



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة 8 ماي 1945 قالمة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس العيادي

تحت إشراف:

د. عيسى تواتي إبراهيم

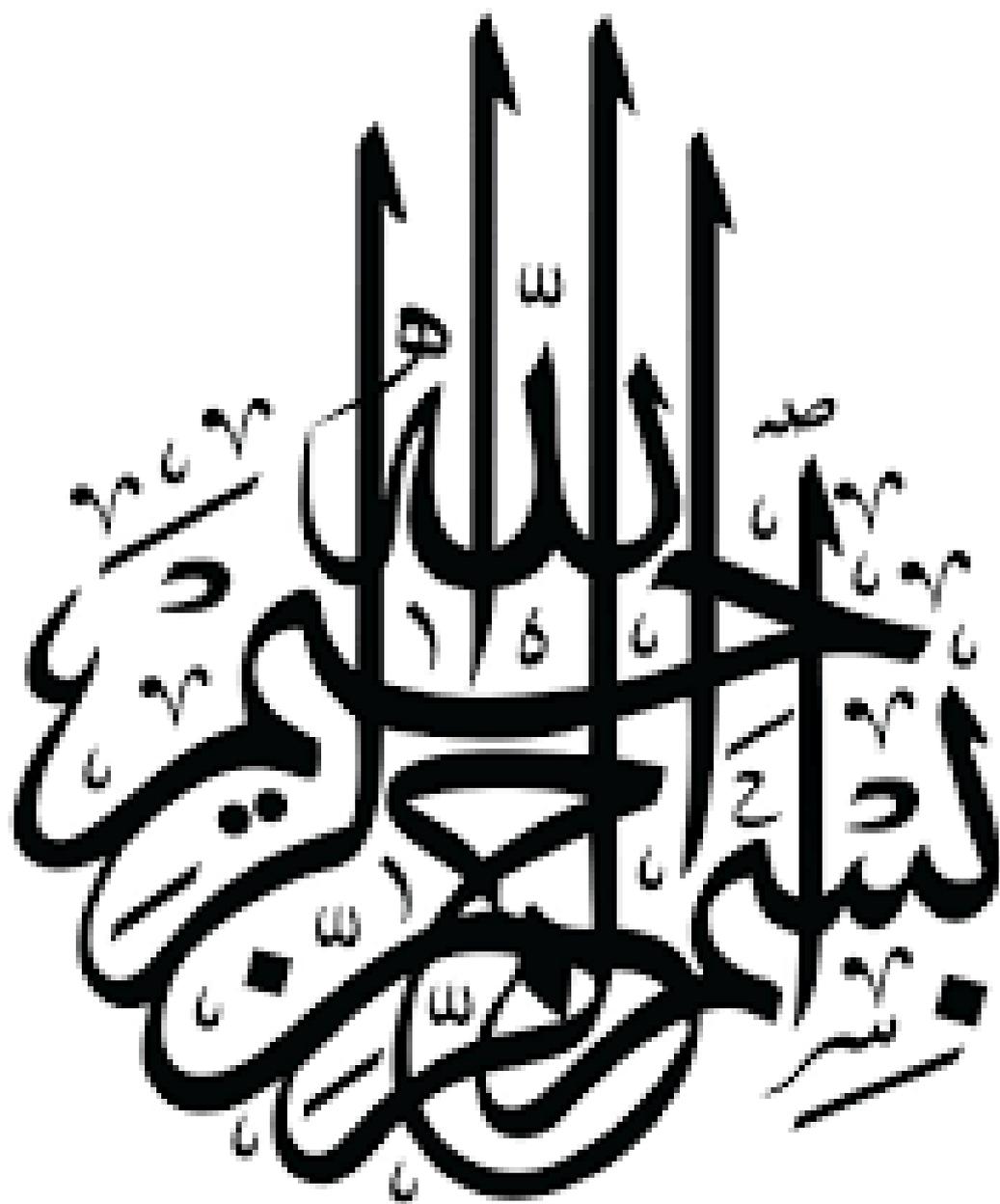
من إعداد:

• قريش ريان

• بن شعبان رحمة

• الحمبلي نور الهدى

• حضري حبيبة



شكر وتقدير

الحمد لله الذي يسر لنا سبلا، لم يكن لنا دون عونته أن نلجها و نثابر السير فيها، فله بذلك الحمد والمنة.

ثم بعد نجل الشكر لأستاذنا الدكتور تواتي ابراهيم عيسى ، على سعة الصدر وحسن التوجيه فله منا إقرار بالفضل واعترافا بالجميل ، فلك منا أستاذنا الفاضل كل التقدير و الاحترام وجزاك الله خير الجزاء .

هذا لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر للأخصائية النفسية أميرة .

في الختام نشكر كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب أو بعيد .

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة إلى معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى، ومعرفة مدى تأثير كل من السن والمستوى التعليمي والمستوى الاقتصادي والاجتماعي على استراتيجيات المواجهة عند النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى. حيث اتبعت الدراسة المنهج العيادي واستخدام الملاحظة والمقابلة العيادية ومقياس ادراك الضغط ل "لينفشتاين" ومقياس استراتيجيات المواجهة ل "بولهان" على عينة مكونة من أربع حالات تم اختيارهم بطريقة قصدية. وتوصلت الدراسة إلى أن الاستراتيجيات المستخدمة من قبل النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى تمثلت في استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل واستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال، وأن السن يؤثر على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى بينما المستوى التعليمي والمستوى الاقتصادي والاجتماعي ليس لديهم أي تأثير.

Abstract:

The study aimed to know the strategies for coping with psychological stress among pregnant women who are about to give birth for the first time, and to know the impact of age, educational level, and economic and social level on coping strategies for pregnant women who are about to give birth for the first time. The study followed the clinical method and the use of observation, clinical interview, Perceived Stress Scale of "Levenstein" and Coping Strategies scale of "Bulhan" on a sample of four cases who were chosen in an intentional way. The study found that the strategies used by pregnant women who are about to give birth for the first time were problem-centered coping strategies and emotion-centered coping strategies, and that age affects coping strategies with psychological stress for pregnant women who are about to give birth for the first time, while the educational, economic and social level have no effect.

فهرس المحتويات

الصفحة	العناوين
	كلمة الشكر وعرفان
	ملخص الدراسة
1	مقدمة
	الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة
3	1. الإشكالية
4	2. فرضيات الدراسة
4	3. أهمية الدراسة
5	4. أهداف الدراسة
5	5. تحديد مفاهيم الدراسة
6	6. الدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الأول : الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة
13	تمهيد
	أولا : الضغط النفسي
13	1. تعريف الضغط النفسي
14	2. أنواع الضغط النفسي
15	3. مصادر أسباب الضغط النفسي
16	4. النظريات المفسرة للضغط النفسي
18	5. علاج الضغط النفسي
19	ثانيا : استراتيجيات مواجهة الضغوط
19	1. مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
19	2. العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
20	3. تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
21	4. النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
23	ملخص الفصل

الفصل الثاني: الحمل والولادة	
25	تمهيد
	أولاً: الحمل
25	1. مفهوم الحمل
25	2. أعراض الحمل
26	3. مراحل الحمل
26	4. أنواع الحمل
27	5. عوامل وتهديدات محتملة تؤثر على صحة الأم
28	6. المعاش النفسي للمرأة الحامل
	ثانياً: الولادة
29	1. عملية الولادة
29	2. طرق الولادة
30	3. علامات الولادة
30	4. قلق الولادة
31	5. أسباب الوفيات لدى أمهات
32	6. الرعاية النفسية للمرأة بعد الولادة
33	ملخص الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة	
36	تمهيد
36	1. الدراسة الإستطلاعية
37	2. منهج الدراسة
37	3. ميدان الدراسة
38	4. حالات الدراسة ومعايير اختيارها
38	5. خصائص حالات الدراسة
39	6. أدوات جمع البيانات في الدراسة
44	7. حدود الدراسة

45	ملخص الدراسة
	الفصل الرابع: عرض حالات الدراسة ومناقشة النتائج
47	تمهيد
47	1. عرض الحالة الأول
50	2. عرض الحالة الثانية
54	3. عرض الحالة الثالثة
58	4. عرض الحالة الرابعة
62	5. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
64	.الإستنتاج العام
64	توصيات الدراسة
65	اقتراحات الدراسة
67	الخاتمة
	قائمة المصادر والمراجع
	قائمة الملاحق

فهرس الجداول :

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	مسببات الضغوط الخارجية	16
02	يوضح عوامل وتهديدات مختلطة تؤثر على صحة الأم	28
03	أسباب الوفيات لدى الأمهات	31
04	يوضح بعض خصائص حالات الدراسة	38
05	يمثل تنقيط اختبار إدراك الضغط "لينفشتاين"	40
06	يبين قيمة T لدلالة الفرق بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا على مقياس إدراك الضغط	41
07	يوضح المقابلات العيادية للحالة الأولى	47
08	نتائج الحالة سلمى على مقياس استراتيجيات المواجهة	49

50	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل واستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال للحالة سلمى	09
51	يوضح المقابلات العيادية للحالة الثانية	10
53	نتائج الحالة ندى على مقياس استراتيجيات المواجهة	11
53	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل واستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال للحالة ندى	12
55	يوضح المقابلات العيادية للحالة الثالثة	13
57	نتائج الحالة أمينة على مقياس استراتيجيات المواجهة	14
57	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل واستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال للحالة أمينة	15
59	يوضح المقابلات العيادية للحالة الرابعة	16
61	نتائج الحالة مريم على مقياس استراتيجيات المواجهة	17
61	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل واستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال للحالة مريم	18

فهرس الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح أنواع الضغوط النفسية	14
02	مسببات الضغوط الخارجية	17
03	التقدير المعرفي للضغوط وفقا لنظرية لازاروس	18

مقدمة:

تعتبر المرأة العنصر الأساسي في تكوين المجتمع وهذا ما يجعلها تتأثر بالعوامل السائدة فيه ويتمثل في ذلك موضعها ومكانتها وأدوارها فهي التي تحمل الكائن البشري داخل أحشائها والتي تجلبه إلى هذه الحياة ليعيشها بكل نطاقاتها، ومما لاشك فيه أن عملية الحمل هي عملية شاقة للمرأة لأن الكثير من النساء المقبلات على الولادة تعانين من الضغط النفسي بصورة كبيرة فهناك خوف من المجهول ومخاوف على صحة الجنين وولادته بصورة طبيعية بالإضافة إلى مخاوف أخرى تتعلق بالأم من عملية الولادة، وبالرغم من سعادة المرأة بإقبالها على الولادة إلا أنها تتعرض لكثير من الضغوط تؤثر بشكل سلبي عليها والتي يتم التخفيف منها عن طريق أساليب وطرق تواجهها بها.

حيث تسمى هذه الأساليب باستراتيجيات المواجهة والتي تتمثل في مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية والنفسية التي يبذلها الفرد للتغلب على الوضعيات الضاغطة كما تهدف إلى التحكم أو التخفيض أو تحمل الوضعية الضاغطة ويكون هذا حسب قرارات الفرد.

ونظرا لأهمية الموضوع قمنا بدراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى وقد تم تقسيم الدراسة إلى الفصل التمهيدي وإلى جانبين : الجانب النظري والجانب الميداني، حيث تضمن الفصل التمهيدي الاطار العام لإشكالية الدراسة، أهمية الدراسة أهداف الدراسة، مصطلحات الدراسة والدراسات السابقة أما الجانب الأول يحتوي على فصلين الأول استراتيجيات مواجهها الضغوط النفسية عند الحامل والذي يتكون من قسمين، القسم الأول : مفهوم الضغط النفسي، أنواع الضغط النفسي، أسباب الضغط النفسي، نظريات المفسرة للضغط النفسي، علاج الضغط النفسي، والقسم الثاني: مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. وأيضا الفصل الثاني الحمل والولادة ويتكون أيضا من قسمين الأول: مفهوم الحمل، أعراض الحمل، مراحل الحمل، أنواع الحمل، عوامل وتهديدات محتملة تؤثر على صحة الأم، المعاش النفسي للمرأة الحامل والقسم الثاني : عملية الولادة، طرق الولادة، علامات الولادة، قلق الولادة، أسباب الوفيات لدى الأمهات، الرعاية النفسية للمرأة عند الولادة.

أما الجانب الميداني فقد قسم إلى فصلين : الفصل الثالث وفيه اجراءات الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، مجموعة البحث ومعايير اختيارها، خصائص مجموعة البحث، تقنيات جمع البيانات وأخيرا حدود الدراسة. والفصل الرابع تضمن عرض الحالات ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات العامة والجزئية وأخيرا خلاصة عامة، توصيات الدراسة، اقتراحات الدراسة، وقائمة المراجع والملاحق.

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. تحديد مفاهيم الدراسة
6. الدراسات السابقة

1- الإشكالية:

أنعم الله تعالى على الإنسان بنعم كثيرة، فجعله خليفة في الأرض وميزه على كثير من المخلوقات، لقوله تعالى: {لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ}. (التين: 04)

ولدوام وجود الإنسان وبقائه لابد من أن يتكاثر حيث تعتبر عملية التكاثر في سيرورة الحياة عملية بالغة الأهمية للحفاظ على النوع خاصة في حياة الإنسان الذي يسعى بدوره للحفاظ على اسمه وعلى جنسه.

وتمر هذه العملية بعدة مراحل أهمها مرحلة الحمل اذ يعتبر ثمرة الحياة الزوجية التي أرادها الله تعالى لجميع مخلوقاته الحية وعلى الأخص المخلوقات البشرية، فعن طريق الزواج والحمل تتوالد أجيال عديدة من الأجيال، وتكون فيها المرأة الجانب والمحرك الرئيسي فهي الانطلاقة والبداية الأولى لمعايشة ذلك الشعور الذي يزيد من جمالها وأنوثتها، حيث تحمل رمزية الخصوبة والقدرة على الانجاب لديها مما يجعلها تحس بالأهلية والارتقاء إلى دور جديد وحساس في المجتمع وهي الأمومة. (بلكاي وفراحتة، 2021، ص 29)

لذلك يعتبر الحمل مرحلة مهمة في حياة أي امرأة قادرة على الانجاب، يسلب لها الضوء على رؤية مستقبلية تعاشها مع نفسها لإحساس الدور الذي ستقوده مستقبلا كأم وكمرية، فهو ظاهرة فيزيولوجية طبيعية تمر فيها المرأة بفترة من التغيرات النفسية والجسمية من لحظة الاخصاب وحتى الميلاد. (أيلول، 2012، ص 22)

وحتى تصل المرأة لمرحلة الولادة فإنها تعيش في هذه الفترة العديد من التناقضات تكون تغيرات فيزيولوجية على مستوى الجسم وهرمونية نفسية تصاحبها اضطرابات وتقلبات في المزاج، فمن المعروف أن النساء الحوامل يعشن مجموعة من التغيرات النفسية في هذه الفترة، فيكون شعورهن عادة انعكاسا لمشاعر عميقة ازاء الحمل قد يؤدي بها لمعايشة تناقض عاطفي يسببه الضغط النفسي.

وقد أصبحت كلمة ضغوط متداولة بين السنة الجميع، حيث يعرفها "هانز سيللي" (1979) على أنها استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي، لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة. (غطاس ومجوجة، 2012، ص 16)

ولكون فترة الحمل لها عدة دلالات نفسية واجتماعية تكون المرأة هنا عرضة لكثير من التوترات الحياتية التي قد تؤثر بشكل سلبي عليها وعلى جنينها وقد نجد المرأة تتأثر بشدة و بصورة طبيعية بمحيطها المباشر وبالطريقة التي تعامل بها، وهذا ما أشارت إليه دراسة "بيرك" (2001) بأن مخاطر الضغوط الانفعالية تنخفض بشكل كبير عندما يكون إلى جانب المرأة الحامل الزوج أو أحد أفراد العائلة الذين يقدمون الدعم الاجتماعي. (أيلول، 2012، ص 13)

وتكون الضغوط مرتكزة في قيمتها خاصة عند النساء الذي يعتبر الحمل لديهن التجربة الأولى، حيث نجد ذلك متمثل في العديد من المشاعر منها: القلق، الاكتئاب، الخوف...والذي يعتبر خطرا عليها في هذه الفترة وحتى على جنينها.

وفي الواقع هناك مصادر عديدة للتوتر النفسي للمرأة الحامل مثل الخوف المستمر على صحة الجنين وعملية الولادة نفسها، والتغير المرتقب في دورها بعد الولادة، وحتى الأعراض التي تصاحب الحمل وتأثير هذا كله يختلف من امرأة لأخرى ويعتمد على عدة عوامل أهمها شخصية المرأة وطريقة مواجهتها للأمور. (علي اسماعيل، 2012، ص 109)

وحتى تستطيع الحامل الحفاظ على صحتها وعلى صحة جنينها لابد لها من مواجهة تلك الضغوط النفسية بطرق وأساليب تتماشى مع المواقف الحياتية المؤثرة عليها.

حيث أنه قد بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب التعامل مع الضغوط النفسية منذ الستينات، وتعد دراسة مورفي (1962) من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط وذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها. (العالي، 2020، ص 02)

حيث قام كل من "لازاروس" و "فولكمان" (1980) بالتمييز بين استراتيجيتين للمواجهة هما: المواجهة التي تركز على المشكلة والتي تعني محاولة الفرد للحصول على معلومات إضافية لحل المشكلة واتخاذ القرار، والمواجهة التي تركز على الانفعال بمعنى تركز على الأساليب السلوكية والمعرفية التي تهدف إلى التحكم في الضغط أو التوتر الانفعالي مثل البحث عن المساندة الاجتماعية من الآخرين. (بوعيشة وسعداوي، 2013، ص 314)

وهذا ما سنتطرق له من خلال دراستنا وسنتعمق في هذه الاستراتيجيات أكثر ولكن سيكون ذلك مع المرأة الحامل المقبلة على الولادة والتي تعايش هذه المرحلة للمرة الأولى، وقد كان الدافع وراء اختيارنا لهذا الموضوع هو الرغبة في معايشة وفهم ما قد تتعرض له المرأة الحامل من ضغوطات في تلك الفترة وأهم الطرق التي تلجأ لها للتقليل أو الحد منها.

ومن هذا الجانب يمكننا طرح التساؤلات التي تمحورت حولها مشكلتنا:

- فيما تتمثل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة للمرة الأولى؟
وتتفرع من هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية:

- هل تتشابه استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى؟

- هل يؤثر المستوى التعليمي على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى؟

- هل تؤثر الحالة الاجتماعية على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى؟

2- الفرضيات:

- تتمثل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة للمرة الأولى في استراتيجيات مواجهة متمركزة حول المشكل وحول الانفعال وحول المساندة الاجتماعية.

- تتشابه استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند النساء الحوامل المقبلات على الولاد للمرة الأولى.

- يؤثر المستوى التعليمي على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى.

- تؤثر الحالة الاجتماعية على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى.

3- أهمية الدراسة:

- تظهر أهمية الدراسة من خلال طبيعة الموضوع الذي تتناوله، حيث أن الضغط النفسي من أكثر المواضيع التي نالت اهتمام الباحثين اليوم خاصة عند المرأة والتي تتعرض لضغط الحياة في هذه الفترة، مما قد ينتج عن ذلك تأثيرات سلبية عديدة مما قد يؤدي لفقدان السيطرة.

- وهنا تكمن أهمية الدراسة في تسليط الضوء على فترة مرهقة من حياة المرأة والتعرف على أهم ما يمكن أن تتعرض له من ضغوطات تتعب نفسياتها في فترة الحمل .
 - الاهتمام وفهم أحد أهم جوانب حياة المرأة الحامل والمساعدة في مواجهة الصعوبات التي قد تتعرض لها وتهيئتها لاستقبال أهم مرحلة في حياتها : مرحلة الأمومة .
 - التعرف على أهم الأساليب والطرق التي تكونها المرأة الحامل للتغلب على الضغوط النفسية التي تؤثر عليها خاصة عندما تكون مقبلة على الولادة وللمرة الأولى .
 - وضع التفاتة للمرأة وادراك ما قد تمر به من أوقات عصبية في هذه المرحلة من طرف المجتمع المحيط .
 - من خلال هذه الدراسة يمكن التعرف على أهم العمليات الدفاعية التي تتخذها المرأة الحامل المقبلة على الولادة للمرة الأولى حتى تتفادى الوقوع في الضغوط المرهقة والتي قد تكون سببا يؤدي للخطر بصحتها وصحة جنينها .
- 4- أهداف الدراسة :

- التعرف على أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة للمرة الأولى .
- معرفة ما اذا كانت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تتشابه عند النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى.
- معرفة ما اذا كان للمستوى التعليمي دور في التأثير على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى .
- معرفة ما اذا كانت الحالة الاجتماعية تؤثر على استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي عند المرأة الحامل المقبلة على الولادة للمرة الأولى .

5-تحديد مفاهيم الدراسة :

- أ-الضغط النفسي : هي حالة من الشعور بالضيق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية واجتماعية وبيولوجية متضافرة كترديد افراز الأدرينالين والشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا مخرج منه ، أو نقص التفهم من قبل الأهل والأصدقاء أو المعلمين .(عبيد والسيد، 2008، ص 21).
- وقد عرف "ميكانيك" الضغوط النفسية بأنها : تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة والتي تنجم عن ادراكه للتهديدات التي تواجهه .(علي، 2012، ص 09).
- اجرائيا: حالة الضغط والقلق والتوتر التي تصيب النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى .
- ب- استراتيجية مواجهة الضغط النفسي : هي مجموعة الطرق والاجراءات والأساليب المعرفية والسلوكية والوجدانية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة والانفعالات الناتجة عنها بهدف التخفيف أو التقليل من حدتها واستعادة الاتزان للفرد وكذلك التكيف مع تلك المواقف الضاغطة .(غطاس ومجوجة، 2012، ص 46).
- اجرائيا: الدرجة التي تتحصل عليها النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى بمستشفى ابن زهر ، بولاية فالمة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لوفاء مزلق (2014) .
- ج- الحمل : هو ظاهرة فيزيولوجية طبيعية تمر بها المرأة بفترات من التغييرات النفسية والجسمية منذ لحظة الاخصاب حتى الميلاد وتفيد الاحصائيات أن مدة الحمل تقريبا 280 يوم وأن أغلب الولادات تتم ما بين 40 إلى 42 أسبوع من مدة انقطاع الطمث . (أيلول، 2012، ص 22).

اجرائيا: المدة والفترة المقدرة ب 9 أشهر عموما التي تمر بها الحامل حتى تصل لمرحلة الولادة .

د- الولادة: هي عملية انتقال من بيئة الجسم إلى العالم الخارجي، وهي الانتقال من الاعتماد الكامل على الأم إلى الاستقلال النسبي، فبعد أن كان الجنين يعتمد على أمه في تنفسه وغذائه يبدأ الوليد يستقل بأمر نفسه وغذائه، فلا داعي للحبل السري ولذلك يقطع بعد الميلاد مباشرة. (زهرا، 1986، ص 102)

اجرائيا: نقصد بها في دراستنا مجموع النساء اللاتي سوف يلدن للمرة الأولى بمستشفى ابن زهر، بولاية قلمة.

6- الدراسات السابقة :

تم تقسيم الدراسات السابقة إلى محورين: دراسات تناولت " استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية " ودراسات تناولت " الضغط النفسي عند المرأة الحامل " .

1-6: دراسات تناولت : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

- دراسة غطاس ومجوجة (2012) : هدفت الدراسة إلى الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة وتمثلت في دراسة ميدانية على عينة من المعلمات لبعض الابتدائيات بمدينة تقيت، و ورقلة وتكونت العينة من (110) معلمة، وتم استخدام أساليب إحصائية والمتمثلة في النسب المئوية واختبارات (ت) واستخدام نظام SPSS نسخة 15، وتم استخدام المنهج الوصفي . ومن النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة : تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية باختلاف الحالة الاجتماعية وكذلك باختلاف الموقع الجغرافي وباختلاف السن .

- دراسة مزلق (2014) : هدفت الدراسة إلى معرفة نوع استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى مرضى السرطان، وتمثلت في دراسة ميدانية على عينة: 120 فردا مصابا بالسرطان (87 إناث و 33 ذكورا) بالمستشفى الجامعي سعادنة عبد النور بمدينة سطيف، وتم استخدام مقياس الضغط النفسي للباحثة "أوهام نعمان ثابت"، ومقياس استراتيجيات المواجهة ل " لازاروس " و " فولكمان"، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي وقمتم التوصل في هذه الدراسة للنتائج التالية: أن الأفراد ذوي الضغط المرتفع يفضلون استخدام استراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال بينما الأفراد ذوي الضغط المنخفض يستخدمون المتمركزة حول الانفعال والمساندة الاجتماعية.

- دراسة ائيهيتي وحملوي (2015) : هدفت إلى الكشف على استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى عمال الصحة المصابين بداء السكري، وتمثلت في دراسة عيادية لخمس حالات (4 إناث و ذكر) بالمؤسسة الاستشفائية محمد بوضياف بولاية البويرة، وتم فيها الاعتماد على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لبولهان (1994) وإتباع المنهج العيادي وأهم ما قد توصلوا له في هذه الدراسة: أن أهم استراتيجيات تم استخدامها من طرف عمال الصحة المصابين بداء السكري استراتيجية المواجهة المركزة حول المشكل لأنهم يرون أن هذه الطريقة الملائمة للتخلص من الضغوط التي تسد الطريق أمام قدراتهم وتعيقهم عن أداء مهامهم.

- دراسة ربحاني (2015) : هدفت الدراسة إلى الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى المرضى المزمنين - مرضى سرطان الثدي نموذجا، وتمثل ذلك في دراسة ميدانية على عينة مكونة من 22 مريضة بسرطان الثدي ويخضعن للعلاج الكيميائي بعد استئصال الثدي، بمستشفى الحكيم سعدان، بسكرة، وتم الاعتماد في هذه الدراسة على قائمة أساليب المواجهة من إعداد " كارفر وشاير " والمنهج المطبق كان المنهج الوصفي الاستكشافي. وقد أشارت النتائج أن مريضات سرطان الثدي الخاضعات للعلاج الكيميائي بعد استئصال الثدي يستخدمن استراتيجيات المواجهة المتمثلة في

التقبل والرجوع الى الدين بمستوى مرتفع وبعدها اللجوء إلى الدعم الاجتماعي والإجرائي والانفعالي واستخدام باقي الاستراتيجيات بمستوى متوسط.

- دراسة عيسات وآيت مجبر (2020): هدفت الدراسة إلى معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية وتمثلت في دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية والمتمثلة في 102 عون حماية مدنية بولاية البويرة، وتم فيها استخدام مقياسين لغرض جمع البيانات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لمزلوق وفاء 2014، ومقياس الصلابة النفسية ل مخير 2002، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، ومن أهم النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة هي أن أكثر الاستراتيجيات المستعملة من طرف أعوان الحماية المدنية هي المواجهة المتمركزة على المشكل والمساندة الاجتماعية .

2-6: دراسات تناولت الضغط النفسي عند المرأة الحامل:

- دراسة أيلول (2012): هدفت الدراسة إلى معرفة الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى حيث كانت عبارة عن دراسة ميدانية لخمسة حالات في مستشفى أمشدة بولاية البويرة وتم الاعتماد على مقياس إدراك الضغط ل ليفستاين (1993) وعلى المنهج العيادي وتم التوصل إلى أن النساء الحوامل المقبلات على الولادة تعانين من الضغط النفسي بدرجات مختلفة وذلك يعود لعوامل مختلفة أهمها دور العائلة والأسرة في التأثير على نفسية الحامل وكذلك التغيرات والصراعات الداخلية والتوترات التي تصاحب هذه الفترة .

- دراسة دلالة (2015): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين القلق والضغط النفسي لدى المرأة الحامل المقبلة على العملية القيصرية، حيث طبقت هذه الدراسة على عينة قوامها (70) امرأة حامل بمستشفى سليمان عميرات، ولاية المسيلة، ذلك باستخدام مقياس القلق لتاييلور، واستبيان الضغط النفسي، وقد اعتمد المنهج الوصفي الارتباطي، وقد خلصت النتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ضعيفة بين القلق و الضغط النفسي لدى المرأة الحامل المقبلة على العملية القيصرية، كما بينت نتائج الدراسة أيضا وجود فروق غير دالة إحصائيا في درجة القلق تعزى لمتغير السن، بينما توجد فروق دالة إحصائيا في درجة القلق تعزى لمتغير نشاط المرأة .

- دراسة نقي ونادي وهناك (2015): هدفت هذه الدراسة إلى محاولة الكشف عن قلق الموت لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة، بحيث إن عينة الدراسة اشتملت على حالتين من المؤسسة الاستشفائية عواري الزهرة بتيارت ولتحقيق هذا تم استخدام مقياس تاييلور للقلق، وتم استخدام منهج دراسة حالة وانتهت نتائج الدراسة بالتأكد من وجود تأثير قلق الموت لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة وأن قلق الموت لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة يرجع إلى بعض المتغيرات كالتصورات المعرفية حول حالتها الصحية ونقص الكفالة النفسية والطبية في المستشفى بالإضافة إلى فترة الحمل و ما يميزها من تغيرات فيزيولوجية وهذا يدل على أنها تعاني من قلق يؤثر بشكل سلبي .

- دراسة بوعقال (2017): تناولت الدراسة القلق النفسي لدى المرأة المقبلة على الولادة، تم اختيار عينة البحث قصديا من النساء اللاتي كن بصدد الولادة وتكونت العينة من 90 امرأة، بولاية أم بواقي، مستخدمة استبانة لقياس القلق من تصميمها الخاص للحصول على إجابات للتساؤلات التي طرحتها، واستخدام المنهج الوصفي، أظهرت النتائج أن معظم أفراد العينة يعانون من الأعراض النفسية و الجسمية للقلق النفسي وبصورة كبيرة، ولقد كان الهدف من وراء تلك الدراسات

التعرف إلى كيفية التعامل مع هؤلاء الأمهات اللاتي يعانين طوال فترة الحمل حتى الولادة وبعدها على حساب صحتهن الجسدية و النفسية .

- دراسة بوطابت ورحيل ورهدون ومخالفة (2019): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة درجة الضغط النفسي عند المرأة الحامل المقبلة على الولادة للمرة الأولى، وتكونت عينة الدراسة من أربعة حالات بالمؤسسة الاستشفائية الحكيم عقي بقالة، تم استخدام المقابلة العيادية النصف موجهة واختبار ليفستين لقياس الضغط النفسي، وقد اعتمد المنهج العيادي، وقد توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية: إن المرأة الحامل المقبلة على الولادة للمرة الأولى تعاني من ضغط نفسي و يوجد اختلاف في درجة الضغط النفسي من مرأة إلى أخرى و أن للرعاية الأسرية دور في تخفيف الضغط النفسي .

التعقيب على الدراسات السابقة:

أ-دراسات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

-من حيث الهدف: من خلال استعراض الدراسات السابقة نلاحظ أنها ركزت في مجملها على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، مثل دراسة غطاس (2012)، ودراسة مزلق (2014)، ودراسة أنهيتي (2015)، ودراسة ريجاني (2015)، وهناك من درس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية مثل دراسة عيسات (2020)، وكل هذه الدراسات تم التركيز فيها بشكل كبير على أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة للتخلص من التوتر وتحقيق الصحة النفسية.

-من حيث العينة: تنوعت العينات التي تناولتها الدراسات السابقة بين عينات عيادية مثل دراسة مزلق (2014)، دراسة أنهيتي (2015)، ودراسة ريجاني (2015)، وعينات غير عيادية مثل دراسة غطاس (2012)، ودراسة عيسات (2020)، وتم استخدام كلا الجنسين في هذه الدراسات .

-من حيث الأدوات: تم الاعتماد في الدراسات السابقة على مقاييس مختلفة مثل مقياس استراتيجيات المواجهة ل "لازاروس" و "فولكمان" في دراسة مزلق (2014)، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي ل "بولهان" (1994) في دراسة أنهيتي (2015)، أما في دراسة عيسات (2020) تم استخدام مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ل "مزلق وفاء" (2014)، وكذلك تم الاعتماد على أساليب إحصائية في دراسة غطاس (2012) وعلى قائمة أساليب المواجهة من إعداد "كارفر" و "شاير" في دراسة ريجاني (2015) .

أما فيما يتعلق بمنهج الدراسة فقد استخدمت أغلب الدراسات المنهج الوصفي مثل دراسة غطاس (2012) ودراسة مزلق (2014) ودراسة ريجاني (2015) ودراسة عيسات (2020)، إلا أن هناك دراسات تم فيها الاعتماد على المنهج العيادي مثل دراسة أنهيتي (2015).

-من حيث النتائج: لقد تباينت النتائج من دراسة إلى أخرى حيث توصلت إلى أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تختلف باختلاف الحالة الاجتماعية وباختلاف الموقع الجغرافي والسن ونجد ذلك في دراسة غطاس (2012)، وأكدت أغلب الدراسات على أن الاستراتيجيات المستخدمة لمواجهة الضغوط النفسية هي المتمركزة حول المشكل والانفعال والمساندة الاجتماعية من خلال دراسة مزلق (2014) ودراسة أنهيتي (2015) ودراسة عيسات (2020)، وكذلك تم التوصل إلى استراتيجيات المواجهة المتمثلة في التقبل والرجوع إلى الدين واللجوء إلى الدعم الاجتماعي في دراسة ريجاني (2015) .

ب. دراسات تناولت الضغط النفسي عند المرأة الحامل:

من حيث الهدف: ركزت الدراسات على معرفة الضغط النفسي عند المرأة الحامل مقبلة على الولادة، مثل دراسة أيلول (2012)، ودراسة بوطابت ورحيل ورهدون ومخالفة (2019)، وهناك من ركز على معرفة علاقة بين القلق و الضغط النفسي، مثل دراسة دلالة (2015)، ودراسة القلق النفسي لدى المرأة، مثل دراسة نقي ونادي وهناك (2015)، ودراسة بوغقال (2017)، وكل هذه الدراسات تناولت الضغط النفسي وعلاقته بالقلق للتقليل منه وتحقيق الصحة النفسية .

من حيث العينة: استخدم الباحثون عيناتهم من الوسط العيادي مثل دراسة أيلول (2012)، ودراسة دلالة (2015)، ودراسة نقي ونادي وهناك (2015)، ودراسة بوطابت ورحيل ورهدون ومخالفة (2019)، وعينة غير عيادية، مثل دراسة بوغقال (2017)، وكانت عدد العينة متباينة فهناك من كان عددها كبير (90) امرأة، وهناك من كان عدد صغير امرأتين .

من حيث الأدوات: تم الاعتماد في دراسات سابقة على مقاييس مختلفة، مثل مقياس ادراك الضغط ليفستين، في دراسة أيلول (2012)، ودراسة بوطابت ورحيل ورهدون ومخالفة (2019)، ومقياس القلق لتايلور، في دراسة دلالة (2015)، ودراسة نقي ونادي وهناك (2015)، وكذا تم اعتماد على استبانة لقياس قلق في دراسة بوغقال (2017).

أما في ما يخص المنهج المتبع فقد تنوعت المناهج بين الوصفي في دراسة دلالة (2015)، ودراسة بوغقال (2017)، إلا أن هناك دراسات تم الاعتماد فيها المنهج العيادي مثل دراسة أيلول (2012)، ودراسة بوطابت ورحيل ورهدون ومخالفة (2019)، وهناك من استخدم منهج دراسة حالة مثل دراسة نقي ونادي وهناك (2015).

من حيث النتائج: لقد تباينت النتائج من الدراسة إلى أخرى حيث توصلت كل من دراسة أيلول (2012) وبوطابت ورحيل ومخالفة ورهدون (2019) إلى أن النساء مقبلات على الولادة يعانين من الضغط النفسي ويوجد اختلاف في الدرجة من مرأة إلى أخرى لتدخل العوامل اجتماعية و الصراعات الداخلية في تلك الفترة، وأكدت دراسة دلالة على وجود علاقة ضعيفة بين القلق و الضغط النفسي لدى المرأة حامل مقبلة على عملية قيصرية وأنها تعزى لمتغير السن ونشاط المرأة، وكذلك تم التوصل إلى التعرف إلى كيفية التعامل مع هؤلاء الأمهات اللاتي يعانين خلال تلك الفترة، من خلال دراسة بوغقال (2017) وبينت دراسة نقي ونادي وهناك (2015) وجود تأثير قلق الموت لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة .

موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

لقد استفادت دراستنا في هذه الدراسات من:

- الإطار النظري للدراسات السابقة.

- وضع الفرضيات.

- اختيار المتغيرات المؤثرة على موضوع دراستنا.

لقد تميزت دراستنا عن الدراسات السابقة من حيث تناولها موضوع مهم والمتمثل في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند المرأة الحامل المقبلة على الولادة للمرة الأولى، ونلاحظ أن كافة الدراسات السابقة التي تم الاعتماد عليها أجريت في بيئات محلية جزائرية في ولايات مختلفة وكذلك دراستنا سوف تجرى في المجتمع الجزائري بكل خصوصياته الاجتماعية والثقافية، وهذه الدراسات قد تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ولكن عند عينات مختلفة أما في دراستنا تم التركيز على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند المرأة الحامل المقبلة على الولادة للمرة الأولى. أما

فيما يخص الجنس فالدراسات الأخرى تناولت كلا الجنسين وفي دراستنا سيتم التركيز على الإناث وذلك يرجع لموضوع دراستنا فهو يخص المرأة .

الجانب النظري

الفصل الأول: الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة

تمهيد

أولاً: الضغط النفسي.

1-تعريف الضغط النفسي.

2-أنواع الضغط النفسي.

3-أسباب الضغط النفسي.

4-نظريات مفسرة للضغط النفسي.

5-علاج الضغط النفسي.

ثانياً: استراتيجيات مواجهة الضغوط.

1-مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

2-العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

3-تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

4-نظريات مفسرة الاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

ملخص الفصل

تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية إحدى الظواهر في حياة الإنسان، تظهر في مواقف الحياة المختلفة، تختلف من فرد لآخر، والضغوط هي ليست العامل الحاسم في الإصابة بالحوادث، وإنما الأهم هو كيف يواجه الفرد تلك الضغوط ويتعامل معها من خلال إتباع استراتيجيات عديدة تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة من التوازن وفي هذا الفصل سوف نتطرق لمفهوم الضغط النفسي وأنواعه، وأهم مصادره، وأيضا الاتجاهات النظرية المفسرة للضغط، وأخيرا كيفية علاج الضغوط النفسية.

كما تطرقنا أيضا لمفهوم إستراتيجيات مواجهة الضغوط، وأهم العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، كذلك أهم الاتجاهات النظرية المفسرة الاستراتيجيات مواجهة الضغوط.

1-تعريف الضغط النفسي:

1-1-لغة: يشير معجم الوجيز الى ان الاصل اللغوي لكلمة الضغط هو " ضغطة " ضغطا عصره وزحمه ، اي شدد وضيق ، والضغط في الطب هو ضغط الدم الذي يحدثه تيار الدم على الجدران الاوعية الدموية ، وفي الهندسة هو القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها ، وفي طبيعة الضغط الذي يركز على نقطة معينة بفعل ثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة ، ويؤثر عليها في جميع الاتجاهات (طبي،2018، ص21).

1-2-اصطلاحا: الضغط النفسي هو اي خبرة يختبرها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة ، والتي يدرك من خلالها وجود فجوة بين مايتطلبه الموقف من قدرات توافقية من جهة ومايملكه من قدرات توافقية يمكن أن يتم استخدامها في ذلك الموقف من جهة أخرى (دخان،2010، ص17).

لقد وضع علماء النفس مجموعة من التعريفات للضغط النفسي .

يعرفه سيلبي Selye أن الضغط عبارة عن مجموعة من الاعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل التغير في الاسرة او فقدان العمل او الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي (بهاء الدين،2008، ص20).

يعرفه عبد الستار الابراهيم أن مفهوم الضغط في ابسط معانيه، هو تغير داخلي اوخارجي، من شأنه أن يؤدي إلى إستجابة إنفعالية حادة ومستمرة ، بعبارة أخرى تمثل الاحداث الخارجية بما فيها ظروف العملأو التلوث البيئي أو السفر ، والصراعات الاسرية ضغوطا، مثلها في ذلك مثل الاحداث الداخلية او التغيرات العضوية كالاصابة بالمرض،أوالارق، أو التغيرات الهرمونية (إبراهيم،1990، ص106).

يرى لازاروس أنه لايمكن تعريف الضغوط بشكل موضوعي، اننا نحس بالضغوط عندما ندرك موقف مايفوق المصادر التكيفية للشخص كما أنه أشار إلى الاختلافات الفردية في كيفية إستجابة الافراد لنفس الحدث، فمثلا اختبار نهاية السنة قد يخلف ضغوطا لبعض الافراد او يمثل تحديا لغيرهم (إيلول،2012، ص61).

الضغط النفسي يمكن تلخيصه على انه الشعور بالتوتر والقلق والعجز ومشاعر سلبية أخرى التي تفقد المرء إتزانه النفسي الناجم عن عوامل خارجية بيئية مثل العمل أو الداخلية تشعره بالعجز وفقدان السيطرة ، مما يؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية، معرفية، إنفعالية، سلوكية لها علاقة بإدراك الفرد وخصائص شخصيته و طبيعة الحدث الضاغط أو الموقف الضاغط.

2- انواع الضغط النفسي:

تعددت الضغوط النفسية لتعدد مدارس علم النفس، وتخصص علماء النفس ويشير الخطيب (2003) إلى أن هنالك عدة أنواع منها:

1-2- ضغوط غير حادة: وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها.

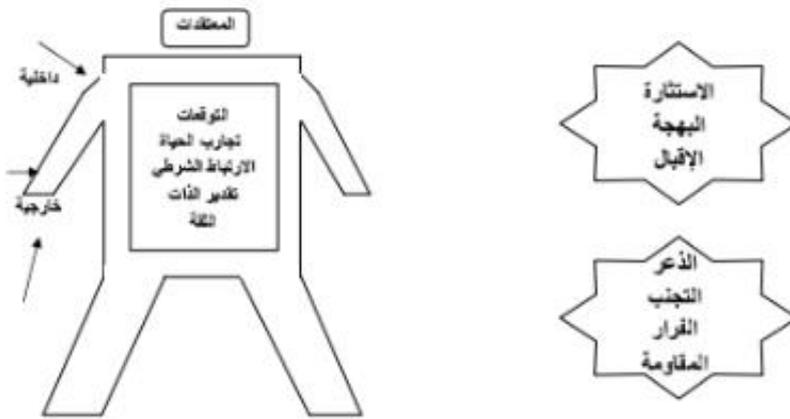
2-2- ضغوط حادة: وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر ولا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسمية.

3-2- ضغوط متأخرة: وهي لا تظهر دائما أثناء، وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة.

4-2- ضغوط بعد الصدمة: وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية وتترك أثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى. (الغريب وأبوسعد، 2008 ص 28).

5-2- الضغوط الاجتماعية: إن العلاقات الاجتماعية تتطلب الوقت والجهد والاستعداد لدى الفرد من أجل الانخراط بنجاح في تلك العلاقات وتحمله ما يترتب عليها من تبعات مادية ووقت عدم قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة الاجتماعية تصبح مصدرا ضاغطا يكون له أثاره النفسية والاجتماعية.

6-2- ضغوط ذاتية: وهي الضغوط النفسية الناتجة عن الطموح الزائد لدى الفرد والدافعية الكبيرة لتمييز والتفوق على الآخرين (النواسية، 2013، ص 30).



الشكل رقم (1): يوضح أنواع الضغوط النفسية.

(هجري وخلوفي وبن عيسى، 2014 ص 26).

3- مصادر أسباب الضغوط:

الانسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط من كل جانب وبشكل مستمر والتي يمكن أن تكون مصدرا أساسيا للتوتر وهي تختلف من شخص لآخر.

3-1-المصادر الخارجية:

أ- الاسباب اجتماعية: تعتبر الحياة مع الجماعة او الاصدقاء من المصادر الاساسية التي تجعل للحياة معنى ورضا، وقد بينت الدراسات الحديثة التي قام بها "مكلاند" وزملائه ان إضطراب ان إضطراب العلاقات الاجتماعية قد يحدث ضغطا وتدهورا صحيا (إيلول، 2012، ص62) .

ب - الاسباب الطبيعية (الفيزيائية): تعتبر واحدة من مسببات الضغط النفسي لما تحتويه من ضغوط الغلاف الجوي والتغير في المناخ وفي درجة الحرارة والتلوث وطبيعة التضاريس وشح الموارد الطبيعية والكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والاعاصير والابوثة والازدحام السكاني في القرى والاحياء الشعبيةالخ.

ج- الاسباب الاسرية: تشكل بعواملها التربوية ضغطا شديدا على رب الاسرة واثرا على التنشئة الاسرية، فمعظم الاسر التي يحكمها يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام والا اختل تكوين الاسرة وتفتت معايير الضبط فيها مما ينتج عنه تفككها في حالة ما اذا أختل سلوك أحد الوالدين، اذ يمكن للعلاقات ان تكون مضطربة نتيجة مشاكل نفسية او عضوية، وتتراوح تلك المشاكل بين الظروف الحادة الغير المتوقعة وبين الضغوط التي تسببها طبيعة البيئة المنزلية واحداث الحياة اليومية واسلوب حياة الفرد. (ساعد، 2019، ص78).

د- الاسباب الاقتصادية: إن سوء الأوضاع المعيشية للفرد مثل تدني مستوى الدخل أو الراتب والسكن غير الملائم، الفقر، الطبقة، كلها عوامل ينتج عنها صراعات نفسية تجعل الفرد يشعر بالضيق والتوتر لعدم إشباع وتلبية حاجاته الأساسية.

2-المصادر الداخلية للضغط النفسي:

- الطموح المبالغ فيه.
- الاستعداد والتهيؤ النفسي لقبول المرض.
- ضعف المقاومة الداخلية.
- شخصية الفرد نفسها. (بوعزة ووهيب، 2018، ص28).

وفي هذا الجدول سوف نتطرق لأهم المصادر الخارجية للضغوط النفسية.

الشخصية	البيئة	الوظيفية
1	العلاقات الزوجية	أعباء العمل الأكبر من المعتاد
2	تربية الأطفال	تغيرات واجبات الوظيفة
3	الالتزامات المادية	نقص الدعم في الرئيس
4	حالات الوفاة	نقص الاحترام من الزملاء
5	حالات الطلاق	تغيير المهنة
6	ضغوط الدراسة	حالات التسريع من العمل
7	العلاقة مع اسرة الزوج أو الزوجة.	نقص التدريب
8	المشكلات القانونية	نقص المعلومات
9	نقص الدعم الجماعي للأصدقاء	المواعيد النهائية الصعبة.
10	النوبات المزاجية السيئة	الإدارة، الاشراف على الآخرين.
11		نقص الخيارات المهنية البديلة
12		نقص الراتب

(بهاء الدين، 2008، ص 37)

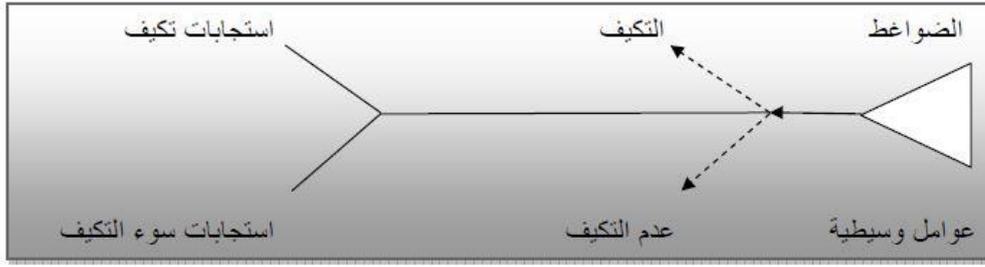
جدول رقم (1): مسببات الضغوط الخارجية.

4-النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

لقد تم تفسير الضغوط النفسية من مناظير عدة حسب وجهة نظر كل عالم وباحث كالاتي:

4-1-نظرية هانز سيلسي: وتنطلق نظرية " هانز سيلسي " من مسلمة ترى أن الضغط متغير وغير مستقل، وهو استجابة عامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة وأنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيلسي" أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية، وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة في صدد الدفاع ضد الضغط حدد "سيلسي" ثلاث مراحل التكيف العام وهي:

الفرع المقاومة الاجهاد



الشكل رقم (2): حدوث الضغوط النفسية وفق لنظرية "هانس سيللي".

في إطار الرسم التوضيحي نميز الضاغط وهو متغير مستقل ينتج عنه ضغوط العوامل الوسيطة والتي لها دور هام في التقليل أو الزيادة من تأثير الضاغط وأعراض التكيف المتزامن (في وقت قصير) ويقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر لدى الانسان أو الحيوان مثل التغييرات الكيميائية وأخيرا استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل ضغط الدم أو أمراض القلب (هجرسي وآخرون، 2014، ص 28).

2-4- نظرية سبيلبرجر: يربط سبيلبرجر في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية ، حيث يعتبر أن الضغط النفسي الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة القلق، كما انه يميز بين مفهوم الضغط Stress ومفهوم التهديد فكلاهما مفهومين مختلفين ، فكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الضروف والاحوال البيئية التي يترتب عليها ضيق وتهديد نفسي قد يصل الى درجة معينة من الخطر على الفرد بينما تشير كلمة التهديد الى تفسير وتحليل ظرف وموقف معين على انه خطير ومخيف ومرعب . (النواسية، 2013، ص 20).

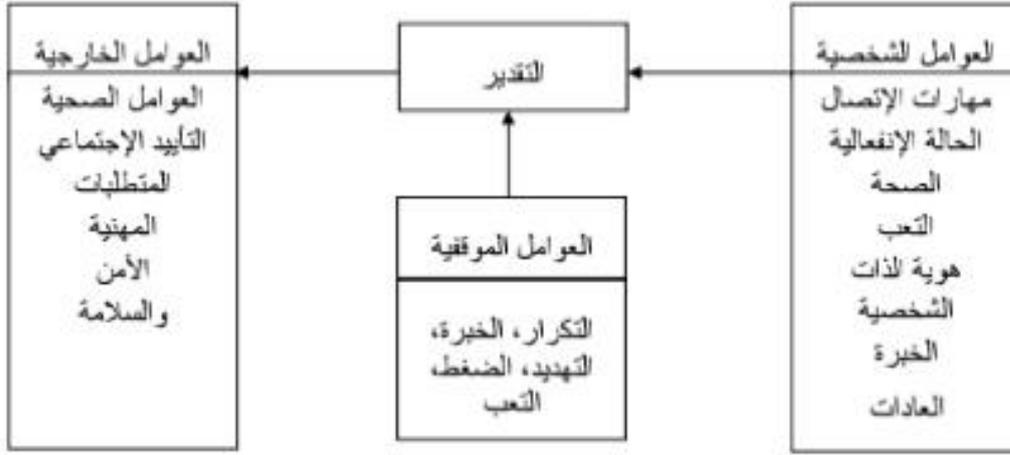
3-4- نظرية هنري موراي: يعتبر " موراي" أن مفهوم الضغط مفهومان أساسيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني والفصل بينهما يعد تجربة خطيرة كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار دينامي يظهر في مفهوم الثيما الذي يعين به "موراي" وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الحافز (الضغط) والحاجة كما يرتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته.

4-4- نظرية لازاروس (Lazarus) التقدير العقلي المعرفي: يشير لازاروس في 1966 الى ان الطريقة التي يفسر بها الفرد علاقته بالبيئة هي عبارة عن عمل عقلي إذ ان التفكير يؤثر على الطريقة التي نشعر بها وإنفعالاتنا تتأثر بالطريقة التي ندرك بها العالم، وعلى ضوء الانفعال (الشعور) يتبعه معرفة (التفكير) والعكس صحيح والاساس في ذلك التفاعل الذي يحدث بين الفرد والبيئة ، كما ان هناك عمليتين تحددان المواقف الضاغطة الخاصة بالعلاقة بين الفرد والبيئة هما:

-عملية التقدير العقلي المعرفي .

-مهارات المواجهة.

يمكن رصد هذه النظرية الضغوط وكيفية مواجهتها بسلسلة من التقدرات العقلية والمعرفية لعمليات المواجهة .



شكل رقم(3): التقدير المعرفي للضغوط وفقا لنظرية لازاروس (Lazarus).

(طبي، 2018، ص34).

يمكن تلخيص النظريات المفسرة لظاهرة الضغط النفسي في أن نظرة "سيلسي" الى السقوط تختلف عن نظرة كل من سبيلبرجر(1978) و"موراي" فقد اتخذ "سيلسي" إستجابة الجسم الفيزيولوجي أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط، بينما "سبيلبرجر" إتخذ من القلق وحدته التفسيرية لتفسير الضغوط النفسية، أما "موراي" فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي واجتماعي، أما لازاروس فأشار إلى علاقة الفرد بالبيئة هي عبارة عمل عقلي إذ ان التفكير يؤثر على الطريقة التي نشعر بها.

5-علاج الضغط النفسي:

تنوع الاسباب التي تدفعك لتكون متفائلا ومتأكد من انك ستتمكن من التغلب على الضغط النفسي الذي يؤثر على حياتك. وتعدد معها الاسباب التي تعتمد اولاً على القدرات الذاتية لتقليل من الضغط النفسي والسيطرة عليه والتي غالباً ما تتكلم بالنجاح.(ويلكنسون، 2013، ص06).

5-1-العلاج النفسي:

أي ان الارشاد النفسي يساهم في تحقيق الضغوط وهذا بتطوير القدرات الأدائية والنفسية والجسمية للفرد من خلال أساليب وطرق مختلفة مثل:

أ- التفريغ الانفعالي: من خلال محاولة التعبير عن المشكل والتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة به.

ب- الدعم الاجتماعي: هو التقبل الاجتماعي للفرد وما يوفره له من اهتمام ومساندة عن طريق الاستماع وإظهار التعاطف أو بتقديم المساعدة اللفظية أو المادية لصاحب الشكل .

(بوعزة ووهيب، 2018، ص37).

5-2-العلاج السلوكي:

من أهم تقنيات العلاج السلوكي الضغط هو الاسترخاء الذي يهدف الى إعادة التوازن النفسي ويعتمد على تقنيات منها: الاسترخاء: حتى يستطيع الانسان أن يكمل مسيرته في الحياة المزعجة المليئة بالاعياء، ومحاولة التعرف على الجوانب الحلوة التي نستطيع ان نستمتع بها مهما وجدنا امامنا من اعياء ومشاكل وستجد هذه المتعة فيما يتبعه الانسان من وسائل

الاسترخاء والترفيه، الذي بوسعك ممرسته في اي وقت، كما ان وسائله متاحة للجميع. والاسترخاء هو الذي يعطيك الدفعة لكي تستأنف حياتك وأنشطتك اليومية. (عبد الرحمان، 2012، ص 135).

3-5-العلاج الكيميائي:

يتم اللجوء الى بعض مضادات الضغط وبعض الأدوية المهدئة والفيتامينات حيث تعتبر الفيتامينات ذات أهمية كبيرة في علاج الضغط النفسي بالإضافة الى العقاقير مثل: مضادات القلق أو مضادات الاكتئاب. (جويبي، 2017، ص 261).

ثانيا: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

1- مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تعددت التعاريف لهذا المفهوم والأمر راجع الى تعدد النظريات والبحوث حوله:

يعرف في معجم علم النفس الكبير: السيرورة النشطة التي يقوم بها الفرد وذلك بواسطة التقييم الذاتي لنشاطاته الخاصة، ودوافعه لمواجهة وضعية ضاغطة والنجاح في التحكم بتلك الوضعية. (هجرسي وآخرون، 2014، ص 42).

يعرف "لطي عبد الباسط 1994" أساليب المواجهة هي عمليات تحمل الضغوط ويرى انها مجموعة من النشاطات والإستراتيجيات السلوكية او المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف وحل المشكلة او تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عنه.

ويرى ولمان wolman ان اساليب مواجهة الضغوط عبارة عن مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الاهداف. (برجوح، 2020، ص 26)

نستخلص مما سبق أن استراتيجية المواجهة هي مجموعة من الأساليب التي تعمل على إحداث توازن الفرد مع محيطه في حالة ما تعرض لضغوط، أي أنها تعمل على تحقيق راحة الفرد النفسية والجسدية من خلال تخفيف حدة الحدث الضاغط أو القضاء عليه.

2-العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط:

لقد أشار كل من Moss&Schaefer أن العوامل الشخصية وخاصة النضج الانفعالي والمعرفي والثقة بالنفس تؤثر في طبيعة أساليب المواجهة التي يستخدمها الأفراد إضافة الى العوامل المرتبطة بالمواقف الضاغطة وخصائص البيئة المعاشة. وهناك عوامل أخرى تؤثر في أساليب مواجهة الفرد للضغوط:

1-2-العوامل الشخصية الديمغرافية: العمر، الجنس والأوضاع الاقتصادية والاجتماعية والجماعات الفلسفية والدينية والخبرات السابقة مع المواقف الضغط وأساليب مواجهتها حيث تقيده هذه العوامل في تحديد المواقف الضاغطة كما تساعد في إيجاد حل لمواجهتها.

أما بالنسبة لمتغير الجنس فتشير الدراسات الى عدم وجود فروق بين الجنسين في مرحلة ما قبل البلوغ في الاستجابة لمواقف الضغط بشكل عام تبدوا استجاباتهم لمواقف الضغط النفسي وكأنها تحدث في الاتجاه نفسه.

وقد أكدت الدراسات على أن نوع أسلوب المواجهة يرتبط بشكل كبير مع التكيف مع الموقف الضاغط في حين أن أسلوب المواجهة الفعالة أفضل من تجنب المشكلة والانسحاب حيث يمكن أن يؤدي ذلك الى اضطرابات سيكوماتية، وعلى هذا فإن نوع الأسلوب المستخدم من المرأة سواء كان فعلا أو غير فعال يؤدي الى سلامة المرأة الصحية والنفسية أو إلى زيادة اضطراباتها النفسية. (إسكندر وكراي، 2016، ص 46).

2-2-العوامل الموقفية : تتعلق بالموقف او الحدث الضاغط في حد ذاته.

أ- طبيعة الموقف وخصائصه: الاحداث والمواقف الضاغطة التي تتسم بدرجة من الشدة تؤدي الى ظهور انفعالات سلبية مثل الخوف والقلق وهذه الانفعالات تتعارض مع قدرة الفرد على حل المشكلة، كما ان المواقف الضاغطة التي تمثل تحدي للفرد تستثير لديه اساليب مواجهة تختلف عن الاحداث التي تتسم بالتهديد والفقد.

ب- المساندة الاجتماعية: تتوقف المساندة الاجتماعية على مدى اعتقاد الفرد بكفاءة الآخرين ومدى عمق العلاقة بين الفرد والمحيطين به والمهمين في حياته كما ان المستوى المرتفع من المساندة سواء من الاسرة والاصدقاء يرتبط باستراتيجيات مواجهة فعالة، وكلما كان مستوى المساندة الاجتماعية منخفضا كلما كانت استراتيجية المواجهة غير فعالة. (علي، 2015، ص84).

3- تصنيفات استراتيجيات المواجهة:

لقد تعددت تصنيفات واشكال المواجهة ذلك حسب الباحثين ومن بين هذه التصنيفات التي اعتمد عليها العديد من الدراسات وأكثر تناول نذكر منها:

3-1- تصنيف وايت (white (1974): يصنفها على 3 تصنيفات:

- فهم الموقف الضاغط.

- إدراك الانفعالات وكيفية التعبير عنها في المواقف المناسبة.

- حفظ الاحساس بالتكامل الشخصي وتحقيق الضبط الذاتي للبيئة.

(بوعزة ووهيب، 2018، ص52).

3-2 تصنيف بيلجنس وموس (billing, moos (1981):، يصنف هذان العالمان إستراتيجيات مواجهة الضغوط الى نوعين:

أ- استراتيجية المواجهة الاقدامية: تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير اساليب التفكير لدى الفرد في المشكلة مع محاولات سلوكية تهدف الى الحصول على المعلومات بشأن الاحداث الضاغطة قصد حل المشكلة وبمعنى اخر تتضمن هذه الاستراتيجية النزعة لاستجابة بشكل فعال نحو الاحداث الضاغطة والسعي لموصول الى معلومات بشأن هذه الاحداث وذلك باستخدام اساليب معرفية سلوكية.

ب- إستراتيجية المواجهة الاحجامية:

تتضمن القيام بمحاولات معرفية لهدف التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة وتجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط. (مقداد، 2015، ص32).

3-3- تصنيف كوتن (cotton (1990): لاستراتيجيات مواجهة الضغوط عدة أنواع هي:

استراتيجيات فيزيولوجية تتركز حول المشكلة: وغالبا ما تستخدم هذه الاستراتيجيات عندما يكون مصدر الضغوط فيسيولوجيا، فعندما يكون مصدر الضغط مثلا هو إصابة بمرض مزمن عندئذ تتضمن الاستراتيجية الفيسيولوجية التي تتركز حول المشكلة تعديل أسلوب الحياة لدى الفرد.

أ- استراتيجية معرفية تتركز حول المشكلة: وتستخدم في تعديل إدراك الفرد للمواقف الضاغطة، وكذلك في عملية التقييم المعرفي للموقف، ومن فنيات المواجهة التي تندرج تحت هذه الاستراتيجيات إيقاف التفكير الخاطئ والغير منطقي واختيار الفرضيات وحل المشكلات.

ب-استراتيجيات سلوكية تتركز حول المشكلة: تستدعي مواجهة الموقف الضاغط وتعديله بأحسن المخرجات (سلوك مناسب) خاصة في حالة امكانية التحكم في الموقف الضاغط (شداني، 2011، ص39).

ج-استراتيجيات فيسيولوجية تتركز حول الانفعال: وتستهدف التعامل مع التغيرات الفيسيولوجية الناجمة عن الضغوط وتتضمن عدة فنيات للإدارة وهي التدريب على الاسترخاء وتعديل أسلوب الحياة لدى الفرد مما يساعد ذلك على خفض الاستجابات الفيسيولوجية الناتجة عن الضغوط.

د-استراتيجيات معرفية تتركز حول الانفعال: وتستهدف تغيير وخفض الاستجابات الانفعالية والمعرفية الناتجة عن الضغوط، ومن أمثلة هذه الاستراتيجيات اختبار الفرضيات المعرفية ومواجهة الأفكار السلبية والخاطئة واستبدالها بأفكار ومعارف أكثر إيجابية ومنطقية.

هـ-استراتيجيات سلوكية تتركز حول الانفعال: وتهدف الى التعامل مع استجابة الضغط وتتضمن تعلم أنماط سلوكية جديدة واستخدام الدعاية والمرح في التخفيف من استجابة الضغط. (غطاس ومجوجة، 2012، ص52).

3-4- تصنيف ماك كرا وكوستا (1986) :

ميز عاملين رئيسين فقط: مواجهة ناضجة، مواجهة عصبية. (هجرسي وآخرون، 2014، ص47).

4- النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط:

4-1-النموذج الحيواني: يعد هذا النموذج متأثراً بنظرية النشوء والارتقاء لداروين (1985) التي تدور حول مبدأ الصراع من اجل البقاء فالكائنات التي تبقى هي التي هي التي تكون اقدر علا التلاؤم في مواجهة تغيرات البيئة الطبيعية وهو ما عبر عنه داروين بالانتخاب الطبيعي او البقاء للصلح .

حسب هذا النموذج فالماجهو تقتصر على الاستجابات السلوكية الفطرية او المكتسبة لمواجهة اي تهديد حيوي ، وقد اشار canon (1985) الى مفهوم استجابة المواجهة او الهروب التي قد يسلكها الكائن الحي حيا تعرضه للمواقف المهددة في البيئة. وهي الاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض الاستثارة الفزيولوجية والتي من خلالها ينخفض تأثير المثيرات الضاغطة مثلا هروب الدب من الاسد تجنباً ان يفترسه ، ان هذا الاسلوب يكون غير ملائم للعديد من المواقف التي يتعرض لها الفرد لأنه لايجسد العنصر الانفعالي او المعرفي الاستجابة في المواقف .

أي ان الفرد يلجأ الى نوعين من المکانیزمات التكيفية:

- ميکانیزم الهروب (التجنب): في حالة الخوف او الفرع.

- ميکانیزم الهجوم: في حالة الغضب. (جبالي، 2012، ص83).

4-2-النموذج السلوكي:

يعد السلوك النطلق لضروف البيئية، فتصرفات الفرد سواء كانت سوية او غير شاذة فهي سلوكيات متعلمة.

جاء بندور 1978 بمصطلح "الحتمية التبادلية" والذي يربط العلاقة بين السلوك وافردي والبيئة، اذ تتفاعل هذه العناصر وتتأثر ببعضها البعض. اذ ان الاستجابة السلوكية للفرد حيال المواقف الضاغطة تؤثر على مشاعره وعندما تكون استجابته غير توافقية يؤدي ذلك الى تفاقم الضغط لديه ويشير بان دورا الى ان قدرة الفرد في التغلب على المواقف الضاغطة يرجع إلى درجة فعالية الذات لديه، هذه الاخيرة تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى ادراكه لقدراته

وإمكانياته في التعامل مع المواقف الضاغطة وعندما يدرك الفرد انه بإمكانه مواجهة الضغوط فلن يعاني من القلق والتوتر وبذلك يصبح الموقف الضاغط أقل تهديداً.

اما تقييم الموقف فيتم من خلال نوعين من التوقعات.

-توقع النتيجة: تقييم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة.

- توقع الفعالية: اعتقاد الفرد وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يؤدي إلى النتيجة الإيجابية.

(بوبر ، مراح، 2017، ص51).

3-4-النموذج التفاعلي:

يوصف هذا الاتجاه بالاتجاه التكاملي جاء كرد فعل على الاتجاه السيكودينامي فقد أشار "كابلان وساليو وباترسون إلى العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة حيث يتدخل بها ثلاث جوانب تتفاعل كل منها مع الأخرى عند حدوث الحدث أو الموقف الضاغط متمثلة في الاستعدادات والصفات الوراثية للفرد أو ما يسمى بالجانب البيولوجي وكذلك الجوانب النفسية وسماته وخصائصه ودور البيئة والمجتمع إذ يؤثر الجانب الاجتماعي بدوره في إدراك الفرد للضغوط.

حدد ميكانيك " Mechanic " (1984) صاحب النظرة النفسية الاجتماعية عن وجود ثلاث وظائف لإستراتيجيات التكيف متمثلة في التعامل مع المتطلبات الاجتماعية مع توفير الدافعية لمواجهة تلك المتطلبات إضافة المحافظة على التوازن السيكولوجي بهدف توجيه الطاقة والمهرات نحو المتطلبات الخارجية وبهذا فإن مقاومة الضغط تستلزم التعامل مع متطلبات البيئة الاجتماعية وهذا يتوقف على مستوى الدافعية للفرد في مواجهة تلك الوضعية وذلك بهدف تحقيق التوازن النفسي .

يتضح في هذا الاتجاه التفاعل الواضح بين خصائص الفرد والمعطيات الخارجية . (جلاب، 2019، ص39).

4-4-النموذج السيكودينامي لفرويد (1933):

أن مفهوم فرويد للمواجهة ارتبط بمفهوم الدفاع الذي عرفه كما يلي: هو نشاط الانا الموجه من أجل حماية الفرد من المثبرات النزوية ، فاعتبر أن الفرد يستخدم آليات دفاعية لمواجهة الصراع النفسي بين بناءات الشخصية الهو، الانا ، الانا الاعلى ودينامية التفاعل بينهما، فينتج عن ذلك قلق قد يكون عصابي متولد عن خوف من عدم القدرة على ضبط الرغبات ، او اخلاقي ناجم عن شعور الفرد بالذنب تجاه التصرفات الغريزية ، أو قلق واقعي ناتج عن الخوف من أخطار العالم الخارجي ، من أجل خفض شدة الالم المتولد عن الضغط يلجأ الفرد إلى استخدام الآليات الدفاعية العاملة على مواجهة الصراعات الداخلية ومهددات البيئة الخارجية ، ومن بين أساليب الدفاع التي يستخدمها لتحقيق التوافق مع مكونات الشخصية ، الكبت الذي ينظر اليه " وايت " على أنه محاولة نسيان الذكريات المؤلمة أو المهددة ، الإنكار والذي يقصد بيه رفض إدراك الواقع الاسقاط والذي يشير إلى توجيه القلق المسيطر على الفرد نحو شخص آخر ، التثبيت الذي يستخدمه الفرد على مرحلة من مراحل النمو من أجل خفض توتر المرحلة الموالية ، النكوص الذي يقصد بيه الرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو عند التعرض إلى خبرات صدمية ، السمو الذي يهدف إلى توجيه الطاقة نحو موضوع غير مرغوب إلى موضوع مقبول إجتماعيا ، أما عن التبرير فقد يستخدمه الفرد من أجل تليل رد فعل معين ، ناهيك عن آليات أخرى يستخدمها الفرد من منظور التحليل النفسي من أجل مواجهة الضغوط الداخلية والخارجية .

أما عن أنا فرويد فقد تجاوزت ميكانزمات الدفاع إلى أساليب سوية تساعد الفرد على مواجهة المشكلة ومجابهتها، وأخري غير سوية تؤدي أغلب الاحيان إلى ظهور مشاكل وأمراض نفسية. (دهنون، 2020، ص24).

ملخص الفصل:

أصبحت الضغوط النفسية حقيقة نعيشها كل يوم، نتيجة التطور السريع وزيادة الاعباء وكثرة المتطلبات التي تفوق قدرة الفرد على تحملها، مما يجعله يعيش في توتر و ضيق يولد لديه الشعور بالضغط الذي هو بمثابة إستجابة نفسية فيزيولوجية غير تكيفية إيجابه المواقف، فقد تعددت الآراء والتعاريف حول مفهوم الضغط نظرا لكثرة النظريات المفسرة له، كما أن للضغط أنواع ومصادر، وأيضا آثار عدة تنجم عنه.

فالضغط النفسي قد يكون إيجابيا فيكون بمثابة حافز للابداع كما قد يكون الضغط ذو طابع سلمي وهذا يستلزم خلق إستراتيجيات التي تطرقنا إليها في هذا الفصل التي تعتبر ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم، فقد اختلف العلماء كثيرا بخصوص تصنيفها والعوامل المؤثرة عليها، وأهم الاتجاهات النظرية المفسرة لها، لانها تبقى بكل بساطة ترتبط بالمواقف المحدثة للضغط وكيفية تقييم الفرد له في تلك اللحظة.

الفصل الثاني: الحمل والولادة

تمهيد

أولاً: الحمل

1- مفهوم الحمل

2- أعراض الحمل

3- مراحل الحمل

4- أنواع الحمل

5- عوامل وتهديدات محتملة تؤثر على صحة الأم

6- المعاش النفسي للمرأة الحامل

ثانياً: الولادة

1- عملية الولادة

2- طرق الولادة

3- علامات الولادة

4- قلق الولادة

5- أسباب الوفيات لدى الامهات

6- الرعاية النفسية للمرأة بعد الولادة

ملخص الفصل

تمهيد:

إن الحمل كحدث فيزيولوجي من أهم التغيرات التي تطرأ على المرأة أو الأثنى على حد سواء فهو الدرب لتحقيق الأمومة المنشودة، وهذا الحدث يمر بعدة تغيرات جسمية وفيزيولوجية ونفسية، ورد فعل المرأة إتجاه الحدث يختلف بين القبول حين تكون الظروف ملائمة لإستقبال هذا الجنين وبين الرفض حين تكون ظروفها غير مواتية. وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى موضوع الحمل والولادة بشيء من التفصيل فيما يتعلق بكل من الام والجنين، إضافة إلى العوامل والتهديدات التي تؤثر على صحة كل منهما، وتعريف عملية الولادة وأهم الأعراض الدالة عليها، محاولين إبراز التأثير المتبادل بين كل من الحمل والولادة و الصحة النفسية للمرأة الحامل.

أولاً: الحمل

1- مفهوم الحمل:

1-1- التعريف البيولوجي (الطبي):

إن الحمل يبدأ في اليوم الذي يتم فيه تلقيح البويضة وينتهي في يوم الوضع، وتتراوح مدته من 226 يوم إلى 09 أشهر مع بعض التغيرات البسيطة، إما بالزيادة أو النقصان من امرأة إلى أخرى، أيضا يمكن تعريف الحمل على أنه " نمو في الرحم ناتج عن تلقيح البويضة فتصبح رشيما يحاط به، ولا يتغذى من طرف المشيمة وبعد ثلاثة أشهر يأخذ رسم الجنين، وهذا ما يعطيه صبغة إنسانية، وفي نهاية الحمل يأخذ الجنين مصطلح الطفل، إذا من خلال التعريفين السابق ذكرهما يمكن أن نعرف الحمل على أنه تلقيح للبويضة التي تنمو في رحم المرأة عبر مراحل عدة تدوم في مجملها 09 أشهر(تكوك، 2013، ص26).

2-1- التعريف النفسي:

الحمل ليس فقط تطور بيولوجي لكن هو وضعية نفسية انفعالية تدوم تسعة أشهر حيث يكون هناك نبض لحياة جديدة وسريعة، كما أن التطورات العضوية التي تصاحب الحمل لها انعكاسات نفسية على الحامل والعكس صحيح حيث ان الحالة النفسية تؤثر على سير الحمل وتطوراته الجسمية (ثامر، 2017، ص66).

2- أعراض الحمل :

مجموعة من العلامات الدالة على وقوع الحمل أهمها :

انقطاع الطمث أو الدورة الشهرية حتى الولادة

الشعور بالغثيان وحدوث القيء في الفترة الصباحية وهذا خلال الشهر الأول الى غاية الشهر الثالث

كثرة التبول ولكن بكميات قليلة وكذلك بسبب ضغط الرحم على المثانة

إزدياد الوزن وتضخم الثدي

الوجع أي اشتها بعض المأكولات في غير مواعدها

أما الفحص البيولوجي فإنه يعمل على تأكيد الحمل عن طريق فحص بول الحامل، حيث بعد 10 أيام أو أكثر من انقطاع

الطمث يظهر في بول المرأة مواد كيميائية معينة وهرمون المشيمة أي هرمون الحمل، وإذا تعذر ذلك يمكن فحص الدم لها

لإثبات صحة الحمل أو عدمه (أيلول وسيدر، 2011، ص22-23).

3-مراحل الحمل :

3-1-البويضة:

تقع عملية الإخصاب في القناة التي تخرج من المبيض (موقع إنتاج البويضات) إلى الرحم وتضاعف البويضة المخصبة خلاياها خلال رحلتها عبر تلك القناة، لينتهي بها الأمر إلى الرحم وتنغرز فيه، وبعد انقضاء ما يقارب الأسبوعين تكون البويضة المخصبة، قد خرجت منها عدة زوائد تنغرز فيه في الغشاء المخاطي للرحم وتنتهي بذلك هذه المرحلة لتنتهي معها استقلالية المخلوق الجديدة، بداية المرحلة الثانية التي يصبح فيها الجنين الأمينوتي معتمدة في غذائه وتنفسه إلى دم أمه (العابد، 2015، ص70).

3-2-المضغة:

عندما تلتصق البيضة الملقحة بالأم تبدأ في تكوين ثلاث طبقات أساسية تبدأ منها أجهزة الجسم المختلفة، فالطبقة الأولى الخارجية و منها يتكون الجهاز العصبي وبعض أجزاء الأسنان والأظافر وبشرة الجلد والشعر، والطبقة الثانية الوسطى ومنها يتكون الجهاز الدوري وأجهزة الإخراج والطبقة الداخلية للجلد والشعر، والطبقة الثالثة الداخلية ومنها يتكون الجهاز الهضمي والكبد والبنكرياس والغدد اللعابية والغدة الدرقية التيموسية والرئة، وتمتد هذه الفترة من حياة الجنين من نهاية الأسبوع الثاني إلى نهاية الشهر الثانية وفيها تتكون جميع أجهزة الجسم ويصبح حجم الجنين في نهايتها أكبر من حجم البذرة التي تنشأ منها بحوالي 02 مليون مرة (عباس، 1999، ص59-60)

3-3-الجنين:

يبدأ هذا الطور في الأسبوع التاسع من الحمل ويستمر حتى الولادة ومدته 40 اسبوع تقريبا، فعند 14 أسبوعا يزن الجنين حوالي 40-50 غراما ويتمكن من ثني قدمه وإغلاق أصابعه وفتح فمه، وأسرع فترات نمو الجنين هي خلال الشهر الرابع حيث يتضاعف طولهُ 15 سم من قمة الرأس حتى أخمض القدم، وفي الشهر السادس تتفتح جفون العيون، وعند الشهر السابع يصبح للجنين فرصة للحياة إذا تمت الولادة، وفي الشهرين الأخيرين يزداد وزن الجنين بمعدل 250 جرام في الاسبوع ، وعند إكمال للحمل وهو 40 أسبوعا يكتمل الجنين ويخرج إلى العالم الخارجي (كريمان، 1998، ص43-44).

4-أنواع الحمل :

4-1-الحمل العادي:

ويعرفه لا روس على أنه هو الذي تنمو فيه البويضة الملقحة داخل الرحم، ويعرفه أيضا انه ذلك الذي يتابعه الطبيب العام او القابلة.

4-2-الحمل غير العادي:

ويعرفه لاروس على أنه هو الذي تنمو فيه البويضة الملقحة خارج الرحم وغالبا في قنوات البويضة، وهذا ما يسبب حوادث خطيرة وخاصة النزيف الداخلي (تكوك، 2013، ص54).

4-3-الحمل العنقودي:

يعتبر أحد مضاعفات الحمل الخطيرة ولكنها قليلة الحدوث إن هذه الحالة من أنواع الحمل الضريبية والذي يحصل هو أن المشيمة تنمو لوحدها دون الجنين في أغلب الحالات أشبه ما يكون بحالة البويضة المعصوبة فتفتح تدريجي ويتشكل أشبه ما يكون بعنقود العنب، الذي يملأ التجويف الرحمي (بوطابت ورحيل و رهدون ومخالفة، 2018، ص46).

4-4-الحمل اللاجيني :

هو تواجد كيس حمل فارغ داخل ارحم بدون وجود جنين، يتوقف الجنين على النمو في مرحلة مبكرة جدا بحيث لا يتمكن حتى من رؤيته وتكون معظم أسباب هذه الحالة هو خلل التكوين وتكرر هذه الحالة عند السيدات فوق سن الأربعين لنفس السبب ولدى اللواتي يعانين من تكيس المبايض وعند اللواتي لديهن أمراض خلل المناعة ومعنى ذلك أن جسم الحامل لا يتقبل الجنين داخل الرحم ويتم رفضه عن طريق تكوين بعض الأجسام المضادة التي تؤدي إلى وفاة الجنين وإجهاضه (غفاري، 2012، ص33).

4-5-الحمل خارج الرحم:

يعود حدوث الحمل خارج الرحم لسببين : أولهما عيب في البويضة والثاني عيب في الأبوباق فبدلاً من أن تبدأ البويضة طريقها في التجويف البطني إلى البوق، فإنها تضل الطريق وتسبح في التجويف وتلتصق به فيقع فيه الحمل، أي خارج الرحم (بوطابت وآخرون، ص48).

4-6-الحمل الغزلائي:

قبل الشهر الثالث من الحمل ربما ينزل بعض الدم من جدار الرحم وقد سمي الحمل المصاحب لدورات شهرية في الشهور الأولى "بالحمل الغزلائي" مثل الغزال، فهو حيوان ينزل منه دم وهو حامل، أما بعد الشهر الثالث فإن الحمل يملأ تجويف الرحم ولا يترك مكانا لبطانة الرحم الداخلية إلى أن تصبح دما كالحيض (غفاري، 2012، ص33).

5-عوامل وتهديدات محتملة تؤثر على صحة الأم:

عندما نتحدث عن صحة التوالد فإننا نقصد بها العديد من العوامل التي تؤثر على صحة الأم والتهديدات الصحية المحتملة لهذه العوامل وأسباب هذه التهديدات، وكثيرا ما يعتبر مصطلح صحة التوالد معادلا لأحد مظاهر حياة النساء أي الأمومة، إن الحمل والولادة والإجهاض غير المأمون تسهم إلى حد بعيد في سوء صحة التوالد بين ملايين النساء في العالم اجمع، بالنسبة للنساء والعنصر الثاني هو أمراض السبيل التوالدي شاملة للأمراض التي تحدث نتيجة الاتصال الجنسي والتي تسهم بشكل أساسي في حدوث حالات مرضية قد تهدد الحياة أحيانا مثل العقم والسرطان أما العنصر الثالث في صحة التوالد فهو استعمال وسائل منع الحمل الذي يشمل طرقا تتراوح بين استعمال الحواجز مثل الواقي الذكري وبين أقراص منع الحمل محمل الوسائل الرحمية (جاكوبسون، 1993، ص11).

العامل	تهديدات محتملة للصحة	الأسباب الجذرية لسوء الصحة
الحمل	مضاعفات الحمل والولادة والإجهاض غير المأمون	الأحوال المتردية للنساء، الأمية، عدم إتاحة الرعاية قبل وبعد الولادة، وخدمات الإجهاض المأمون، وسائل منع الحمل، المرافق والمدربين لحالات الولادة.
النشاط الجنسي غير المأمون، الممارسات البيئية في التوالد وفي علاج أمراض النساء	عدوى السبيل التوالدي التي تؤدي الى العقم الحمل المنتبذ والألام المزمنة وسرطان أعضاء التوالد	الأحوال المتردية للنساء، ضعف إتاحة وسائل منع الحمل، عدم إتاحة التعليم والخدمات الصحية.
وسائل منع الحمل	قد تمنع حدوث عدوى السبيل التوالدي أو تضرر حدوثها ويتوقف ذلك على نوع الطريقة المستعملة، وقد تقلل أخطار زيادة الخصوبة أو الحمل غير المرغوب به أو الإجهاض	السياسات الحكومية التي تقيد إتاحة استخدام وسائل تنظيم الأسرة وطرق منع الحمل، الأحوال المتردية للنساء، القيود الاجتماعية والاقتصادية والثقافية الخاصة باستعمال هذه الطرق

جدول رقم(1) : يوضح عوامل وتهديدات محتملة تؤثر على صحة الأم

(الطهراوي والهمص، 2010، ص13-14)

6- المعاش النفسي للمرأة الحامل:

يعرف المعاش النفسي على أنه الحياة الداخلية أو الإحساس المرتبط بتجربة أو موقف ما، وهذا الإحساس يختلف باختلاف المواقف والوضعيات التي يعيشها الفرد في حياته سواء كانت دائمة أو مؤقتة، و المرأة الحامل امر بظروف نفسية عديدة وهي:

6-1- الإحساس بالهوية الأنثوية:

كلما المرأة متقبلة لدورها الأنثوي وفخورة به كلما كانت فرحة بالحمل ومتقبلة له وهذا يجعل فترة الحمل من الفترات السعيدة في حياتها رغم المتاعب الجسدية وربما تتحدث عنها وعن تفاصيلها بفخر وسعادة، أما المرأة الكارهة لدورها الأنثوي أي المسترجلة فإنها تعاني معاناة شديدة في كل المراحل حيث نجدها كثرة الشكوى من الأعراض الجسدية و النفسية طوال فترة الحمل وهي تخجل من مظاهر الحمل وتتوارع من الناس كلما كبر بطنها وربما تخفي خبر حملها لعدة شهور (إيلول و سيدر، 2011، ص50-51).

2-6-المعتقدات السائدة حول الحمل:

بعض النساء ينظرن إلى الحمل كحدث فيزيولوجي طبيعي شأنه كشأن سائر أنشطة الجسم فيتفاعلن معه ببساطة شديدة، أما البعض الآخر فتكون لديهن معتقدات مخيفة عن الحمل والولادة (تكوك، 2013، ص60).

3-6-توقيت الحمل:

إن الحمل في بداية الزواج له فرحته وإستقباله الإيجابي، أما عند المرأة الحامل في سن الأربعين من عمرها فإن الحمل لا يكون له مثل هذه المشاعر بل بالعكس تنزعج منه وتخجل من إعلانه (ثامر، 2016، ص74).

4-6-العلاقة بالزواج:

كلما كان الزوج محبوبا كلما كان الحمل منه مرغوبا، وعلى العكس فإن المرأة التعسة في حياتها الزوجية تشعر بأن الحمل عبئا ثقيلا عليها لأنه يربطها بزوج تكرهه وهي تشعر أنها تحمل في أحشائها جزء من هذا الزوج المرفوض (المهدي، 2007، ص42).

ثانيا: الولادة

1-عملية الولادة :

إن بداية المخاض الذي يوحى إلى الولادة يكون نتيجة عوامل متنوعة يتضمن إشارات هرمونية من الجنين فالإشارات الضاغطة من المشيمة المنتفخة وكذلك الاستشارة الآلية من الجنين كامل النمو هذه العوامل تكون باعثا على انقباضات رحمية متوسطة والتي غالبا ما تكون لافتة النظر للأم الحامل وعادة ما تبدأ قبل الولادة بأسبوع أو أسبوعين وكلما قرب موعد الولادة نجد الانقباضات الرحمية أقوى وأكثر تكرار أو أكثر جذبا لنظر الأم الحامل وما يسعى عادة بآلام الولادة ما هو إلا عبارة عن انقباضات التي تحدث كل دقيقة تقريبا وتحدث الولادة عادة بعدما يقرب 7-9 ساعات من بداية المخاض الذي تشعر به الأم الحامل ومما هو جدير بالذكر فإن النساء اللاتي ولدن لأول مرة عادة من تكون الفترة الفاصلة بين المخاض والولادة أطول من النساء اللاتي ولدن قبل ذلك (الأشول، 2008، ص192-193).

2-طرق الولادة:

1-2-الولادة الطبيعية:

تحدث في الميعاد الطبيعي لها وبتلقائية في لحظة نزول الجنين إلى عنق الرحم تكتمل العملية خلال 18 ساعة، وبدون تعقيدات وتنقسم عملية الولادة إلى ثلاث أقسام :

● قسم 01: فيها عنق الرحم وتحدث انقباضات متناقضة وتكتمل هذه المرحلة عندما هناك توسع كامل لعنق الرحم.

● قسم 02: يتم نزول واندفاع الجنين فتبدأ هذه المرحلة بتوسع كامل لعنق الرحم وتكتمل هذه المرحلة بخروج كامل للجنين.

● قسم 03: فيها يتم انفصال وخروج المشيمة والغشاء المحيط بالطفل وتشمل أيضا التحكم في النزيف وتستمر هذه العملية من لحظة ولادة الجنين حتى الانفصال الكامل للمشيمة والغشاء (بوطابت وآخرون، ص61).

2-2- العملية القيصرية:

هي نوع من أنواع الولادة الغير طبيعية ، حيث يتم فيها شق البطن لاستخراج الجنين عند تعذر ولادته بشكل طبيعي من طرف جراح مختص وهو "جراح التوليد" ، وتجرى هذه العملية في غرفة العملية تحت تأثير التخدير العام أو الموضعي تبعاً لوضع المرأة الصحي، ويكون إستخدامها عندما تكون المرأة وجنينها في وضع حرج (ثامر، 2016، ص 89-90).

وتعرض العملية القيصرية المرأة والجنين لمخاطر الإصابة بالأمراض المعدية إضافة إلى أن أطفال العملية القيصرية لديهم إلى حد ما نسبة أكبر في مشكلات التنفس وهم أقل إستجابة ويقظة من المواليد الجدد الآخرين (إيلول وسيدر، 2011، ص 47).

2-3-الولادة العسرة:

وتحدث عادة عندما تطول فترة الولادة، او عندما تستخدم الآلات في اتمامها وقد تحد نتيجة لذلك نوع من الاختناق ونقص ظاهر في الأكسجين لدى الجنين مما قد يتسبب في تلف بعض خلايا المخ وتعويض نموها، رأينا فإن الضرر الناجم عن نقص الأكسجين هذا او عن ضغط الآلات على الدماغ أو غير ذلك قد لا يمكن تعويضه بعد ذلك، وبعض حالات الضعف العقلي يمكن أن تكون نتيجة تمثيل هذه الظروف بالإضافة إلى إمكانية حديث بعض التشوهات الخلقية الأخرى إذا طالت مدة الولادة بعد انفصال المشيمة وانفجار كيس الجنين (إسماعيل، 1995، ص 153).

3-علامات الولادة:

يوجد عدة أعراض تحدث للحامل تشير إلى أن الولادة ستكون خلال أيام واسابيع قليلة وهي:

شعور الحامل بأنها أستطيع التنفس بسهولة وذلك بسبب نزول الجنين إلى الحوض

زيادة عدد مرات التبول بسبب ضغط الجنين على المقارنة

الأم فجائية وتختفي في الساقين

نزول إفرازات مهبلية مخاطية ممزوجة بخيوط دم رفيعة

تمزق الغشاء المحيط بالجنين المليء بالسائل الامينوسي

الإنقباضات المتكررة والتي تزداد شدتها وتستمر لمدة أطول (غفاري، 2012، ص 39-40).

4- قلق الولادة:

يعرف قلق الولادة على أنه شعور غامض وحالة من الترقب والخوف والتوتر من عملية الولادة مصحوب عادة ببعض اللإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز اللاارادي وضيق في التنفس والصداع واعراض نفسية كفقدان القدرة على التركيز، ومخاوف سواء كانت على الجنين أو على صحة الأم بشكل عام، ويشمل:

4-1-نفسية الزوجين:

عند معظم الأزواج نرى أن القلق يكون بصورة كبيرة أثناء الحمل فهم يتصورون أن هناك خوف من المجهول ومخاوف على صحة الجنين وعلى ولادته بصورة طبيعية، بالإضافة إلى مخاوف أخرى تتعلق بالألم المصاحب لعملية الولادة، ومع تقدم الحمل يكون هناك شعور متزايد من الزوجين تجاه الجنين وحركته وتكون هذه الحركة هي وسيلة التواصل مع

الأم خلال الحمل وتكون رؤية الجنين مثل صورة التلفزيون لها تأثير كبير على الزوجين، وقد يحدث عدم التكيف بسبب الشخصية المضطربة لأحد الزوجين أو التقبل القليل للحمل أو قلة الدعم أو عدد كبير غير مالوف من العوامل الضاغطة، ويجب التركيز من قبل المعالجين على هذه المخاوف والمشاكل من البداية ومعرفة الدينامية النفسية، وتتراوح الإضطرابات لدى الأم ما بين إضطراب خفيف مثل القلق واكتئاب ما بعد الولادة أو إضطراب شديد يصل لحد الإضطرابات الذهانية (بوعقال، 2016، ص40).

2-4- حالة الأم الإنفعالية:

برغم من أنه لا يوجد إتصال مباشر بين الجهاز العصبي للأم و الجهاز العصبي للجنين فإن الحالة الإنفعالية للأم تؤثر على إنفعالات الجنين وتكوينها، لان إنفعالات الأم مثل الغضب والخوف و القلق تثير الجهاز العصبي اللاإرادي منتجة مواد كيميائية معينة تسير في الدم وتؤدي إلى تغيير التمثيل الغذائي للمواليد، وبالإختصار يمكن القول أن مكونات الدم تتغير وتنتقل مواد كيميائية جديدة عبر المشيمة محدثة تغييرا في دم الجنين، وقد تكون هذه المواد مثيرة للجنين إذا لوحظ أن حركاته إزدادت مرات المرات عندما كانت أمهاتهم تواجه ضغوط إنفعالية (الطهراوي، 2010، ص39).

3-4-ردود الفعل المخاض والولادة:

المخاض والولادة من أكثر الأشياء صعوبة التي قد تراها الأم الحامل، مشاكل الألم، الصدمة وكذلك الجهد الجسدي الصعب الذي تبذله أثناء عملية المخاض وبعد عملية الولادة، وبظهور الكائن الجديد يكون هناك قلق من الأم تجاه التصرف الذي يجب أن تقوم به تجاه هذا الكائن الجديد، والتثقيف الصحي للأم أثناء الحمل يساعد على التغلب على هذا القلق ويقوي مقدرتها على مواجهة المخاوف (بوعقال، 2016، ص42).

5-أسباب الوفيات لدى الأمهات:

السبب	المضاعفات المؤدية الى المرض أو الوفاة
النزف	وقد يحدث التعامل الشئ مع الاجهاض او بسبب ولادة عسرة او الممارسات التقليدية الضارة التي تؤدي الى تمزق الرحم، والنساء اللاتي تعرض للنزف في ولادات سابقة والتي يحملن --- في فترات متقاربة أو اللاتي أحين بنزيف في الثلث الأخير من الحمل هم أكثر عرضة للنزف
الانتان (تعفن الدم)	عدوى مجموعة تهدد الحياة، وقد يحدث نتيجة الأضافر أو الأيدي القذرة للمرفقات للوضع، ولطول مدة الوضع، لتمزق الأغشية وإجراء العملية القيصرية والإجهاض واحتجاز المشيمة
تسمم الدم	يسبب هذا المرض ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل وقد يؤدي الى حدوث التشنجات والوفاة، ومن السهل منع حدوث هذه المضاعفات عند وجود الرعاية الطبية الملائمة قبل الولادة
الولادة العسرة	وتوجد أسباب متعددة تعوق نزول الجنين تشمل ضيق الحوض عن الأمن تكرار الوضع مران كثيرة، وجود أكثر من جنين واحد أو اذا كان الطفل ليس متجهاً برأسه الى الأسفل

أثناء الوضع والعملية القيصرية أكثر الطرق فعالية لتصحيح الولادة العسرة ولسوء الحظ فإنها لا تجري في أحوال كثيرة في بلاد كثيرة من بلاد العالم الثالث

جدول رقم (2) : يوضح أسباب الوفيات لدى الأمهات

(الطهراوي والهمص، 2010، ص 18-19)

6-الرعاية النفسية للمرأة بعد الولادة:

بمجرد حدوث الحمل يبدأ تقييم المرأة الحامل من حيث موقفها من الحمل، كيف حدث بترتيب معين؟ أم بشكل مفاجئ؟ وهل هي متقبلة أم رافضة لهذا الحمل؟ وانعكاسات ذلك على الجنين، ما هو موقف الزوج من الحمل؟ وما مدى تأثير هذا الأخير على المستوى الاقتصادي أو الاجتماعي؟ وماهي متطلباته؟، كما يتم توضيح خطر الضغوط النفسية على صحة الجنين، وامكانية تسببه في حدوث الاجهاض دون سبب عضوي واضح أو حدث ولادة قبل الأوان، حتى تظهر فجأة اضطرابات نفسية شديدة بعد الولادة تهدد سلامة الأم والطفل (تكوك، 2007، ص 64).

ملخص الفصل:

مما سبق يتضح لنا أن المرأة في انتقالها من الحمل الى الولادة تشهد جملة من التغيرات التي تؤثر بشكل ما على نمط حياتها، وفي حين أن الحمل قد يحتل مصدر سعادة الأم إلا أنه قد يصبح مصدر تعاستها أيضا خاصة إذا لم تحضى بالعناية الجيدة، ولا تقتصر التغيرات والتأثيرات عليها فقط بل تمس الجنين أيضا وهذا ما يتطلب توفير عناية خاصة ومراقبة مستمرة للمرأة الحامل وجنينها.

الجانب الميداني

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. الدراسة الإستطلاعية

2. منهج الدراسة

3. ميدان الدراسة

4. حالات الدراسة ومعايير اختيارها

5. خصائص حالات الدراسة

6. أدوات جمع البيانات في الدراسة

7. حدود الدراسة

تمهيد:

يتناول هذا الفصل إجراءات الدراسة الميدانية، حيث تطرقنا فيه إلى الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، ميدان الدراسة، مجموعة البحث ومعايير اختيارها، خصائصها، أدوات جمع البيانات في الدراسة، وحدود الدراسة.

1. الدراسة الاستطلاعية:

إن من بين الخطوات التي يقوم عليها أي بحث علمي الدراسة الاستطلاعية، لما لها من أهمية حيث تساعد الباحث في مختلف مراحل بحثه، بدءاً من التعرف على موضوع الدراسة ثم تحديد الإطار العام للدراسة وصياغة تساؤلاته و فرضياته ومن ثم تحديد المنهج الأكثر ملائمة لطبيعة موضوع الدراسة، والأدوات العلمية و الموضوعية المناسبة لجميع البيانات و المعلومات كما تمكن الباحث من القيام بالمعالجة الصحيحة لمشكلة بحثه و التعرف على خصائص الفئة المدروسة. (دهنون، 2020، ص60).

وقد تمت الدراسة الاستطلاعية بمستشفى الأمير عبد القادر دائرة واد الزناتي، ولاية قالمة، وهناك تم اختيار (04) حالات بطريقة قصدية بمساعدة من الأخصائية النفسية، وحيث طبقنا المقابلة النصف موجهة ومقياس ادراك الضغط النفسي "ليفنشتاين" (1993) ومقياس استراتيجيات المواجهة ل "بولهان" (1954)، وقد كانت الدراسة في الفترة 04 ماي الى 22 ماي 2022.

وهدفت هذه الدراسة الاستطلاعية إلى:

- التعرف على مجتمع الدراسة وجمع المعلومات الأولية عنه والمتمثل في النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى بمستشفى الأمير عبد القادر دائرة واد الزناتي، ولاية قالمة.
 - التعرف على صعوبات الميدان التي من الممكن مواجهتها في الدراسة الأساسية.
 - التحقق من صلاحية أدوات الدراسة ومناسبتها لحالات الدراسة (دليل المقابلة والمقاييس النفسية).
- وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- توفر عينة الدراسة المتكونة من (04) نساء حوامل مقبلات على الولادة للمرة الأولى.
- تم التأكد من وجود الضغط النفسي لدى حالات الدراسة.
- التأكد من إمكانية تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة وملائمة البنود لحالات الدراسة.

2-منهج الدراسة :

تعتمد أي دراسة على منهج يتبعه الباحث لمعالجة البيانات ويكون اختياره حسب طبيعة الموضوع والأهداف التي يسعى لتحقيقها، ويعرف المنهج بأنه الوسيلة التي يمكننا عن طريقها الوصول إلى الحقيقة أو مجموعة من الحقائق في أي موقف من المواقف ومحاولة اختبارها للتأكد من صلاحيتها في مواقف أخرى وتعميمها. (جلاب، 2019، ص60).

وقد استخدمنا في دراستنا الحالية المنهج الإكلينيكي لأنه يعتمد على الدراسة العميقة للحالات الفردية بصرف النظر عن انتشارها للسوي أو المرض فهو يزودنا بالفهم الصحيح والمعمق للسلوك البشري ودوافع الإنسان ومصادر قلقه، فمن أهم خصائصه قوة الملاحظة ومنهجه نوعي وذاتي يعتمد على أدوات معينة للحصول على الموضوعية الكاملة. (جدو، 2014، ص126-127).

وضمن هذا المنهج اعتمدنا طريقة دراسة حالة فهي تعتبر الأداة والطريقة المناسبة لتنسيق وتحليل المعلومات التي يتم جمعها عن الفرد وعن البيئة التي يعيش فيها. (متولي، 2016، ص 22).

3- ميدان الدراسة :

تم إجراء هذه الدراسة في المؤسسة الاستشفائية "الأمير عبد القادر" دائرة واد الزناتي، ولاية قلمة، والذي تأسس في 1969، حيث يحتوي على عدة أقسام منها : جناح خاص بتصفية الدم وأمراض الكلى وجناح خاص بوحدة السرطان وكذلك نجد مصلحة التبرع بالدم، ومصلحة الوقاية والصيدلة.

ونجد الجناح المركزي والذي فيه :

- الطابق الأرضي : به غرفتي عمليات.
- الطابق الأول : وفيه قسم الجراحة والطب الداخلي.
- الطابق الثاني : قسم الولادة.
- الطابق الثالث : والذي يخص طب الأطفال.

أما في جناح الاستعجالات نجد :

- مصلحة الاستعجالات الطبية والجراحية.
- مخبر التحاليل الطبية.
- مصلحة الإنعاش.
- مصلحة الأشعة.

أما في الجناح الإداري :

- المدير والأمانة العامة والتي يتفرع منها :
- المديرية الفرعية للموارد البشرية (03).
- المديرية الفرعية للنشاطات الصحية (03).

- المديرية الفرعية للوسائل المالية (05).

ويتواجد به كذلك مطعم ونادي في خدمة العاملين والمرضى، ويبلغ عدد العمال في الجناح الإداري 59 عاملا بينما في الجناح الاستشفائي 420 عاملا .

ودرستنا قد خصت النساء الحوامل وتمت في الطابق الثاني من الجناح المركزي والذي يخص الولادة .

4- حالات الدراسة ومعايير اختيارها :

تندرج دراستنا تحت عنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى بالمؤسسة الاستشفائية الأمير عبد القادر بواد الزناتي مدينة قلمة حيث قمنا باختيار (04) حالات وذلك بطريقة قصديه نظرا لقلّة توفر الحالات موضوع الدراسة.

وتم اختيار حالات الدراسة على أساس المعايير التالية :

- نساء حوامل مقبلات على الولادة للمرة الأولى .

- الاختلاف في السن.

- اختلاف في المستوى الاقتصادي والاجتماعي.

- اختلاف في المستوى التعليمي .

5- خصائص حالات الدراسة :

نظرا لطبيعة موضوعنا تم اختيار العينة بطريقة قصدية حيث كانت أربع حالات بالمؤسسة الاستشفائية الأمير عبد القادر بواد الزناتي مدينة قلمة والجدول التالي يوضح أهم خصائص حالات الدراسة :

حالات الدراسة	الاسم	السن	المستوى التعليمي	المستوى الاجتماعي والاقتصادي
الحالة الأولى	سلى	26 سنة	جامعي(ماستر)	متوسط
الحالة الثانية	ندى	29 سنة	ثالثة ثانوي	منخفض
الحالة الثالثة	أمينة	38 سنة	جامعي(ماجستير)	مرتفع
الحالة الرابعة	مريم	34 سنة	أولى ثانوي	منخفض

جدول رقم (04): يوضح بعض خصائص حالات الدراسة

نلاحظ في هذا الجدول أن سن حالات الدراسة تراوح بين (26-38 سنة)، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي كان بين المستوى الثانوي (أولى-ثالثة) والجامعي (ماستر- ماجستير)، في حين المستوى الاقتصادي تراوح بين (المنخفض- المرتفع).

6- أدوات جمع البيانات في الدراسة :

تعتبر أدوات جمع البيانات ذات أهمية بالغة في أي دراسة فهي الوسائل المحركة للموضوع التي من خلالها نستطيع جمع البيانات والمعلومات، وقد تم استخدام الأدوات التالية في دراستنا: الملاحظة العيادية، المقابلة العيادية نصف الموجهة، مقياس ادراك الضغط لليفنشتاين ومقياس استراتيجيات المواجهة لبولمان.

6-1- الملاحظة العيادية:

تعتبر الملاحظة العيادية أداة أساسية تكمل كل من المقابلات والاختيارات حيث يمكن من خلالها ملاحظة سلوك الحالة المراد دراستها، وتتناول عدة جوانب منها ملاحظة المظهر الجسماني، الملابس، الأسلوب الكلامي، الاستجابات الحركية والانفعالية وملاحظة المفحوص لشكل حديثه وخصائص سلوكه. (داودي، 2018، ص 86). وتم الاعتماد على شبكة للملاحظة لاستخدام هذه الأداة.

6-2- المقابلة العيادية:

تعتبر المقابلة العيادية واحدة من أهم وسائل التقصي، إن لم نقل أهمها في جمع أكبر قدر من المعلومات والبيانات اللازمة التي يحتاجها الأخصائي النفسي في تكفله أو علاجه النفسي للحالة إذا يعرفها "شيلون" كما يلي: "المقابلة العيادية هي تقنية للولوج إلى معلومات ذاتية (التاريخ الشخصي الحالة، التمثلات والتصورات، الأحاسيس، التجارب) والتي تعتبر كلها كدلالة على فردانية وتعقيد الحالة، حيث أن خاصية المقابلة العيادية تتمثل في بناء علاقة غير متكافئة، حيث تقدم الحالة طلباً إلى الأخصائي النفسي العيادي" (تكوك، 2014، ص 129).

وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على المقابلة النصف موجهة والتي تهدف إلى توجيه حديث العميل نحو أهداف البحث والسير في اتجاه واضح وقل توجيهه وضبط الأسئلة مع المحافظة على التعبير للعميل والبحث عن المعلومات التي تخدم الموضوع (زردوم، 2005، ص 87).

وتكون دليل المقابلة الذي قمنا بإعداده من المحاور التالية:

المحور الأول: البيانات الشخصية لمعرفة أهم المعلومات عن الشخص

المحور الثاني: المعاش النفسي للضغوط بهدف معرفة الصراعات التي تواجهها المرأة خلال الحمل.

المحور الثالث: كيفية مواجهة الضغوط بهدف التوصل لطرق تساعد المرأة الحامل على تخطي مختلف الضغوط التي تعترضها.

المحور الرابع: المعاش السوماتي (الجسدي) بهدف معرفة التغيرات التي تطرأ على المرأة بشكل عام بسبب الحمل.

المحور الخامس: الحالة الاجتماعية والاقتصادية بهدف التعرف على طبيعة الظروف التي تعاشها المرأة الحامل.

المحور السادس: التطلعات اتجاه المستقبل بهدف معرفة نظرة الأم لمولودها نحو المستقبل.

3-6- مقياس ادراك الضغط :

1-3-6 وصف المقياس :

تم إعداد هذا المقياس من طرف الباحث ليفنشتاين (1993)، بهدف قياس مؤشر لإدراك الضغط، وقد طبقته "ايلول آمال" (2012) على البيئة الجزائرية، وهو يمثل أداة لفظية تعطي تقدير كمي للضغط النفسي للفرد، مكون من 30 عبارة فيها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة.

- 1- البنود المباشرة: تتمثل في (22) عبارة وتتمثل في العبارات رقم (2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 16، 18، 19، 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.
- 2- البنود الغير مباشرة: تشمل (08) عبارات متمثلة بالعبارات رقم (01، 07، 10، 13، 17، 21، 25، 29) وتدل على وجود مؤشر ادراك ضغط مرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالرفض، ومؤشر ادراك ضغط منخفض عندما يجيب عليها بالقبول. (ايلول، 2012، ص106).

2-3-6 طريقة التصحيح :

إن كيفية تصحيح الاختبار وتنقيط عبارات الاختبار تتم بالتدرج فيما من (1) إلى (4) نقاط، وهذه الدرجات تتغير

حسب نوع البنود حيث :

- البنود المباشرة تنقط من (1) إلى (4) من اليمين إلى اليسار.
- البنود الغير مباشرة تنقط من (4) إلى (1) من اليمين إلى اليسار.

والجدول التالي يوضح ذلك، بعد تنقيط كل بند يقوم بجمع الدرجات المحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار.

بنود الاختبار	بنود مباشرة	بنود غير مباشرة
01 تقريبا أبدا	نقطة واحدة	أربع نقاط
02 أحيانا	نقطتان	ثلاثة نقاط
03 كثيرا	ثلاثة نقاط	نقطتان
04 عادة	أربع نقاط	نقطة واحدة

الجدول رقم (05): يمثل تنقيط اختبار ادراك الضغط (ليفنشتاين).

ويستخرج مؤشر ادراك الضغط وفقا للقانون الإحصائي التالي:

$$\text{مؤشر ادراك الضغط} = \frac{\text{الدرجة الخام} - 30}{90}$$

يتم الحصول على النقاط الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة والغير مباشرة ثم نحسب مؤشر ادراك الضغط بتطبيق المعادلة السابقة الذكر، تتراوح درجة مؤشرات ادراك الضغط بين (0) إلى أدنى مستوى من الضغط إلى (1) ودل على أعلى مستوى ممكن من الضغط .

3-3-6 الخصائص السيكومترية لمقياس ادراك الضغط :

قامت حمري فاطمة (2021) بقياس الخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي:

أولاً: صدق المقياس :

تم استخدام طريقة الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) بعد سحب عينيتين من طرفي التوزيع (أعلى الدرجات- أدنى الدرجات). والجدول التالي يوضح النتائج:

المجموعات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المجموعة الدنيا	8	2.16	0.12	9.01	0.000
المجموعة العليا	8	2.87	0.19		

الجدول رقم(06): يبين قيمة "ت" لدلالة الفرق بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا على مقياس ادراك الضغط النفسي.

يتضح من الجدول لأن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة أقل من (0.05) مما يعني أن المقياس يتوفر على القدرة التمييزية بين المجموعتين الدنيا العليا ومنه فالمقياس يعتبر صادقاً فيما يقيسه.

ثانياً: ثبات المقياس :

تم حساب الثبات بطريقتين:

أ- التجزئة النصفية: بلغ معامل الارتباط بين نصفي المقياس الفردي والزوجي القيمة $r=0.691$. وبعد تصحيح الطول

بمعادلة سييرمان براون أصبح معامل الثبات 0.714 .

ب- طريقة ألفا كرومباخ: بلغ معامل ألفا كرومباخ القيمة 0.722 .

وتشير القيمتان (0.714) و (0.722) إلى الدرجة مقبولة من الثبات لمقياس إدراك الضغط النفسي ليفنشتاين. (حمري، 2021، ص 124-125).

4-6- مقياس مواجهة الضغوط

1-4-6 وصف المقياس :

تم بناء المقياس من طرف "لازاروس" و"فولكمان" (Lazarus) et (folkman) والذي تكون من 67 بند وشملت خطوات عمله حول صدق المقياس استجواب (100) فرد كل شهر لمدة سنة .

وكان يطلب منهم وصف وضعية ضاغطة والإشارة إلى أكثر الاستراتيجيات استعمالا لمواجهة تلك الوضعية و كشفت نتائج التحليل على وجود 8 سلالم تتضمن كل واحدة منها عدة بنود :

- حلا لمشكلة
- روح المواجهة
- أخذ الاحتياطات وتصغير التهديدات
- إعادة التقييم الايجابي
- التأنيب الذاتي
- البحث عن الدعم الاجتماعي
- التحكم في الذات

وبعدها قام "فيتاليانو" (Vitaliono) وآخرون باقتراح نسخة مختصرة تتكون من 42 بند. (أنهيتي وحملاوي، 2015، ص 104-105).

ثم قامت "بولهان" (Paulhan) وجماعتها (1954) بتكييف النسخة المختصرة "لفيتاليانو" (Vitaliono) وجماعته و المتألفة من 42 بند وكانت النتيجة استبقاء 29 بند.

كان الهدف من هذا العمل البحث عن فعالية المقاومة في دورها المعدل للعلاقة ضغط - توتر كذلك توضيح أنواع الاستراتيجيات المستخدمة بالصحة الجسدية والنفسية .

وقد تضمنت خطوات التكيف :

ترجمة السلم من طرف مخبر اللغات بجامعة Bordeaux، ثم تطبيقه على عينة مكونة من 501 بين طلاب وعاملين منا الجنسين تتراوح أعمارهم بين 20 و 35 سنة .

وباستخدام التحليل العاملي مع تدوير الفاريماكس التوصل إلى نتيجتين :

- بنود الاختبار تأخذ محورا عاما للمقاومة يضم استراتيجيات مقاومة مركزة على المشكل وأخرى مركزة على الانفعال . (بوعافية، 2002، ص 116-117).

ومقياس استراتيجيات المواجهة ل "بولهان" يتضمن استراتيجيتين أساسيتين وتتنوع منها الاستراتيجيات الفرعية التالية:

استراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل: وتتضمن

استراتيجيات حل المشكلة: حيث تضم (08) بنود: (01) (04) (06) (13) (16) (18) (24) (27).

استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي وتضم (05) بنود: (03) (10) (15) (21) (23).

استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال: تتضمن:

استراتيجيات التجنب و تضم (07) بنود وهي: (07) (08) (11) (17) (19) (22) (25).

استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي وتضم (05) بنود: (02) (05) (09) (12) (28).

استراتيجيات التأنيب الذاتي وتضم (04) بنود: (04) (20) (26) (29) (رجايمية، 2016، ص71-72).

2-4-6 كيفية التطبيق

يطبق مقياس بولهان بصفة فردية أو جماعية مع إتباع التعليمات التالية:

- وصف موقف مؤثر عشته الأشهر الأخيرة
- تحديد الانزعاج الذي سببه الموقف هل هو مرتفع ام منخفض
- الإشارة بالعلامة × إلى الاستراتيجيات المستعملة في مواجهة الموقف علما بأن الاستراتيجيات موضوعة في جدول مرقم من البند (01) إلى البند (29) ويجب الفرد حسب سلم متدرج مؤلف من (04) احتمالات: (لا)، (إلى حد ما لا)، (إلى حد ما نعم)، (نعم).

3-4-6 كيفية التصحيح:

يتم التنقيط وفق سلم متدرج من (01) إلى (04) إذ تمنح:

- نقطة إذا كانت الإجابة لا.
- نقطتين إذا كانت الإجابة إلى حد ما لا.
- 03 نقاط إذا كانت الإجابة إلى حد ما نعم.
- 04 نقاط إذا كانت الإجابة نعم.

وهو تنقيط معتمد في جميع البنود ماعدا البند (15) الذي ينقط بعكس ماذكرناه أعلاه أيمن (04) إلى (01). (أنهيتي وحملوي، 2015، ص106-107).

4-4-6 الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت "بوعافية نبيلة" (2002) بقياس الخصائص السيكومترية لهذا المقياس على البيئة الجزائرية كما يلي:

أولاً: صدق مقياس :

تم توزيع المقياس على (06) أساتذة في قسم علم النفس، وعلوم التربية وأربعة (04) طلبة مستوى ثانية وثالثة ماجستير في التخصصات التالية (علم النفس الاجتماعي، علم النفس العمل والتنظيم، علم النفس العيادي) حيث طلب منهم إبداء رأيهم حول مدى ملائمة المقياس من حيث وضوح العبارات والجمل ومدى فهمهم للتعليمية كما طلب منهم تقديم ملاحظات أو اقتراحات إن وجدت .

ولقد جاءت معظم الآراء متفقة على سهولة عبارات وجمل المقياس ووضوح تعليماته.

ثانياً: ثبات المقياس :

يضم المقياس 29 بنداً، ولحساب معامل الثبات تم الاعتماد على معامل التناسق الداخلي (ألفا) لـ "كرومباخ" α لأن الإجابات نقطت وفقاً للسلم الآتي (1-2-3-4) ولقد قدر المعامل بـ 0.73 وهو معامل ثبات مقبول في العلوم الاجتماعية. (بوعافية، 2002، ص 100-101).

7- حدود الدراسة :

الحدود المكانية : تمت الدراسة بالمؤسسة الاستشفائية الأمير عبد القادر دائرة واد الزناتي، ولاية قالمة.

الحدود الزمنية : تمت الدراسة الميدانية في الفترة الزمنية 5 ماي إلى 22 ماي 2022.

الحدود البشرية : اشتملت الدراسة على 04 حالات تراوحت أعمارهن بين 26 و38 سنة مقبلات على الولادة للمرة الأولى بمستشفى الأمير عبد القادر دائرة واد الزناتي ولاية قالمة.

ملخص الفصل :

تطرقنا في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية التي تم اتباعها في دراستنا من مختلف الأدوات والتقنيات المستخدمة من : ملاحظة عيادية ومقابلة عيادية والمقاييس التي تم الاعتماد عليها وإجرائها بطريقة موضوعية، وهكذا قمنا بعرض الجانب المنهجي وفي الفصل الموالي سيتم عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها للتوصل لنتيجة علمية.

الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج

تمهيد

1. عرض الحالة الأول

2. عرض الحالة الثانية

3. عرض الحالة الثالثة

4. عرض الحالة الرابعة

5. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

خلاصة عامة

توصيات الدراسة

اقتراحات الدراسة

تمهيد:

سوف نتطرق في هذا الفصل إلى عرض حالات الدراسة ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات، الخلاصة العامة، توصيات الدراسة واقتراحاتها وأخيرا قائمة المراجع والملاحق.

1- عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى:

1-1 عرض الحالة الأولى:

الاسم: سلى

السن: 26 سنة

المستوى التعليمي: جامعي

المستوى الاقتصادي والاجتماعي: متوسط

جنس المولود: ذكر

2-1 جدول المقابلات العيادية للحالة الأولى:

فيما يلي نعرض ملخص لجدول المقابلات التي أجريت مع الحالة الأولى:

العناصر	المقابلة الأولى	المقابلة الثانية	المقابلة الثالثة
تاريخ اجراء المقابلة	05 ماي 2022	09 ماي 2022	18 ماي 2022
المكان	مستشفى الأمير عبد القادر. واد الزناتي	مستشفى الأمير عبد القادر. واد الزناتي	مستشفى الأمير عبد القادر. واد الزناتي
المدة	40 د	30 د	30 د
الهدف	جمع البيانات عن الحالة والتعرف عليها وتكوين علاقة ثقة مع الطرف الآخر وطرح اسئلة المقابلة	تطبيق مقياس ادراك الضغط "لينفشتاين" وشبكة الملاحظة	تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة "بولهان"

جدول رقم (07): بوض المقابلات العيادية للحالة الأولى

3-1 ملخص المقابلات مع الحالة الأولى:

سلى من مواليد 16 مارس 1995، ذات مستوى تعليمي جامعي تزوجت سنة 2021، لديها 4 إخوة، حاملمة بجنس ذكر، تسكن لوحدها، ذات مستوى اقتصادي متوسط. لقولها "راجلي عسكري عايشين عادي الحمد لله" وأن زوجها موفر كافة متطلبات الحياة لقولها «الحاجة لنبيكي عليها نلقاها» والحالة لا تعاني من أي مشاكل لا مع زوجها ولا مع عائلة زوجها، وأنها تعيش في أجواء يسودها التفاهم والاحترام ويظهر في قولها "راجلي ودار شيخي واقفين معايا بزاف". كما صرحت الحالة أنها تعاني من توتر خلال الشهر الثامن من الولادة، بحكم أن الولادة قيصرية وأنها تعاني من مرض أرني ديسكال في قولها" كدخلت في الشهر الثامن نبيكي طول بصرح منبندش سيرتو كقاتلي طبيية الولادة قيصرية" إلا أن سلى جد متفائلة ومتشوقة لرؤية مولودها لقولها "حابة غير نشوفو ونحضنوا ننسى كلش" كان أسلوب سلى في التخلص من التوتر هو الصلاة لله عز وجل وتصفح مواقع التواصل الاجتماعي والبعد عن السلبيات، وكان لعائلتها وعائلة زوجها دورا فعالا في التخلص من الضغوط.

وصرحت في الأخير أن لديها نظرة إيجابية للمستقبل وتتمنى لمولودها الصحة والعافية والتفوق في الدراسة.

4-1 تحليل المقابلات مع الحالة الأولى :

الحالة سلى تبلغ من العمر 26 سنة، متزوجة منذ سنة، حاملمة بجنس ذكر مقبلة على الولادة، وتعد تجربتها الأولى في الحمل، طويلة القامة، نحيفة الجسم ذات بشرة بيضاء، بشوشة الوجه، متفائلة بمولدها ذات هندام مرتب ونظيف، كثيرة الحركة، ذات مستوى اقتصادي واجتماعي متوسط.

في البداية كانت جد متحمسة لإجراء المقابلة معنا، ذلك يعود لطبيعة موضوعنا الذي يخص الحمل أي تجربتها الأولى لقولها: «نسى غير وكتاه نشوفوا ونحضنوا» وأكدت على فرحة زوجها وتفائله عند سماعه بحملها كونه أول حفيد، للعائلة وهذا ما يؤكد مساندة زوجها لها وعائلة زوجها ومشاركته مواقفها الصعبة.

الحالة سلى لا تعاني من أي مشاكل عائلية لا من طرف زوجها ولا من طرف عائلة زوجها، ويتضح في قولها "راجلي ودار شيخي واقفين معايا بزاف" وهذا ما يبين لنا أن للوسط الذي تعيش فيه الحالة تأثير إيجابي عليها ولاكن لا ننفي أنها تعاني من توتر وقلق نتيجة اقتراب موعد الولادة لأن طبيعة عملية الولادة قيصرية.

وأكدت أنها تلجأ للتخلص من هذه الضغوط للصلاة لله عز وجل، وتصفح مواقع التواصل الاجتماعي، والبعد عن السلبيات أي أنها تحاول تدعيم نفسها إيجابيا وأيضا أنها تحاول تجاوز هذه التوترات بمساندة أصدقائها وعائلتها وعائلة زوجها.

يتضح في الأخير أن سلى ليس لديها تخوف من المستقبل كونها مقبلة على تربية مولود جديد تتمنى له مستقبل زاهر حافر بالنجاح، نتيجة الأوضاع المعيشية وتوافق الظروف.

5-1 تحليل شبكة الملاحظة للحالة الأولى:

من خلال ملاحظتنا للحالة سلمى والتحدث معها خلال المقابلة العيادية والتي تمثلت في ثلاث مقابلات واستخدام الملاحظة العيادية عن طريق شبكة الملاحظة لاحظنا وجود مظاهر الزينة ونظيفة وهذا يدل على اهتمامها بمظهرها وأيضا يرجع لصغر سنها وسعادتها بشبابها، لديها حركات كثيرة أرجعنا السبب لتوترها مع نظرات عادية، يؤكد ارتياحها معنا والذي أزال التوتر الذي كان في بداية المقابلة نتيجة كانت تتكلم بصوت مرتفع ومتواصل سببه حماسها للتكلم بشأن مولودها المنتظر لا تأخذ وقت طويل في الإجابة راجع لفهمها لنا وتجاوبها معنا، كما أن علامات الفرحة ظاهرة على ملامحها يعود لتفاؤلها بمولودها لأنها التجربة الأولى في حياتها والإحساس الأول بالأمومة.

6-1 عرض وتحليل نتائج مقياس ادراك الضغوط للحالة الأولى:

من خلال تطبيقنا لاختبار إدراك الضغط مع الحالة سلمى وذلك لمعرفة درجة الضغط النفسي وتأثير الإحساس بالتوتر والتعب النفسي عليها، توصلنا إلى مؤشر إدراك الضغط والذي كان 0.56، وهذه الدرجة تدل على مستوى ضغط نفسي متوسط.

7-1 عرض وتحليل نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الأولى:

عند تطبيقنا لمقياس استراتيجيات المواجهة كانت النتائج كالتالي:

الابعاد	القيمة الخام	النقطة المتحصل عليها	الدرجة المتحصل عليها	النسبة المئوية
استراتيجيات حل المشكلة	32	22	2.75	68.75%
استراتيجيات التجنب	28	11	1.57	39.28%
استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي	20	17	3.4	85%
استراتيجيات اعادة التقييم الايجابي	20	20	4	100%
استراتيجيات التأنيب الذاتي	16	8	2	50%

جدول رقم (08): نتائج الحالة سلمى في مقياس استراتيجيات المواجهة

من خلال النتائج سلمى تحصلت على نسبة مئوية قدرت ب 100% في استراتيجيات اعادة التقييم الايجابي حيث أجابت على كل بنود الاستراتيجية بدرجة 4 وهذا يؤكد لنا أنها تعتمد على هذه الاستراتيجية لمواجهة المواقف الضاغطة في هذه الفترة، وتحصلت على نسبة 85% في استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي فيدل على اعتمادها لهذا الأسلوب أيضا،

بينما تحصلت في استراتيجية حل المشكلة على نسبة 68.75% وتحصلت على 50% في استراتيجية التأنيب الذاتي، أما في استراتيجية التجنب فكانت النسبة قليلة تمثلت في 39.28% وهذا دليل على أنها لا تلجأ لتجنب المواقف المؤدية للضغط بل تواجهها.

والجدول التالي يوضح استراتيجيات المواجهة للحالة سلى:

نوع استراتيجيات المواجهة	القيمة الخام	النقطة المتحصل عليها	النسبة المئوية
استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل	52	39	75%
استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال	64	39	60.93

جدول رقم (09): استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل واستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال للحالة سلى.

نلاحظ من خلال الجدول أن سلى تلجأ إلى استراتيجيات المواجهة حول المشكل أكثر من استخدامها لاستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال.

8-1 التحليل العام للحالة الأولى:

من خلال النتائج المتحصل عليها ومن خلال تطبيق مقياس ادراك الضغط "لينفشتاين" ومقياس استراتيجيات المواجهة "بولهان" وعلى ضوء النتائج الخاصة بالمقابلات العيادية تبين أن سلى تعاني من ضغط نفسي متوسط قدره 0.56، ويرجع سبب هذا الضغط اقتراب والخوف من موعد الولادة وطبيعتها والتي ستكون قيصرية، كما توصلنا إلى أنها تستخدم كل من استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل والانفعال والنسبة الأكثر كانت للاستراتيجية المتمركزة حول المشكل، ونجد في استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال استراتيجيات إعادة التقييم الايجابي بنسبة 100% ويؤكد لنا أن الحالة تحاول دائما القضاء على السلبيات التي تولد الضغط والتوتر خاصة عند اقتراب موعد ولادتها.

2- عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية:

1-2 عرض الحالة الثانية:

الاسم: ندى

السن: 29 سنة.

المستوى التعليمي: نالثة ثانوي.

المستوى الاقتصادي والاجتماعي: منخفض.

جنس المولود: أنثى.

2-2 جدول المقابلات العيادية للحالة الثانية:

فيما يلي نعرض ملخص لجدول المقابلات التي أجريت مع الحالة الثانية:

العناصر	المقابلة الأولى	المقابلة الثانية	المقابلة الثالثة
تاريخ اجراء المقابلة	05 ماي 2022	09 ماي 2022	18 ماي 2022
المكان	مستشفى الأمير عبد القادر. دائرة واد الزناتي	مستشفى الأمير عبد القادر. دائرة واد الزناتي	مستشفى الأمير عبد القادر. دائرة واد الزناتي
المدة	30 د	40 د	35 د
الهدف	جمع البيانات الأولية عن الحالة والتعرف عليها وتكوين علاقة ثقة مع الطرف الآخر وطرح دليل المقابلة	تطبيق مقياس الضغط النفسي "لينفشتاين" وشبكة الملاحظة	تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة "بولهان"

جدول رقم (10): يوضح المقابلات العيادية للحالة الثانية

3-2 ملخص المقابلات مع الحالة الثانية:

ندى من مواليد 14 جانفي 1993، ذات مستوى تعليمي ثالثة ثانوي، تزوجت سنة 2019، لديها (03) إخوة، حامله بجنس أنثى، تسكن مع عائلة الزوج، ذات مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض لقولها: "راجلي خدام عند روجو برك"، ولكنها أكدت على أنها راضية على أوضاعها المعيشية وأن زوجها يبذل كافة جهده لتوفير متطلباتها لقولها: "الحمد لله على كل حال، المهم عايشة وفرحانة الفايدة فالصحة والهنا".

وقد صرحت الحالة أن مشاعرها مزيج بين الفرحة والتوتر والخوف بحكم أنها التجربة الأولى، كما أكدت على الضغط النفسي الكبير الذي تتعرض له والذي يزيد في الثلاث أشهر الأخيرة، وقد وصفت بأن هذه التجربة صعبة حتى من ناحية التغيرات التي تطرأ عليها خصوصا الفيزيولوجية تحديدا بروز البطن، إلا أنها متشوقة في نفس الوقت لرؤية مولودتها لقولها: "نسى غير وكتا نشوقها".

وتحدثت ندى عن القلق والتوتر الذي عايشته في هذه الفترة وكان أسلوبها في التخلص من هذا الضيق الصلاة والدعاء لله عز وجل والذهاب لعائلتها لقولها: "نروح نفرغ قلبي لماما"، خاصة وأنها أكدت على وجود مشاكل عائلية مع عائلة الزوج وأكدت أن زوجها يبذل قصارى جهده لتوفير متطلباتها ولا شك أن بعد الولادة يسعى لمعيشة أفضل، وقد كانت أمنيتها أن ترى مولودتها في صحة جيدة وأن تخلصها من كافة الضغط والقلق الذي عايشته في هذه الفترة.

4-2 تحليل المقابلات مع الحالة الثانية:

الحالة ندى تبلغ من العمر 29 سنة متزوجة منذ 03 سنوات حامل مقبلة على الولادة للمرة الأولى، ذات جسم نحيف وبطن بارزة وذلك يعود لاقتراب موعد ولادتها، أوقفت دراستها في سنة الثالثة ثانوي، ذات مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض.

في بداية المقابلة كانت ندى متجاوبة معنا وذلك يعود لحماسها في الحديث عن حملها وسببه الفرحة التي تحس بها في انتظار مولودها الجديد لقولها: "نسى غير نشوفها" وهذا يدل على أن الحالة مسرورة جدا رغم الضغوط النفسية التي عايشتها في هذه الفترة خاصة في الأشهر الأخيرة من الحمل والتي صرحت بها قائلة: "نحسب فالوقت غير وكتاه نزيد باه نتمنى"، وذلك يبدو من خلال وجهها الشاحب، وعند سؤالها عن خوفها من شكل الطفل وحالته الصحية سكتت قليلا ثم أجابت بنبرة صوت منخفضة: "المهم تجيني بنتي لابس، وهذا يؤكد قلقها".

حيث لاحظنا كذلك تفاؤلها بمولودها الجديد ومزيج من مشاعر القلق والتوتر وذلك يعود بطبيعة الحال للتجربة والمرة الأولى التي وصفتها بالتجربة الصعبة خاصة من ناحية التغيرات الفيزيولوجية والمزاج المتقلب والضيق والقلق والتي تحاول التخلص منه عن طريق الذهاب لعائلتها لقولها: "كي نقلق نروح عند ماما"، وهنا نجد أن الحالة تلجأ للمساندة الاجتماعية كما أنها أضافت أنها تلجأ لله تعالى من خلال الصلاة والدعاء وهذا يؤكد أن ندى قد تعرضت لضغط نفسي في فترة حملها خصوصا عند سؤالها إن كانت قد واجهت مشاكل في هذه الفترة، فأكدت ذلك وأرجعت السبب لعيشتها مع أهل الزوج وأنهم السبب في خلق دائرة التوتر والقلق التي عايشتها لقولها: "كون جيت ساكنة وحدي منقلقش وميأثرش عليا الحمل هكا".

وقد كان لأسرتها دور كبير في مسانبتها وكذلك زوجها بينما نفت دور عائلة الزوج في ذلك، وأبدت رضاها عن أوضاعها المعيشية برغم صعوبتها وتيقنها التام أن هذا الضغط والتوتر سوف يزول بعد ولادتها.

5-2 تحليل شبكة الملاحظة للحالة الثانية:

من خلال ملاحظتنا للحالة ندى والتحدث معها خلال المقابلات العيادية واستخدام الملاحظة العيادية عن طريق شبكة الملاحظة لاحظنا أنها ذات مظهر نظيف ومرتب غلبت على ملامح وجهها علامات التعب والخمول تؤكد على التعب والإرهاق الذي تتعرض له في هذه الفترة، بشوشة ذات لغة مفهومة مع نبرة صوت مرتفعة دليل على انسجامها معنا وارتياحها وأيضا قد برز حماسها في الحديث عن مولودها المنتظر وفرحتها به من خلال تكلمها بشكل متواصل واجاباتها بسرعة على تساؤلاتنا، مع وجود ابتسامة لا تفارق وجهها في المقابلات تؤكد على تفهمها وتعاوننا معنا.

6-2 عرض وتحليل نتائج مقياس ادراك الضغوط للحالة الثانية

من خلال تطبيقنا لاختبار ادراك الضغط مع الحالة ندى وذلك لمعرفة درجة الضغط النفسي وتأثير الإحساس بالتوتر والتعب النفسي عليها. ومن خلال اجاباتها قمنا بحساب مؤشر ادراك الضغط النفسي الذي قدر ب 0.53، هذه الدرجة تدل على مستوى متوسط من الضغط النفسي للحالة.

7-2 عرض وتحليل نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة:

بعد تأكدنا من وجود ضغط نفسي عند الحالة (ندى) تم تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة والذي كانت نتائجه كالتالي:

الأبعاد	القيمة الخام	النقطة المتحصل عليها	الدرجة المتحصل عليها	النسبة المئوية
استراتيجية حل المشكل	32	26	3.25	81.25%
استراتيجية التجنب	28	19	2.71	67.86%
استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي	20	13	2.6	65%
استراتيجية اعادة التقييم الايجابي	20	15	3	75%
استراتيجية تأنيب الذات	16	08	2	50%

جدول رقم (11) : نتائج الحالة ندى في مقياس استراتيجيات المواجهة

من خلال الجدول اتضح لنا أن ندى تحصلت على نسبة مئوية قدرت ب 81.25% في استراتيجية حل المشكل والتي تعتبر أعلى نسبة مما يؤكد استعمالها لها بكثرة وكذلك مواجهتها للضغوط بشكل كبير، كذلك نجد أنها تحصلت على 75% في استراتيجية اعادة التقييم الايجابي وهذا يدل على تيقنها لسبب الضغط الذي تتعرض له وامتلاكها النظرة الايجابية، أما في استراتيجية التجنب فقد تحصلت على نسبة مئوية قدرت ب 67.86%، وفي استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي على 65% وهذا يعني أن الحالة تلجأ للمساندة والدعم من الأشخاص المحيطين بها وتتجنب التوترات والمواقف الضاغطة وتتجاوزها. وتحصلت على نسبة 50% في استراتيجية تأنيب الذات ودليل غالباً تتجنب إلقاء اللوم على نفسها وتأنبها. وفيما يلي نعرض استراتيجيات المواجهة للحالة ندى :

نوع استراتيجيات المواجهة	القيمة الخام	النقطة المتحصل عليها	النسبة المئوية
استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل	52	30	57.69%
استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال	64	42	65.62%

جدول رقم (12) : استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل واستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال للحالة ندى

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن الحالة ندى تستعمل استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال أكثر من استخدامها لاستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل.

8-2 التحليل العام للحالة الثانية :

من خلال تحليل مضمون المقابلة وشبكة الملاحظة ونتائج المقياسين: مقياس ادراك الضغط "لينفشتاين" ومقياس استراتيجيات المواجهة "بولهان" وكل أقوال الحالة ندى المقبلة على الولادة للمرة الأولى والتي تبلغ من العمر 29 سنة اتضح لنا أنها تعاني من توترات وضغوط نفسية حيث تبين ذلك من خلال النتائج على مقياس ادراك الضغط حيث كانت النتيجة أن ندى تعاني من ضغط متوسط 0.53 أرجعت سببه إلى تأثير فترة الحمل عليها ومشاكلها مع أهل الزوج وأنها تتفادى في هذه الضغوط من خلال مساندة أمها لها ومن خلال صلاتها والدعاء لله عز وجل، حيث كانت نتائجها على مقياس استراتيجيات المواجهة أنها تستخدم استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال بالأكثر من خلال مواجهتها للمواقف الضاغطة والتي تؤثر بشكل سلبي عليها خاصة في هذه الفترة، كما تبين أنها سعيدة وتغمرها فرحة كبيرة لملاقاة مولودها الجديد التي تتأمل فيها مستقبل جميل وتكون سببا في خلاصها من هذا الضيق التي تعاني منه.

3- عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة :

1.3 عرض الحالة الثالثة:

الاسم : أمينة

السن : 38 سنة

المستوى التعليمي : ماجستير (حقوق)

المستوى الاقتصادي والاجتماعي : مرتفع

جنس المولود : توأم ذكر. أنثى

2-3 جدول المقابلات العيادية للحالة الثالثة :

فيما يلي نعرض ملخص المقابلات العيادية الخاصة بالحالة الثالثة :

العناصر	المقابلة الأولى	المقابلة الثانية	المقابلة الثالثة
تاريخ إجراء المقابلة	05 ماي 2022	09 ماي 2022	12 ماي 2022
المكان	مستشفى الأمير عبد القادر. واد الزناتي	مستشفى الأمير عبد القادر. واد الزناتي	مستشفى الأمير عبد القادر. واد الزناتي
المدة	40د	30د	20د
الهدف	جمع بيانات الحالة والتعرف عليها وتكوين علاقة ثقة مع الطرف الآخر وطرح أسئلة المقابلة	تطبيق مقياس ادراك الضغط " لينفشتاين" وشبكة الملاحظة	تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة "بولهان"

جدول رقم (13) : يوضح المقابلات العيادية للحالة الثالثة

3-3 ملخص المقابلات مع الحالة الثالثة :

أمينة تبلغ من العمر 38 سنة، عاملة ذات مستوى تعليمي جامعي (ماجستير) ومستوى اجتماعي واقتصادي جيد أخبرتنا عند إجراء المقابلة أنها تعيش مع العائلة ولا تعاني من أي مشاكل عائلية أجواء يسودها التفاهم، اتضح لنا من خلال المقابلة أنها عاشت تغييرات أثرت عليها خاصة البعد عن بيت أهلها وتغيير مكان العيش حيث قالت: "كنت عايشه في وسط بلاد وتزوجت في بلاصة منعزلة على العالم".

كما أكدت عن الضغط النفسي الذي تعيش فيه بعيدة عن والدتها حيث قالت: "خايفة خلاص سيرتوا كي ولات ماما مشها معايا". الا أن هذا القلق و الخوف ممزوج بالفرحة قرب موعد استقبال أبنائها بعد طول انتظار حيث صرحت: "فرحانة خلاص سيرتوا كي ولاو توأم عندي سنين وأنا نسي". أكدت على فرحت زوجها وعائلته بالخبر وتشوقه لرؤيتهم .

قد التمسنا الضيق والقلق بقولها: "نقفل على روجي في شميرة غير نبكي ،سمانة نمرض سماننة نرتاح نزيد سماننة لخرة نمرض". وعند سؤالنا عن الأسلوب الذي تتبعه صرحت: "نكالمي في روجي برك على قد مانقدر".

وأظهرت الحالة أن ما يزعجها عند الحمل هو الأم متكررة وليست قلقه من شكل جسدها ولا تبدي أمينة تخوفها من مستقبل بقولها: "منخمش في مستقبل أنا" وقالت: "ان شاء الله يكونوا سالمين برك" وهذا يوضح تفاؤلها بالمستقبل .

4-3 تحليل المقابلات مع الحالة الثالثة :

الحالة أمينة تبلغ من العمر 38 سنة من مواليد 1984 متزوجة منذ 2018 مقبلة على الولادة لأول مرة مستوى تعليمي ماجستير حقوق وتعمل مخبرية، تتمتع بمستوى اقتصادي جيد ذات مظهر نظيف مع وجود تعب وإرهاق ظاهر على وجهها راجع لاقتراب الموعد الذي لها سنين تنتظره وكبرها في السن كذلك ، ذات نبرة صوت منخفضة وتأخذ وقت في تفكير و الإجابة

في البداية كانت الحالة متفائلة ومتجاوبة معنا راجع لتحقيق الحلم الذي تنتظره منذ سنين "بعد العمر إذا وانتظار ربي عطائي توأم عوضني على كل سنين أذك لك لقاتوا".

نجد أن الحالة أرجعت الضغوط النفسية إلى زواجها وبعدها على بيت أهلها خصوصا بعد والدتها رغم أن زوجها كان داعم لها ونجد كذلك تغيير مكان العيش من المدينة وتوفر كل متطلبات إلى الريف حيث قالت "تبدلت حياتي كاملة ومقدرتس نتأقلم مع الوضع"، ويظهر هنا أن الحالة تقوم بتأنيب نفسها وإلقاء اللوم في اختياراتها.

وعند سؤالنا عن أسلوب تتبعه لتخفيف من ضغط نفسي قالت "نبكي طول حتى عائلة الزوج تقلقوا من بكاء تاعي". هنا نجد أن الحالة تواجه ضغوطاتها و مشاكل بشكل فردي تشعر بأنها تحت ضغوطات كبيرة ولا أحد يشعر بها، نجد أن تلك الضغوطات أثرت على الحالة من جانب الصحي حيث قالت "كنت نمرض سمانة نرتاح سمانة نزيد نمرض سمانة لخرة" وما يزعجها هو الألام المتكررة خصوصا الفترة الأخيرة، كما أبدت لنا الحالة رضاها التام عن التغييرات الفيزيولوجية وعدم تأثيرها عليها، كما اتضح على أنها متقبلة تقبل تام لأوضاعها الاقتصادية وأنها قادرة على توفير كل متطلبات أطفالها مستقبلا، ونظرتها الايجابية للمستقبل وتفاؤلها داعية الله أن يحفظهما.

5-3 تحليل شبكة الملاحظة للحالة الثالثة :

من خلال ملاحظتنا لأمينة و التحدث معها خلال المقابلة العيادية و التي تمثلت في ثلاث مقابلات واستخدام الملاحظة العيادية عن طريق شبكة الملاحظة تبين لنا أنها تهتم بمظهرها و نظيفة ، مع وجود تعب وخمول في الوجه وهذا راجع لقرب موعد الولادة، كما أنها تتكلم بصوت منخفض وتأخذ وقت في إجابة على أسئلة وهذا راجع إلى خجلها في بداية المقابلة، وتقوم بتحريك الحاجبين كثيرا إضافة إلى عض الشوارب، سببه التوتر بحكم أنها عاملة وذات مستوى تعليمي جامعي نجدها متمكنة في التعبير وتستعمل الكثير من المفردات وتظهر على ملامحها علامات الخوف والتوتر بسبب اقتراب عملية الولادة وامتزاج هذه المشاعر بالفرحة والتفاؤل راجع لعيش احساس الأمومة للمرة الأولى.

6-3 عرض وتحليل نتائج مقياس ادراك الضغط للحالة الثالثة :

من خلال تطبيقنا لاختبار ادراك الضغط مع الحالة أمينة وذلك لمعرفة درجة الضغط النفسي والإحساس بالتوتر والتعب النفسي عليها ومن خلال اجاباتها قمنا بحساب مؤشر ادراك الضغط الذي قدر ب 0.52. وهذه الدرجة تدل على مستوى متوسط من الضغط النفسي.

7-3 عرض وتحليل نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الثالثة :

بعد تأكدنا من وجود ضغط نفسي لدى أمينة تم تطبيق مقياس استراتيجية المواجهة والذي كانت نتائجه كالتالي :

الأبعاد	القيمة الخام	النقطة المتحصل عليها	الدرجة المتحصل عليها	النسبة المئوية
استراتيجيات حل المشكلة	32	17	2.12	53%
استراتيجيات التجنب	28	23	3.28	82.14%
استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي	20	14	2.8	70%
استراتيجيات اعادة التقييم الايجابي	20	11	2.2	55%
استراتيجيات التأنيب الذاتي	16	13	3.25	81.25%

جدول رقم (14) : نتائج الحالة أمينة في مقياس استراتيجيات المواجهة

من خلال الجدول اتضح لنا أن أمينة تحصلت على 82.14% في استراتيجيات التجنب والتي تعتبر أعلى نسبة مما يؤكد على تجنبها للضغوط بشكل كبير ، كما نجد أنها تحصلت على نسبة 81.25% في استراتيجية تأنيب الذات يدل على أن الحالة تتجه نحو تأنيب نفسها وإلقاء اللوم ، كما نجد أنها تحصلت على نسبة 55% في استراتيجية إعادة تقييم ايجابي وهنا يدل على إقناعها لسبب الضغط الذي تتعرض له و امتلاكها لنظرة ايجابية، أما في استراتيجية البحث عن الدعم الايجابي بنسبة مئوية 70% وهذا أن حالة تلجأ للدعم ومساندة اجتماعية.

الاستراتيجيات	القيمة الخام	النقطة المتحصل عليها	النسبة المئوية
الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكل	52	31	59.61
الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال	84	61	73.34

جدول رقم (15) : استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل واستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال للحالة أمينة

نلاحظ من خلال الجدول أن الحالة أمينة تستعمل استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال أكثر من استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل

8-3 التحليل العام للحالة الثالثة :

من خلال تحليل مضمون المقابلة وشبكة الملاحظة ونتائج المقياسين : مقياس ادراك الضغط " لينفشتاين " ومقياس استراتيجيات المواجهة " بولمان " وكل أقوال الحالة أمينة المقبلة على الولادة للمرة الأولى والتي تبلغ من العمر 38 سنة اتضح لنا أنها تعاني من ضغوط نفسية راجعة إلى تأثير فترة الحمل عليها من جهة و بعدها عن عائلتها من جهة أخرى خاصة والدتها حيث تؤكد ذلك من خلال نتائج مقياس ادراك الضغط الذي تحصلنا فيه على نسبة 0.52 أي ضغط متوسط وأكدت الحالة أنها تحاول التخلص من هذه الضغوط عن طريق تجنب المواقف المؤثرة والبكاء وتلجأ إلى مساندة أمها معنوياً من خلال حديثها معها في الهاتف حيث توصلنا إلى نتائجها على مقياس استراتيجيات المواجهة أنها تستعمل استراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال بنسبة 73.34% وتمثلت أهم الاستراتيجيات استخداماً فيها استراتيجيات التجنب، ورغم ذلك أكدت لنا أمينة تفاؤلاً بتوأمها وادخال الفرحة عليها وترجع السبب الرئيسي كونها التجربة الأولى وتأمل في أن تخف كل هذه الضغوط بعد ولادتها.

4- عرض وتحليل نتائج الحالة الرابعة :

4-1- عرض الحالة الرابعة:

الاسم: مريم

السن: 34 سنة

المستوى التعليمي: أولى ثانوي

المستوى الاقتصادي والاجتماعي: منخفض

جنس المولود: ذكر

2-4 جدول المقابلات العيادية للحالة الرابعة :

فيما يلي نعرض ملخص المقابلات العيادية الخاصة بالحالة الرابعة :

العناصر	المقابلة الأولى	المقابلة الثانية	المقابلة الثالثة
تاريخ اجراء المقابلة	05 ماي 2022	09 ماي 2022	12 ماي 2022
المكان	مستشفى الأمير عبد القادر .وادي الزناتي	مستشفى الأمير عبد القادر . وادي الزناتي	مستشفى الأمير عبد القادر . وادي الزناتي
المدة	30 د	25 د	30 د
الهدف	جمع بيانات الحالة والتعرف عليها وتكوين علاقة ثقة مع الطرف الآخر وطرح أسئلة دليل المقابلة	تطبيق مقياس ادراك الضغط " لينفشتاين" وشبكة الملاحظة	تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة " بولهان"

جدول رقم (16) : يوضح المقابلات العيادية للحالة الرابعة

3-4 ملخص المقابلات مع الحالة الرابعة :

مريم من مواليد 27 جانفي 1988 ذات مستوى تعليمي أولى ثانوي، كبرت في عائلة ذات مستوى اقتصادي واجتماعي لا بأس به تملك 4 إخوة ثلاثة منهم ذكور و فتاة واحدة، تزوجت منذ سنة تقيم مع عائلة زوجها في منزل واحد مستواهم الاقتصادي ضعيف حيث أن زوجها هو العائل لهم قبل وبعد الزواج كون أباه لا يمتلك مهنة ثابتة، حملت مريم في عامها الأول ووصفت أنها تعيش في أجواء يسودها الضغط و القلق وأنها لا تشعر بالراحة مطلقا لقولها "مارانيش حامله روجي خلاه" خاصة وانها أصبحت تحمل معها مسؤولية طفلها وتلبية متطلباته نظرا لاقتراب موعد ولادتها لقولها "حالي المادية مزرية خلاه" إضافة إلى أنها تجربتها الأولى في الحمل وما ينتابها من خوف من أن يصيبها مكروه هي أو طفلها ، كما أنها تعاني من مشاكل مع أهل زوجها وسوء الفهم منه بالخصوص كونه يضعها مكان الظالمه دائما على حسب قولها "منتفاهموش بزاف" و"زوجي يحطني ديما أنا الغالطة" فهي ليست راضية عن ما تعيشه إضافة إلى أنها تزوجت في منطقة بعيدة عن أهلها ولم تجدهم كسند في ظل هذه الظروف الصعبة.

أصبحت تعيش صراع بين ندمها لأنها تأخرت في الزواج لهذا السن وبين تسرعها بالحمل من عامها الأول بسبب خوفها من عدم القدرة على الإنجاب إن تأخرت مما قالت وشعور الندم يملكها وملاحمها "كون جيت صغيرة راني مانحملش في عامي لول حتى نحسن أموري"

أكدت الحالة على أن الصلاة أكثر شيء يخفف من توترها ويخلصها من الضغط الذي ينتابها حين تختلط عليها الأمور في كل مرة كما أنها قامت بتسجيل في حصص الاسترخاء مع مجموعة من النساء الحوامل الذين يقيمون بجوارها.

4-4 تحليل المقابلات مع الحالة الرابعة :

الحالة (مريم) تبلغ من العمر 34 سنة متزوجة منذ سنة حامل بطفل مقبلة على الولادة لأول مرة، متوسطة القامة بطنها بارز بحيث تظهر عليها علامات اقتراب الولادة.

كانت الحالة تجيب بسرعة لكن نبرة صوتها منخفضة لا تمتلك مفردات مناسبة لما تريد أن تقوله في بعض الأحيان، في كل مرة تجيب يظهر على وجهها احمرار وتعرق مع ابتسامة حزينة وبعد مدة زمنية قليلة تصبح ملامحها حادة حيث تظهر عليها علامات قلق وغضب وهي تتحدث عن أسباب مشاكلها والأوضاع التي توصلت إليها، وبالرغم من أنها فرحة بمولودها وتنتظر أقرب فرصة لتحضنه إلا أن مشاعر الخوف والقلق بشأن مصيره تملكها من حين لآخر، تشعر بالعجز كل مرة كونها لم تجد سندا تكون أمامه بكامل حقيقتها دون أن تشعر أنه قد يؤذيها بعد لحظة أو أنه سيلقي عليها اللوم مثلما يفعل جميع من حولها.

تبين أن الحالة تعاني من الغربة عن الأهل من جهة والظلم الذي تعيشه مع أهل الزوج من جهة أخرى، الخوف من ما هو آت وعدم السيطرة عما هو حاضر كلها ظروف وأمر تولد كل مشاعر القلق والخوف الحزن والفرحة بالمولود في أن واحد تجعلها عاجزة عن الراحة والإطمئنان خاصة أنها في مرحلة حساسة تحتاج لهم أكثر من أي شخص.

5-4 تحليل شبكة الملاحظة للحالة الرابعة :

عند القيام بالمقابلة مع الحالة (مريم) وبالاستعانة بشبكة الملاحظة لاحظنا نحيفة الجسم سمراء البشرة مهتمة بنظافتها إلا أنها لا تكثر بمظاهر الزينة المعروفة ووجهها شاحب تغلب عليه كل معالم الإرهاق والقلق . ذات مظهر هادئ تركز كل حركتها في استعمال يديها للتعبير فقط، إضافة إلى صوتها المنخفض وهذا يدل على تعبها. نظراتها تميل للحدة في أغلب الأحيان وهذا يدل على غضبها، تتلعثم في الكلام ولا تجد المفردات المناسبة في بعض المواقف.

6-4 عرض وتحليل نتائج مقياس ادراك الضغوط للحالة الرابعة :

من خلال تطبيق مقياس الضغط، قمنا بحساب مؤشر ادراك الضغط النفسي لمريم بجمع النقاط فتحصلنا على مؤشر ادراك الضغط : 0.62. هذه الدرجة من الضغط تدل على مستوى مرتفع من الضغط النفسي.

7-4 عرض وتحليل نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الرابعة :

تم تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة بعدما تم التأكد من وجود ضغط نفسي عند الحالة فكانت النتائج كالتالي :

الأبعاد	القيمة الخام	النقطة المتحصل عليها	الدرجة المتحصل عليها	النسبة المئوية
استراتيجيات حل المشكلة	32	17	2.12	53.12%
استراتيجيات التجنب	28	20	2.85	71.42%
استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي	20	9	1.8	45%
استراتيجيات اعادة التقييم الايجابي	20	14	2.8	70%
استراتيجيات التأنيب الذاتي	16	13	3.25	81.25%

جدول رقم (17) : نتائج الحالة مريم في مقياس استراتيجيات المواجهة

من خلال الجدول تحصلت مريم على نسبة مئوية قدرت ب 81.25% في استراتيجيات التأنيب الذاتي وهذا يدل على لجوئها لهذا الأسلوب، ونجد في استراتيجيات التجنب تحصلت على 71.42% وعلى 70% في استراتيجيات اعادة التقييم الايجابي ، وهذا يعني استخدامها لهاتين الاستراتيجيتين بمستوى متقارب بعد استراتيجية التأنيب الذاتي، أما استراتيجية حل المشكلة فبلغت نسبتها 53.12% ونسبة قليلة بلغت 45% في استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي وهذا يعني عدم استخدامها لهذه الاستراتيجية بمستوى عالي وراجع لظروف الحالة .

فيما يلي نسب استراتيجيات المواجهة للحالة مريم :

نوع الاستراتيجية	القيمة الخام	النقطة المتحصل عليها	النسبة المئوية
الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكل	52	26	50%
الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال	64	47	73.43%

جدول (18) : استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل واستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال للحالة مريم

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن الحالة مريم تستعمل استراتيجيات مواجهة المتمركزة حول الانفعال أكثر من استخدامها لاستراتيجيات المتمركزة حول المشكل.

8-4 التحليل العام للحالة الرابعة :

من خلال تحليل مضمون المقابلة وشبكة الملاحظة ونتائج كل من مقياس ادراك الضغط ومقياس استراتيجيات المواجهة وأقوال الحالة مريم المقبلة على الولادة للمرة الأولى والتي تبلغ 34 سنة تم التوصل إلى أن الحالة لديها ضغط مرتفع

0.62، ويبرز ذلك في التوترات الحياتية والمشاكل العائلية مع الزوج وأهلها والوضع المعيشي والبعد عن عائلتها وافتقارها لسند عائلتها وخوفها على مصير ابنها في ضوء هذه الظروف كلها أمور ضاغطة أدت لارتفاع عامل الضغط النفسي عند الحالة مريم، لكنها تحاول أن تواجهه بمختلف الأساليب والطرق عن طريق التقرب لله عز وجل ومحادثة والدتها وكذلك من خلال استراتيجيات إعادة التقييم الايجابي والتأنيب والذاتي واستراتيجية تجنب المواقف الضاغطة حيث تعتبر هذه الأساليب استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال وهي النتيجة التي توصلنا لها في مقياس استراتيجيات المواجهة، ورغم ظروف الحالة والتعب والارهاق التي تعاني منه لم يكن يعني كرهها لحملها الأول ومولودها بل هي منتظرة بشدة لليوم الذي تحتضنه فيه ورغبتها في توفير ظروف أحسن من التي تعيشها هي الآن وتأمل في مستقبل أفضل وأن كل هذه الظروف ستزول قليلاً.

5- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

من خلال نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها اتضح أن الفرضية الرئيسية والتي مفادها أن استراتيجيات مواجهة الضغوط عند النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى تمثلت في استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المساندة الاجتماعية لم تتحقق. فحسب مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تبين لنا أن الحالة ندى والحالة أمينة والحالة مريم تلجأن إلى استخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال بينما الحالة سلمى تلجأ إلى استخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل، وهذا ما تم التأكد منه من خلال المقابلة والملاحظة العيادية بمعنى أن أغلب الحالات تلجأن إلى استراتيجية التجنب والتقييم الايجابي والتأنيب الذاتي بينما الحالة سلمى تلجأ إلى استراتيجية حل المشكل والبحث عن الدعم الاجتماعي أي أن النتائج قد بينت أن النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى يلجأن إلى استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال أكثر من استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل .

حيث ترى الباحثات أن وظيفة الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكل تقتصر على التخطيط لحل المشكل ومواجهته وذلك بجمع المعلومات حوله وكيفية الوقاية من تفاقمه والتفكير في مواجهته وبالتالي استحالة تفعيل استراتيجيات مناسبة لحل المشكل، مما يجعل الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال أكثر بروزاً والتي تلجأ من خلالها المرأة الحامل المقبلة على الولادة للمرة الأولى حيث تميل إلى تجنب البحث في المشكل وتحاول مواجهة الضغط النفسي من خلال التجنب وإعادة التقييم الايجابي والتأنيب الذاتي.

وفي هذا الشأن بينت "لابوريت" بأنه إذا كان بمقدور الفرد التحكم في الحدث فإن الاضطرابات البيولوجية والفيزيولوجية والسلوكية الناجمة عن الضغط النفسي تكون قليلة حتى وان كانت الاستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والتي يوظفها الفرد لانعدام القدرة على التحكم في العمل الضاغط. فحسب "لازاروس و فولكمان" (1984) بأن الكيفية التي يستجيب لها الفرد للمواقف الضاغطة تعد المؤثر الأول على الصحة النفسية والجسدية وليس الضغط في حد ذاته، ومن جهة أخرى بينت بعض من دراسات في (1984) بأن الاستراتيجيات النشطة تبدو فعالة في حال ما اذا كان الحدث الضاغط تحت رقابة الفرد، أما في حال غياب تلك الرقابة فإن الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال تصبح الاستراتيجية الأكثر تكيفاً . وهذا ما يتوافق مع نتائج بحوث كل من "اليس وليبي" (1990) أن الفرد يسعى لاستعمال الاستراتيجيات

الدفاعية المتمركزة حول الانفعال عند شعوره بعدم تمكنه من احداث تغيير جاد اتجاه التغيير الذي يساوره.(العربي، 2011، ص ص 131-133)

نصت الفرضية الجزئية الأولى أن متغير السن يؤثر على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة للمرة الأولى لم تتحقق، فالحالة ندى ذات 29 سنة تلجأ لاستخدام استراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال وهذا ما انطبق على الحالتين أمينة ذات 38 سنة ومريم ذات 34 سنة من حيث نوع الاستراتيجية الأكثر استعمالاً، أما الحالة سلمى ذات 26 سنة فتختلف من حيث نوع الأسلوب فهي تلجأ لاستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل وهذا ما يؤكد لنا في دراستنا أن تغير السن لا يغير في نوع استراتيجيات المواجهة.

حيث توصل "بيرلن وسكولر" (1978) في دراستهما على عينة اكلينيكية تكونت من 3200 فرد من الجنسين تراوحت أعمارهم ما بين 18 و 65 سنة الى ان استعمال استراتيجيات المواجهة الفعالة ظهر عند أغلبية أفراد العينة فلم يكن للسن تأثير على استعمال هذه الاستراتيجية فلم يكن الأكبر أو الأصغر أحسن من الآخر، كما يؤكد "فايو" (1986) فكرة موس، اذ يرى أن استراتيجيات المواجهة تبقى ثابتة في سن الرشد، فالتغير في استراتيجيات المواجهة من المراهقة الى سن الرشد واضح ولكن في المراحل العمرية الموالية فالتغيير يكون طفيفاً جداً. وقد أثبتت دراسة موس وبيلنجس (1981) أنه لا يوجد اختلاف ذو دلالة في استراتيجيات المواجهة المستعملة في مراحل عمرية مختلفة، فكل مرحلة عمري تتميز باستعمال استراتيجيات مختلفة غير متناسقة.(واكلي، 2013، ص ص 228-229).

أما الفرضية الثانية التي تنص على أن المستوى التعليمي يؤثر على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة للمرة الأولى لم تتحقق حيث لدينا الحالة سلمى ذات مستوى تعليمي جامعي والحالة أمينة ذات مستوى تعليمي جامعي أيضاً لكنهما يختلفان في استخدام استراتيجيات المواجهة فالحالة سلمى تلجأ لاستخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل بينما أمينة تلجأ لاستخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال وكذلك لدينا الحالة ندى والحالة مريم ذواتا المستوى التعليمي ثانوي يستخدمان نفس الاستراتيجية التي تتبعها الحالة أمينة ذات المستوى التعليمي الجامعي وهذا ما يؤكد أن المستوى التعليمي لا يؤثر على استراتيجيات المواجهة.

حيث نجد من بين الدراسات التي تؤيد نتائج هذه الفرضية دراسة "العارضة" (1998) والتي هدفت إلى التعرف على استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها المعلمون لتعاملهم مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس والثانويات وأثر المؤهل العلمي على هذه الاستراتيجيات وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 241 معلماً ومعلمة، وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة احصائية في استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير المؤهل العلمي. وكذا الدراسة التي قام بها "العويضة" (2003) عن مصادر الضغوط وأساليب التعامل لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بمتغير المستوى الدراسي على عينة بلغت 184 طالباً وطالبة وخلصت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في أساليب التعامل مع الضغوط تعزى لمتغير المستوى الدراسي.(واكلي، 2013، ص 237).

أما الفرضية الجزئية الثالثة التي تنص على أن للمستوى الاقتصادي والاجتماعي تأثير على استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى لم تتحقق حيث أن للمستوى الاقتصادي والاجتماعي ليس له دور في التأثير على أساليب مواجهة الضغط النفسي وهذا ما توصلنا له في دراستنا حيث أن الحالة ندى والحالة مريم

ذاتا المستوى الاقتصادي والاجتماعي المنخفض يستخدمان استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال بينما الحالة أمينة ذات المستوى الاقتصادي والاجتماعي المرتفع تستخدم كذلك استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال ونجد الحالة سلمى ذات المستوى الاقتصادي والاجتماعي المتوسط تلجأ الى استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل

وقد أشار "المفرحي والشهري" (2008) أن جماعة الدخل المنخفض والمتوسط يمرون بتحديات وصعوبات ومشكلات حياتية ضاغطة أكثر مما يمر به ذوي الدخل المرتفع مما قد يجعل تعرضهم للضغوط النفسية والاجتماعية بشكل مستمر وبالتالي فإن قدرتهم على تحمل ومواجهة الضغوط المتتالية أقل قدرة من أصحاب الدخل المرتفع وتختلف استراتيجيات مواجهة تلك الضغوط من فرد لآخر. (مقداد، 2015، ص54).

الإستنتاج العام:

انطلاقاً من موضوع دراستنا والذي يبحث في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى. باتباع المنهج العيادي، واستخدام مجموعة من الأدوات المتمثلة في المقابلة النصف موجهة، الملاحظة، مقياس ادراك الضغط ل "ليفنشتاين" ومقياس مواجهة الضغوط ل "بولهان".

وكان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو معرفة استراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى، وتأثير كل من السن والمستوى التعليمي والمستوى الاقتصادي والاجتماعي على هذه الاستراتيجيات.

وبعد تحليل ومناقشة البيانات والمعلومات تم التوصل للنتائج التالية:

- تلجأ النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى إلى استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل واستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال.
- لا يؤثر السن على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى.
- لا يؤثر المستوى التعليمي على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى.
- لا يؤثر المستوى الاقتصادي والاجتماعي على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى.

-توصيات الدراسة:

.تصميم برامج إرشادية للأمهات الحوامل المقبلات على الولادة لأول مرة للعمل على تخفيف من حدة القلق و الضغوطات النفسية لديهن.

.العمل على تفعيل دور الأسرة و التي لها الأثر الكبير في التغلب على عقبات و مشاكل عملية الحمل و الولادة وذلك بتوفير جو مناسب للمرأة الحامل

.توجيه المرأة إلى تقبل أوارها المتعددة و محاولة إيجاد استراتيجيات فعالة، حتى لا تكون عرضة للاضطرابات النفسية

- الحرص على أسلوب التعامل مع المرأة خاصة في هذه الفترة الحساسة والتي تكون في صراع مع الضغوطات النفسية.
- تجنب المرأة قدر الإمكان التوتر والانفعالات ومحاولة تفهم هذه الفترة الحساسة التي تمر بها وتقديم الراحة النفسية لها.
- ادماج أخصائيين نفسانيين خصيصا للتكفل النفسي بهذه الفئة وذلك مقارنة مع المستشفيات التي لا تولي أي اهتمام بها وخاصة من طرف القابلات في طريقة التعامل معهن.
- اقتراحات الدراسة:

دور المساندة العائلية في تخفيض من مستوى الضغط النفسي للمرأة الحامل لأول مرة

تكثيف الدراسات حول فئة النساء المقبلات على الولادة لأول مرة

المعاش النفسي للمرأة الحامل العاملة

الضغط النفسي للمرأة الحامل المقبلة على العملية القيصرية.



الخاتمة

خاتمة :

إن الضغط النفسي هو قوة سلبية مؤثرة على المرأة الحامل المقبلة على الولادة للمرة الأولى وإن خلاصها للتخفيف من آثار هذا الضغط مواجهته بأساليب تستخدمها كآلية دفاعية وهذا ما تم التطرق له في دراستنا أي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي تلجأ لها، فإننا نخلص إلى أن استراتيجيات المواجهة سمة مهمة ولها دور فعال في تحقيق التكيف خاصة وأنها مركب قاعدي هام في الشخصية التي تقي المرأة الحامل من الضغوط الحياتية المختلفة وتجعلها أكثر مرونة وتفاؤلاً للتغلب على صعوباتها ومشاكلها التي تعترضها في هذه الفترة، وقد جاءت هذه الدراسة لتسهم في إبراز حجم خطورة الضغط النفسي من خلال التطرق إلى الجانب النفسي للحامل وما يمكن أن تحدثه من اضطرابات نفسية حيث تلعب استراتيجيات المواجهة دوراً هاماً في التعامل مع الموقف الضاغط سواء كان متمركز على حل المشكل أو الانفعال.

وباعتبار أن هذه الدراسة تندرج ضمن البحوث النفسية التي تتناول الإنسان موضوعاً للدراسة بحكم التركيبة البشرية المتسمة بالنقد والتشابك بين العمل العاطفي والعمل المعرفي والاجتماعي، فإننا لا نعمم نتائج هاته الدراسة وإنما نخص بها عينة الدراسة فقط التي توصلنا إليها من خلال نتائج المقياس ومحتويات المقابلات العيادية. ويبقى هذا الموضوع جدير بالدراسة ويستدعي الاهتمام أكثر نظراً لأهميته ويبقى المجال مفتوحاً أمام الباحثين للتعمق في هذا الموضوع من هذه الزاوية أو تناوله من زوايا أخرى تثرية نظرياً وتطبيقياً.



قائمة المراجع

عيسات، مريم وآيت محبر، اكلي بديعة. (2020). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 5(01)، 448-425.

إبراهيم، عبد الستار. (1990). الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب .

أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، أحمد نايل العزيز. (2008). التعامل مع الضغوط النفسية. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

أبوجعفر، محمد عبد الله العالم. (2004). علم النفس النمو. ليبيا: مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية.

إسكندر، لامية و كراوي ، وهيبية. (2016). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط. (مذكرة ماستر غير منشورة). كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة الدكتور يحي فارس المدية .

إسماعيل، محمد عماد الدين. (1995). الطفل من الحمل إلى الرشد. الكويت: دار القلم النشر و التوزيع .

الأشول، عادل عز الدين. (2008). علم النفس. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.

الجويعي صالح، منيرة. (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب و طالبات جامعة الامام محمد بن سعود. الرياض، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، 2(09)، 270.248 .

العاتي، سعاد. (2020). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة سنة أولى جامعي (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

العربي، فهيمة. (2001). التعامل مع الضغط النفسي لدى المرأة العقيم (مذكرة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة أكلي محند أولحاج البويرة.

المهدي، محمد عبد الله العالم . علم النفس النمو. (2014). ليبيا: مركز المناهج التعليمية والبحوث .

النواسية، فاطمة عبد الرحيم. (2013). الضغوط و الأزمات النفسية و أساليب المساندة. عمان : دار المناهج للنشر و التوزيع .

الهمص، صالح اسماعيل عبد الله. (2010). قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة .

أنهيتي، نورة وحملاني، سلمى. (2015). استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى عمال الصحة المصابين بداء السكري. (مذكرة ماستر غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة أكلي محند أولحاج البويرة.

أيلول، أمال. (2012). الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى (مذكرة ماستر غير منشورة). معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة العقيد أكلي محند أولحاج البويرة.

برجوح، سميحة. (2020). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة (مذكرة ماستر غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة.

بلكبائي، أمال وفراحتة، دنيا. (2021). الضغوط النفسية سيكولوجية الحمل والولادة. مجلة القيس للدراسات النفسية والاجتماعية، 12(03)، 41-29.

بهاء الدين، ماجدة سيد عبيد. (2018). الضغط النفسي و مشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار النشر و التوزيع.

بوبكر، مليكة وبراحو، فوزية. (2017). التفاؤل و استراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدى أساتذة التعليم الابتدائي (مذكرة ماستر غير منشورة). كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم .

بوطابت، مريم ورحيل، مروة ورهدون، بشرى ومخالفة، خديجة. (2019). الضغط النفسي عند النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى (مذكرة ليسانس غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة 08 ماي 1945 قلمة.

بوعافية، نبيلة. (2002). الضغط المهني عند المديرين علاقته باستراتيجيات المقاومة و بتقدير الذات (مذكرة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة الجزائر.

بوعزة، جميلة و وهيب، سهيلة. (2018). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى القابلات (مذكرة ماستر غير منشورة). كلية الآداب واللغات، بلحاج بوشعيب عين تيموشنت.

بوعقال، سمية. (2017). القلق النفسي عند المرأة المقبلة على الولادة (مذكرة ماستر غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.

بوعيشة، نورة وسعداوي، مريم. (2013). استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية والنفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي بالأقسام النهائية. الملتقى الدولي الثاني حول ظاهرة المعاناة في العمل بين التناول السيكولوجي والسوسيولوجي. جامعة عمار ثليجي الأغواط .

تكوك سليمان. (2013). التكفل النفسي بالمرأة الحامل المهتدة بالإجهاد العفوي (مذكرة ماستر غير منشورة) . كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية. جامعة وهران .

ثامر سارة. (2016). قلق الولادة وعلاقته بجودة الحياة لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة (مذكرة ماستر غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، جامعة محمد بوضياف المسيلة.

جاكوبسون، جودي . صحة المرأة في فترة الإنجاب. (1993). القاهرة: الجمعية المصرية لنشر المعرفة و الثقافة.

جبال، صباح . (2012). الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون (مذكرة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة فرحات عباس سطيف.

جدو، عبد الحفيظ. (2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم (مذكرة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة سطيف 2.

جلاب، محمد. (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى ممرضتي مصلحة الاستعجالات (مذكرة ماستر غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

داودي، أسماء. (2018). معاش النفسي للمرأة الحامل العاملة (مذكرة ماستر غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الدكتور مولاي الطاهر ذسعيدة.

دخان، صهيب. (2010). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة مرحلة الثانوي (مذكرة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية الأردن.

دلالة، سارة (2015). القلق وعلاقته بالضغط النفسي لدى المرأة الحامل المقبلة على العملية القيصرية (مذكرة ماستر غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.

دهنون، نجمة (2020). إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية في مرحلة التعليم المتوسط (مذكرة ماستر غير منشورة)، جامعة محمد خيضر بسكرة.

رجايمية، أمال (2016). الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة و التخلف الذهني (مذكرة ماستر غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة العربي بن مهيدي أم بواقي.

ريجاني، زهرة (2018). استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى المرضى المزمنين. مجلة علوم الانسان والمجتمع، 07(27)، 563-585.

زردوم، خديجة (2005). المعاش النفسي للحمل عند الأمهات العازبات (مذكرة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة منتوري قسنطينة .

زهران، حامد عبد السلام (1986). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. القاهرة: دار المعارف.

شداني، عمر (2011). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية (مذكرة ماستر غير منشورة). كلية العلوم الاجتماعية والانسانية. المركز الجامعي العقيد أكلي أولحاج البويرة .

شفيق، ساعد (2019). مصادر الضغط الصحي و استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية (مذكرة دكتوراه غير منشورة). كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية ، جامعة محمد خيضر بسكرة.

طبي، عنابي رجاء (2018). مصادر الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور (مذكرة ماستر غير منشورة). كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة .

علي اسماعيل، عبد الرحمن (2012). الضغوط النفسية القاتل الخفي : الأسباب الأثار العلاج. مصر: دار اليقين.

علي، سميحة (2018). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر توجيه و أرشاد تربوي (مذكرة ماستر غير منشورة). كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.

عوض، عباس محمود (1999). علم النفس النمو الطفولة . المراهقة بالشيخوخة. الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.

غطاس، عز الدين ومجوجة، عبلة (2012). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة (مذكرة ليسانس غير منشورة). كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

غفاري، هناء (2012) . التخفيف من آلام الولادة لدى المرأة الحامل لأول مرة (مذكرة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم الاجتماعية، جامعة محمد بن أحمد 2 وهران.

فراجي، أمينة (2012). تأثير تكافؤ المستوى التعليمي بين الزوجين على تربية الأبناء (مذكرة ماستر غير منشورة). كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة العقيد أكلي محند أولحاج البويرة.

كريمان، بدير (2007). الأسس النفسية لنمو الطفل. الأردن : دار المسيرة.

ماجدة بهاء الدين، السيد عبید. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار صفاء للنشر و التوزيع .

مزلوق، وفاء. (2014). استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى مرضى السرطان (مذكرة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الهضاب 02 سطيف.

مقداد، جنان. (2015). الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات (مذكرة ماستر غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرياح ورقلة .

نقي، فتيحة ونادي، حسيبة وهناك، روانة. (2015). قلق الموت لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة خلال ثلاثة أشهر الأخيرة (مذكرة ليسانس غير منشورة). كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة ابن خلدون تيارت.

نوار، آمال وصلوبي، نعيمة. (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى مربي الأطفال المعاقين ذهنيا (مذكرة ماستر غير منشورة). كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل.

هجرسي، خيرة و خلوفي، لمياء و بن عيسى، سمية. (2014). إستراتيجية مواجهة الضغط لدى المرأة العاملة المتزوجة (مذكرة ليسانس غير منشورة). كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة المسيلة.

واكلي، بدیعة. (2013). استراتيجيات المواجهة لدى المكتئبين (مذكرة دكتوراه غير منشورة). كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية، جامعة سطيف 2.

ويلنكسون، غريغ. (2013). الضغط النفسي. الرياض: دار المؤلف.

جلاب، محمد. (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى ممرضی مصلحة الاستعجالات (مذكرة ماستر غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرياح ورقلة.



الملحق (01) : نتائج دليل المقابلة مع الحالة الأولى

المحور الأول : البيانات الشخصية

الاسم : سلمى

السن : 26 سنة

المستوى التعليمي : جامعي (ماستر)

المستوى الاقتصادي والاجتماعي : متوسط

المحور الثاني : المعاش النفسي للضغوط النفسية

- ما هو احساسك اتجاه هذا الحمل ؟
احساس جميل
- هل تشعرين بالضغط النفسي أثناء الحمل ؟
نعم
- هل لديك مخاوف من شكل الطفل وحالته الصحية ؟
أكيد
- هل هذه الفترة تجعلك سريعة الغضب وكثيرة التوتر ؟
نعم
- هل أنت خائفة من الولادة ؟
كثيرا (ولادة قيصرية)
- ماهي مشاعرك اتجاه المولود الجديد ؟
حب كبير
- كيف كانت تجربة الحمل لديك للمرة الاولى ؟
صعبة وجميلة في نفس الوقت

المحور الثالث : كيفية مواجهة الضغوط النفسية

- كيف تحاولين التخلص من الضيق والقلق ؟
مساندة الأصدقاء
- ما هو الأسلوب الذي تتبعينه للتخفيف من الضغط النفسي ؟
مواقع التواصل الاجتماعي والابتعاد على السلبية

- هل تتبعين طرق حتى تتجنبي تأثير فترة الحمل عليك ؟

نعم

- هل أسلوبك في التخلص من الضغط يكون فردي ام بمساعدة الأشخاص المحيطين بك ؟

بمساعدة الأشخاص المحيطين بي

- كيف تتخلصين من المشاكل التي يسببها الضغط النفسي في هذه الفترة ؟

التفريغ

- ما هو أول شيء تقومين به فور شعورك بالانزعاج ؟

الصلاة وقراءة القرآن

- ما الذي يشعرك بتحسّن نفسي عند القيام به ؟

الصلاة

- ماهي ردود أفعالك اتجاه المواقف التي تثير القلق ؟

البكاء

- هل للعائلة دور في مساندتك أثناء كل تغيير طرأ عليك ؟

نعم

المحور الرابع : المعاش السوماتي (الجسدي)

- ما الذي يتغير في جسّدك ويزعجك أكثر عند الحمل ؟

ثقل البطن وبروزه

- هل تعانيين من أي مرض ؟

أرني ديسكال

- هل تتناولين أدوية معينة ؟

لا

- هل يقلقك شكل جسّدك عند الحمل ؟

نعم

المحور الخامس : الحالة الاجتماعية والاقتصادية

- هل أنت مأكثة في البيت أو عاملة ؟

مأكثة في البيت

- هل تسكنين لوحده أو مع عائلة زوجك ؟

لوحدي

- هل تعانين من مشاكل عائلية ؟ مع من ؟

لا توجد

- هل تزداد المشاكل العائلية في فترة الحمل ؟

لا

- هل للعائلة دور فعال في مساندة أثناء الحمل ؟

نعم

- ماهي ردود أفعال الأسرة اتجاه حملك ؟

فرحانين بزاف

- ما هو وضعك المادي (الاقتصادي) ؟

متوسط

- هل أنت راضية عن أوضاعك المعيشية ؟

نعم

- هل الزوج قادر على توفير كافة احتياجاتك أثناء الحمل ؟

نعم

- هل وضعك الحالي قادر على توفير كل ما يحتاجه طفلك مستقبلا ؟

نعم

المحور الخامس : التطلعات اتجاه المستقبل

- ماهي تمنياتك اتجاه المولود الجديد ؟

الصحة والعافية

- هل لديك مخاوف اتجاه عملية الولادة ؟

نعم

- ماهي طموحاتك اتجاه هذا الطفل ؟

الصحة

- في اعتقادك بعد الحمل هل سوف تزول كل هذه التوترات والضغط ؟

نعم

الملحق (02) : نتائج دليل المقابلة مع الحالة الثانية

المحور الأول : البيانات الشخصية

الاسم : ندى

السن : 29 سنة

المستوى التعليمي : ثالثة ثانوي

المستوى الاقتصادي والاجتماعي : منخفض

المحور الثاني : المعاش النفسي للضغط النفسية

- ما هو احساسك اتجاه هذا الحمل ؟

فرحة ومتفائلة

- هل تشعرين بالضغط النفسي أثناء الحمل ؟

نعم

- هل لديك مخاوف من شكل الطفل وحالته الصحية ؟

نعم

- هل هذه الفترة تجعلك سريعة الغضب وكثيرة التوتر ؟

نعم

- هل أنت خائفة من الولادة ؟

نعم

- ماهي مشاعرك اتجاه المولود الجديد ؟

متحمسة لرؤيته

- كيف كانت تجربة الحمل لديك للمرة الاولى ؟

صعبة

المحور الثالث : كيفية مواجهة الضغوط النفسية

- كيف تحاولين التخلص من الضيق والقلق ؟

الذهاب لعائلي

- ما هو الأسلوب الذي تتبعينه للتخفيف من الضغط النفسي ؟

الصلاة ومساندة أهلي

- هل تتبعين طرق حتى تتجنبي تأثير فترة الحمل عليك ؟

نعم

- هل أسلوبك في التخلص من الضغط يكون فردي ام بمساندة الأشخاص المحيطين بك ؟

بالمساندة

- كيف تتخلصين من المشاكل التي يسببها الضغط النفسي في هذه الفترة ؟

التجاوز

- ما هو أول شيء تقومين به فور شعورك بالانزعاج ؟

البكاء

- ما الذي يشعرك بتحسن نفسي عند القيام به ؟

الصلاة ومحادثة أمي

- ماهي ردود أفعالك اتجاه المواقف التي تثير القلق ؟

أتجاوزها

- هل للعائلة دور في مساندتك أثناء كل تغيير طراً عليك ؟

نعم

المحور الرابع : المعاش السوماتي (الجسدي)

- ما الذي يتغير في جسديك ويزعجك أكثر عند الحمل ؟

بروز البطن وانخفاض وزني

- هل تعانيين من أي مرض ؟

لا

- هل تتناولين أدوية معينة ؟

لا

- هل يقلقك شكل جسدك عند الحمل ؟

قليلا

المحور الخامس : الحالة الاجتماعية والاقتصادية

- هل أنت مأكثة في البيت أو عاملة ؟

مأكثة في البيت

- هل تسكنين لوحده أو مع عائلة زوجك ؟

مع عائلة الزوج

- هل تعانيين من مشاكل عائلية ؟ مع من ؟

نعم مع أهل الزوج

- هل تزداد المشاكل العائلية في فترة الحمل ؟

نعم

- هل للعائلة دور فعال في مساندتك أثناء الحمل ؟

نعم

- ماهي ردود أفعال الأسرة اتجاه حملك ؟

مسرورون

- ما هو وضعك المادي (الاقتصادي) ؟

منخفض

- هل أنت راضية عن أوضاعك المعيشية ؟

نعم

- هل الزوج قادر على توفير كافة احتياجاتك أثناء الحمل ؟

نعم

- هل وضعك الحالي قادر على توفير كل ما يحتاجه طفلك مستقبلا ؟

ان شاء الله

المحور الخامس : التطلعات اتجاه المستقبل

- ماهي تمنياتك اتجاه المولود الجديد ؟

أن يلد بصحة وعافية

- هل لديك مخاوف اتجاه عملية الولادة ؟

نعم

- ماهي طموحاتك اتجاه هذا الطفل ؟

أن يكبر في جو عائلي جيد

- في اعتقادك بعد الحمل هل سوف تزول كل هذه التوترات والضغط ؟

نعم

الملحق (03) : نتائج دليل المقابلة مع الحالة الثالثة :

المحور الأول : البيانات الشخصية

الاسم : أمينة

السن : 38 سنة

المستوى التعليمي : ماجستير

المستوى الاقتصادي والاجتماعي : مرتفع

المحور الثاني : المعاش النفسي للضغط النفسية

- ما هو احساسك اتجاه هذا الحمل ؟

فرحة

- هل تشعرين بالضغط النفسي أثناء الحمل ؟

نعم (كي ولات ماما مشها معايا)

- هل لديك مخاوف من شكل الطفل وحالته الصحية ؟

لا عادي

- هل هذه الفترة تجعلك سريعة الغضب وكثيرة التوتر ؟

نعم

- هل أنت خائفة من الولادة ؟

نعم

- ماهي مشاعرك اتجاه المولود الجديد ؟

مشاعر فرح

- كيف كانت تجربة الحمل لديك للمرة الاولى ؟

أصعب فترة وتجربة في حياتي

المحور الثالث : كيفية مواجهة الضغوط النفسية

- كيف تحاولين التخلص من الضيق والقلق ؟

البكاء

- ما هو الأسلوب الذي تتبعينه للتخفيف من الضغط النفسي ؟

نكالمي روجي على قد ما نقدر

- هل تتبعين طرق حتى تتجنبي تأثير فترة الحمل عليك ؟

- هل أسلوبك في التخلص من الضغط يكون فردي ام بمساعدة الأشخاص المحيطين بك ؟

فردي

- كيف تتخلصين من المشاكل التي يسببها الضغط النفسي في هذه الفترة ؟

نقفل على روجي

- ما هو أول شيء تقومين به فور شعورك بالانزعاج ؟

نبكي

- ما الذي يشعرك بتحسن نفسي عند القيام به ؟

نهدر مع ماما

- ماهي ردود أفعالك اتجاه المواقف التي تثير القلق ؟

أدخل لغرفتي وأبكي

- هل للعائلة دور في مساندتك أثناء كل تغيير طراً عليك ؟

نعم

المحور الرابع : المعاش السوماتي (الجسدي)

- ما الذي يتغير في جسديك ويزعجك أكثر عند الحمل ؟

الألم

- هل تعانيين من أي مرض ؟

لا

- هل تتناولين أدوية معينة ؟

لا

- هل يقلقك شكل جسديك عند الحمل ؟

لا

المحور الخامس : الحالة الاجتماعية والاقتصادية

- هل أنت مأكثة في البيت أو عاملة ؟

عاملة

- هل تسكنين لوحديك أو مع عائلة زوجك ؟

مع عائلة الزوج

- هل تعانيين من مشاكل عائلية ؟ مع من ؟

لا

- هل تزداد المشاكل العائلية في فترة الحمل ؟

لا

- هل للعائلة دور فعال في مساندتك أثناء الحمل ؟

نعم

- ماهي ردود أفعال الأسرة اتجاه حملك ؟

فرحة

- ما هو وضعك المادي (الاقتصادي) ؟

مرتفع

- هل أنت راضية عن أوضاعك المعيشية ؟

نعم الحمد لله

- هل الزوج قادر على توفير كافة احتياجاتك أثناء الحمل ؟

نعم

- هل وضعك الحالي قادر على توفير كل ما يحتاجه طفلك مستقبلا ؟

نعم

المحور الخامس : التطلعات اتجاه المستقبل

- ماهي تمنياتك اتجاه المولود الجديد ؟

ربي يحفظهم لي

- هل لديك مخاوف اتجاه عملية الولادة ؟

نعم

- ماهي طموحاتك اتجاه هذا الطفل ؟

يجيو مرتاحين برك

- في اعتقادك بعد الحمل هل سوف تزول كل هذه التوترات والضغط ؟

نعم

الملحق (04) : نتائج دليل المقابلة مع الحالة الرابعة

المحور الأول : البيانات الشخصية

الاسم : مريم

السن : 34 سنة

المستوى التعليمي : أولى ثانوي

المستوى الاقتصادي والاجتماعي : منخفض

المحور الثاني : المعاش النفسي للضغوط النفسية

- ما هو احساسك اتجاه هذا الحمل ؟

سعيدة وخائفة في نفس الوقت

- هل تشعرين بالضغط النفسي أثناء الحمل ؟

نعم

- هل لديك مخاوف من شكل الطفل وحالته الصحية ؟

نعم

- هل هذه الفترة تجعلك سريعة الغضب وكثيرة التوتر ؟

كثيرا

- هل أنت خائفة من الولادة ؟

نعم

- ماهي مشاعرك اتجاه المولود الجديد ؟

حب

- كيف كانت تجربة الحمل لديك للمرة الاولى ؟

صعبة جدا

المحور الثالث : كيفية مواجهة الضغوط النفسية

- كيف تحاولين التخلص من الضيق والقلق ؟

الصلاة

- ما هو الأسلوب الذي تتبعينه للتخفيف من الضغط النفسي ؟

قراءة القرآن

- هل تتبعين طرق حتى تتجنبي تأثير فترة الحمل عليك ؟

- هل أسلوبك في التخلص من الضغط يكون فردي ام بمساعدة الأشخاص المحيطين بك ؟

فردي

- كيف تتخلصين من المشاكل التي يسببها الضغط النفسي في هذه الفترة ؟

الصلاة والدعاء

- ما هو أول شيء تقومين به فور شعورك بالانزعاج ؟

البكاء

- ما الذي يشعرك بتحسن نفسي عند القيام به ؟

التحدث مع عائلتي في الهاتف

- ماهي ردود أفعالك اتجاه المواقف التي تثير القلق ؟

القلق والانزعاج

- هل للعائلة دور في مساعدتك أثناء كل تغيير طراً عليك ؟

لا

المحور الرابع : المعاش السوماتي (الجسدي)

- ما الذي يتغير في جسدك ويزعجك أكثر عند الحمل ؟

زيادة وزني وكبر بطني

- هل تعانيين من أي مرض ؟

نعم (فقر الدم)

- هل تتناولين أدوية معينة ؟

نعم

- هل يقلقك شكل جسدك عند الحمل ؟

نعم

المحور الخامس : الحالة الاجتماعية والاقتصادية

- هل أنت مأكثة في البيت أو عاملة ؟

مأكثة في البيت

- هل تسكنين لوحده أو مع عائلة زوجك ؟

مع عائلة الزوج

- هل تعانيين من مشاكل عائلية ؟ مع من ؟

نعم مع أهل الزوج والزوج

- هل تزداد المشاكل العائلية في فترة الحمل ؟

نعم

- هل للعائلة دور فعال في مساندةك أثناء الحمل ؟

لا

- ماهي ردود أفعال الأسرة اتجاه حملك ؟

فرحين

- ما هو وضعك المادي (الاقتصادي) ؟

منخفض

- هل أنت راضية عن أوضاعك المعيشية ؟

لا

- هل الزوج قادر على توفير كافة احتياجاتك أثناء الحمل؟

لا

- هل وضعك الحالي قادر على توفير كل ما يحتاجه طفلك مستقبلا؟

لا أعلم

المحور الخامس : التطلعات اتجاه المستقبل

- ماهي تمنياتك اتجاه المولود الجديد؟

الصحة

- هل لديك مخاوف اتجاه عملية الولادة؟

نعم

- ماهي طموحاتك اتجاه هذا الطفل؟

النجاح في الحياة

- في اعتقادك بعد الحمل هل سوف تزول كل هذه التوترات والضغوط؟

لا بل تزيد

الملحق (05): نتائج شبكة الملاحظة للحالة الأولى

نوعا ما	لا	نعم		
		×	-الاهتمام بالمظهر	1-الاهتمام بالمظهر
		×	-النظافة العامة	
		×	-مظاهر الزينة	
×			-وجود تعب وخمول في الوجه	
		×	-بروز البطن	
	×		-تأخذ وقت طويل للإجابة	2-نبرات الصوت والكلام
		×	-الإجابة بسرعة	
		×	-نبرة صوت مرتفعة	
		×	-التكلم بشكل متواصل	
	×		-التحدث المتقطع	
	×		-نقص المفردات	3-اللغة
		×	-متمكنة في التعبير	
	×		-ترفض التعبير	

			-تعبير عادي	
		×	-تحريك اليدين -تحريك الرجلين -اللاعب بالأصابع -ايماءات الوجه كثيرة	4-الحركات
×	×	×		
		×	-احمرار الوجه -تعرق الوجه -ابتسامة -تقطيب الحاجبين -شحوب الوجه -عض الشوارب	5-ملامح الوجه
×	×	×		
		×	-كثيية -متفائلة بالمولود -فرحة -متوترة -خائفة	6-المزاج
×	×	×		
		×	-نظرة عادية -نظرة باتجاه الأرض -نظرة إلى الجانبين -نظرة حادة	7-النظرات
×	×	×		
		×	-وضعية جلوس واحدة -هادئة في الجلوس -كثيرة الحركة	8-وضعية الجلوس
×	×	×		
		×	-سريعة -متأخرة -قصيرة -طويلة -السكوت أثناء الإجابة	9-طريقة الإجابة
×	×	×		

الملحق (06) : نتائج شبكة الملاحظة للحالة الثانية

نوعا ما	لا	نعم		
		×	-الاهتمام بالمظهر -النظافة العامة	1-الاهتمام بالمظهر
		×		

×		×	مظاهر الزينة -وجود تعب وخمول في الوجه -بروز البطن	
×	×	×	تأخذ وقت طويل للإجابة -الإجابة بسرعة -نبرة صوت مرتفعة -التكلم بشكل متواصل -التحدث المتقطع	2-نبرات الصوت والكلام
×	×	×	نقص المفردات -متمكنة في التعبير -ترفض التعبير -تعبير عادي	3-اللغة
×	×	×	تحريك اليدين -تحريك الرجلين -اللاعب بالأصابع -إيماءات الوجه كثيرة	4-الحركات
×	×	×	احمرار الوجه -تعرق الوجه -ابتسامة -تقطيب الحاجبين -شحوب الوجه -عض الشوارب	5-ملامح الوجه
	×	×	كثيية -متفائلة بالمولود -فرحة -متوترة -خائفة	6-المزاج
	×	×	نظرة عادية -نظرة باتجاه الأرض -نظرة إلى الجانبين -نظرة حادة	7-النظرات
×		×	وضعية جلوس واحدة -هادئة في الجلوس -كثيرة الحركة	8-وضعية الجلوس
	×	×	سريعة -متأخرة	9-طريقة الإجابة

	×		-قصيرة -طويلة -السكوت أثناء الإجابة	
×		×		

الملحق (07) : نتائج شبكة الملاحظة للحالة الثالثة

نوعا ما	لا	نعم		
		×	-الاهتمام بالمظهر -النظافة العامة -مظاهر الزينة -وجود تعب وخمول في الوجه -بروز البطن	1-الاهتمام بالمظهر
×	×	×	-تأخذ وقت طويل للإجابة -الإجابة بسرعة -نبرة صوت مرتفعة -التكلم بشكل متواصل -التحدث المتقطع	2-نبرات الصوت والكلام
	×	×	-نقص المفردات -متمكنة في التعبير -ترفض التعبير -تعبير عادي	3-اللغة
×	×		-تحريك اليدين -تحريك الرجلين -اللاعب بالأصابع -إيماءات الوجه كثيرة	4-الحركات
	×	×	-احمرار الوجه -تعرق الوجه -ابتسامة -تقطيب الحاجبين -شحوب الوجه -عض الشوارب	5-ملامح الوجه
	×	×	-كثيية -متفائلة بالمولود -فرحة -متوترة -خائفة	6-المزاج

		×	-نظرة عادية -نظرة باتجاه الأرض -نظرة إلى الجانبين -نظرة حادة	7-النظرات
		×	-وضعية الجلوس واحدة -هادئة في الجلوس -كثيرة الحركة	8-وضعية الجلوس
×			-سريعة -متأخرة -قصيرة -طويلة -السكوت أثناء الإجابة	9-طريقة الإجابة

الملحق (08) : نتائج شبكة الملاحظة للحالة الرابعة

نوعا ما	لا	نعم		
×			-الاهتمام بالمظهر -النظافة العامة -مظاهر الزينة -وجود تعب وخمول في الوجه -بروز البطن	1-الاهتمام بالمظهر
×				
	×		-تأخذ وقت طويل للإجابة -الإجابة بسرعة -نبرة صوت مرتفعة -التكلم بشكل متواصل -التحدث المتقطع	2-نبرات الصوت والكلام
	×			
	×		-نقص المفردات -متمكنة في التعبير -ترفض التعبير -تعبير عادي	3-اللغة
	×			
×			-تحريك اليدين -تحريك الرجلين -اللاعب بالأصابع -إيماءات الوجه كثيرة	4-الحركات
			-احمرار الوجه -تعرق الوجه -ابتسامة	5-ملامح الوجه

	×	×	-تقطيب الحاجبين -شحوب الوجه -عض الشوارب	
×		×	-كثيية -متفائلة بالمولود -فرحة -متوترة -خائفة	6-المزاج
	×	×	-نظرة عادية -نظرة باتجاه الأرض -نظرة إلى الجانبين -نظرة حادة	7-النظرات
		×	-وضعية جلوس واحدة -هادئة في الجلوس -كثيرة الحركة	8-وضعية الجلوس
×	×	×	-سريعة -متأخرة -قصيرة -طويلة -السكوت أثناء الإجابة	9-طريقة الإجابة

الملحق (09): نتائج مقياس الضغط للحالة الأولى

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.

البنود	تقريباً أبداً	عادة	أحياناً	كثيراً
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 تحمها فعلا
×				8-تشعر بالتعب
×				9-تخاف من عدم استطاعتك ادارة الامور 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-انت 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 الإرتخاء
	×			28-تشعر بالعبء في المسؤولية
	×			29-لديك الوقت الكافي لنفسك
		×		30-تشعر بأنك تحت ضغط

الملحق (10): نتائج مقياس الضغط للحالة الثانية

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (×) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموما وذلك خلال سنة أو السنتين الماضيتين أجب بسرعة دون أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة.

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 ادارة الامور 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-انت 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 الإرتخاء
			×	28-تشعر بالعبء في المسؤولية
			×	29-لديك الوقت الكافي لنفسك
		×		30-تشعر بأنك تحت ضغط

الملحق (11) : نتائج مقياس الضغط للحالة الثالثة

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (×) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموما وذلك خلال سنة أو السنتين الماضيتين أجب بسرعة دون أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة.

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 ادارة الامور 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-انت 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 الإرتخاء	×			
28-تشعر بالعبء في المسؤولية	×			
29-لديك الوقت الكافي لنفسك				×
30-تشعر بأنك تحت ضغط				×

الملحق (12) : نتائج مقياس الضغط للحالة الرابعة

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.

البنود	تقريباً أبداً	عادة	أحياناً	كثيراً
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 تحمها فعلاً		×		
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-انت 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 الإرتخاء			×	
28-تشعر بالعبء في المسؤولية				×
29-لديك الوقت الكافي لنفسك		×		
30-تشعر بأنك تحت ضغط		×		

الملحق رقم (13): نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الأولى

1- صف موقفا عشته خلال الأشهر الأخيرة (موقف مسك بالأخص وأزعجك)

لا يوجد

2- حدد شدة الازعاج والتوتر الذي سببه لك هذا الموقف:

- مرتفع - منخفض - متوسط

الرقم	البنود	لا	إلى حد ما لا	إلى حد ما نعم	نعم
1	وضعت خطة واتبعتها				×
2	تمنيت لو كنت أكثر قوة وتفاؤلا وحماسا				×
3	حدثت شخصا عما أحسست به				×
4	كافحت لتحقيق ما اردته		×		
5	تغيرت إلى الأحسن				×
6	تناولت الأمور واحدة بواحدة	×			
7	تمنين لو استطعت تغيير ما حدث	×			
8	تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشاكل	×			
9	ركزت على الجانب الايجابي الذي يمكن أن يظهر فيما بعد				×
10	تناقشت مع شخص لأعرف أكثر عن الموقف				×
11	تمنيت لو حدثت معجزة	×			
12	خرجت أكثر قوة من الوضعية				×
13	غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام			×	
14	أنبت نفسي			×	
15	احتفظت بمشاعري لنفسي				×
16	تفاوضت للحصول على شيء ايجابي من الموقف				×
17	جلست وتخيلت مكانا او زمانا أفضل من الذي كنت فيه	×			
18	حاولت عدم التصرف بتسرع أو باتباع أول فكرة خطرت لي		×		
19	رفضت التصديق أن هذا حدث فعلا	×			
20	أدركت بأنني سبب المشاكل	×			
21	حاولت عدم البقاء لوحدي				×
22	فكرت في أمور خيالية ووهمية حتى أكون أحسن		×		
23	قبلت عطف وتفاهم شخص				×

	×			وجدت حلاً أو حلين للمشكلة	24
×				حاولت نسيان كل شيء	25
			×	تمنيت لو استطعت تغيير موقفي	26
	×			عرفت ما ينبغي القيام به وضاعفت مجهوداتي وبذلت كل ما بوسعي للوصول إلى ما أريد	27
×				عدلت شيء في ذاتي من أجل أن أتحمّل الوضعية بشكل أفضل	28
	×			نقدت نفسي ووبختها	29

الملحق (14): نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الثانية

1- صف موقفاً عشته خلاله الأشهر الأخيرة (موقف مسك بالأخص وأزعجك)

مشاكل عائلية (عدم تفهم) من قبل أهل الزوج وظروف معيشية صعبة .

2- حدد شدة الأزعاج والتوتر الذي سببه لك هذا الموقف:

- مرتفع × - منخفض - متوسط

الرقم	البنود	لا	إلى حد ما لا	إلى حد ما نعم	نعم
1	وضعت خطة واتبعتها		×		
2	تمنيت لو كنت أكثر قوة وتفاؤلاً وحماساً				×
3	حدثت شخصاً عما أحسست به			×	
4	كافحت لتحقيق ما اردته				×
5	تغيرت إلى الأحسن	×			
6	تناولت الأمور واحدة بواحدة		×		
7	تمنين لو استطعت تغيير ما حدث				×
8	تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشاكل	×			
9	ركزت على الجانب الايجابي الذي يمكن أن يظهر فيما بعد			×	
10	تناقشت مع شخص لأعرف أكثر عن الموقف		×		
11	تمنيت لو حدثت معجزة				×
12	خرجت أكثر قوة من الوضعية			×	
13	غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام				×
14	أنبت نفسي		×		
15	احتفظت بمشاعري لنفسى	×			
16	تفاوضت للحصول على شيء ايجابي من الموقف				×

×				جلست وتخيلت مكانا او زمانا أفضل من الذي كنت فيه	17
×				حاولت عدم التصرف بتسرع أو باتباع أول فكرة خطرت لي	18
			×	رفضت التصديق أن هذا حدث فعلا	19
			×	أدركت بأنني سبب المشاكل	20
			×	حاولت عدم البقاء لوحدي	21
			×	فكرت في أمور خيالية ووهمية حتى أكون أحسن	22
	×			قبلت عطف وتفاهم شخص	23
		×		وجدت حلا أو حلين للمشكلة	24
×				حاولت نسيان كل شيء	25
×				تمنيت لو استطعت تغيير موقفي	26
×				عرفت ما ينبغي القيام به وضاعفت مجهوداتي وبذلت كل ما بوسعي للوصول إلى ما أريد	27
×				عدلت شيء في ذاتي من أجل أن أتحمل الوضعية بشكل أفضل	28
			×	نقدت نفسي ووبختها	29

الملحق (15): نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الثالثة

1- صف موقفا عشته خلاله الأشهر الأخيرة (موقف مسك بالأخص وأزعجك)

لا يوجد

2- حدد شدة الازعاج والتوتر الذي سببه لك هذا الموقف:

- مرتفع - منخفض - متوسط

الرقم	البنود	لا	إلى حد ما لا	إلى حد ما نعم	نعم
1	وضعت خطة واتبعتها	×			
2	تمنيت لو كنت أكثر قوة وتفاؤلا وحماسا				×
3	حدثت شخصا عما أحسست به				×
4	كافحت لتحقيق ما اردته	×			
5	تغيرت إلى الأحسن	×			
6	تناولت الأمور واحدة بواحدة	×			
7	تمنين لو استطعت تغيير ما حدث				×
8	تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشاكل	×			

			×	ركزت على الجانب الايجابي الذي يمكن أن يظهر فيما بعد	9
×				تناقشت مع شخص لأعرف أكثر عن الموقف	10
×				تمنيت لو حدثت معجزة	11
×				خرجت أكثر قوة من الوضعية	12
×				غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام	13
×				أنبت نفسي	14
×				احتفظت بمشاعري لنفسي	15
			×	تفاوضت للحصول على شيء ايجابي من الموقف	16
×				جلست وتخيلت مكانا او زمانا أفضل من الذي كنت فيه	17
×				حاولت عدم التصرف بتسرع أو باتباع أول فكرة خطرت لي	18
×				رفضت التصديق أن هذا حدث فعلا	19
			×	أدركت بأنني سبب المشاكل	20
			×	حاولت عدم البقاء لوحدي	21
×				فكرت في أمور خيالية وهمية حتى أكون أحسن	22
			×	قبلت عطف وتفاهم شخص	23
			×	وجدت حلا أو حلين للمشكلة	24
			×	حاولت نسيان كل شيء	25
		×		تمنيت لو استطعت تغيير موقعي	26
			×	عرفت ما ينبغي القيام به وضاعفت مجهوداتي وبذلت كل ما بوسعي للوصول إلى ما أريد	27
			×	عدلت شيء في ذاتي من أجل أن أتحمل الوضعية بشكل أفضل	28
×				نقدت نفسي ووبختها	29

الملحق (16): نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الرابعة

1- صف موقفا عشته خلاه الأشهر الأخيرة (موقف مسك بالأخص وأزعجك)

مشاكل مع الزوج

2- حدد شدة الازعاج والتوتر الذي سببه لك هذا الموقف:

- مرتفع × - منخفض - متوسط

الرقم	البنود	لا	إلى حد ما لا	إلى حد ما نعم	نعم

		×		وضعت خطة واتبعتها	1
×				تمنيت لو كنت أكثر قوة وتفاؤلاً وحماساً	2
			×	حدثت شخصاً عما أحسست به	3
			×	كافحت لتحقيق ما اردته	4
		×		تغيرت إلى الأحسن	5
	×			تناولت الأمور واحدة بواحدة	6
×				تمنين لو استطعت تغيير ما حدث	7
×				تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشاكل	8
	×			ركزت على الجانب الايجابي الذي يمكن أن يظهر فيما بعد	9
	×			تناقشت مع شخص لأعرف أكثر عن الموقف	10
			×	تمنيت لو حدثت معجزة	11
		×		خرجت أكثر قوة من الوضعية	12
	×			غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام	13
×				أنبت نفسي	14
×				احتفظت بمشاعري لنفسي	15
			×	تفاوضت للحصول على شيء ايجابي من الموقف	16
			×	جلست وتخيلت مكاناً او زماناً أفضل من الذي كنت فيه	17
			×	حاولت عدم التصرف بتسرع أو باتباع أول فكرة خطرت لي	18
×				رفضت التصديق أن هذا حدث فعلاً	19
	×			أدركت بأنني سبب المشاكل	20
			×	حاولت عدم البقاء لوحدي	21
×				فكرت في أمور خيالية ووهمية حتى أكون أحسن	22
	×			قبلت عطف وتفاهم شخص	23
×				وجدت حلاً أو حلين للمشكلة	24
		×		حاولت نسيان كل شيء	25
	×			تمنيت لو استطعت تغيير موقعي	26
			×	عرفت ما ينبغي القيام به وضاعفت مجهوداتي وبذلت كل ما بوسعي للوصول إلى ما أريد	27
	×			عدلت شيء في ذاتي من أجل أن أتحمّل الوضعية بشكل أفضل	28
	×			نقذت نفسي ووبختها	29

