

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة وهران 2 محمد بن أحمد



كلية العلوم الاجتماعية

قسم: علم النفس

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في تخصص علم النفس
الصحة

الضغوط النفسية لدى النساء الحوامل

الدراسة ميدانية حول الضغوط النفسية للنساء الحوامل

بمستشفى الجامعي وهران EHUO

إشراف الأستاذة

سبع نادية

من إعداد:

ورد بن سلامة أسماء

تاريخ المناقشة: 26 جوان 2023

تمت المناقشة امام اللجنة المكونة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
أ- محرزى مليكة	استادة محاضرة - أ	رئيسة
أ- سبع نادية	استادة محاضرة - أ	مشرفة
أ - خلفون أسماء	استادة محاضرة - ب	مناقشة

الموسم الجامعي 2022-2023.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَاءَ
فَتَنْبُتُ بِشَيْءٍ مِنْهُ
حَبَابٌ كَثِيرٌ
وَالَّذِي يُسْقِيكُمُ الْمَاءَ
فَتَنْبُتُ مِنْ تَحْتِهَا
الْأَنْجَامُ
وَالَّذِي يَخْتَلِفُ
لَكُمْ فِي يَوْمٍ ذَاتِ الْأَقْوَافِ
الْحَقِيقَاتُ
وَالَّذِي يُصَوِّرُكُمْ فِي الْأَرْحَامِ
كَيْفَ يَشَاءُ
وَالَّذِي يَخْتَارُ لَكُمْ
أَسْمَاءَ الْبَنَاتِ
وَالَّذِي يَخْتَارُ لَكُمْ
أَسْمَاءَ الْبَنَاتِ
وَالَّذِي يَخْتَارُ لَكُمْ
أَسْمَاءَ الْبَنَاتِ

شكر و عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

فَإِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ

الحمد لله كما ينبغي للجلال وجهه وعظيم سلطانه، نحمد الله تعالى ونشكره على توفيقه لي في إعداد هذه المذكرة، فلولا فضل الله لما وصلت إلى هذا العمل، فالحمد لله رب العالمين .فاعترافا وإقراراً مني بأنني قد أنجزت هذا العمل بدعم كبير وإسهام سليم وتوجيه سديد من استاذتي المحترمة والمشرفة ، فما له منا إلا أسمى عبارات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة، كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الذين ساعدوني على اتمام هذا البحث إلى كل من علمني حرفاً وكل من ساعدني بالدعاء ولو بكلمة طيبة، وإلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد، سائلين العلي القدير أن يوفقني إلى الخير والنجاح.

إهداء

إلى من قال فيهم المولى عز وجل: وَقَضَاءُ رَبِّكَ لَا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ
وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا. أَمَا يَبْلُغُنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا

أَفٍّ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا. الإسراء 23

فخرًا وشرقًا أعتزُّ بهما فوق الواجب، وأنا أهدي ثمرة هذا العمل
المتواضع إلى بهجة القلب التي وهبها الرب، وكمل الودُّ إلى القائه، تعبت
لأرتاح وسهرت لأنام وحلمت لأنال، إلى الشمس التي تُضيء صباحًا
وقمر الذي يُنير الليالي،

أمي الحنون.

إلى من جرَّع الكأسَ فارغًا لِيَسْقِينِي قَدْرَهُ الْحُبِّ، إلى من كلت أنامله لِيَقْدُمَ
لَنَا لِحِظَةِ السَّعَادَةِ، إلى من حَسَدَ الْأَشْوَاكَ عِنْدَ رَبِّهِ لِيَجِدَ لِي طَرِيقَ الْعِلْمِ،
إلى القلبِ الْكَبِيرِ،

أبي العزيز.

إلى سِنْدِي وَفُؤْتِي، وَمَا الَّذِي بَعَدَ اللَّهِ، إلى من أترُوني على أنفسهم،

إخوتي

فهرس المحتويات

شكر وتقدير

إهداء

مقدمة

1

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

إشكالية الدراسة:

4

فرضيات الدراسة

6

أسباب اختيار الموضوع:

7

تحديد المصطلحات الإجرائية:

7

أهمية الدراسة:

8

أهداف الدراسة:

8

الدراسات السابقة:

8

التعقيب:

10

الفصل الثاني: الحمل والولادة

تمهيد:

13

مفهوم الحمل والولادة

13

الاعراض الدالة على الحمل:

14

أنواع الحمل:

14

مراحل الحمل:

15

العوامل المؤثرة على الحمل والجنين:

16

العوامل المؤثرة على المرأة الحامل:

19

الحالة النفسية للمرأة الحامل والجنين معا:

19

خلاصة الفصل:

20

الفصل الثالث: الضغط النفسي

تمهيد:

23

مفهوم الضغط النفسي:

23

24.....	أعراض الضغط النفسي:
25.....	أنواع الضغوط النفسية:
27.....	الضغوط لدى النساء:
27.....	أسباب الضغط النفسي:
29.....	نظريات الضغط النفسي:
32.....	نظرية موارد اي 1938 :
32.....	علاج الضغط النفسي :
34.....	خلاصة الفصل:

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الاطار الميداني للدراسة

37.....	تمهيد:
38.....	1 - منهج الدراسة:
38.....	2-الدراسة الاستطلاعية
38.....	3-أهداف وأهمية الدراسة الاستطلاعية
39.....	الإطار الزمني والمكاني للدراسة:
39.....	4-عينة الدراسة:
40.....	5-خصائص أفراد العينة:
41.....	أدوات البحث :
44.....	الخصائص السيكو تقنية للاختبار:
44.....	المعالجة الاحصائية للدراسة:
45.....	خلاصة الفصل:

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

47.....	عرض ومناقشة وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الأولى للدراسة:
48.....	عرض ومناقشة وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الثانية للدراسة:
49.....	الاستنتاج العام:
51.....	الخاتمة:
50.....	المصادر والمراجع

الملاحق
ملخص الدراسة:

المقدمة

مقدمة

الأم أساس بناء الأسرة والعنصر الهام فيها باعتبارها المربية والمدرسة الأولى وأول علاقة تبدأ من الأم وطفلها تكون خلال فترات الحمل التي تعتبر من الأصعب المراحل التي تمر في حياتها، وذلك بسبب التغيرات الفيزيولوجية والنفسية التي تتعرض إليها الحامل في هذه الفترة، بالإضافة إلى أفكارها المسبقة المعززة من طرف المجتمع بصعوبة الحمل والولادة وهذا ما يزيد من حدة قلقها وخوفها، إلا أنّ غريزة الأمومة تنسيها جميع هذه المتاعب، وإن تختلف المراحل من حياة المرأة الإيجابية، وفي دورها الإنجابي نفسه ليس أمرا بيولوجيا بحتا كما قد يبدو في المرحلة الأولى، وإنما تدخل عليه مختلف التغيرات النفسية، فالحمل والولادة ثم تربية الأطفال ، هي مسؤوليات كبيرة تستدعي طاقة نفسية عالية، وقدرا كبيرا من الدعم الاجتماعي العاطفي من المحيطين بها، سواء بشكل مباشر العائلة أو من المجتمع ككل ورغم أن عملية الإنجاب وتربية الأطفال، يفترض أن تكون أحد مصادر تحقيق الذات، والسعادة بالنسبة لكل من المرأة والرجل، إلا أن هذا الأمر كثيرا ما يمثل عبئا إضافيا بالنسبة للنساء، لأنّ من عادة ما يقمن به من غير مشاركة أو مساعدة من أزواجهن، مما يؤدي بهن إلى معاشة مجموعة من التوترات، ومن المعروف أن النساء الحوامل يعشن مجموعة من التغيرات في فترة الحمل وتنتاب المرأة الحامل العديد من المشاعر تؤدي بها إلى الخوف، التوتر، القلق أي يعشن التناقض العاطفي سواء المرأة الحامل التي عاشت تجربة الحمل أو المرأة الحامل للمرة الأولى. كما تأتي إلى ذهن المرأة في فترة حملها أفكار وتصورات سلبية حول الحمل، ما يجعلها تحت ضغوط نفسية مما يؤدي بها إلى ظهور الاضطرابات النفسية وصعوبة فترة الحمل وترتبط الضغوط بأحداث الحياة اليومية التي تتعرض لها الحامل من ضغوط خارجية وداخلية ولأهمية الموضوع ومدى

خطورته وتأثيره على كثير من جوانب حياة الفرد والمجتمع وخاصة المرأة الحامل دفعنا إلى تناول موضوع الضغوط النفسية لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة.

وعليه فقد قسمنا الدراسة إلى جانبين نظري وجانب تطبيقي حيث يتضمن الجانب النظري ثلاثة فصول:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة وفيه الاشكالية، فرضيات الدراسة أسباب ودوافع اختيار الموضوع، تحديد المصطلحات الاجرائية، اهمية الدراسة، اهدافها، والدارسات السابقة وبالنسبة للفصل الثاني تناولنا الحمل والولادة والاعراض الدالة على الحمل، وأنواعه ومراحله، والعوامل المؤثرة على المرأة الحامل ونمو الجنين، الحالة النفسية للمرأة، والرعاية النفسية لها، أما الفصل الثالث تطرقنا إلى مفهوم الضغط النفسي واعراضه، الضغوط النفسية لدى النساء، أسباب الضغوط النفسية، النظريات المفسرة والعلاج.

وبعدھا تم التطرق الى الجانب الثاني من الدراسة وهو الجانب التطبيقي حيث قسمنا إلى فصلين ففي الفصل الرابع تناولنا فيه منهج الدراسة وهو المنهج الوصفي وكذا عينة الدراسة التي تتمثل في 30 امرأة حامل، الإطار المكاني وزماني للدراسة، ادوات البحث والمعالجة الاحصائية، أما الخامس تناولنا فيه مناقشة وتحليل النتائج.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- الإشكالية
- الفرضيات الدراسية
- اسباب ودوافه اختيار الموضوع
- تحديد المصطلحات الاجرائية
- أهمية الدراسة
- اهداف الدراسة
- الدراسات السابقة

إشكالية الدراسة:

الحمل يمثل سعادة وفرح لكل امرأة فهي ستعطي الحياة لكل مخلوق جديد فلا شيء أعظم عند الرجل من أن يصبح أبا ولا للمرأة من أن تصبح أما ، فممارستها لغريزة الأمومة يزيد من جمالها وأنوثتها، لذلك تعتبر مرحلة الحمل من أهم المراحل التي تمر بها كل امرأة قادرة على الإنجاب أين تعيش سلسلة من التغيرات الفسيولوجية والنفسية من لحظة الإخصاب إلى غاية لحظة الولادة بالرغم من المتاعب والآلام التي تواجهها الحامل خلال تسعة أشهر من الحمل، فإن غريزة الأمومة تنسيها جميع المتاعب، فالحمل يغير جذريا نفسية المرأة، ومن هذا تتسم المرأة الحامل بدرجة كبيرة في تغيير سلوكياتها وتصرفاتها وطريقة تعاملها، فيظهر الاختلاف في نمط حياتها وقد تأكد هذا في معظم البحوث الطبيعية والنفسية، إذ أن المرأة تكون مختلفة فسيولوجيا ونفسيا عن حالتها قبل الحمل وبعده ويرجع ذلك إلى التغيرات الهرمونية الحاصلة من جراء الحمل (زهرا ن 2005:128)

وتكون فترة الحمل لها عدة دلالات بيولوجية ونفسية واجتماعية والحالة الانفعالية للمرأة مهمة جداً لاستقبالها لهذا الحدث لذا يجب مراعاة الحالة النفسية للمرأة الحامل لكي تتجاوز هذا الحدث، خاصة إذا تلقت الدعم من طرف المحيط العائلي وخاصة دور الزوج، وهذا سيؤثر أيجابيا على نفسياتها وبدوره إيجابيا لتقديرها لذاتها، مما يسهل ولو نوعا ما عملية الولادة. إن موقف المرأة اتجاه حملها يتأثر بشدة وبصورة طبيعية بمحيطها المباشر والطريقة التي يعامل بها المجتمع المرأة الحامل (دوش، تمر ، مصعب 2008: 143)

وهكذا ترى بعض المجتمعات أن ولادة طفل جديد عبء اجتماعيا واقتصاديا لذلك ينظر إلى مشهد المرأة التي انتفخت بطنها بالسخرية والاشمئزاز في حين نجد بعض المجتمعات تنظر إلى المرأة

الحامل على أنها إنسان جدير بالاحترام، كما نجد المرأة الحامل تعتبر من بين الفئات الأكثر تعرضاً للضغوط مما ينجم عن ذلك اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب القلق، التوتر، حيث نقصد بالحمل أنه حدث فسيولوجي طبيعي، وهو فترة التغيرات النفسية والجسمية التي تطرأ على المرأة (محمد الريمباوي، 2003)

وتتأثر حياة المرأة خلال فترة حملها بمختلف التوترات النفسية والجسمية والانفعالية فيسبب ذلك في الاضطرابات النفسية القلق التوتر العدوانية، وهي تنصب مجملها داخل التأثيرات الجانبية فيما بعد الحمل وقد تصعب عملية الولادة وهذا ما أشار إليه الطبيب البريطاني **جربانتي (1991)** إلى أن الخوف هو الذي يسبب آلام الولادة وقدم نظرية عرفت بالولادة الطبيعية والتي تهدف إلى القضاء على الخوف عن طريق تعليم الحوامل فسيولوجية الحمل والولادة، وتدريبهن على التنفس والاسترخاء واللباقة زهران (2005) ونجد موقف المرأة اتجاه حملها يتأثر بشدة وبصورة طبيعية بمحيطها المباشر والطريقة التي يعامل بها المجتمع المرأة الحامل تتعلق قبل كل بالقيمة التي يوليها هذا المجتمع للأطفال (المرجع نفسه).

وهكذا أكد علماء النفس أنه توجد خمس أزمات عاطفية مولدة للضغوطات في حياة المرأة ليس من الضروري أن تنشب هذه الإضرار أي اضطرابات ، إذ تلقت المرأة الإرشاد اللازم، وهذا ما أشار إليه **بيرك (2001)** بأن مخاطر الضغوط الانفعالية تتخفف بشكل كبير عندما يكون إلى جانب المرأة الحامل الزوج أو أحد أفراد العائلة الذين يقدمون الدعم الاجتماعي وعليه فلا يجوز حرمان المرأة أو الرجل من معايشة هذا الحدث الهام فحسب **لازاروس ، 1983** فإن الضغوط النفسية تحدث لدى الكائن الحي عندما يكون هناك مطالب يفوق أو يتجاوز قدرة الشخص على تحملها أو مواجهتها .

فحسب هندري هوراي أن الضغط النفسي الناشئ عن التفاعل بين مختلف الأبعاد المشكلة لحياة الفرد هو من المحددات الجوهرية لسلوك الإنسان، وأن التكيف الذي يبديه الوضعيات الضاغطة ما هو إلا نوع من التخلص من الضغوط التي يقع الفرد (هارون توفيق الرشيدى 1999: 12)

كما يشير الضغط النفسي إلى تلك القوة التي تؤثر على الفرد خاصة المرأة الحامل والتي تسبب بعض التغيرات النفسية مثل التوتر والضييق، فالضغوط تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان المطالب والتعرض للإهانات ويصاحب عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية (وليد خليفة، 2008: 127)

ومما سبق عرض من الدراسات حول النساء الحوامل والضغوط التي تعيشه النساء الحوامل المقبلات على الولادة يمكننا صياغة الإشكال التالي: هل تعاني النساء الحوامل المقبلات على الولادة من الضغط النفسي؟ ما مدى مستوى الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة لأكثر من مرة؟ ما مدى مستوى الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى؟

فرضيات الدراسة

الفرضية المقترحة: تعاني النساء الحوامل المقبلات على الولادة من الضغط النفسي.

الفرضيات الجزئية:

- مستوى الضغط النفسي لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة لعدة مرات مرتفع.
- مستوى الضغط النفسي لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة للمرة الأولى مرتفع.

أسباب اختيار الموضوع:

هناك أسباب عديدة دفعتني لاختيار الموضوع من أهمها:

- الدافع الاول هو البحث عن معرفة الحالة النفسية التي تمر بها المرأة في فترة الحمل وما يصاحبها من تغيرات فيزيولوجية خلال هذه الفترة الحساسة.
- رغبتني في اكتشاف وتوسيع معرفتي حول الجانب النفسي للمرأة المقبلة على الولادة للمرة الأولى او عدة مرات.
- دراسة الضغوطات النفسية التي تمر بها المرأة الحامل.
- الحاجة الى معرفة خطورة الضغط النفسي لدى المرأة الحامل.
- قلة الدراسات حول هذا الموضوع.

تحديد المصطلحات الإجرائية:

الحمل: فترة التغيرات النفسية والجسمية والهرمونية تبدأ من لحظة الإخصاب وتنتهي بعد الولادة.

الولادة: حدث نفسي جسدي يتمثل في خروج المولود وأغشيته من السائل الأنثوي إلى المهبل عبر ممر ضيق يبدأ بعنق الرحم وينتهي بفتحة المهبل.

الضغط النفسي: يقصد به تلك الدرجات التي تبين مستوى الضغط النفسي لدى المرأة الحامل.

أهمية الدراسة:

- إلقاء الضوء على مرحلة هامة من حياة النساء ألا وهي مرحلة الحمل لتبيان أهمية المجال الذي تبحث الدراسة وهو مجال الاهتمام والرعاية بالنساء الحوامل من أجل توافقين نفسيا واجتماعيا، وكون وضع النساء الحوامل من المشكلات التي تنص خطط التنمية في المجتمع.
- تكوين فكرة عن الموضوع الضغط النفسي والحالة التي تكون فيها المرأة الحامل.

أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة لأول مرة والولادة لعدة مرات.
- إثراء البحث العلمي الذي يخدم علم النفس الصحة.
- وضع مقترحات وتوصيات حول طرق الوقاية والعلاج للمشكلات التي تعاني منها النساء الحوامل.
- الإصرار على تحسين طرق الرعاية الصحية وتوفير الراحة النفسية والأمان لهن.

الدراسات السابقة:

دراسة ايلول (2011):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى، حيث تكونت العينة من 5 حالات من النساء الحوامل المتواجدين بمستشفى إمشدالة البويرة وقد تم الاعتماد على الأدوات المتمثلة في المقابلة العيادية النصف موجهة ، ومقياس ليفستين باعتبار أن

هذه الأدوات هي الوسائل الأنجح لتقييم المرأة الحامل، وقد أسفرت النتائج على أن النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرأة الأولى تعانين من الضغط النفسي وهذا واضح عند الحالة (أ) ودرجة الضغط (0.47) والحالة (ب) يقدر ب (0.55) والحالة (ج) نجد (0.55) والحالة (هـ) ب(0.52) أما (و) يقدر ب (0.33)، وبالتالي معظم الحالات لديها إدراك ضغط نفسي لكن يختلف في الدرجات، وبالتالي الحالة (ب) و (ج) و(هـ) تعيش ضغط نفسي مرتفع وذلك راجع إلى صعوبة فترة الحمل والتغيرات النفسية والجسدية التي تطرأ على المرأة الحامل أما الحالتين (أ) و (و) لا تعيش ضغط نفسي مرتفع وذلك راجع إلى الدعم الكافي من طرف العائلة ووم غوبية الحمل لديهن وعدم وجود خبرة سابقة.

دراسة بن عكوش 2015:

فهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغط النفسي لدى النساء اللاتي تلقين خبر إصابة الجنين بمتلازمة داون، حيث تكونت عينة الدراسة من 5 حالات من النساء الحوامل بأجنة مصابين بعرض داون المتواجدون بمستشفى البويرة، وقد تم الاعتماد على المنهج العيادي بتقنية (دراسة حالة، كما تم الاعتماد على المقابلة النصف الموجهة ومقياس الضغط كينستاتين، وبينت نتائج الدراسة أن كل الحالات عانت من الإحباط عندما تلقت خبر إصابة الجنين بعرض داون، حيث أن مؤشرات إدراك الضغط لدى الحالة (1) يقدر ب (0.78) والحالة تعاني من ضغط مرتفع، أما الحالة (2) فكان حصولها على مؤشر الضغط ب (0.68) فهي لم تتقبل إصابة جنينها، بينما الحالة (3) تحصلت على مؤشر إدراك الضغط يقدر ب (0.73) وهي درجة تدل على مستوى مرتفع أما الحالة (4) فتحصلت

على (0.62) فهي تعيش في حالة قلق، وانكسار نفسي، بينما الحالة (5) فقدت ب (0.53) وهي درجة تدل على مستوى متوسط من الضغط.

دراسة دلالة (2015):

هدفت إلى معرفة العلاقة بين القلق والضغط النفسية لدى المرأة الحامل المقبلية على العملية القيصرية، ومعرفة الفروق التي تعزى لمتغيري السن ونشاط المرأة، حيث طبقت هذه الدراسة على عينة قوامها 70 امرأة حامل بولاية المسيلة، وذلك باستخدام مقياس القلق لتايلور، واستبيان الضغط النفسي، وقد اعتمد المنهج الوصفي الارتباطي، والأساليب الإحصائية المناسبة معاملة الارتباط بيرسون اختبار T. Test لمعرفة الفروق و اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) وقد أسفرت النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين القلق والضغط النفسي لدى المرأة الحامل المقبلية على العملية القيصرية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق تعزى لمتغير نشاط المرأة، كما توجد فروق دالة إحصائية في درجة الضغط النفسي تعزى لمتغير السن.

التعليق:

لقد اعتمدت في الدراسات السابقة على المحلية والتي كانت لها علاقة بموضوع الدراسة حيث تصب في قالب واحد وهو الضغط النفسي لدى النساء الحوامل فقد جاءت دراسة أيلول (2011) بعرض قياس الضغط النفس للنساء المصلات على الولادة وكانت النتيجة بعد تطبيق مقياس لفيستين على أن على النساء الذين يعانون من نفس ضغط لكنه يختلف في الدرجة، وهذا ما جاءت به أيضا دراسة عكوش (2015) وكان ذلك بمستشفى البويرة من خلال قياس الضغط النفس لدى النساء عند إخبار

من أن الجنين مصاب بمتلازمة داون حيث كانت النتيجة انهن يعانون ضغط نفسي الذي يختلف من حالة إلى أخرى

وجاءت دراسة دلايحة(2015) بغرض دراسة العلاقة من الضغط النفسي والقلق لدى النساء العوامل والمقبلات على العملية القيصرية وأكدت النتائج على وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين إضافة إلى متغير السن فقد اختلف في الدرجات وبالتالي فإن جميع الدراسات السابقة أكدت على وجود ضغط نفسي بصفة عامة للحالات غير أن الاختلاف يكمن في الدرجات إضافة الى فارق السن.

الفصل الثاني: الحمل والولادة

- تمهيد
- مفهوم الحمل والولادة
- الاعراض الدالة على الحمل
- أنواع الحمل
- مراحل الحمل
- العوامل المؤثرة على الحامل والجنين
- الرعاية النفسية للمرأة الحامل.
- خلاصة الفصل

تمهيد:

تمر المرأة بمرحلة حساسة في حياتها عند سماع خبر حملها والذي يعتبر شيء جميل ومقدس لأنه يكسب الزوجين أجمل الأحاسيس وهي مرحلة الأمومة والابوية وتعتبر فترة الحمل هي فترة التكونية في حياة الانسان وهي فترة انتقال الصبغيات الوراثية للطفل وتحدث تغيرات فيزيولوجية وعليه سوف نتطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر المتعلقة بالحمل والولادة.

مفهوم الحمل والولادة

تعريف الحمل: الحمل هو حالة طبيعية مؤقتة وحتمية بيولوجية حيث تتلاءم المرأة مع وجود كائن جديد في رحمها نتيجة لقاح نطفة الرجل مع البويضة الخاصة بها الموجودة في قناة فالوب ثم تهجر إلى رحم المرأة حيث تستضيفه تسعة أشهر ما يعادل 250-270 يوماً بتغيرات طفيفة إما بنقصان أو بالزيادة من امرأة إلى أخرى.

اصطلاحاً: هو اندماج نواتين الذكورية والأنثوية عن طريق التلقيح، وتصبح البويضة ملقحة.

تعريف الولادة:

هي حدث نفسي جسدي يتمثل في خروج المولود وأغشيته من السائل تحتوي على 46 كروموزوم حيث (23) كروموزوم من الأب و 23 من الأم). الأنثوي إلى المهبل عبر ممر ضيق يبدأ بعنق الرحم وينتهي بفتحة المهبل. (سميح نجيب :7)

الاعراض الدالة على الحمل:

نجد مجموعة من العلامات الدالة على وقوع الحمل أهمها:

انقطاع الطمث ويحدث في العادة من ابتداء الحمل ولا يعود الا بعد بضعة أشهر

تغيرات الثديين حيث يأخذان في الكبر آخر الشهر الثاني فيصران متورمين وقد يحدث ألم يضغته ما

وتكبر الحلمة ويتغير لون الهالة حولها من أحمر في البكر إلى بني عامق وتتضخم الغدد الدهنية

الموجودة حول الحلمة فتكون ما يسمى بالهالة المبقعة ويفرز اللبن مبكرا في الشهر الثالث عادة وهذه

العلامات ليس لها أهمية في أول الحمل:

➤ تكون الجلد: توجد هالة سمراء حول العينين وخطوط سمراء حول جلد العتق

➤ تحدث تغيرات في المهبل

➤ يحس بكبر الرحم في الشهر الثالث أو آخر الشهر الثاني:

➤ كبر البطن.

➤ سماع ضربات قلب الجنين.

➤ حركات الحنين. (مديحة، -2001:22)

أنواع الحمل:

الحمل العادي: هو الذي تنمو فيه البويضة الملقحة داخل الرحم ومن ثم يستطيع أن يتابعه طبيب عام أو

قابلية.

الحمل والولادة

العمل الغير عادي : هو عكس العادي حيث تنمو البويضة الملقحة خارج الرحم وغالبا في القنوات الناقلة للبويضات وهذا قد يسبب حوادث خطيرة وخاصة نزيف داخلي.

الحمل الكاذب : هو حمل لا وجود له لكنه في الحقيقة حصل بإحساس صادق عند المرأة حيت أنها تشعر فيه بجميع أعراض كالتقي والغيثن لكن الكشف الطبي يظهر العكس والسبب في توهم الحمل وهو الرغبة الشديدة فيه

الحمل العنقودية : هذا الحمل شاد يحدث نتيجة اضطراب بانقولوجي في المشيمة وتنقسم إلى أشكال دائرية وتأخذ شكل عنقود العنب مما يعطل و يمنع نمو الجنين ، أسبابه مجهولة (نورية 2012: 25 26)

مراحل الحمل:

يمر بثلاث مراحل

المرحلة الجرثومية (النطفة): مرحلة القرص وتبدأ من التلقيح للبويضة إلى مدة اسبوعين وتتميز بالشكل القرصي حيث انه بعد التقاء الحيوان المنوي مع البويضة.

مرحلة الجنينية غير المتميزة: مرحلة المضعة وتبدأ عملية الانغراس البويضة. وحتى اكتمال عمليه تكون الاعضاء وتطورها أي من أسبوعين ولغاية 8 أسابيع من الحمل حتى يكتمل تكون 95% من اجزاء الجسم.

وفي نهاية الشهر الأول تقدير الكتلة البلاستولية الى كتلتين من الخلايا:

-كتلة الخلايا الداخلية_والتي تكون أجزاء الجنين وتتميز ان ثلاث طبقات

الحمل والولادة

- طبقة الخلايا الخارجية: والتي تدعى الوريقة الخارجية حيث تكون مسؤولة عن تكوين الجهاز

العصبي المركزي أعضاء الحسية والجلد والشعر والأظافر الغدد الدرقية

طبقة الخلايا الوسطى: التي تدعى الوريقة المتوسطة وينشأ منها العضلات، العظام، الجهاز الدوري،

الأوعية الدموية والدم الجهاز التناسلي.

طبقة الخلايا الخارجية: والتي تدعى الوريقة الخارجية و هي مسؤولة عن تكوين الكبد. البنكرياس

الجهاز الهضمي الجهاز التنفسي وبعض القدد.

كتلة الخلايا الخارجية وهي تؤدي وظيفتي الحماية والتغذية وهي التي تكون السطح الجيني من المشيمة

وتستمر لغاية الأسبوع الثاني عشر للحمل حتى تكتمل المشيمة .

مرحلة الجنينية: وتبدأ من نهاية المرحلة الثانية (المضغة) من شهرين وحتى نهاية فترة الحمل حيث

تتميز بملامح الانسان البشري . ويزداد نمو الاعضاء المتكون في المرحلتين السابقتين (نايفة

واخرون،:1999-10-12)

العوامل المؤثرة على الحمل والجنين:

العوامل المؤثرة على الجنين:

العوامل الوراثية:

نعرف ان وراثة الطفل تتحدد نهائيا عند لحظة الاخصاب أي عند اتحاد الحيوان المنوي الذكري

بالبويضة الأنثوية . وأهم ما يحدد الوراثة جنس الطفل(ذكر وأنثى)ومن النواحي الظاهرية التي تحدد

بالوراثة ، لون العينين، لون الشعر ، نوع الشعر، ومظهر الوجه.

العوامل البيئية:

إن كل ما يؤثر في تشكيل الجنين بعد عملية الإخصاب يصدر عن البيئة، أي ما يحيط بالجنين فالبويضة المخصبة تنمو وتتقسم في بيئة الرحم طوال شهور الحمل، ويلاحظ أيضا أن بيئة الرحم أبسط بكثير من البيئة الخارجية المعقدة التي ينتقل اليها الجنين عند الميلاد.

فإذا كانت العوامل البيئية الخارجية كالموسيقى فتزداد حركاته بشكل ملحوظ وقد تكون للعوامل البيئية ذات الاثر الكيميائي أو ميكانيكي أو عوامل حسية، نفسية، اجتماعية ويتوقف مدى تأثير هذه العوامل على شدتها واستمرارها وعمر الجنين وفيمايلي التي تؤثر على الجنين:

غذاء الأم:

يجب أن يكون غذاء الأم الحامل كاملا، متنوعا كافيا حرصا على صحتها أثناء الحمل وضمانا لصحة جنينها لأن غذاء الجنين مصدره الأم وتدل البحوث إلى أن نقص الغذاء خاصة نقص البروتين وعدم اتزانه ونقص الفيتامينات خاصة الفيتامين "ب" المركب يؤدي إلى نقص جسمي لدى الجنين كالكساح وفقر الدم أو الهزال وتأثر الجهاز العصبي والضعف العقلي وبعض الاضطرابات النفسية .

المرض:

يتأثر نمو الجنين تأثرا خطيرا اذ تعرض للإصابة بالعدوى بمرض خطير يصيب الأم والطفل ونحن نعلم أن المرض يؤثر على عملية الأيض والتركيب الكيميائي للأم وأشياء أخرى قد تؤثر على الجنين

الفصل الثاني:

الحمل والولادة

ومن الأمثلة على ذلك مرض الزهري الذي يؤدي الى الضعف العقلي والحصبة الألمانية التي تؤدي الى الصم والبكم واصابات في القلب.

التعرض للأشعة:

تشير الدراسات إلى أن تعريض حوض وبطن الأم الحامل للأشعة السينية شمعة (X) بجرعات كبيرة يضر بالجنين ويؤثر على الجهاز العصبي والذي يؤدي إلى ضعف أو الشدود الجنسي أو يؤدي الى الاجهاض.

الأدوية:

يتأثر نمو الجنين بإفراط الأم الحامل في تعاطي العقاقير الطبية مثل الباربيثورات وادمان الكحول، مما يسبب في تغيير كيميائي في الدم ويعرض معدل نمو الجنين إلى تأخير يسبب تأثيره على طعامها وتنفسها.

الحالة النفسية للأم:

يحتاج الجنين إلى أن تصل اليه مؤثرات جسمية وانفعالية صحيحة عن طريق الأم، وتؤثر الحالة النفسية للأم بطريقة غير مباشرة على نمو الجنين، فالشعور بالخوف الشديد او الشعور بالغضب والتوتر يصاحبه زيادة في حركة الجنين ويؤدي القلق التوتري الشديد الى مخاض اصعب واطول.

عمر الأم:

الحمل والولادة

تدل بعض البحوث على أن السن من 20 إلى 35 هو أنسب الأعمار للحمل وأن أقل من 20 يكون له تأثير في حالة عدم نضج الجهاز التناسلي للأم ، وان فوق 35 سنة يكون له تأثير أيضا في حالة تدهور وضيقة التناسل والنساء اللذين يلدن في هذا السن هم أكثر عرضة للأمراض ويحتجن إلى المعونة الطبية والجراحية أثناء الولادة(حامد عبد السلام 1986:88).

العوامل المؤثرة على المرأة الحامل:

- التدخين.
- تعاطي المخدرات.
- زيادة الوزن أثناء الحمل.
- المشاكل الأسرية.
- المخاوف التي تتعرض لها المرأة الحامل:
- الخوف من الألم الولادة.
- الخوف من الموت أثناء الولادة.

الحالة النفسية للمرأة الحامل والجنين معا:

هناك علاقة بين الحالة النفسية للأم الحامل وتأثير ذلك على طبيعة النمو عند الجنين حيث أن سلوك الجنين داخل الرحم مرهون الى حد كبير بالشروط التي تحيط بالأم الحامل حيث أن الجنين في الشهور الأخيرة من الحمل يستجيب انفعاليا للضجة التي تحدث تؤثر بشكل مباشر على الجنين وعند ولادته يصبح شديد الإثارة وأكثر عصبية أي أن تذبذب في نفسية الأم الحامل تعكس على نفسية الجنين حتما

لهذا ينصح الأم تجنب جل الاثارات والعصبية لضمان بنية نفسية جيدة للمولود وصحته(مصطفى

(187:1990)

الرعاية النفسية للمرأة الحامل:

تبدأ الرعاية النفسية حتى قبل الحمل حيث تتم مقابلة المرأة التي يحتمل أن تمر قريبا بفترة حمل ويناقد معها موقفها من الحمل وتصورتها عنه وظروف حياتها، وبعد ذلك نمددها بمعلومات وافية عن الحمل ومراحله ومتطلباته وتأثير الأدوية والحالة النفسية على الحمل وتأثير الشاي والقهوة والتدخين وكحوليات وفوائد الرياضة البدنية والغذاء المتوازن.

وبمجرد حدوث الحمل يبدأ تقييم المرأة الحامل من حيث موقفها من الحمل وهل حدث بترتيب معين أم كان مفاجئا لها؟ وهل هي متقبلة أم رافضة لحملها. وما تأثير ذلك على الجنين، وما هو موقف الزوج منه، وما هو تأثير ذلك الحمل على اقتصاديات الأسرة وعلاقتها الإجتماعية، وما هي متطلباته، وكيف توازن المرأة بين احتياجات الحمل واحتياجات الزوج ومسؤوليات العمل، ويوضح لها تأثير الضغوط النفسية على صحة الجنين، وان الضغط النفسي الزائد يمكن أن يسبب اجهاضا دون سبب عضوي واضح أو يسبب ولادة قبل الأوان أو مضاعفات اخرى في الحمل أو الولادة، وتقيم الحالة النفسية، ويعطى فرصة لمتابعتها بعد الولادة حتى لا تتفاجأ باضطرابات نفسية بعد الولادة ربما تهدد صحة الأم والجنين. (المهدي،2007:56)

خلاصة الفصل:

من خلال كل العناصر التي تطرقنا لها نستنتج ان المرأة خلال فترة حملها تمر ببعض التغيرات وتظهر عليها بعض الاضطرابات بالرغم من أن الحمل يمثل مصدر السعادة للمرأة الا انه يصبح

الحمل والولادة

مصدر قلق وخوف ان لم يحظى بالرعاية النفسية والطبية والاجتماعية، وهذا يؤثر سلبا على سلامة الأم وطفلها وذلك تحت ضغط الشديد للمرأة المقبلة على الولادة.

الفصل الثالث: الضغط النفسي

- تمهيد
- مفهوم الضغط النفسي.
- اعراض الضغط النفسي.
- انواع الضغط النفسي.
- الضغوط النفسية لدى النساء.
- أسباب الضغط النفسي.
- نظريات الضغط النفسي.
- علاج الضغط النفسي.
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع الحديثة التي تشغل اهتمام الباحثين. فقد اجريت العديد من دراسات حول هذا الموضوع وكيفية تأثيره على الأفراد في مراحل الحياة المختلفة، فتعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه ولهذا سنتطرق في هذا البحث إلى مفهوم الضغط النفسي واعراضه واسبابه وأنواعه ونظريات المفسرة له وطرق علاجه.

مفهوم الضغط النفسي:

لغة: مشتق من كلمة stress من الكلمة الفرنسية القديمة *déstresse* والتي تعني الاختناق والشعور بالضعف وقد تحولت في الإنجليزية إلى *distress* تشير إلى شيء غير مرغوب فيه واستخدمت كلمة *stress* تعبيراً عن المعاناة والضييق. (حسن مصطفى، 2006:18)

اصطلاحاً: ويعرف في دليل التشخيصي للاضطرابات العقلية للجمعية الأمريكية لعلم النفس (1994) باعتبارها الأعراض المميزة التي تعقب أحداثاً صدمية. نفسية وتكون بصفة عامة خارجة عن الخبرات الانسانية (نفس المرجع، 2006، 21).

تعريف سيللي: هو استجابة غير محددة من جانب الجسم للمطالب المفروضة عليه (نايف

علي، 2019، 43)

تعريف كوني ولازاروس: أن الضغوط النفسية هي تلك الضغوط التي تحدث عندما يواجه الشخص

مطالباً ترهقه أو تفوق قدراته على التكيف (نفس المرجع ص44)

أعراض الضغط النفسي:

وتنقسم إلى:

اعراض جسدية:

- التعرق المفرط.
- التوتر العالي.
- الصداع بأنواعه.
- ألم في العضلات.
- عدم الانتظام في النوم.
- الآلام في الظهر.
- التعب وفقدان الطاقة. (الياس، 2005:72)

الأعراض الانفعالية:

- سرعة الانفعال.
- تقلب المزاج.
- العصبية، سرعة الغضب.
- العدوانية واللجوء إلى العنف.
- سرعة البكاء.
- الإكتئاب. (محمدحسن، 2009:17)

الاعراض المعرفية:

- صعوبة اتخاذ القرارات.
- انخفاض في التركيز والانتباه.
- اضطرابات في الذاكرة.
- انخفاض في كل الوظائف المعرفية (كالتخيل وفهم... الخ)

الاعراض السلوكية:

- اضطرابات في الأكل كفقدان الشهية أو الشراهة العصبية.
- تغيرات في انماط السلوك الاعتيادي.
- اهمال النظافة الشخصية.
- المبالغة في التدخين.
- الصمت والعزلة (نفس المرجع السابق ص17)

أنواع الضغوط النفسية:

تعدد الضغوط النفسية تبعا لتعدد المدارس علم النفس وتخصص علماء النفس وهذه الانواع هي:

يشير جمال الخطيب(2003) أن هنالك انواع من الضغوط:

ضغوط غير حادة:

ينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة من علامات الضغط واعراضه التي من السهولة ملاحظتها.

ضغوط حادة: ينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة انها تتجاوز قدرة الفرد على المقاومة وتشير إلى ضرورة التدخل لتقديم المساعدة.

ضغوط متأخرة: لا تظهر أثناء وقوع حادث بل تظهر بعد فترة.

ضغوط بعد الصدمة: تكون ناتجة عن حوادث شديدة وعنيفة وعالية تترك اثرها على الكائن الحي بشكل طويل المدى.

أما لازاروس وكوهن 1977 بين نوعين من الضغوط:

ضغوط خارجية: التي تعني المواقف المحيطة بالفرد، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

ضغوط داخلية: تعني الأحداث التي تكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنتائج عن فكرة الفرد (احمد، نايل، 2009:28)

وصنف سيلبي ثلاثة أنواع للضغوط النفسية وهي:

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

الضغط النفسي الجيد: الذي له متطلبات لإعادة التكيف كولادة الأطفال، السفر أو المنافسة الرياضية.

الضغط النفسي المنخفض: الذي يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل وانعدام التحدي والاثارة، ويرى

سيلبي أن الإنسان يعاني من أنواع الضغوط الثلاثة. (فايزة، 2014:18).

الضغوط لدى النساء:

أصبحت المرأة تشارك أسرتها في تحمل المسؤولية ويقع عليها عبء الحياة من خلال معاشتها مع أسرتها إذا كانت غير متزوجة أو متزوجة فهي تحمل أكثر بمشاركة الزوج طموحاته إضافة إلى زيادة مصادر الضغوط الناتجة عن الواجبات المنزلية وتربية الأولاد وتوفير الراحة للعائلة في الأوضاع الإعتيادية كما تظهر ردود فعل لدى المرأة في شكل أعراض جسمية مثل انقطاع الطمث، الصداع وظهور اعراض مصاحبة للإضطرابات الأكل ك فقدان الشهية والشراهة العصبية وحالات الانهيار مابعد الولادة والإكتئاب، فالنساء معرضين لصفتين من الضغوط:

1 - من ناحية البيولوجية: تشنجات وأعراض كسرعة التأثر والغضب و اختلال في ساعات النوم ، وصداع المستمر تعتبر هذه الأعراض المذكورة نتيجة لضغوط التي تضعف لديها المقاومة الجسدية وتصبح معرضة للأمراض.

2- الضغوط الناتجة عن الدور الأسري: حيث أن المرأة تحاول التمسك بأسرتها و مواجهة ضغوط الحياة بأشكالها الاقتصادية والمالية وتسعى أيضا على البحث الدائم عن الاستقرار (إيلول أمال، 2012:73)

أسباب الضغط النفسي:

الشيء الذي يسبب الضغط النفسي يختلف من شخص لآخر على سبيل المثال شخص ما قد لا يعاني من الضغط النفسي بسبب التقاعد عن العمل بينما قد يعاني شخص آخر من الضغط النفسي نتيجة للسبب نفسه ويمكن للعديد من الأحداث الحياتية أن تكون سببا رئيسيا للتوتر حتى عندما يكون الحدث مفرح كالزواج أو الانتقال اي منزل جديد ومن الأسباب الأخرى لضغط الاثارة القوية

الضغط النفسي

- (الوفاة، الولادة، الزواج، الحرب، الطلاق) المسؤوليات (دفع الفواتير، الضائقة المادية، العمل، الدراسة، المشاريع عمل جدي، طرد من العمل) العلاقات الخاصة (اللقاءات الجديدة، المشاكل الزوجية، الخيبات، التدخين المبالغة في شرب الخمر، المراهقة الخ) ماجدة السيد عبيد (2008:27)
- والضغط يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهيا توجد في بينه الفرد بغضها مادي وبعضها الآخر بشري . وقد يلعب الوضع الاقتصادي للأسرة دوراً في ضغوط من نوع ما، ويؤدي التناغم والتناغم بين أفراد الأسرة وأيضاً إلى ضغوط من أنواع معينة،(نفس المرجع ص27)
- وحسب العالم النفسي البرث أليس أن سبب اضطراب الانسان يعود الى : - 1- الشعور بالقلق والاكئاب أو الهلع والاحباط مثلاً (عندما تقول لنفسك لا بد أن يكون أدائي ممتاز وأن يستحسنه الآخرون ، وإفأنا شخص غير محبوب)
- 2- الشعور بالغضب الشديد عند ما تفكر (يجب أن يعاملني الآخرون يرفق وعدل والافهم سيئون ويستحقون العذاب خاصة من عاملتهم برفق).
- 3- خيبة الأمل أو شعور بالاشتقاق على الذات عندما تقول لنفسك وعد
- لابد أن تكون الظروف التي أعيشها سهلة وممتعة والافأن العالم مكان رهيب لا أطيق احتمال ولن أعرف السعادة ابدا)
- هذه العناصر اللاعقلانية الثلاثة تحدد تعاملك مع نفسك ومع الآخرين وبناء على ماسبق فإن الاحداث الضاغطة لايمكن أن تعني شيئاً دون أن تسمح لها ان تعنيه فأى نوع من التغيير يمكن أن يسبب ضغط(نفس المرجع ص29)

نظريات الضغط النفسي:

نظرية هانز سيللي 1946

تشير الإطار النظري والفكري لنظرية هانز سيللي في الضغوط النفسية الى ان نظرية الى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة العامل الصافية الما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المشعر المتكرر لدموا قد الضاغطة وقد حدد ثلاث مراحل للدخل وتس لمراحل التكيف العام وهي

➤ مرحلة التنبيه

➤ مرحلة المقاومة

➤ مرحلة الاجهاد (فاطمة 2013:20)

ووفقا لسيللي فإن التكيف العام مع الضغوط يتكون من ثلاث مراحل:

الأولى: مرحلة الانذار (التنبيه) وفيها يتم استشارة الجهاز العصبي المستقبل والجهاز الفردي، ويظهر الجسم تغيرات للتعرض المبدئي للضاغط وفي نفس الوقت ينخفض مستوى المقاومة.

الثانية مرحلة المقاومة : وفيها يحاول الجسم التكيف مع المطالب الفيسيولوجية التي تقع على كاهله. وذلك بمقاومة مصدر التهديد وعندما يكون الضاغط مستمراً يتم استنزاف طاقة الجسم على المقاومة ويدخل الكائن الحي في المرحلة الثالثة.

الثالثة : مرحلة الاستنزاف الانهاك (الاجهاد) وفيها تنهك طاقة الكائن الحي اللازمة للتكيف ويحدث الانهيار الصحي ومعاناة الجسم من تلف أو ضرر لا يمكن إيقافه بعد التعرض لفترة طويلة لمثير

ضاغط و تظهر علامات استجابة الانذار من جديد أو بموت الكائن الحي (حسن مصطفى ، 2006 : 24).

نظرية الادراك لسبيلرجير 1979

يعتبر سبيلرجير 1979 واحد من احسن العلماء الذين وضعوا تفسيراً للضغوط النفسية معتمداً على نظرية الدوافع اد يري أن الضغوط تلعب دوراً في إثارة الإختلافات على مستوى الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها ويحدد نظريته في ثلاثة ابعاد رئيسية:الضغط القلق التعليم.

وفي ضوء هذه الابعاد يحدد محتوى النظرية فيها على ما يلي:

- التعرف على طبيعة الضغوط واهميتها في المواقف المختلفة.
- قياس مستوى القلق الناتج عن الضغوط في المواقف المختلفة.
- قياس الفروق الفردية في الميل الى القلق.
- توفير السلوك المناسب بتغلب وسيطرة في القلق الناتج عن الضغوط.
- توضيح تأثير الدفاعات السيكولوجية لدى الافراد المطبق عليهم تراجع التعليم للخفض مستوى القلق.

تحديد مستوى الاستجابة:

وهذه النظرية بر شكر على المتغيرات المتعلقة المواقف الضاغطة و ادراك المرء لها ، حيث أن الضغط يبدأ بمثير يهدد حياة الفرد وادراكه للمثير (احمد ، 2009:64)

نظرية لازاروس وفولمان 1988:

الفصل الثالث:

الضغط النفسي

و يركز هذا النموذج على الضغط النفسي كعملية تكيفية دينامية متبادلة ويرى أن الضغط النفسي علاقة متبادلة بين الفرد والبيئة التي يعتبرها الفرد مرهقة و تتجاوز مصادره وتعرض صحته للخطر ويشير لازاروس وكوهن 1977 إلى النموذج المسمى بنموذج المعرفي والذي يتضمن التقييم والتقييم الثانوي والتقييم الأولي

بحيث يشير إلى وصف الفرد للموقف على أنه مهدد وخطير ويكون على صورة ادراك لذلك الموقف أما التقييم الثانوي يشير الى استعمال الوسائل والعمليات المعرفية للتعامل مع الضغط النفسي والمواجهة وهذا يتفق مع كل من أليس بيك ويشرح لازاروس 1977 أن الاحداث والمواقف التي تسبب الضغط النفسي خارجية في محيط الفرد وداخلية تمثل الجانب الشخصي والذي يتكون من الإدراك الحسي تجاه العالم الخارجي.

وقد أشار لازاروس ورسكي 1980 إلى أن هناك ثلاثة أساليب ونماذج يمكن استخدامها مع مواقف الضغط النفسي وهي :

1- حل المشكلات: والتي تعنى عملية منظمة تتضمن خطوات متسلسلة للرؤية عندما تفكر الفرد في حل المشكلة.

2- إعادة التقييم المعرفي: هذه إحدى الطرق الفعالة التي يمكن للفرد من خلالها تعلم التفكير الواقعي والتخلص من التشوهات الإدراكية في مواجهة المشكلات.

3- الاسترخاء: وهي من الأساليب الفعالة التي تعمل على ازالة التوتر من العضلات والتخلص من

الضغط الناتج عن المشاكل التي تحيط بالفرد. (احمد ، 2009 : 6.5)

نظرية موراي 1938 :

4-5-2 - نظرية هنري موراي :

مفهوم الضغط في هذه النظرية مفهوم يشمل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، وان الضغوط تربط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات تتعلق بمحاولة الفرج لإشباع حاجته. ويميز نوعين من الضغوط هما:

- ضغوط بيتا: يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

- ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على المفهوم بكامل الحاجة وعندما يحدث تفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (نايف علي، 2009:98)

علاج الضغط النفسي :

العلاج الكيماوي:

يتم اللجوء إلى بعض مضادات الضغط وبعض الأدوية المهدئة والفيتامينات مثل B, C حيث تعتبر الفيتامينات ذات أهمية كبيرة في علاج الضغط النفسي بالإضافة إلى عقاقير مضادات القلق ومضادات الاكتئاب.

ومن اهم العقاقير الحيوية المضادة للضغط النفسي نذكر:

مضادات القلق تهدف إلى الحد من التوتر والقلق النفسي لدى الافراد ولها 5 مميزات:

من باب المفعول وهي:

- خاصية مضادة للقلق
- خاصية منشطة للنعاس.
- خاصية مضادة للارتعاش.
- خاصية تحقق ارتخاء العضلات.

المهدئات: تستعمل كألية مهدئة للتوتر و الضغط النفسي مثل Benzo diazipine

مضادات الاكتئاب:

تهدف هذه المضادات إلى علاج تعكر المزاج وحالات التوتر الشديد وتحسن القدرة على التفكير وعلاج

اضطرابات النوم ومن بين هذه المضادات (Praymarel,athymie,,Layrosyl)

العلاج المعرفي:

تسهم الفنيات العقلية المعرفيه بدور هام في إدارة الضغوط. فالحدث الضاغط سواء كان موقف أو شيء

ملا لا يتسبب القلق والتوتر في ذاته وانها الأفكار الي يكونها الفرد عن الموقف باعتبارها بمثل تهديداً

وضرر حياته وتحديا لقدراته وامكانياته هو السبب في حدوث الضغط النفسي والتقييم المعرفي يمثل

الخطوة الأساسية في اتخاذ الخطوات اللازمة لمواجهة المواقف الضاغطة. وتعد أهمية ذلك في أن

تبقى تغيير الأفكار والاعتقادات غير منطقية وأحادية الذات السلبية التي يكونها الفرد عن الموقف

والحدث الضاغط يؤدي إلى تغيير استجاباته السلوكية والانفعالية مع الحدث الضاغط (ماجدة،

(349:2008)

الفصل الثالث:

الضغط النفسي

العلاج السلوكي ويثمنل:

التدريب على الاسترخاء:

يعتبر أسلوب الاسترخاء احد الفنيات الهامة التي تستخدم في مواجهة الضغوط وللاسترخاء فوائد فسيولوجية ونفسية عدة وتتمثل الفوائد النفسية للاسترخاء في الشعور بالهدوء وزيادة الثقة بالذات وزيادة التركيز والانتباه وتقوية الذاكرة وأيضا يعمل على خفض معدل ضربات القلب واسترخاء العضلات.

التغذية الرجعية: وتعتبر وسيلة هامة تساعد على الاسترخاء وهي عبارة عن معلومات تعطى للفرد عقب ادائه لتوضيح صحة استجاباته أو خطأها وبناء على ذلك قد يستمر الفرد أو يعمل من سلوكه أو يتوقف عنه (نفس المرجع ص342)

التمرينات الرياضية: لها دور هام في اختزال الضغط، فهي مخرج لطاقة جسمية كامنة كما انها وسيلة لتركيز والاسترخاء وصرف العقل عن المتاعب والتوتر (حسن مصطفى، 101، 2006:102)

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل مفهوم الضغط النفسي الذي يعتبر اضطراب ذو اعراض مختلفة تمس الجانب النفسي والاجتماعي وحتى السلوكي وله عدة أسباب وتأثيرات ناتجة عنه وفي نهاية الفصل تطرقنا الى بعض الأساليب والتقنيات العلاجية التي تهدف إلى التقليل من التوتر ومواجهة المواقف الضاغطة.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الاطار

الميداني للدراسة

➤ تمهيد

➤ منهج الدراسة

➤ الإطار الزمني والمكاني للدراسة

➤ أدوات البحث

➤ المعالجة الاحصائية للدراسة.

➤ خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد أن تطرقنا إلى الجانب النظري إلى عرض المشكلة وما يتعلق بها من متغيرات سنتطرق في الجانب الميداني إلى المنهج المستخدم والدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها بهدف قياس الخصائص السيكومترية من صدق وثبات الأداء القياس للتأكد من إمكانية استعمالها وكذلك عرض الأساليب الإحصائية المستخدمة لتحليل البيانات.

1 - منهج الدراسة:

بما أن المنهج هو طريقة التي يتبعها الباحث في دراسته لمشكلة للوصول إلى الحقيقة والاجابة عن الاسئلة وتفسيرات التي يطرحها موضوع الدراسة وهو البرنامج الذي يحدد لنا الطريق للوصول الى الحقيقة واكتشافها (شفيق 2001:86) وقد اعتمدنا في دراستنا مع على المنهج الوصفي الاستكشافي الذي يعتمد على دراسة مستوى الضغط النفسي عند النساء الحوامل ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كفيًا و كميًا، فالتعبير الكيفي يبين لنا ظاهرة مستوى الضغط النفسي ويحدد خصائصها والتعبير الكمي يعطيها تقريراً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة.

2-الدراسة الاستطلاعية

من الأحسن قبل البدء في إجراءات البحث وخاصة في البحوث الميدانية القيام بدراسة استطلاعية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها تطبيق أداة الدراسة والصعوبات التي قد تواجه الباحث، وبعد إجراء الدراسة الاستطلاعية والتعرف على العناصر الأساسية لإجراء الدراسة من مكان وزمان وعينة حصر الباحثة نتائج الدراسة الاستطلاعية في عنصران أساسيان وهما:

التعرف على بيئة العمل المراد إجراء الدراسة فيه.

التقرب من أفراد العينة ومعرفة خصائصها والعقبات التي يمكن ان تواجه الباحثة في الدراسة.

3-أهداف وأهمية الدراسة الاستطلاعية

➤ الوصول إلى صيغة نهائية مناسبة للاستمارة.

➤ وضع ملاحظات بشأن التأكد من مناسبة محتويات الأدوات وكذلك مناسبة الوقت المحدد

الجانب التطبيقي

➤ تفادي الصعوبات والأخطاء التي من المحتمل أن تصادفنا في الدراسة الأساسية.

➤ اختبار مدى صدق وثبات الاستبيان

➤ الاستطلاع الميداني لأخذ معلومات تساعدنا وتمهد الشروع في الدراسة.

الإطار الزمني والمكاني للدراسة:

1-3- الإطار الزمني للدراسة: تم إجراء هذه الدراسة خلال السداسي الثاني من 5 إلى 21 ماي خلال

السنة الدراسية 2022 2023.

2-3- الإطار المكاني للدراسة:

قمنا بإجراء الجانب التطبيقي من دراستنا" في المستشفى الجامعي وهران البلاطو قسم الولادة ولقد قمنا

باختيار هذه المؤسسة نظرا لاحتوائها على قسم الولادة، مجهزا بكل الوسائل اللازمة للنساء المقبلات

على الولادة، وكل التسهيلات التي تلقيناها من طرف الطاقم الإداري، ومن قبل كل عمال مصلحة

التوليد، وكذا مدى تقبل النساء بالمشاركة ونظرا لتوفر العينة في هذا القسم اخترناه كمكان لإجراء

الدراسة.

4- عينة الدراسة:

1-4- حجم عينة الدراسة تشتمل الدراسة الاستطلاعية على 30 امرأة حامل بمستشفى الجامعي

وهران البلاطو قسم الولادة.

2-4- طريقة اختيار العينة تم اختبار عينة الدراسة بطريقة عشوائية.

5- خصائص أفراد العينة:

الجدول رقم (1) خصائص أفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية:

النسبة المئوية	التكرار	الحالة الاجتماعية
80	24	مأكثة
20	6	عاملة
%100	30	المجموع

نلاحظ في الجدول (01) أن الدراسة شملت 30 امرأة حامل بمستشفى الجامعي البلاطو قسم الولادة بوهرا ن منهن مأكثات في البيت بنسبة 80% و6 عاملات بنسبة 20%.

الجدول رقم (02) خصائص افراد العينة حسب متغير العمر:

النسبة المئوية	التكرار	العمر
33,3	10	من 20 إلى 27
53,3	16	من 28 إلى 35
13,4	4	من 35 فما أكثر
%100	30	المجموع

نلاحظ من الجدول (02) اختلاف متغير العمر بين النساء الحوامل بمستشفى الجامعي البلاطو قسم الولادة بوهرا ن إذ تراوحت نسبة النساء الحوامل من 20 سنة إلى 27 سنة 33,3% بينما 53,3% وهي أعلى نسبة للنساء التي أعمارهن تراوح بين 28 تراوح إلى 35، أما أقل نسبة كانت للفئة من 28 فما أكثر بنسبة 13,4%.

الجدول رقم(03) خصائص أفراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي:

النسبة المئوية	التكرار	المستوى التعليمي
20	6	متوسط
50	14	ثانوي
30	9	جامعي
%100	30	المجموع

تلاحظ في الجدول (03) أن الدراسة شملت 30 امرأة حامل 20 % مستوى الدراسي لديهن متوسط و50 % مستواهن الدراسي ثانوي وهي أعلى نسبة بينما للنساء ذات مستوى الجامعي فكانت نسبتهن 30%

أدوات البحث :

لقد اعتمدنا في هذا البحث على مقياس ليفستين لإدراك الضغط اختبار الضغط ليفستين" حيث أعد هذا لاختبار الباحث (1993 ليفستين) بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط، ويتكون هذا الاختبار من (30) عبارة تميز منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة(أيلول أمال 2011-2012، ص 104)

➤ البنود المباشرة : تتمثل في (22) عبارة وتتمثل في العبارات رقم 11865432، 12، 14، 15،

16، 19، 18، 20، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 30 وتدل هذه العبارات على وجود مؤشر ادراك

الضغط مرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، وعلى مؤشر ادراك الضغط

منخفض عندما يجيب عليها بالرفض.

➤ البنود الغير مباشرة: تشمل (08) عبارات متمثلة بالعبارات رقم (01) 07، 10، 13، 17، 21، 25، 29) وتدل على وجود مؤشر ادراك ضغط مرت فع عندما يجيب عليها المفحوص بالرفض، ومؤشر ادراك ضغط منخفض عندما يجيب عليها بالقبول.

كيفية تطبيق الاختبار:

يقوم الفاحص بشرح بعض التعليمات الفرعية للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي وتتمثل تعليمة الاختبار في:

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع العلامة (x) في الخانة التي تصف ماينطبق عليك عموماً وذلك خلال سنة أو السنتين الماضيتين، اجب بسرعة بدون أن تزج نفسك بمراجعة اجابتك واحرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة.

هناك (4) اختيارات عند الاجابة عليها تحل عبارة من عبارات الإختبار، هي بالترتيب تقريبا:

1- أبداً 2- أحياناً 3- كثيراً 4- عادةً

كيفية تصحيح الاختبار:

- إن كيفية تصحيح الاختبار وتنقيط عبارات الاختبار تتم بالتدرج فيها من (1) الى (4) نقاط، وهذه الدرجات تتغير حسب نوع البنود، وتنقط البنود المباشرة تنقط من (1) إلى (4) من اليمين إلى اليسار (تقريباً----- عادة). أما البنود الغير مباشرة تنقط من (4) إلى (1) من اليمين إلى اليسار.

والجدول التالي يوضح ذلك، إذا بعد تنقيط كل بند نقوم بجمع الدرجات المحصبة عليها لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار.

الجدول رقم (04) يمثل كيفية تنقيط اختبار إدراك الضغط (ليفستين) (مرجع سابق)

البنود والاختبارات	بنود مباشرة	بنود غير مباشرة
1-تقريباً أبدأ	نقطة واحدة	أربع نقاط
2-أحياناً	نقطتان	ثلاث نقاط
3-كثيراً	ثلاث نقاط	نقطتان
4-عادةً	أربع نقاط	نقطة واحدة

الاساليب الإحصائية الخاصة بالاختبار:

إن أي بحث يتطلب اللجوء إلى العديد من التقنيات الإحصائية تمكن من ترجمة السلوكيات إلى أرقام وتعالج بصورة موضوعية، ويمثل القانون

لاختبار " ليفستين " فيما

مؤشر إدراك الضغط = مجموع النقاط - 30 ÷ 90

الإحصائي

يلي:

يتم الحصول على النقاط الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة ثم نحسب مؤشر إدراك الضغط بتطبيق المعادلة السابقة الذكر.

الجانب التطبيقي

وتتراوح درجة مؤشر ادراك الضغط بين (0) أدنى مستوى من الضغط إلى (1) ويدل على أعلى مستوى من الضغط. (أيلول، أمال، 2011، ص108).

الخصائص السيكو تقنية للاختبار:

أ- ثبات الاختبار: تم قياس التوافق الداخلي للاختبار بإستعمال (معامل ألفا) فأظهر وجود تماسك قوي ب(0,90)، كما أظهر ثبات الاختبار بإستعمال طريقة تطبيق واعادة الاختبار بعد فاصل زمني يقدر ب(8)أيام وجود معامل ثبات مرتفع يقدر ب(0,82) ويشير (لفيستاتين) وآخرون في 1993 بأن هذا الاختبار يعتبر أداة ثمينة، وإضافية لوسائل البحوث النفسية والجسدية، ويمكن أن يكون عاملاً تنبئياً هاماً للحالة الصحية للفرد لاحقاً.

ب- الصدق: لقد تم التحقق من صدق الإختبار باستخدام الصدق التلازمي الذي يركز على مقارنة اختبار إدراك الضغط مع المقاييس الأخرى للضغط، لإظهار وجود ارتباط قوي مع مقياس (سمة القلق) ويقدر ب(0,75) ومع مقياس إدراك الضغط (CHOHEN) يقدر ب(0,73) بينما سجل ارتباط معتدل يقدر ب(0,56) مع مقياس الاكتئاب وارتباط ضعيف ب(0,35) مع مقياس (قلق الحالة) (أيلول أمال، 2011-2012، ص108-109)

المعالجة الإحصائية للدراسة:

اعتمدنا في دراستنا على التقنيات الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وذلك لإستخراج وتطبيق مجموعة من الأساليب والطرق الإحصائية والتي منها:

➤ التكررات والنسب المئوية.

الجانب التطبيقي

➤ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

➤ اختبار T_test.

➤ تحليل التباين احادي الاتجاه One way anova

خلاصة الفصل:

وبهذا نكون قد تطرقنا إلى الخطوات التي تمت وفقها الدراسة والمتمثلة في المنهج المستخدم وكذا عينة الدراسة، أداة جمع البيانات الأساليب الاحصائية المستخدمة وسنتطرق في الفصل الموالي إلى عرض وتحليل النتائج التي أسفرت عليها الدراسة.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة

النتائج

➤ عرض ومناقشة الفرضية الفرعية الأولى.

➤ عرض ومناقشة الفرضية الفرعية الثانية .

عرض ومناقشة وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الأولى للدراسة:

تنص الفرضية الفرعية الأولى على أنه مستوى الضغط النفسي عند النساء الحوامل عدة مرات مرتفع، وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمت بحساب اختبار **t. Test** لعينة واحدة بقيمة اختبارية لمعرفة مستوى الضغط النفسي للنساء الحوامل عدة مرات، والجدول التالي يوضح النتائج المحصل عليها.

الجدول رقم (05) يوضح اختبار **t. Test** لعينة واحدة بقيمة اختبارية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الاختبارية	درجة الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	79.80	8.69	60	14	8.82	0.00

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للأفراد العينة يساوي 79,80 بانحراف معياري بقيمة 8,69، وقيمة اختبار **t.test** بقيمة الاختبارية 60 ودرجة الحرية 14، وبمستوى دلالة 0,00 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha=0,05$.

ومنه نقبل الفرضية القائلة: مستوى الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة لعدة مرات مرتفع.

فالضغط النفسي ظاهرة لفتت أبصار الباحثين في مجالات الطب وعلم النفس منذ أكثر من نصف قرن إلا أنها تعد من المواضيع الحديثة والتي اختلف الباحثون في تفسيرها، وفي تحديد مصادرها ونتائجها فهناك من نسبها الى الحالة الداخلية للأفراد، ومنهم من يرى أنها نتاج ضغوطات خارجية، ومن خلال

عرض ومناقشة النتائج

النتائج المتحصل عليها يتضح أن النساء الحوامل المقبلات على الولادة لأكثر من مرة تعيش ضغط نفسي مرتفع وذلك راجع إلى صعوبة فترة الحمل والتخوف من المستقبل وللشعور بفقدان العزيمة وتحمل المسؤولية. وهذا راجع إلى التوترات التي تصاحب الحمل، والمخاوف التي تتملكهن خاصة عند قروب الولادة وهذا ناتج للتجربة التي مررنا بها من قبل.

عرض ومناقشة وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الثانية للدراسة:

تنص الفرضية الفرعية الثانية على أنه مستوى الضغط النفسي عند النساء الحوامل لأول مرة مرتفع ولتحقق من صحة هذه الفرضية قمت بحساب اختبار t. Test لعينة واحدة بقيمة اختبارية لمعرفة مستوى الضغط النفسي للنساء الحوامل لأول مرة ، والجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليها.

الجدول رقم(06) يوضح نتائج اختبار t. Test لعينة واحدة بقيمة اختبارية:

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الاختبارية	درجة الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	73.00	5.644	60	14	8.92	0.00

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة يساوي 73,00 بانحراف معياري بقيمة 5,644 وقيمة اختبار t.test 8,92 بقيمة اختبارية 60 ودرجة حرية 14، وبمستوى دلالة 0,00 وهي قيمة دلالة احصائيا عند مستوى دلالة $\alpha=0,05$

ومنه نقبل الفرضية القائلة بمستوى الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة لأول مرة مرتفع وبمستوى دلالة 0.00 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha=0,05$ ومنه نقبل الفرضية القائلة: مستوى الضغط النفسي للنساء الحوامل لأول مرة مرتفع.

من النتائج يتضح أن النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى يعانين أيضا من ارتفاع في الضغط النفسي والتوتر والاحساس بالتعب الشديد وهذا ناتج عن التغيرات الهرمونية خاصة أن الحمل كان لأول مرة.

و قد اشارت دراسة زهران أن مرحلة الحمل ليست كباقي المراحل التي تعيشها المرأة إذ تحدث فيها عدة تغيرات نفسية جسدية وهرمونية تتسم بدرجة كبيرة في تغيير سلوكيات تلك المرأة وتصرفاتها وطريقة تعاملها، فيظهر الاختلاف في نمط حياتها كما كانت سابقا وقد تأكد هذا في معظم البحوث الطبية والنفسية، إذ أن المرأة تكون مختلفة فيزيولوجيا ونفسيا عن حالتها قبل الحمل وبعده، ويرجع ذلك إلى التغيرات الهرمونية الحاصلة عن جراء الحمل، كذلك الحمل تتخلله تغيرات انفعالية منها التوتر، الاكتئاب، القلق، الارق، وحتى التقلبات المزاجية. (زهران، 2005).

الاستنتاج العام:

سنتطرق في هذا الجزء إلى استنتاجات وهذا بعد عرض ومناقشة نتائج الدراسة التي تم الحصول عليها لمعرفة مدى صحة نتائج فرضيات الدراسة ونسعى إلى تفسير النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة، ومقارنتها مع الدراسات السابقة لمعرفة مدى انفاقها وتعارضها معها حيث كانت الاستنتاجات كالتالي:

- الفرضية الجزئية الأولى، نستنتج أن مستوى الضغط النفسي عند النساء الحوامل عدة مرات مرتفع.
- الفرضية الجزئية الثانية، نستنتج أن مستوى الضغط النفسي عند النساء الحوامل لأول مرة مرتفع.

وبنا أن الفرضيات الجزئية أكدت أن مستوى الضغط عند النساء الحوامل لأول مرة و عدة مرات مرتفع، فإننا نستنتج تحقق الفرضية الأساس أي أن هناك ضغط نفسي للنساء الحوامل بمستشفى الجامعي لبلاطو قسم الولادة وهران، وعليه أنه يمكن أن تؤثر عوامل أخرى لم يتم التطرق بها في هذه الدراسة وهو مايفتح المجال للدراسات المستقبلية في هذا المجال باعتماد على عوامل وظروف يمكن أن تؤثر بصفة مباشرة في تحديد مستويات الضغط النفسي عند النساء بمستشفى الجامعي لبلاطو قسم الولادة وهران.

الخاتمة:

إن موضوعا الضغط النفسي من المواضيع المهمة حيث شمل خصائصه في التوتر، الاكتئاب القلق والخوف وهذا لما قد يتعرض له الإنسان من تجارب صعبة كونه قائمة طويلة من الوسواس المتعلقة بغريزة ال حياة والموت فهي تجعله في صراع لا يقدر وطأته إلا الذي عاش التجربة وعليه فإن الصحة النفسية هي الحالة التي يستشعر بها الشخص معاناته من قلق وتوتر شديد، فأردنا من خلال البحث وخصوصا الدراسة التطبيقية التعرف على المرأة المقبلة على الولادة والكشف عن معاناتها والتغيرات النفسية التي تصاب بها وما ينتج عن ذلك من اختلال نفسي يوضح شدة القلق وارتفاع في مستوى الضغط النفسي جراء الخوف من الولادة.

حيث ان نتائج دراستنا توصلت إلى أن النساء المقبلات على الولادة بمستشفى الجامعي البلاطو قسم الولادة وهران يعانون من ضغط نفسي مرتفع سواء للنساء المقبلات على الولادة لعدة مرات أو لأول مرة، وعليه اقترحنا توصيات للتخفيف من مستوى الضغط النفسي للنساء الحوامل وهي كالتالي:

- المتابعة الصحية والنفسية للمرأة الحامل.
- توعية الأسرة بضرورة الرعاية والاهتمام بالحامل قبل وبعد الولادة.
- للزوج دور أساسي في دعم زوجته الحامل.
- ينبغي على الفريق الطبي بما في ذلك المختص النفسي توعية المرأة المقبلة على الولادة وإرشادها بمراحل الحمل وصعوباتها
- ضرورة تقديم الدعم النفسي والامان للمرأة الحامل

- الاهتمام أكثر بهذه الفئة في المجتمع.
- توفير الاخصائين النفسانيين في مصلحة التوليد.
- تكتيف الدراسات حول هذا الموضوع وعلى الباحثين الاهتمام بهذه الفئة .

1. حامد عبد السلام الزهران، علم النفس النمو وأساليب مواجهتها، مكتبة الزهراء شرق، الطبعة الاولى، القاهرة، 2005.
2. حسن مصطفى عبد المعطي، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة الزهراء الشرق، الطبعة الاولى، القاهرة، 2006.
3. الدكتور أحمد نايل العزيز، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان الاردن، 2008.
4. دوش، تر مصعب، دوش ترجمة الاسكندرية جرح مصعب، المؤسسة الجامعية لدراسات والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى ، بيروت، 2008.
5. سميح نجيب، دليل المرأة في حملها ومرضها، دار الوفاق المؤسسة العربية للدراسات والنشر، (ب،د،ت).
6. شفيق محمد، البحث العلمي ، الخطوات المنهجية لإعداد بحث (د.ط)الاسكندرية، المكتبة الجامعية، 2001.
7. عبد السلام الزهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، دار المعارف للنشر والتوزيع، 1986.
8. فاطمة عبد الرحيم النوايسة، الضغوط والازمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى ، عمان الاردن، 2013.
9. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته واثره على الصحة، دار الصفاء للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى ، عمان 2008.

10. محمد الريماوي، علم النفس الطفل ، دار النشر والتوزيع ، الطبعة الأولى،2003.
11. محمد حسن غانم،كيف نهزم الضغوط النفسية، أحدث الطرق العلمية لعلاج التوثر، منتديات مجلة الابتسامة، القاهرة،2009.
12. محمد عبد الفتاح المهدي، الصحة النفسية للمرأة الحامل، البيطاش لنشر والتوزيع ،الاسكندرية،2004.
13. مديحة الخطري، موسوعة الطفل الصحية من مرحلة ما قبل الولادة إلى مرحلة النمو، المكتب الجامعي الحديث، الازايطة ، الاسكندرية،2001.
14. مصطفى خليل الشرقاوي، علم النفس الصحة، دار النهضة للطباعة والنشر، لبنان،1990.
15. نايف علي أيوب،الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع، الاسكندرية جمهورية مصر العربية،2019.
16. نايفة قطامي ، عالية الرفاعي، نمو الطفل ورعايته، دار الشروق للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى،2001.
17. هارون توفيق الرشدي، الضغوط النفسية طبيعتها، مفهومها، نظرياتها، مكتبة انجلو المصرية، الطبعة الأولى ، القاهرة،1999.
18. وليد السيد خليفة، مراد موسى سعد، الضغوط النفسية والتخلف العقلي(مفاهيم، النظريات، البرامج) دار الوفاء لدينا لطباعة والنشر، الطبعة الأولى، مصر،2001.

المذكرات والرسائل:

1. ايلول أمال، الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الاولى، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة البويرة، الجزائر، 2011-2012.
2. بغيجة الياس، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية للكوبين وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب للمعاقين حركيا، رسالة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الجزائر، الجزائر، 2005-2006.
3. فايزة غازي عبد الله، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية رسالة لنيل درجة الدكتوراه في الارشاد النفسي، جامعة دمشق، 2013-2014.
4. قبسي نورية، المعاش النفسي للمرأة التي تلد بالعملية القيصرية، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي، جامعة عبد الحميد بن باديس ، مستغانم، 2012-2013.

اختبار إدراك الضغط النفسي "ليفستين"

البنود	تقريبا أبدا	عادة	أحيانا	كثيرا
1-تشعر بالراحة				
2-تشعر بوجود متطلبات لديك				
3-أنت سريع الغضب أو ضيق الحال				
4-لديك أشياء كثيرة تقوم بها				
5-تشعر بالوحدة				
6-تجد نفسك في مواقف صراعية				
7-تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				
8-تشعر بالتعب				
9-تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور للبلوغ				
10-تشعر بالهدوء				
11-لديك عدة قرارات لاتخاذها				
12-تشعر بالاحباط				

				13- أنت مليء بالحيوية
				14- تشعر بالتوتر
				15- تبدوا مشاكلك تتراكم
				16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك
				17- تشعر بالأمن والحماية
				18- لديك عدة مخاوف
				19- أنت تحت ضغط مقارنة بالآخرين
				20- تشعر بفقدان العزيمة
				21- تمنع نفسك
				22- أنت خائف من المستقبل
				23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها
				24- تشعر بأنك في موضوع انتقاد وحكم
				25- أنت شخص خالي من الهموم
				26- تشعر بالإرهاك والتعب الفكري
				27- لديك صعوبة في الارتخاء
				28- تشعر بعبء المسؤولية

				29- لديك الوقت الكافي لنفسك
				30- تشعر بأنك تحت ضغط مميت

تعليمة الاختبار في:

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة () في الخانة التي تصف ما ينطبق

عليك عموماً وذلك خلال سنة أو السنتين الماضيتين أجب بسرعة دون أن تزج نفسك

بمراجعة إجابتك واحرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة.

ملخص الدراسة:

تهدف دراستي إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة بالمستشفى الجامعي البلاطو بولاية وهران وقد بلغت عينة الدراسة 30 امرأة حامل، وتم اختيار عينة بطريقة عشوائية ، استخدمت في دراستي المنهج الوصفي، كما تم جمع البيانات بتطبيق اختبار لفيستين، و قمت باستخدام (spss) بالمعالجة الإحصائية لفرضيات الدراسة، التقنيات الإحصائية هي: التكررات والنسب المئوية، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، اختبار t .test وتحليل تباين احادي الاتجاه وانطلاقا من التساؤلات المطروحة قمنا بصياغة الفرضيات التالية:

الفرضية العامة: تعاني النساء الحوامل المقبلات على الولادة من الضغط النفسي.

الفرضية الاولى: مستوى الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة لعدة مرات مرتفع تم التوصل إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى النساء المقبلات على الولادة لعدة مرات مرتفع. أما بالنسبة للفرضية الفرعية الثانية: مستوى الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الاولى مرتفع تم التوصل الى ان مستوى الضغط النفسي لدى النساء المقبلات على الولادة للمرة الأولى أيضا مرتفع.

- الكلمات المفتاحية:(الحمل. الولادة. الضغط النفسي)