وزارة التعليمة العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي: ...../2022

رقم التسجيل ط1: 191935070283

رقم التسجيل ط1: 191935078596

رقم التسجيل ط1: 191935083447

الضغوط النفسية لدى المرأة الحامل المقبلة على العملية القيصرية

دراسة ميدانية المؤسسة المتخصصة في طب النساء والتوليد سليمان عميرات المسيلة

مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في

شعبة: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبات:

- لكحل فيروز
- مبرك ملاك
- ذوادي العمرية

إشراف الدكتورة:

عزوق جميلة

السنة الجامعية: 2022/2021

شكر وعرفان

أولا الحمد لله يسر لي الصعاب على انجاز هدا العمل واتمامه

أتوجه بشكري وتقديري إلى الأستاذة المشرفة الدكتورة جميلة عزوق على كل توجيهاتها وارشاداتها .

كما نتوجه بالشكر إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد.

إلى كل الطاقم الإداري والعمال بالمؤسسة العمومية الاستشفائية سليمان عميرات وبالأخص مدير المستشفى والأخصائيات النفسانيات

الشكر والتقدير لهم جميعا .

فهرس المحتويات

شكر وعرفان

مقدمة.....

مقدمة:.....أ

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

1.الإشكالية: 4

تساؤلات الدراسة: 5

2.الفرضيات: 5

4. أهمية الدراسة: 6

5. اهداف الدراسة: 6

6. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا:..... 7

7. الدراسات السابقة:..... 7

تعقيب على الدراسات السابقة:..... 9

الفصل الأول: الإطار النظري

تمهيد : 12

لمحة تاريخية:..... 12

1. مفهوم الضغط النفسي:..... 14

1.1. التعريف اللغوي:..... 14

2.1. التعريف الاصلاحي: 14

2.انواع الضغط النفسي: 15

3. اعراض الضغط النفسي: 17

5.اسباب الضغط النفسي: 18
6.مراحل الضغط النفسي: 20
7. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:..... 21
8.علاج الضغط النفسي:..... 30

الفصل الثاني: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد: 35
1-منهج الدراسة:..... 36
2.1-عينة الدراسة:..... 36
2-خصائص عينة الدراسة:..... 36
3-حدود الدراسة:..... 38
4-أدوات الدراسة: 38
5-الأساليب الإحصائية المستعملة: 40

الفصل الأول: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض نتائج الدراسة..... 42
1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى 42
1-2-عرض نتائج الفرضية الثانية..... 43
2.مناقشة النتائج..... 56
خاتمة..... 62
قائمة المراجع
الملاحق

مقدمة

مقدمة:

في حياة البشـر جميعا، نسـاء ورجالا، محطات معينة تنتقل بهم من مرحلة الى مرحلة في حياتهم، بعض هذه المحطات مهمة في حياة جميع البشـر حتى لو عاشـوها بأشـكال مختلفة كما ان في حياة النساء عناصـر مشـتركة مع الرجال الا انهن يعشـن بشـكل مختلف عن الرجال.

هذا الاختلاف خاص فقط بهن و لا سـيما تلك المراحل المرتبطة بدورهن الإنجابي،، إذ يعتبر الحمل من أهم المراحل التي تمر بها كل امرأة قادرة على الإنجاب، و إن تختلف المراحل من حياة المرأة الإنجابية، و في دورها الإنجابي نفسـه، ليس أمرا بيولوجيا بحتا كما قد يبدو في المرحلة الأولى، وإنما تدخل عليه مختلف التغيرات النفسـية، و كما أن هذا الدور يتأثر بدرجة كبيرة بقيم الثقافة السائدة، و تقديرها لأهميته، و دور المرأة الإنجابي مرتبط إلى حد كبير بأنوثتها، و هذه القيمة ليست ثابتة و إنما تتحدد طبقا لمقاييس كل مجتمع و تقديره لما يجب أن تكون عليه المرأة، فالحمل و الولادة، ثم تربية الأطفال، هي مسـؤوليات كبيرة تسـتدعي طاقة نفسـية عالية، وقدرا كبيرا من الدعم الاجتماعي العاطفي من المحيطين بها،، ومن المعروف أن النسـاء الحوامل يعشـن مجموعة من التغيرات في فترة الحمل، ويكون شـعورهن بالحمل عادة انعكاسـا لمشـاعر عميقة يحملنها إزاء الإنجاب والحمل ودورهن كنسـاء، تضـيف إلى شـعورهن بتحقيق الذات وأيضـا قد يشـعرن بعدم قدرتهن على تحمل مسؤولية الأمومة، إلا أن المرأة الحامل تنتابها العديد من المشـاعر، تؤدي بها إلى الخوف، التوتر، القلق أي تعيش التناقض العاطفي .كما تتوافد إلى ذهن المرأة خلال فترة حملها أفكار وتصورات سلبية حول ذلك

الحمل، وهو ما يجعلها تقع تحت وطأة الضـغوط النفسـية التي تؤدي بها إلى ظهور الاضـطرابات النفسـية وصـعوبة فترة الحمل، وترتبط الضـغوط بأحداث الحياة اليومية التي تتعرض لها المرأة الحامل من ضـغوط خارجية وداخلية ويعد من المواضـيع العلمية الحديثة

وجديرة بالاهتمام لما لها من خطورة وتأثير على كثير من جوانب حياة الفرد والمجتمع وخاصة المرأة الحامل، إذا كان الحمل لأول مرة.

ومن خلال هذا المنطلق كان موضوع بحثنا يتمثل في الضغوط النفسية لدى النساء الحوامل المقبلين على العملية القيصرية وهكذا قد تضمن هذا البحث

الفصل الأول الذي يتضمن الإطار العام للإشكالية وفرضيات الدراسة وأسباب اختيار الموضوع واهمية الدراسة والاهداف، وتشمل المفاهيم الإجرائية ودراسات سابقة لهذا الموضوع.

كما جاء في الجانب النظري فصل نتناول فيه موضوع الضغوط النفسية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية والذي يشمل مفهوم الضغط النفسي ولمحة تاريخية أنواع، اعراض، أسباب، ومراحل وأيضا النظريات المفسرة للضغط النفسي وأخيرا علاج الضغط النفسي.

اما فيما يخص الجانب التطبيقي قد قسمناه الى فصلين هما:

1. **فصل الثاني:** الإجراءات الميدانية للدراسة والذي يتضمن منهج الدراسة، عينة الدراسة، حدود الدراسة، أدوات الدراسة، الأساليب الإحصائية للدراسة
2. **فصل الثالث:** يتضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة .

الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1.إشكالية الدراسة

2.فرضيات الدراسة

3.اهداف الدراسة

4.أهمية الدراسة

5.تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا

6.الدراسات السابقة

1.الإشكالية:

منذ القدم والإنســان يبحث عن الاســتقرار والأمن والطمأنينة من اجل تحقيق الاتزان النفسي ومع ازدياد الحياة الحديثة تعقيدا كثرت المشاكل والأزمات والشدائد والمشقات وازدياد مطالب الحياة وهذا ما ينتج عنه مواقف ضـاغطة شـديدة وعامل الخطر من مصـادر عديدة كالعمل، البيت، المجتمع منذ القدم والإنسان يبحث عن الاستقرار والأمن والطمأنينة من اجل تحقيق الاتزان

ولهذا فإن موضـوع الضـغط النفسـي (Stress) من المواضـيع ذات الأهمية الكبيرة في الحياة المعاصرة وخصوصا في العقود الأخيرة من القرن الماضي وذلك لما له من آثار سلبية على حياة إنتاجيتهم بهدف تسـليط الضـوء على الضـغوط النفسـية التي يعاني منها بعض أفراد المجتمع وأساليب التعامل والتعايش معها (كتاب على أيبو نائف، ص 27)

ولا شـك أن عملية الحمل والولادة هي عملية شـاقة وصـعبة لذا نجد هناك نسـاء يعشـن فترة الحمل عادية إلى نهاية الوضع كما قد يحدث ونتعرض المرأة لصعوبات ومشاكل واضطرابات نفسية حادة ومفاجئة تنعكس سلبا على حالتها النفسية (Merger, 1979).

كما تتوافد إلى ذهن المرأة خلال فترة حملها أفكار وتصـورات سـلبية حول ذلك الحمل وهو ما يجعلها تقع تحت وطأة الضـغوط النفسـية التي تؤدي بها إلى ظهور الاضـطرابات النفسـية وصـعوبة فترة الحمل وترتبط الضـغوط بأحداث الحياة اليومية التي تتعرض لها المرأة الحامل من ضغوط خارجية وداخلية. (السيد خليفة، 2008).

فالمرأة الحامل تعتبر من الفئات التي تتعرض إلى الضـغوط النفسية وخاصـة إذا كانت الولادة غير طبيعية أي ولادة قيصـرية فهنا المرأة الحامل تخوض تجربة الخضـوع لشـق البطن من أجل إخراج الجنين وهذا ما يولد في بعض الأحيان الكثير من الضـغوط النفسـية خاصـة إذا كانت الظروف المحيطة بها لا تسـاعد على التوافق والتكيف مثل الدعم الزوجي والأسـري أو

غيرها من العوامل. لذلك وبناء على ما سبق طرحه جاءت الدراسة الحالية كمحاولة للكشف عن طبيعة الضغوط النفسية لدى المرأة الحامل المقبلة على القيصرية من خلال الإجابة على تساؤلات الدراسة التالية:

تساؤلات الدراسة:

1. ما مستوى الضغط النفسي الذي تعانيه المرأة الحامل المقبلة على الولادة عن طريق العملية القيصرية؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير السن؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير دعم الزوج؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير المستوى التعليمي ؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير فترة الحمل؟

2.الفرضيات:

1. تعاني المرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية من مستوى ضغط نفسي مرتفع.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير السن.
3. توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير دعم الزوج.

4. توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير المستوى التعليمي.

5. توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير فترة الحمل.

4. أهمية الدراسة:

تكمن اهمية هذه الدراسة من خلال تناولها للإطار النظري لمتغير الدراسة الضغط النفسي الذي تتعرض له المرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية وانعكاسه على صحتها نفسيا وجسديا اي فيسيولوجيا باعتبار هذه المرحلة هامة في حياتها فتكون حساسة لتلك التغيرات والمثيرات سوآء داخلية ام خارجية التي تواجهها نتيجة عدم التكيف معها وكذلك توضيح اهمية مجال على النفس في الاهتمام والرعاية بالنساء الحوامل للتوافق النفسي والاجتماعي.

كذلك تكمن اهمية هذه الدراسة في نقلها صورة عن معايشة المرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية للضغوط النفسية والتقرب اليها في الميدان لأخذ المعلومات منها من اجل اثراء الجانب العلمي للموضوع وقد تشكل هذه الدراسة مدخلا لتطوير دراسات وأبحاث مستقبلية ذات علاقة بالنساء الحوامل.

5. اهداف الدراسة:

نسعى من خلال هذه الدراسة الى تحقيق الاهداف التالية:

1. التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى المرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية.
2. التعرف على تأثير متغيرات (السن، دعم الزوج، الحالة الاقتصادية، المستوى التعليمي، فترة الحمل) في مستوى الضغط النفسي لدى المرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية.

6. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا:

الضغط النفسي:

هو استجابات نفسية ذات تأثير سلبي على الصحة الجسدية والعقلية وهو التعرض المستمر للتوتر والضيق وعدم الارتياح، ويعبر عنه في الدراسة الحالية بالدرجة النهائية التي تتحصل عليها المفحوصة في مقياس الضغط النفسي المستخدم في الدراسة.

المرأة الحامل المقبلة على القيصرية:

ويقصد بها المرأة الحامل الي تتابع حملها في المؤسسة الاستشفائية سليمان عميرات، مع تأكيد الطبيب المختص المتابع لحالتها أن الولادة ستكون عن طريق العملية القيصرية.

العملية القيصرية:

هي نوع من الولادة غير الطبيعية يقوم فيها الطبيب المختص في أمراض النساء والتوليد بشق بطن الحامل بعملية جراحية لاستخراج الجنين في حالة تعذر الولادة الطبيعية، تتم تحت تخدير عام أو جزئي.

7. الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة بمثابة المصب الذي يأخذ منه الباحث الأكاديمي المعلومات والبيانات التي يمكن من خلالها تحديد الظاهرة المراد دراستها بطريقة دقيقة وتفادي اعادة ما درسه غيره وهذا ما يمكننا من الاستفادة من اخطاء باحثين سابقين ونسترشد بنتائج دراساتهم السابقة وهنا نتطرق عرض هذه الدراسات حسب متغيري الدراسة الضغوط النفسية:

1.دراسة عمرا بو طالب الريماوي وتيسير محمد عبد الله (2012) هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى الأم الحامل في منطقة ا رم الله بفلسطين ومعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في درجة الضغوط النفسية لدى الأم الحامل تغزى إلى متغير كل من

المستوى التعميمي، ومتغير العمر، ومتغير عدد مرات الحمل بإعداد استبيان لمضغط النفسي حيث بلغ عدد فقراتها (43) فقرة على عينة مكونة من (186) امراة حامل وبتطبيقه المنهج الوصفي .ومن بين الأساليب الإحصائية المستخدمة في الانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية، تحليل التباين الأحادي T.test. معامل ارتباط بيرسون، اختبار، (Anova) و أسفرت نتائج الدراسة كما يلي:

-أن النساء يعانين من ضغوط نفسية نتيجة الحمل بدرجة عالية.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية لدى الأم الحامل تعزى لمتغير مستوى التعميمي.

2..**دراسة سوالمة 2012:** هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الضغوط النفسية قلق الحالة لدى عينة من النساء الحوامل واختبار فعالية البرنامج ارشاد جمعي مستند الى النظرية الواقعية في تخفيف الضغوط النفسية والقلق لديهم واختبرت مشاركة الدراسة من الحوامل اللواتي يراجعن عرجان الاردن وبلغ عدد افراد العينة 32 امرأة حاملا تتراوح مدة الحمل لديهم من شهرين الى 7 اشهر، تم توزيعهن عشوائيا الى مجموعتين متساوتين، المجموعة التجريبية وعدد افرادها 16 امرأة حاملا لم يخضعن لأي برنامج وتضمن البرنامج الارشادي 17 جلسة إرشادية تم تطبيقها في شهرين بواقع جلسة اسبوعيا، طبقت القياسات القبلية والبعدية باستخدام قياس الضغوط النفسية وقلق الحالة حيث تم اعدادها لأغراض الدراسة وتم استخراج دلالات الصدق الثبات لهما وقد اشارت نتائج الدراسة الى ان النساء الحوامل يعانين من ضغوط نفسية بدرجة مرتفعة وكذلك فيما يتعلق بقلق الحالة فقد اشارت النتائج الى وجود قلق الحالة لدى النساء بدرجة مرتفعة وقد طبق البرنامج الارشادي في التخفيف من الضغوط النفسية وقلق الحالة لدى النساء الحوامل.

3. دراسة ايلول 2011: هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الضغط النفسي لدي النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الاولى حيث تكونت العينة من 5 حالات من النساء الحوامل المتواجدين بمستشفى امشدالة البويرة، وقد تم الاعتماد على الأدوات المتمثلة في المقابلة العيادية النصف موجهة وقد اسفرت النتائج على ان النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الاولى تعانين من الضغط النفسي وهذا واضح عند الحالة أ ودرجة الضغط 0.47 والحالة ب يقدر ب 0.55 والحالة ج نجد 10.55 والحالة هـ 0.52 اما الحالة و يقدر ب0.33 وبالتالي معظم الحالات لديها ادراك الضغط النفسي لكن يختلف في الدرجات وبالتالي الحالة ب ج هـ تعيش ضغط نفسي مرتفع وذلك راجع الى صعوبة فترة الحمل اما الحالتين أ، د لا تعيش ضغط مرتفع وذلك راجع الى الدعم الكافي من طرف العائلة ورغبة الحمل لديهم وعدم وجود خبرة سابقة.

4.دراسة دلالجة 2015 :هدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين القلق والضغوط النفسية لدى المرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية، معرفة الفروق التي تعزى لمتغيري السن ونشاط المرأة حين طبقت هذه الدراسة على عينة قوامها 70 امرأة حاملا وذلك باستخدام مقياس القلق لتايلور واستبيان الضغط النفسي وقد اعتمد المنهج الوصفي الارتباطي والاساليب الاحصائية المناسبة معامل الارتباط بيرسون test لمعرفة الفروق وتحليل اختبار التباين الاحادي Anova وقد اسفرت النتائج الى ان هناك علاقة ارتباطية بين القلق والضغوط النفسية لدى المرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية كما توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة القلق تعزى لمتغير نشاط المرأة كما توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الضغوط النفسية تعزى لمتغير السن.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة يتبين لنا مدى الاهتمام الشديد بمتغير الضغط النفسي على المرأة الحامل وبالخصوص المقبلة على العملية القيصرية حيث هناك اتفاق في

نقاط معينة واختلاف في نقاط أخرى وذلك راجع إلى اســـتخدام تلك البحوث عينات متفاوتة في حجمها وسنها وخلفيتها الثقافية والاجتماعية التي تنتمي إليها.

– تنوع الدراســـات الســـابقة في اســـتخدام إجراءات البحث من حيث الأدوات والمعالجة الإحصائية حسب كل فروضه وأهدافه وبالنسبة للدراسات السابقة التي تناولت متغير الضغوط فقد اتفقت الدراســة مع دراســة الريماوي (2012) ودراســة الســوالمة (2012) ودراســة أيلول (2011)، وهناك دراسات اختلفت في متغير قلق الولادة مع دراسة دلالجة (2015).

فقد هدفت كل من دراسة أيلول 2011م ودراسة كل سوالمة 2012م ودراسة الريماوي 2012م ودراســة دلالجة 2015م إلى التعرف على الضــغط النفســي لدى النســاء الحوامل المقبلات على الولادة. وأيضــا اتفقت الدراســات الســابقة على العينة والتي تمثلت في النســاء الحوامل المقبلات على الولادة.

وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بكونها تناولت متغير الضغوط النفسية لدى الحال المقبلة على العملية القيصـــرية باعتبارها طريقة ولادة غير طبيعية تتخللها بعض المخاوف والمشاعر السلبية.

الإطار النظري

تمهيد :

ان الضـغوط بكل انواعها هي نتاج التقدم الحضـاري المتسـارع الذي يؤدي الى افراز انحرافات تشكل عبئا على قدرة ومقاومة الناس في التحمل، اذ اصبحت الضغط النفسي سمة من سمات الحياة المعاصرة تساير تغيرات المجتمعات الانسانية وتحولاتها بأبعادها المختلفة، وهي تصيب الكبار والصغار على حد سواء، والضغط النفسي امر طبيعي في حياة الانسان ويمكن لأي عرض يكون لفترة قصيرة مؤشر لضغوط نفسية طبيعية تزول من تلقاء نفسها، وتعود من جديد للظهور كلما تطلب موقف ذلك، اما عندما نلاحظ اسـتمرار هذه الاعراض لفترة طويلة فأنها تصبح آنذاك دلائل على ان الضغط النفسي مزمن وضار .

لمحة تاريخية:

تعد الضغط النفسي ظاهرة من ظواهر الحياة الانسانية ونستطيع القول ان من اللحظة الاولى التي خطى فيها الانسـان خطواته قد عانى من الضـغوط وواجه العديد من القلق والازمات والاحباط، وبدا للاهتمام بالضـغوط من 1926 على يد العالم هانز سـيلي والذي اسـتعار كلمة الضـغوط اجهاد ازمة من العلوم الفيزيائية الى علم النفس لان النتيجة تكاد ان تكون واحدة فان حين نجهدها بضـغط، جهود، المجهود الزائد الى درجة من الاضـطراب والتوقف والفشل فان نفس النتيجة تحدث للإنسان لتعرضه لموقف ضاغط قد أنهكه (حسن غانم2009-58،58).

ومن بين الرواد في مدرسة الضغوط ولتر وكانون الذين حددوا مفهوم التوازن الداخلي للجسم في مجال الطبي حيث ركزت الدراسة على الاستجابة الداخلية للخوف والفزع وذلك بإفراز هرمون الادرينالين كما درس الباحثين وسائل خاصة في التحكم في افراز كمية السكر في الدم والبروتينات والدسم، كما ورد في كتاب بعنوان La sagesse du carpe عبر فيه على ان الضـغط عبارة عن اسـتجابة فيسـيولوجية للتكيف والهروب اثناء التعرض للشـدائد ولذلك

توصل الى دراسة الدور الفسيولوجي لانفصال وكان يدرس هذه الظاهرة تحت مؤشرات معينة والبرودة والحرارة ونقص الاكسجين (على بن علي 31،2006) .

كما اهتم الباحث لازا روس 1966بصورة خاصة. للتقييم المعرفي للمواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد اما الباحث جوردن 1983 فيرى ان الضغوط هي استجابة نفسية انفصالية وفيسيولوجية للجسم تجاه اي مطلب يتم ادراكه على انه تهديد للرفاهية وسعادة الفرد (دعو شنوفي. نورة 2013، 19).

فيرجع قاموس حريم 1997 كلمة الضـــغط. Stress الى كلمة stringere التي تعني يسحب بشدة، وشاع استخدامه في القرن 17 بمعنى الشدة والحزن والبلاء والضغط كما اشار الى ان كلمة ضغوط استخدمت في قرنين 18،19 التي تعني الاكراه وقصر، جهد قوي، توتر (السلطاني 16،1994).

ونجد اليوم ان كلمة ضغط هيا من أكثر الكلمات استعمالا سوآء في وسائل الاعلام او في الأحاديث بوسعنا القول ان الضغوط مصطلح واقع في المجتمعات المتطورة فعندما يكون هناك ضغط في مكان ما فكل شيء يغدو ضاغطا حتى ان بعض المهتمين بالسلوك الانساني أصبح يرى في الضغط النفسي مقدمة اساسية بفهم السلوك واساس التنبؤ لما يمكن أن يفعله الفرد في المستقبل (ابراهيم، 55،1994).

1. مفهوم الضغط النفسي:

1.1. التعريف اللغوي:

حسب أنطوان وآخرون: " بالرجوع إلى المعاجم اللغوية نجد أن الضغط يعنى تضييق معنوي تأثير، إكراه."(عريس، 2016؛58).

فيقول في المعجم الوسيط: فقد ورد «ضغطة: عصره، وزحمه، وغمزه إلى شيء، والضغطة، بالضم: الضيق، والإكراه، والشدة، وتضاغطوا: ازدحموا. وضاغطوا: زاحموا. والضاغط: الرقيب والأمين على الشيء. (فيروز ابادي،2000؛976).

2.1. التعريف الاصلاحي:

عرفها هانز سيلى (Hans selly,1979) بأنها: استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي، لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة.

كما عرف لا زاروس (Lazarue,2006) الضغوط النفسية على أنها قوة خارجية تؤثر على النظام الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي للفرد، والضغوط النفسية هي نتاج تقييم المواقف المهددة والتي يتميز بها الفرد عن الآخر (صالح الجويعي،2016؛253).

وأعطى ريس Ress تعريفا للضغوط النفسية بقوله: " الضغوط مثيرات أو تغيرات في البيئية الداخلية والخارجية وتكون على درجة من الشدة والحدة والدوام بحيث تنتقل القدرة للكائن الحي إلى حده الأقصى وإلى ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، وبقدر استمرار الضغط بقدر ما يتبعه من اضطراب جسمي أو نفسي."

ويعرفه ميلسوم (1985) Milsum: " الضغط النفسي مؤثر نفسي بيولوجي اجتماعي يستدل عليه من مجموعة من السلوكيات التي يأتي بها الفرد نتيجة إدراكه لتهديد البيئة".

كما يعرف ديبرن (1990) Dibrine: "حالة جسمية ونفسية تنتج من إدراك (الخوف أو المتطلبات التي لا يمكن مواجهتها بسرعة.".

وحسب أتـواتر (Atwater1990 الضغط النفسـي هـو: " نمـوذج الاستجابات غير المحددة والتي يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التي تفقده توازنه."

ويعرفه جيبسون وزملائه Gibson et all بأنه:" استجابة متكيفة تعدلها الفروق الفردية والعمليات النفسية والتي تنشأ نتيجة عمل أو موقف أو حدث يفرض على الفرد مطالب نفسية أو جسدية."

وورد في سـيزلاكي (180:1991) Sizlaki بأن الضـغط النفسـي هو: «تجربة ذاتية تحدث اختلال نفسيا أو عضـويا لدى الفرد وينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه.

أما كارولين ليفاسـور (03:2012) Caroline Levasseur فتعرف الضـغط بأنه: " مجموعة من الاسـتجابات الصـادرة عن الفرد عندما تواجهه وضـعيات تتطلب منه مجهود للتكيف معها." (عريس،2017؛61-62).

2.انواع الضغط النفسي:

هناك أربعة أنواع من الضغط النفسي والتي حددها سيلي (Selye, 1993):

1. الضغوط الإيجابية: وهذا النوع من الضغوط يدفع للإنجاز، وينمي والثقـة بالنفس، ويدفع الأفراد إلى سرعة إنجاز الأعمال، ويكونوا مثارين عقليا وجسمياً.

2.الضغوط السلبية: ويقصد به الضغوط التي تنطوي علـى أحـداث سـلبية مهددة ومؤذية للفرد.

3. الضغط المرتفع: ويقصد به الضغط الناتج عن تراكم الأحـــداث المسببة للضغط والتي مرت بالفرد وفشل في التوافق معها.

4. الضغط المنخفض: ويقصد به حالة الملل والضجر التـي يعيشـهـا الفـرد وانعدام الإثارة والتحدي حيث أن الفرد لا يمـارس فيهـا أي أنشـطة أو أعمال، وعندما يعاني الفرد من تدني الشعور بتحقيق الذات، ما يؤدي إلى حالة من الضغط (ثامر حسن واخرون،2014؛18).

أما مور Moor فقد صنف الضغط النفسي التي يواجهها الفرد في ثلاث أنواع:

1- الضـغوط الناتجة من التوترات الاعتيادية: هي الضـغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، والناتجة من عدم قدرته على إشـباع حاجاته، أو إخفاقه في إشـباع متطلباته، وحل مشكلاته التي يواجهها في حياته اليومية.

2- الضغوط النمائية: هي ضغوط ناتجة من التغيرات النمائية التي تتطلب تغيراً مؤقتاً فـي العادات، وفي أسلوب الحياة.

3- ضغوط الأزمات الحياتية: هي ضغوط ناتجة من الإصابة بالأمراض الشديدة، التي لا يسـتطيع الفرد مقاومتها، أو ضـغوط الموت كفقدان شـخص عزيز، وقد تسـتمر فترة طويلة.

وقد قدم Lazarus لازاروس تصـنيفاً لردود فعل الأفراد على الضـغط، حيث قسـمها إلى أربع فئات هي:

ردود الفعل الفيزيولوجية: حيث تعد أكثر دلالة على وجود الضغط النفسي لدى الفرد، وتشمل ردود أفعـال الجهـاز الحركي، والغدة النخـامية التي تفرز الهرمونـات المتنوعـة عند مواجهـة الضغط النفسي.

ردود الفعل الســلوكية: مثل ازدياد التوتر العضــلي، والاضــطرابات اللفظية، وتغير تعابير الوجه. تغير القدرات المعرفية: لا يقصد بالتغيرات هنا ضعف القدرات المعرفية، حيث أثبتت الدراسات أن الضغط النفسي قد يزيد هذه القدرات أو ينقصها.

ردود الفعل الانفعالية: مثل القلق والشعور بالذنب، والاكتئاب. (فايزة عبد الله، 2014؛19).

3. اعراض الضغط النفسي:

عندما يتعرض الشخص لموقف ضاغط تكون الاستجابة على شكل مجموعة من الأعراض الجسمية والنفسية والسلوكية والعاطفية والعقلية ومن أشهر التصنيفات لأعراض الضغط النفسي، تذكر باربارا باراهم Barbara Barham .

كما يصنف كذلك الأعراض المصاحبة للضغط النفسي إلى:" أعراض جسيمة وأخرى عقلية." فقد حدد نوعين من الأعراض: "أعراض جسمية سماها الضغط، وأعراض نفسية سماها استجابة عدم التكيف."

وبالتالي سنحاول من خلال هذا العرض التطرق إلى مختلف الأعراض الناجمة عن المواقف الضاغطة:

1. **الأعراض الجسمية:** وتتمثل أهم هاته الأعراض فيما يلي: تغيرات في نمط النوم التعب تغيرات في الهضم، الغثيان، القيء، الإسهال، فقدان الدافع الجنسي، آلام ارأس، آلام وأوجاع مختلفة، جفاف في الحلق عسر الهضم، الدوار، الإغماء، التعرق الارتعاش، تنمل اليدين والقدمين خفقان القلب بسرعة.
2. **الأعراض السلوكية:** تغيرات الشهية (كثرة أو قلة الأكل) واضطراب الأكل (فقدان الشهية أو الشراهة)، زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير الإفراط في التدخين، القلق المتميز بحركات عصبية، قضم الأظافر، وسواس مرضية.

3. **الأعراض العقلية والنفسية:** فقدان التركيز، الخطاط الذاكرة صعوبة في اتخاذ القرارات التشويش، الارتباك، الانحراف عن الوضع السوي نوبات هلع، الإحباط، نقص في الدافعية، شعور بالتعاسة، والدونية، اضطراب في الذاكرة، صعوبة في انجاز.
4. **الأعراض العاطفية:** نوبات اكتئاب، نفاذ الصبر، حدة الطبع، نوبات غضب شديد، فساد في العادات.
5. **الأعراض العلائقية:** عدم الثقة في الآخرين وتجاهلهم، غياب الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية تأجيل المواعيد هروبا من الآخرين، والتأثير في انجاز المهام خوفا من الخطأ بالإضافة للانسحاب الاجتماعي (عريس نصر الدين، 2014 ؛96).

5.اسباب الضغط النفسي:

الشي الذي يسبب الضغط النفسي يختلف من شخص لآخر، على سبيل المثال، شخص ما قد لا يعاني من الضغط النفسي بسبب ا التقاعد عن العمل، بينما قد يعاني شخص آخر من الضغط النفسي نتيجة للسبب نفسه ويمكن للعديد من الأحداث الحياتية أن تكون مصدرا رئيسياً للتوتر، حتى عندما يكون الحدث مفرحاً كالزواج أو الانتقال إلى منزل جديد.

ومن الأسباب الأخرى للضغط الإنارة القوية، الأحداث (الوفاة، الولادة، الزواج، الحرب، الطلاق، الانتقال..)، المسؤوليات (دفع الفواتير، الضائقة المادية)، العمل، الدراسة، الامتحانات، مهام المشاريع، عمل جديد، طرد من العمل ...)، العلاقة الخاصة (اللقاءات الجديدة، المشاكل الزوجية، الخيبات..). نمط (ازدحام السير، التدخين، المبالغة في شرب الكحول، قلة النوم)، التغيرات الجسدية (المراهقة).

والضـغط يمثل المؤثرات الأسـاسـية للسـلوك وهي توجد في بيئة الفرد، بعضـها مادي وبعضـها الآخر بشري، وتدفع هذه المؤثرات الشـخص كي يقترب مـــن أو يبتعد عن هدف خاص به، وهذه الضغوط تؤدي إما لتحقيق وإشباع الحاجات أو تجنـب هـذا الإشباع، وهذه الضغوط محكومة بالوضع الأسري وبالوضع الاجتماعي. (ماجدة بهاء واخرون،2008؛27-28).

ويرى العالم النفسي ألبرت اليس أن سبب اضطراب الإنسان يعود إلى:

1- الشعور بالاكتئاب أو القلق أو الهلع أو الإحباط عندما تقول لنفســـك: (لا بد أن يكون أدائي ممتازا... وأن يستحسنه الآخرون، وإلا ... فأنا شخص غير محبوب).

2- الشـــعور بالغضـــب الشـــديد، أو الحنق، أو المرارة، عندما تفكر: (يجب أن يعاملني الآخرون برفق وعدل وإلا فهم سيئون، ويستحقون العذاب خاصة من عاملتهم برفق).

3- خيبة الأمل، أو الاكتئاب، أو الشعور بالإشفاق على الذات عندمـا تقـول لنفسك: (لا بد أن تكون الظروف التي أعيشـها سـهلة وممتعة، وإلا فإن العـــالم مكان رهيب لا أطيق احتماله، ولن أعرف السعادة أبداً)

هذه العناصـــر اللاعقلانية الثلاثة تحدد طريقة تعاملك مع نفســـك، ومع الظروف المحيطة بك... فأنت تقســـوا على نفســـك حين تلزمها بكثير من الأوامر الملحة.... والتي يشعرك عـدم قدرتك على القيـام بـها بالإحباط، وتجعل نفسك رهناً للآخرين حين تنتظر منهم الثناء ... وتخدع نفسك حين تظن أن ظروف الحياة ينبغي أن تكون ملائمة لك... وإلا فإنك ستنسحب منها.

يمكننا بناء على ما سبق أن نقول: إن الأحداث الضاغطة لا تعني شيئاً إن لم تسمح أنت لها أن تعنيه، فأي نوع من التغيير يمكن أن الآخرين، ومع الضـــغط النفســـي، حتى

التغيير للأحسن، ليس التغيير أو الحدث نفسه فقط، ولكن أيضاً كيفية التفاعل معه هو المهم. (ماجدة بهاء المرجع السابق؛29-30).

6.مراحل الضغط النفسي:

6.1. المرحلة الأولى: تسمى بمرحلة الإنذار alarme stage: تتمثل مرحلة الإنذار في رد الفعل الأول للموقف الضاغط، وذلك عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس التي تنتقل منها إشارات عصبية إلى الدماغ وبالتحديد إلى الغدة النخامية.

وتتميز هذه المرحلة خصوصا بالتغيرات الفيزيولوجية، حيث يقوم الجهاز العصبي السمبتاوي وعدد الأدرينالين بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، وبها يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة – الجديدة- ومقاومة الضغوط (منصوري، 2010، 12).

وذلك من خلال إفراز الهرمونات، وتسارع النبض والتنفس ويدخل الفرد في حالة استعداد للقتال أو الهروب:

2.6. المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة stage of resistance: تتطور بمرور الوقت مرحلة المقاومة دافعة الجسم إلى العودة شيئا فشيا إلى طاقته حتى يحافظ على السلوك المتكيف. وينتقل الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على الصد لمصدر التهديد. مع أن الفرد يتكيف مع مصدر الضغط إلا أن هناك حدود لعملية المقاومة من جانب الجسم، إذ أنه من المعلوم أن جسم الإنسان يكتسب قدرا فوق الطبيعي من الطاقة يمكن أن يقاوم التهديد أو يتكيف به مع التغيير، ويحاول أن يرجع إلى حالته الطبيعية، وه ذا الازدياد في الطاقة يطلق عليها طاقة التكيف.

ومن خصائص هذه المرحلة: تنامي النشاط، وخفض عملية جهاز المناعة عن طريق انقباض الطحال، ونكوص سريع للغدة الصنوبرية، والغدد اللمفاوية المنتجة للأجسام المضادة (منصوري، 2010، 13).

3.6. المرحلة الثالثة: مرحلة الإنهاك STAGE OF EXTANSION: تظهر هذه المرحلة فجأة وبشـــكل غير متوقع، وفيها تكون الطاقة اللازمة للتكيف قد اســـتنفذت وتبدأ العمليات الجسمية في الانهيار، ويدخل الجسم في المرحلة الأخيرة المعروفة بالإنهاك، ويؤدي استمرار الاسـتجابات الدفاعية إلى أمراض التكيف مثل الاضـطرابات السـيكوسـوماتية، وإذا اسـتمر الضغط دون مواجه، فإن ذلك قد يؤدي إلى الشفا (طه عبد العظيم، 2006، 56)

7. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اختلفت الاطر النظرية المقدمة لتفسير الضـغط النفسي، فقد عولجت من زوايا مختلفة منها؛ الفيسـيولوجية، المعرفية والنفس جسـمية، فمن بين التفسـيرات العلمية الفسـيولوجية نجد نظرية كانون، هانز نســـيلي اما التفســـيرات المعرفية فنجد نظرية لازا روس، بيك، موراي سبيلبرجر وسنتطرق لها حاليا بالتفصيل كما يلي:

1-نظرية ولتر كانون: Walter cannon:

اشار (عسكر،2009؛33) الى ان اول من استخدم مصطلح الضغط يرجع الى العالم الفسـيولوجي ولتر كانون والذي وصـفه برد فعل في حالة طوارئ او رد فعل عسـكري، ففي سـنة 1932قام بتحديد افرازات الادرينالين في حالة الخطر واطلق عليها ما يسـمى اسـتجابة الخوف والهروب La peur et la fureur (Piérre&All,1999;4)والتي اعتبرهـا كـانون في اســـتجابة تكيفية للتهديد والخطر والتي تتســـم بتفعيل الجهاز Robert&All,1996:187 [3]) العصـبي السمبتاوي وجهاز الغدة الصـماء ليهيئ الجسم لمواجهة الخطر، ويضـبف في نفس السـياق (شـيتوي،2002؛33) جل الاعراض التي حددها كانون اثناء تعرض الجسـم او الفرد لموقف مهدد كالتالي :ازدياد ضـغط الدم، ارتفاع مستوى السكر في الدم، زيادة معدل التنفس ويتوقف او يقل عند الهضـــم ويوجه الدم الى العضـــلات الاطراف وعند انتهاء حالة الخطر يترجح الجسم الى حالته الطبيعية تدريجيا .

وقد اشار Piérre et ALL ,1999,04 الى ان العالم الفيسيولوجي كانون حاول تفسير عملية التكيف واعتبرها ضـرورية لاسـتمرار الحياة تحت اي شـرط او ظرف وقد اسـتخدم مصطلح الاتزان الحيوي الذي اعتبره في (عسكر، 2009، 34) القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجه الفرد، والمحافظ على حالة التوازن العضوي الكيميائي بانتهاء المواقف الضاغطة حيث يصل الى حالة من الضغط اي فشل في تحقيق حالة التكيف لدى الجسم قد يتعرض الكائن الحي الى مشاكل صحية .ويعتبر كانون ولتر من ابرز المساهمين في ارساء عجز الاساس حول الضـغط حيث اقترح مفهوم الاسـتجابة للطوارئ او بما يعرف" بالكر والفر " (cann&foeman,2000,262).

2-نظرية تناذر التكيف Hans selye:

لقب هانز سيلي سنة 1936 في (Herman&all,2004;12)باب الضغوط واعتبر اول من اشتهر وعني بالدراسة العلمية للضغط النفسي، وقد صرح دورتي وكوتن في (Dorothy & cotton 1990.41) ان له في تقديم ارضية خصبة للدراسة العلمية للضغوط النفسية وقد انطلق من افكار كانون لوصـف أكثر تعقيد للاسـتجابة للضـغط النفسـي والتي وصـفت بالأعراض التي تعبر عن العملية التي تمكن الجسـم من التعامل مع الضـغوط بالطريقة الفعالة.

انطلقت نظرية سيلي من فكرة اساسية مؤداها ان الضغط النفسي عبارة عن استجابة لعامل الضـغط وقد اظهرت النتائج ابحاثه في (جمعة 2001،8) والتي اجريت على الفئران التي مارس عليها ضـغط، مجموعة من الاعراض الفيسـيولوجية المختلفة وان كل الضـغوط ادت الى تمدد القشـرة الادرينالين، تمدد او انكماش الغدد الصـعترية، والغدة اللمفاوية، تقرح المعدة و12 عشـر. كما لاحظ سـيلي ايضـا (بن زروال،45،2008) في ان الحيوانات التي تعرضت للمثيرات التالية: حرارة، جرح برد، وخر تظهر نوعين من الاستجابة:

#استجابة ثابتة خاصة فقط بالشخص المضغوط دون غيره.

#استجابة غير ثابتة (عامة) مشتركة بين كل المضغوطين.

هذا ما سماه سيلي بمتلازمة التكيف العام #General adaptation syndrome #GAS حيث يعتبر هذا الاخير المسمى العلمي للطرح النظري والتي اعتبرها استجابة الجسم لمصادر الضغط وحددها في 3 مراحل اساسية:

مرحلة 1/الانذار او الفعل التنبيهي: وتعتبر المرحلة الاولية للتعرض للضـــغط اذ يظهر فيها الجسم مجموعة من التغيرات الفيسيولوجية ويشير (بطرس،372،2008) الى ان الجسم في هذه المرحلة يقوم باستدعاء جميع القوى الدفاعية من اجل التكيف مع الموقف (محمد سالم السيد ...)

المرحلة 2/مرحلة المقاومة اي تطبيق اليات التعامل او المجابهة المختلفة بهدف الوصـــول الى مستوى التكيف المقبول، ويضيف (Stella,2007,12)(انها مرحلة يستنفذ فيها الجسم كامل طاقته وتكون فيها القوة مجهزة وتنظيم أفضل للدفاع الفعال ويحافظ على التوازن بفضل اليات التنظيم الذاتي

المرحلة 3/مرحلة الاجهاد والتي تعتبر اخر مرحلة لاستجابة الجسم على الموقف الضاغط اذ ان استمرار الضغط يؤدي الى استنفاذ الطاقة فقد. اشار (عسكر، 35،2009) الى ان استمرار التعرض للضـــغط يؤدي الى ضـــعف الجهاز المناعي وهذا ما يؤدي الى الاصـــابة بالاضطرابات النفس جسمية (الرشيدي، 52،1999).

اما عن عوامل الضغط النفسي فترجعها هذه النظرية الى 3 عوامل:

1. **عوامل ضغط جسدي:** الاحداث المزعجة، حوادث، آلام ....
2. **عوامل ضغط نفسي: قلق** الانفعال مخاوف ارهاق فكري..

3. **عوامل ضغط اجتماعي:** صراعات مهنية، علاقات اجتماعية سيئة عزلة.

(محمد احمد النابلسي واخرون، 258،1991).

3-نظرية التقدير المعرفي لازاروسLazarous:

يعد لازاروس الرائد في مجال الضـــغط النفســـي فهو يعرف الضـــغط النفســـي. (Lazarous,1991,1993,1981)بانـه نتـاج تفاعل الفرد مع البيئـة، الـذي يـدركـه الفرد وتقييمـه بانه يتجاوز امكانات الفرد ومصادره الشخصية والاجتماعية وقدرته على التوافق، ويعد نموذج التقييم المعرفي Cognitive appraisalالـذي تبنـاه لازاروس وزملائـه مثـل فولكمـان، كوهين، ولينز، هو الاساس الذي يحدد الفرد من خلاله إذا كان الموقف ضاغط ام لا اضافة الى قدرة الفرد على تقييم خصـائص الموقف، واستخدام خصـائصـه الشـخصـية والاجتماعية وهي التي تتم على مرحلتين:

1. مرحلـة تقييم اولي وهي العمليـة التي يقيم بهـا الفرد وضـــعـه فيمـا كـان بخير او انـه في مازق
2. مرحلة تقييم ثانوي وهي المرحلة التي سـيسـال الفرد نفسـه إذا كنت في مازق ماذا افعل؟ وهي تتعلق بأســـاليب التي يســـتخدمها الفرد لمواجهة الموقف الضـــاغط ومدى توفر المصـــادر الشـــخصـــية والاجتماعية لنجاح عملية المواجهة) (sarafino,1990,78-87) (Lerner et all,1986,p451-453) (Lazarous 1966,152-185) (westen,1996,428)

4-نظرية النسق الفكري موراي:

يشـير(روتر ،1061984)الى ان هذه النظرية تدعي بالدينامية النفسـية التي قدمها فرويد الا ان موراي احل الحاجة بدل الغرائز حيث ترتكز نظريته على مفهومين اســـاســـيين هما الحاجة والضـغوط حيث يشـير الى الحاجة باعتبارها محددات جوهري للسـلوك والضـغط باعتباره المحددات المؤثرة في السلوك في البيئة، حيث يعرف موراي الضـغط على انه صـفة

لموضـوع بيئي او لشـخص تعوق جهود الفرد للوصـول الى هدف معين ومن يمكن القول ان مفهوم الضغط له خاصية بيئية اما تساعده على تحقيق اهدافه ام تعيقه وتجدر لنا اشارة حاليا الى نوعين من الضغوط حسب موراي كما قدمها (عثمان،,1002001) كالتالي :

1. ضـغط بيتا Beta Stress: وتعبر عن دلالة الأشـياء والموضـوعات البيئية كما يدركها ويفسرها الفرد

2. ضغط ألفا Alpha Stress: تشير إلى دلالة الموضوعات والأشياء كما هي في الواقع.

يعتمد موراي في تفسـيره للضـغوط على النوع الأول Beta Stress والذي يعتمد على الفرد وطريقة إدراكه للموضـوعات الخارجية، فهو يوضـح أن الفرد هو الذي يسـتطيع ربط الموضـوعات البيئية بحاجته، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، في حين يعتبر النوع الثاني Alpha Stress عند تفاعل كل من الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة.

(الرشيدي 65،1999).

5-النظرية الادراكية سبيلبرجspielberger :

تناول سـبيلبرجر مفهوم الضـغط بشـكل غير مباشـر اثناء تحليلاته النظرية في اضطراب القلق، فقد اقام نظريته في القلق على اساس التمييز بين نوعين من: كسمة، كحالة (الرشـيدي ،541999) فسـمة القلق اسـتعداد طبيعي او سـمة من سـمات الشـخصـية ويعتمد بصـورة اسـاسـية على الخبرة الماضـية، بينما حالة القلق موقفيه ويعتمد على الظروف الضـاغطة، وعليه يعتبر سـبيلبرجر ان الضـغط الناتج عن موقف ضـاغط معين مسـببا لقلق الحالـة، لذلك يهتم في الاطـار المرجعي لنظريتـه بتحديـد طبيعـة الظروف البيئيـة والمحيطـة والتي تكون ضـاغطة وفق ادراك الفرد بانها كذلك ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تجنب تلك الضـغوط وقد حدد مفهوم الضغط وفق 3 ابعاد :

1. مصدر الضغط: ويبدأ بمثير يحمل تهديد او خطر ما نفسجسمي.
2. إدراك الفرد المثير او التهديد.
3. رد الفعل المناسب المرتبط بالتهديد: فترتبط شدة رد فعل على شدة المثير وإدراك الفرد. (العمري ،942012).

6-نظرية التحليل النفسي لفرويد Psychoanalytic theary :

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم فرويد الضغط النفسي التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات. فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك، هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه، فعندما تصطدم النزعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.

وطبقاً للنظرية النفسية التحليلية فإن معظم الأفراد لديهم صراعات لاشعورية وهذه الصراعات تكون لدى البعض أكثر حدة وعدداً، فهؤلاء الناس يرون ظروف وأحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية وأن أساليب مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت الذي اعتبره فرويد ميكانيكية الدفاع تجاه الضغوط، فالذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل والشعور تكبت في اللاشعور، وكبت المشاعر والرغبات يتم في الطفولة المبكرة يتم في مرحلة الطفولة، يرافق ذلك الشعور بالذنب، مما يؤدي إلى معاناة الفرد من آثار الضغط النفسي وإصابته لاحقاً ببعض الاضطرابات النفسية وبعض الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب وغيرها، كما يرى علماء النفس التحليليون أن الضغط النفسي الناتجة عن أي موقف أو سلوك هي بمثابة تعبير عن الصراع بين الهو الذي يمثل الرغبات والمشاعر الغريزية والتي

تضـبط وتحرم غالباً من المحيط الخارجي للفرد وبين الأنا الأعلى الذي يمثل الرقابة النفسـية الداخلية أو ما يطلق عليه الضـــمير فالتفاعلات والصـــراعات هذه تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية عند الفرد. ويؤكد يونغ على أن الضـغط النفسـي كمسـبب للأمراض الاضـطرابات النفســـية، أنه ناتج عن الطاقة التي هي تولد مع الإنســـان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسـان أنواعاً من الصـراعات النفسـية الداخلية نتيجة ضـغوط حياتيه مختلفة وتغيير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي (فاطمة،2011؛18.19).

7-النظرية السلوكية:

تقوم النظرية السـلوكية على منهج أو طريقة التعلم، وإن لكل اسـتجابة مثير، والعلاقة بين المثير والسلوك إما إيجابية أو سلبية، وإن الشخصية عبارة عن منظومات سلوكية متعلمة وأن هناك قوانين تحكم الســـلوك الإنســـاني كالتعزيز والعقاب والتي تعتبر مهمة في تعديل السلوك.

يتمثل التكيف من وجهة نظر السلوكيين، في استجابات مكتسبة من خلال الخبرة التي يتعرض لها الفرد، وهذه الاستجابات هي المسؤولة عن تأهيله للحصول على توقعات منطقية وعلى الإثابة. إذ أن تكرار حدوث ســلوك ما، من شــأنه أن يتحول إلى نمط ســلوكي للفرد (النيال، 2000.59).

وتعتبر هذه النظرية أن معظم مشكلات الفرد هي مشكلات في التعلم، وإن الأعراض النفسية هي نتيجة تراكم عادات سلوكية متعلمة بشكل خاطئ، ويتم العمل على تغيير وتعديل الســـلوك المتعلم، من خلال التعرف على أنماط الســـلوك الخاطئ والذي يســـبب المواقف الضـاغطة، وتبديلها بأنماط صـحيحة من شأنها حل المشكلات وتحقيق تكيف أفضـل العزيز وأبو أسعد، ،1062009).

8- نظرية الاتجاه المعرفي:

صـــاحب هذه النظرية "بيك" والتي ترى أن تفكير الفرد هو المســـؤول عن انفعالاته وسـلوكه، وأن الإرشـاد المعرفي أي إعادة تنظيم اسـتراتيجيات التفكير التي أدت إلى أخطاء معرفية والفعالية. ويؤكد "بيك" أن ردود الفعل الانفعالية ناتجة عن النظام المعرفي الداخلي، وإن عدم الاتفاق بين الداخل والخارج يؤدي لحدوث الاضطرابات النفسية، والعمل يكون على التفكير بشكل واقعي لحل المشكلات الناتجة عن حالة التشويه الإدراكي لتلك الاضطرابات (العزيز وأبو أسعد، 125.2009).

9- نظرية العجز المتعلم:

ويري صاحب هذه النظرية "سيلجمان أن تعرض الفرد لحالة العجز يجعل سلوكه غير تكيفي، بمعنى أن الفرد لا يقوم بأية محاولة أو اسـتجابة تخلصـه من الوضـع المزعج وهذا يمثل ردة فعل غير تكيفية، وترى هذه النظرية أن الضـغط النفسـي نتاج للشـعور بالعجز المتعلم، وإن حالة العجز المتعلم تؤدي إلى آثار تعليمية ودافعية وانفعالية، مثل عزوف الفرد عن المبادرة والمحاولة فقدان القدرة على التحكم والسـيطرة على مجريات الأمور مما يؤدي لاستجابات الفعالية سلبية (العزيز وأبو أسعد،، 2002009،).

10-نظرية ماريان فرانكهوز (Marianne Frakenhaeuser):

ركزت هذه النظرية على الجانب النفسي من حيث رد فعل الفرد في الموقف الضاغط وتبرز دور الهرمونات وتأثيراتها على الوظائف الذهنية والانفعالية، حيث أن الزيادة في إفراز هرمونات الأدرينالين والنور أدرينالين لا يقتصر إفرازه في المواقف الضاغطة، وإنما بمواقف الفرح أيضاً (عسكر، 2003,53)، كما وأن استمرار حالة الضغط التي يتعرض لها الفرد قد تصـل إلى حد المرض عندما تكون اسـتجابة التوازن الجسـمي غير قادرة على العمل، ولا تستطيع الانسجام مع الضغوط المستمرة (Ramesy, 1982.183).

أما Chakrapani (1995) : فيرى أن الإنســـان يتعرض لضـــغوط قد تكون فســـيولوجية سـيكولوجية، اجتماعية، وأن اسـتجابته للتهديدات المحيطة لا تكون في معظمها دائماً سـيكو حركية، ولكن في بعض الأحيان تكون سـيكولوجية تماماً مثل اسـتجابات الاحباط والإهانة. (دلالجة سارة 2015،؛58-59).

تعقيب:

ومن خلال الطرح السـابق لاهم نظريات الضـغط النفسـي يتضـح التباين في جهات النظر للباحثين في تفسـير وتحليل حدوث الضـغط النفسـي،، اذ اقتصـرت كل نظرية على التركيز على جوانب محددة من الضـغط النفسـي فنجد سيلي فسر الضـغط النفسـي على انه متغير مسـتقل وهو اسـتجابة كعامل ضـاغط يميز الشـخص على اسـاس اسـتجابته للبيئة الضـاغطة والاسـاس العلمي الذي وضـعه حول التأثيرات الفسيولوجية للضـغوط على الجهاز العضوي وقد ركز كل من سيلي وكانون على ان استجابة الجسم في البداية يكون غير محدد وجميع الضـغوط لها نفس النتيجة في النهاية وايضـا ركز على مدى تأثر الجهاز العضـوي بالاستجابة فسيولوجية للضغط متحدثا عن جل المراحل لتصل الى مرحلة الإجهاد والاستنزاف والنهك النفســـي وفي النظرية المعرفية لازاروس الذي اســـتطاع الجمع والدمج بين كل من الاستجابة والمثير والعوامل الوسيطة المتمثلة في طريقة إدراك الفرد المواقف الضـاغطة وهذا الامر الذي يتوافق مع ما قدمه ارون بيك مركزا على اهمية الجانب المعرفي والتفكير في احداث ضـغط النفسـي وان الخلل يكمن في طريقة إدراكنا لتلك المواقف فنجد سبيلبرجر الذي ربط بين الضـــغط والقلق كحالة محددا نظريته في 3 ابعاد : الضـــغط القلق، التعلم وعلى النقيض تتمثل وجهة نظر موراي في ان الضـــغوط تعبر عن الحاجات ويمكن ان يســـتثار السـلوك وفق لحاجة الفرد اي السـلوك ناتج عن تفاعل كل من الحاجات الداخلية والضـغوط الخارجية اما طبقاً للنظرية النفسية التحليلية فإن معظم الأفراد لديهم صراعات لاشعورية وهذه الصـــراعات تكون لدى البعض أكثر حدة وعدداً بينما ركزت هذه النظرية ماريان فرانكهوز

على الجانب النفســـي من حيث رد فعل الفرد في الموقف الضـــاغط وتبرز دور الهرمونات وتأثيراتها على الوظائف الذهنية والانفعالية في حين يري صـاحب هذه النظرية "سيلجمان أن تعرض الفرد لحالة العجز يجعل سـلوكه غير تكيفي، بمعنى أن الفرد لا يقوم بأية محاولة أو استجابة تخلصه من الوضع المزعج وهذا يمثل ردة فعل غير تكيفية .

ويتضح ان إدراك الفرد للضغوط يتأثر بعدة عوامل:

متغيرات شـــخصـــية: يتمثل في قدرات الفرد على الوفاء لمتطلبات البيئة (المهنة، والاســرة) ومهارات التعامل مع المواقف وحاجات الفرد وسـماته الشـخصـية وخبراته الماضـية والحالة الانفعالية له.

متغيرات بيئة العمل: تتمثل في زيادة اعباء العمل، صـــراع وغموض الدور، عدم الرضـــا الوظيفي، بيئة العمل والعلاقات الانسانية داخل البيئة.

متغيرات الموقف الضـــاغط: تتمثل في شـــدة المواقف وحداثته ومدى تهديده لحاجات الفرد واهمية هذه الحاجات.

8.علاج الضغط النفسي:

هناك عدة أنواع من العلاجات المختلفة منها:

- **العلاج المعرفي:**

الحدث الضـاغط لا يسـبب القلق والتوتر وإنما الأفكار والاعتقادات التي يكونها الفرد عن المواقف باعتباره يمثل تهديدا وضررا له هي السبب في حدوث الضغط النفسي، فالتقييم المعرفي هو الخطوة الأســاســية لمواجهة المواقف الضـــاغطة وذلك لان تغيير الأفكار غير المنطقية والأحاديث الســلبية التي يكونها الفرد عن الموقف أو الحدث الضـــاغط يؤدي إلى تغيير الاستجابة الانفعالية والسلوكية نحو الحدث وهناك عدة فنيات تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط نذكر منها:

أ. إيقاف الأفكار السلبية: إذ ينبغي تغيير الأفكار والاعتقادات السلبية الموجودة لدى الفرد تدريجيا على أن تحل محلها أفكار أكثر عقلانية تساعد على التصرف بالطريقة المناسبة.

ب. إدارة الذات: وهو أسلوب معرفي سلوكي ذو فائدة كبيرة تتمثل في مساعدة الأفراد على إحداث تغير في سلوكهم وخفض استجابات القلق الناتجة عن الموقف الضاغط ويهدف هذا الأسلوب إلى تعليم الفرد كيفية ملاحظة سلوكه وصياغة أهدافه وتقييم ما يتم من تقدم ومراقبة الذات كأن يكون لدى الفرد سجل يسجل فيه المواقف والإحداث والمشاعر والأفكار التي تظهر لديه عبر المواقف التي يتعرض لها ثم التقييم ويتم هذا عن طريق إجراء مقارنة بين السلوك وبين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا الأداء أو السلوك، فهل السلوك يحقق الهدف ام لا.

ج. **أحاديث الذات:** تقوم على فكرة أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه في الحياة اذ استطاع التخلص من الأحاديث السلبية فهي التي تجعله يشعر بالخوف وعدم الكفاءة عند مواجهة الحدث الضاغط عكس الأحاديث الايجابية، فالتفكير الايجابي في الحدث يساعد الفرد على التعامل معه بالطريقة الملائمة.

د. التخيل أو التصور البصري: يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه وهو في موقف ضاغط ويكون التخيل مقترنا بالاسترخاء وهكذا يستطيع التدرب على الحدث الذي يتوقع أن يسبب له الضغط.

هـ. حل المشكلات: يشير حل المشكلات إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر الوقت أو المشكلة وصولا إلى وضع خطة محكمة لحل المشكلة التي هو بصددها، ويعتبر التدريب على حل المشكلات فنية معرفية فعالة في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة وتهدف إلى تنمية مهارات الأفراد وتتضمن عدة خطوات تتمثل في التعرف على المشكلة أو الموقف الضاغط وجمع البيانات ثم وضع بدائل وحلول متعددة للتعامل مع المشكلة وتقييم الحلول

البديلة ووضع الحل النهائي موضع التنفيذ، والتدريب على حل المشكلات ينطوي على أهمية كبيرة تتمثل في زيادة كفاءة الفرد وفعاليته مما يؤدي إلى التعامل بنجاح في المواقف الضاغطة. (صالح جوبعي،2016؛260).

- **العلاج السلوكي:**

يستخدم السلوكيون في علاجهم للضغط الاسترخاء ومن أهم تقنيات الاسترخاء المستعملة:

أ. تمارين التنفس الاسترخائي: في حالات الضغط يشتكي الشخص من حالة التوتر وضيق التنفس التي تعتبر توترات عضلية في مستوى الحزام البطيني وفي مستوى الصدر والعنق، وهذه التوترات العضلية هي مصدر الإحساس بضيق التنفس. ومن خلال عملية الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير كاملة ومع تكرار هذه العملية يشعر الإنسان براحة واسترخاء بالإضافة إلى التنفس بطريقة جيدة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي.

ب- الاسترخاء العضلي والفكري: فيه يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح ووضع وسادة خلفه مع إغماض عينيه ويتخيل نفسه في المكان الذي يفضله ومحاولة الاسترخاء التام للعضلات والمفاصل بدأمن أصابع القدم، فالكاحل، الركبة، الظهر، الكتفين فأصابع اليد ويجب إن يكون هذا التمرين في سكون تام محاولا إبعاد جميع الأفكار عن الذهن وجعله خاليا وهذا ممكن بالتمرين والتكرار

ج- تعديل أسلوب الحياة: يمثل أسلوب الحياة أهداف الفرد والمحاولات التي يقوم بها في سبيل تحقيق أهدافه، كما يشمل أيضا قدرته ودوافعه، فأسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد وليس ثابت تماما، بل يمكن تعديله وتطويره تبعا لمتطلبات البيئة التي يعيش فيها الفرد وعلى هذا فالاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف الضاغطة قد تضعف من قدرته على المقاومة، وهكذا إذا حدث تغيير في أسلوب حياة الفرد وعاداته

فأصـــبح يمارس رياضـــة المشـــي مثلا ويقلل من المنبهات فان ذلك يســـاعده في مواجهة الضغوط وإدارتها بشكل فعال.

د. التدريب على السلوك التوكيدي: وهذا يعني التدريب على قول "لا" ورفض الطلبات الغير مقبولة والقدرة على التعبير عن المشـــاعر الموجبة والســـالبة والتعبير عن الأفكار بطريقة حسنه، هذا ما يكسب الشخص فعالية في البدأ والاستمرار في التفاعلات الاجتماعية ويمكنه من فهم وتنظيم انفعالاته وفي ضوء ما تقدم فان التدريب على اكتساب هذه المهارات يساعد الفرد على حل مشكلاته بطريقة ملائمة ويزيد من ثقته بنفسه.

هـ. التدريب على إدارة الوقت: يهدف هذا الأسلوب إلى زيادة الكفاءة لدى الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه واســتثماره في كل ما يفيد وتســتخدم إدارة الوقت في خفض الضـــغوط فمن خلال إدارة الوقت والتخطيط يمكن التعامل مع الضـــغوط، إذ أن التخطيط الفعال يتضـــمن تحليل الوقت وتحديد الهدف وجدوله الأنشطة والمهام.

- **العلاج الكيمائي:**

يتم اللجوء إلى بعض مضـــادات الضـــغط وبعض الأدوية المهدئة والفيتامينات حيث تعتبر الفيتامينات ذات أهمية كبيرة في علاج الضـــغط النفســـي بالإضـــافة إلى العقاقير مثل: مضادات القلق أو مضادات الاكتئاب. (صالح الجويعي،2016؛261).

الفصل الثاني

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد.

1.منهج الدراسة.

2.عينة الدراسة.

3.حدود عينة الدراسة.

4.ادوات عينة الدراسة.

5.اساليب الإحصائية المستعملة.

تمهيد:

إن الدراسة الميدانية مهمة جدا بحيث أنها وسيلة للوصول للحقائق الموجودة وكذلك توضح للباحث الأطر النظرية بحيث بإمكان الباحث جمع البيانات وتحليلها وفي هذا الفصل يتم استعراض الإجراءات المنهجية التي قمنا بإتباعها بحيث يتسنى لنا إعطاء فكرة حول مجال الدراسة الزمني والمكاني والبشري ومن ثم تبيان المنهج المتبع التي اعتمدنا عليه وإضافة لذلك الأدوات المستعملة في جمع البيانات وعينة الدراسة الميدانية.

1-منهج الدراسة:

عرّف (الدغيمي، 1997، ص 33) المنهج بأنه: "الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة، أو هو الخطوات المنظمة التي يتبعها الباحث في معالجة الموضوعات التي يقوم بدراستها".

وقد تم استخدام المنهج الوصفي في الدراسة لملائمته لها، والذي يهتم بوصف الظاهرة كما هي في الواقع، ويقصد بالمنهج الوصفي "أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة" (أبو القاسم عبد القادر عبد الله صالح وآخرون، 2001، ص. 10).

2.1-عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة، بأسلوب العينة القصدية حيث تم استغلال أيام التربص الميداني أين تم الالتقاء بمجموعة من النساء المتابعات لحملهن واللواتي قرّر الطبيب أنّ ولادتهن عن طريق العملية القيصرية في المؤسسة الاستشفائية سليمان عميرات، حيث تم توزيع 43 استمارة استبعدت منها 3 استمارات فكان عدد أفراد العينة 39 امرأة.

2-خصائص عينة الدراسة:

تقسم عينة الدراسة حسب متغيرات العمر، مرحلة الحمل، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي، دعم الزوج، نوضحه فيما يلي:

أ/ عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة:

يمكن توضيح خصائص عينة الدراسة حسب المتغيرات كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (1): يمثل مواصفات أفراد العينة الأساسية

العمر	التكرار	النسبة%
18-23	7	17,9
24-29	11	28,2
30-35	21	53,8
المجموع	39	100
مرحلة الحمل	التكرار	النسبة%
الثلث الأول	7	17,9
الثلث الثاني	2	5,1
الثلث الثالث	30	76,9
المجموع	39	100
المستوى التعليمي	التكرار	النسبة%
أساسي	14	35,9
ثانوي	8	20,5
كلية أو جامعة فما فوق	17	43,6
المجموع	39	100
دعم الزوج	التكرار	النسبة%
داعم	33	84,6
غير داعم	6	15,4
المجموع	39	100

3-حدود الدراسة:

تمثلت حدود الدراسة في الحدود الموضوعية والبشرية والمكانية والزمنية التالية:

02-الحدود البشرية: تمثلت الحدود البشرية للدراسة في النساء الحوامل المقبلات على العملية القيصرية.

03-الحدود المكانية: تتمثل في المجال المكاني للدراسة أو البيئة التي أجرينا فيها دراستنا حيث حدد هذا المجال في المؤسسة الاستشفائية المتخصصة في طب النساء والتوليد طب الأطفال- جراحة الأطفال مستشفى سليمان عميرات مدينة المسيلة.

04-الحدود الزمنية: وهي الفترة التي نزلنا فيها في ميدان الدراسة وقد تم إجراء هذه الدراسة في فترة التربص الممتدة من 05 أبريل إلى 19 أبريل 2022م.

4-أدوات الدراسة:

محاولة منا لمعالجة متغيرات البحث اعتمدنا على الأدوات التالية:

الاستبيان: تم الاعتماد على استبيان الضغوط النفسية لدى النساء لصاحبته "أمل عبد الفتاح أحمد غانم" وتكونت أداة الدراسة من البيانات الموضحة في "ملحق رقم 1"

وهي الاستبانة الخاصة بالضغوط النفسية والتي استخدمتها الباحثة السعدي (2007)للتعرف على الضغوط النفسية الخاصة بأهالي مرضى التلاسيميا، وتم تعديل الاستبانة مع المشرفة لتلائم فئة الحوامل /الحمل الأول، وتم عرضها على عدد من المحكّمين ذوي الخبرة لعدد من النساء الحوامل (Pilot Study) والاختصاص في مجال الصحة النفسية، وتم عمل بلغت (20) امرأة حامل /حمل أول، وعدلت الاستبانة بناء على ملاحظات المحكّمين والعينة، لتظهر بصورتها النهائية) .مستوى الضغوط النفسية (وتكونت من 72 فقرة حيث قسمت الفقرات الى 7 أبعاد حسب التالي- :

أولا :الضـغوط الجسـمية :والتي تتمثل في الآثار الجسـمية والفسـيولوجية للفرد إزاء المواقف الضـاغطة، والتي تظهر من خلال بعض الأعراض العضـوية وتتكون من عشـر فقرات تمثلها.

72)،. 66، 61، 46، 41، 34، 28، 22، 1 8(، الفقرات: التالية

ثانيًا :الضـغوط المعرفية :وتتمثل في الوظائف المعرفية والادراكية للفرد مثل الانتباه والتركيز، وكيفية حل المشكلات والذاكرة، وتتكون من أحد عشـرة فقرة تمثلها الفقرات التالية: (68 ، 53، 50، 48، 45، 37، 30، 24، 21،9،4)

ثالثًا :الضـــغوط الاجتماعية :والتي تظهر من خلال علاقات الفرد وتواصـــله مع الآخرين، ومدى تفاعله مع البيئة الاجتماعية، وتتكون من سـبعة عشـرة فقرة تمثلها الفقرات التالية: (59، 58، 55، 52، 42، 39، 36، 33، 31، 26، 23، 21، 17، 15، 12، 6، 3)

رابعًا :الضـــغوط الانفعالية :وتتمثل بردود الفعل للفرد ومدى اســـتجابته للأمور الانفعالية والوجدانية، والتي تبرز من خلال مشـــاعر الفرد مثل القلق، الكآبة والخوف، وتتكون من سـبعة عشـر فقرة تمثلها الفقرات التالية: (47، 43، 35، 29، 25، 20، 18، 16، 13،5، 71، 69، 64، 62، 57، 54، 49)

خامسًا :الضـغوط السلوكية :والتي تظهر من خلال بعض السلوكيات والعادات التي يقوم بها الفرد والتي تعبر عن حالة الضـغط وعدم التوازن مثل السلوكيات العدوانية، وتتكون من عشر فقرات تمثلها الفقرات التالية (63 ,56، 51، 44، 40، 38، 32، 27، 10، 7)

سـادسًـا :الضـغوط المالية :والتي تظهر من خلال الأعباء المالية الملقاة على الفرد وعدم القدرة على الوفاء بالمتطلبات الضـرورية للأسـرة، وتتكون من سـبع فقرات تمثلها الفقرات التالية: (70، 67، 65، 60، 19، 11، 4)

أمـا الفقرات الايجـابيـة فهي اثنتي عشـــرة فقرة تمثلهـا الأرقـام التـاليـة: (3.9.12.16.19.23.29.32.45.53.58.64)

5-الأساليب الإحصائية المستعملة:

للإجابة على تساؤلات الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

01/ التكرارات والنسب المئوية.

04/ المتوسط الحسابي.

05/ الانحراف المعياري.

06/ اختبار T-test.

07/ اختبار OneWay ANOVA.

مفاتيح التصحيح :قد تم تصميم الأسئلة في هذا القسم على أساس مقياس ليكرت خماسي الأبعاد وقد بينت الفقرات وأعطيت الأوزان كما هو آ ت:

دائمًا :خمس درجات.

غالبًا :أربع درجات.

أحيانًا :ثلاث درجات.

نادرًا :درجتين. .

مطلقًا :درجة واحدة.

الفصل الثالث

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض نتائج الدراسة:

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

نصـــت الفرضـــية على أنه: " تعاني المرأة الحامل المقبلة على عملية قيصـــرية من مستوى ضغط نفسي مرتفع"

وللتحقق من الفرضـــية الاولى تم حســـاب المتوســـط الحســـابي والانحراف المعياري لدرجات مقياس الضـغوط النفسـية، حيث تم الحصـول على الدرجة من خلال حسـاب طول الفئة كالتالي: أعلى درجة – أدنى درجة /عدد المستويات (03)

$$5 - 1 = 4 / 3 = 1,33$$

وبالتالي فان طول الفئة يسـاوى (96) وتحدد المسـتويات بإضـافة طول الفئة إلى أدنى درجة وهي:

الجدول رقم 1: يمثل طول الفئة ومستوياتها

الرقم	طول الفئة	المستوى
01	[2,33-1]	منخفضة
02	[3,66-2,33]	متوسطة
03	[5 -3,66]	مرتفعة

الجدول رقم 2: يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستوى الضغوط النفسية للمرأة الحامل

الأبعاد	عدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
ضغوط جسمية	39	32,6154	6,76530	متوسطة
ضغوط معرفية	39	33,7692	5,34328	متوسطة
ضغوط اجتماعية	39	45,1282	9,15992	متوسطة
ضغوط انفعالية	39	47,1026	9,62944	متوسطة
ضغوط سلوكية	39	29,3077	6,32520	متوسطة
ضغوط مالية	39	21,1026	5,89734	متوسطة
ضغوط الحمل ككل	39	209,0256	28,13921	متوسطة

1-2-عرض نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على أنه: " توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير السن".

وللتحقق من صحة الفرضية قام فريق البحث باستخدام اختبار "ف" تحليل التباين الأحادي OneWay ANOVA لمعرفة الفروق في مستوى الضغط النفسي للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير السن كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم 3: يمثل قيمة اختبار "ف" لمعرفة الفروق في مستوى الضغط النفسي للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير السن.

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة اختبار "ف"	مستوى الدلالة	القرار
ضغوط جسمية	بين المجموعات	23,88	2	11,94	0,251	0,78	غير دالة
	داخل المجموعات	1715,351	36	47,649			
	المجموع الكلي	1739,231	38				
ضغط معرفي	بين المجموعات	72,066	2	36,033	1,281	0,29	غير دالة
	داخل المجموعات	1012,857	36	28,135			
	المجموع الكلي	1084,923	38				
ضغوط اجتماعية	بين المجموعات	495,632	2	247,816	3,313	0,048	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	2692,727	36	74,798			
	المجموع الكلي	3188,359	38				
ضغوط انفعالية	بين المجموعات	342,949	2	171,475	1,941	0,158	غير دالة
	داخل المجموعات	3180,641	36	88,351			
	المجموع الكلي	3523,59	38				
ضغوط سلوكية	بين المجموعات	314,541	2	157,271	4,696	0,015	دالة عند مستوى 0,01
	داخل المجموعات	1205,766	36	33,494			
	المجموع الكلي	1520,308	38				
ضغوط مالية	بين المجموعات	239,91	2	119,955	3,992	0,027	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	1081,68	36	30,047			
	المجموع الكلي	1321,59	38				
	بين المجموعات	6381,554	2	3190,777	4,845	0,014	

ضـــــغـوط الحمل	داخل المجموعات	23707,42	36	658,539			**دالــة عنـد 0.05**
	المجموع الكلي	30088,974	38				

من خلال جدول أعلاه يتبين لنا أن قيمة اختبار "ف" بلغت 0.251 عند مســـتوى الدلالة 0.78 وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصـائية في مسـتوى الضـغوط الجسـمية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير السن.

أما بالنســـبة للضـــغوط المعرفية يتبين لنا أن قيمة اختبار "ف" بلغت 1.281 عند مستوى الدلالة 0.29 وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصـائية في مسـتوى الضـغوط المعرفية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير السن.

أما بالنسـبة للضـغوط الاجتماعية يتبين لنا أن قيمة اختبار "ف" بلغت 3.314 عند مســتوى الدلالة 0.048 وهي قيمة دالة عند مســتوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول بأنه توجد فروق ذات دلالة احصـائية في مسـتوى الضـغوط الاجتماعية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير السن.

في حين وجدنـا أن نتـائج الضـــغوط الانفعاليـة أتت فيهـا قيمـة اختبـار "ف" بلغت 1.941 عند مسـتوى الدلالة 0.158 وهي قيمة غير دالة عند مسـتوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصــائية في مســتوى الضــغوط الانفعالية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير السن.

بالإضــافة إلى نتائج الضــغوط الســلوكية فإن قيمة اختبار "ف" بلغت 4.696 عند مســتوى الدلالة 0.015 وهي قيمة دالة عند مســتوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول بأنه

توجد فروق ذات دلالة احصـائية في مسـتوى الضـغوط السـلوكية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير السن.

أما المحور الأخير الضغوط المالية فقد بلغت قيمة اختبار "ف" 3.992 عند مستوى الدلالة 0.027 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول بأنه توجد فروق ذات دلالة احصـائية في مسـتوى الضـغوط المالية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصـرية حسب متغير السن.

وبصـــفة عامة ومن خلال جدول أعلاه يتبين لنا أن قيمة اختبار "ف" بلغت 4.845 عند مسـتوى الدلالة 0.014 وهي قيمة دالة عند مسـتوى الدلالة (0.05) عليه نقبل فرضـية البحث التي تنص على أنه:" توجد فروق ذات دلالة احصـائية في مسـتوى الضـغط النفسـي للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصـرية حسـب متغير السـن" وكانت النتيجة لصـالح الفئة العمرية الأكثر تكرارا وهي الفئة العمرية (30-35 ســـنة) ومنه فالفرضـــية الجزئية الثانية تحققت.

1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة :

نصـت الفرضـية الرابعة على أنه: " توجد فروق ذات دلالة احصـائية في مسـتوى الضـغط النفسي للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير دعم الزوج ".

وللتحقق من صـحة الفرضـية تم اسـتخدام اختبار "ت"Independent semples test لمعرفة الفروق لمعرفة الفروق في مسـتوى الضـغط النفسـي لدى المرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير دعم الزوج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم 4 :يمثل قيمة اختبار "ت" لمعرفة الفروق في مستوى الضغط النفسي لدى المرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير دعم الزوج.

المجالات	دعم الزوج	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	مستوى الدلالة
الضغوط الجسمية	داعم	33	31,6061	6,71258	37	2.306	0.027	دال عند 0.05
	غير داعم	6	38,1667	3,97073				
الضغوط المعرفية	داعم	33	34,1212	5,56640	37	0.964	0.341	غير دال
	غير داعم	6	31,8333	3,65605				
الضغوط الاجتماعية	داعم	33	44,5758	9,70512	37	0.881	0.384	غير دال
	غير داعم	6	48,1667	4,665480.9 850.331				
الضغوط الانفعالية	داعم	33	46,4545	9,44750.14 62	37	0.985	0.331	غير دال
	غير داعم	6	50,6667	10,74554				
الضغوط السلوكية	داعم	33	29,9394	6,27963	37	1.486	0.146	غير دال
	غير داعم	6	25,8333	5,87934				
الضغوط المالية	داعم	33	20,9697	5,45140	37	0.326	0.746	غير دال
	غير داعم	6	21,8333	8,56543				
ضغوط الحمل	داعم	33	207,6667	28,86679	37	0.703	0.487	غير دال
	غير داعم	6	216,5000	24,60691				

من خلال جدول أعلاه يتبين لنا أن قيمة اختبار "ت" بلغت 2.306- عند مستوى الدلالة 0.027 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط الجسمية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير دعم الزوج.

أما بالنسبة للضغوط المعرفية يتبين لنا أن قيمة اختبار "ت" بلغت 0.964 عند مستوى الدلالة 0.341 وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط المعرفية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير دعم الزوج.

أما بالنسبة للضغوط الاجتماعية يتبين لنا أن قيمة اختبار "ت" بلغت 0.881- عند مستوى الدلالة 0.384 وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط الاجتماعية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير دعم الزوج.

في حين وجدنا أن نتائج الضغوط الانفعالية أتت فيها قيمة اختبار "ت" بلغت 0.985- عند مستوى الدلالة 0.331 وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط الانفعالية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير دعم الزوج.

بالإضافة إلى نتائج الضغوط السلوكية فإن قيمة اختبار "ت" بلغت 1.486 عند مستوى الدلالة 0.146 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط السلوكية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير دعم الزوج.

أما المحور الأخير الضغوط المالية فقد بلغت قيمة اختبار "ت" 0.326- عند مستوى الدلالة 0.746 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط المالية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير دعم الزوج.

وبصـفة عامة ومن خلال جدول أعلاه يتبين لنا أن قيمة اختبار "ت" بلغت 0.703- عند مســتوى الدلالة 0.487 وهي قيمة غير دالة عند مســتوى الدلالة (0.05) عليه نرفض فرضـية البحث التي تنص على أنه:" توجد فروق ذات دلالة احصـائية في مسـتوى الضـغط النفسـي للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصـرية حسـب متغير دعم الزوج " ومنه فالفرضـية الجزئية الثانية لم تتحقق.

1-4- عرض نتائج الفرضية الرابعة:

نصــت الفرضــية الثالثة على أنه: " توجد فروق ذات دلالة احصــائية في مســتوى الضــغط النفسي للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير المستوى التعليمي.

وللتحقق من صــحة الفرضــية قام فريق البحث باســتخدام اختبار "ف" تحليل التباين الأحادي OneWay ANOVA لمعرفة الفروق في مستوى الضـغط النفسـي لدى المرأة الحامل المقبلة على عملية قيصـرية حسـب متغير المسـتوى التعليمي كما هي موضــحة في الجدول التالي:

الجدول رقم 4: يمثل قيمة اختبار "ف" لمعرفة الفروق في مستوى الضغط النفسي لدى المرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير المستوى التعليمي.

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة اختبار "ف"	مستوى الدلالة	القرار
ضغوط جسمية	بين المجموعات	43,231	2	21,615			غير دالة
	داخل المجموعات	1696	36	47,111			
	المجموع الكلي	1739,231	38		5630,	5740,	
ضغط معرفي	بين المجموعات	20,201	2	10,1			غير دالة
	داخل المجموعات	1064,722	36	29,576			
	المجموع الكلي	1084,923	38		3820,	6850,	
ضغوط اجتماعية	بين المجموعات	181,609	2	90,804			غير دالة
	داخل المجموعات	3006,75	36	83,521			
	المجموع الكلي	3188,359	38		0.948	0.397	
ضغوط انفعالية	بين المجموعات	732,034	2	366,017			غير دالة
	داخل المجموعات	2791,556	36	77,543			
	المجموع الكلي	3523,59	38		1.815	0.177	
ضغوط سلوكية	بين المجموعات	5,752	2	2,876			غير دالة
	داخل المجموعات	1514,556	36	42,071			
	المجموع الكلي	1520,308	38		0.075	0.928	

ضغوط مالية	بين المجموعات	192,118	2	96,059			**غير دالة**
	داخل المجموعات	1129,472	36	31,374			
	المجموع الكلي	1321,59	38		0.787	0.463	
ضغوط الحمل	بين المجموعات	2987,974	2	1493,987			**غير دالة**
	داخل المجموعات	27101	36	752,806			
	المجموع الكلي	30088,974	38		0.761	0.474	

من خلال جدول أعلاه يتبين لنا أن قيمة اختبار "ف" بلغت 0.563 عند مستوى الدلالة 0.574وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط الجسمية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير المستوى التعليمي.

أما بالنسبة للضغوط المعرفية يتبين لنا أن قيمة اختبار "ف" بلغت 0.382 عند مستوى الدلالة 0.685 وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط المعرفية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير المستوى التعليمي.

أما بالنسبة للضغوط الاجتماعية يتبين لنا أن قيمة اختبار "ف" بلغت 0.948 عند مستوى الدلالة0.397 وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط الاجتماعية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير المستوى التعليمي.

في حين وجدنا أن نتائج الضغوط الانفعالية أتت فيها قيمة اختبار "ف" بلغت 1.815 عند مستوى الدلالة 0.177 وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه

يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصـائية في مسـتوى الضـغوط الانفعالية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير المستوى التعليمي.

بالإضـافة إلى نتائج الضـغوط السـلوكية فإن قيمة اختبار "ف" بلغت 0.075 عند مسـتوى الدلالة 0.928 وهي قيمة غير دالة عند مسـتوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصـائية في مستوى الضـغوط السلوكية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير المستوى التعليمي.

أما المحور الأخير الضـغوط المالية فقد بلغت قيمة اختبار "ف"ع0.787ند مسـتوى الدلالة 0.463 وهي قيمة غير دالة عند مسـتوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط المالية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير المستوى التعليمي.

وبصـفة عامة ومن خلال جدول أعلاه يتبين لنا أن قيمة اختبار "ف" بلغت 1.985 عند مسـتوى الدلالة 0.152 وهي قيمة غير دالة عند مسـتوى الدلالة (0.05) عليه نرفض فرضـية البحث التي تنص على أنه:" توجد فروق ذات دلالة احصـائية في مسـتوى الضـغط النفسـي للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصـرية حسـب متغير المسـتوى التعليمي " ومنه فالفرضية الجزئية الثانية لم تتحقق.

6.1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

نصت الفرضية الثالثة على أنه: " توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير فترة الحمل.

وللتحقق من صحة الفرضية قام فريق البحث باستخدام اختبار "ف" تحليل التباين الأحادي OneWay ANOVA لمعرفة الفروق في مستوى الضغط النفسي لدى المرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير فترة الحمل كما هي موضحة في الجدول التالي:

. الجدول رقم 6 يمثل قيمة اختبار "ف" لمعرفة الفروق في مستوى الضغط النفسي لدى المرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير فترة الحمل.

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة اختبار "ف"	مستوى الدلالة	القرار
ضغوط جسمية	بين المجموعات	114.064	2	57.032	0.712	4970,	غير دالة
	داخل المجموعات	1625.167	36	45.144			
	المجموع الكلي	1739,231	38				
ضغط معرفية	بين المجموعات	21.456	2	10,728	6800,	5130,	غير دالة
	داخل المجموعات	1063,467	36	29,541			
	المجموع الكلي	1084,923	38				
ضغوط اجتماعية	بين المجموعات	63.564	2	31.782	5680.	5720,	غير دالة
	داخل المجموعات	3124.795	36	86.800			
	المجموع الكلي	3188.359	38				
ضغوط انفعالية	بين المجموعات	108.009	2	54.004	1.281	2900,	غير دالة
	داخل المجموعات	3415.581	36	94.877			
	المجموع الكلي	3523.590	38				

ضـــــغـوط سلوكية	بين المجموعات	93.127	2	46.563			**غير دالة**
	داخل المجموعات	1427.181	36	39.644			
	المجموع الكلي	1520.308	38		0.398	6750,	
ضـــــغـوط مالية	بين المجموعات	79.723	2	39.862			**غير دالة**
	داخل المجموعات	1241.867	36	34.496			
	المجموع الكلي	1321,590	38		3.025	0610,	
ضـــــغـوط الحمل	بين المجموعات	113.393	2	56.697			**غير دالة**
	داخل المجموعات	29975.581	36	832.655			
	المجموع الكلي	30088,974	38		5390.	5880,	

من خلال جدول أعلاه يتبين لنا أن قيمة اختبار "ت" بلغت 0.712عند مســـتوى الدلالة 0.497 وهي قيمة غير دالة عند مســـتوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصـائية في مستوى الضـغوط الجسـمية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير فترة الحمل

أما بالنســـبة للضـــغوط المعرفية يتبين لنا أن قيمة اختبار "ت" بلغت 0.680 عند مســتوى الدلالة 0.513 وهي قيمة غير دالة عند مســتوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصـائية في مستوى الضـغوط المعرفية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير فترة الحمل.

أما بالنســبة للضـــغوط الاجتماعية يتبين لنا أن قيمة اختبار "ت" بلغت 0.568عند مســتوى الدلالة 0.572 وهي قيمة غير دالة عند مســتوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط الاجتماعية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير فترة الحمل.

في حين وجدنا أن نتائج الضغوط الانفعالية أتت فيها قيمة اختبار "ت" بلغت 1.281 عند مستوى الدلالة 0.290وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط الانفعالية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير فترة الحمل.

بالإضافة إلى نتائج الضغوط السلوكية فإن قيمة اختبار "ت" بلغت 0.389 عند مستوى الدلالة 0.675 وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط السلوكية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير فترة الحمل.

أما المحور الأخير الضغوط المالية فقد بلغت قيمة اختبار "ت" 3.025عند مستوى الدلالة 0.061 وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط المالية للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير فترة الحمل.

وبصفة عامة ومن خلال جدول أعلاه يتبين لنا أن قيمة اختبار "ت" بلغت 0.539عند مستوى الدلالة 0.588 وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) عليه نرفض فرضية البحث التي تنص على أنه:" لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير فترة الحمل. " ومنه فالفرضية الجزئية الثانية لم تتحقق.

2.مناقشة النتائج

1. ما مستوى الضغط النفسي الذي تعانيه المرأة الحامل المقبلة على الولادة عن طريق العملية القيصرية؟

لقد اشارت نتائج الدراسة الموضحة في الجدول (1.2) بان مستوى الضغوط النفسية لدى النساء الحوامل المقبلات على عملية قيصرية كان متوسطا بشكل عام والمتوسط الحسابي ع209.0256لى الدرجة الكلية، كانت نتيجة مستوى الضغوطات النفسية متوسطة، لمختلف الأبعاد السلوكية والمعرفية والانفعالية والمالية والاجتماعية والجسدية.

وقد تعزى النتيجة إلى ارتباط كل بعد من الأبعاد بالبعد الآخر، بمعنى أن الجانب الجسدي مرتبط بالجانب النفسي، والجانب الانفعالي مرتبط بالجانب المالي، وذلك كون فترة الحمل فترة حساسة وحرجة، ومعقدة بمعنى أننا لا نستطيع فصل تأثيرات أي جانب فيها عن الجانب الآخر، فالحالة الجسمانية والتغير الحاصل في شكل جسم المرأة الحامل، له تأثير على حالتها الانفعالية، سواء بالإيجاب أو بالسلب، وهذا بدوره ينعكس على أدائها وسلوكها اتجاه الجنين واتجاه الآخرين المحيطين بها.

وهذا ما اتفق مع دراسة امل عبد الفتاح احمد غانم 2011حيث وجدان النساء يعانين من ضغوط نفسية متوسطة حيث أشارت أن الحمل عبارة عن نظام متسلسل ومنظم، مرتبط ومتداخل، تخضع خلاله المرأة الحامل لتغيرات متعددة بعضها يكون ظاهرًا والآخر كامنًا، وتؤثر بهذا النظام العديد من العوامل الداخلية والخارجية المحيطة بالمرأة الحامل نفسها حصلت الضغوطات الانفعالية على أعلى متوسط حسابي من قبل العينة) 47.1026 (مقارنة مع المجالات الأخرى من الضغوطات النفسية،

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير السن؟

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط المالية، السلوكية، الاجتماعية، لصالح الفئة العمرية من 30 إلى 35 سنة ولا توجد دلالة للفروق حسب متغير السن في الضغوط المعرفية والجسمية والانفعالية.

فننسب ذلك ان الحمل في سن متأخر له تأثير على صحة المرأة الحامل خاصة في حملها الأول، حيث ان ضغوطاتها ومخاوفها تزيد مما سيكون لها انعكاسات سلبية على صحتها وصحة جنينها وهذا يتركها متأرجحة بين الخبر السار لكونها حاملا وخوفها من الإجهاض وزيادة الأعباء المالية، فركزت العديد من الدراسات على تأثير السن على حمل المرأة وصنفت الحمل لدى المتقدمات في العمر ضمن الحمل عالي الخطورة، لذا أرى ان الضغوط النفسية ازدادت لصالح الفئة العمرية من 30الى 35 سنة قد يكون سببه وجود ضغوط نفسية اضافية على هذه الفئة أكثر من الفئات الأخرى وهنا تكون المرأة الحامل تحت ضغط وتوتر عالي من معاناتها من الزيادة المصاريف غير المتوقعة والديون بسبب الحمل حيث يصعب عليها الوفاء بجميع متطلبات مسؤولياتها وعدم الترفيه للتخلص من بعض الضغوط اما يجعلها تعاني من صعوبة في خلق التوازن بين ما تنفقه وما تدخله كما انها لا تسعى الى تكوين علاقات اجتماعية فيسبب لها الشعور ان الاخرين يهملها والانزعاج من كثرة الاستفسارات حول جنس الجنين فتحد الروابط مع اصدقائها واقاربها وتتراجع في ذلك بسبب سماعها لانتقادات ملاحظات لان بعض العائلات في المجتمع الجزائري ينظر لجنس المولود ويشجع جنس الذكر في الحمل الأول خاصة لهاته الفئة ويجعلها تواجه عدة صعوبات منها عدم قوة الترابط مع زوجها في تلك المرحلة والغضب والاستياء وتجنب الحديث معه مما يقد يجعلها تفكر في الانفصال عنه وكذلك نجد الضغط السلوكي يؤثر عليها من خلال إيجاد صعوبة

في إتمام الأشـياء وضـمانها والتصـرف بعدائية عندما تتعرض للسـخرية من الاخرين فيؤثر عليها سلبا من جوانب عديدة خاصة الجانب الاجتماعي كما ذكرناها من قبل .

وهذا ما يتفق مع دراسة الريماوي وتيسير محمد عبد الله 2012 التي بينت ان نسبة الضغوط النفسـية كانت اعلى لدى الزوجات اللاتي تزوجن بأعمار ما بين 30 الى فما فوق مقارنة بباقي الفئات العمرية.

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير دعم الزوج؟

أظهرت نتائج الدراسـة عدم وجود فروق ذات دلالة احصـائية في مسـتوى الضـغوطات النفسية تبعا لمتغير دعم الزوج في المجالين السلوكي والمعرفي، في حين ظهرت فروق ذات دلالة احصـائية في المجال الجسمي والاجتماعي والمالي والانفعالي لصـالح من كان أزواجهن غير داعمين.

وقد يرجع ذلك الى ان المرأة الحامل خاصـة الحمل الأول تعتبر تجربة جديدة بالنسـبة لها فتتأثر بها ويتطلب الحمل حدوث تغيرات سـوآءا جسـمانية او انفعالية يجب تقبلها واستيعابها وهده التغيرات تختلف حدتها حسب فترة الحمل فيساعد الزوج زوجته في تقبل تلك التغيرات من خلال دعمه لها فحسـب نتائج هذه الدراسـة نجد غياب دعم الزوج في المجال الجسـمي عند حدوث التغيرات الجسـمية كبروز البطن او السـمنة او النحافة فيذعر الزوج ويفرط في رعايتها كونها ليسـت كما يحبها ويبذل كل جهده لمضـايقتها والسـخرية منها مما يؤثر سلبا على علاقتهما وتحدث الكثير من المشكلات الزوجية لان موقف الرجل يلعب دورا كبيرا في زيادة الضـغط النفسـي وانخفاضـه من خلال مسـاندته ودعمه لزوجته لأنها في تلك المرحلة يكن الحوامل اكثر حساسية ويحتجن الى الدعم .

اما بالنسبة للمجال المالي فتحتاج الحامل الى ميزانية مخصصة للترفيه عن نفسها وله أهمية كبيرة في القضـــاء على القلق الزائد حول تزايد الديون والوفاء بجميع متطلبات مســـؤولياتها والاعباء المالية بســبب الحمل والولادة المرتقبة، وهذا الدعم في هذا المجال قد يكون بســبب أن الدعم العاطفي من خلال مشـاركة المرأة الحامل وإعطائها الفرصـة في التعبير عن مشـاعرها، ضـغوطاتها، مخاوفها المرتبطة في الحمل، كافي ويسـاعد المرأة الحامل في تجاوز ضـغوطاتها المالية والتخفيف منها إن وجدت.لكن حسـب نتائج دراسـتنا نجد غياب دعم الزوج في المجال المالي وتختلف نتائج هذه الدراســة مع دراســة الريماوي وتيســير محمد عبدالله 2012 التي بينت ان رغم الظروف الفلســطينية والظروف المعيشــية الصــعبة الا ان الدعم موجود من طرف الزوج .

أما بالنسبة للمجال الاجتماعي للضـغوطات وعلاقته بدعم الزوج، فإن ارتباطه يعود إلى الأهمية التي أعطتها المبحوثات لدعم الزوج، والتي تمثلت بالفقرات التالية وهي بالترتيب :أشـــعر بقوة الترابط والتماسـك مع زوجي، أسـتطيع مناقشـة همومي ومشـاكلي مع زوجي، وهذه النتيجة تؤكد ارتباط الضـــغوط الاجتماعية بدعم الزوج لزوجته، ودعم الزوج يســـاعد المرأة في الحمل على تخطي الصـــعوبات ســـواء كانت جســـمية أو عاطفية أو اجتماعية، وأن كثيرًا من ردود أفعال الزوجة اتجاه الحمل تعتمد على ردود أفعال زوجها، وذلك إذا كان سعيدًا بالحمل، حيث يتعاطف معها ويشاركها همومها، ولا يحزن لتغير شكلها أو صورتها، وهذا يجعلها قوية ومتماسكة لكنفي نتائج دراستنا غاب دعم الزوج لزوجته في هذا المجال وهذا راجع لارتباطه مع المجال المالي والجســـمي والانفعالي الذي يبرز من خلال مشـــاعر الزوج لزوجته ويتعاطف معها اما في المجال الســلوكي فنجد ان دعم الزوج لعب دورا كبيرا في توازنها وكذا المجال المعرفي والذي اثر عليها إيجابا من خلال مســاندته لها حيث انها لا تجد صــعوبة في اتخاذ القرارات وعدم القلق والتفكير المفرط في الأشياء فترة .

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير المستوى التعليمي؟

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوطات النفسية على مستوى الدرجة الكلية وكذا الأبعاد المكونة للمقياس حسب المستوى التعليمي للمرأة. يمكن عزو هذه النتيجة أن الحالة النفسية للفرد عموما وللمرأة الحامل المقبلة على القيصرية لا يتحكم فيها البعد المعرفي والتعليمي للمرأة بقدر ما تتحكم فيه ظروف الحمل الخاصة بالمرأة ذاتها وكذا العوامل المحيطة بها خاصة إذا تعلق الأمر بقرار الولاة القيصرية مما ينبئ بعلامات الحمل الخطر، فتنشأ لديها المخاوف والهواجس حول صحتها وصحة جنينها.

5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي للمرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية حسب متغير فترة الحمل؟

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوطات النفسية على مستوى الدرجة الكلية وكذا الأبعاد المكونة للمقياس تبعا لمتغير فترة الحمل، إذ يمكن أن يكون ذلك عائدا أن الحمل في حد ذاته يحمل معه تغيرات جسدية ونفسية كبيرة منذ بدايته إلى نهايته فكل فترة من فترات الحمل تعرض المرأة للإصابة بالضغوط النفسية فالفترة الأولى التي تكون فترة التغيرات الكبيرة والحرجة في حياة المرأة والجنين، حيث تعاني أعراض الوحام وصعوباتها، لتأتي الفترة الثانية أو الثلث الثاني أين تبدأ التغيرات على مستوى جسد المرأة ومدى تقبلها لها، ضف على ذلك إمكانية حدوث المضاعفات خلال هذه الفترة، أو الفترة الثالثة التي يكون فيها تأكيد الولادة القيصرية، فكل كل فترة من فترات الحمل تحمل معها مصدرا للضغوط خاصة إذا كانت المرأة تعاني من مشكلات على مستوى الصحة الجسدية .

خاتمة

خاتمة:

وفي الختام يمكننا قول ان المرأة الحامل المقبلة على العملية القيصـــرية تمر بفترة صعبة وحساسة وتجربة خاصة حيث ان فترة الحمل تشملها مجموعة من الضغوط المختلفة نفسـية واجتماعية وانفعالية وترتبط بأحداث الحياة اليومية التي تتعرض لها هذه المرأة الحامل من ضغوط خارجية وداخلية فإن هذه الدراسة تعد من الموضوعات المهمة والحديثة والجديرة بالاهتمام لمالها من خطورة وتأثير على هذه الفئة.

وفي الأخير نأمل ان مثل هذه المواضيع في المستقبل ان تلقى سلسلة من الدراسات المتواصلة والبحوث العلمية وهذا لغرض الوصول الى سبل معرفة الكيفيات المناسبة للتخفيف منشـدة الضـغوط النفسـية لهذه الفئة من النسـاء الحوامل وخاصـة المقبلات على العمليات القيصرية.

الاقتراحات والتوصيات:

-العمل على تطوير الخدمات الصحية المقدمة للنساء الحوامل، في العيادات الصحية، وزياداتها لتشمل إجراء الفحوصات الخاصة بتشوهات أعضاء الجنين. -العمل على تأهيل وتدريب مقدمي الخدمات الصحية والقابلات القانونيات ليصبحن أكثر اهتمامًا وكفاءة في العمل مع فئة النساء الحوامل.

-العمل على زيادة الخدمات الاجتماعية والمادية المقدمة سواء كانت بتأمين مصاريف خاصة بالمال أو الطعام للتغذية من خلال إعادة تأمين سلال تغذية خاصة بفئة الحوامل.

-عمل المزيد من البحوث الخاصة بفئة النساء الحوامل المقبلات على عملية قيصرية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

1. إبراهيم، لطفي عبد الباسط)1994 .)عوامل الضبط المدرسي المدرك في عالقتها بضغوط الدراسة لدى تالميذ المدارس الحكومية والخاصة، منبئات بالتحصيل. حولية كلية التربية بجامعة قطر.

2. احمد نايل عبد العزيز وعبد اللطيف ابو سعد، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1، 2009.

3. ايبو نائف علي (2020)،الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية،ط1.

4. عايدة سيف الدولة (2003 (النفس تشكو و الجسد تعاني (دليل المرأة العربية في الصحة النفسية، جمعية المرأة العربية، الطبعة الأولى .

5. الرشيدي، هارون توفيق1999،الضغوط النفسية : طبيعتها نظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها، القاهرة :المكتبة انجلو المصرية للنشر.

6. عثمان فاروق السيد، 2001، القلق وادارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي.

7. فاطمة عبد الرحيم النواسية، 2011،الضغوط والازمات النفسية واساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان والاردن.

8. محمد سالم السيد، الضغوط النفسية وكبار السن، ماستر للنشر والتوزيع

9. جمعة يوسف، 2007،ادارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة، جامعة القاهرة

10. بن زروال فتيحة، 2008، انماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد (المستوى، الاعراض،المصادر، استراتيجيات المواجهة)،دراسة ميدانية على عينة من العاملين بالحماية المدنية البريد مصلحة الاستعجالات والتوليد بولاية ةام البواقي، اطروحة دكتورا كلية علوم اجتماعية والانسانيه جامعة قسنطينة

11. بطرس حافظ 2008،التكيف والصحة النفسية للطفل، الاردن دار المسيرة للنشر والتوزيع

12. محمد احمد نابلسي واخرون، 1991،الصدمة النفسية، دار النهضة العربية بيروت

10. عسكر علي، 2009،ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، القاهرة، دار الكتاب الحديث

13. شتيوي،مسعد، 2002،الجوانب المختلفة للاجهاد، مجلة اسيوط للدراسات البيئية العدد 22

14. حسن غانم، كيف تهزم الضغوط النفسية ؟،دار اخبار اليوم للنشر والتوزيع، القاهرة، 2009

15. دعو سميرة، شنوفي نورة، 2013،الضغط النفسي واستراتجيات المواجهة لدى ام الطفل التوحدي، مذكرة ماستر قسم علم النفس جامعة البويرة، الجزائر.

16. عريس نصر الدين، استراتجيات تكيف الاطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات للضغط النفسي اطروحة دكتوراء، تلمسان، 2016-2017

17. مجد الدين الفيروزي ابادي، القاموس المحيط، دار الحديث للنشر والتوزيع، القاهرة، 2008.

18. منيرة صالح الجويعي، الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الامام محمد بن سعود بمدينة رياض، المجلة العلميوة لكلية التربية النوعية، العدد 9، 2017

19. ثامر حسين علي وعبد الكريم عبد الله المساعيد، سيكولوجية الضغوط النفسية واساليب التعامل معها، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع عمان، ط1، 2014

20. فايزة الغازي العبد الله، استراتجيات تعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها باساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، اطروحة دكتوراء، جامعة دمشق، 2014.

21. عبيد ماجدة بهاء الدين، الضغط النفسي ومشكلاته واثره على الصحة النفسية،دار صفاء، عمان، ط1، 2008.

22. منصوري مصطفي، الضغط النفسي والمدرسي وكيفية مواجهته د،ط،منشورات قرطبة، الجزائر ،2010.

23. طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع،الاردن، 2006.

24. عايدة سيف الدولة (2003 (النفس تشكو و الجسد تعاني (دليل المرأة العربية في الصحة النفسية، جمعية المرأة العربية، الطبعة الأولى .

25. وليد السيد خليفة (2008 (الضغوط النفسية و التخلف العقلي، الإسكندرية، دار وفاء، ط1.

26. السوالمة عائشة احمدمحمد،2012، فاعلية العلاج الواقعي الجماعي لتخفيف الضغوط النفسية وقلق الحالة لدى الحوامل، المجلة الأردنية في علوم التربوية، مجلد 8، ال عدد4.

27. الريماوي عمر طالب، تيسير محمد عبد الله، 2012، الضغوط النفسية لدى الام الحامل في منطقة رام الله، فلسطين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 13، العدد4.

رسائل الاطروحات:

1.العمري مرزوق بن احمد عبد المحسن، 2012, الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية (لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية) بمحافظة الليث، رسالة ماجيستر في علم النفس، السعودية: جامعة ام القرى.

2. بن زروال فتيحة، 2008، انماط الشـخصـية وعلاقتها بالإجهاد (المسـتوى، الاعراض، المصـادر، اسـتراتيجيات المواجهة)، دراسـة ميدانية على عينة من العاملين بالحماية المدنية البريد مصـلحة الاسـتعجالات والتوليد بولاية ةام البواقي، اطروحة دكتورا كلية علوم اجتماعية والإنسانية جامعة قسنطينة.

3. أيلول امال (2011),الضـغط النفسـي لدى النسـاء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى، رسالة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، جامعة البويرة .

4.دلالجة سـارة(2015)، القلق وعلاقته بالضـغط النفسـي لدى المراة الحامل المقبلة على عملية قيصرية، شهادة مكملة لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي، جامعة البويرة

المراجع الاجنبية:

28. Herman,M., Vanpraag,R., &Jim, V.(2004). Stress, the brain and Depression. UK: Cambridge university press
29. Dorothy, H.G, Cotton,PH.D.(1990). Stress management: an intergration approach to therpy. New york: Bruner/Mazel.
30. Stella, & Jacques , C.(2007). Soignants: stress, apprendre a le gérer.(2eme Ed).Paris :Lamarre.
31. - Pièrre, L., Henri,L .,&André, G .(1999). Le stress permanent, reactionadaptation de l'organisme au aléas existentiel. (3eme ed).Paris :Masson.
32. Conn PM , Freeman ME (2000) Neuroendocrinology in phsiology and medcine . Totowa, NJ, Humana press.
33. Lazarus, R. (1966),Phychological Stress & the coping process< New york: Mc Graw Hill Company
34. Lemer,R., et al, (1986), Psychology: stress & coping, New york: mcMillan Publishing company.
35. Sarafino, E. P. (1990), Health Psychology: piopsychosocial interactions , john Wiley& sons,Inc., New york.
36. Westen,D. (1996), Psychology: Mind Brain & Culture. Jahn Wiley& sons, Inc., New york.

الملاحق

الاستبيان:

فـــــي إطار التحضير لنيل شهادة ليسانس في تخصص علم النفس العيادي، تقوم مجموعة البحث بدراسة حول الضغوطات النفسية خلال فترة الحمل وما تشـعرين بـه الآن لذلك نرجو منك الإجابة على البنود التاليّة، وذلك بوضـــع اشـــارة (x) أمام الإجابة الملائمة لحالتك، ونحيطكم علما أن كل المعلومات التي تصـــرحين بها لن يســـتخدم ســـوى في إطار البحث العلمي وشكرا على تعاونكم.

البيانات الأولية:

1- العمر: من 18_ 23() من 24_( ) 29 من30-( ) 35

2- مرحلة الحمل:

الثلث الأول (من بداية الحمل حتى نهاية الشهر الثالث) ( )

الثلث الثاني (من الشهر الرابع حتى نهاية الشهر السادس).( )

الثلث الثالث (من الشهر السابع وحتى الولادة). ( )

. المستوى التعليمي:

لم ألتحق بمؤسسة تعليمية ( ) أساسي ( ) ثانوي. ( ) كلية أو جامعة فما فوق.( )

5. المستوى الاقتصادي للأسرة :

مرتفع. ( ) متوسط ( ) منخفض ( )

6.هل تجدين زوجك خلال فترة الحمل:

داعم. ( ) غير داعم. ( )

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	مطلقا
.1	أعاني من صداع خلال فترة الحمل.					
.2	حينما أتحدث إلى الآخرين يكون ذهني مشـــغولا بالحمل.					
.3	أشعر بقوة الترابط والتماسك مع زوجي خلال فترة الحمل.					
.4	أشـعر بزيادة الأعباء المالية على الأسـرة بسـبب الحمل.					
.5	يتملكني شـعور بأن شيئا غير سار سيقع لي أو لجنيني.					
.6	أشعر بأن علاقاتي الاجتماعية قد تقلصت خلال فترة الحمل.					
.7	أعمل ببطء لضمان إتمام الأشياء بشكل جيد.					
.8	أشعر بالإنهاك والتعب الجسدي منذ بداية الحمل.					
.9	من الســـهل على اتخاذ القرار في أمور حياتي العالقة.					
.10	أتصرف بعدائية عندما أتعرض لسخرية الآخرين.					
.11	يصـعب على الوفاء بجميع متطلبات مسـؤولياتي المالية خلال فترة الحمل.					

.12	أسـعى لإقامة علاقات اجتماعية مع الناس خلال فترة الحمل.					
.13	بعد الحمل صـارت تراودني أفكار حول التخلص من حياتي.					
.14	لدي شعور قوي بسرعة مرور الوقت.					
.15	أحاول إخفاء حملي عن الناس.					
.16	أشعر بالرضا عن نفسي وعما حققته في الحياة.					
.17	أواجـه صـعوبـة في التوصـل لحلول عمليـة للمشكلات الأسرية التي تواجهني.					
.18	أشـعر بـالقلق لمـا قد يحدث للجنين خلال فترة الحمل.					
.19	أخصص ميزانية للترفيه خلال فترة الحمل.					
.20	أشـعر بالكآبة عندما أتذكر أنني قد أبقى شـكلا ووزنا كما أنا بعد الولادة.					
.21	أشـعر بالإنزعاج عن كثرة الاسـتفسـارات حول جنس المولود.					
.22	أعاني من مشاكل في النوم خلال فترة الحمل.					

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	مطلقا
.23	أستطيع مناقشة مشاعري وهمومي الشخصية مع زوجي.					
.24	أشعر أن المهمات والمسؤوليات البيتية والأسرية تتراكم علي ولا أستطيع انجازها منذ بداية الحمل.					
.25	ينتابني الخوف على صحة الجنين وما يمكن أن يحدث له.					
.26	لي علاقات مع الآخرين من الأقارب والأصدقاء.					
.27	أعمل معظم الأشياء على وجه السرعة خلال فترة الحمل.					
.28	أعاني من صعوبة في التنفس خلال فترة الحمل.					
.29	سرعان ما أبكي عند مواجهة أي موقف ضاغط.					
.30	أجد صعوبة في التركيز على مهمة معينة خلال فترة الحمل.					
.31	تراودني فكرة الانفصال عن زوجي خلال فترة الحمل.					

.32	أحتاج إلى الاستراحة أثناء أداء عملي منذ بدء الحمل.					
.33	يزعجني نقد الآخرين لي.					
.34	لدي إحساس بثقل يدي وقدمي خلال فترة الحمل.					
.35	ألوم نفسي على الكثير من الأشياء منذ بداية الحمل.					
.36	أشعر بكثير من الغضب والاستياء على زوجي خلال فترة الحمل.					
.37	أعاني من صعوبة في تذكر الأشياء منذ بدء الحمل.					
.38	أشعر بضرورة التفوق على الآخرين عند مناقشتهم.					
.39	أشعر بتأزم العلاقة مع زوجي منذ بداية الحمل.					
.40	أقوم بأداء مهمات متعددة في نفس الوقت على الرغم من كوني حاملاً.					
.41	أشعر بفقدان الشهية خلال فترة الحمل.					
.42	أتجنب الحديث عن أوضاع أسرتي لأصدقائي وجيراني.					

.43	أشـــعر بالخوف بشـــكل مفاجئ ودون ســـبب واضح.					
.44	أميـل إلى المواجهـة مع الآخرين خلال فترة الحمل.					
.45	أمارس هواياتي وأنشـــطتي المختلفة خلال فترة الحمل.					
.46	أعاني من اضطرابات في ضربات القلب خلال فترة الحمل.					
.47	أشعر بالذنب لأنني لم أجري فحوصات الحمل اللازمة لسلامة الجنين ولصحتي.					

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	مطلقا
.48	أنزعج من عدم أداء الأشياء على وجهها الصحيح لكوني حاملا.					
.49	ينتابني شعور بالوحدة خلال فترة الحمل.					
.50	أشعر بالعجز تجاه التعامل مع المشكلات الطارئة خلال فترة حملي.					
.51	أصر على وجهة نظري عند تعاملي مع الآخرين.					
.52	أشـــعر بالخجل من نظرة الآخرين لتغيرات الحمل الجسمانية.					

.53	أشـــعر بالدافعية لإنجاز كثير من الأمور العالقة خلال فترة الحمل.					
.54	أشـــعر بالإجهاد النفســـي من المتابعة المتكررة لفحوصات الحمل.					
.55	أشعر بإهمال الآخرين لي وأنا حامل.					
.56	لا أهتم بأي حدث مهما كانت درجة تأثيره على أو على جنيني وزوجي.					
.57	أشـعر بالحزن من اسـتفسـارات الآخرين المتكررة حول الجنين وصحته وجنسه.					
.58	أشـــعر بأن الآخرين يتعاطفون معي ويدعمونني خلال فترة الحمل.					
.59	أتجنب أداء كثير من الواجبات الاجتماعية منذ بدء الحمل.					
.60	أعاني من زيادة في المصاريف غير المتوقعة منذ بدء الحمل.					
.61	أعـاني من ارتفـاع في ضـــغط الـدم خلال فترة الحمل.					
.62	أشـــعر بخيبـة أمـل عنـدمـا أتعرض للرفض من الآخرين.					

.63	سـرعان ما أسـتفز في مواجهة كثير من المواقف مما يجعلني أتعامل بعصبية.					
.64	أشعر بالثقة بالنفس.					
.65	أشعر بالقلق تجاه تزايد ديوني.					
.66	أعاني من ضعف في مقاومة الأمراض خلال فترة الحمل.					
.67	أشـــعر بزيادة الأعباء المالية بســـبب متطلبات الحمل والولادة المرتقبة.					
الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	مطلقا
.68	أحتاج للتفكير جيدا في الأمور حتى أدركها على وجهها الصحيح.					
.69	أنا قلقة من تغير مظهري خلال فترة الحمل.					
.70	أعاني من صـــعوبة في خلق توازن بين ما أدخله ماديا وما أنفقه.					
.71	أشـــعر بالإحباط لعدم وجود عناية صـــحية ترعى النساء الحوامل فترة الحمل والولادة.					
.72	أشعر بحرارة أطرافي تارة وبرودتها تارة أخرى.					

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
Faculty of Humanities and Social Sciences
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
Vice-Deanship of the College for Studies and Student Issues

الرقم: /2021

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضى ادناه :

السيد(ة): مروك ملاخ

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 114011300111 0003

الصادرة بتاريخ: 2019.11.27 عن دائرة: عين الخضراء

المسجل بكلية: علوم الانسانية و الاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي تحت رقم التسجيل: 191935078596

والمكلف بإنجاز اعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر' مذكرة ماجستير' اطروحة دكتوراه) .

عنوانها: أثر ضغوط المهنية لدى المرأة العاملة في المؤسسة الاستشفائية لطب وجراحة النساء والتوليد سليمان عميرات

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2022/06/15

امضاء المعني (ة):

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People'sDemocraticRepublic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila
Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and Student Issues
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

وثيقة ايداع مذكرة ليسانس

الموضوع: الضغوط النفسية لدى المرأة الحامل المقبلة على العملية القيصرية - دراسة ميدانية - المؤسسة الإستشفائية المتخصصة في طب النساء والتوليد سليمان عميرات.

إعداد الطلبة:

1- لكحل فيروز رقم التسجيل: 191935070283
2- مبرك ملاك رقم التسجيل: 191935078596
3- ذوادي العمرية رقم التسجيل: 191935083447

القسم: علم النفس **الشعبة:** علم النفس **التخصص** علم النفس عيادي

إشراف: عزوق جميلة **الرتبة:** أستاذة محاضرة - ب -

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2021-2022 وأسمح بإيداعه على مستوى ادارة القسم للمناقشة والتقييم.

موافقة وإمضاء المشرف(ة): مرات وزاوغت

رئيس فريق الاختصاص

رئيس القسم

Web site: http://virtuelcampus.univ-msila.dz/facshs/
Face book: https://www.facebook.com/FsnsUniv.Msila/
Tel / Fax : + 213 35 35 3044

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: /2022

Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and Student Issues

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضى ادناه :

السيد(ة): لكحل فيروز

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 201839243

الصادرة بتاريخ: 2018.09.25 عن دائرة: المسيلة

المسجل بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس عيادي تحت رقم التسجيل: 191935070283

والمكلف بإنجاز اعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر' مذكرة ماجستير' اطروحة دكتوراه) .

عنوانها: الضغوط النفسية لدى المرأة الحامل المقبلة على العملية القيصرية
دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة
في طب النساء والتوليد سليمان عميرات .

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2022/06/02

امضاء المعني (ة):

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

University of Mohammed Boudiaf - M'sila
Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of Psychology

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضي أسفله:

السيد (ة): خواديه الحبرية الصفة: طالب، أستاذ، باحث طالبة

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم 119981022 0326 1006 والصادرة بتاريخ: 2017/03/01

والمسجل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم نفس عيادي 201162502

والمكلف(ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة تخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)

عنوانها: مذكرة تخرج حول المنحوط النفسي لدى المرأة عاملة

حقيلة على عملية قيصرية

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 01/12/2021

توقيع المعني (ة)

المرجع: القرار 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People'sDemocraticRepublic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila
Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and Student Issues
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات و المسائل المرتبطة بالطلبة

وثيقة ايداع مذكرة ليسانس

الموضوع: الضغوط النفسية لدى المرأة الحامل المقبلة على العملية القيصرية - دراسة ميدانية - المؤسسة الاستشفائية المتخصصة في طب النساء والتوليد سليمان عميرات

إعداد الطلبة:

1- لكحل فيروز رقم التسجيل: 191935070283
2- مبرك ملاك رقم التسجيل: 191935078596
3- ذوادي العمرية رقم التسجيل: 191935083447

القسم: علم النفس **الشعبة:** علم النفس **التخصص** علم النفس عيادي

إشراف: عزوق جميلة **الرتبة:** أستاذ محاضر - ب -

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2021-2022 وأسمح بإيداعه على مستوى ادارة القسم للمناقشة والتقييم.

موافقة وإمضاء المشرف(ة): عزوق جميلة

رئيس فريق الاختصاص

رئيس القسم

Web site: http://virtuelcampus.univ-msila.dz/facsh/ الموقع الالكتروني
Face book: https://www.facebook.com/FshsUnivMsila/ الفايسبوك
Tel / Fax : + 213 35 35 الهاتف/الفاكس 3044

الملخص:

بعد ان تناولنا في هذه الدراسة موضوع الضغوط النفسية لدى المرأة الحامل المقبلة على العملية القيصرية والكشف عن الضغوط النفسية التي تعاني منها وعن حالتها النفسية والجسمية والانفعالية والاقتصادية، ثم التعرف على العوامل المؤدية لهذه الضغوط النفسية وذلك من خلال الإطار النظري وجمع المعطيات في الجانب التطبيقي وبعد اعتمادنا في ذلك على أدوات الدراسة المتمثلة في الاستبيان للضغوط النفسية باعتبار هذه الأداة من أهم أدوات للكشف ومعرفة مستوى الضغوط النفسية عند الضغوط النفسية انفعال مصاحبة للحمل حيث ان الضغوط النفسي الذي شعر به المرأة الحامل يؤثر عليها وعلى نمو دماغ جنينها، إذن فإن دراسة سيكولوجية المرأة الحامل أثناء فترة حملها مهم جدا وذلك بحكم خصوصية هذه المرحلة وهذه التجربة التي تنعكس على صحتها الجسمية وانفعالها ونفسيتها.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، المرأة الحامل، العملية القيصرية.

Résumé:

Après avoir traité dans cette étude le sujet du stress psychologique chez une femme enceinte qui va subir une césarienne et révéler le stress psychologique dont elle souffre et son état psychologique, physique, émotionnel et économique, puis identifier les facteurs conduisant à ces pressions à travers le cadre théorique et la collecte de données sur le côté pratique et après notre adoption En cela, sur les outils d'étude représentés dans le questionnaire pour le stress psychologique, car cet outil est l'un des outils les plus importants pour détecter et connaître le niveau de stress psychologique lorsque le stress psychologique est une émotion associée à la grossesse, car la pression psychologique ressentie par une femme enceinte l'affecte ainsi que le développement cérébral de son fœtus.La période de sa grossesse est très importante, en raison de la particularité de cette étape et de cette expérience, qui se reflète sur sa santé physique, ses émotions et son psychisme.

Mots clés : stress psychologique, femmes enceintes, césarienne.