات على الولادة من المشكلات التي تمس خطط التنمية في المجتمع وكذلك تكوين فكرة عن موضوع الضغوط النفسية والحالة التي تكون فيها المرأة حامل .



2. يهتم هذا البحث بالمرأة الحامل قصد فهم جانب من جوانب حياتها وكيفية مساعدتها على تقبل وضعها كامرأة حامل تمارس الأمومة وكل التغيرات التي ستطرأ لحياتها ، وتسهيل الضوء على هذه الشريحة وأهمية المرحلة العمرية التي تتعرض لها الدراسة وهي مرحلة العمل ،ومن أجل تزويد العائلات بالنصائح لفهم أكثر للنساء الحوامل لتعرف على وسائل وطرق مواجهة النساء الحوامل للضغوط النفسية وهو تكملة لإفادة بعض البحوث حول حماية النساء الحوامل

5. تحديد المفاهيم و المصطلحات

1.5. تعريف الضغوط النفسية :

التعريف اللغوي :

الضغط النفسي لغة حسب ابن منظور (1988، ص:537) على أنه يأتي من الضغط والضغط: عصر الشيء إلى شيء، ضغطه يضغته ضغطا: زحمه إلى حائط ونحوه، ومنه ضغطه القبر. وفي الحديث لتضغطن على باب الجنة أي تزحمون، يقال: ضغطه إذا عصره وضيق عليه وقهره.

اصطلاحا:

عرف جرينبارغ و بارون (Greenberg and Baron) سنة (2000) حسب طه عبد العظيم حسين (2006، ص:23) إلى الضغوط على أنها أفعال تصدر عن الفرد تجاه المثيرات حيث يعرفانها بأنها نوع من الحالات الوجدانية وردود الأفعال الفسيولوجية التي تحدث في مواقف معينة، ولكي يتم فهم الضغوط بشكل كامل يجب تناول وفهم ردود الأفعال الانفعالية والفسيولوجية التي تتضمنها، بالإضافة إلى العوامل الخارجية والعمليات المعرفية التي تلعب دورا في حدوثها.

أما بيك (Beck) سنة (1976) حسب وليد السيد خليفة (2008، ص:128) فقد عرفه على أنه استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو



مشكلة ليس لها حل تسبب له إحباط وتعوق اتزانه أو موقف يثير أفكارا عن العجز واليأس والاكتئاب.

إجرائيا :

يقصد بالضغط النفسية هي تلك الحالة من والقلق والتوتر التي تصيب النساء الحوامل المقبلات على الولادة .

2.5. تعريف الحَمْلُ :

إجرائيا:

هو فترة التغيرات النفسية و الجسمية و الهرمونية ، تبدأ من لحظة الإخصاب ، وتنتهي بعد الولادة و في هذه الدراسة تمس المرأة الحامل المقبلة على الولادة.

6. الدراسات السابقة:

1. دراسة (إيلول أمال) 2012 بعنوان : مستوى الضغط النفسي لدى النساء الحوامل

المقبلات على الولادة للمرة الأولى .

هدفت هذه الدراسة الى معرفة معنى إدراك النساء الحوامل للضغط النفسي ولاختبار صحة الفرضية .

إعتمدت في ذلك على الأدوات المتمثلة في المقابلة العيادية النصف موجهة ومقياس "ليفستائين" بإعتبار أن هذه الأدوات هي الوسائل الأنجح لتقييم المرأة الحامل من خمسة حالات تم عرضها وتحليلها وتصلت الباحثة الى النتائج التالية :

1. تعاني النساء الحوامل المقبلات على الولادة من الضغط النفسي قد تحققت نسبيا عند

ثلاثة حالات ولم تتحقق مع حالتين .

2. نجد أنها تحققت إذا كان للمساندة العائلية دورا في التخفيف من مستوى الضغط النفسي

لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة للمرة الاولى .

3. يؤدي الشعور بالتوتر والتعب على الدفع من مستوى الضغط النفسي لدى النساء

الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الاولى .

2. دراسة (خوالد سمية) 2017 بعنوان : المخاوف التي تؤدي الى القلق عند المرأة الحامل المقبلة على الوضع .

هدفت هذه الدراسة للتعرف على الحالة النفسية التي تعيشها المرأة في الفترة الأخيرة من الحمل وخاصة المقبلة على الوضع والتعمق أكثر في اسباب ونوع القلق الذي ينتابها في نهاية فترة الحمل .

حيث توصلت الى النتائج مفادها بأن الحامل مهما كانت قوية الشخصية وسليمة البنية النفسية ومهما كانت الظروف الاجتماعية ملائمة فإن القلق الذي تعيشه المرأة خلال هذه الفترة يعد أصعب المراحل التي تمر بها خاصة قبل الوضع إذ انها لا تعرف ما ينتظرها وما هو مصير طفلها ومن هنا نجد بأن الاهتمام بالجانب النفسي للحامل وتقديم نصائح وارشادات من طرف الطبيب، الاسرة، الاخصائي النفسي عامل مهم في مساعدة الحامل على ازالة بعض الضغوطات لوضع كل الامور التي تحصل لها في هذه الفترة حتى يتوفر لها الاطمئنان النفسي لو بنسبة قليلة .

3. دراسة (قيدي بشرى، جيهان) 2020 بعنوان : الضغط النفسي للمرأة الحامل في ظل جائحة كوفيد 19.

- هدفت هذه الدراسة للكشف على مدى إدراك الضغط النفسي للمرأة الحامل في ظل جائحة كوفيد 19 في ولاية بسكرة .
- تمت إجراء الدراسة على حالة واحدة من النساء الحوامل في ظل جائحة كوفيد ولتحقيق هدف الدراسة قمنا باتباع المنهج العيادي الاكلينيكي معتدين على دراسة الحالة التي تضمن إدراك الدراسة التالية :
- المقابلة النصف موجهة مقياس الضغط النفسي لفستاين 1993 والذي يتضمن 30 بند .
- حيث توصلت نتائج الدراسة الى :
- تعاني المرأة الحامل من ضغط نفسي مرتفع في ظل جائحة كوفيد 19.



4. دراسة (صلاح الدين، نجيب) 2001 : حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على التأثير على ارتفاع الضغط الدم المصاحب للعمل لأنه كثيرا ما يسبب امراض يقضي على حياة الام والجنين لوجود المرأة الى اجراء العملية القيصرية ،عينة الدراسة اشتملت على عدد 33 سيدة حامل ممن تتوفر لديهن أسباب تجعلهن أكثر عرضة لإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم المصاحب للحمل .
5. دراسة (سارة لطفي سلامة) 2016 بعنوان : أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة .
- هدفت هذه الدراسة الى التعرف على اساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة طلاب الجامعة .
 - مصطلحات الدراسة : الضغوط النفسية -أساليب مواجهة الضغوط الانفسية - التفاؤل.
 - أدوات الدراسة : أسفرت النتائج الى وجود فروق بين متوسط درجات الطلبة التخصصات الأدبية والتخصصات العلمية في أساليب المواجهة الإقدامية، واساليب الضغوط النفسية ككل .
6. دراسة (بن صغير شميصة) 2020 بعنوان : أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبة الأم العاملة دراسة عيادية على حالتين بجامعة محمد خيضر بسكرة .
- تعتبر الدراسة الحالية ميدان خصب للبحث نظرا لغايته الرامية لإجابة عن التساؤل المحوري للدراسة وهو ماهي أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبة الام العاملة ولإجابة عن هذا قمنا بطرح الفرضيات التالية:
 - الانفعال هو الاسلوب الغالب في مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبة الأم العاملة.
 - الدعم الاجتماعي هو الأسلوب النادر في مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبة الأم العاملة .



-تأولت الباحثة متغيرات الدراسة من جانبها النظري في عناصر تشمل الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها فقد احتوى هذا البحث عن الأسس العلمية المرتكزة على المنهج العيادي .

حيث شملت الدراسة على ثلاثة حالات مقصودة عي طالبات أمهات عاملات، وطبق مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي (GISS) لغرض معرفة أكثر أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبة الأم العاملة.

نتائج الدراسة : توصلت الباحثة الى النتائج التالية :

- أكثر أساليب مواجهة الضغط النفسي استخداما لدى الطالبة الأم العاملة هو حل المشكلة.

- أسلوب الدعم الاجتماعي هو الأسلوب الأقل استخداما لدى الطالبة الأم العاملة في مواجهة الضغط النفسي .

- الأساليب الإيجابية هي الأكثر شيوعا في مواجهة الضغط النفسي لدى العينة.

7. دراسة (عبودي فاتح) 2008 بعنوان : الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي دراسة ميدانية بمؤسسة الخزف الصحي بمليلة بولاية جيجل .

- هدفت هذه الدراسة الى محاولة تشخيص عوامل الرضا الوظيفي الوظيفي بمؤسسة الخزف الصحي وتحديد مدى تأثير الضغط النفسي عليها والتعرف على العلاقة القائمة بين الضغوط وبين معدل الرضى ومحاولة تحديد الإرتباط الموجود بين الضغط النفسي وعامل الأجر لدى العامل .

- تناولت هذه الدراسة الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي في مؤسسة الخزف الصحي بمليلة ومن خلال نتائج الدراسة الميدانية تبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والرضا الوظيفي وهذا الأخير الذي تناولت فيه ثلاث متغيرات



وهي الأجر، محتوى العمل و نمط الإشراف والتي تبين لنا من خلال حسابنا لها من الارتباط بين هاته المتغيرات والضغط النفسي أنه علاقة جد ضعيفة .

8. دراسة (سعاد مخلوف) 2006 بعنوان : الضغط النفسي ومدى تأثيره على سلوك الأطباء بالمراكز الصحية دراسة ميدانية بولاية المسيلة .

- هدفت هذه الدراسة الى البحث في الضغط النفسي ومدى تأثيره على سلوك الأطباء

العاملين بالمراكز الصحية المتواجدة بالمسيلة .

- جاءت هذه الدراسة الميدانية للضغوط النفسية باعتبارها مدخل لتعرف على مختلف

القوى والمتغيرات المهنية والتنظيمية المؤثرة على الأطباء نتيجة لطبيعة مهنة الطب

و ارتباطها بصحة و حياة البشر .

- انقسمت الى شطرين الأول نظري و الثاني تطبيقي استعرض الجانب النظري ثلاثة

أبواب حيث تطرق الباب الأول الى مفاهيم وأليات ومصادر بشكل عام والثاني

خصص لطبيعة السلوك الإنساني أما الثالث فقد تم التركيز فيه على المراكز

الصحية والطبيب العامل بها، أما الجانب التطبيقي فقد قسم إلى قسمين فصل

خصص لتحديد ميدان الدراسة والفصل الثاني فقد ضم عرض وتفسير النتائج وهذا

كله بهدف التعرف على الأعراض نفسية والسلوكية والجسمية الناجمة عن الضغوط

النفسية .

9. دراسة (رزان إسماعيل) بعنوان: مصادر الضغوط النفسية المهنية لدى عينة من

المرضى والمرضات " دراسة ميدانية في مستشفى الأسد الجامعي في محافظة

اللاذقية"

- هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الضغوط النفسية المهنية التي يتعرض لها

المرضى والمرضات العاملين في مستشفى الأسد الجامعي وفق لمتغيرات (النوع

والحالة الاجتماعية).

- خلصت الدراسة الى النتائج التالية :



يعاني أفراد العينة من ضغوط نفسية بنسبة كبيرة (64.59%) إذ شكل البعد المادي المرتبة الأولى، يليه بعد بيئة العمل ثم البعد النفسي في المرتبة الأخيرة.

- أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع في الضغوط النفسية المهنية، وكانت هذه الفروق لصالح الإناث في البعد النفسي، ولصالح الذكور في بعد العلاقة مع الزملاء الأطباء والبعد المادي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية في الضغوط النفسية المهنية، ولقد كانت هذه الفروق في البعد النفسي فقط ولصالح الغير متزوجين .



التعقيب على الدراسات السابقة

1. من حيث هدف الدراسة

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت متغير الضغوط النفسية اتضح لنا الأهمية البالغة للموضوع و بالخصوص لدى النساء المقبلات على الولادة والذي تم تناوله بعده اوجه مختلفة وهذا مهم لنا باعتباره إطار نظري يساعدنا في دراستنا الحالية .

. بينما الدراسات السابقة كان الهدف منها :

هدف دراسة (ايول امال) 2012 و دراسة (قيدي بشرى- غمري جيهان) 2020 الى معرفة معنى ادراك النساء الحوامل للضغط النفسي .

وسعت دراسة (خوالد سمية) الى التعرف على الحالة النفسية التي تعيشها المرأة في الفترة الاخيرة من الحمل وخاصة المقبلة على الوضع والتعمق أكثر في اسباب ونوع القلق الذي ينتابها في نهاية فترة الحمل .

كما هدفت دراسة (صلاح الدين نجيب) 2001 الى التعرف على تأثير ارتفاع ضغط الدم المصاحب للحمل .

وهدف دراسة (سارة لطفي سلامة) 2016 الى التعرف على اساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة.

كما هدفت دراسة (العبودي فاتح) 2008 الى محاول تشخيص عوامل الرضا الوظيفي بمؤسسة الخزف الصحي .

وهدف دراسة (سعاد مخلوف) 2006 الى البحث في الضغط النفسي ومدى تأثيره على سلوك الاطباء العاملين بالمراكز الصحية .

2. من حيث الأداة

انتقلت الدراسة الحالية في اعتمادها على النصف الموجهة للوصول إلى هدف الدراسة مع دراسة كل من (ايول امال ، 2012) (خوالد سمية ، 2017).



3. من حيث العينة

بالنسبة للعينات المستخدمة في الدراسات السابقة فكانت تختلف باختلاف موضوع وهدف الدراسة حيث كانت معظم العينات تمثل النساء الحوامل المقبلات على الولادة كدراسة (امال، 2012) (سمية، 2017) (بشرى 2020) اما بالنسبة لدراسة فاختلفت على بقيه العينات والمتمثلة في فئة الطلاب كدراسة (بن صغير ، 2020) (سارة لطفي ، 2016)

علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة

من خلال ما تم تناوله في الدراسات السابقة ومقارنته مع الدراسة الحالية ,فإنها إتفقت في بعض النواحي واختلفت في نواحي أخرى ,بحيث كانت أوجه الاتفاق فيما يخص الأهداف التي تمثلت في التعرف على الضغوط النفسية لدى النساء المقبلات على الولادة كدراسة (ايلول امال ,2012), وكذلك دراسة (قيدي بشرى ، غمري جيهان ،2020).

كما إتفقت بعض الدراسات مع الدراسة الحالية في إستخدام المنهج الاكلينيكي كدراسة (ايلول امال ,2012), وكذلك دراسة (قيدي بشرى ، غمري جيهان ،2020).

، في حين إختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة حيث أنه لا توجد أي دراسة من الدراسات السابقة تناولت متغيرات الدراسة الحالية بصورة كاملة فمعظمها تناولت متغيرا واحدا من متغيرات الدراسة الحالية فقط كدراسة (بن صغير شميصة,2020) والتي تطرقت لمتغير الضغط النفسي فقط ,ودراسة (رزان اسماعيل ,) فتناولت الضغوط النفسية المهنية فحسب .

الجانب النظري

الضغوط النفسية

تمهيد.

1. أنواع الضغط النفسية
 2. أعراض الضغط النفسي
 3. عوامل الضغط النفسي
 4. الضغوط النفسية لدى النساء
 5. النظريات المفسرة
 6. علاج الضغط النفسي
- خلاصة.

تمهيد:

يعتبر الضغط النفسي ظاهرة لفتت أبصار الباحثين في مجالات الطب و علم النفس منذ أكثر من نصف قرن إلا أنها تعد من المواضيع الحديثة و التي اختلف الباحثون في تفسيرها، و في تحديد مصادرها و نتائجها فهناك من نسبها إلى الحالة الداخلية للأفراد، ومنهم من يرى أنها نتاج ضغوطات خارجية، و هذه الأحداث قد يدركها الفرد أنها تهديدات تؤدي إلى اضطرابات جسمية، انفعالية، و سلوكية كما قد تكون محفزات ايجابية تدفع الفرد إلى الرقي و العمل أكثر. ثم أن الحدث الضاغط لفرد ما ليس بالضرورة ضاغطا لغيره، و قد قمنا في فصلنا هذا بالتطرق إلى مختلف جوانب الضغط النفسي من تعاريف نظريات مفسرة، أعراض، تشخيص، أنواعه ، عوامل الضغوط النفسية لدى النساء ..الخ



أنواع الضغط النفسي:

هناك تصنيفات عديدة و مختلفة لظاهرة الضغط النفسي و من بينها ما يلي :

1/ **الضغط النفسي الحاد** : و هو استجابة الفرد لتهديد فوري و هو ما يسمى بالصدمة حيث يجد الفرد نفسه في موقف يهدده و لا يستطيع منعه

2/ **الضغط النفسي المزمن** : و هو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوط المتراكمة (وليد خليفة و مراد عيسى، 2008، ص 137)

3/ **الضغوط الحادة** : تتمثل في فقدان أحد الوالدين أو كليهما، فقدان المال الفقدان المفاجئ.

4/ **ضغوط طويلة المدى** : و تتمثل في تنامي الضغوط و تراكمها على مدى الأيام، مثل الشخصية الطموحة، التي تنقصها القدرة على تحقيق رغبتها أو لم تعط الفرصة لإرضاء قدراتها أو عدم التوافق الزوجي سواء من الناحية العاطفية أو المزاجية.

5/ **ضغوط ذاتية** : و يقصد بها الضغوط التي تؤثر على فرد بعينه مثل النزاع المستمر بين الفرد و زملائه.

6/ **ضغوط جسمية** : تتمثل في إصابة الفرد بأمراض شديدة أو مزمنة كالسرطان أو الفشل الكلوي مما يجعله سريع الانهيار تحت وطأة أي ضغط بسيط يمكنه مقاومة في حال خطره من الأمراض (محمد الطيب و سيد البهاص، 2009، ص 164)

كما يمكن الاعتماد في التصنيف على طبيعة المواقف الضاغطة المسببة لضغط النفسي ليكون كما يلي:

7/ **الضغط النفسي الإيجابي** : قد يكون لضغط تأثير إيجابي كذلك أنه أساسي في الحث على التحريض و الإدراك موفرا الإثارة التي يحتاج إليها الاضطرار إلى الكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر و التنبيه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة و الضغط يوفر أيضا حسن التيقظ الذي نحتاج إليه عندما نواجه حالات مهددة مثل اجتياز طريق مزدحم أو قيادة السيارة في أحوال رديئة، فالمقاربة المسترخية على نحو مفرط في مثل هذه الحالات قد تكون مهلكة (سمير شيخاني، 2003 ص 14)



و هو شعور ينشأ من ضاغط يقيمه الشخص على أنه ضاغط إيجابي و يمثل تحدياً ممتعاً.

8/ الضغط النفسي السلبي : أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في

العائلة، العمل أو العلاقات الاجتماعية و تؤثر هذه الضغوطات سلباً على الحالة الجسدية والنفسية و تؤدي إلى أعراض مرتبطة بالضغط النفسي، كالصداع و الألم المعدة و الظهر والتشنجات العضلية و عسر الهضم و الأرق و ارتفاع ضغط الدم و السكري (ماجدة عبيد، 2008، ص 25)

و يشمل الضغط النفسي السلبي كل الأوضاع المولدة للألم و الحزن و الكآبة مثل حالات الفشل الاجتماعي و المهني و العاطفي و حالات المرض و هذا يؤدي إلى حالة من عدم الاستقرار، و فقدان التوازن (وليد خليفة و مراد سعد، 2008، ص 138).

9/ ضغط ألفا : و يشير إلى الخصائص الموضوعية للبيئة كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي.

10/ ضغط بينا : و يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد

11/ ضغوط التوتر : هي المشاعر التي نشأ عندما يدرك الفرد التناقض بين المستوى الفعلي

المفصل لتغير دافعي هام، مثل شخص ما في حالة عمل بينما الدافع منخفض نجد أن:

-ضغط التوتر ينشأ لو أن مستوى المثير أصبح عالياً.

- ضغوط أسرية و عائلية- ضغوط اقتصادية و مادية

- ضغوط نفسية و إجتماعية

- ضغوط صحية و عضوية (محمد البهاص، 2009، ص 165)

2/ أعراض الضغط النفسي :

ان التعرض المفرط للضغط ينتج عنه عدم التوازنات الهرمونية , يمكن ان تحدث تشكيلة من الأعراض:

1-2- أعراض جسدية :

- تغيرات في أنماط النوم .



- التعب .

- تغيرات في الهضم (غثيان, قيء , إسهال) .

- آلام في الرأس .

- أوجاع في أماكن مختلفة من الجسم .

- العدوى .

- عسر الهضم .

- خفقان القلب بسرعة وبقوة .

- نبضات قلب خاطئة (سمير شيخاني, 2003 , ص 19_18)

2-2- أعراض نفسية:

- تغيرات في العادات والنشاطات اليومية كالنظافة والمظهر .

- نوبات غضب شديدة مع اللجوء للعدوانية والعنف .

- نوبات اكتئاب شديدة مع نفاذ الصبر .

- الشعور بالعجز وعدم الأمان .

- الحساسية المفرطة (بغیحة الياس , 2006 , ص 71-72).

2-3- الأعراض الفكرية والمهنية المعرفية:

- النسيان وصعوبة التركيز .

- صعوبة اتخاذ القرارات مع اضطراب التفكير .

- صعوبة استرخاء الأحداث وتزايد الأخطاء .

- استحواذ فكرة واحدة على الفكر .

- انخفاض الدافعية وانجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ (عثمان يخلف, 2001, ص 42).

2-4- الأعراض السلوكية :

- الإفراط في الأكل .

- الميل الى الجدل والانعزال .



_ الزيادة في التدخين او الكحول وأداء سيئ في العمل .

_ تجنب المسؤولية او إنكارها .

_ عدم الاهتمام بالصحة وتغيير في العائلات العائلية.

5-2-الأعراض الاجتماعية :

_ عدم الثقة الغير مبررة .

_ نسيان المواعيد أو الغائها قبل انجازها .

_ تبني السلوك او اتجاه دفاعي في العالقة مع الآخرين ومراقبتهم ومتابعة أخطائهم بالإضافة الى التفاعل الآلي وغياب الاهتمام الشخصي.

3/عوامل الضغط النفسي :

للنساء كل واحدة منها لها قصة في ذاتها، لها ظروفها و تاريخها واحتياجاتها ومشكلاتها، إلا أن هناك أمور تشترك فيها الغالبية العظمى ، قد يكون البعض تجاوزها والبعض الآخر قد تعرض لها، لكن ذلك لا ينفي كونها ضغوطا مرتبطة بكونها نساء يعيش في مجتمعات لها تصور خاص لدور النساء و مقامها في المجتمع تتأثر بعدة عوامل:

- عوامل اقتصادية و تتضمن الفقر و ظروف العمل

- عوامل اجتماعية و ثقافية تشتمل الزواج التقليدي، و تعدد الزوجات و عدم الزواج والطلاق، و تعدد الأدوار الاجتماعية و المسؤوليات الملقاة على عاتق النساء.

- عوامل سياسية مثل الحرب و الهجرة و وضع اللجوء و النزوح ... إلخ

- عوامل تشريعية مرتبطة بها تكلفة الدول من حقوق للنساء و ما توفره من سبل دعم للحصول على تلك الحقوق.

-عوامل إنجابية مرتبطة بالمراحل المختلفة في حياة النساء من الطفولة و في فترة الأمان" الولادة".



- التعرض للعنف الجسدي و النفسي تلك بعض من العوامل و الظروف البيئية التي تؤثر في حالة النساء النفسية في بلادنا ، و قد تتسبب بضيق واسع من ردود الأفعال النفسية أو الاضطرابات النفسية الناتجة عن اضطرابات عضوية مثل سوء التغذية و الفقر.

و هذه العوامل كأثلة عن أنواع من الضغوط النفسية التي تتعرض لها قطاعات واسعة من النساء، بعضها قد يمثل أزمة حادة في حياتهن لكن البعض الآخر قد يمثل نمطا الحياة تضطر المرأة للتعايش معه بشكل يومي، و حل المشكلات لا يقتصر على الحل الفردي لها بل أن هناك مشكلات تستدعي إحداث تغييرا اجتماعي عام لرفع الظلم عن فئة من فئات المجتمع، إلا أن كل واحدة قد تجد نفسها في وقت ما أمام معضلة ما أو توتر ما يجب التعامل معه لاسترجاع التوازن النفسي، و الاستمرار في الحياة.(عايدة سيف الدولة2003)

4/- الضغوط لدى النساء :

أصبحت المرأة تشارك أسرتها في تحمل المسؤولية و يقع عليها أيضا عبء الحياة من خلال معاشتها مع أسرتها إذا كانت غير متزوجة أو متزوجة فهي تتحمل أكثر بمشاركة الزوج طموحاته إضافة إلى زيادة مصادر الضغوط الناتجة عن الواجبات المنزلية، و تربية الأولاد و توفير الراحة للعائلة في الأوضاع الاعتيادية أو في حالات الأزمات. وإذا كانت ردود الأفعال لدى الرجال تتضح بحالات التجهم و الكآبة الطارئة و التحدث بصوت مسموع، و عند المرأة تظهر شكل أعراض جسمية مثل انقطاع الطمث وارتباك العادة الشهرية و التوترات التي تعترى مرحلة ما قبل الحيض و الصداع، و حالات الانهيار ما بعد الولادة، و الاكتئاب و ظهور أعراض ظاهرة المصاحبة للاضطرابات فقدان الشهية للطعام أو الشراهة فالنساء معرضات لصفتين من الضغوط.

- ضغوط تتعلق بهويتهم البيولوجية

- ضغوط تتعلق بالممارسة الأسرية

1- من الناحية البيولوجية : تشنجات و أعراض كسرعة التأثر و الغضب أو اختلال في

ساعات النوم، أو حالات الصداع المستمر، ما هي الإنتاج لتلك الضغوط التي ما



عادت تقوى على تحملها و بالتالي تضعف لديها المقاومة الجسدية و تكون عرضة للأمراض .
 2- أما الضغوط الناتجة عن الدور الأسري : التثبث بما أمكن من تماسك الأسرة في مثل هذه الظروف التي تمر بها و الانتقالات المستمرة في السكن ، و في الإحساس بعدم الاستقرار للعائلة تشكل بحد ذاته ضغط كبير على رب الأسرة، و هو يشكل لدى المرأة الجزء الأكبر من الضغوط ، حيث تمتص مخاوف الرجل من خلال أصدقاء الأمان على أفراد الأسرة و هي تشارك بشكل فعال في الحفاظ على قوة الأسرة في مواجهة ضغوط الحياة بأشكالها الاقتصادية و المالية و الضغوط الناتجة عن عدم وضوح الرؤية للمستقبل و البحث الدائم عن الإستقرار.(صالح محمد علي أبو جادو،2004، ص 90_ 89).

5/النظريات المفسرة:

1-5- النظريات الفيسيولوجية : من أهم النظريات الفيزيولوجية التي تناولت الضغط النفسي نجد:

1- نظرية " ولتركانون " : يعتبر الضغط حالة رد فعل في الحالات الطارئة و قد استخدم عبارة الضغط الانفعالي لوصف عملية رد الفعل النفسي الفيزيولوجي التي كانت تؤثر على الانفعالات للحيوانات التي كانت محتوى مجرى بحوثه ، و قد بينت الدراسات أن الضغط الانفعالي كالألم و الخوف و الغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي الذي يرجع إلى التغيرات في كمية إفرازات عدد من الهرمونات أهمها هرمون الأدرينالين الذي يحفز الجسم على مواجهة المواقف الطارئة ، و عليه فإن سبب الضغط هو كيان الاتزان الحيوي في حالة خطر نتيجة العوامل الخارجية القاتلة بالنسبة للكائن الحي.

2- نظرية " بيكال " (1979) : يرى أن الفرد يحمل إمكانيات و قدرات خاصة تمكنه من التوافق مع مختلف العوامل و المواقف الضاغطة و ذلك عند مواجهته لوقائع و أحداث تكون ضد طموحاته و ميوله المتعلقة بالعوامل الوراثية أو المكتسبة، بحيث ينجم عن عدم توافق المحيط و طموحاته صراع يدفعه إلى استخدام ميكانيزمات فيزيولوجية و أخرى نفسية أما إذا زاد



الفشل واستمر ذلك حتما سيؤدي إلى ظهور خلل في مستوى الجهاز أو و الخاضع لذلك الضغط (دليلة عيطور، 1997، ص 94-93)

3- نظرية " هانز سيللي " : لقد وضع " سيللي " نظريته من خلال تجاربه المتنوعة على الحيوان و الإنسان و قد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يحدث اضطرابا في الجهاز الهرموني من خلال الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي المستقل و أن هذه الاضطرابات الهرمونية هي المسؤولة عن الأمراض السيكوماتية الناتجة عن التعرض للتوتر و الضغط النفسي الشديدين ، و قد أطلق على الأعراض العضوية التي تظهر أثناء ذلك اسم زملة تناذر أعراض التكيف العام و تحدث خلال ثلاثة مراحل هي :

المرحلة الأولى: استجابة الإنذار في هذه المرحلة يستدعي الجسم لكل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر فتحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيباً لها مجموعة من التغيرات العضوية و الكيماوية، فترتفع نسبة السكر في الدم و يتسارع النبض و يرتفع الضغط الشرياني، فيكون الجسم في حالة استنفار و تأهب كاملين من أجل الدفاع و التكيف مع العامل المهدد.

المرحلة الثانية : مرحلة المقاومة : إذا استمر الموقف الضاغط فإن المرحلة التي تتبعها هي مرحلة المقاومة التي تشمل أعراض جسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها و تعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى الأعراض النفس جسدية. و يحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد فعل تكيفي كاف ويؤدي التعرض المستمر للضغط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيدا من الخلل في القرارات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية.

المرحلة الثالثة : مرحلة الإعياء و الانتهاك : إذا طال تعرض الفرد للضغط لمدة أطول فإن يصل إلى نقطة يعجز فيها عن الإستمرار في المقاومة و يدخل في مرحلة الإنهاك و يصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل، في هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية و تضطرب الغدد و



تنقص مقاومات الجسم وتصاب الكثير من الأجهزة بالعطب و يسير المريض نحو الموت بخطى سريعة (محمد عبد الله، 2001، ص 117-111)

2-5- نظرية التحليل النفسي :

سيغموند فرويد : يرى بأن الأنا يعمل على حفظ الذات من العوامل و المثيرات الداخلية الخارجية المهددة له اما بالعدول عنها أو الهروب منها أو التكيف معها . فالزيادة بالضغط النفسي تولد الألم و انخفاضه يؤدي الى الاحساس باللذة و الأنا بطبيعته يسعى دائما لتحقيق اللذة و تجنب الألم. فحسب التحليل النفسي ينظر للضغط من منظور نفسي داخلي حيث يتم التأكيد على أهمية و دور العمليات اللاشعورية و ميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي و لا سوي للفرد فالصراع و التفاعل المتبادل بين مكونات الجهاز النفسي الثالث " الهو ، الأنا ، الأنا الأعلى " و عدم القدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات الهو و متطلبات الواقع الخارجي ينتج عنها الضغط النفسي و يتأثر إدراك الفرد للموقف الضاغط لتجاربه الداخلية. اذا أن خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس فهي تشكيل شخصية الفرد ، فالفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة و مؤلمة فانه يسعى الى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية

و على هذا الأساس فالقلق و الخوف أو اي انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد يتم تفريغها بصورة ال شعورية عن طريق الكبت أو الكبت أو الإنكار و غيرهما من ميكانيزمات الدفاع .

_ فالنت : و قد قامت فالنت 1971 بوضع ميكانيزمات الدفاع في شكل هرمي يتكون من 4 أجزاء هي:

أجزاء الذهانية وهي في المقابل عصابية ، النضج و في المقابل عدم النضج . و ترى ان ميكانيزمات الدفاع الفاشلة تعمل على تحاريف الواقع قليلا، و أن هذه الميكانيزمات تعدل ادراك الفرد للأحداث لضاغطة التي يواجهها و من ثم الضغط الانفعالي و خاصة القلق.

طه، 2006، ص7)

3-5- النظرية المعرفية:

أنشأ "لازاروس" نظريته نتيجة إهتمامه الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي و النموذج التفاعلي للضغط، فهو يرى أن الضغط لا يتوقف على المثير الخارجي بقدر ما يتوقف على المعاني و التفسير التي يقدمها الفرد لذلك الموقف أي أن استجابة الفرد للموقف مرتبطة بالتقدير المعرفي و مجموع الأفكار والخبرات التي يكونها الفرد في محيطه، و بحيث تختلف هذه الإستجابة من فرد لآخر فمنهم من يقوم بمواجهة الموقف و منهم من يقوم بمخطط فعلي مباشر للمواجهة وإلى جانب اختلاف الإستجابات للمواقف تختلف الأحاسيس فمنهم من يستجيب بالغضب و منهم

من يستجيب بالإحساس بالقلق.

يعتبر فهم نظرية " سبيلر بورجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، و لقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق (قلق الحالة وقلق السمة) و في هذا الصدد يشير إلى أن للقلق شقين يشملان ما يشار إليه على أنه سمة القلق أو القلق العصابي أو القلق المزمن و كذلك ما يسمى بحالة القلق أو القلق الموضوعي أو قلق الموقف، و سمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق قلقا يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، بينما حالة القلق، موقفية تعتمد بصورة أساسية و مباشرة على الظروف الضاغطة و هو في نظريته للضغوط يربط بين قلق الحالة و الضغط و يعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق و ما يتبينه في علاقة قلق حالة بالضغط يستبعده عن حالة القلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن خبرة سابقة بالضغط حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلا.

و يهتم في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة التي تكون ضاغطة، و يميز بين حالات القلق الناتجة عنها. و يحدد العلاقة بينها و بين ميكانيزمات دفاع التي تساعد على تجنب النواحي الضاغطة..، فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزمات فاعلية المناسبة لتخفيف الضغط، أو



يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح له بالهروب من الموقف الضاغط، و يرى أن القلق كعملية انفعالية تشير إلى تتابع الإستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشك ما من الضغط و تبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط . هذه النظرية تطرقت إلى الجانب التحليلي واعتمادها على الميكانيزمات الدفاعية لمعرفة الضغط و أهملت عدة جوانب و الإنفعالات و السلوكات ، أي أهملت الجانب المعرفي السلوكي و الذي يلعب دورا مهما في حياة الفرد.

2/ نظرية " باك و أليس " : " Beek and Ellis يفسر التناول المعرفي للظواهر النفسية بكيفية تصور الفرد لها و يؤكد "باك" أن سلوك الإنسان يتحدد بالطريقة التي يدرك بها الفرد الواقع و المحيط، كما يرى إيليس من ناحية أن السلوك يتحدد بالاعتقادات و الأفكار التي يكونها الفرد عن وقائع الحياة التي يتعرض لها، فيكسب أفكار غير منطقية، استنادا لتعلم خاطئ غير منطقي، يلقنه إياه الوالدين و المحيط الثقافي بخلد هذا التفكير في سن الرشد، و تصبح التجارب الماضية مؤثرات غير منطقية في التفكير، فتشوه طريقة التفكير، و تتسبب في ظهور اضطرابات سلوكية يجتاز الفرد المؤثرات التي يستجيب إليها ذاته و يضعه ضمن الصور و الأفكار و الكلمات التي يكون لها معنى معين يتوقعها و يصل إلى إدراك معناها الكامل، تتجسد هذه الوقائع العقلية في سلوكه و تؤثر عليه (دليلة عطير، 1998)

4_5 النظرية السلوكية:

تنظر هذه النظرية إلى الضغوط النفسية على أنها تأتي نتيجة عوامل مصدرها البيئة.

5_5- نظرية الإجتماعية :

" هوتمر و راه : تدخل نظرية " راه " و " هولتمر" ضمن النظريات النفسية الإجتماعية للضغط، وهي تدرس السياقات الإجتماعية لهذه الظاهرة تبعا لطبيعة الحوادث الضاغطة التي تتعرض لها الأفراد، و يرى نفس الباحثان أن تراكم الأحداث الحياتية الضاغطة يؤدي إلى اضطرابات تمس كل من الصحة النفسية و البدنية للفرد كما يميز بين ثلاثة أنواع من الحوادث و هي :

- الحوادث المفاجئة، كفقدان قريب أو شخص محبوب أو أيضا الإصابة بمرض خطير.

- الحوادث المزمنة، ومن مميزاتها التواصل و الاستمرارية، كالصراع العائلي أو الصراع بين الأجيال

- الحوادث المرتبطة بالمراحل الانتقالية في الحياة كالزواج مثلا .

و يعتبر " راه و هولمتر" الضغط مرض في التكيف ترتبط آثاره ارتباطا وثيقا بالطرق التي يحددها الفرد للتعامل معه من جهة وبمدى توفيره للطاقة الكافية لمواجهة هذا الضغط من جهة أخرى.

كل من العلاقة بين التغيرات الحياتية التي تطرأ على الأفراد تتطلب التكيف مع الأمراض التي تظهر عليهم بناء على ذلك

10 - علاج الضغط النفسي :

لقد أشار " كاقان " (1991) إلى عدة أساليب للتعامل مع الضغوط و مواجهتها ومنها:

- تحويل الخوف إلى تحدي و التركيز على طرق السيطرة و التحكم في

- جعل الموقف المهدد أقل تهديدا بإعادة تقييمه

- تغيير أهداف الفرد بما يتلاءم مع الموقف الضاغط

- الإستعداد للضغط و يحدد " حسن عبد المعطي" (1994) سبعة أساليب لمواجهة الضغوط على النحو التالي:

1.10. العمل من خلال الحدث : و هو يتضمن الإستفادة من الأحداث لتصحيح مساره من

خلال التفكير المنطقي

- الإلتفات إلى اتجاهات و أنشطة أخرى

- التجنب و الإنكار : و هذا يمثل تبدل مشاعر الإحساس و اللامبالاة

- طلب المساعدة الإجتماعية

2.10. الإلحاح و الإقحام الفوري : و هذا يمثل مدى تدخل الأفكار التلقائية المرتبطة بالحدث

بصورة قهرية و تكرار الأحلام المضطربة

3.10. - العلاقات الإجتماعية : و هو محاولة التنفيس بالعلاقات الإجتماعية.



4.10. تنمية الكفاءات الذاتية : و هو تكريس الجهد إلى العمل و التخطيط للنجاح لطرده

الأفكار المرتبطة بالحدث (وليد السيد مراد علي، 2008، ص 163-162)

و من بين أساليب مواجهة الضغط نجد ما يلي

5.10. المواجهة النشطة أو المتمركزة حول المشكل : و هنا يسعى الفرد إلى تغيير

الموقف مباشرة بغرض تعديل مصدر الضغط و التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة و

تتمثل خطوات هذا الأسلوب في :

- البحث عن المعلومات أو طلب النصيحة

- إجراءات حل المشكلة

- تطوير المكافآت أو الإثبات البديلة

6.10. أسلوب الإسترخاء : هناك بعض العوامل التي تساعد على سرعة اتقان أسلوب

الاسترخاء منها الإلمام بالإحساس العلمي، للإسترخاء ، استخدام قوة الإيحاء و التركيز

التغلب على المخاوف التكرار و التعميم، اختيار الوقت المناسب للتدريب

7.10. التعايش مع المشكلة : هناك أسلوبين للتعايش مع المشكلة

- استراتيجية الإقدام : يكرس فيها الفرد طاقته المعرفية و الإنفعالية و السلوكية التي

يمتلكها نحو الحدث الضاغط أو مصدر التهديد بالخطر

الجانب التطبيقي

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد.

1. الدراسة الاستطلاعية

2. المنهج المستخدم

3. حدود الدراسة.

4. مجتمع و عينة الدراسة.

5. أداة الدراسة.

خلاصة.



تمهيد :

بعد تطرقنا إلى الجانب النظري ، سنعرض الجانب التطبيقي الذي هو أهم شيء في البحوث العلمية إذ أنه الوسيلة الوحيدة التي تمكننا من التأكد من معلوماتنا النظرية و اختبار تأثير المتغيرات المختلفة على الحالة، كما تسمح لنا باختبار الفرضيات و الإجابة على الإشكالية المطروحة في بداية بحثنا، كما يعد الجانب التطبيقي، همزة وصل بين الجانب النظري و الميداني .

و هنا سنقوم بعرض دراستنا الاستطلاعية و المنهج المتبع و مكان إجراء البحث ، و مجموعة البحث و معايير انتقائها، خصائصها و التعريف بمختلف الوسائل المعتمد عليها أثناء البحث و خطوات إجرائه.

وهذا ما سنحاول مراعاته من خلال الحرص على إتباع خطوات صحيحة و منظم .



1- الدراسة الاستطلاعية:

للدراسة الاستطلاعية أهمية كبيرة في مساعدة الباحث، حيث أن الغرض منها القيام ببحث مصغر في الميدان هو اختبار عناصر البحث.

كما تساعد أيضا في التحقق من الاختبارات المستخدمة و سلامة العينة و أسلوب اختيارها و جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول الموضوع، إضافة إلى أنها تسمح بالتعرف على المشكلات التي يمكن أن تظهر قبل القيام بالدراسة الأصلية مما يمكن من حل هذه المشكلات الغير متوقعة في هذه المرحلة من الدراسة (رجاء محمود، 2006، ص92).

فبعد تحديد متغيرات الدراسة قمنا بالبحث عن مجموعة الدراسة و المتمثلة بالنساء الحوامل المقبلات على الولادة وكان ذلك في 15 أبريل 2023 ؛حيث قمنا بزيارة المستشفى الذي يقع بولاية المسيلة مستشفى سليمان عميرات و نظرا لإقبال للنساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى في هذه الفترة قمت باستغلال الفرصة للحصول عن مجموعة البحث التي تخدم الموضوع المختار و هكذا تم الحصول على (6 حالات) و قمنا بإجراء المقابلة العيادية، التي تخدم البحث و هكذا حتى توصلنا إلى الصورة النهائية للمقابلة و التي نجدها في الملاحق .

2. المنهج المستخدم :

نظرا لطبيعة بحثنا فقد ارتئينا اعتماد المنهج العيادي "الإكلينيكي" الذي يركز على دراسة حالة الذي يسمح بالملاحظات الدقيقة للحالات و هو المنهج المناسب مع موضوع بحثنا و قد قمنا باستخراج عدة خصائص نفسية خلال دراستنا حالات فردية لنساء مقبلات على الإنجاب، و بحثنا قائم على الربط بين الضغط النفسي و مرحلة الحمل، خاصة عند الإقبال على الولادة و هنا نجد المنهج العيادي هو الأنسب لجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات عن الحالة، و تساعد في كشف وقائع المرحلة وكيفية الاحتكاك بها.

و يعرف المنهج العيادي على أنه " الدراسة المركزة العميقة لحالة فردية أي دراسة الشخصية في بيئتها" (حسن مصطفى عبد المعطي، 2003، ص31) و نجد تعريف دانيال

لاقاش D. Lagache على أنه دراسة السلوك في إطاره الحقيقي، و الكشف عنه بكل أمانة، عن طريق التعايش، و التفاعل لكائن بشري محسوس و كامل ضمن وضعية ما، و العمل على إقامة العلاقات بينهما في المعنى، البنية، التكوين و الكشف عن الصراعات التي تحركها (Perron R, 1979, P37) أي أنه المنهج الذي يدرس السلوك في وضعية معينة، و الكشف عن مختلف الجوانب التي تتحكم في هذا السلوك.

إذن المنهج العيادي يسمح لنا بدراسة الحالات الفردية دراسة معمقة و بذلك يتسنى لنا جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول كل حالة، و التي تسمح لنا بالتحقق من فرضيات بحثنا.

فالمنهج العيادي هو الأمتل لفهم طبيعة السير النفسي للنساء الحوامل المقبلات على الولادة ، بعد الملاحظة المعمقة للحالات و إدراك مستوى ضغطهن.

3. حدود الدراسة:

1.3 الحدود المكانية:

تم تطبيق هذه الدراسة في المؤسسة الاستشفائية في أمراض والتوليد مستشفى سليمان عميرات لولاية مسيلة -الجزائر-

نبذة عن المؤسسة :

فتح أبوابها يوم 06 أوت 1992 كقاعة ولادة حضرية بطاقة استيعاب تقدر ب 64 سرير وتقع بوسط مدينة المسيلة .

وتم تحويلها الى مؤسسة استشفائية متخصصة في أمراض النساء والتوليد وطب وجراحة الاطفال تحت تسمية : مستشفى سليمان عميرات للولادة الام والطفل .

التغطية:

المؤسسة توفر خدماتها الصحية لأزيد من 1086690 نسمة بمتوسط كثافة تقدر ب 59 نسمة لكل 2 كلم، وتغطي 15 دائرة بمعدل 47 بلدية .

يحتوي المستشفى على 70 سرير مكونة من مصلحتين و 06 وحدات موزعة كالاتي :

✓ مصلحة حديثي الولادة :

- وحدة أمراض وانعاش مواليد حديثي الولادة

- وحدة التكفل بالخدج

✓ مصلحة امراض النساء والتوليد :

- وحدة أمراض النساء

- وحدة الحمل المعسر

- وحدة ما قبل وما بعد الولادة

- وحدة الفحص والكشف والاستعجالان

3-2 الحدود الزمنية:

طبقت هذه الدراسة للعام الدراسي (2022-2023).

3.3. المجال البشري :

طبقت هذه الدراسة على النساء المقبلات على الولادة بمستشفى سليمان عميرات المسيلة

4. مجتمع وعينة الدراسة :

قمنا باختيار مجموعة بحثنا بطريقة قصدية محددة في هذا البحث.

و تعرف العينة القصدية على أنها تتضمن اختبار عدة حالات نمطية أو عدة حالات تمثل

نفس الأبعاد المختلفة لمجتمع البحث، و تسمى العينة القصدية باعتبار الباحث يقصد مفردات

العينة (طلعت ابراهيم، 1995، ص69) و القصد فيها هو مجموعة البحث الذي نحن في إطار

البحث فيه و كذلك السن المقصود.

معايير انتقاء مجموعة البحث:

عند انتقاء مجموعة البحث قمت بمراعاة الشروط التالية:

✓ أن تكون المرأة الحامل الموجودة في المركز مقبلة على الولادة .

✓ أن لا تعاني المرأة من أي مرض عضوي أو سيكوسوماتي.



5. أداة جمع البيانات :

اعتمدنا في هذا البحث على المقابلة العيادية النصف الموجهة .

المقابلة العيادية النصف الموجهة :

حيث تعرف المقابلة العيادية النصف الموجهة بالمقابلة ذات الإجابات المفتوحة و المغلقة و هي أكثر صرامة للباحث إذ تتمثل في طرح أسئلة معينة، دقيقة، متنوعة بتسلسل متفق عليه، يكون المفحوص فيها حرا في الإجابة، و لكن يبقى دائما مقيدا بمضمون إطار السؤال المطروح عليه (Chiland, 1993, p119) و يكون فيها دور الفاحص هو الاستماع إلى المفحوص، بالتعبير بكل ارتياح و طلاقة، و تشجيعه على الكلام.

واعتمدنا عليها لكونها هي التي تزودنا بمعلومات عن المفحوص التي لا تستطيع المقاييس المستعملة أن تقدمها لنا، سواء كان حول حياة المفحوص و معاشه و علاقته مع عائلته أو محيطه، كما أنها تجعلنا نتعامل مع المفحوص مباشرة مما يساعدنا أكثر على فهم حالته و محاولة إزالة الغموض الذي يحيط به.

و تعتمد المقابلة النصف موجهة على دليل مقابلة، و يعرف (محمد خليفة) المقابلة نصف موجهة على أنها تلك التي تعتمد على دليل المقابلة و التي ترسم خطتها مسبقا بشيء من التفصيل و توضع لها تعليمات محددة يتبعها جميع من يقوم بالمقابلة لنفس الغرض و فيها يتم تحديد الأسئلة و صياغتها، و ترتيب توجيهاتها، و طريقة إلقائها حيث يكون في ذلك بعض المرونة بعيدا عن أي تكليف (محمد خليفة بركات، 1984، ص126).

دليل المقابلة :

هو عبارة عن استمارة تتضمن حالة المرأة الحامل المقابلة على الولادة للمرة الأولى للتعرف على الحالة النفسية و الصحية و الاجتماعية، أي معاشها النفسي و الاجتماعي للمرأة الحامل، حيث يزودنا بالمعلومات المهمة مثل : السن، الاسم، وضعية المرأة الحامل و كذلك تكون هناك أسئلة تجيب عليها مباشرة بمعنى مغلقة و أسئلة تكون مفتوحة و هذا لعدم تقيدها كليا في الإجابة، و هذا لتفادي دخول المرأة الحامل في الكلام دون انقطاع حتى نتدخل بطرح

سؤال آخر لهذا وضعت في دليل المقابلة أسئلة مغلقة و مفتوحة و عند تطبيق أدوات الاختيار لا بد لنا إعادة صياغة الأسئلة في بعض الأحيان مثل : أنت تحت ضغط مقارنة بالآخرين " بقولنا أي إعادة صياغة السؤال : هل تكونين في مواقف صعبة و متوترة أكثر من الآخرين، حتى نتحصل على كامل الأجوبة، و بطريقة سهلة على المرأة الحامل المقبلة على الولادة، و هكذا قمنا بتحديد المحاور التي يعتمد عليها دليل مقابلتنا في هذا البحث حيث أن.

- المحور الأول : البيانات الشخصية و الحالة الاجتماعية

-المحور الثاني: الضغوط النفسية

-المحور الثالث: المساندة الاجتماعية

المحور الرابع: المساندة النفسية



خلاصة :

بعد التطرق إلى كل الإجراءات المنهجية المتبعة و المعتمدة عليها في بحثنا من مختلف الأدوات و التقنيات المستعملة و طريقة القيام بالمقابلة و الاعتماد على دليل المقابلة، و إجراء الاختبار بطريقة موضوعية، دون التدخل أثناء الإجابات، و هكذا قمنا بعرض الجانب المنهجي، و في الفصل الموالي نقوم بعرض نتائج كل حالة و تحليلها و تفسيرها حتى نصل إلى نتيجة علمية.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1. عرض وتحليل الحالة الاولى
2. عرض وتحليل الحالة الثانية
3. عرض وتحليل الحالة الثالثة
4. عرض وتحليل الحالة الرابعة
5. الخلاصة العامة لنتائج
6. مناقشة الفرضيات



1. عرض وتحليل الحالة الاولى:

المحور الأول: البيانات الشخصية والحالة الاجتماعية

الاسم: بثينة

العمر : 25 سنة

تاريخ الدخول الى المستشفى : السبت

المستوى التعليمي : جامعي

المهنة: /

المحور الثاني: الضغوط النفسية

س1: هل تشعرين بعدم الراحة؟

اكيد نحوس غير وكتاه نزيد ونشوف ابني سالم

س2: هل تعانين من التوتر وضيق في التنفس؟

شوي في الاشهر الاخيرة

س3: هل لديك رغبة في الحمل؟

اكيد اول مرة ليا

س4: ما هو احساسك تجاه الحمل؟

راني فرحانة بزاف شعور منقدرش نوصفو واخيرا رابحة نولي ام

س5: هل أزعجتك تغيراتك الفيزيولوجية والنفسية؟

ايه كرشي خرجت بزاف قلقنتي

س6: هل تشعرين بالضغط في فترة الحمل؟

نخمم غير في ابني كفاه رايح يكون وندعي ربي يكون بخير

س7: هل حالتك هذه تجعلك سريعة الغضب؟

ايه



س8: هل مررتي بفترة اكتئاب أثناء الحمل ؟

الحمد لله مجانيش اكتئاب

س9: هل تشعرين بالخوف من الولادة ؟

الفترة الاخيرة هذه راني بزاف خايفة

س10: هل ينتابك شعور قلق الموت ؟

اكيد اي وحدة تخاف

س11: هل لديك مخاوف على شكل المولود ؟

ايه مفسوخ قلبي كيفاه يجي

المحور الثالث: المساندة الاجتماعية

س1: تسكنين وحد ام مع العائلة ؟

لالا مع العائلة

س2: هل لديك مشاكل عائلية ؟

نعم، اي عائلة فيها مشاكل

س3: هل انت راضية على اوضاعك المعيشية ؟

نقولو الحمد لله

س4: هل زوجك راغب في الحمل ؟

اول مولود ليينا نستناو فيه بفارغ الصبر

س5: كيف كانت ردت فعله اتجاه الحمل ؟

فرحنا أكيد

س6: هل تغيراتك الفيزيولوجية ازعجت زوجك ؟

لا، بصح كرشي شوي

س7: كيف كانت العلاقة بينكما ؟

هايلة خاصة في الفترة الاولى من الحمل



س8: هل هذا الحمل هو الاول ؟

نعم

س9: من هو الشخص المقرب لك في فترة الحمل ؟

ماما ربي يحفظها وزوجي اكيد

س10: هل تلقيت الدعم في فترة الحمل ؟

ايه بزاف ربي يحفظهم

س11: هل واجهتك ضغوط داخل اسرتك ؟

مع بيت شيخي شوي مشاكل

المحور الرابع : المساندة النفسية

هل تلقيت الدعم النفسي الكافي اثناء الحمل ؟

ايه من عند ماما كانت تشجعني بزاف

هل تزورين اخصائي نفسي ؟

نعم قبل زواجي كنت نروح

هل تتابعين برامج نفسية ؟

ساعات برك مش دايمًا

من هو الشخص الذين تشعرين معه بالراحة ؟

ماما ربي يحفظها

هل لديك اخت او صديقة تتحدثين معها حول وضعك ؟

نعم صديقتي في العمل نفضفض ليها بزاف هي تريحنني



عرض محتوى المقابلة

تبلغ المفحوصة من العمر 25 سنة دخلت للمستشفى يوم 06 أبريل 2023 وهي ذات مستوى تعليمي جامعي عاملة وقد صرحت اثناء المقابلة العيادية انها تعيش مع العائلة في قولها " نسكن مع بيت راجلي " خلال المقابلة العيادية المفحوصة لمحنا بعض التعابير على وجهها ونوع من القلق اذ صرحت في قولها " تعبني هذا الحمل " حيث صرحت ايضا انها في الفترة الاخيرة من الحمل انها مرت بتوتر وضيق في التنفس في قولها " فالأشهر الاخيرة وليت نعيًا بزاف وتحكمني الضيقة " كما ابدت رغبتها الكبيرة في هذا الحمل لقولها " راني فرحانة بزاف واخيرا رايحة نولي أم" كما صرحت ايضا ان الحمل أثر عليها فيزيولوجيا لقوها "كرشي كبرت بزاف ولات متخلنيش نخدم بزاف حوايج" ووضحت ايضا صعوبة في فترى الحمل وخوف شديد من الولادة لقولها " اول تجربة ليا وراي خابفة بزاف من الولادة" وقد اوضحت ايضا بانها تلقت الدعم النفسي الكامل من زوجها وامها لقولها " ماما وراجلي بزاف وقفوا معايا وكانوا دائما يساندوني " .

تحليل الحالة :

من خلال كل نتائج والمعطيات المتحصل عليها في المقابلة العيادية اتضح ان المفحوصة تعيش ضغط نفسي مرتفع وذلك لحالتها الفيزيولوجية والنفسية حيث صرحت بانها في حالة انتهاك فكري وتوتر وان حالتها النفسية اثرت على ضغطها.

كما صرحت بان الدعم المقدم من زوجها وامها يشعرها بالحماية ويخفف عنها كل الضغوط.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق بان المفحوصة لديها ضغط نفسي مرتفع



2. عرض وتحليل الحالة الثانية

محور البيانات الشخصية والحالة الاجتماعية

الاسم: حنان

العمر : 29 سنة

تاريخ الدخول الى المستشفى : 03-04-2023

المستوى التعليمي : أساسي

المهنة: /

المحور الثاني: الضغوط النفسية

هل تشعرين بعدم الراحة؟

اياه بزاف نحوس غير وكتاه نزيد راني منيش مليحة طول

هل تعانين من التوتر وضيق في التنفس؟

بزاف نتخفق وتروحلي نفس نحس روجي راح نموت

هل لديك رغبة في الحمل؟

ايه بكامل الرغبة نتاعي حبيت نزيد طفلة ولا طفل

ما هو احساسك تجاه الحمل؟

نورمال كباقي الاشياء

هل أزعجتك تغيراتك الفيزيولوجية والنفسية؟

ايه راني متقلقة بزاف وليت خفيفة ليه ليه نتقلق مع حالي كفاه وليت من هذا الحمل.

هل تشعرين بالضغط في فترة الحمل؟

ايه نشعر بزاف كل يوم يزيد عليا الحال.

هل حالتك هذه تجعلك سريعة الغضب؟

نتقلق ليه ليه ومنلويش حتى واحد يهدر معايا.



هل مررتي بفترة اكتئاب أثناء الحمل ؟

إيه مررت بفترة الوحم رح نهبل كارثة.

هل تشعرين بالخوف من الولادة ؟

إيه خايفة بزاف كثر من ولادي لولين.

هل ينتابك شعور قلق الموت ؟

ايه نخم بزاف نقول نكون نموت على زيادة

هل لديك مخاوف على شكل المولود ؟

نعم نخاف بزاف نقول اسكو كان يجيني معوق لا قدر الله

المحور الثالث : المساندة الاجتماعية

تسكنين وحد ام مع العائلة ؟

نسكن وحدي

هل لديك مشاكل عائلية ؟

معنديش ميساعة هك وساعة هك

هل انت راضية على اوضاعك المعيشية ؟

ايه الحمد الله

هل زوجك راغب في الحمل ؟

ايه قابل بيه هذا الحمل الثالث

كيف كانت ردت فعله اتجاه الحمل ؟

فرح يشتي ذراري صغار

هل تغيراتك الفيزيولوجية ازعجت زوجك ؟

شوي شوي نورمال

كيف كانت العلاقة بينكما ؟



هايلة بزاف

هل هذا الحمل هو الاول ؟

لا، ثالث

من هو الشخص المقرب لك في فترة الحمل ؟

ولادي برك

هل تلقيت الدعم في فترة الحمل ؟

زيرو مكانش

هل واجهتك ضغوط داخل اسرتك ؟

والو

المحور الرابع: المساندة النفسية

هل تلقيت الدعم النفسي الكافي اثناء الحمل ؟

نو مكانش خلاص

هل تزورين اخصائي نفسي ؟

جامي

هل تتابعين برامج نفسية ؟

ايه نتابع في فيس بوك وتلفزيون

من هو الشخص الذين تشعرين معه بالراحة ؟

راجلي

هل لديك اخت او صديقة تتحدثين معها حول وضعك ؟

جارتني برك.



عرض محتوى المقابلة

تبلغ المفحوصة من العمر 29 سنة دخلت للمستشفى يوم 03 أبريل 2023 وهي ذات مستوى تعليمي أساسي مأكثة في البيت وقد صرحت اثناء المقابلة العيادية انها تعيش عائلتها لوحدها لقولها " داري وحدي ماشي مع بيت الشيخ".

خلال المقابلة العيادية مع المفحوصة لمحنا على تعابير وجهها القلق وعدم الارتياح اذ صرحت في فترة الحمل انها عاشت مجموعة من الضغوطات التي اثرت عليها في فترة الحمل وعدم الشعور بالراحة لقولها " عيت بزاف نحوس غير وكتاه نزيد ونتهنا " ومنيش مليحة طول " حيث صرحت ايضا انها في تلك الفترة كان يزداد عليها التوتر يوما بعد يوم وخاصة ضيق التنفس في قولها " نتخفق بزاف وتروحلي النفس نحس روجي راح نموت " كما ابدت رغبتها الكاملة هي وزوجها لهذا الحمل حيث قالت " كنا حابين نزيدو طفل وراجلي يحب لولاد الصغار " كما صرحت المفحوصة ان هذا الحمل اثر عليها فيزيولوجيا ونفسيا " وليت نتقلق بزاف من شكل نتاعي ونفسياتي تعبت منحبش حتى واحد يهدر معايا " اوضحت صعوبة هذه الفترة ولاحظنا اثناء المقابلة تمتلكها مخاوف شديدة على صورة الطفل وحالته الصحية الا ان خوفها الشديد كان من الولادة وتلك الالام الشديدة " نخم كان نموت " وقد اظهرت انها تلقت الدعم من زوجها وجارتها في قولها " لقيت غير جارتني وراجلي في كتافي " كما صرحت بحسن علاقتها مع زوجها في قولها " علاقتنا هاييلة بزاف "

تحليل الحالة

من خلال كل نتائج والمعطيات المتحصل عليها في المقابلة العيادية اتضح ان المفحوصة تعيش ضغط نفسي مرتفع وذلك لحالة وضعيتها اثناء فترة الحمل وكل الاعراض التي ظهرت وصرحت بها من قلق وتوتر اضافة الى التعب والانهاك الفكري وقد صرحت أن احساسها بعدم الراحة وحالة نفسييتها اثرت على ضغطها النفسي، كما صرحت انها رغم المتاعب الا انها كانت محمية وتلقت كل الدعم من عائلتها وشعورها بالأمان والحماية نستنتج مما سبق بأن المفحوصة لديها ضغط نفسي مرتفع



3. عرض وتحليل الحالة الثالثة

المحور الاول : البيانات الشخصية والحالة الاجتماعية

الاسم: سمية

العمر : 32 سنة

تاريخ الدخول الى المستشفى : 25 مارس 2023

المستوى التعليمي : ثانوي

المهنة: ممرضة

المحور الثاني : الضغوط النفسية

هل تشعرين بعدم الراحة؟

مكانش الراحة قاع من لي تبداي وننيم كيش مرتاحة

هل تعانين من التوتر وضيق في التنفس ؟

في الفترة الاخيرة توتر ونحس بضيق التنفس بزاف

هل لديك رغبة في الحمل ؟

ايه كاين رغبة بين الطرفين

ما هو احساسك تجاه الحمل ؟

فرحة وفي نفس الوقت صعب

هل أزعجتك تغيراتك الفيزيولوجية والنفسية ؟

قلق من شكل البطن وصعوبة في المشي

هل تشعرين بالضغط في فترة الحمل ؟

يوجد ضغوطات

هل حالتك هذه تجعلك سريعة الغضب ؟

ايه نتقلق بزاف

هل مررتي بفترة اكتئاب أثناء الحمل ؟



كايين اکتئاب خاصة في الفترة الاخيرة

هل تشعرين بالخوف من الولادة ؟

كثيرا

هل ينتابك شعور قلق الموت ؟

يجي هذا التفكير

هل لديك مخاوف على شكل المولود ؟

نعم

المحور الثالث: المساندة الاجتماعية

تسكنين وحد ام مع العائلة ؟

نسكن وحدي

هل لديك مشاكل عائلية ؟

لا يوجد

هل انت راضية على اوضاعك المعيشية ؟

نعم الحمد الله

هل زوجك راغب في الحمل ؟

نعم بزاف

كيف كانت ردت فعله اتجاه الحمل ؟

مليحة

هل تغيراتك الفيزيولوجية ازعجت زوجك ؟

عادي

كيف كانت العلاقة بينكما ؟

مليحة



هل هذا الحمل هو الاول ؟

الثالث

من هو الشخص المقرب لك في فترة الحمل ؟

صحابتي

هل تلقيت الدعم في فترة الحمل ؟

اسرتي وصديقاتي

هل واجهتك ضغوط داخل اسرتك ؟

لا

المحور الرابع : المساندة النفسية

هل تلقيت الدعم النفسي الكافي اثناء الحمل ؟

نص نص كي تكوني في دارك وحدك تحسي روحك وحدانية

هل تزورين اخصائي نفسي ؟

لا

هل تتابعين برامج نفسية ؟

لا

من هو الشخص الذين تشعرين معه بالراحة ؟

زوجي

هل لديك اخت او صديقة تتحدثين معها حول وضعك ؟

صديقاتي



عرض محتوى المقابلة

تبلغ المفحوصة من العمر 32 سنة دخلت للمستشفى يوم 25 مارس 2023 وهي ذات مستوى تعليمي ثانوي، ممرضة وقد صرحت اثناء المقابلة العيادية انها تعيش لوحدها لاحضنا التعب وعدم الارتياح اذ صرحت انها عاشت في فترة الحمل ضغوطات وقلق اثر عليها بالاكتئاب وقالت ايضا انها في تلك الفترة عانت من ضيق التنفس والتوتر في قولها " في الفترة الاخيرة من الحمل نتوتر بزاف ونحس بضيق التنفس " كما ابدت رغبتها الكاملة هي وزوجها بهذا الحمل حيث قالت " كايئة رغبة من الطرفين وزوجي فرح كي حملت " . كما صرحت المفحوصة ان تغيراتها الفيزيولوجية والنفسية أزعجتها في قولها " نتقلق من شكل البطن وصعوبة في المشي " وايضا مخاوف من الولادة وشكل المولود وقد اظهرت انها تلقت الدعم من زوجها وصديقاتها .

تحليل الحالة :

من خلال كل المعطيات المتحصل عليها في المقابلة العيادية اتضح ان المفحوصة تعيش ضغط نفسي مرتفع وذلك من خلال وضعيتها اثناء فترة الحمل وكل الاعراض التي صرحت بها : القلق، التوتر والتعب الفكري والجسدي وعدم الراحة ولكن رغم الضغوطات والمتاعب صرحت بانها تلقت الدعم من اسرتها وصديقاتها.



4. عرض وتحليل الحالة الرابعة

المحور الاول : البيانات الشخصية والحالة الاجتماعية

الاسم: كنزة

العمر : 22 سنة

تاريخ الدخول الى المستشفى : 25 مارس 2023

المستوى التعليمي : ثانوي

المهنة: مستفيدة من منحة البطالة

المحور الثاني : الضغوط النفسية

هل تشعرين بعدم الراحة؟

نعم وبزاف

هل تعانين من التوتر وضيق في التنفس ؟

كارثة وخاصة في هذه الاشهر الاخيرة وضيق التنفس خاصة اثناء الليل نبات نايضة.

هل لديك رغبة في الحمل ؟

ايه حابة وفي النفس الوقت خيفة منو

ما هو احساسك تجاه الحمل ؟

واعر بزاف وعندي 08 اجهاضات

هل أزعجتك تغيراتك الفيزيولوجية والنفسية ؟

شكلي ماقلقنيش بصح حالتي النفسية مقلقتني بزاف مكنتش هكذا

هل تشعرين بالضغط في فترة الحمل ؟

ايه بزاف تعبت من كلش

هل حالتك هذه تجعلك سريعة الغضب ؟

ايان تقلق على اتفه الاسباب



هل مررتي بفترة اكتئاب أثناء الحمل ؟

نعم خاصة في فترة الوحم

هل تشعرين بالخوف من الولادة ؟

خايفة بزا فلاني عشتها 8 مرات

هل ينتابك شعور قلق الموت ؟

ايه

هل لديك مخاوف على شكل المولود ؟

عندي بزاف مخاوف نضال نخم اسكو يموت يجي مريض

المحور الثالث : المساندة الاجتماعية

تسكنين وحد ام مع العائلة ؟

مع العائلة

هل لديك مشاكل عائلية ؟

شوية

هل انت راضية على اوضاعك المعيشية ؟

نعم راضية الحمد لله

هل زوجك راغب في الحمل ؟

نعم وبشدة

كيف كانت ردت فعله اتجاه الحمل ؟

عادي حملت من قبل كان يفرح مي ذرك ولا يخاف

هل تغيراتك الفيزيولوجية ازعجت زوجك ؟

نورمال

كيف كانت العلاقة بينكما ؟

عادية مهوش حنين



هل هذا الحمل هو الاول ؟

لا

من هو الشخص المقرب لك في فترة الحمل ؟

امي

هل تلقيت الدعم في فترة الحمل ؟

ايه اسرتي هو ما لدا عميني

هل واجهتك ضغوط داخل اسرتك ؟

لا مكانش

المحور الرابع : المساندة النفسية

هل تلقيت الدعم النفسي الكافي اثناء الحمل ؟

لا يوجد

هل تزورين اخصائي نفسي ؟

لا مرحتش مي كنت حابة نروح

هل تتابعين برامج نفسية ؟

لا

من هو الشخص الذين تشعرين معه بالراحة ؟

ماما

هل لديك اخت او صديقة تتحدثين معها حول وضعك ؟

لا



عرض محتوى المقابلة

المفحوصة تبلى من العمر 22 سنة تزوجت بعمر 18 سنة هذا الحمل التاسع بعد 08 اجهاضات ودخلت الى المستشفى يوم 20 مارس 2023 مأكثة في البيت وعندا مستوى بكالوريا وصرحت اثناء المقابلة انها تعيش مع عائلة زوجها وان لديها بعض المشاكل في قولها " شوية" وقد قالت انها تعيش ضغوطات اثناء فترة حملها وعدم الشعور بالراحة و التعب الجسدي والانتهاك الفكري في قولها " يوميا كايين ضغط راج نهبل" وصرحت ايضا ان الحمل اثر عليها نفسيا في قولها " شكلي مقلقنيش بصح حالتي النفسية مقلقتني بزاف مكنتش هكذا " وقالت ايضا بان حملها جعلها تغضب بسرعة واوضحت الحامل المخاوف التي تنتابها من الولادة لانها عاشت الاجهاض وخائفة من ان يموت الطفل في قولها "خايفة يموتلي البيبي اكثر من نفسي " كما صرحت برغبتها الشديدة هي وزوجها بالحمل وظهرت انها القت دعم النفسي من امها ورغبتها الشديدة في زيارة اخصائي نفساني في قولها " كنت حاب نروح".

تحليل الحالة

من خلال كل المعطيات المتحصل عليها في المقابلة العيادية اتضح ان المفحوصة تعيش ضغط نفسي عالي وذلك من خلال وضعيتها اثناء فترة الحمل وكل الاعراض التي صرحت بها : القلق، التوتر والتعب الفكري والجسدي وعدم الراحة ولكن رغم الضغوطات والمتاعب صرحت بانها تلقت الدعم من اسرتها و والدتها خاصة مما جعلها تشعر بالأمان والراحة وفي الاخير نتوصل بان كل ما تقدم من المقابلة العيادية النصف موجهة ان المفحوصة تعاني من ضغط نفسي مرتفع .



5. الخلاصة العامة لنتائج

من خلال عرض الحالات الاربعة و تحليلها و التي اعتمدنا على المقابلة العيادية النصف موجهة توصلنا الى:

1. خلاصة نتائج المقابلة العيادية

نستنتج من خلال نتائج المقابلة العيادية أن الحالات الستة التي تعاني من الضغط النفسي المرتفع كانت تتغلب عليها مجموعة من المخاوف و التوترات التي أرجعتها إلى صعوبة فترة الحمل و مختلف التغيرات التي طرأت عليها منذ بداية الحمل إلى أوان الولادة، و قد لامحنا هذا عند الحالة (1) وذلك راجع إلى المستوى المعيشي المتدني و الخوف الشديد من المستقبل و الإحساس بالإحباط، و كل الصعوبات التي واجهتها خلال فترة الحمل، و عند الحالة (2) التي كانت غير راضية على مستواها المعيشي و تلك المواقف الصراعية التي نعيشها كذلك عند الحالة (3) والحالة(4) فالحالات الأربعة تعيش ضغط نفسي مرتفع و تصریحهم بأنهم تلقوا كل المساندة الاجتماعية التي كانت تخفض من مستوى الضغوط النفسية لديهم.



6. مناقشة الفرضيات

الفرضية العامة : لإختبار صحة الفرضية ، طبقنا المقابلة العيادية نصف موجهة على الحالات الأربعة ومن خلال المقابلة العيادية وجدنا أن الفرضية العامة التي مفادها ، تعاني النساء الحوامل المقبلات على الولادة من الضغط النفسي قد تحققت .

و هذا واضح عند الحالات الأربعة حيث عشن ضغط نفسي مرتفع ذلك راجع إلى صعوبة فترة الحمل و الإنزعاج من التغيرات التي تطرأ عليهن فيزيولوجيا ونفسيا و التخوف الكبير من المستقبل الذي إلتمسناه خلال المقابلة العيادية كما ليدهم عدة مخاوف و هذا راجع إلى التوترات التي تصاحب فترة الحمل ، و المخاوف التي تتمكهن خاصة عند اقرب أوان الولادة ، على صحة الجنين و الخوف من الموت ومستقبل حالهم بعد الولادة و هذا ما يعزز ما أشارت إليه نتائج دراسة (حسونة مصطفى ، 2004) قد تتعرض المرأة الحامل لمواقف ضاغطة تسبب لها انفعالا شديدا، فيرتفع مستوى قلقها، و قد لا تستدعي هذه المواقف انفعالها الشديد، فينتابها الشعور بالقلق و لو أتفه الأسباب خاصة إذا تعلق بأوامر الحماة و سلطتها .

و ما اتضح لنا في دراستنا هذه أن الحمل أثر على مجموعة البحث بالسلب و ذلك لمعناتهن من ضغط نفسي مرتفع وهذا ما استنتجناه في المقابلة العيادية نصف موجهة على هذا الغرار قد تحققت الفرضية العامة .

وهذه الدراسة توضح أن التوافق النفسي الاجتماعي الناجح يتجه نحو بناء الأنا، وازدياد شعور الفرد بأهمية الذات بشكل واضح، و أن اتباع هذا الأسلوب التوافقي يقوي من شخصية الفرد، و يجعله أفضل استعدادا لمواجهة المشكلات و تتجاوز الأزمات، و لإحساس بالسعادة في حياته (علي، 2001). يتمثل الجانب الإيجابي من الضغط ، قدرة الكائن الحي على التحكم في مصادر الضغوط حيث أن وجود درجة الضغط أو التوتر يدفع الفرد للعمل بشكل منتج (علي عسكر، 20)

أما الفرضية الجزئية الأولى : للمساندة الاجتماعية دورا في تخفيض من الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة .

وجد من خلال المقابلة العيادية النصف الموجهة أن مجمل النساء صرحت بتلقهن الدعم و الرعاية الكافية من العائلة سواء من ناحية الزوج أو من ناحية عائلة المرأة الحامل كشعورهن بالأمن و الحماية بالقبول أي أنهن صرحن أنهن يتلقين الدعم و الحماية من طرف العائلة و المحيط لذلك نقول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت .

و في دراسة عن المساندة العائلية نجد الدراسات التالية :

إن موقف المرأة اتجاه حملها يتأثر بشدة و بصورة طبيعية بمحيطها المباشر و الطريقة التي يعامل بها المجتمع المرأة الحامل (دوش، تر، مصعب ص 143) يوفر الإعداد الاجتماعي في البيت و العائلة، بيئة آمنة لنمو الطفل، و يتضمن الإعداد الذهني، تدريبات مناسبة لفهم التغيرات المختلفة في عملية الولادة، و أهمية العناية التي يمكن تقديمها للأم الحامل في المستشفى، سواء قبل الولادة و أثناءها أو بعدها ، أما انفعاليا، فيصل إلى أقصى درجة ممكنة من الخوف و التوتر، بحيث تكون ولادة الطفل خبرة سارة و غير مؤلمة بقدر المستطاع.(Rice 1995)

أما الفرضية الجزئية الثانية: للمساندة النفسية دور في تخفيض من مستوى الضغوط النفسية لدى النساء المقبلات على الولادة؛ نجد ان هذه الفرضية لم تتحقق لأن مجمل الحالات الأربعة لم تتلقى اي دعم نفسي سواء من العائلة ام خارج العائلة هذا ما التمسناه خلال المقابلة العيادية. حيث ان وضعهن النفسي لم يكن على ما يرام ولم يكن اي دعم نفسي تقدم لديهن طيلة فترة الحمل.

خاتمة



خاتمة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية من خلال دراسة هذه الضغوط لدى عينة من النساء المقبلات على الولادة بمستشفى سليمان عميرات بالمسيلة حيث أجريت هذه الدراسة باستخدام المقابلة النصف موجهة كما شملت الدراسة التعرف على المساندة النفسية , الاجتماعية التي حضرت بها النساء المقبلات على الولادة اعتمدنا في ذلك على المنهج العيادي "الإكلينيكي" الذي يركز على دراسة حالة الذي يسمح بالملاحظات الدقيقة للحالات و هو المنهج المناسب مع موضوع بحثنا و قد قمنا باستخراج عدة خصائص نفسية خلال دراستنا حالات فردية لنساء مقبلات على الإنجاب، و بحثنا قائم على الربط بين الضغط النفسي و مرحلة الحمل، خاصة عند الإقبال على الولادة و هنا نجد المنهج العيادي هو الأنسب لجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات عن الحالة، و تساعد في كشف وقائع المرحلة وكيفية الاحتكاك بها.

وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى أن الحالات الأربعة تعيش ضغط نفسي مرتفع و تصریحهم بأنهم تلقوا كل المساندة الاجتماعية التي كانت تخفض من مستوى الضغوط النفسية لديهم.

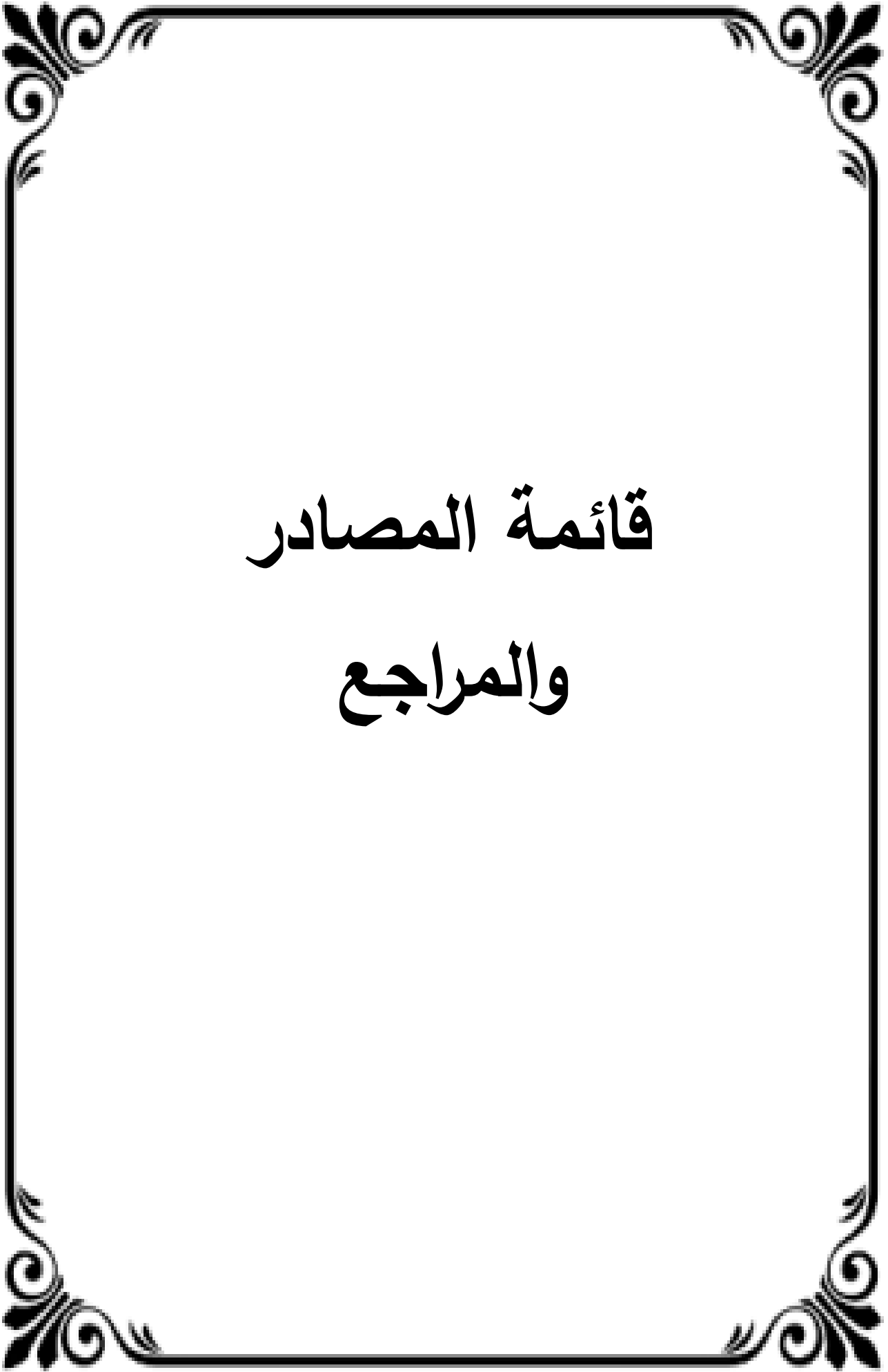


التوصيات :

على ضوء هذه الدراسة، و نتائج الدراسات السابقة نضع بعض الاقتراحات و التوصيات التي

نتمنى أن تجد صدى في الواقع و هي كالتالي:

1. ضرورة تقديم الرعاية و الأمان للمرأة الحامل
2. توعية و إرشاد المرأة الحامل بمراحل الحمل و صعوبتها
3. المتابعة النفسية و الصحية للمرأة الحامل
4. الحماية الخاصة للمرأة الحامل كونها حساسة جدا و تعيش مجموعة من التغيرات



قائمة المصادر والمراجع



قائمة المصادر والمراجع

1. عثمان يخلف 2001 (علم النفس الصحة، الأسس النفسية والسلوكية للصحة)، دار الثقافة، قطر.
2. وليد السيد خليفة 2008 (الضغوط النفسية والتخلف العقلي)، دار الوفاء، الإسكندرية.
3. بغيجة الياس 2006 (استراتيجيات التعامل مع الضغوط نفسية وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا). رسالة ماجستير في علم النفس الإنساني، جامعة الجزائر.
4. حسونة مصطفى عبد المعطي 1998 (علم النفس الإكلينيكي)، دار قباء للطباعة و النشر و التوزيع عبيدة غريب الطبعة الأولى
5. حسين مصطفى عبد المعطي (2003) (الاضطرابات النفسية من الطفولة إلى المراهقة)، مكتبة القاهرة الطبعة الأولى
6. دليلة عيطور 1997 (الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين)، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي. جامعة الجزائر.
7. رجاء محمود أبو علام 2000 (مناهج البحث في العلوم النفسية و التربوية)، دار النشر للجامعات مصر، الطبعة الأولى
8. سمير شيخانك 2003 (الضغط النفسي)، لبنان، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى
9. صالح محمد علي أبو جادو 2001 (علم النفس التطوري، الطفولة و المراهقة)، دار المسيرة للنشر و التوزيع الطبعة الأولى (2004)
10. صالح محمد علي أبو جادو 2001 (علم النفس التطوري، الطفولة و المراهقة)، دار المسيرة للنشر و التوزيع الطبعة الأولى (2)
11. طلعت إبراهيم 1995، (أساليب و أدوات البحث الاجتماعي)، القاهرة، دار غريب الطبعة الأولى



12. طه عبد العظيم حسين 2006 (الضغوط التربوية والنفسية)، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن.
13. عايدة سيف الدولة 2003 (النفس تشكو و الجسد تعاني (دليل المرأة العربية في الصحة النفسية ، جمعية المرأة العربية، الطبعة الأولى 7
14. عثمان يخلف 2001 (علم النفس للصحة، الأسس النفسية و السلوكية للصحة)، قطر، دار الثقافة، الطبعة الأولى
15. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد 2008 (الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية)، عمان، دار صفاء الطبعة الأولى
16. محمد خليفة بركات 1984، (مناهج البحث العلمي في التربية و علم النفس)، الكويت، دار العلم الطبعة الأولى 13_
17. محمد عبد الظاهر الطيب، سيد أحمد البهاص 2009 (الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي)، مصر، مكتبة النهضة ط1
18. محمد عبد الله 2001 (مدخل إلى الصحة النفسية)، عمان دار الفكر، الطبعة الأولى
19. وليد السيد خليفة 2008 (الضغوط النفسية و التخلف العقلي) ، الإسكندرية، دار وفاء، ط1

ملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

مقابلة نصف موجهة

عنوان المذكرة : مستوى الضغوط النفسية للنساء المقبلات على الولادة

" دراسة بمستشفى سليمان عميرات المسيلة

المقابلة الأولى

المحور الأول :البيانات الشخصية والحالة الاجتماعية

الاسم:

العمر :

تاريخ الدخول الى المستشفى :

المستوى التعليمي :

المهنة:

المحور الثاني :الضغوط النفسية

س1:هل تشعرين بعدم الراحة؟

س2:هل تعانين من التوتر وضيق في التنفس ؟

س3:هل لديك رغبة في الحمل ؟

س4:ما هو احساسك تجاه الحمل ؟

س5:هل أزعجتك تغيراتك الفيزيولوجية والنفسية ؟

س6:هل تشعرين بالضغط في فترة الحمل ؟

س7:هل حالتك هذه تجعلك سريعة الغضب ؟

س8:هل مررتي بفترة اكتئاب أثناء الحمل ؟

س9:هل تشعرين بالخوف من الولادة ؟

س10: هل ينتابك شعور قلق الموت ؟

س11: هل لديك مخاوف على شكل المولود ؟

المحور الثالث: المساندة الاجتماعية

س1: تسكنين وحد ام مع العائلة ؟

س2: هل لديك مشاكل عائلية ؟

س3: هل انت راضية على اوضاعك المعيشية ؟

س4: هل زوجك راغب في الحمل ؟

س5: كيف كانت ردت فعله اتجاه الحمل ؟

س6: هل تغيراتك الفيزيولوجية ازعجت زوجك ؟

س7: كيف كانت العلاقة بينكما ؟

س8: هل هذا الحمل هو الاول ؟

س9: من هو الشخص المقرب لك في فترة الحمل ؟

س10: هل تلقيت الدعم في فترة الحمل ؟

س11: هل واجهتك ضغوط داخل اسرتك ؟

المحور الرابع : المساندة النفسية

هل تلقيت الدعم النفسي الكافي اثناء الحمل ؟

هل تزورين اخصائي نفسي ؟

هل تتابعين برامج نفسية ؟

من هو الشخص الذين تشعرين معه بالراحة ؟

هل لديك اخت او صديقة تتحدثين معها حول وضعك ؟

