

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية - قطب شتمة

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس



عنوان المذكرة:

الضغط النفسي لدى المرأة الحامل

في ظل جائحة كوفيد 19

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي

اشراف الاستاذ:

* د. مرابطي عادل

اعداد الطالبتين:

- قنيدي بشرى

- عمري جيهان

السنة الجامعية: 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

١٤٣٨

بسم الله الرحمان الرحيم

" رب أوزعني أن اشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و
أن اعمل صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين "

صدق الله العظيم

سورة النمل آية "19"

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على المصطفين وكل التابعين ,نشكر
المولى سبحانه وتعالى على أنه أمدنا بالصحة والعافية وأفرغ علينا صبرا وجهدا لإتمام
هذا العمل .

وان الذي لا يشكر الناس لا يشكر الله , ومن هنا أود أن أقدم الشكر كل الشكر الى
من ساهم وتعاون معي في إكمال هذا العمل وأخص بالشكر الأستاذ المشرف "عادل
مرابطي" لإشرافه على مذكرتي و على كل ما أبداه من الملاحظات العلمية القيمة مما
كان له الأثر الكبير في تخطي العقبات و الصعوبات التي واجهتني في هذا البحث
داعية من الله ان يديمه ذخرا لطلبته و عوننا لكل من يحب العلم و يسعى اليه .

كما أتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة شعبة علم النفس كافة ودفعة ماستر 2علم
النفس العيادي "2020, 2021" , فلكم مني جزيل الشكر وفائق الاحترام
والتقدير .

إهداء

الحمد لله الذي جعل لي العلم نور طريقي , ومنفعة حياتي , وعليه توكلت وبه يسرت . أهدي ثمرة جهدي المتواضع هذا الى النبي ربتي وضحت من اجلي دون كلل و دون ملل الى من سلكت دروب الحياة الوعرة بالشموخ و الكبرياء الى القلب الكبير الذي شملني باسمى آيات الحب و الحنان الى من منحني القوة و العزيمة لمواصلة الدرب ، و بفضلها واصلت طريق النجاح و الى من علمتني الصبر و الاجتهاد الى مشعل دربي وقره عيني الى من سهرت الليالي و انتظرت مثل هذه الأيام الى أغلى شيء في حياتي الى العظيمة:

"أمي الحبيبة"

كما أهدي هذا العمل الى من رحل عن الدنيا دون وداع والى من حرمني الدهر من نبرات صوته الى من غاب على عيني ولكنه في قلبي الى من نقش اسمه في روحي الى عزيز قلبي رحمة الله على روحه الطاهرة

:

"أبي الغالي غمري عبد الرحمان "

كما أهديه الى صديقتي وصاحبة دربي وشريكتي في انجاز المذكرة "قنيدي بشرى" الى الأعرزاء على قلبي , اخوتي وسندي في الحياة ,والى كل من ارتشفت معهم كأس المحبة والصدافة, وكان لي معهم أجمل الذكريات ,والى كل من لهم مكانة في قلبي ولم يذكرهم قلبي , أدامكم الله سندا وفخرا لي .

جيهان وبشرى

ملخص الدراسة:

تهدف دراستنا الحالية للكشف على مدى إدراك الضغط النفسي للمرأة الحامل في ضل جائحة كوفيد 19 في ولاية بسكرة .

وقد تمت إجراء الدراسة على حالة واحدة من النساء الحوامل في ضل جائحة كوفيد ولتحقيق هدف الدراسة قمنا بإتباع المنهج العيادي الإكلينيكي ,معتمدين على دراسة الحالة التي تضمنت أدوات الدراسة التالية: (كل من المقابلة النصف موجهة مقياس إدراك الضغط النفسي " لفستاين **levenstein** " 1993) والذي يتضمن (30) بند .

حيث توصلنا الى النتائج التالية الى ما يلي :

-تعاني المرأة الحامل من ضغط نفسي مرتفع في ضل جائحة كوفيد .

فهرس المحتويات

الصفحة	فهرس المحتويات
	شكر وتقدير
	الإهداء
	جدول الملاحق
	ملخص الدراسة
أ-ب	المقدمة
الإطار النظري	
الفصل التمهيدي (الإطار العام للدراسة)	
5	1- إشكالية الدراسة
7	2- فرضيات الدراسة
7	3- أهمية الدراسة
8	4- أهداف الدراسة
8	5- تحديد المصطلحات الإجرائية
الفصل الثاني : الضغط النفسي	
10	تمهيد
11	1- لمحة تاريخية
12	2- تعريف الضغط النفسي
15	3- أنواع الضغط النفسي
17	4- أعراض الضغط النفسي
19	5- أسباب الضغط النفسي
22	6- عوامل الضغط النفسي والنساء
23	7- الأمراض المتعلقة بالضغط النفسي
25	8- الضغوط لدى النساء
25	9- النظريات المفسرة للضغط النفسي

30	10-آلية حدوث الضغط النفسي
31	11-علاج الضغط النفسي
34	خلاصة الفصل
الفصل الثالث : المرأة الحامل ووباء كورونا	
36	تمهيد
37	1-مفهوم الحمل
38	2-أعراض الحمل والعلامات الدالة على الحمل
40	3-العوامل المؤثرة على المرأة الحامل
47	4-التغيرات النفسية للمرأة الحامل
47	5-الانعكاسات النفسية للحمل
49	6-علاقة الحمل بالضغط النفسي
49	7-تأثير كوفيد 19 على المرأة الحامل .
50	8-الرعاية الصحية للمرأة الحامل في ظل جائحة كوفيد19.
53	خلاصة الفصل
الإطار التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية	
56	تمهيد
57	1-منهج الدراسة
58	2-حالة الدراسة
59	3-حدود الدراسة
59	4-أدوات الدراسة
الفصل الخامس : عرض وتحليل النتائج	
65	1-تقديم الحالة
68	2-مناقشة النتائج على ضوء فرضية الدراسة
70	الخاتمة
72	قائمة المراجع

	الملاحق
--	---------

فهرس الملاحق

الرقم	العنوان
01	دليل المقابلة العيادية النصف موجهة
02	المقابلة كما وردت مع الحالة
03	جدول اختبار إدراك الضغط النفسي

مقدمة

المقدمة :

في ظل الظروف الاستثنائية التي يعيشها العالم خلال الشهور الأخيرة , تثير جائحة كوفيد 19 قلق الجميع , وخاصة من يعانون من مشكلات صحية أو ظروف جسدية تجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالمرض .

من بين هؤلاء نجد النساء الحوامل , اللاتي يشكلن نسبة 9 % من مصابي فيروس كورونا , بالإضافة الى التخوفات والتساؤلات حول مدى سلامتهن وسلامة الأجنة في بطونهن , يعد القلق والتوتر من المشاعر الشائعة التي تتعرض لها الأم في أثناء الحمل , بطبيعة الحال . اذ يعتبر الحمل من أهم المراحل التي تمر بها كل امرأة قادرة على الإنجاب , أين تعيش سلسلة من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية , ويكون شعورهن بالحمل عادة انعكاسا لمشاعر عميقة يحملنها ازاء الإنجاب , أو قد يشعرن بعدم قدرتهن على تحمل مسؤولية الأمومة , الا أن المرأة الحامل تتناوبها العديد من المشاعر خلال أزمة كوفيد19 . تؤدي بها الى الخوف , التوتر , القلق أي تعيش التناقض العاطفي .

كما تتوافد الى ذهن المرأة خلال فترة حملها أفكار وتصورات سلبية حول ذلك الحمل , وهو ما يجعلها تقع تحت وطأة الضغوط النفسية التي تؤدي بها الى ظهور الاضطرابات النفسية وصعوبة فترة الحمل , ترتبط الضغوط بإحداث الحياة اليومية التي تتعرض لها المرأة الحامل من ضغوط خارجية .(السيد خليفة,2008) . ويعد من المواضيع العلمية الحديثة وجديرة بالاهتمام لما لها من خطورة وتأثير على كثير من جوانب حياة الفرد والمجتمع وخاصة المرأة الحامل , واذا كان الحمل لأول مرة .

ومن خلال هذا المنطلق كان موضوع بحثنا يتمثل في الضغط النفسي لدى المرأة الحامل في ظل جائحة كوفيد 19. وهكذا قد تضمن هذا البحث :

الفصل الأول الذي يتضمن الإطار العام للإشكالية , وفرضيات البحث , أسباب اختيار هذا الموضوع و وأهمية الدراسة والأهداف , ويشمل تحديد المفاهيم , كما جاء في الجانب النظري .

الفصلين التاليين : الفصل الثاني الذي تناولنا فيه موضوع الضغط النفسي , من لمحة تاريخية, تعريف الضغط النفسي ,أنواعه , أعراضه , أسبابه , عوامل الضغط النفسي , الأمراض المتعلقة بالضغط النفسي , الضغوط لدى النساء , نظريات الضغط النفسي , آلية حدوث الضغط النفسي , وأخيرا علاج الضغط النفسي .

أما الفصل الثالث تم التطرق الى موضوع الحمل الذي يشمل مفهوم الحمل والأعراض الدالة عليه , والعوامل المؤثرة على المرأة الحامل , والتغيرات النفسية للمرأة الحامل , الانعكاسات النفسية للحمل , وعلاقة الحمل بالضغط النفسي , وتأثير كوفيد 19 على المرأة الحامل , وأخيرا الرعاية الصحية للمرأة الحامل في فترة كوفيد 19 .

وفي ما يخص الجانب التطبيقي قد قسمناه الى فصلين هما :

الفصل الرابع والذي يتضمن الإجراءات المنهجية والذي تناولنا فيه كل من المنهج المستخدم "المنهج العيادي " في الدراسة وحالة الدراسة وحدود الدراسة وأيضا الأدوات المستخدمة لدراسة والمتمثلة في (المقابلة النصف موجهة ومقياس إدراك الضغط النفسي).

أما الفصل الخامس والأخير فقد تناولنا فيه عرض الحالة وتحليل نتائجها حيث قمنا بتقديم حالة واحدة وتحليلها وتطرقنا الى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء فرضية الدراسة وأخيرا الخاتمة التي تم تقديمها من طرف الطالبتين .

الجانب النظري

الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

1. اشكالية الدراسة .
2. فرضية الدراسة .
3. اهمية الدراسة .
4. اهداف الدراسة .
5. تحديد المتغيرات الاجرائية للدراسة .

1/ الإشكالية :

واجه العالم هلعاً لم يسبق له مثيل ، لظهور جائحة فيروس كوفيد 19 ظهوراً مفاجئاً في العالم بأسره، وبسبب هذا الوباء عمت المعاناة والأزمات النفسية وهذا ما أدى الى تعطيل مجرى حياة الملايين من الناس، فأصبح الوضع الصحي العالمي مهدداً ، فحتى البلدان الغنية ذات النظم الصحية القوية نراها ترزح تحت وطأة الضغط .

فيروس كوفيد 19 يعد فصيلة واسعة الانتشار المعروفة بأنها تسبب أمراضاً تتراوح من نزلات البرد الشائعة الى الاعتلالات الأشد وطأة مثل متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد .

وفي ضل هذه الجائحة تأثرت كل التوازنات الصحية في مختلف الوضعيات المتعددة ومنها وضعية الحمل والذي أصبح فترة تحمل في طياتها العديد من الإثارة والتوقعات فبالنسبة للمرأة الحامل التي تواجه نقشي مرض فيروس كورونا (كوفيد19) ، بات الخوف والقلق وعدم اليقين يلقي بضلاله على هذه الفترة، فحسب السيدة (فرانكا كادي) رئيسة الاتحاد الدولي للقابلات أن العديد من النساء الحوامل تشعر بالخوف في التوجه للحصول على الفحوصات الطبية المنتظمة في الوقت التي تلتزم فيه بالاحتياطات الضرورية لتجنب الإصابة بعدوى كوفيد 19 ، حيث بدأت القابلات بتنفيذ مهامهن السريرية أو فحوصات معينة عبر الهاتف ، وذلك بغية تقصير الوقت اللازم أثناء الزيارة الفعلية لتفحص الجنين ونموه و على ذلك لا بد ان تقلل المرأة الحامل من الذهاب الى الأخصائيين الصحيين ، وذلك لحماية نفسها وحماية الأخصائيين من الإصابة بالمرض كوفيد 19 باعتبار أن الحامل أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات التنفسية تتطلب وحدات الرعاية المركزة 1.5 مرة مقارنة بالمرأة الغير حامل ، كذلك تحتاج المرأة الحامل الى التنفس الصناعي بمعدل أعلى 1.7مرة وتتفاوت تلك الاحتمالات وفق عاملي العمر والعرق.

فالمرأة الحامل المصابة بكوفيد 19 أكثر عرضة للولادة المبكرة مما يرتفع احتمال إدخال طفلها الى وحدة رعاية حديثي الولادة ، ولكون فترة الحمل لها عدة دلالات بيولوجية ، نفسية واجتماعية والحالة الانفعالية للمرأة مهمة جدا لاستقبالها لهذا الحدث لذا يجب مراعاة الحالة النفسية للمرأة الحامل لكي تتجاوز هذه المرحلة . فالمرأة الحامل من بين الفئات الأكثر تعرضاً للضغوط مما ينجم عن ذلك اضطرابات نفسية مثل : الاكتئاب ، القلق ، التوتر .

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

كما يشير الضغط النفسي الى تلك القوة التي تؤثر على الفرد خاصة المرأة الحامل , وتسبب لها بعض التغيرات النفسية مثل التوتر والضييق , وبعض التغيرات العضوية والفيزيولوجية فالضغوط النفسية تشير الى الإحساس الناتج عن فقدان المطالب والإمكانيات مصاحبا عادة مواقف الفشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب مؤثرا قويا في إحدى الضغوط النفسية , فالضغط النفسي يعرف كظاهرة أنه مفهوم عام يرمز الى الاستجابة الفسيولوجية لضغوطات النفسية والجسدية ,وحسب كوهين **cohen** يعرف الضغط أنه زيادة المتطلبات البيئية الداخلية والخارجية ,الحقيقية والخيالية عن قدرة الفرد التكيفية التي تحدث تغيرات نفسية وجسدية قد تضع الشخص تحت وطأة المرض الجسدي أو النفسي .

وهذا ما أشارت اليه دراسة "بيرك"(2001) بأن مخاطر الضغوط الانفعالية تنخفض بشكل كبير عندما يكون الى جانب المرأة الحامل الزوج أو أحد أفراد العائلة الذي يقدمون الدعم الاجتماعي ,فحسب لازاروس (1983) فان الضغوط النفسية تحدث لدى الكائن الحي عند يكون هناك مطالب تفوق أو تتجاوز قدرة الشخص على تحملها أو مواجهتها .

فحسب هنري موراي أن الضغط النفسي الناشئ عن التفاعل بين مختلف الأبعاد المشكلة لحياة الفرد , هو من المحددات الجوهرية لسلوك الإنسان , وان التكيف الذي يبديه الفرد إزاء الوضعيات الضاغطة ما هو الا نوع من التخلص من الضغوط التي يقع الفرد تحت طائلتها .

وأظهرت دراسة جديدة لتي نشرت في المجلة الطبية "جاما أبون نتوروك" ,أن أجنة الأمهات الحوامل اللواتي يعانين من مستويات عالية من الضغط النفسي يكون لديهم على الأرجح روابط أضعف بين منطقتين من الدماغ تشارك في الوظائف الإدراكية التنفيذية والسلوكية .

وأشارت ليمبيروبولوس الى أن الصلة بين الضغط النفسي وتطور دماغ الجنين مقلقة خصوصا لنساء الحوامل أثناء وباء كورونا المستجد . حيث وجد بحث سابق أجرته قبل أشهر قليلة أن الضغط النفسي لدى النساء الحوامل قد زاد بمقدار الضعف بعد تفشي الفيروس .

وما تم عرضه في موضوع الدراسة حول فترة الحمل والضغط النفسي الذي تعيشه المرأة الحامل في ظل جائحة كوفيد 19 يمكننا صياغة الإشكال الآتي :

- هل تعاني المرأة الحامل من ضغط نفسي في ظل جائحة كورونا ؟

- ما مستوى الضغط النفسي لدى المرأة الحامل في ظل جائحة كورونا ؟

2/ فرضية الدراسة:

1-2/ فرضية العامة : تعاني المرأة الحامل من ضغط نفسي في ظل جائحة كورونا.

3/ أسباب اختيار الموضوع:

ان سبب اختياري لموضوع الضغط النفسي لدى المرأة الحامل في ظل جائحة كورونا ان:

_ من اجل معرفة الظروف النفسية التي تعيشها المرأة الحامل في فترة كوفيد 19.

_ لان المرأة الحامل تعاني من نقص المناعة ذلك ما يجعلها اكثر عرضة للضغوط النفسية.

_ لان الدراسات والابحاث حول الضغط النفسي لدى المرأة الحامل قليلة .

لذلك نظرنا الى هذا الموضوع للتعرف من قرب عن الحالة النفسية للمرأة الحامل , وما مدى تأثير جائحة كورونا عليها .

4/ أهمية الدراسة :

القاء الضوء على مرحلة هامة في حياة المرأة , والتي هي مرحلة الحمل خاصة في ظل جائحة كورونا , اهتمامنا الكبير لهذه الفئة في ازمة كوفيد19 , تسليط الضوء على المرأة الحامل , واهمية المرحلة العمرية التي تتعرض لها الدراسة وهي مرحلة الحمل .

تزويد العائلات بالنصائح لفهم اكثر للنساء الحوامل للتعرف على وسائل وطرق مواجهة المرأة الحامل للضغوط النفسية , كما يهتم هذا البحث بالمرأة الحامل قصد فهم جانب من جوانب حياتها , وكيفية مساعدتها على تقبل وضعها الحالي كمرأة حامل تحت ضغط نفسي متواصل خوفا من فقدان حياتها في ازمة كورونا و ذلك لنقص المناعة .

5/ أهداف الدراسة :

- _ يهدف هذا البحث الى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى المرأة الحامل في ظل جائحة كورونا .
- _ اثراء البحث العلمي الذي يخدم علم النفس العيادي .
- _ الاسرار على تحسين طرق الرعاية الصحية وتوفير الراحة النفسية والمحافظة على سلامة المرأة الحامل في ظل جائحة كورونا .
- _ لابد من توفير الامن والامان من اجل ضمان الصحة النفسية و التوافق النفسي , والاجتماعي لهذه الفئة في المجتمع .

6/ تحديد المصطلحات :

الضغط النفسي : يقصد به تلك الدرجات التي تبين مستوى الضغط النفسي لدى المرأة الحامل في ازمة كوفيد 19 .

الحمل : هو فترة التغيرات النفسية والجسمية والهرمونية , تبدأ من لحظة الاخصاب , وتنتهي بعد الولادة وفي هذه الدراسة تمس المرأة الحامل في ظل جائحة كورونا .

كوفيد 19 : يقصد به فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا 2 يعد سببا لتفشي احد الامراض التي بدأت في الصين سنة 2019, ويسمى المرض الناتج عنه : مرض فيروس كورونا 2019 كما صنف كجائحة .

الفصل الثاني

الضغط النفسي

تمهيد

- 1.لمحة تاريخية
 - 2.تعريف الضغط النفسي .
 - 3.انواع الضغط النفسي .
 - 4.اعراض الضغط النفسي .
 - 5.اسباب الضغط النفسي .
 - 6.عوامل الضغط النفسي والنساء.
 - 7.الأمراض المتعلقة بالضغط النفسي
 - 8.الضغوط لدى النساء
 - 9.النظريات المفسرة للضغط النفسي .
 - 10.آلية حدوث الضغط النفسي .
 - 11.علاج الضغط النفسي .
- خلاصة الفصل

تمهيد :

يوصف العصر الحالي بأنه عصر الضغوط و الأزمات النفسية ، فقد أجريت العديد من الدراسات حول الضغوط النفسية لما لها من تأثير على الأفراد ، حيث يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم النفسية الى مواقف ضاغطة من مصادر متعددة حيث أصبح مصطلح الضغط النفسي مصطلح أساسي في مجالات عديدة كالطب ، و علم النفس و في مجال التربية و غيرها ... و قصد فهم الضغط النفسي بالأخص عند أمهات المصابين بالتخلف العقلي .

سنتطرق في هذا الفصل الى مفهوم الضغط النفسي و أنواعه و أعراضه و أسبابه و مراحل و الأمراض المتعلقة به و النظريات المفسرة له و طرق علاجه .

1/ لمحة تاريخية حول الضغط النفسي :

الضغط النفسي ظاهرة فيزيائية ونفسية عرفت جيدا لدى العلماء منذ أكثر من خمسون سنة كما حدد وجود ضغط ايجابي وآخر سلبي .

واحد الإسهامات الأولى في أبحاث الضغوط كانت ل (كانون) سنة 1932 لاستجابة القتال او الهروب حيث يرى ان الكائن الحي حين يدرك تهديد ما يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الصماء باستثارة الجسم وتحفيزه الى إفراز هرمونات تسرع دقات القلب , تزيد ضغط الدم , ترفع نسبة السكر في الدم وتزيد سرعة التنفس والتقليل من دورة الدم المتجه للجلد , وزيادته في العضلات ومن هنا توصل ان الضغوط ممكن ان تكون ضارة بالكائن الحي لتعطيلها , أدائها الانفعالي والفيزيولوجي , وقد تكون سببا في حصول مشكلات صحية (تايلور, 1986, 46)

وقد قدم الطبيب هانس سيلبي (1936) نموذج أعراض التكيف العام وهو نموذج يستخدم لوصف الفعل البيولوجي تجاه الضغوط المستمرة والقاسية و يوجد ثلاث مراحل بهذا النموذج , المرحلة رد الفعل تجاه الإحساس بالخطر حيث ينشط الجهاز العصبي الإرادي نتيجة الضغوط, فاذا كانت الضغوط شديدة جدا فان عدة تغيرات ممكن ان تحدث مثل القرحة المعدية اما أثناء المرحلة الثانية تحدث المقاومة فان الكائن الحي يتكيف مع الضغوط لا اراديا باليات التوافق المتاحة, واذا استمرت الضغوط وكان العضو غير قادر على الاستجابة بفعالية تبدأ المرحلة الثالثة و هي مرحلة التعب والأعياء حيث يموت الكائن او يعاني من تلف لا يعالج. (تايلور, 1996, ص191) .

و استعمل لوتر و لا زاروس (1978) مصطلح كوبيين اي المواجهة و هو يشمل مجمل المواجهات التي يضعها الفرد بينه وبين محيطه وهذه الأعمال تتركز على نوعين من الاستجابات الأولى متجهة نحو المشكل والتي تهدف الى ايجاد الحل والأخرى متجهة الى المشاعر وتهدف الى التحقيق من سلبية المشاعر المدركة.

اما بحوث ماريان وفريقها البحثي في السويد أهمية و ردود المكون النفسي في رد فعل الفرد تجاه مصادر الضغط المختلفة, كما بينت تأثير هرمون الأدرينالين والنور أدرينالين العلي على الوظائف الانفعالية ويعتمد نشاط الغدة العضوية بشكل شبه كلي على المواقف النفسية مثل الشعور بفقد التحكم او زيادة الاستثارة وقتلتها. (علي عسكر, 2009, ص36).

2/ تعريف الضغط النفسي :

لغة :

مشتق من الاسم اللاتيني بمعنى الشدة أو الضيق ، و هذا الاسم مشتق من الفعل اللاتيني بمعنى يشد و يشير المعجم الوجيز الى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط النفسي هو : ضغطه ضغطا و عصره و زحمه و الكلام بالغ في ايجازه و عليه شدد و ضغط . (طه عبد العظيم حسين , 2006, ص 16) .

اصطلاحا :

يعرف الضغط النفسي على أنه استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها , لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة وتحتاج الى المزيد من الجهد النفسي والجسدي الفيزيائي للفرد.

كما يعرف كذلك على أنه تفاعل بين الشخص والبيئة , والذي يقيم من قبل الشخص كتجاوز لإمكاناته والذي قد يؤدي الى خطر على حالاته الصحية .

ويعرف أيضا على أنه حالة من التوتر النفسي الشديد , يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك , ومصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع الى متغيرات بيئية خارجية كالطلاق والوفاة والخسارة المادية والهجرة , ومنها ما يرجع الى متغيرات داخلية الصراع النفسي , والطموح الزائد والتنافس, وطريقة التفكير.(عبد الله عبد القاسم , 2011, 115).

من خلال التطرق لمفهوم الضغط النفسي تستعرض مجموعة من التعاريف نذكر منها ما يلي :

*يعرفه هانزسلي 1979 Hans Selly :

أنه "استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة" (طه جميل, 1998, 40).

* يعرفه كوفر (1964) :

بأنها هي الحالة التي يدرك فيها الفرد أن استقراره في خطر و أن عليه أن يواجه كل طاقته لحماية هذا الاستقرار .

* يعرفه بيرفن (1968) :

أن الضغط النفسي هو علاقة الفرد و البيئة و عندما يدرك الفرد أن إمكانيته تكفي للتعامل مع مطالب البيئة لكن بعد الكثير من الجهد يشعر في تلك الحالة بمقدار متوسط من الجهد اما عندما يدرك أن إمكانياته لا تكفي لسد الحاجات البيئية فانه في تلك الحالة يعاني من الضغوط بشكل كبير. (خليفة 2008، ص 130).

* يعرفه بيك (1976) :

على أنه استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على موقف الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له احباط و تعوق اتزانه ، أو موقف يثير أفكارا عن العجز و اليأس و الاكتئاب .

* يعرفه ماك جراث: (Mc . Grath) بأنه :

" نوع من أنواع الاتوازن بين المطلب و القدرة على الاستجابة له ، في ظل ظروف يدرك فيها الفشل في تلبية المطلب على أن له عوقب مهمة " . (بن صالح, 2015 ,ص 80) .

* عرفه « Szilzgyi and Wallace » بأنه :

قوة لها تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد ، و الناجم عن عوامل تنشأ من البيئة الخارجية أو من داخل الفرد نفسه " (بن صالح , 2015, ص 89)

أشار سيلبي (Selye) (1956-1971):

الى أن الضغط النفسي عبارة عن المجموعة من الأعراض التي تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئية مثل التغيير في الأسرة او فقدان عمل والتي تضع الفرد تحت ضغط نفسي. (ماجدة, 2008 , ص 20).

-اسبيلبرجر (Speilberger) 1981:

يقول بان الضغوط هي عبارة عن تلك القوة الخارجية التي تحث تأثيرا على الفرد فالضغوط النفسية تشير الى الإحساس الناتج عن فقدان المطالب او الإمكانيات ويصاحبه عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في المواجهة مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية. (السيد خليفة, 2008, ص 168).

كما يشير مفهوم الضغط الى العوامل النفسية التي قد تحد قدرة الإنسان على تأدية واجباته اليومية بشكل مناسب ويقود الضغط الى ردود فعل سيئة نفسية وجسمية قصيرة او طويلة المدى وغالبا ما يكون الضغط حالة من الاحساس بالتوتر الانفعالي تنشأ من المواقف الصعبة التي يتعرض لها الشخص. (عبد الغني , 2008, ص 85).

-ويشير علي عبد السلام (2000) :

الى ان الضغوط النفسية عبارة عن سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة ومتطلباتها مما يفرض عليه سرعة التوافق في مواجهة الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول الى تحقيق التوازن. (غيسى, 2008, ص 131, 132).

- يعرفه هارون توفيق الرشيدى :

الضغط Stress الانضغاط Strain فالضواغط تشير الى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي الاجتماعي , النفسي , أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته , اي وفوق الضغط بفعالية الضواغط والتي يعبر عنها في الشعور بالإعياء والإنهاك. (الرشيدى, 1999 ص 16).

-يرى على إسماعيل أن الضغط هو استجابة داخلية كما يدركه الفرد من مؤثرات داخلية وخارجية تسبب تغييرا في توازنه الحالي , وهناك نوعان من الضغوط:

أ- الضغط الايجابي : ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تحرك أداء الفرد السليم لوظائفه , وهو مفيد لزيادة نشاط الفرد حفاظا على حياته .

ب-الضغط السلبي : تتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تجعل الفرد أقل قدرة على أداء وظائفه (علي, 1999, 75).

من خلال التعاريف السابقة نلاحظ أن هناك من ركز على المثيرات والظروف الخارجية في تعريفه للضغوط النفسية فتعرف على أنها :

وجود متطلبات بيئية تفوق قدرة الفرد على احتمالها , وهناك من ركز على الاستجابات الفيزيولوجية والنفسية للضغوط النفسية في تعريفه لها فيعرفها بأنها الاستجابات السلوكية والانفعالية الناتجة عن تلك المتطلبات التي تفوق قدرة الفرد على احتمالها .

_ يعرف أيضا على أنه " خبرة انفعالية سلبية يترافق ظهوره مع حدوث تغييرات بيوكيميائية و فيزيولوجية و معرفية و سلوكية يمكن التنبؤ بها و يمكن أن تؤدي اما الى تغير الحدث الضاغط أو التكيف مع اثاره . (شيلي, 2008, ص 343) .

تعريف اجرائي :

يعرف الضغط النفسي على أنه مجموعة من المؤثرات الداخلية تواجه الفرد فتأثر على توازنه النفسي مما تسبب له صعوبة في التكيف الوظيفي و النفسي له .

3-أنواع الضغط النفسي:

للضغط النفسي عدة أنواع, حيث تعددت التصنيفات بتعدد النظريات المفسرة للضغوط ونذكر منها مايلي:

3-1 تقسيم الخطيب:

اذ يرى ان للضغط النفسي أنواع عدة هي:

- ضغوط غير حادة: ينتج عنها استجابات طفيفة.
- ضغوط حادة: وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة و تختلف هذه الاستجابات من شخص الى آخر.
- ضغوط متأخرة: لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث انما تظهر بعد فترة
- ضغوط ما بعد الصدمة :ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وتترك أثرها على الكائن الحي بشكل طويل المدى (العزيز, 2008, ص 28).

3-2 تقسيم سيلبي:

أشار الى وجود أنواع من الضغط وهي:

- الضغط النفسي السيئ: يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ويسمى كذلك الألم مثل: فقدان عمل.
- الضغط النفسي الجيد: قد يكون له تأثير ايجابي كذلك انه أساسي في الحث على العمل والإدراك.
- الضغط النفسي الزائد: وينتج عن تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدرته على التكيف.
- الضغط النفسي المنخفض: يحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي والإثارة. (الشيخاني, 2003, ص 14).

3-3 تقسيم موري:

ميز موري بين أنواع من الضغط هي:

- ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.
 - ضغط الفا: يشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.
 - ضغط النقص والضياع والتعرض للكوارث: هو شعور بالتوتر والقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة الى الانجاز وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية وأشخاص يجعلون الشخص يشعر بضغط كالشعور بالضيق لفقد الممتلكات وفقدان وظيفة والتعرض للمرض.
 - ضغط النبذ وعدم الاهتمام: هو الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناتج عن عدم إشباع الحاجة الدافعية, وكذلك الشعور لصراع الناتج عن وجود أشخاص وموضوعات تظهر عدم اهتمام الآخرين وقلة تقديرهم للفرد .
 - ضغط الخداع والمراوغة: هو الشعور بالقلق الناتج عن عدم اشباع الحاجة الى الفهم والمعرفة.
- والضغوط تتنوع وتتشكل لتمس كافة نواحي الحياة التي يعيشها الإنسان ويمكن تصنيفها كالاتي:

_ **ضغوط العمل:** ناتجة عن إرهاق العامل والمتاعب التي يواجهها, أول نتائجها الجوانب النفسية تتمثل في حالات التعب والملل .

_ **ضغوط اقتصادية:** لها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وأضعاف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية او الخسارة أو فقدان عمل بشكل نهائي.

_ **الضغوط الاجتماعية:** معايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية.

_ **الضغوط الأسرية:** تشكل بمسؤوليتها وبعواملها التربوية ضغطاً, فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه الالتزام والا اختل تكوين الأسرة وينتج عن هذا التفكك الأسري.

_ **الضغوط الثقافية:** تتمثل في الانفتاح على الثقافات الوافدة دون مراعاة الأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع. (ماجدة , 2008, ص31).

4/ أعراض الضغط النفسي :

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

4-1- أعراض جسدية :

- تغيرات في أنماط النوم .

- التعب .

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

_ آلام في الأس .

_ أوجاع في أماكن مختلفة من الجسم.

_ العدوى .

_ عسر الهضم.

_ خفقان القلب بسرعة وبقوة .

_ نبضات قلب خاطئة (سمير شيخاني, 2003 , ص 18_19).

4-2- أعراض نفسية:

- _ تغيرات في العادات والنشاطات اليومية كالنظافة والمظهر .
- _ نوبات غضب شديدة مع اللجوء للعدوانية والعنف .
- _ نوبات اكتئاب شديدة مع نفاذ الصبر .
- _ الشعور بالعجز وعدم الأمان .
- _ الحساسية المفرطة (بغيحة الياس , 2006 , ص 71-72) .

4-3- الأعراض الفكرية والمهنية المعرفية:

- _ النسيان وصعوبة التركيز .
- _ صعوبة اتخاذ القرارات مع اضطراب التفكير .
- _ صعوبة استرخاء الأحداث وتزايد الأخطاء .
- _ استحواذ فكرة واحدة على الفكر .
- _ انخفاض الدافعية وانجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ (عثمان يخلف, 2001, ص 42) .

4-4- الأعراض السلوكية :

- _ الإفراط في الأكل .
- _ الميل الى الجدل والانعزال .
- _ الزيادة في التدخين او الكحول وأداء سيئ في العمل .
- _ تجنب المسؤولية أو إنكارها .
- _ عدم الاهتمام بالصحة وتغيير في العلاقات العائلية .

4-5- الأعراض الاجتماعية :

- _ عدم الثقة الغير مبررة .
- _ نسيان المواعيد أو الغائها قبل انجازها .
- _ تبني السلوك او اتجاه دفاعي في العلاقة مع الآخرين ومراقبتهم ومتابعة أخطائهم بالإضافة الى التفاعل الآلي وغياب الاهتمام الشخصي .

5/ أسباب الضغط النفسي :

ان مسببات الضغط النفسي تختلف من شخص الى اخر ، و يمكن تصنيفها الى :

1-5 الأسباب النفسية الانفعالية :

الانفعال في درجات معقولة من الخطر و يعبئ طاقته للعمل لكن في حالات كثيرة تتحول الانفعالات الى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية و الاجتماعية للفرد بما فيها وظائفه البدنية و ما يربتها من صحة أو مرض كما في حالات القلق والاكتئاب النفسي والإصابة بالأمراض النفسية المختلفة منها :

- الإحباط أسوء عوامل الضغط .
- كل العوامل المضايقة والإكراه .
- الملل والخوف والإرهاق وعدم الرضا .
- خيبة الأمل، والخجل والغيرة .
- الاجترار الذي يؤدي نفسيا الى الضغط .
- الانفعالات القوية الموجبة أو السلبية .
- وفاة أو مرض شخص قريب .
- المشاكل العاطفية والزوجية .
- الأرق والهموم والانشغالات المادية والمهنية .
- التغيرات المتكررة للبيئة , كتغير مقر السكن والترقية المهنية .

2-5 الأسباب الصحية :

نشاط الغدد و تضخم غدد الأدرينالين بشكل خاص و يتزايد افراز الأدرينالين منها عندما نواجه ضغوطا أو مشكلات صحية ، و نتيجة لهذا النشاط الغير عادي في إفرازات الأدرينالين تتحول الأنسجة الى

جلوكوز يمد الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب دائم وهو شيء يحدث لدينا جميعا في المواقف الانفعالية فظهور الأمراض النفسية يرتبط بأنماط الضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد , فبداية ظهور الأمراض النفسية تأتي اثر التعرض للتغيرات الحياتية , وينطبق هذا على الأمراض النفسية , كالقلق , الاكتئاب , الأمراض العقلية (نايل عبد العزيز, 2009 ص,34).

وفيما يلي قائمة أهم الضغوط التي ترتبط بالصحة حسب لازاروس :

- المشاكل الصحية كالإصابة بالمرض العضوي , والقلق حول العلاج الطبي والتأثيرات الجانبية لأدوية .
- هموم شخصية منها الوحدة ,والخوف من مواجهة المسؤوليات .
- هموم العمل وتتضمن عدم الرضا الوظيفي , وانخفاض الدافعية والعلاقات السلبية مع زملاء العمل .
- هموم مستقبلية منها الضمان الوظيفي واحتمال تدهور الحالة الصحية .
- المسؤوليات المالية مثل سداد القروض , الديون .
- مشكلات بيئية وتتضمن المشكلات الاجتماعية والأخلاقية والضجيج وحركة المرور .
- مشكلة الوقت منها انجاز أمور أكثر مما يسمح به الوقت المتاح للفرد ومسؤوليات متعددة وعدم وجود وقت كافي . (علي عسكر, 2003ص71).

5-3 الأسباب الاجتماعية :

تلعب العوامل الاجتماعية دورا كبيرا في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد و يختلف من حيث شدته و مصدره طبقا للوسط الاجتماعي الذي يشننا فيه الفرد ، كالفقر الذي يعتبر من بين عوامل الضغط النفسي . و كذا البطالة و لاتفافوت الحضاري و الثقافي و قلة الرفاهية و الوسائل التكنولوجية و الضغط السكني و قلة الخدمات

اذ يرى مكلااند أن اضطراب العلاقات الاجتماعية قد يلعب دورا مدمرا فالدافع القوي للانتماء الاجتماعي و تقبل الحياة مع الجماعة و تقبل الآخرين لها جميعها ارتباطات قوية بالصحة في جانبها النفسي و جانبها العضوي . (نايل العزيز, 2009,ص33) .

4-5 الأسباب الكيميائية :

ان المواد الكيميائية بما في ذلك المواد المخدرة تدخل في إصابة الشخص بالضغط النفسي فان المخدرة تؤدي الى التغيرات في المزاج والتي تعرض الشخص للضغط النفسي .

فالمادة المخدرة التي يتعاطاها الشخص المدمن تحدث له تغيرات كيميائية على مستوى الوسائط الكيميائية , وبالتالي تغير من شعور ومزاجه , يصبح الشخص متوترا وقلقا الى جانب بعض الأعراض الأخرى للضغط النفسي .(مصباح,2001, ص 134).

5-5 الأسباب البيولوجية

تتمثل في العوامل الغذائية واختلال النظام الغذائي كزيادة السكر والدهون والإفراط أو الافتقار الى البروتينات والإفراط في تناول القهوة والتدخين أو تناول الكحول .

وهناك عوامل عديدة قد تكون ضاغطة بالنسبة لفرد ما لا تكون مناقضة لآخر مثل :

-الضوء

-اللون

-العلاقات الشخصية

-البيت والأسرة .

-الأبوة والأمومة ونجد في هذا العنصر أنها تفرض الأبوة والأمومة أعباء جسدية وعاطفية ومالية ثقيلة تستطيع أن العمل الى جانب الاعتداء بالأولاد هو العامل الأكثر ضغطا خاصة للأم حيث تكون الى جانب العمل مسؤولية عن البيت , الأولاد والنفس .(شيخاني,2003, ص17).

-ونجد أيضا الوعي الذاتي

-المرح

- طبيعة الإنسان

- البنية المعرفية

- السمات الشخصية أو السلوكية

- المشكلات الشخصية

- التغيير

- التوقعات الغير الواقعية

- المواقف والاعتقادات

6/عوامل الضغط النفسي والنساء

للنساء كل واحدة منها لها قصة في ذاتها ,لها ظروفها وتاريخها واحتياجاتها ومشكلاتها , الا هناك أمور تشترك فيها الغالبية العظمى , قد يكون البعض تجاوزها والبعض الآخر قد تعرض لها , لكن ذلك لا ينفي كونها ضغوطا مرتبطة بكونها نساء يعيش في مجتمعات لها تصور خاص لدور النساء ومقامها في المجتمع تتأثر بعدة عوامل .

-عوامل اقتصادية وتتضمن الفقر وظروف العمل

-عوامل اجتماعية وثقافية تشمل الزواج التقليدي , وتعدد الزوجات وعدم الزواج والطلاق , وتعدد الأدوار الاجتماعية والمسؤوليات الملقاة على عاتق النساء .

-عوامل سياسية مثل الحرب والهجرة ووضع اللجوء والنزوح...الخ

-عوامل تشريعية مرتبطة بها تكلفة الدول من حقوق النساء وما توفر هـ من سبل دعك للحصول على تلك الحقوق .

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

-التعرض للعنف الجسدي و النفسي

تلك بعض العوامل والظروف البيئية التي تؤثر في حالة النساء النفسية في بلادنا , وقد تتسبب بضيق واسع من ردود الأفعال النفسية أو الاضطرابات النفسية الناتجة عن اضطرابات عضوية مثل سوء التغذية والفقر .

وهذه العوامل كأمتثلة عن أنواع من الضغوط النفسية التي تتعرض لها قطاعات واسعة من النساء ، بعضها قد يمثل أزمة حادة في حياتهن لكن البعض الآخر قد يمثل نمطا الحياة تضطر المرأة للتعايش معه بشكل يومي ، وحل المشكلات لا يقتصر على الحل الفردي لها بل أن هناك مشكلات تستدعي إحداث تغييرا اجتماعي عام لرفع الظلم عن فئة من فئات المجتمع ، الا أن كل واحدة تجد نفسها في وقت ما أمام معضلة ما أو توتر ما يجب التعامل معه لاسترجاع التوازن النفسي ، والاستمرار في الحياة . (سيف الدولة , 2003, ص 75).

7/ الأمراض المتعلقة بالضغط النفسي :

*أمراض القلب الوعائية :

ان مرض القلب الوعائي (نسبة الى الأوعية الدموية) هو المشكلة الصحية الأكبر التي يمكن ربطها بالضغط و الأسباب الرئيسية لمرض القلب تشمل التدخين و الأتعمة الدسمة جدا ، غير أن الضغط عامل مساعد مهم جدا . حيث تعمل الهرمونات الكظرية على زيادة ضغط الدم أي تهديد للصحة ، و لكن حالة متكررة أو دائمة للضغط المرتفع قد يكون لها تأثير خطير على الصحة على المدى الطويل فيتطور تصلب الشرايين و تنمو صفيحة دموية فيها (الشرايين) فتضيق تدريجيا للمجرى الذي يدفع عبره الدم و في اخر الأمر يحتمل أن يسد شريان فيؤدي الى ذبحة صدرية أو سكتة دماغية أو نوبة قلبية.

* جهاز المناعة :

يحمي جهاز المناعة الجسم من العدوى فهو يحارب الفيروسات و البكتيريا الضارة و السرطان ... ، و الضغط المفرط فقد يتلف جهاز المناعة بإصابة الغدة الصعترية (غدة صغيرة صماء قرب قاعدة العنق) فهي تضع كريات دم بيضاء لتنظيم المناعة ، و يحول تفاعل الضغط الوسائل الى الأجزاء الرئيسية في الجسم التي تضطر الى التعامل مع الضغط و بصورة خاصة الدماغ و القلب و العضلات . و تحرك أجهزة أخرى من الوسائل بما فيها جهاز المناعة و الهرمونات التي تحدثها الغدة الكظرية مسببة تلف لقدرة الجسم على مكافحة العدوى . و تكون النتيجة أنه قد يحدث ضغط مرتفع في المقاومة المنخفضة للأمراض العادية مثل : الزكام و الأنفلوانزا(شيخاني, 2003, ص 21) .

*** الاضطرابات الهضمية :**

ان كثيرا من المشكلات الهضمية مثل الإمساك و الإسهال و الأعراض المترامنة في الأمعاء سريعة التهيج مرتبطة بالضغط ، تتلقى الأعصاب في القصبة رسائل من الدماغ على شكل هرمونات تطلب الى العضلات المعوية ، الى أن تمتد أو أن تنقل مثل التشنجات ، الإمساك ، الإسهال ... و ينزع الضغط المزمن الى سد الجهاز الهضمي كليا مضاعفا ، المشكلات المعوية خطيرة واحدة .

*** داء الربو :**

داء الربو هو اضطراب في التنفس و علامته الانقباض المؤقت للقصبة الهوائية و عادة ما تتسبب النوبات عن رد الفعل الحساسية للعشب ، طلع الأشجار و بعض الأطعمة و لكنها قد تتسبب أيضا عن مثيرات كيميائية في الجو و احتمال الإصابة بنوبة الربو يستند الى فرط نشاط العضلات الشعبية التي تنقبض أو تنقلص لدى التعرض لواحدة من هذه العوامل و المثيرات . (شيخاني, 2003،ص 22) .

*** داء البول السكري :**

داء البول السكري سبه عجز الجسم عن تأييض السكر على النحو الصحيح ، الأمر الذي يؤدي الى مستويات جد مرتفعة من السكر في الدم . و تأييض السكر هو من مسؤولية هرمون الأنسولين الذي تفرزه غدة البنكرياس . و معظم المصابين بداء البول السكري يستطيعون إنتاج الأنسولين و لكن عوامل مختلفة تحد من فعالية الهرمون تعرف باسم (الحساسية للأنسولين) .

كما نعلم من فيزيولوجية الاستجابة للضغط أن اطلاق الهرمونات الكظرية بتأثير الضغط يمكن أن يكون له تأثير كبير على مستويات السكر في الدم ، و الأدرينالين يجعل السكر في الكبد يفرغ في مجرى الدم . و تعمل كميات كبيرة من الكورتيزول على تخفيض الحساسية للأنسولين و ليست مستويات السكر المرتفعة في الدم خطرة على الأشخاص المعافين و لكن الضغط المزمن المقترن بعوامل أخرى مثل (السمنة و البدانة) تعمل على زيادة احتمال الإصابة .

*** أمراض الجلد :**

يزيد الضغط من المستويات السمية في الجسم مما يؤثر على الجلد و تأثيرات الضغط المرئية على الجلد تشمل : حب الشباب ، الاكزيما ، داء الصدف ، الشحوب المفرط ، الأمراض الجلدية.

*** الصداع :**

هو واحد من الأمراض الأكثر شيوعا ، و الملايين من البشر يسعون وراء المساعدة الطبية حيال هذه المشكلة كل سنة و معظم حالات الصداع لا تنشأ عن المرض ، و لكن عن تعب أو الاضطرابات العاطفية و صادعات التوتر المنقطعة يسببها القلق أو الارهاق في العمل أو التهوية غير الملائمة .

*** الاكتئاب :**

يمكن أن يحدث الضغط المزمن الاكتئاب الحاد بسبب تأثيراته سيكولوجية و التغيرات الفيزيولوجية التي يحدثها الضغط يمكن أن تسهم كذلك في إحداث الاكتئاب و النقص في النوزادرينالين ربط الاكتئاب لدى البعض و كذلك فان استنزاف الكظري المزمن طويل المدى قد يكون عاملا مساعدا في المرض الاكتئابي . (الشيخاني, 2003، ص22) .

8/ الضغوط لدى النساء :

لقد تغير دور المرأة جذريا خلال الربع الأخير من القرن 20 في مجتمعاتنا فهي تشارك الزوج مسؤولياته و طموحاته إضافة الى زيادة مصادر الضغوط الناتجة عن الواجبات المنزلية و تربية الأولاد و توفير الراحة للعائلة في الأوضاع الاعتيادية أو في حالات الأزمات ، فإذا كان الرجل يعبر عن ردود أفعاله بحالات من التهجم و الكآبة الطارئة ، فعند المرأة تظهر على شكل أعراض جسمية مثل : انقطاع الطمث ، الصداع ، حالات الانهيار ما بعد الولادة و ظهور أعراض من اليأس المبكر .

ان الضغوط الناتجة عن الدور الأسري للأُم ، و المحاولة بما أمكن لتماسك الأسرة يشكل بحد ذاته ضغطا كبيرا عليها . (السيد, 2007، ص 130) .

9/ النظريات المفسرة للضغط النفسي :**9-1 نظرية التحليل النفسي :**

سيقموند فرويد : يرى بأن الأنا يعمل على حفظ الذات من العوامل و المثيرات الداخلية الخارجية المهدة له اما بالعدول عنها أو الهروب منها أو التكيف معها . فالزيادة بالضغط النفسي تولد الألم و انخفاضه يؤدي الى الإحساس باللذة و الأنا بطبيعته يسعى دائما لتحقيق اللذة و تجنب الألم .

فحسب التحليل النفسي ينظر للضغط من منظور نفسي داخلي حيث يتم التأكيد على أهمية و دور العمليات اللاشعورية و ميكانزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي و اللاسوي للفرد فالصراع و التفاعل المتبادل بين مكونات الجهاز النفسي الثلاث " الهو ، الأنا ، الأنا الأعلى " و عدم القدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات الهو و متطلبات الواقع الخارجي ينتج عنها الضغط النفسي و يتأثر إدراك الفرد للموقف الضاغط لتجاربه الداخلية .

إذا أن خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس فعي تشكيل شخصية الفرد ، فالفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة و مؤلمة فانه يسعى الى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانزمات الدفاع اللاشعورية ، و على هذا الأساس فالقلق و الخوف أو اي انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد يتم تفريغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت أو الإنكار و غيرها من ميكانزمات الدفاع .

_ فالنت : و قد قامت فالنت (1971) بوضع ميكانزمات الدفاع في شكل هرمي يتكون من 4 أجزاء هي : أجزاء الذهانية و هي في المقابل عصابية ، النضج و في المقابل عدم النضج . و ترى ان ميكانزمات الدفاع الفاشلة تعمل على تحاريف الواقع قليلا ، و أن هذه الميكانزمات تعدل ادراك الفرد للأحداث الضاغطة التي يواجهها و من ثم الضغط الانفعالي و خاصة القلق. (طه،2006، ص 78)

9-2 النظريات الفسيولوجية :

من أهم النظريات الفيزيولوجية التي تناولت الضغط النفسي نجد:

-نظرية "ولتر كانون" يعتبر الضغط حالة رد فعل في الحالات الطارئة وقد استخدم عبارة الضغط الانفعالي لوصف عملية رد الفعل النفسي الفيزيولوجي التي كانت تؤثر على الانفعالات للحيوانات التي كانت محتوى مجرى بحوثه ، وقد بينت الدراسات أن الضغط الانفعالي كالألم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي الذي يرجع الى التغيرات في كمية إفرازات عدد من الهرمونات أهمها هرمون الأدرينالين الذي يحفز الجسم على مواجهة المواقف الطارئة ، وعليه فان سبب الضغط هو كيان الاتزان الحيوي في حالة خطر نتيجة العوامل الخارجية القاتلة بالنسبة للكائن الحي .

-نظرية "بيكال" (1979) : يرى أن الفرد يحمل إمكانيات وقدرات خاصة تمكنه من التوافق مع مختلف العوامل والمواقف الضاغطة وذلك عند مواجهته لوقائع وأحداث تكون ضد طموحاته ميوله المتعلقة

بالعوامل الوراثية أو المكتسبة , بحيث ينجم عن عدم توافق المحيط وطموحاته صراع يدفعه الى استخدام ميكانزمات فيزيولوجية وأخرى أما زاد الفشل واستمر ذلك حتما سؤدي الى ظهور خلل في مستوى الجهاز أو العضو الخاضع لذلك الضغط .(عطور,1997,ص94,93).

-نظرية "هانز سيللي" : نظريته من خلال تجاربه المتنوعة على الحيوان والإنسان وقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يحدث اضطرابا في الجهاز الهرموني من خلال الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي المستقل , وأن هذه الاضطرابات الهرمونية هي المسؤولة عن الأمراض السيكوماتية الناتجة عن التعرض للتوتر والضغط النفسي الشديدين , وقد أطلق على الأعراض العضوية التي تظهر أثناء ذلك اسم زملة تناذر أعراض التكيف العام وتحدث خلال ثلاثة مراحل هي :

المرحلة الأولى : استجابة الانذار في هذه المرحلة يستدعي الجسم لكل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر فتحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهئ لها مجموعة من التغيرات العضوية الشرياني , فيكون الجسم في حالة استنفار وتأهب كاملين من أجل الدفاع والتكيف مع العامل المهدد .

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

المرحلة الثالثة .: مرحلة الإعياء والانهك : اذا طال تعرض الفرد للضغوط لمدة أطول فان يصل الى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الانهك ويصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل .

وفي هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتضطرب الغدد وتنقص مقاومات الجسم وتصاب الكثير من الأجهزة بالعطب ويسير المريض نحو الموت يخطى سريعة (عبد الله ,2001).

9_3 النظرية المعرفية :

أنشأ " لازاروس " نظريته نتيجة اهتمامه الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والنموذج التفاعلي للضغط , فهو يرى أن الضغط لا يتوقف على المثير الخارجي بقدر ما يتوقف على المعاني والتفسير التي يقدمها الفرد لذلك الموقف أي أن استجابة الفرد للموقف مرتبطة بالتقدير المعرفي ومجموع الأفكار والخبرات التي يكونها الفرد في محيطه , وبحيث تختلف هذه الاستجابة من فرد الى آخر فمنهم من يقوم بمواجهة الموقف ومنهم من يقوم بمخطط فعلي مباشر للمواجهة والى جانب اختلاف الاستجابات للمواقف تختلف الأحاسيس فمنهم من يستجيب بالغضب ومنهم من يستجيب بالإحساس بالقلق .

-نظرية "سبييل بورجر Spiel berger: يعتبر فهم نظرية " سبيلر بورجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط , ولقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق(قلق الحالة وقلق السمة).

وفي هذا الصدد يشير الى أن للقلق شقين يشملان ما يشير اليه على أنه سمة القلق أو القلق العصابي أو القلق المزمن وكذلك ما يسمى بحالة القلق أو القلق الموضوعي أو قلق الموقف , وسمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق قلحا يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية , بينما حالة القلق , موقفية تعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة وهو في نظريته للضغوط يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق العصابي الناتج عن خبرة سابقة بالضغط حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلا .

ويهتم في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة التي تكون ضاغطة , ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها . ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب النواحي الضاغطة .. فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح له بالهروب من الموقف الضاغط , ويرى أن القلق كعملية انفعالية تشير الى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشك ما من لضغط وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط .

هذه النظرية تطرقت الى الجانب التحليلي واعتمادها على الميكانيزمات الدفاعية لمعرفة الضغط وأهملت عدة جوانب والانفعالات و السلوكيات , أي أهملت الجانب المعرفي السلوكي والذي يلعب دورا مهما في حياة الفرد .

-نظرية " باك وأليس " **beek and ellis** : يفسر التناول المعرفي للظواهر النفسية بكيفية تصور الفرد لها ويؤكد "باك" أن سلوك الإنسان يتحدد بالطريقة التي يدرك بها الفرد الواقع والمحيط , كما يرى ايليس من ناحية أن السلوك يتحدد بالطريقة التي يدرك بها الفرد والواقع والمحيط , كما يرى ايليس من ناحية أن السلوك يتحدد بالاعتقادات والأفكار التي يكونها الفرد عن واقع الحياة التي يتعرض لها , فكسب أفكار غير منطقية , استنادا لتعلم خاطئ غير منطقي , يلقنه اياه الوالدين والمحيط الثقافي بخلد هذا التفكير , فتنشأ طريقة التفكير , وتسبب في ظهور اضطرابات سلوكية يجتاز الفرد المؤثرات التي يستجيب اليها ذاته ويضعه ضمن الصور والأفكار والكلمات التي يكون لها معنى معين يتوقعها ويصل الى إدراك معناها الكامل , تتجسد هذه الوقائع العقلية في سلوكه وتؤثر عليه (عيطور, 1998, ص83).

9-4 نظرية الاجتماعية " هوتمر و راه " : تدخل نظرية " راه " و " هولتمر " ضمن النظريات النفسية الاجتماعية للضغط , وهي تدرس السياقات الاجتماعية لهذه الظاهرة تبعا لطبيعة الحوادث الضاغطة يؤدي الى اضطرابات تمس كل من صحة النفسية والبدنية للفرد كما يميز بين ثلاثة أنواع من الحوادث وهي :

-الحوادث المفاجئة , كفقْدان قريب أو شخص محبوب أو أيضا الإصابة بمرض خطير .

-الحوادث المزمّنة . ومن مميزات التواصل والاستمرارية , كالصراع العائلي أو الصراع بين الأجيال .

-الحوادث المرتبطة بالمرحلة الانتقالية في الحياة كالزواج مثلا .

ويعتبر " راه " هولتمر " الضغط مرض من التكيف ترتبط أثاره ارتباطا وثيقا بالطرق التي يحددها الفرد للتعامل معه من جهة وبمدى توفيره للطاقة الكافية لمواجهة هذا الضغط من جهة أخرى .

ودرس كل من (Rahe and Holms) العلاقة بين التغيرات الحياتية التي تطرأ على الأفراد والتي تتطلب التكيف مع الأمراض التي تظهر عليهم بناء على ذلك .

10/آلية حدوث الضغط النفسي :

يرى ميشال (1986) ان الكثير من الحوادث الحياة اليومية الهامة و خاصة المتتابة منها قد تسبب حالة من الإجهاد التراكمي تجعل الفرد أكثر عرضة للأمراض ويتوقف على كون الحادث مجهدا (ماجد السيد, 2008, ص 23) .

و تعرض الفرد الى المثيرات يؤدي الى حالة انذار مرفقة بتعديلات فيزيولوجية كارتفاع ضغط الدم. اضطراب نبضات القلب, اضطرابات ليبي دية في الاتزان الحيوي, فوعي الفرد بالتغيرات الخارجية ومدى تأثيرها على حالته يجعله يتكيف مع العامل الضاغط, وهذا بتجنيد كل طاقته, اما اذا طالت مدة العرض للضغوط فان الجهاز العضوي قد ينهك مصادره الطاقوية و تظهر الآلام المعبرة عن الضغط النفسي .

والمخطط التالي يبين مراحل تكوين الضغوط الحياة .

الظروف المادية والاجتماعية



كيفية إدراك الفرد للضغوط الضاغطة



الاستجابة القصيرة المدى للمدركات المثيرة و الضاغطة



النتائج و الآثار الصحية

11/ علاج الضغط النفسي :

- العلاج المعرفي :

فالحدث الضاغط لا يسبب القلق و التوتر في ذاته و انما الأفكار و الاعتقادات التي يكونها الفرد عن الموقف باعتباره يمثل تهديدا و ضررا له هي السبب في حدوث الضغط النفسي فالتقييم المعرفي هو الخطوة الأساسية لمواجهة المواقف الضاغطة و ذلك لأن تغيير الأفكار غير منطقية و الأحاديث السلبية التي يكونها الفرد عن الموقف أو الحدث الضاغط يؤدي الى تغيير الاستجابة الانفعالية و السلوكية نحو الحدث و هناك عدة فنيات تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط نذكر منها :

- **ايقاف الأفكار السلبية** : اذ ينبغي تغيير الأفكار و الاعتقادات السلبية الموجودة لدى الفرد تدريجيا على أن تحل محلها أفكار أكثر عقلانية تساعد على التصرف بالطريقة المناسبة

- **ادارة الذات** : هو أسلوب معرفي سلوكي ذو فائدة كبيرة تتمثل في مساعدة الأفراد على احداث تغيير في سلوكهم و خفض استجابات القلق الناتجة عن الموقف الضاغط و يهدف هذا الأسلوب الى تعليم الفرد كيفية ملاحظة سلوكه و صياغة أهدافه و تقييم ما يتم من تقدم و مراقبة الذات كأن يكون لدى الفرد سجل يسجل فيه المواقف و الأحداث و المشاعر و الأفكار التي تظهر لديه عبر المواقف التي يتعرض لها ثم التقييم و يتم هذا عن طريق اجراء مقارنة بين السلوك وبين المعايير و الأهداف التي وضعها لهذا الأداء أو السلوك فهل السلوك يحقق الهدف أم لا و بعدها التعزيز أي تقديم التعزيز الايجابي عند ظهور الاستجابة المطلوبة

- **أحاديث الذات** : تقوم على فكرة أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة و المشاكل و الصعوبات التي تواجهه في الحياة اذ استطاع التخلص من الأحاديث السلبية فهي التي تجعله يشعر بالخوف و عدم الكفاءة عند مواجهة الحدث الضاغط عكس الأحاديث الايجابية فالتفكير الايجابي في الحدث يساعد على التعامل معه بالطريقة الملائمة

- **التخيل أو التصور البصري** : يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه و هو في موقف ضاغط و يكون التخيل مقترنا بالاسترخاء و هكذا يستطيع التدريب على الحديث الذي يتوقع ان يسبب له الضغط

- **حل المشكلات** : يشير حل المشكلات الى قدرة الفرد على ادراك و فهم عناصر الوقت او المشكلة وصولا الى وضع خطة محكمة لحل المشكلة التي هو بصدها ، و يعتبر التدريب على حل المشكلات فنية معرفية فعالة في التعامل مع المواقف و الأحداث الضاغطة ، و تهدف تنمية معارات الأفراد و تتضمن

عدة خطوات تتمثل في التعرف على المشكلة او الموقف الضاغط و جمع البيانات ثم وضع بدائل و حلول متعددة للتعامل مع المشكلة و تقييم الحلول البديلة و وضع الحل النهائي موضع التنفيذ ، و التدريب على حل المشكلات ينطوي على أهمية كبيرة تتمثل في زيادة كفاءة الفرد و فعاليتها مما يؤدي الى التعامل بنجاح في المواقف الضاغطة و الهدف من العلاج المعرفي ليس القيام بتحليل منطقي للأفكار و الاعتقادات اللاعقلانية الموجودة عند المفحوص و انما محاولة اكتساب هذا الأخير عدة مهارات تمكنه من التعامل مع المواقف و الأحداث الضاغطة (ماجدة، 2008، ص 135).

- العلاج السلوكي :

يستخدم السلوكيون في علاجهم للضغط الاسترخاء فهو مرادف للصحة و الهدوء و الهروب من المشاكل و يظهر كأنه نوع من مضادات الضغط النفسي و من أهم تقنيات الاسترخاء المستعملة نجد:

- تمارين التنفس الاسترخائي : في حالات الضغط يشتهي الشخص من حالة التوتر و ضيق التنفس التي تعتبر توترات عضلية في مستوى الحزام الباطني و في مستوى الصدر و العنق هذه التوترات العضلية هي مصدر الإحساس بضيق التنفس و للتدريب على التنفس بطريقة معينة يشكل ضيق في إخراج الهواء مما يساعد الشخص على التخفيف من الضغط النفسي فمن خلال عميلة الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير على صحة الجهاز الهضمي و الجهاز التنفسي
- الاسترخاء العضلي و الفكري : فيه يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح و وضع الوسادة خلفه مع إغماض عيني و يتخيل نفسه في المكان الذي يفضله و محاولة الاسترخاء التام للعضلات و المفاصل بدا من أصابع القدم ، الكاحل ، الركبة ، الظهر ، الكتفين ، فأصابع اليد يجب ان يكون هذا التمرين في سكون تام محاولا إبعاد جميع الأفكار عن الذهن و جعله خالي و هذا ممكن بالتمرين و التكرار و ذلك لمدة 10 دقائق تكرر مرتين الى 3 مرات يوميا
- تتمثل الفوائد النفسية للاسترخاء في الشعور بالهدوء و زيادة الثقة بالذات و التركيز و الانتباه و تقوية الذاكرة ، أيضا يعمل على خفض التوتر و تحقيق الراحة .

- **التغذية الرجعية** : تعتبر وسيلة هامة تساعد على الاسترخاء و هي عبارة عن معلومات تعطى للفرد عقب أدائه لتوضيح صحة استجاباته أو خطئها و بناءا على ذلك قد يستمر الفرد أو يعدل سلوكه او يتوقف لأنه حقق هدفه .

- **العلاج الكيميائي** :

في كثير من حالات الضغط النفسي يجد الطبيب صعوبة في تحديد نوع الأدوية اللازمة لتداخل الأعراض فيما بينها ، و يتم اللجوء الى بعض الفيتامينات بالإضافة الى العقاقير ، و يقتصر هذا العلاج على أدوية يعطيها الطبيب للمريض ومن بين هذه الأدوية نذكر مايلي :

- **مضادات القلق** : التي تستشير الجهاز العصبي المزري فتؤدي الى التقليل من حدة القلق و التوتر النفسي لها مفعول مضادات للقلق و خاصة منومة و من بينها نذكر المهدئات " بنزوديازيبين " و مضادات الاستامين .

- **مضادات الاكتئاب** : تساعد في التخفيف من حدة الاكتئاب ، و حالات التوتر الشديدة و علاج تعكر المزاج ومن بين هذه الأدوية " انافرانيا " ، " لاروكسيل " (ماجدة, 2008, ص 344) .

خلاصة الفصل :

ان حياتنا عبارة عن سلسلة من التوافق مع الضغوط اليومية بعضها يكون نوعا ما بسيط و نحن نتوافق مع سياق الحياة اليومية ، و بعضها الاخر يكون شديدا الى المدى الذي تعجز فيه قوى الفرد العادية عن مواجهته و السيطرة عليه في حال اننا لا نجد له ابسط الحلول و بعضها قد يثير فينا الخوف و الشعور بالتهديد ما يؤدي بنا الى صراعات و مشاكل و ضغوطات و توتر و احباط... الخ .

ان الضغوط بصفة عامة تمثل خطرا على الصحة الفرد و توازنه كما تهدد كيانه الاجتماعي و النفسي وما ينشأ من اثار سلبية لعدم القدرة على التكيف و ضعف مستوى و العجز من ممارسة مهام الحياة اليومية و انخفاض الدافعية للعمل و الشعور بالإرهاك و الانطواء الوجداني.

الفصل الثالث

مرحلة الحمل ووباء كورونا

تمهيد .

1. تعريف الحمل .
2. أعراض الحمل .
3. العوامل المؤثرة على المرأة الحامل .
4. التغيرات النفسية للمرأة الحامل .
5. انعكاسات النفسية للحمل .
6. علاقة الحمل بالضغط النفسي .
7. تأثير كوفيد 19 على المرأة الحامل .
8. الرعاية الصحية للمرأة الحامل في ظل جائحة كورونا.

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد فترة الحمل من الفترات التكوينية الأولى في حياة المرأة , وفي فترة مليئة بالإثارة , وتعد البيئة الرحيمية هي أول بيئة تحيط بالمرأة و تتضمن تفاعلات وتغيرات .

وخلال هذه الفترة تطرأ عدة تغيرات بشكل أو بآخر على نمط حياتها ككل فهي فترة حد حساسة .

فهذا الحدث يمر بعدة تغيرات جسمية , فيزيولوجية ونفسية , ورد فعل المرأة اتجاه الحدث يختلف بين القبول حين تكون ظروفها ملائمة لاستقبال هذا الحمل وبين الرفض حين تكون ظروفها غير ملائمة أهمها إصابة الأم بعدة أمراض مختلفة وان لم تحظى بالرعاية التامة فان هذا سيؤثر سلبا على سلامتها .

سنحاول في هذا الفصل أن نتطرق الى هذا الموضوع بشيء من التفصيل سواء بما يتعلق بالحمل وعلاقته بالضغط النفسي وكذا محاولة إبراز التأثير المتبادل بين الحمل والحالة النفسية للمرأة الحامل في فترة كوفيد19.

1 / مفهوم الحمل :

الحمل ظاهرة فيزيولوجية طبيعية تمر بها المرأة بفترات من التغيرات تقريبا 280 يوما , وأن أغلب الولادات تتم ما بين 40 الى 42 أسبوع من مدة انقطاع الطمث .

يعد الحمل أحد الوظائف المهمة للزواج , كونه النتيجة المترتبة عن السلوك الجنسي الذي يمارس باعتباره مصدرا من مصادر اللذة أو السعادة في الحياة الزوجية , وباعتباره مؤديا للإنجاب الذي يعد الطريقة الأساسية لحفظ النوع الإنساني .

الحمل هو تلقيح بويضة بواسطة نطفة واستقرار هذه البويضة الملقحة في تجويف الرحم في الحالات الطبيعية أو خارجية عن الرحم في الحالات الغير طبيعية .

يعرف أيضا أنه مرحلة تكوينية تمتد من لحظة الإخصاب الى الميلاد , ويبلغ الحمل تسعة أشهر قمرية , ففي هذه الفترة تتضاعف الخلية أو البويضة الملقحة ليصل عدد الخلايا الى "30" مليون خلية تقريبا , كما تتضاعف وزنها ليصل الى مليون ضعف وتحول الى نظام جسدي معد .(بن عكوش, 2014, ص44).

الحمل هو الفترة الزمنية التي تبدأ باندماج المنوي في البويضة وتنتهي بإخراج الإنسان الجديد .

حيث يحسب من الأول الى آخر عادة شهرية للمرأة , ويبدأ الحمل عندما يقذف الرجل , أعداد هائلة من النطاف تتراوح ما بين (40 الى 350 نطفة) الى داخل المهبل , تتحرك هذه النطف نحو المادة المخاطية المتجمعة بداخل المهبل , وخلال معظم المدة التي تستغرقها الدورة الطمثية , تكون تلك المادة المخاطية غليظة القوام , فتشكل بذلك بيئة مادية , تحول دون سهولة حركة النطف نحو عنق الرحم , فتصير بذلك حاجز يخفف سرعة انطلاقها لكن قبل الاباضة ببضعة أيام ترق المادة المخاطية , وتصير أكثر صفاء مما يسهل حركة النطف داخل الرحم عبر عنق الرحم (الرواجبة, 1999, ص8).

لكن من بين الملايين الكثيرة من النطف السابحة , لا يستطيع بلوغ مكان البويضة فيبلغ سوى عدد صغير نسبيا من النطف فقط . هي التي تتولى اختراق نواة البويضة , وتندمج معها مكونا ما يسمى البويضة المخصبة أو الملقحة وهذا التخصيب يحدث داخل قناة فالوب , والأسرع منها هو الذي ينجح في إحداث هذا التلقيح (الحسيني, 2004, ص5).

تستنتج من خلال ما سبق ذكره أن الحمل هو تلك اللحظة الحاسمة ، التي ينجح فيها حيوان منوي من جسم الرجل في اختراق بويضة من جسم المرأة بعد الاتصال الجنسي وبعد عملية القذف ، ويعتبر الحمل من أرحج الفترات في حياة المرأة فخلاله يتكون في أحشائها جنينا ، الذي يشعرها بالأمومة التي هي مجموعة من المنبهات والمؤثرات والاستجابات الفطرية بين الوليد ومن يرافقه طويلا (أمه).

وهذا يفترض عليها مهمة خطيرة وشاقة ، وهي توفير كل سبل السلامة لهذا الحمل حتى يولد الطفل حسنا صحيح البيان.

أ التعريف النفسي للحمل :

"الحمل ليس فقط تطور بيولوجي لكن هو وضعية نفسية ، انفعالية ، تدوم تسعة أشهر ، حيث يكون هناك انبعاثات لحياة جديدة وسريعة ، كما أن التطورات العضوية التي تصاحب الحمل لها انعكاسات نفسية على الحامل ، والعكس صحيح ، حيث أن الحالة النفسية للحامل ، تؤثر على سير الحمل وتطوراته الجسمية " . (إبراهيم يوسف، ص82).

-حسب توريار سيلامي : "الحمل هو حالة المرأة التي تنتظر طفلا ابتداء من يوم اللقاح إلى يوم الولادة".

-أما في نظر فيرد يريك شاريت : فانه "مؤشر الحياة العادية ورمز الأنوثة " .

-كما يضيف جيرمير "ان الحمل عملية تغيير ، وتحول جذري في حياة المرأة ، بحيث يخضع جسدها الى تغييرات عميقة ، تحس في نفسها وجود الكائن حي جديد ، مما يؤدي غالبا الى حالات نفسية متميزة ، بخمول وعدوانية وقلق " .

2/ الأعراض والعلامات الدالة على الحمل :

أ -الأعراض التنبؤية :

1- انقطاع الطمث { الحيض } : وهي العلامة الأولى التي تستدعي استشارة الطبيب ، إذا توفرت

الشروط التالية :

- تكون المرأة في سن النشاط التناسلي.
- ذات دورة شهرية منظمة.
- تكون ذات صحة جيدة , غير مصابة بأمراض مزمنة .
- تكون قد مارست علاقة جنسية .

. 2- **تغير حجم و شكل الرحم :** حيث يتغير شكل الرحم ووضعيته و بنيته و نشاطه و درجة تهيجه , إذ يصبح عنق الرحم ازرق اللون و طري و كثير السوائل ابتداء من الأسبوع السادس .

. 3- **تغير الثديين :** في المراحل الأولى للحمل تعاني المرأة الحامل من بعض الأعراض في الثديين , و المشابهة الأعراض ما قبل نزول الدورة , و لكن بصورة اكبر حيث تحس بثقل الثديين , و احتقانها و الوخز الخفيف في الحلمتين و ذلك راجع لزيادة هرمون البروجسترون , حيث يزداد حجمها , و يتغير الى اللون البني الداكن عند النساء السمراوات واللون الأحمر القاتم عند النساء الشقراوات و أخيرا يزداد حجم الثدي تدريجيا , كما تبدأ الأوردة الزرقاء اللون بالظهور تحت جلد الثدي دلالة على ازدياد تدفق الدم الى الثدي للتخصير للرضاعة .

ب-الأعراض المتممة للحمل :

حيث أن مصدر هذه الأخيرة هرموني , إذ تجدر الإشارة إلى أن وجودها يؤكد للحمل , لكن غيابها لا يلغي حدوثه و يمكن أن نوردها بالشكل الآتي :

ب. 1- **المؤشرات الجلدية :** اصطباج الجلد بلون مستمر في عدة مواضع : حلمة الثديين الوجه و على البطن مكونا الخط الأسمر بين العائلة و الصرة .

ب. 2- **المؤشرات المخاطية :** اصطباج الأعضاء التناسلية الظاهرة " المهبل و الفرج" , حيث يميل المهبل الى اللون البنفسجي , كما تزداد درجة حموضة إفرازاته , إضافة الى ظهور الدوالي في الأطراف السفلية .(محمد رفعت, ص 112).

ب. 3- **المؤشرات الهضمية :**

-**الغثيان:** وهو العلامات المبكرة الدالة على بدأ الحمل وهو حالة مؤقتة , تزول مع تقدم الحمل .(محمد رفعت, , ص112).

-**القيء:** يحدث: 50% من النساء الحوامل , ويظهر أثناء الطعام وبعده بقليل , ويتصف بالإزعاج عادة ولا يضر الحوامل إلا في بعض الحالات .

-**اللعاب :** تشد الغدد اللعابية في أشهر الحمل الأولى , فيزداد إفراز اللعاب بشكل خفيف لا يلفت النظر , إلا أنه في الحالات مرضية يكون ازدياد اللعاب مزعج , وغزيرا , حيث يشد عند اليقظة , ويخف أثناء النوم .

ب . 4-**المؤشرات البولية :** بما أن الرحم يزداد نموه ويكبر حجمه , فانه يضغط على المثانة الواقعة أمامه مباشرة , مما ويؤدي الى ازدياد عدد مرات التبول أكثر من الاعتيادي .(محمد رفعت , ص133).

ب . 5-**المؤشرات العصبية الغدية :** يتغير طبع الحامل , وتصبح عصبية , سريعة الغضب , كما يبدو عليها عدم الاستقرار المزاجي , وتظهر رغبة النفور من بعض الأغذية , واضطرابات النوم بالإضافة إلى الوهن .

3/ العوامل المؤثرة على المرأة الحامل :

تعتبر فترة الحمل من أكثر الفترات الحساسة التي تمر بها المرأة والتي تتطلب عناية واهتماما بشكل مستمر , ويجب عليها أن تهتم بصحتها وتغذيتها لان ذلك ينعكس على صحة جنينها , فكلما كانت صحة الأم أفضل كانت صحة الجنين أفضل كانت الجنين أفضل, وهناك أيضا بعض العادات الخاطئة التي تمارسها المرأة وأيضا العديد من المؤثرات التي من شأنها الإضرار بصحة المرأة والجنين, لذا يجب عليها المرأة أن تدرك أن كل المؤثرات النفسية والجسدية التي تؤثر فيها , تنتقل الى جنينها وتؤثر فيه, ولهذا السبب على المرأة أن تتجنب كل العوامل والتهديدات الي تلحق الضرر بها وبالجنين.

وفيما يلي سنسلط الضوء على أبرز العوامل التي تؤثر على الحمل :

3-1- الحالة الانفعالية للأم :

ان الحالة الانفعالية للمرأة تؤثر على انفعالات الجنين وتكوينه , لأن انفعالات الأم مثل الغضب والخوف , والقلق تثير الجهاز العصبي اللاإرادي منتجة كواد كيميائية تسير في الدم , وتؤدي الى اغيير التمثيل الغذائي للمواليد . (الهمص , 2010, ص39).

ان الحالة الانفعالية تلعب دورا هاما في نمو الجنين , فقد اكتشفت اليامور ولسمان (Elyanre Willessen) أن الضغوطات الانفعالية تؤدي الى تزايد إفراز الغدد الصماء خاصة الأدرينالين , وبالتالي تظهر لدى الجنين ما يظهر لدى الأم من اغير في سرعة ضربات القلب , التنفس , ضغط الدم ومن جهة أخرى فان الحالة الانفعالية لأم تؤثر على عملية الولادة , فتجعلها اكثر صعوبة , ما يعرض الطفل أحيانا الى الاختناق نظرا لنقص الأكسجين .(إيلول , 2011 , ص34).

نستنتج من خلال ما سبق ذكره أن تعرض المرأة لأي انفعالات أو شعورها بالتوتر والقلق والخوف الزائد من شأنه أن يستثير الجهاز العصبي الذي يؤدي الى حدوث اضطرابات في إفراز الغدد وتغير التركيب الكيميائي للدم , الأمر الذي يؤثر على الجنين لذلك تنصح المرأة الحامل بالابتعاد عن أي مصدر للقلق أو الاكتئاب , وعدم الانفعال المستمر أثناء الحمل .

3-2-غذاء الأم :

كي يصل الجنين الى كفايته الغذائية لا بد أن توفر المرأة الحامل التغذية الضرورية , بمعنى أن التغذية الفقيرة أثناء فترة الحمل قد تسبب ضررا للمرأة أكثر من الجنين , فاذا لم تتناول المرأة الحامل الكالسيوم (calsium) بصورة كافية مثلا فانه يتحول من عظامها وأسنانها لكي يسد حاجات الجنين وفي حالة النقص الشديد في البروتينات الشديد في البروتينات (proteine) فقد أشارت دراسة كل من بيرش pirch (1971) , وسيرمشو Sermchou1969 فانه ينتج مواليد أقل في معدلات ذكائهم (بن عكوش , 2010 , ص59).

كما أن توفر كمية كافية من البروتين ضرورية لنمو الجهاز العصبي للجنين , وان الجرعات الزائدة من الفيتامينات تسبب مشاكل لنمو الجنين , وهذا ما أثبتته الدراسات العيادية مثل زيادة كمية من الفيتامين D تسبب في رسوب الكالسيوم في العظام (إيلول , 2011 ص 34).

ومن أجل التوضيح أكثر , سوف تعرض جدول نبين فيه الغذاء المطلوب للمرأة الحامل مع الكمية المناسبة التي يجب أن تحافظ عليها :

-جدول رقم (1) : يبين الغذاء المطلوب للمرأة الحامل وكميته .

الغذاء	الكمية
البروتينات	60 غرام
فيتامين (أ)	800 ميكرو غرام
فيتامين (د)	10 ميكرو غرام
فيتامين (ي)	10 ميكرو غرام
فيتامين (ك)	65 ميكرو غرام
فيتامين (ج)	70 ملغ
فيتامين (60)	2.2 ملغ
بناسين	17 ملغ
ايوفلافين	1.6 ملغ
فوليت	400 ميكرو غرام
كالسيوم	1200 ميكرو غرام
يود	175 ميكرو غرام
فوسفور	120 ميكرو غرام
حديد	30 ملغ
مغنزيوم	320 ملغ
زنك	15 ملغ

عموما يعتبر غذاء المرأة الحامل من أهم العوامل التي تؤثر في نمو الجنين في مرحلة ما قبل الميلاد , فالغذاء الذي تتناوله المرأة الحامل يلعب دورا هاما في سلامة صحة الجنين , لكن عدم التكامل بين العناصر الغذائية التي تتناولها المرأة يؤثر تأثيرا مباشرا على صحة الجنين . لذلك يجب على الحامل الحفاظ على نسبة البروتين والكالسيوم والحديد في الجسم, لأن سوء التغذية من أكبر الأخطار التي تهدد نمو الجنين . (بن عكوش , 2014, ص60).

3-3 عمر الأم :

يرتبط عمر المرأة الحامل بمستوى نموها ونضجها الجسمي , فالمرأة التي لم تصل الى درجة كافية من النمو الجسمي والنضج الكافي وخاصة قبل سن العشرين , تحتاج الى تغذية ورعاية كافية لنموها مما يعوق عملية النمو الصحيح والسليم للجنين, والذي يعتمد كليا على التغذية من أمه , وبالتالي سوء التغذية

لأن يؤدي الا الضعف الشديد وتعرضها لإصابة بالأمراض مما ينعكس وبصورة مباشرة على صحة الجنين.

قبل سن "21" من العمر فان الجهاز التناسلي الأنثوي يكون غير مكتملا ولا تصل الهرمونات اللازمة للعمل الى أقصاها ثم ان الأنثى قبل أن تكون مسؤولة عن بناء جسم الوليدة فإنها أولا بحاجة الى تكوين البنية الأساسية اللازمة لأجهزتها العضوية المختلفة , وفي حاجة ماسة لمواد غذائية بناءة من بروتينات وفيتامينات ولذلك فان النشاط الهرموني يتناقص بالتدرج , وبالتالي يعرض الجنين الى اضطرابات عديدة كالتخلف العقلي , تشوهات خلقية مثل أمراض السمع , تشوهات الجهاز المركزي .(ايلول , 2011 ص,36).

نستنتج من خلال تم عرضه أن حدوث الحمل في سن ما قبل 21 فيكون ضارا نظرا لعدم نضج الجهاز التناسلي للمرأة , أما حدوث الحمل بعد سن 35 فيكون ضارا نظرا لعدم نضج الجهاز التناسلي للمرأة , أما حدوث الحمل بعد سن 35 فيكون ضارا نظرا لضعف وظيفة الإنجاب عند الأم وضعف مقومتها لأمراض.

لكن رغم هذه المخاطر فلا يعني ذلك أم الإنجاب قبل الواحد والعشرين أو بعد الخامسة والثلاثين خطرا في كل الأحوال , بل يوجد العديد من الولادات الصحية والسليمة في مثل هذه الأعمار .

3-4-اضطرابات المناعة (العامل الريزوسي Rh-Factor):

ان العامل الريزوسي (RH) هو أحد مكونات الدم والذي يكون موجبا أو سالبا , فاذا اختلف نوع دم امرأة الحامل عن نوع دم الجنين يؤدي الى تكون أجسام مضادة تخترق جسم الإنسان عن طريق المشيمة وتمنع وصول الأكسجين الى مخ الجنين فتدمر الخلايا المخية مما يؤدي الى ولادة طفل معاق عقليا ,وفي الحالات الشديدة يؤدي الى وفاة الجنين.

حيث تشير التقارير الطبية الى أن حوالي 6% من وفيات الأجنة في مراحلها ناتجة عن عدم توافق دم المرأة الحامل ودم جنينها , على سبيل المثال هناك احتمال عدم توافق بين المرأة مجموع دمها "0" وطفلها اذا كان الأب يحمل دم "AB" حيث يبدأ دم المرأة الحامل بتكوين أجسام مضادة لدم الطفل , وتؤدي الى انحلال كريات الدم الحمراء , وبالتالي قد يولد الطفل مصابا بالاصفرار بالإضافة الى أمراض وعاهات

أخرى مثل التخلف العقلي , وقد يؤدي الى إجهاض أو موت الجنين بعد الولادة (بن عكوش ,2014,52).

نستنتج من خلال ما سبق عرضه أن العامل الريزوسي (RH) يحدث نتيجة عدم توافق دم المرأة الحامل مع دم جنينها , وهذا الاختلاف وعدم التوافق يؤدي الى تكوين أجسام مضادة تخترق جسم الجنين عن طريق المشيمة , وتمنع وصول الأكسجين الى مخ الجنين , فتدمر الخلايا المخية مما يؤدي الى التخلف العقلي أو الإصابة ببعض العاهات والتشوهات , وكذلك الإجهاض وحتى موت الجنين بعد الولادة مباشرة.

3-5- تعرض الحامل للأشعة :

يعتمد تأثير الإشعاع على كمية الإشعاع التي يتعرض لها الجنين . يؤدي الإشعاع الى تلف المادة الوراثية (DNA) بالنواة , وإعاقة انقسام الخلايا وعند التعرض لكمية الإشعاع يتعرض الجهاز العصبي سلبا , وأهم التغيرات هي حجم الرأس والتخلف العقلي الى جانب تشوهات عظام الجمجمة واشتقاق الحنك والشفة وتشوهات الأطراف.(الهمص , 2010,ص64).

ولعل أشبع الأضرار هو ما تلحقه أشعة أكس "X" وهذا ما أكدته أحد الدراسات حيث أن

25 طفلا عولجت أمهاتهم بالأشعة أثناء فترة الحمل يعانون من عيوب عقلية وجسمية , و4من 20من هؤلاء الأطفال وجد فيهم خلل شديد في الجهاز العصبي المركزي , 16منهم لهن رؤوس صغيرة حالات الميكروسيفلي (Microcephalie) وهذا الأخير هو نوع كم الضعف العقلي بحيث يكون الرأس والمخ صغيرين .(بن عكوش , 2014,ص64).

نستنتج من خلال ما سبق ذكره أن تعرض الحامل (X) تعتبر من أهم العوامل ذات التأثير الخطير في نمو الجنين في مرحلة ما قبل الميلاد ويختلف هذا التأثير الخطير في نمو الجنين في مرحلة ما قبل الميلاد , ويختلف هذا التأثير وفقا للفترة الزمنية التي يحدث فيها التعرض لهذه الأشعة , فالمرأة الحامل اذا تعرضت لهذه الأشعة في الأسبوع الأول والثاني , فتكون النتيجة تدميرا كاملا للبويضة , أما اذا حدث التعرض في الأسبوعين الثالث والسادس فيؤدي الى مجموعة من التشوهات الخلقية للجنين.

لذلك ينصح بعدم تعرض المرأة الحامل في الشهور الأولى من الحمل الى أي نوع من الإشاعات .

3-6- تناول المرأة للعقاقير والأدوية :

بالرغم من أن الأدوية لا تسبب التشوهات "كالثاليدوميد" (Thalidonide) الذي اكتشف عام (1958) , ولقد تسبب هذا العقار في كارثة لأمهات الحوامل , فقد كان لهذا العقار تأثيرات وخيمة على آلاف من الأطفال, حيث كانت الأمهات الحوامل يتناولن هذا العقار أثناء الفترة الأولى من الحمل , وكثير من هؤلاء الأطفال كانت ولادتهم بزعانف بدلا من الأذرع والأرجل , كما أن بعض العقاقير المسكنة بالأخص مشتقات "حامض الباريتوريك" (Pariterik) ومجموعة عقاقير " النتراسكلين" (Netracecline) التي تستخدم في علاج الالتهابات , وعقار " الاستريتومابسين" (Astrepetomapisine) ويعني أدوية السعال. (ابن عكوش , 2014, ص 63-64).

وبصفة عامة , يمكن أن نستخلص تأثيرات الأدوية والعقاقير على الجنين حيث تؤدي الى: شلل الجنين , تضخك الغدة الدرقية , انخفاض الوزن عند الميلاد , نقص السكر في الدم , انخفاض معدل ضربات القلب , وكذلك موت الجنين الى غيرها من الآثار التشوهات والعراقيل . (ايلول, 2011, ص 35).

ونستنتج من خلال ما سبق عرضه أن العقاقير والأدوية التي تتناولها المرأة الحامل أثناء فترة الحمل تؤثر بشكل مباشر على نمو الجنين مما يسبب له الإعاقة والشلل , وتؤدي به حتى الى الموت .

وعليه يجب التنويه بأن تناول أي دواء أثناء الحمل يجب أن يكون موصوفا من الطبيب المختص ويستمر الإشراف الطبي طوال فترة تناول الدواء بعد الموازنة بين منفعته واحتمالات تأثيراته السلبية على المرأة الحامل وجنينها .

3-7- المخاوف التي تتعرض لها المرأة الحامل :

تخاف المرأة أثناء الحمل من عدة مواقف فهي تخاف من الحمل وآلام الولادة , فالخوف هو حالة من التوتر والقلق النفسي الذي يصيب المرأة الحامل , كما بينت بعض الأبحاث مؤخرا وجود مجموعة من المخاوف التي تصيب المرأة الحامل وفيها يلي عرض لأهم هذه المخاوف : *الخوف من آلام الولادة : عند اقتراب عملية الوضع فان الخوف من آلام الولادة يزداد , حيث تعتقد أن عملية الولادة هي عملية جراحية تتألم كثيرا أثناءها وقد يحدث لها نزيف , وهذا راجع لانعدام الثقافة الصحية للمرأة .

*الخوف من الموت أثناء الوضع : تتوقع المرأة الحامل أم عملية الولادة سوف تؤدي الى بعض المخاطر لذا نجدها تشعر بالخطر والخوف من الموت , هذا يرجع الى مخاطر تعرض تاليها قريباتها , وتتوقع أن يحدث لها نفس ما حدث لهن (ايلول , 2011, ص32).

*الخوف من المجهول : ان القلق يكون بصورة كبيرة أثناء الحمل , فهناك خوف من المجهول , ومخاوف على صحة الجنين وعلى ولادته بصورة طبيعية , بالإضافة على مخاوف أخرى تتعلق بالألم المصحوب أثناء عملية الولادة .(الهمص , 2010, ص4).

فالحامل تخاف من المجهول الذي ينتظرها أثناء عملية الولادة وخاصة الحامل لأول مرة تكون أكثر جهل لوضعيتها , وأن المرأة تجهل ما يحدث أثناء الوضع, فإنها تستمر بالخوف (السبعي, 1980, ص138).

*المشاكل الأسرية : تتولد المشاكل الأسرية وتصبح عاملا يؤثر على المرأة الحامل خصوصا اذا كانت هذه الحامل تقطن مع أهل زوجها وهو ما يولد الصراع بينهما وبين الحماة , فهناك من يرجع الصراع الى عدة عوامل أهمها الأنانية التي تثير بدورها الغيرة في نفس الحماة والحقد والكراهية في نفس الكنة , فاذا خلدت الحامل للنوم مثلا من جراء الحمل قد يثير ذلك توترا عند الحماة , فتأتي مضايقاتها كأنها تأمرها بالطهي أو غسل شيء ما وهو ما يستثير المرأة الحامل ويضعها محل العديد من الاضطرابات حيث تصاب بنوبات من الغضب ويتعدى ذلك صحتها النفسية والجسدية ليصل الى جنينها (ايلول , 2011, ص31).

فهيمنة الحماة على الكنة واستهانة الكنة لهذه الهيمنة خصوصا اذا كانت ضعيفة الشخصية , وهو ما يولد الحقد على الحماة فكل منهما تعمل على كيد الأخرى .

نستنتج من خلال ما سبق ذكره أن النمو السليم للجنين تتحكم فيه عدة عوامل , هذه العوامل ترتبط أساسا بصحة المرأة النفسية والجسدية , فالمرأة الحامل أثناء فترة حملها تكون عرضة للعديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب بها , وأحداث قد تتطوي على الكثير من مصادر التوتر والتهديد في كافة أشهر حملها وهذا ما يجعلها تعيش في حالة من التوتر والخوف والقلق والإجهاد مما يؤثر مباشرة على صحتها وصحة جنينها , فقد ترزق بطفل أكثر عرضة بالإصابة بالحساسية, ومتخلف أو مشوه جسديا ... الخ .

4/ التغيرات النفسية للمرأة الحامل :

ان التغيرات النفسية تختلف من امرأة لأخرى وتظهر عموما في :

ان المرأة التي ترغب في الحمل وطالما انتظرت حملها الذي يشعرها بالسعادة و الفرح لأنها ستثبت أنوثيتها وأنها ستعطي الحياة لمخلوق وتكتمل سعادتها اذا تلقت حميما و مساندا لها
لكن المرأة تظهر اثناء حملها علامات الكآبة والحزن والبكاء وهذا راجع لخوفها من فقدان ابنها في فترة كوفيد 19 , خصوصا اذا سمعت أو قرأت على نساء الحوامل أنهن فقدن الحمل بسبب وباء كورونا لضعف المناعة لديهن او الموت , في حين ان هناك نساء أخريات يعتقد ان الحمل سيقضي على جمالهن ورشاقتهن كما ان هناك البعض الآخر تخاف من فقدان حياتها خصوصا اذا كانت تعاني من مرض ما وعليه نستخلص التغيرات النفسية لدى المرأة الحامل تتراوح بين الحزن و الكآبة وبين الخوف و القلق لدى الأخريات وهذا نظرا للظروف التي تعيشها الحامل وما تخلص من اثار نفسية عليها .

5/ الانعكاسات النفسية للحمل :

ان الحمل يجعل المرأة تعاني من مشاكل وصراعات داخلية نفسية, وجدانية والتي من الصعب عليها تجاوزها, ونظير لديها مشاعر متناقضة كذلك الشعور بالذنب .

و في هذه المرحلة المهمة تحول المرأة كل طاقتها نحو الداخل وتكون عاما خاصا متمركز حول الذات والذي تعبر عنه عن طريق رغبتها في بعض أنواع الطعام وبعض السلوكيات الغير مؤلفة في طبعها وذلك يدخل ضمن ما يسمى فترة الرغبات .

كما أن الضغوطات الشديدة والشحنة العاطفية قد تؤدي الى الإجهاض أحيانا وهما نتطرق الى المعاش النفسي للحمل على مستوى الاستيهامي , فمثلا قد يلعب المجتمع دورا في تنمية أو توجيه رغبات الأم و استيهاماتها , مثل ما هو الحال في المجتمع العربي الذي يفضل المولود الذكر على المولود الأنثى , لاعتبارات عدة كحمل اسم العائلة والحفاظ على سلالة الآباء والأجداد , وكونه عوناً للعائلة ورمزاً للسلطة مستقبلا.

يقول طبيب النساء البروفيسور : FECHENETHER لنتصور عائلة عندها خمسة أولاد ذكور وهي تتمنى ان يولد لها بنت لكن الطبيب يؤكد لها انم ولودها السادس سيكون ذكرا .

كما تظهر عند بعض الحوامل أمراض سيكوسوماتية وأحيانا أمراض عقلية او انهيار او فصام وقد يرجع ذلك الى اندماج العلاقة , فتعتقد الأم بأنها وطفلها شخص واحد , كما ان القلق الناجم عن الخوف من المرض قد يؤدي الى الانهيار .

كما انه كثيرا ما يلتقي المتناقضان الرغبة في الحمل والخوف منه معا فيعملا كمحطم لتوازنات المرأة الحامل , ويخلق لها مشاكل علائقية او اجتماعية كعلاقتها مع زوجها مثلا وقد ينعكس هذا المشكل على عضو معين فيسبب لها غرضا من أعراض الأمراض السكوسوماتية.

و بالتالي ,فان محيط المرأة الحامل بشتى تفاعلاته ,ونظرة من حولها كزوجة وأم مستقبلية وامرأة يؤثر كله على نفسياتها و فيزيولوجيتها بالسلب او الإيجاب بل وقد يصقل صورتها لذاتها و للحمل والأمومة والحياة الزوجية.

و تجدر الإشارة أيضا الى ان المراحل الحساسة من حياة المرأة تسيطر عليها آليتان بشكل مكثف وهما النكوص والانطواء و باعتبار الحمل او فترة دوامه مرحلة جد حساسة في حياة كل امرأة فان هتان الآليتان تفرضان سيطرتهما بشكل واضح.

النكوص : ويمكن تعريفه كآلية دفاعية ضرورية أمام الصعوبات الجسمية حيث نجد المرأة الحامل نكوصها كمخرج وحيد من حالة القلق والتوتر وهي بذلك عن مكان في الداخل تشعر فيه بالأمان والحماية

الانطواء : تصبح المرأة الحامل غير مبالية بالأعمال التي كانت تستغلها قبل الحمل فتصبح عديمة الأهمية بالنسبة لها فيصبح الجنين مركز اهتماماتها وانشغالاتها, والمسيطر على كيانها الداخلي .

تعتبر الإشارة هنا على ضوء تعريف النكوص وتعريف الانطواء,على أنهما مرتبطان في الظهور اذ قد نعتبر ان الانطواء هو مصدر النكوص وممتدا له, وهذا دليل على ان الأزمات الجسمية التي تعانيها المرأة الحامل قد تجد ملاذ او حلولا نفسية محضة, ما يعود بنا الى التأكيد على أهمية الجانب النفسي

للمرأة .(محمد قرني, 1999, ص 69)

6/ علاقة الحمل بالضغط النفسي :

الضغط النفسي جانب هام من الجوانب النفسية التي تصاحب الحمل بل هو عامل قادر بذاته على منع حدوث الحمل من بادئ الأمر .

الضغط النفسي متوقع و طبيعي في ظروف الحمل الا أن علاقته معقدة , فقد يكون الضغط بسبب المخاوف الحقيقية من حدوث مضاعفات للحامل ترجع الأمور عضوية خاصة بالمرأة الحامل , وقد يزيد الضغط بدوره عرضة المرأة الحامل لهذه المخاطر , حيث أن له تأثيرا معروفا على صحة الحمل ومساره.

المخاوف التي تسبب في حدوث الضغط للمرأة الحامل كثيرة منها , المضاعفات العضوية التي يمكن حدوثها في فترة الحمل , و أيضا الخوف من انتقال أمراض معدية تسبب في موتها , وقد انتبه المهتمون بصحة المرأة الحامل لحدوث الضغط في فترة الحمل , مما أدى الي أدراجه في برامج الرعاية المختلفة التي تنظم للمرأة الحامل والتي من خلالها يمكن لها تفهم أسباب الضغط النفسي وإتباع الأساليب المعروفة والقادرة على التقليل منه كالاتبعاد عن البيئة المحيطة التي تسبب في عدم استقرار المزاج .(ماجدة بهاء الدين , 2008 ص35).

7/ تأثير كوفيد 19 على المرأة الحامل :

يشهد معظمنا حتى الآن على نحو مباشر كيف فيروس كورونا على حياتنا, وعلى قدرتنا على مغادرة المنزل أو الذهاب الى العمل أو المدرسة أو الحصول على الخدمات العامة .وأي ما كان الأمر تختلف هذه الآثار من شخص لآخر ومن رجل لإمره.وقد أظهرت الأوبئة السابقة, مثل الايدز وسارس وأنفلونزا الخنازير وايبولا ان الأكثر ضعفا وتعرضا للأخطار سواء البلدان أو المجتمعات المحلية أو الأسر المعيشية أو الأشخاص هم ما يتحملون العبء الأكبر في الغالب. ونود لفت الانتباه الى احدى الشرائح النساء والفتيات.

فقد تؤدي الفجوات القائمة بين الجنسين الى زيادة الآثار السلبية لكورونا على النساء, وواقع الحال هناك مخاطر كبيرة تتمثل في زيادة عدم المساواة بين الجنسين أثناء هذه الجائحة وبعدها, فمن المهم فهم كيف تؤثر جائحة كورونا والأزمة الاقتصادية الناجمة عنها على نواتج المساواة بين الجنسين .

مع استمرار تأثير جائحة كوفيد 19 على حياتنا اليومية تأثيرا جوهريا, نثار العديد من المخاوف بشأن تفشي هذه الجائحة خلال الحمل. (وزارة الصحة العامة ,بولاية ماساتشوستس, معلومات عن تفشي كوفيد 19) .

لا يزال هناك الكثير مما لا يعلمه الأطباء عن تأثير الفيروس على الحوامل اللاتي لا يظهر عليهن اثر مختلف عما يظهر على غيرهن حال الإصابة بالعدوى.

كريستوف ليز أستاذ طب الولادة بكلية امبريال كوليدج بلندن, يقول : "لو كانت هناك مخاطر كبرى ,لكننا عرفناها الآن". ومثل باقي الناس ,اذا تعرضت الحوامل للإصابة بفيروس كورونا, تظهر عليهن أعراض خفيفة أو متوسطة و يتعافين. هذه للأعراض تتضمن السعال والحمى, وضيق النفس ,و الصداع , وفقدان حاسة الشم .

ويمسي فيروس كورونا مشكلة أثناء الحمل عندما تكون الإصابة خطيرة لكن هذا نادرا ما يقع , الحوامل اللاتي يعانين مشاكل خطيرة في القلب يصنفن من الفئات الأكثر عرضة لمخاطر مرتفعة جدا ,وينصحن بالبقاء في المنزل طوال الوقت, و بتجنب التعامل وجها لوجه مع الآخرين . هذا فضلا عن الرجوع للأطباء طلبا للعناية .

بعض الفيروسات تزيد خطورتها على المرأة أثناء الحمل, لكن لا دليل على أن فيروس كورونا احد تلك الفيروسات . ويعكف الباحثون الآن على دراسة حالات عدد من الحوامل لمعرفة المزيد. ويرجع الباحثون الى سجلات الحمل وحديثي الولادة ونظام المراقبة المواليد في مملكة المتحدة.

وتدعى السيدات الى الادلاء بأرائهن حول خبرة الحمل في زمن الوباء وذلك في مسح يجريه الباحثون في جامعة ايست انجلترا .

8/ الرعاية الصحية للمرأة الحامل في فترة كوفيد 19 :

تأتي صحة المرأة الحامل ضمن أولويات الرعاية الصحية منذ بداية عصر النهضة , ويتجلى هذا الاهتمام في عدد البرامج الكمية على رأسها برنامج رعاية الأمومة والطفولة الذي انعكس إيجابا وبصورة جلية على النتائج التي تحققت على مدى الأربعين عاما الماضية . فقد تم مراعاة توفير الرعاية الصحية والعلاجية لتلبي الاحتياجات الصحية المتنوعة في مختلف مراحل الحياة للمرأة بدءا بمرحلة الطفولة .

ان النساء الحوامل هو أيضا معرضات للإصابة بفيروس SARS cov2 كأي فرد من أفراد المجتمع .

وللتعرف على تأثير الفيروس على النساء الحوامل وأجنتهن أوضحت الدكتورة موزة بنت عبد الله بن راشد السليمانية مديرة دائرة أمراض النساء والولادة بالمستشفى السلطاني في حديث معها أن احتمالية إصابة المرأة الحامل بفيروس كورونا تتساوى مع احتمالية إصابة باقي أفراد المجتمع , ولكن التغيرات الفسيولوجية وخاصة على جهاز المناعة التي تطرأ على جسم المرأة الحامل قد تؤثر على قدرة جسمها في مقاومة عدوى الفيروسات بشكل عام, ويعود سبب نقص المناعة لدى الحامل الى محاولة الجسم التأقلم وتقبل وجود الجنين داخل أحشائها , ومن المتوقع أن تعاني الحامل من أعراض خفيفة لمتوسطة , ولكن بسبب زيادة حجم الرحم في الأشهر الأخيرة الذي يسبب ضغطا على منطقة الصدر والرئتين , فان ذلك قد يؤثر على مدى تفاعل الجسم اذا حدث التهاب في الرئة .

وقالت : مع تزايد ارتفاع الإصابات في المجتمع , تتراد الإصابات في النساء الحوامل , ومعظم الإصابات بكوفيد 19 في حالات الحوامل التي تم تنويمها إصابات متوسطة ولم تسجل إصابة في المواليد حتى الآن , ومعظم الإصابات بكوفيد 19 التي تم تنويمها في السلطاني من ذوات الحمل متعدد المخاطر , ومعظم الإصابات تم فيها انتقال العدوى من الزوج أو أحد أفراد الأسرة , والمشكلة بالنسبة لإصابة في الحوامل تكمن في تأثير تدهور صحة الأم وحصول المضاعفات يكون على الأم الجنين .

وأضافت السليمانية : من القصص المؤسفة كان هناك ثلاث حالات حرجة تم إجراء ولادة مبكرة لهن , لتحسين استجابتهن للعلاج, وحالة من الحالات كانت قبل 24أسبوعا من الحمل (الشهر السادس) وتوفي المولود . وحالتان منها بعد 28 أسبوعا (الشهر السابع) وتم إدخال المواليد للعناية .

وحول الآثار الناجمة عن زيادة إصابة النساء الحوامل بكوفيد قالت : يترتب على زيادة الحالات الأمهات ضغطا على الأسرة في المستشفى وعلى الطاقم الطبي , كما أن ازدياد الحالات صاحبه إعادة هيكلة العمل في القسم وتأجيل بعض العمليات والمواليد . وبعض الحالات التي تم تأجيل عملياتها حصلت لها مضاعفات من التأجيل وتم إجراء عملياتها بعد حضورها للمستشفى كحالات طارئة .

وأضافت : من التحديات التي تواجهنا للأسف امتناع بعض الحوامل عن إخبار الطاقم الطبي اذا كان أحد أفراد الأسرة مصابا , حيث يتم لاحقا اكتشاف ذلك بعد تنويم المريضة واختلاطها بالمرضى والطاقم

الطبي اذا كان أحد أفراد الأسرة مصابا أو اذا كانت المريضة نفسها نصابة أو عندها أعراض كوفيد , وذلك حرصا على سلامتها أولا , وثانيا تجنبنا لنقل العدوى للآخرين .

حيث أكدت وزارة الصحة الى أهمية إتباع الإجراءات الوقائية لحماية المرأة ولقليل فرص اعرضها وإصابتها بفيروس كورونا المستجد باعتباره من الفيروسات الجديدة , ومازالت الدراسات العلمية حول تأثيره على صحة المرأة والطفل قليلة , فلا يمكن الاستهانة بالأخطار التي قد تتعرض لها الحامل خاصة وجنينها عامة , ونصحت الوزارة المرأة الحامل بالاستمرار في المتابعة الدورية بالمؤسسات الصحية , حيث تم توفير كافة السبل الكفيلة بحمايتها أثناء زيارة المؤسسة , والعمل على تكثيف الوعي المجتمعي للمرأة في الإجراءات المتبعة لوقاية .

وإتباع التعليمات الوقائية لتجنب الإصابة بالفيروس والتي تشمل التباعد الاجتماعي و ذلك بترك مسافة بينها وبين الآخرين وعدم مخالطة المصابين أو المشبه بإصابتهم ,التباعد بمقدار 6 أقدام (2متر) , ارتداء الكمامة في الأماكن العامة أو المغلقة والمفتوحة, والمداومة على غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل عند ملامسة الأسطح ,أو استخدام مطهر يدوي يحتوي على الكحول بنسبة 60 % على الأقل .

في حالة إصابة المرأة الحامل بأي من الأعراض التالية : الحمى , السعال, ألم في الحلق أو الإسهال , فإنها عليها مراجعة أقرب مؤسسة صحية لإجراء الفحوصات اللازمة أو التواصل مع مستشار الصحة العقلية حول استراتيجيات التأقلم. كما أن عليها تناول الأكل الصحي والابتعاد عن الضغوطات النفسية. (وزارة الصحة, البوابة الصحية الالكترونية, coronavirus disease , 2020).

خلاصة الفصل :

من خلال العناصر سابقة الذكر يظهر لنا أن المرأة خلال دخولها في هذا الحدث الجديد تظهر عليها اضطرابات وتقلب مزاجها وتغير في حياتها , كما كانت عليه سلفا .

وما يمكن استخلاصه هو أنه بالرغم من أن الحمل يحتل مصدر سعادة الأم إلا أنه قد يصبح مصدر قلق وخوف خاصة إذا لم تحظى المرأة بالعناية الجيدة سواء من الناحية الطبية أو النفسية أو الاجتماعية , فان هذا سوف يؤثر سلبا ليس فقط على سلامتها , وتقديم لها النصائح والإرشادات مع إجراءات السلامة كالحرص على زيارة الطبيب بصفة منتظمة خاصة اذا تداعى جسدها إلى عرض من أعراض فيروس كوفيد 19 لتأكيد من سلامة حملها وتجنب القلق والضغط النفسي.

الجانب التنظيمي

الفصل الرابع

الفصل الرابع

الإجراءات الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة.
2. حالات الدراسة.
3. حدود الدراسة.
4. ادوات الدراسة

تمهيد :

بعد تطرقنا الى الجانب النظري , سنعرض الجانب التطبيقي الذي هو أهم شئ في لبحوث العلمية اذ أنه الوسيلة الوحيدة التي تمكننا من التأكد من معلوماتنا النظرية واختبار تأثير المتغيرات المختلفة على الحالة , كما تسمح لنا باختيار الفرضيات والإجابة على الإشكالية المطروحة في بداية بحثنا , كما يعد الجانب التطبيقي , همزة وصل بين الجانب النظري والميدان .

وهنا سنقوم بعرض المنهج المستخدم ومكان إجراء البحث والتعريف بمخلف الوسائل المعتمد عليها أثناء البحث وخطوات إجرائه.

1/ منهج الدراسة :

يعتبر المنهج الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة وذلك لاكتشاف الحقيقة. (عمار بوحوش, 1990 ص 20).

بما أن لكل دراسة علمية يتطلب استخدام منهج معين للوصول الى الأهداف المراد الوصول اليها حسب كل دراسة لذلك لابد لكل بحث اختيار المنهج المناسب لدراسته اعتبار أن المنهج وسيلة للوصول الى الغاية المسطرة وبالمعنى العلمي وسيلة إخضاع المعطيات الفكرية للدراسة العلمية حيث يجب أن يكون المنهج موضوعا صحيحا ويتطابق مع الموضوع قيد الدراسة .

ويعرف "D .LA GACHE" المنهج على أنه : تناول السيرة من منظورها الخاص , وكذلك التعرف على مواقف وتصرفات الفرد اتجاه وضعيات معينة محاولا بذلك التعرف على بنيتها وتركيبها , كما يكشف الصراعات التي تحركها ومحاولات الفرد لحلها . (CHAHRAOUI ET . 2000 .P16)

لذلك اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج العيادي الإكلينيكي , الذي يعتبر منهجا علميا والقائم على دراسة الحالة والتي تهدف الى التعرف على وضعية واحدة معينة وبطريقة تفصيلية دقيقة, و ذلك من خلال جمع المعلومات والبيانات المتعلقة بها بغرض تحليلها والتعرف على جوهر موضوعها , و ثم التوصل الى نتيجة واضحة بشأنها , حيث يعرف المنهج الإكلينيكي على انه الدراسة العميقة للحالات الفردية بصرف النظر عن انتسابها الى السوية أو المرضية . (محمد الطيب , 2003, ص 179).

- حيث عرفها الباحث ديلا غاش : D . LA GACHE

المنهج الإكلينيكي على أنه سلوك في إطاره الحقيقي والذي يتم من خلاله استخراج بكل أمانه ممكنة طريقة عيش وتصرف الكائن البشري في موقف معين والعمل على إقامة العلاقات بينهما في المعنى والبيئة والتكوين والكشف عن صراعات التي تعمل بها .

نرى أن الهدف الرئيسي لدراسة الحالية والمتمثل في إدراك الضغط النفسي لدى المرأة الحامل في ظل انتشار جائحة كوفيد 19 الذي يلائم تماما المنهج العيادي . لذلك اعتمدنا المنهج العيادي في الدراسة الحالية وذلك لمدى تلائمه مع موضوع البحث لأن هذا المنهج يكشف الحالة الشخصية الإنسانية

ويساعدنا في الغوص الى الأعماق والكشف عن معلومات الحالة و يمكننا من معرفة حقيقتها وكيفية مواجهتها لذلك المشكل والموقف الذي هي فيه.

2/ حالات الدراسة:

حيث تم اختيار الحالة حسب طبيعة البحث العلمي وقد تم ذلك بطريقة قصدية غرضية , أي أن الغرض المناسب للتعرف على نوع من الحالات لدراستها دراسة معمقة, أما القصدية فيعتمد عليها الباحث لاختيار حالة معينة مما تحقق له الغرض من الدراسة .

حيث أنجزت الطالبتين دراسة ميدانية تمثلت في حالة امرأة لديها حمل في ضل جائحة كوفيد 19, والتي يبلغ عمرها 34 سنة وذلك نظرا لتوفر بعض الخصائص لدى المرأة الحامل في ضل جائحة كورونا من بينها:

- أن تكون الحالة حامل في فترة كوفيد 19 .

- أن تكون الحالة أكثر عرضة للضغط النفسي.

- تم اختبار الحالة بطريقة قصدية من خلال الواقع المحيط بنا (وسط مفتوح), أي تحت خبراتنا وتفاعلنا مع المحيط .

- الحالة لا تعاني من أي مرض مزمن .

- تعيش الحالة في ظروف حسنة .

- الحالة لم يسبق لها التعرض بالإصابة بفيروس كوفيد 19 لأن الحالة تلتزم بإجراءات السلامة بصرامة .

- مساندة العائلة الأسرية للحالة وخاصة الزوج خوفا من اصابتها بفيروس كوفيد 19 .

3 /حدود الدراسة:

3_1 الحدود المكانية:

تم التعامل مع الحالة بالضبط في وسط مدينة بسكرة كما اجرينا المقابلة نصف موجهة وتطبيق الاختبار.

3_2 الحدود الزمانية :

تم تطبيق ادوات الدراسة من مارس الى افريل (سداسي).

3_3 الحدود البشرية :

تمثلت الدراسة في دراسة حالة واحدة من بين النساء الحوامل في ظل جائحة كورونا كما ان اختيار الحالة كان بطريقة قصدية غير عشوائية في ولاية بسكرة .

3_4 الحدود الموضوعية:

تمثلت في مدى ادراك الضغط النفسي للمرأة الحامل في ظل انتشار وباء كورونا .

4 ادوات الدراسة :

4-1 المقابلة العيادية نصف موجهة.

4-2 مقياس ادراك الضغط النفسي .

4-1 المقابلة العيادية نصف موجهة :

عرفها "عطوف" على أنها علاقة ديناميكية و لقاء بين شخصين أو أكثر الشخص الأول هو الأخصائي القائم بالإرشاد أو التوجيه أو التشخيص ثم الأشخاص الذين يتوقعون مساعدة نفسية نحرها الأمانة وبناء علاقة ناجحة .(عطوف,1986, ص 355) .

كما عرفها سامي ملحم 2000

على أنها تبادل لفظي بين المفحوص والأخصائي حيث تجرى وجها لوجه بغرض جمع المعلومات من الحالة والتعرف على مختلف التغيرات الانفعالية وأرائها من خلال حديثها. (حدو, 2014, ص 128).

فاعتمدنا في هذه الدراسة على المقابلة العيادية النصف موجهة لأن موضوع البحث يتلاءم مع هذا النوع من المقابلة ومن جهة أخرى يعطي للمفحوص موع من الحرية في التعبير , إضافة الى أننا نستطيع التحكم في سير المقابلة وتجنب الخروج على الموضوع , حيث أن المقابلة النصف موجهة يستعين بها الفاحص ببعض الأسئلة المفتوحة , الأمر الذي يسمح للمفحوص بإعطاء معلومات عن حالته بكل عفوية في حدود محاور معينة ومحددة .

ويعرف "حسن غانم"

المقابلة نصف الموجهة : بأنها سلسلة من الأسئلة التي يأمل منها الباحث الحصول على إجابة من المفحوص ومن المفهوم طبعاً أن هذا الأسلوب لا يتخذ شكل تحقيق وإنما تدخل فيه الموضوعات الضرورية للدراسة خلال المحادثة, ويحرص الباحث أن لا يقترح أي إجابات مباشرة أو غير مباشرة. (حسن غانم, 2004, ص 771).

-ولإجراء هذه المقابلة قامت الطالبتان بصياغة مجموعة من الأسئلة ووضعناها في صورة دليل المقابلة (ملحق رقم 2 الذي يحتوي على محاور بحيث كل محور يضم مجموعة من الأسئلة المفتوحة وذلك لجمع اكبر معلومات حول إدراك الضغط النفسي لدى المرأة الحامل في ظل جائحة كوفيد 19 وتمثلت هذه المحاور كالاتي:

- المحور الأول : البيانات الشخصية

- المحور الثاني : الحالة الأسرية

- المحور الثالث : الضغط النفسي وإدراكه للحالة

- المحور الرابع: الحالة الصحية

4-2 مقياس ادراك الضغط النفسي لفستاين: levenstein

-وصف الاختبار:

اعد هذا الاختبار من طرف الباحث "Levenstein" سنة 1993 بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط يتكون هذا الاختبار من 30 عبارة تميز منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة

البنود المباشرة : تمثل 22 عبارة وتتمثل في عبارات رقم : (2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14,15,16,18,19,20,22,23,26,27,28,30). وتدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف , وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالرفض.

البنود الغير المباشرة تشمل 8 عبارات المتمثلة في العبارات رقم:(1,7,10,13,17,21,25,29).تدل على وجود إدراك الضغط المرتفع عندما يجيب عليها بالرفض وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول .

-كيفية تطبيق المقياس :

يقوم الفاحص بشرح التعلية للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي وتتمثل التعلية :

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع العلامة (X) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموما , وذلك خلال سنة أو سنتين الماضيتين , اجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة : هناك أربع اختيارات عند الإجابة على كل عبارة من عبارات الاختبار وهي بالترتيب : تقريبا أبدا, أحيانا, كثيرا, عادة .

-كيفية تصحيح الاختبار :

ان كيفية تصحيح وتنقيط عبارات الاختبار يتم التدرج فيها من 1الى 4 نقاط وهذه الدرجة حسب نوع البنود , فالبنود المباشرة تنقط من 1الى 4 من اليمين (تقريبا أبدا) الى اليسار (عادة).

والجدول التالي يوضح ذلك , اذ بعد تنقيط كل بند , نقوم بجمع الدرجات المحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار .

جدول رقم (02) يمثل كيفية تنقيط اختبار إدراك الضغط لـ "لفستاين" Levenstein .

البنود		الاختبار
بنود غير مباشرة	بنود مباشرة	
4 نقاط	نقطة	1- تقريبا أبدا
3 نقاط	نقطتان	2- أحيانا
نقطتان	3 نقاط	3- كثيرا
نقطة	4 نقاط	4- عادة

- الأساليب الإحصائية الخاصة بالمقياس :

يتغير التنقيط حسب نوع البنود مباشرة أو غير مباشرة , ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا المقياس , وفق المعادلة التالية :

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} =$$

يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير مباشرة , وتتراوح الدرجة الكلية بحد حساب مؤشر الضغط من (0) ويدل على أدنى مستوى من الضغط الى (1) يدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط. (حكيمة آيت حمودة. 2005, ص 224).

- ثبات وصدق المقياس :

*الصدق :

حسب دراسة "ليفنستاين" Levenstein التي قام بها التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي , الذي يركز على مقارنة قياس الضغط مع مقياس آخر للضغط , أظهرت النتائج أن هناك ارتباط قوي بهذا المقياس "سمة القلق" يقدر بـ 0.75 ومع مقياس إدراك الضغط "كوهن" Cohen يقدر

ب 0.73 , بينما سجل ارتباط معتدل يقدر ب0.56 مع مقياس الحالة ارتباط ضعيف يقدر ب0.35 مع مقياس قلق الحالة .

***النتائج :**

قام "ليفينستاين" **"levenstein"** بقياس التوافق الداخلي للاستبيان باستعمال معامل (ألفا) فظهر وجود تماسك قوي يقدر ب 0.90 كما أظهر قياس ثبات المقياس باستعمال طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر ب8 أيام , وجود عامل ثبات مرتفع يقدر ب 0.80 , يشير "ليفينستاين" , وآخرون سنة 1993 بأن هذا الاستبيان يعتبر أداة ثمينة وإضافية لوسائل البحوث النفسية الجسدية ويمكن أن يكون عاملا تنبؤيا هاما للحالة الصحية للفرد لاحقا .(حكيمة ايت حمودة, 2005, ص 226).

الفصل الخامس

عرض وتحليل النتائج

1. تقديم الحالة وتحليلها.
2. مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة.

1/ تقديم الحالة**1-1/ البيانات الشخصية للحالة :**

أ- البيانات الأولية حول الأم:

-الاسم: س

-السن:34 سنة

-الجنس: أنثى

-المستوى التعليمي: جامعي

-الحالة الاجتماعية: متزوجة

-المستوى الاقتصادي: متوسط

-المهنة: ربت منزل

-مهنة الزوج : أستاذ في الطور الثانوي

- وضعية السكن : بيت خاص بأهل الزوج

-عدد الأولاد: 1

1-1/ ملخص مقابلة الحالة :

من خلال المقابلة النصف الموجهة التي اجريت مع الحالة (س) التي تبلغ من العمر (34) سنة مأكثة بالبيت, متزوجة , الحالة ذات مستوى تعليمي جامعي اما بالنسبة للمستوى الاقتصادي فهو حسن , الحالة ام لطفل تسكن مع اهل الزوج وهي حامل في ظل هذه الجائحة تعيش حياة طبيعية مع اهل الزوج تواجه معهم بعض الخلافات التي تقلقها وتزعجها خصوصا في فترة الحمل , الحالة كان حملها في فترة كوفيد تحت الخوف, والقلق, والتوتر , لسبب الظروف الحمل واجراءات السلامة التي فرضتها منظمة الصحة على الجميع خصوصا على المرأة الحامل التي مناعتها غير مناعة المرأة العادية .الحالة كانت عائلتها

تساندها على دوام خصوصا زوجها دائما واقف معاها وخايف عليها كما يقدم لها كل وسائل الوقاية من اجل حمايتها لكنها دائما تبقى تحت الضغط الدائم والخوف من اصابة بفيروس كورونا , كما ان التغيرات النفسية للحمل تفاقها كثيرا زيادة على ذلك حين تتذكر ان مناعتها ضعيفة وقادرة تموت ان اصابها فيروس كورونا , وعند شعور الحالة بالقلق والضيق الصدر تحاول تشغيل نفسها حتى لا تبقى على هاتيه الحالة ولكن من خلال هذه المحاولات تجد الحالة نفسها تحت تعب وارهاق و انهاك فكري لأنها تواجه ظرف وباء كورونا مما ادى بها على سبب صغير يؤدي بها الى الغضب بسرعة , الحالة عاشت تجربة الحمل صعبة في ظل انتشار وباء كورونا وكانها تعيش تحت رعب والهلع . كما ان الحمل يتعبها كثيرا مما خلف لها الالام والتعب خصوصا انها مع العائلة وليست لمفردها , كما ان الحالة تتناول الاغذية اللازمة للمقاومة وحماية نفسها من العدوى والحاق الضرر بصحتها و بجنينها كما ان الحالة تقوم بجميع وسائل الاعتناء بحالتها الصحية للحفاظ على سلامتها لكنها تبقى متوترة بشأنها الصحي خصوصي في ظل جائحة كوفيد 19 .

1-2 تحليل المقابلة للحالة:

من خلال المقابلة النصف الموجهة التي تم اجراءها مع الحالة تبين انها تعيش مع العائلة الكبيرة, وهي لا تعاني من اي مشاكل لامع الزوج ولا مع الاسرة حيث قالت " لا كل شيء عادي راكي تعرفي العائلة " واكدت انها لا تعاني من اي مرض ما , الا انها اطهرت خوفها الشديد للاصابة بفيروس كورونا لضعف مناعتها وهي حامل في ظل انتشار هذا الوباء حيث قالت " راني خايفة لا و قلقانة لدرجة منحش نريح مع العايلة نخاف يكونوا حاملين للفيروس وينقلولي العدوى " . كما صرحت انها تحافظ على نفسها و تطبق اجراءات السلامة لخوفها على سلامتها والحفاظ على حياتها , وقد صرحت انها تلقت الدعم والمساندة من الطرف العائلة والزوج في ظل انتشار وباء كورونا , ومن خلال المقابلة العيادية صرحت الحالة (س) انها كانت تعيش مواقف صراعية وذلك في تغيير كبير في عاداتها وسلوكاتها والتي اثرت على حالتها النفسية مثل القلق و التوتر , وقد اكدت انها حالتها هذه تجعلها سريعة الغضب وكثيرة التوتر وذلك حسب قولها " هيه على سبب تافه نتقلق ياسر " , الا انها صرحت من خلال شعورها بالقلق تحب تلهي نفسها بتشغيل الأنترنت او المشاهدة على التلفاز او القيام بعمل المنزل للتخلص من معاناتها النفسية.

كما صرحت الحالة (س) انها تشعر بضغط كبير طيلة فترة الحمل وذلك لظروف الجائحة التي تعيش تحت رعبها وذلك حسب قولها " عشت الفترة هاذي شغل راني في فيلم رعب " . ولكن تبقى الحالة الصحية للحالة مهددة بخطر الاصابة بوباء كورونا تحت الخوف والقلق لامتناعها عن الدخول و الخروج من المنزل اي قيامها بالتباعد الاجتماعي للضعف وفقدان المناعة حتى استشارتها للطبيبة وتقدير فحوصها كانت صعبة لخوفها من التنقل الى العيادة .

1-3 التحليل العام للحالة :

من خلال المقابلة النصف الموجهة وتحصل على نتائج مقياس ادراك الضغط استخلصنا ان الحالة (س) تعاني من ضغط نفسي مرتفع وذلك بتحصلها على مؤشر ادراك الضغط المقدر ب (0,6) وذلك ما اكدته نتائج المقابلة النصف الموجهة مما واجهتها العديد من اسباب التي جعلتها تعيش تحت ضغط نفسي كبير,الحمل في ظل جائحة كوفيد 19 لان الحالة كانت تمر بالتعب وقلق وخوف من اصابتها بفيروس كورونا وفقدانها لحياتها بالرغم من انها تقوم بتطبيق اجراءات السلامة من ارتداء القناع , غسل اليدين باستمرار , شرب سوائل , تناول فواكه واطعمة الصحية , التباعد الاجتماعي لكن هذه الاحترازات شكلت لديها ضغط كبير على حالتها خصوصا وهي حامل مما خلف انعكاسات نفسية على غير العادة

فحسب الدراسة المنشورة في احدى الدوريات التابعة لمراكز مكافحة الامراض والوقاية منها " CDC " حللت بيانات 326335 امراة يعانين من الاصابة بمرض كوفيد 19,ممن هن في سن الانجاب _ ما بين 15 سنة و 44 سنة في الفترة ما بين 22 يناير و 17 يونيو الماضي, ووجدوا ان 9 منهن كن حوامل (الصحة العامة) .

2-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

من خلال النتائج التي تحصلت عليها الحالة ودالك عن طريق استخدام المقابلة العيادية النصف موجهة الت أجريت معها وكذلك تطبيق المقياس ادراك الضغط النفسي لفيستين , تحصلنا على مجموعة من المؤشرات التي قد تساعدنا في تحديد ادراك الضغط النفسي لدى الحالة والتي تمكننا من الاجابة على فرضية الدراسة والتي تنص على أن المرأة الحامل في ضل جائحة كوفيد 19 مستوى من الضغط النفسي وبالعودة الى النتائج المتحصل عليها نجد ادراك الضغط النفسي لدى المرأة الحامل في ضل جائحة كوفيد 19 :

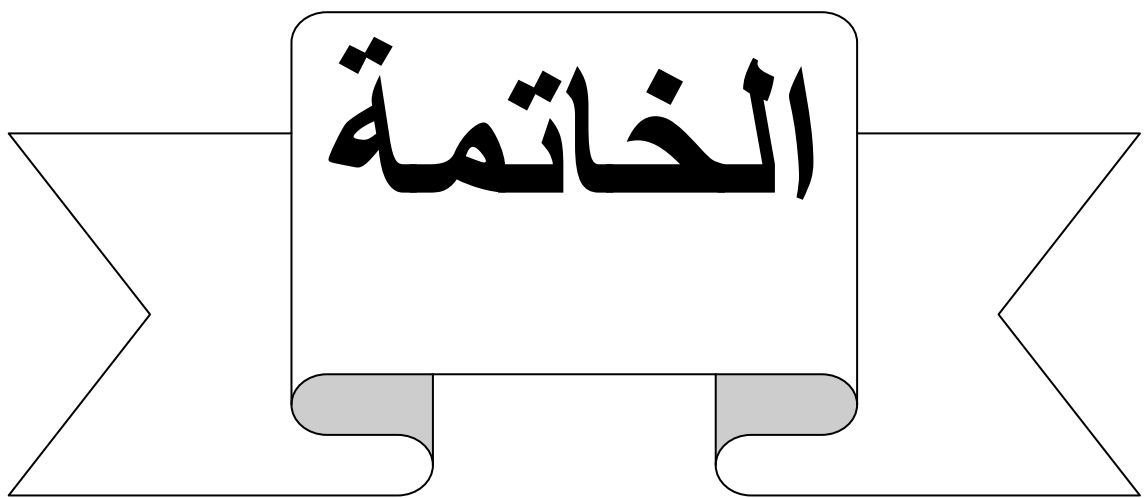
-لدى الحالة ادراك ضغط نفسي مرتفع .

وكإجابة على التساؤل : -هل تعاني المرأة الحامل من ضغط نفسي في ضل جائحة كورونا ؟

نجيب عليه بأن : لدى المرأة الحامل في ضل جائحة كوفيد 19 ادراك ضغط نفسي مرتفع , وهذا راجع الى شخصية المرأة الحامل في هذه الفترة لتخوفها من الاصابة بفيروس كوفيد 19 وفقدانها لجنينها تحت ضغط بروتوكولات منظمة الصحة العالمية للمرأة الحامل , وعدم القدرة على حل المشاكل ومواجهة احداث الحياة الضاغطة وتكيف معها .

ويمكن القول أن الفرضية العامة التي تنص على أن: "تعاني المرأة الحامل من ضغط نفسي في ظل جائحة كورونا". قد تحققت ويقول في هذا (بيرفن 1968) : "أن الضغط النفسي هو علاقة الفرد و البيئة و عندما يدرك الفرد أن إمكانيته تكفي للتعامل مع مطالب البيئة لكن بعد الكثير من الجهد يشعر في تلك الحالة بمقدار متوسط من الجهد اما عندما يدرك أن إمكانيته لا تكفي لسد الحاجات البيئية فانه في تلك الحالة يعاني من الضغوط بشكل كبير".

أما فرج طه : فيرى بأن "الضغط النفسي سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة ومع متطلبات البيئة المحيطة به وتفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الاثارة النفسية والاجتماعية السلبية للوصول الى تحقيق التوافق مع الحياة " .



الخاتمة :

لقد حاولنا في هذا البحث التطرق الى موضوع الضغط النفسي لدى المرأة الحامل في ضل جائحة كوفيد 19 , اذ تواجه في هذه المرحلة مجموعة من التغيرات فيزيولوجية , نفسية , جسمية , وهي تختلف من امرأة الى أخرى , ومن بين الاضطرابات التي تصيها الضغط النفسي .

وهدفت دراستنا الى قياس مدى إدراك الضغط النفسي لدى المرأة الحامل في ضل جائحة كوفيد 19 ولاختيار صحة الفرضية , بعد تناول الجانب النظري وجمع المعطيات في الجانب التطبيقي , حيث استنتجنا أن حالة الدراسة من المرأة الحامل في فترة كوفيد19 أنها تمر بفترة صعبة وذلك لخوفها من التعرض للإصابة بفيروس كورونا .

كما استنتجنا من خلال المقابلة أن المرأة الحامل في فترة كوفيد 19 تكون أكثر عرضة للإصابة بالفيروس على غير المرأة الطبيعية , لأن المرأة الحامل تعاني من نقض المناعة في هذه الفترة .

كما توصلنا الى أن المساندة الاجتماعية والأسرية تلعب دورا كبيرا في جعل المرأة الحامل أكثر ايجابية واستقرارا نفسي متوازن .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

1. احمد نايل عبد العزيز(2009): **التعامل مع الضغوط النفسية**, دار الشروق للنشر والتوزيع,.
- 2.الحسين ايمن(2004): **موسوعة العناية بالحامل**. ابن سينا للنشر ,القاهرة.
- 3.السبعي عدنان (1980): **سيكولوجية الامومة**, الشركة المتحدة للتوزيع , بيروت.
- 4.الرواجية عايذة (1999): **دليل المرأة الحامل**, مكتبة الثقافة, لبنان.
- 5.الراشيدي هارون توفيق (1999) : **الضغوط النفسية, طبيعتها, نظريتها**, مكتبة الانجلوا المصرية, القاهرة.
- 6.رفعت محمد(1988): **الحمل والولادة والعقم عند الجنسين**, دار المعرفة, لبنان.
- 7.سمير الشبخاني (2003): **الضغط النفسي**, دار الفكر العربي, لبنان.
- 8.شيلي تايلور(2008) **علم النفس الصحي**, دار الحامد للنشر والتوزيع ,الاردن.
- 9.طه عبد العظيم حسين (2006) : **الضغوط التربوية والنفسية**, دار الفكر للنشر والتوزيع, الأردن.
- 10.عبد الهادي مصباح (2001) : **الادمان سرطان المجتمع**, دار المصرية, مصر.
- 11.عبد العزيز سعيد (2008) : **ارشاد ذوي الاحتياجات الخاصة**, دار الثقافة, عمان.
- 12.عثمان يخلف (2001): **علم النفس الصحة**, الاسس النفسية والسلوكية للصحة, دار الثقافة, قطر.
- 13.عطوف حمود(1986): **علم النفس الاكلينيكي**, دار العلم للملايين. بيروت.

14. علي عسكر(2009): **ضغوط الحياة واساليب مواجهتها**, دار الكتاب الحديث, القاهرة.
15. عمار (1999): **دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية**, المؤسسة الوصفية للكتاب, بيروت.
16. عايدة سيف الدولة(2003): **النفس تشكو والجسد تعاني**, دليل المرأة العربية في الصحة النفسية, جمعية المرأة العربية في الصحة النفسية.
17. غانم محمد حسن(2004) : **مناهج البحث في علم النفس**, المكتبة المصرية, مصر.
18. قرني محمد (1999) : **اسم المرأة الطبية والنفسية**, دار الافاق, بيروت.
19. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008) : **الضغط النفسي ومشكلاته واثره على الصحة النفسية**, دار الصفاء, عمان.
20. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008): **الضغط النفسي ومشكلاته واثره على الصحة النفسية**, دار الصفاء, عمان.
21. محمد قاسم عبد الله (2001) : **مدخل الى الصحة النفسية**, دار الفكر, عمان.
22. وليد السيد خليفة (2008): **الضغوط النفسية والتخلف العقلي**, دار الوفاء, الاسكندرية.
23. وزارة الصحة العامة (2020): **كوفيد 19 العربي الجديد**, واشنطن.

ثانيا: قائمة الرسائل :

- 1.بغيجة الياس (2006): استراتيجيات التعامل مع الضغوط نفسية وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا. رسالة ماجستير في علم النفس الانساني, جامعة الجزائر.
- 2.بن عكوشة خديجة (2014): **الضغط النفسي لدى النساء الحوامل التي تلقين خبر اصابة الجنين بمتلازمة داون**, رسالة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي , جامعة البويرة.
- 3.حدوعبد الحفيظ (2014) : **استراتيجياته مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم**, مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي. جامعة فرحات عباس , سطيف 2.
- 4.حكيمه ايت حمودة (2006): **دور سمات واستراتيجية المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية و الجسدية**, رسالة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي .جامعة الجزائر.
- 5.دليلة عيطور(1997) : **الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين**, رسالة ماجستير في علم النفس العيادي. جامعة الجزائر.
- 6.صالح اسماعيل عبد الهمص (2010) : **قلق الولادة لدى امهات المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة**, رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس.

العقد حقوق

الملحق رقم 01

دليل المقابلة العيادية النصف موجهة

البيانات الشخصية:

الاسم:

السن:

الجنس:

المستوى التعليمي :

المستوى الاقتصادي :

مهنة الزوج :

عدد الأولاد :

المحور الثاني : الحالة الأسرية .

س1: ما هي مهنتك الحالية تسكنين لوحيدك .

س2: هل لديك مشاكل مع الاسرة او الزوج .

س3: ما هو الشيء الذي يسبب لك الانزعاج أثناء فترة الحمل .

س4: كيف كان حملك في فترة كوفيد.

س5: راكي مطبقا اجراءات السلامة .

س6: هل للعائلة دور في مساندتك اثناء فترة وباء كورونا.

س7: كيف كان رد فعل افراد الاسرة اتجاهك في ظل هذه الجائحة.

المحور الثالث: الضغط النفسي و إدراكه للحالة .

س8: هل ازعجتك التغيرات النفسية .

س9: وعند الشعور بالقلق والتوتر كيف تكون حاولتلك في التخلص من هذا الموقف .

س10: هل تشعرين بالتعب والانهاك الفكري بعد ممارسة هاتيه الاعمال .

س11: هل تشعرين بالضيق و التوتر في فترة الحمل خصوصا فترة كوفيد 19.

س12: هل حالتك هذه تجعلك سريعة الغضب وكثيرة التوتر.

س13: كيف عشتي تجربة الحمل في ظل جائحة كوفيد 19.

محور الرابع : الحالة الصحية.

س14: ما تعبك الحمل ولا لا .

س15: هل تعانين من أمراض أخرى.

س16: هل تواجهين الآلام ومتاعب في فترة الحمل .

س17: هل تمارسين أنشطة رياضية ولا اي نشاطات اخرى.

س18: راكي تتناولي في أغذية ملائمة تناسبك وتتناسب مع فترة كوفيد .

س19: هل تتبعين اجراءات السلامة بشكل دائم.

س20: والطبيبة نتاعك راكي تابعي فيها.

الملحق رقم 02

المقابلة كما وردت مع الحالة.

السلام عليكم.

وعليكم السلام.

كيف الحال.

الحمد لله .

س1: ما هي مهنتك الحالية تسكنين لوحدك .

ج1: ماكثة في البيت واسكن مع العايلة لكبيرة.

س2: هل لديك مشاكل مع الاسرة او الزوج .

ج2: لا كل شيء عادي راكي تعرفي العائلة.

س3: ما هو الشيء الذي يسبب لك الانزعاج اثناء فترة الحمل .

ج3: تزعجني اعراض الحمل من تقيء وتعب وارهاق وزيد عدد الزائد للافراد العائلة اقلقني هذا كثيرا خصوصا في ظل هذه الجائحة .

س4: كيف كان حملك في فترة كوفيد.

ج4: والله ديما راني خايفة وقلقانة لدرجة منحبش نريح مع العايلة نخاف يكونوا حاملين للفيروس وينقلولي العدوى ونموت.

س5: راكي مطبعا اجراءات السلامة .

ج5: اي, كيما القناع منحيهش طول حتى مع افراد اسرتي لاني على طول متفكرة بلي مناعتي ضعيفة ومهدد بالاصابة بفيروس كورونا.

س6: هل للعائلة دور في مساندتك اثناء فترة وباء كورونا.

ج6: اي باينة خصوصي زوجي ديما واقف معايا ويقولني نمرض انا ولا انت كلش يتعوض

س7: كيف كان رد فعل افراد الاسرة اتجاهك في ظل هذه الجائحة.

ج7: كانوا يساندوني وخايفين عليا, لدرجة يتواصوا معايا عن بعد هما اصلن ملتزمين بالحجر علختر اكش شيخي عندوا مرض مزمن.

المحور الثالث: الضغط النفسي و إدراكه للحالة .

س8: هل ازعجتك التغيرات النفسية .

ج8: إي ديما راني قلقانة ونحس روجي مخنوقة خصوصي كي نتفكر بلي مناعتي ضعيفة وانا مع الوباء نتعايش و زيد نسمع النساء بالحمل ماتوا نزيد نخاف كثر .

س9: وعند الشعور بالقلق والتوتر كيف تكون محاولتك في التخلص من هذا الموقف .

ج9: نحاول نشغل روجي بالتلفزيون او الدردشة على الهاتف والاعلبيية مع شغل نتاع الدار ديما مع تنظيف وتعقيم راكي تعرفي .

س10: هل تشعرين بالتعب و الانهاك الفكري بعد ممارسة هاتيه الاعمال .

ج10: اي كي نحاول نشغل روجي بالقضية نلقى روجي تعبانة خلاص ونزيد ننقلق كثر من تعب و كي نقلق منقدرش حتى نفكر في اي شيء نحب غير نريح.

س11: هل تشعرين بالضيق و التوتر في فترة الحمل خصوصا فترة كوفيد 19.

ج11: اي والله ديما نقلق خصوصي مع انتشار وباء كورونا.

س12: هل حالتك هذه تجعلك سريعة الغضب وكثيرة التوتر.

ج12: هيه على مكانش نقلق بالخف.

س13: كيف عشتي تجربة الحمل في ظل جائحة كوفيد 19.

ج13: عشتها وكانني في فيلم رعب تحت الخوف من فقدان احد اقاربي والتوتر والحزن

محور الرابع : الحالة الصحية.

س14: ما تعبك الحمل ولا لا .

ج14:اي تعبانة منيش مليحة طول.

س15: هل تعانين من أمراض أخرى.

ج15: لا لا معنديش حمدلله .

س16:هل تواجهين الآلام ومتاعب في فترة الحمل .

ج16: اي ساعات عندي سطر في اعضائي جسمي كامل خصوصي كي نبقي واقفة في الكوزينة.

س17: هل تمارسين أنشطة رياضية ولا اي نشاطات اخرى.

ج17: الوقت الحالي نشاطاتي كامل في المنزل هكا تعبانة وزيدي راني تحت ظرف الوباء مكان وين نروح.

س18: راكي تتناولي في أغذية ملائمة تناسبك وتتناسب مع فترة كوفيد .

ج18: اي الحمد لله ناكل خير من اشهر اولى من الحمل ونشرب تيزانات وسوائل والفواكه رحمة ربي راجلي متهلي فيا.

س19: هل تتبعين اجراءات السلامة بشكل دائم.

ج19: اي لازم الكمامة منيحهاش كي نكون مع اهل زوجي , نغسل يديا بكثرة , واصلن منيش نخرج حتى دارنا منيش نروحلهم .

س20: والطبيبة نتاعك راكي تروحي .

ج20: الطبيبة الله غالب مظطرة نتابعها على حملي ,بالصح كل مانخلاج نقول دوكا تحكمني كورونا ديما خايفة.

ملحق رقم (03)

جدول رقم (01) يبين نتائج الحالة (01) في مقياس إدراك الضغط :

عادة	كثيرا	أحيانا	تقريبا أبدا	الوضعيات الضاغطة
				تشعر بالراحة
				تشعر بوجود متطلبات لديك
				أنت سريع الغضب وضيق الخلق
				لديك أشياء كثيرة للقيام بها
				تشعر بالوحدة
				تجد نفسك في مواقف صراعية
				تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا
				تشعر بالتعب
				تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمر لبلوغ أهدافك
				تشعر بالهدوء
				لديك عدة قرارات لاتخاذها
				تشعر بالإحباط
				أنت مليء بالحيوية
				تشعر بالتوتر
				تبدو مشاكلك أنها تتراكم
				تشعر بنك في عجلة من أمرك
				تشعر بالأمن والحماية
				لديك عدة مخاوف
				أنت تحت ضغط الآخرين
				تشعر بفقدان العزيمة
				تمتع بنفسك
				أنت خائف من المستقبل
				يشعر أنك قمت بأشياء ملزم وليس لأنك تريدها
				تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم
				أنت شخص خالي من الهموم

				تشعر بالإرهاك والتعب الفكري
				لديك صعوبات في الاسترخاء
				تشعر بعبء المسؤولية
				لديك الوقت الكافي لتريح نفسك
				تشعر بأنك تحت ضغط مميت
				المجموع
				المجموع العام