

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - قسم العلوم الاجتماعية -

شعبة علم النفس



عنوان المذكرة:

الوعي الصحي النفسي لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة أول مرة

مذكرة تخرج مكتملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ(ة):

عائشة نحوي

إعداد الطالبان:

ريان ميساوي

رفيدة ومان

لجنة المناقشة :

الصفة	الرتبة	اسم ولقب الأستاذ
رئيسا	أ.د.	سليمة حمودة
مشرفا ومقررا	أ.د.	عائشة نحوي
مناقشا	أ.د.	خليدة مليوح

السنة الجامعية 2021 / 2022

شكر و تقدير

ليس بعد تمام العمل من شيء أجما و أطيب من الحمد، فالحمد لله و الشكر له كما ينبغي لجلال وجهه و عظيم سلطانه و كما ينبغي لجزيل فضله و عظيم إحسانه على ما أنعم به علينا من إتمام هذا البحث المتواضع.

فمن هنا نغتم هذه الفرصة كي نتقدم بجزيل الشكر و الامتنان و العرفان إلى من أفاض علينا حبه فأثمر ذلك و ساهم في غرس بذور هذا العمل المتواضع حتى ظهر إلينا النور، و نخص بالشكر لوالدينا حفظهم الله و رعاهم الذيم هم نبع الحب و الحنان و العطاء.

ثم انه لا يسعنا إلا أن نشيد بالفضل و نقر بالمعروف لكل من ساهم في إنجاز هذا البحث و نخص بالذكر...

أستاذتنا المشرفة " عائشة نحوي " على ما خصتنا به من التوجيه و التصويب و ما علمتنا من فيض إنسانيتها و خلقها الرفيع و مستواها الراقى.

و إلى كل كل الأشخاص الذين ساعدونا و دعمونا في إنجاز هذا البحث خاصة الأستاذة الكريمة و الأخصائية النفسانية " سهيلة بشير " على كل مجهوداتها المبذولة و إعانتها لنا.

إلى جميع أساتذتنا الأفاضل بكلية العلوم الإجتماعية و أساتذة قسم علم النفس العيادي خاصة.

دون أن ننسى زملاء الدفعة و الأصدقاء المخلصين وفقنا الله و إياهم.

و لا يفوتنا أن نشكر كل من ساعدنا في مصلحة الأمومة و الولادة بمستشفى بشير بن ناصر ولاية بسكرة، و خاصة حالات البحث و تمنياتنا الطيبة لهم.

كما نشكر كل من مد لنا يد العون من قريب أو بعيد و لو بالدعاء بظهر الغيب، بورك فيهم جميعا و جزاهم الله عنا الجزاء الأوفى، و الله المسؤول أن ينفع بهذا العمل على قدر العناء فيه و أن يجعله خالصا لوجهه الكريم إنه على ذلك لقادر.

إهداء

ما اجمل أن يجود المرء بأعلى ما لديه و الأجل أن يُهدي الغالي للأعلى . هي ذي ثمرة جهدي أجنبيها
اليوم هدية أهديتها إلى ...

والدي الغالي و سندي، الذي غرس فيّ الأمل و الإرادة و كان دوما عوناً لي حفظه الله و أطال عمره

أمي قرة عيني، وردة منزلنا على تشجيعها الدائم و دعمها بحب لا متناه أطال الله عمرها و حفظها و

رعاها

إلى أختي حبيبتي و رفيقة دربي " أسماء "

إلى أختوتي الأحبة " علي ، عمر ، عثمان "

إلى رفيق دربي و مؤنسي " نزييم "

إلى بنتي خالتي " رانيا و أميمة "

إلى كل عائلتي حفظهم الله و أدامهم عونا لي

إلى كل طلبة علم النفس العيادي و كل الأساتذة الكرام

إلى كل طالب علم

ريان ميساوي

إهداء

أهدي هذا العمل إلى من تعب لأحقق كل نجاح، إلى من أسداني يد العون طوال مشواري
الدراسي، إلى من رفعت رأسي عاليا افتخارا به، إلى من أحمل إسمه إليك أبي العزيز
حفظك الله ورعاك.

إلى من جعل الله الجنة تحت أقدامها، إلى من حملتني وهنا على وهن وسقتني من نبع
حنانها وعطفها الفياض، إلى من كان دعائها ورضاها عني سر نجاحي أُمي
الغالية بارك الله في عمرها وأسداها الصحة والعافية

إلى الذي قال فيه عز وجل " سنشد عضدك بأخيك " أخي الغالي

إلى رياحين العمر أخواتي

إلى صديقات العمر

إلى كل من علمني حرفا

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

رفيدة ومان

ملخص الدراسة

تناولت الدراسة الحالية "الوعي الصحي النفسي لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة لأول مرة" بولاية بسكرة، و يعد الموضوع الذي درسته الباحثين موضوعا جديدا لم يناقش من قبل على الصعيد المحلي.

تم اختيار حالتى الدراسة قصديا من النساء المقبلات على الولادة لأول مرة بمدينة بسكرة، و اتخاذ المنهج العيادي الذي يعتمد على جمع البيانات من وحدات أساسية لدراسة الحالات الفردية معتمدا على عدة وسائل و تقنيات أبرزها الملاحظة و المقابلة و الاختبارات النفسية للوصول الى غايات يحددها هذا المنهج، مستخدمين الملاحظة و المقابلة العيادية للحصول على إجابات للتساؤلات التي تم طرحها.

السؤال الرئيسي للدراسة كان "ما مستوى الوعي الصحي النفسي لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة لأول مرة؟" مع طرح التساؤلات الفرعية المتمثلة في "هل تطالع المرأة الحامل في محيطنا الاجتماعي عن الحمل و الولادة و تتثقف صحيا؟" "ما هي مصادر الوعي الصحي للمرأة الحامل و المقبلة على الولادة لأول مرة؟" "هل تُشبع المرأة الحامل و المقبلة على الولادة حاجاتها من الوعي الصحي؟".

بعد تحليل استجابات المفحوصتين، أظهرت النتائج أن الحالتين تملكان مستوى متوسط من الوعي الصحي استنادا إلى المقابلة العيادية التي تم إجراؤها على مستوى مصلحة التوليد بمستشفى بشير بن ناصر بسكرة (الجزائر). الأمر الذي يستدعي تسليط الضوء على الرفع من مستوى الوعي الصحي لدى المرأة الحامل من خلال مختلف المؤسسات و الوسائل الاعلامية، و تقديم الإرشاد الكافي و التوعية الصحية الخالصة للمرأة الحامل لما لمرحلة الحمل من حساسية و ضرورة الرعاية الخاصة بها.

Summary:

The current study dealt with "Mental Health Awareness in Pregnant Women Coming to Birth for the First Time" in Biskra state, and the topic studied by the researchers is a new topic that has not been discussed before at the local level.

The two cases of the study were chosen by women who are coming to birth for the first time in the city of Biskra, and the clinical approach based on the collection of data from basic units for the study of individual cases based on several methods and techniques, most notably observation, interview and psychological tests to reach the goals determined by this approach, using observation and clinical interview to get answers to the questions raised.

The main question of the study was "What level of mental health awareness is there in pregnant women coming to birth for the first time?" With the sub-questions of "Does a pregnant woman in our social environment read about pregnancy and childbirth and be educated healthily?" "What are the sources of health awareness for pregnant women coming to birth for the first time?" "Does pregnant and birth-coming women satisfy their health awareness needs ?.

After analysing the responses of the two tests, the results showed that the two cases had an average level of health awareness based on the clinical interview conducted at the level of the obstetric department at Bashir Ben Nasser Hospital in Biskra (Algeria). This calls for highlighting the raising of health awareness among pregnant women through various institutions and media, and providing adequate guidance and exclusive health awareness to pregnant women because of the sensitivity and need for their own care.

فهرس الموضوعات

ملخص الدراسة

شكر و تقدير

إهداء

إهداء

فهرس الموضوعات

فهرس الجداول

مقدمة..... أ

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

04..... إشكالية الدراسة

04..... فرضيات الدراسة

05..... أهمية الدراسة

06..... أهداف الدراسة

06..... الدراسات السابقة

07..... التعاريف الإجرائية

الجانب النظري

الفصل الثاني: الوعي الصحي

- 8.....تمهيد-
- 9.....1- تعريف الوعي الصحي
- 10.....2- أهمية نشر الوعي الصحي
- 12.....3- المؤسسات المسؤولة عن نشر الوعي الصحي
- 16.....4- مجالات الوعي الصحي
- 21.....5- أهداف نشر الوعي الصحي
- 23.....- خلاصة

الفصل الثالث: الحمل و الولادة

- 25.....- تمهيد
- 26.....1- مفهوم الحمل
- 27.....2- علامات الحمل
- 28.....3- انواع الحمل
- 28.....4- مراحل الحمل
- 29.....5-مراحل نمو الجنين
- 31.....6-سيكولوجية المرأة الحامل
- 32.....7-الرعاية النفسية للمرأة الحامل
- 33.....- خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: اجراءات الدراسة

- تمهيد..... 36
- 1-منهج الدراسة..... 37
- 2-حدود الدراسة..... 37
- 3-أدوات الدراسة..... 38
- 4-حالات الدراسة..... 38
- 5-محاوَر المقابلة..... 38

الفصل الخامس: عرض النتائج و مناقشتها

- 1-عرض و تحليل الحالة الأولى..... 41
- 2-عرض و تحليل الحالة الثانية..... 45
- 3-الخلاصة العامة للحالات..... 49
- خاتمة..... 50
- توصيات و مقترحات..... 53
- قائمة المراجع 55
- الملاحق..... 58

فهرس الجداول

يمثل نسب إجابات الحالة 01 من المقابلة نصف الموجهة عن الوعي الصحي.	الجدول 01
يمثل نسب إجابات الحالة 02 من المقابلة نصف الموجهة عن الوعي الصحي.	الجدول 02

مقدمة

مقدمة:

الصحة رأس مال الانسان و هو مطالب بالمحافظة عليها. و قد قيل قديما "الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى".

و المحافظة على الصحة من المطالب الكثيرة التي كانت محل اهتمام الدراسات و البحوث المتواصلة عن أسباب المرض و سبل الوقاية منه، فأصبح التركيز على كيفية الإرتقاء بالصحة من أهم مجالات و انشغالات الباحثين و العلماء لتدارك نقص وعي الأفراد و عدم اكتراثهم بما قد يصيبهم أو يهددهم أو يحدث لهم.

يعتبر موضوع الوعي الصحي إحدى الأولويات و الأهداف الرئيسية للحفاظ على الصحة في هذا العصر الذي توحى فيه الكثير من المؤشرات بتدني الصحة العامة و قلة الوعي.

و من أهم مراحل حياة الانسان التي تتطلب المتابعة و الرعاية الصحية المرحلة الجنينية أو صحة المرأة الحامل عموما.

ففي حياة المرأة محطة مهمة جدا يجب عليها العناية بها ألا و هي مرحلة الحمل التي تمر بها معظم النساء.

يحدث هذا إذا فهتمت المرأة الحامل طبيعة التغيرات التي تمر بها جسديا و نفسيا، و هذا الفهم لن يكون ممكنا إلا بتوفر المعلومات الصحيحة المبنية على الحقيقة العلمية و الواقعية لتطورات جسمها و تتبع نمو الجنين من مرحلة النطفة إلى الطفل الكامل.

و فهم المرأة الحامل للتغيرات الفيزيولوجية و السيكلولوجية التي تحدث خلال فترة حملها هو ممكن فقط من خلال زيادة وعيها الصحي و توجيهها بتبني سلوك صحي يصبح في الغالب عادات صحية من شأنها تدعيم الجانب الصحي و تعزيزه بالإعتماد على مصادر صحيحة و علمية تستقي منها المرأة الحامل معرفتها و وعيها.

و لهذا جاءت دراستنا لهذا الموضوع تحت عنوان: الوعي الصحي النفسي لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة لأول مرة.

و لقد تمت دراسة هذا الموضوع في جانبين نظري و تطبيقي حيث تضمن البحث الفصول التالية:

الفصل الأول : الذي يتضمن الإطار العام للدراسة و فيه حددنا إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة،

أهمية و أهداف الدراسة،الدراسات السابقة، و التعاريف الإجرائية.

كما جاء في الجانب النظري الفصلين التاليين :

الفصل الثاني: الوعي الصحي الذي جاء فيه مفهوم الوعي الصحي، أهمية و أهداف الوعي الصحي،

المؤسسات المسؤولة على نشر الوعي الصحي، مجالات الوعي الصحي.

الفصل الثالث: الحمل و الولادة الذي جاء فيه تعريف الحمل، علامات الحمل، أنواع الحمل، مراحل

عملية الحمل، مراحل نمو الجنين، المعاش النفسي للمرأة الحامل، الرعاية النفسية للمرأة الحامل.

أما بالنسبة للجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين هما:

الفصل الرابع: و الذي يتضمن الإجراءات المنهجية من المنهج المتبع "المنهج العيادي"،حدود الدراسة،

أدوات الدراسة، حالات الدراسة.

الفصل الخامس و الأخير فقد تناولنا فيه عرض الحالات و تحليلها (تحليل كمي و كيفي)، الخلاصة

العامية للحالات و مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

و في الأخير خاتمة البحث و مختلف النتائج التي توصلنا إليها مع التوصيات و الاقتراحات و أخيرا

قائمة المراجع و الملاحق.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

الإشكالية :

تتعلق فكرة الإرتقاء الصحي من فلسفة مفادها أن الصحة الجيدة هي نتاج إنجاز شخصي تراكمي فهي على المستوى الفردي تتضمن القيام بتطوير نظام عادات صحية في مرحلة مبكرة. فمثلا يُعتبر الغذاء المتوازن من أسس الصحة السليمة في جميع مراحل الحياة و خاصة مرحلة الحمل، اذ تزداد الصحة الجسدية و النفسية للمرأة الحامل بتوفر التغذية الصحية التي تتناسب و حالة المرأة.

تُعد التوعية بالصحة سواءً الفردية أو العامة اليوم من أولويات المنظمات الصحية و الجمعيات في زمن طغت فيه أولويات أخرى على حياة الفرد كالعمل و الدراسة و انشغالات الفرد الاجتماعية. و هنا يظهر دور نقل و نشر الممارسات الصحية و برمجة الفرد و توعيته بخصوص السلوكات الصحية و المخاطر الكامنة من الممارسات و الأفعال التي غالبا ما قد يراها الفرد بديهية و روتينية. لذلك وجب توعية المرأة الحامل بضرورة التغذية الصحية و كذا نشر ثقافة النظافة الجسدية و نظافة المحيط، إلى أخذ القسط الكافي من الراحة و تجنب مصادر الضغوط النفسية و محاولة التعامل مع شتى الصعوبات التي من الممكن مواجهتها، أي بإدراك التغيرات الفيزيولوجية و السيكولوجية على حد سواء، و بالتالي نشر الثقافة الصحية بصفة عامة.

الا أن الدول النامية و المتخلفة مازالت تعاني من هذه الإشكالية في عدم وجود وعي صحي بدني أو نفسي متأثرين بالمشكلات البيئية، السياسية، و الاجتماعية. فتصبح الحياة روتين و تقبل كما هي، و عندما تشتد الأزمات نجد الفرد بعيدا كل البعد عن الوعي بشتى أشكاله لأنه منغمس في أمور حياتية أخرى. و الحمل و الولادة في هذه المجتمعات يكاد ياخذ طابع روتيني فيزيولوجي و بيولوجي بحت (طابع فطري).

بينما في الدول المتقدمة يأخذ الحمل و الولادة نصيبا في الوعي و الاهتمام ممكن قبل الزواج، من ثقافة حول صحة المرأة عامة ثم المرأة و الزواج وصولا الى المرأة و الحمل و ما تتضمنه من رعاية صحية، تتكفل به المؤسسات العامة أو الخاصة و على الصعيد الفردي. اذ تهتم المرأة الحامل بغذائها و نفسياتها و الصحة عامة.

فيوفر الإعداد الاجتماعي في البيت و العائلة بيئة آمنة لنمو الطفل، و يتضمن الإعداد الذهني تدريبات مناسبة لفهم التغيرات المختلفة في عملية الولادة. و أهمية العناية التي يمكن تقديمها للأم الحامل في المستشفى، سواءً قبل الولادة و أثناءها أو بعدها، أما انفعاليا فيصل الى أقصى درجة ممكنة من الخوف و التوتر، حيث تكون ولادة الطفل خبرة سارة و غير مؤلمة بقدر المستطاع (ريس، 1995).

و نجد من الدراسات التي اهتمت بمجال الوعي الصحي، الباحثة "صليحة القص" التي حاولت البحث عن مدى فعالية برنامج تربية صحية في تغيير سلوكيات الخطر و تنمية الوعي الصحي لدى المراهقين و الذي توصلت فيه إلى ان هناك علاقة بين التربية الصحية و تغيير السلوكيات الخطيرة و الضارة بالصحة(صليحة القص،2016،ص3).

كما نجد دراسة "مالك شعباني" التي تبحث في دور الإذاعة في نشر الوعي الصحي و التي خلصت إلى أنه مادامت الصحة للجميع فهي مهمة للجميع و تخص جميع أفراد المجتمع بنشر التوعية الصحية (شعباني،2006،ص458). و هذا ما يوضح لنا اهمية التوعية الصحية و التي لها الدور الكبير في ترسيخ العادات و السلوكيات الصحية للمرأة الحامل و التي تُحقق لها نسبة معينة من الصحة النفسية و الجسدية معا.

و مما سبق عرضه يمكننا صياغة الإشكال الآتي:

ما مستوى الوعي الصحي النفسي في البيئة الجزائرية و في مدينة بسكرة كنموذج ؟
تتفرع منه الأسئلة الفرعية التالية:

هل تطالع المرأة الحامل في محيطنا الاجتماعي عن الحمل و الولادة و تنتشف صحيا ؟
ما هي مصادر الوعي الصحي للمرأة الحامل و المقبلة على الولادة لأول مرة ؟
هل تُشبع المرأة الحامل و المقبلة على الولادة حاجاتها من الوعي الصحي ؟
2/الفرضيات:

- لدى المرأة الحامل لأول مرة مستوى من الوعي(منخفض-متوسط-عال).
- تطالع المرأة الحامل في محيطنا الاجتماعي عن الحمل و الولادة و تنتشف صحيا.
- لا تطالع المرأة الحامل في محيطنا الاجتماعي عن الحمل و الولادة و تنتشف صحيا.
- مصادر الوعي الصحي للمرأة الحامل المقبلة على الولادة لأول مرة(الأسرة و العادات و التقاليد،وسائل التواصل الاجتماعي،الأطباء و ملاحق الصحة العمومية).
-تشبع المرأة الحامل المقبلة على الولادة لأول مرة حاجاتها من الوعي الصحي.
-لا تشبع المرأة الحامل المقبلة على الولادة لأول مرة حاجاتها من الوعي الصحي.

3/الاهمية:

تكتسي اهمية دراسة موضوع الوعي الصحي لدى المرأة الحامل لأول مرة أهمية نظرية وأخرى تطبيقية.

3-1 الأهمية النظرية:

ان موضوع الوعي الصحي بشكل عام والوعي الصحي لدى المرأة الحامل لأول مرة يكتسي أهمية بالغة لانه يعتبر موضوعا حساسا بالنسبة للمرأة الحامل وذلك لما تتطلبه فترة الحمل من ضرورة الاهتمام لكل ماتقوم به المرأة الحامل من سلوكيات من شأنها ان تؤثر ايجابا او سلبا على صحتها وعلى صحة جنينها والوعي الصحي اصبح ضرورة عامة في حياة كل فرد خاصة الحامل وذلك تجنبنا لاي مضاعفات سيئة العواقب وذلك ما يظهر من خلال الدعوة المتكررة من اهل الاختصاص بضرورة ان تمتلك الحامل وعيا صحيا كافيا يؤهلها للمحافظة على جنينها وصحته. وهو ما يعكس دور الوعي الصحي في وقتنا الحالي.

3-2 الأهمية التطبيقية:

-تعتبر هذه الدراسة من الدراسات القلائل التي تناولت الوعي الصحي لدى الحامل لأول مرة خاصة لما هذه العينة من خصوصية.
-اضافة نتائج علمية متعلقة بالوعي الصحي لدى المرأة الحامل لأول مرة ممكن يكون رصيد نظري لمن ياتي من الطلبة.
-فتح المجال امام دراسات لاحقة حول الوعي الصحي لدى الحامل لأول مرة وربطه بمتغيرات اخرى.
-امكانية الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في بناء برامج لتنمية الوعي الصحي.

4/الاهداف:

-معرفة مستوى الوعي الصحي لدى المرأة الحامل لأول مرة.
-معرفة أهم مصادر الوعي الصحي لدى المرأة الحامل لأول مرة.

5/الدراسات السابقة:

1.5دراسة فدان(2018) الوعي الصحي لدى طلبة جامعة البليدة: هدفت الدراسة الى التعرف

على مستوى الوعي الصحي لدى عينة من طلبة جامعة البليدة وتحديد الفروق تبعا لمتغير السن،التخصص،الجنس؛ وذلك على عينة قوامها 100طالب وطالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية وبتطبيق مقياس الوعي الصحي المكون من 32 فقرة؛ وقد اظهرت النتائج وجود مستوى وعي صحي مرتفع

لدى عينة الدراسة حيث قدر المتوسط الحسابي ب:3.88 إضافة الى عدم وجود فروق دالة احصائيا تبعا للجنس والسن والتخصص .(فدان،2018،ص276).

2.5دراسة لطرش(2021)مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ التعليم الثانوي:

هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى عينة من تلاميذ الطور الثانوي بولاية الجزائر وكذا دور المدارس الثانوية في تعزيز الوعي الصحي؛تم اعتماد المنهج الوصفي وتطبيق مقياس الوعي الصحي على عينة قوامها 370 تلميذا وتلميذة؛اسفرت النتائج عن دور متوسط للمدارس الثانوية في تعزيز مستوى الوعي الصحي للتلاميذ.(لطرش،2021، ص130).

3.5 دراسة زنكنة(2009) الوعي الصحي ومصادره لدى طلبة جامعة ابن الهيثم: حيث اهتمت

الدراسة بالكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى عينة من طلبة قسم الكيمياء وطلبة علوم الطبيعة وكذا الفروق تبعا لمتغير القسم؛مستخدمة المنهج الوصفي وتم بناء مقياس للوعي الصحي من طرف الباحثة.كان

الوعي الصحي مرتفعا لدى العينة ككل مع وجود فروق لصالح طلبة قسم الكيمياء .

6/التعاريف الاجرائية:

1.6الوعي الصحي:هو رفع مستوى الثقافة الصحية للأفراد و حثهم على تبني نمط حياة سليم، و

التخلص من العادات و الممارسات الخاطئة تجنباً لأي اخطار أو أضرار .

2.6 المرأة الحامل لأول مرة:وهي المتمثلة في حالة الدراسة الواردة في بحثنا الحالي وهي المرأة

المتزوجة والتي تمر بتجربة الحمل لأول مرة في حياتها.

الفصل الثاني: الوعي الصحي

- تمهيد

1- تعريف الوعي الصحي.

2- مجالات الوعي الصحي.

3- أهمية نشر الوعي الصحي.

4- المؤسسات المسؤولة عن نشر الوعي الصحي.

5- أهداف نشر الوعي الصحي.

- خلاصة.

تمهيد:

الصحة مطلب انساني و اجتماعي نسعى جميعا لتحقيقه أفرادا و مجتمعات، فيساهم الوعي الصحي في تمتع الأفراد بصحة جيدة جسدية كانت أو نفسية فيإدراك المرء للمعارف و الحقائق و الأهداف الصحية للسلوك الصحي يدرك ذاته و الظروف الصحية المحيطة به و كذا الصحة العامة للمجتمع.

الأسرة أولى محطات اكتساب الوعي الصحي تليها المؤسسة التربوية وصولا إلى مختلف المنظمات و البرامج التوعوية. فنرى أن عملية التوعية الصحية تهتم بنشر الوعي الصحي لدى الأفراد عبر العديد من الوسائل و ترجمة المعلومات الصحية إلى سلوكيات صحية صحيحة، مما يؤدي إلى نمو مستوى الوعي الصحي على مستوى الفرد والمجتمع و باتباع أساليب حديثة تهدف إلى تغيير اتجاهات الأفراد وتعديل و تعزيز سلوكياتهم وعاداتهم الصحية وصحة المجتمع ككل بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة.

1- تعريف الوعي الصحي:

الوعي الصحي فهو ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد. (زنكة سوزان، 2009، صفحة 2)

الوعي هو حالة من اليقظة والإدراك لما يحيط به المرء والظواهر الخارجية ، فضلاً عن الحالة الشخصية للفرد.

الوعي (a-war'nes) في علم النفس أو علم الأعصاب ، الإدراك الواعي للبيئة أو الذات. (the free dictionary)

ان مفهوم التثقيف و الوعي الصحي يعني تثقيف الأفراد و إثارة وعيهم لغرض تغيير سلوكهم و عاداتهم خاصة في حالة انتشار الأمراض داخل المجتمع، و كذلك غرس العادات و التقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي و تطوره مثل ممارسة الرياضة و التغذية الصحية و العادات القوامية السليمة، ان مسألة اللعب في الوعي الصحي و النجاح في تأسيسه لدى الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصيتهم، و لهذا فإن هذه المسألة يجب أن تلقى عناية مخطط لها و مقصودة شأنها في ذلك شأن العملية التعليمية النظامية في أي مستوى دراسي.(عبد الحق و آخرون،930،2012)

الوعي (consciousness) هو إدراك المرء لذاته ولما يحيط به إدراكاً مباشراً وهو أساس كل معرفة ويمكن إرجاع مظاهر الشعور إلى ثلاثة: الإدراك والمعرفة، الوجدان والنزوع والإرادة وهذه المظاهر الثلاثة متصلة ببعضها كل الاتصال.(القص،2016،174)

ويعرف كود Good الوعي على أنه: امتلاك أو إظهار - إدراك أو تصور معرفة كما يشير كارثول Karthwohl إلى الوعي كخطوة في تكوين الجوانب الوجدانية بما تتضمنه من اتجاهات وقيم، ويؤكد على أنه في مستوى الوعي لا يكون الاهتمام موجهاً إلى الذاكرة أو القدرة على استرجاع المعلومات بقدر الاهتمام بأن الفرد يدرك أشياء معينة في الموقف أو الظاهرة، ومعنى ذلك إن الوعي يتضمن مكوناً معرفياً ما يجعل الجانب الوجداني ملازماً للجانب المعرفي.

وهو مفهوم يقصد به إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية، وأيضاً إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وفي هذا الإطار يعتبر الوعي الصحي هو الممارسة الصحية

عن قصد نتيجة الفهم والإقناع، أي أن الوعي هو تحول تلك الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير

والوعي الصحي هو جملة من التصورات والمعتقدات والرؤى التي تعين الإنسان في حياته وتحدد سلوكه، ويقصد به إلمام الناس بالمعلومات والحقائق الصحية وإحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وفي هذا الإطار يعتبر الوعي الصحي هو الممارسة عن قصد نتيجة الفهم والإقناع. (الشلهوب عبد الملك، 2014، صفحة 3) .

والوعي الصحي هو السلوك الايجابي والذي يؤثر ايجابيا على الصحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانيته. (عبد الحق و آخرون، 2012، ص174).

وهو عملية إعلام وحث الناس لتبني نمط حياة وممارسات صحية دائمة وهي من أهم عناصر الوعي الصحي والتي يعني تفعيلها إيصال المعلومة الصحية إلى الناس بطريقة صحيحة ومفهومة كما أنها الخطوة الأولى لتغيير سلوك الأفراد تجاه الأمور الصحية التي تؤثر على حياتهم وبالتالي تغيير المجتمع، وكذلك إدخال تغييرات في البيئة حسب الحاجة من أجل تسهيل هذا الهدف وإجراء تدريبات مهنية وبحوث من أجل نفس الغرض والتوعية الصحية هي مسؤولية كل موظف وعامل في مراكز الرعاية الصحية الأولية كلا في مجاله. (القص، 2016، ص195)

إن فالوعي الصحي هو المعرفة والفهم وتكوين الميول والاتجاهات لبعض القضايا الصحية المناسبة للمرحلة العمرية بما ينعكس إيجابا على السلوك الصحي اليومي، ويبدأ الوعي الصحي باكتساب الفرد الحقائق الصحية، والتي تتحول إلى شعور وجداني من خلال اتجاهات صحية معينة، تتكون لديه وتؤثر في النهاية على ممارسته وعاداته، والتي تظهر على هيئة سلوكيات صحية سليمة.

فالتوعية الصحية عمل فني يعتمد على الحقائق العلمية والخبرات المكتسبة، ونظرا لأهميته فقد حظي باهتمام الأطباء والمختصين باعتباره الوسيلة الفعالة للنهوض بالمستوى الصحي لأفراد المجتمع

وهكذا فالتوعية الصحية مجموع الأنشطة التواصلية والإعلامية التحسيسية والتربوية الهادفة إلى خلق وعي صحي، بإطلاع الناس على واقع الصحة، وتحذيرهم من مخاطر الأوبئة والأمراض المحدقة بالإنسان من أجل تربية فئات المجتمع على القيم الصحية، والوقائية المنبثقة من عقيدة المجتمع الصحي ومن ثقافته ومن هنا فالتوعية الصحية هو التثقيف الصحي والذي من أهم أهدافه نشر الوعي الصحي عن طريق تطبيق السلوكيات الصحية السليمة في حياتهم اليومية على أن يكون هذا التطبيق

نتيجة للفهم والاقتران أي أن تتحول المعارف والاتجاهات الصحية إلى سلوكيات تمارس بانتظام في حياة الفرد. (القص، 2016، ص197)

2- أهمية نشر الوعي الصحي:

إن المجتمعات الراقية صحيا هي المجتمعات التي تعمل على نشر الوعي الصحي على مستوى الفرد والمجتمع إدراكا منها أن أهمية الوعي الصحي لا تكمن فيما تجنيه من صحة أفرادها حاضرا، لكم ما يمكن تحقيقه من خلال هذا النشر مستقبلا وانعكاسه على حياة الأفراد وبالتالي على المجتمع كله، وتكمن أهمية نشر الوعي في ما يلي:

1- تمكين الفرد من التمتع بنظرة علمية صحية تساعد في تفسير الظواهر الصحية، وتجعله قادرا على البحث عن أسباب الأمراض وعللها ما يمكنه من تجنبها والوقاية منها.

2- إنه رصيد معرفي يستفيد منه الإنسان من خلال توظيفه وقت الحاجة له في اتخاذ قرارات صحية صائبة إزاء ما يعترضه ويواجهه من مشكلات صحية.

3- أن يولد لدى الفرد الرغبة في الاستطلاع ويغرس فيه حب اكتشاف المزيد منه كونه نشاط غير جامد يتسم بالتطور المتسارع. (الشلهوب عبد الملك، 2014، ا)

3- المؤسسات المسؤولة عن نشر الوعي الصحي:

برزت الحاجة إلى تعميق مفهوم الوعي الصحي، فاهتمت العديد من المؤسسات به، لما له من أهمية بارزة ودور هام في إنشاء جيل يتمتع بالمعرفة الصحية التي من خلالها يستطيع أن يرتقي بنفسه ومجتمعه إلى الأفضل ومن أهم المؤسسات المسؤولة عن نشر الوعي الصحي نجد:

أولا: الأسرة.

تعد الأسرة الخلية التربوية الأساسية لعملية التنشئة الاجتماعية فمن خلالها تتبلور شخصية الطفل بجوانبها العقلية والاجتماعية و الجسمية والانفعالية.

ترى شيلي تايلور أن هناك عدة أسباب تجعلنا نركز عن الأسرة كمصدر للمعلومات الصحية والارتقاء بالصحة:

1- وهو الأكثر وضوحا حيث أن الأطفال يتعلمون عاداتهم الصحية من آبائهم، لذلك فإن التأكد من التزام الأسرة بنمط حياة صحي يعطي الأطفال الفرصة الأفضل للبدء، بحياة صحية منذ البداية.

2- الأسر التي يوجد فيها أطفال وراشد واحد يعمل أو أكثر، يكون لديها نمط حياة أكثر تنظيماً واتساقاً من أولئك الأشخاص الذين يعيشون وحدهم، وبذلك فإن حياة هذه الأسر تتميز بإتباع سلوكيات صحية، مثل: المحافظة على تناول ثلاث وجبات يومياً، والحصول على ثماني ساعات من النوم، وتنظيف الأسنان باستخدام الفرشاة واستخدام أحزمة الأمان، إن مظاهر الحفاظ على الصحة تكون أكثر وضوحاً في حياة الأسرية، وذلك استناداً إلى حقيقة منشؤها أن الرجال المتزوجين لديهم عادات صحية أكثر بكثير من الذي يعيشون وحدهم، ويرجع ذلك جزئياً إلى الدور الذي تقوم به المرأة في إدارة الأمور بطريقة تساعد على بناء العادات الصحية.

3- تأثر أفراد الأسرة المختلفين بعادات أي فرد فيها، ومن الأمثلة الواضحة على ذلك التدخين من الدرجة الثانية، فالتدخين لا يسبب الأذى للمدخن فحسب، ولكنه - أيضاً - يؤدي أولئك المحيطين به.

4- وهو السبب الأكثر أهمية، ويرجع إلى أن إحداث التغيير في السلوك على مستوى العائلة - كما يحدث في حال التزام الأسرة بنظام غذاء غير مشبع بالكوليسترول، أو في التوقف عن التدخين - يضع جميع أفراد الأسرة، مما يؤكد التزامه بشكل كبير في برنامج التغيير السلوكي، ويزدرون الشخص المستهدف سلوكه بالتغيير بالمساندة الاجتماعية الضرورية وتشير الدلائل إلى أن انخراط أفراد العائلة في عملية التغيير يمكن أن يزيد من فعالية التدخل بشكل جوهري.

فالحياة الأسرية تشكل مصدر تعزيز للصحة وللسلوكيات الصحية السليمة لذا نرى أن هناك تزايد مستمر في توجيه إجراءات التدخل إلى الأسر بدلاً من الأفراد، لضمان حدوث قدر أعظم من التغيير في السلوك. (القص، 2016، ص202)

ثانياً: المدرسة.

فالمدرسة مؤسسة تعليمية تلعب دوراً هاماً في تكوين التلاميذ من الناحية التعليمية والثقافية، كما أنها ترعى التلاميذ من الناحية الصحية عن طريق توفير الرعاية الصحية السليمة واكسابهم السلوك الصحي السليم، وهذا يؤدي في النهاية إلى النهوض بمستوى الصحة العامة للمجتمع.

ولذلك فإن المدرسة دور لا يستهان به في نشر الوعي الصحي، ورفع مستواه لدى التلاميذ وذلك عن طريق المناهج، والأنشطة المدرسية المختلفة، التي تعمل على تزويد التلاميذ بالكثير من المعارف والحقائق الصحية، وتكسيبهم العادات والسلوك الصحي السليم.

كما يمكن للمدارس أن تنظم برامج للزيارات المنزلية التي يقوم بها المدرسون والزائرات الصحية والأخصائيون الاجتماعيون لمناقشة أولياء الأمور في المشاكل الصحية التي تعرض لها التلاميذ.

وأيضاً من بين أهم مهام المدرسة الرعاية الصحية للتلاميذ من حيث تقييم صحتهم ومتابعتها والوقاية من الأمراض المعدية ومكافحتها والرعاية في حالة الطوارئ والإسعافات الأولية و رعاية التلاميذ المعوقين.

ويظهر دور المدرسة في نشر الوعي الصحي من خلال ما يلي:

- 1- تزويد التلاميذ بالمعرفة الصحية الفردية عن الأمراض المختلفة التي تصيب جسم الإنسان.
- 2- تزويد التلاميذ بالقواعد الصحية الضرورية للوقاية من الأخطار والأمراض.
- 3- اكساب التلاميذ بعض الاتجاهات الصحية السليمة، التي تمكنهم من العامل بنجاح مع المشكلات الصحية، التي يتعرضون لها أو يتعرض لها، أحد أفراد أسرهم.
- 4- المساهمة في تكوين بعض العادات الصحية السليمة في المجالات المختلفة، كالغذاء الصحي والنظافة، وتناول الطعام، واللعب والاستذكار وغيرها.
- 5- توفير الرعاية الممكنة للتلاميذ، من خلال الكشف الدوري، وعزل الحالات المرضية.
- 6- إلقاء المحاضرات ونشر الكتيبات والقيام بمسرحيات تساعد في نشر الوعي الصحي بين التلاميذ وأولياء أمورهم.
- 7- رعاية الصحة النفسية للتلاميذ وتحريرهم من الخوف والقلق ومناقشتهم في مشكلاتهم الانفعالية والوجدانية، لوقايتهم من الأمراض النفسية.

إن المدرسة عموماً والمناهج الدراسية خصوصاً يجب أن تهتم بنشر الوعي الصحي لدى أفرادها حسب المرحلة النمائية التي يكونون فيها لأنها تعتبر المصدر الأكثر أهمية بعد الأسرة في تنمية الصحة، ولأن التلميذ يقضي وقتاً طويلاً بها، وبهذا تمكنه المدرسة من اكتساب معارف ومعلومات صحية تسمح له باتخاذ قرارات سليمة تجاه صحتهم وصحة غيرهم وبالتالي إكسابه السلوكيات الصحية منذ الصغر ونقلها من المدرسة إلى البيت والمجتمع. (القص، 2016، ص206)

ثالثاً: وسائل الإعلام:

تلعب وسائل الإعلام دوراً هاماً في تنمية الوعي الصحي لدى أفراد المجتمع في شتى المجالات، بما في ذلك تزويد المجتمع بالمعلومات الصحية عن القضايا والمواقف المختلفة، وتعزيز المعرفة لدى كافة أفرادها من خلال إقامة حملات صحية توعوية، تهدف إلى زيادة إدراك المواطنين بكافة أفرادها من خلال إقامة حملات صحية توعوية، تهدف إلى زيادة إدراك المواطنين بكافة الفئات العمرية

والمستويات التعليمية للمشكلات المختلفة، والتي تساعدهم على اتخاذ دور فعال في التعامل مع كثير من القضايا الصحية البارزة.

والمعلومة الصحية التي تقدمها وسائل الإعلام على نوعين:

أولاً: معلومات صحية متخصصة تقدم ضمن برامج الصحة للتوعية التي قصد بها إمداد الأفراد بالمعلومات أو التجارب والخبرات للمساهمة في حل مشكلاتهم الصحية ومن أمثلة هذا النوع البرامج أو الصفحات الصحية المتخصصة سواء في الصحافة أو الإذاعة والتلفزيون مثل برنامج الطب والحياة وسلامتك وغيرها من البرامج الصحية.

ثانياً: المعلومات الصحية التي تقدمها وسائل الإعلام فهي المعلومات التي تقدم في ثنايا البرامج الغير متخصصة وفي البرامج تقدم معلومات صحية حول أحدث المكتشفات الطبية وحول بعض الأمراض وكيفية الوقاية منها ويكون مصدرها عادة وكالات الأنباء والصحف والمجلات.

وتلعب مصادر الإعلام المرئية أيضاً كالتلفزيون وملحقته دورا بارزا في تقديم المعرفة الصحية لطلبة، ويعد التلفزيون من أكثر وسائل الإعلام تأثيرا واستحوادا على نفوس المشاهدين بما يقدمه من برامج تعمل على تربية الفرد وتنقيفه بالمعلومات، وتزويده بالخبرات الجديدة في إطار من العرض الشيق الذي يواكب المبادئ السيكولوجية لعملية التعلم، هذا وقد دار جدل كبير حول جدوى إسهامات التلفزيون التعليمية، وبينما أظهرت نتائج بعض الأبحاث فائدة التلفزيون وقيمه في نواحي تعليمية وتربوية معينة، جاءت الأبحاث الأخرى متضاربة، وإن كانت تتجه بصفة عامة إلى تأكيد أن إيجابيات التلفزيون ومحاسنه تفوق مساوئه وسلبياته.

وتشكل الشبكة العنكبوتية اليوم أحد أهم المصادر للمعلومات الصحية على مستوى العالم ويستند إليها الكثير من الأشخاص للبحث عن معلومات صحية أو طبية.

وشبكة المعلومات الدولية اليوم مليئة بالمواقع التي اهتمت بتقديم محتوى متخصص حول " التثقيف الطبي " أو " التوعية الصحية " ، حتى أن هناك مواقع تخصصت في التثقيف بأحد فروع الطب منها: طب الفم والأسنان، والأمراض الجلدية، الطب النفسي، الإسعافات الأولية، اضطرابات النوم، الأمراض الوراثية، والسمنة غيرها بل إن بعض المواقع تقدم خدمات طبية أخرى كتقديم استشارات طبية عبر الويب مع أطباء متخصصين لإجابة المريض عما يشكو منه وتقديم مقترحات للعلاج وهو في منزله، والبعض الآخر يقدم دليلا للأطباء في مختلف التخصصات المتواجدين في مختلف الدول العربية حتى يسهل عليك الوصول لأفضل طبيب في تخصص ما يكون قريب من سكنك. (لبنى الحو، 2015)

فاستخدام وسائل الإعلام الإلكترونية في تعزيز الصحة من الأمور الجذابة، ولذلك يتزايد استخدامها في مجال الرعاية الصحية، فقد أشار كوركوران 2007 إلى أنه يجب تشجيع السكان على استخدام التكنولوجيا الحديثة بوصفها وسيلة للحصول على المعلومات الصحية، حيث يمكن اطلاع أي فرد يستخدم الحاسب الآلي على الكم الهائل من المعلومات المتاحة على شبكة الانترنت، ويسمى هذا المنهج بالصحة الإلكترونية e-Heath .

رابعاً: المساجد ودور العبادة:

تؤدي المؤسسات الدينية دوراً مؤثراً في نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع، خاصة الأميين منهم، وأغلبهم من كبار السن ممن فاتهم قطار التعليم، وعلى رأس هذه المؤسسات الدينية المساجد، والتي تعتبر من أفضل المواقع لنشر الوعي الصحي، خاصة وأن ارتياده يحدث يومياً، والأدوار التي تقوم بها المؤسسات الدينية في نشر الوعي الصحي تتمثل في:

1- الخطب، المواعظ، والدروس التي تقام في المساجد، والتي لها أثر فعال في تعريف الناس بالعادات، والممارسات الصحية، التي حدث الإسلام عليها، كالاغتناء بالنظافة الشخصي ونظافة المنزل، والطرق، وآداب الأكل والشراب إلى غير ذلك.

2- نشر الكتب والمقالات التي تناول وجهة نظر الإسلام في بعض القضايا، والمشكلات الصحية مثل التدخين، تناول الخمر، المسكرات، المخدرات والأمراض الجنسية. (القص، 2016، ص212)

لذا تعد دور العبادة مصدراً خصباً للمعرفة الدينية، كما أنها تكاد تكون المصدر الأعظم للتمسك بالقيم والأخلاق والسلوكيات الصحية، فهي تقوم بدور مزدوج يتمثل في التعبد والتعلم وبتفاوت تأثيرها من مكان إلى آخر ومن أمة إلى أخرى، كما يتم من خلالها مناقشة موضوعات صحية متعددة، مما يجعلها مصدراً إضافياً للمعلومات الصحية، ويستوجب أخذه بعين الاعتبار.

4- مجالات الوعي الصحي:

لقد برزت قضية الوعي الصحي وإكسابه ونشره، كأحد الأوليات والأهداف الرئيسية للتربية الصحية في هذا العصر، في زمن يتعرض فيه الفرد الإنساني إلى مخاطر صحية وبيئية متزايدة، تتسع وتتزايد بازدياد تسارع عجلة التقدم التقني والصناعي، الأمر الذي جعل الكثير من دول العالم تركز جهودها للتغلب على هذه المشكلات بحلول عدة، يأتي في مقدمتها المناهج، والبرامج الدراسية، ومحتواها الصحي، لإكساب الفرد الوعي والمسؤولية الأزمنة ليقى نفسه ومجتمعه من ذلك، ومن خلال الاطلاع على الأدبيات التي كتبت في موضوع الوعي الصحي ومجالاته يمكن أن نحدد في خمس مجالات وهي:

أولاً: الوعي الصحي الشخصي :

تبدأ الوقاية من الأمراض في منع تواجد وتكاثر الجراثيم على السطح الخارجي لجسم الإنسان، ومنعها من الدخول من خلال الفتحات الطبيعية أو من خلال الجروح، وهذا هو الذي نسميه الصحة الشخصية persona heath وهي مجموعة الإجراءات التي يقوم بها الفرد للحفاظ على أعضائه من الأمراض ورفع درجة مقاومتها للجراثيم التي قد يتعرض لها.

وتتعلق بتوعية الفرد بأهمية الصحة والنظافة والتغذية و النوم والعمل والراحة ومزاولة النشاط الرياضي وممارسة أوجه من النشاط الترويح في أوقات الفراغ.

كما يجب الحرص على نظافة أطراف اليدين والقدمين وقصهم كلما دعت الحاجة، كذلك يجب العناية بنظافة الفم عن طريق غسله باستمرار وتنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون، بالإضافة إلى ضرورة الحرص على تنظيف الأنف عن طريق التمخيط من وقت إلى آخر وعلى الفرد أن ينظم مواعيد ذهابه إلى المرحاض، محاولة الاهتمام بتناول الخضروات الطازجة حتى لا يحدث الإمساك والابتعاد قدر الإمكان عن المليينات.

والنظافة الشخصية من أهم وسائل المحافظة على الصحة وتشمل نظافة البدن كله مرة أو مرتين على الأقل في الأسبوع وتنظيف اليدين والفم والأنف والوجه والأذنين والشعر، وغسل اليدين قبل الطعام وبعد قضاء الحاجة وبعد ملامسة المرضى بالماء والصابون وتنظيف السبيلين بالماء بعد التبول والتبرز، ومن الضروري أيضا المحافظة على تقليم الأظافر والعناية بالشعر وعدم البصق إلا في منديل من القماش أو الورق وتغطية الفم عند العطس أو السعال وعدم رمي القاذورات في الأماكن العامة.

إذن فالصحة الشخصية ميدان يعتمد على وقاية أو حماية الصحة والحفاظ عليها، وذلك من خلال إجراءات وقائية كالتغذية الصحية والنظافة وممارسة الأنشطة لتقويم الجسم ورفع مستوى اللياقة البدنية، وكذلك إجراء التحاليل الطبية الدورية والاستفادة من الخدمات الطبية المتوفرة في المجتمع، وتجنب أو الابتعاد عن المخاطر والعادات السلوكية غير الصحية مثل التدخين والمخدرات والعقاقير، والابتعاد عن البدانة وإتباع برامج لتخفيف الوزن بالأساليب العلمية.

أهمية الصحة الشخصية:

- 1- مقاومة تجمع وتوالد الجراثيم على السطح الخارجي للجسم.
- 2- مقاومة توالد الجراثيم في الفتحات الجسم المختلفة مثل الأذن والأنف.
- 3- الحد من تواجد الأجسام الغريبة في مخلفات الأطعمة في الفم.

4- المحافظة على قوة ونشاط الجسم.

5- إعطاء الجسم ما يحتاجه من الغذاء وراحة.

6- المحافظ على الأعضاء الجسم سليمة بإتباع الأساليب في الحركة والنشاط.

ولكي يحافظ على صحته الشخصية عليه أن يعمل في ثلاثة مجالات تكمل بعضها البعض، ولا غنى له عن أي منها وهي:

أ- أن يحرص على سلامة بدنه وعقله وبيئته من خلال السلوك الصحي السليم، وأن يحافظ على علاقات طيبة مع أفراد والمجتمع.

ب- أن يتجنب كل ما يعرضه للمرض، من ممارسات وعادات خاطئة.

ج- أن يبادر إلى الفحص الطبي المبكر، وأن يعمل على اكتشاف الأمراض والإسراع في علاجها. (القص، 2016، ص214)

ثانيا: الوعي الصحي الغذائي:

إن للغذاء أهمية كبيرة في حياة الإنسان فهو المادة الأساسية في تزويده بالطاقة الضرورية في عملية النمو وعملية الاحتراق وترميم الخلايا التالفة وإعادة بنائها وعليه تعتمد حركة الإنسان وفعاليته المختلفة، ويخل الغذاء في تركيب بعض المركبات المهمة في جسم الإنسان مثل الإنزيمات والهرمونات وإفرازات الغدد اللعابية.

أما التغذية كعلم تحتوي على التركيب الكيميائي للطعام، وطريقة هضمه وتمثيله، وأمراض نقص التغذية، أي أن التغذية تشمل التفاعلات الطبيعية والكيميائية الضرورية لبناء الجسم والتي تعمل على استمرار الجسم في القيام بوظائفه الفسيولوجية.

وترتبط أمراض العصر كأمراض القلب والسرطان والسكري ارتباطا وثيقا بنوعية الغذاء فالإفراط في تناول الأغذية الغنية بالدهون والصوديوم والفقيرة بالألياف والفيتامينات كلها عوامل مؤكدة لزيادة الاحتمالات بالإصابة بتلك الأمراض، ولاشك في أن الأمراض المزمنة والمرتبطة بالتغذية ليست فقط مقلقة وتحد من النشاط الجسدي والتطور الفكري، بل إنها مهدد وسب رئيس للوفاة.

وترى المنظمة العالمية للصحة أن من العوامل المساعدة على حدوث الأمراض المزمنة كثرة تناول الدهون وقلة ممارسة النشاط البدني وزيادة الوزن وقلة تناول الأغذية الغنية بالألياف.

ثالثا: الوعي الصحي الرياضي:

شهدت السنوات الأخيرة تزايد اهتمام العلماء والمختصين بممارسة الأنشطة البدنية، ليس بهدف المنافسة، ولكن كنوع من وسائل الوقاية والعلاج من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة والتأثيرات السلبية والأضرار النفسية والاجتماعية الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية في ظل التقدم التكنولوجي السريع الذي يشهده العالم مثل التوتر وزيادة القلق، ويرجع هذا الاهتمام إلى نتائج الدراسات التي أظهرت بصورة متكررة أن أغلب فئات المجتمع لا يمارسون قدرا كافيا من النشاط البدني لتحقيق الصحة المثالية والعافية خاصة في ضوء قلة حركة الأفراد نتيجة لاستخداماتهم للتقنيات التي تقدمها الاختراعات التكنولوجية الحديثة والتي تكفل لهم الراحة في حياتهم العامة سواء في مجالات العمل أو المنزل دون الحاجة للحركة.

وارتبطت الصحة ارتباطا لا حدود له بالنشاط البدني وأطره المختلفة كالرياضة والألعاب والرقص والتمارين وغيرها، ولقد أدرك الإنسان هذه العلاقة منذ قديم الأزل ثم أكدتها البحوث العلمية والدراسات في العصر الحديث، وتتمثل هذه العلاقة من خلال أبعاد كثيرة على قمتها أن الصحة بمفهومها الشامل هي أهم نتائج وفوائد الممارسة المنظمة المقننة للنشاط البدني.

والنشاط البدني (physicalactivity) هو حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة، كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويجي، يتضح إذن أن النشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية، سواء كان عفويا أو مخططا له.

ولقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة الدور البارز الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في الصحة النفسية، وتعتبر عنصر فعال في تكوين شخصية الفرد، كما تنمي لدى الفرد الشعور بالذات لذلك نقول إن التربية والرياضية تسعى إلى النمو الجسماني وتكثف النشاط الحركي وتهذب الخلق وتكون الشخصية وتنمي الشجاعة والتعاون والطاعة والتوافق الجسمي الحركي والعصبي والعضلي.

خامسا: الوعي الصحي الوقائي:

للوقاية دو رهام جدا في حماية مجتمعاتنا اليوم من خطر الأمراض المزمنة خاصة منها السكري، أمراض القلب والسيدا... الخ.

ولذا فقد مورست الوقاية منذ نشأتها بهدف تجنب المرض وفي هذا السياق نشأت المرافق الصحية العامة التي تحولت في مجرى التاريخ إلى الشكل المؤسساتي مستخدمة ضمن إجراءاتها تقديم

المعارف الطبية، وقد شكلت كل من الجائحة والوقاية من المخاطر الصحية الكامنة ومعالجة الأمراض العناصر الأساسية لهذه المرافق الصحية العامة.

والوقاية هو علم وفن الوقاية من الأمراض وتقوية الصحة، سواء على مستوى الفرد أو المجتمع. (فريجات حكمت، 1990، صفحة 8)

والوقاية ليست عبارة عن مجال تصرف محدد وإنما هي أقرب لأن تكون تسمية جامعة للتصرفات التدخلية من أجل ضمان الصحة وهي لا تتجه إلى الأمراض الواضحة القابلة للتشخيص، وإنما تحاول إعاقة ظهور الاضطرابات والأمراض بطريقة نوعية وغير نوعية وهذه المحاولة لإعاقة ظهور الاضطرابات والأمراض تتم من خلال الفرضية الأساسية القائلة أن الأمراض مرتبطة بعمليات نمو مرضية لا تكتمل في صورتها النهائية وفق قانونية طبيعية وإنما يتم التأشير عليها باعتبارها صيرورة تفاعلية بين الشخص والمحيط.

ومن هنا فالوقاية ترتبط بصورة وثيقة بأسباب وعوامل الخطر التي تقود إلى حدوث الاضطراب. (رضوان سامر، 2008، ص2)

وتشكل الاجراءات الوقائية ثلاث استراتيجيات مختلفة:

1- الوقاية الأولية: تعمل على منع المرض والاضطرابات الصحية الأخرى، وذلك من خلال إجراءات التربية الصحية وتعديل السلوك الصحي والإجراءات الوقائية الأخرى.

2- الوقاية الثانوية: وهي استراتيجية وقائية تعمل على منع انتشار الأمراض والاضطرابات الصحية الأخرى من خلال التشخيص المبكر والآراء الوقائية والعلاجية المناسبة التي غالباً ما تستهدف المجموعات الهشة.

3- الوقاية من الدرجة الثالثة: وهي تعمل على تقليل المضاعفات الصحية أو العجز الناجم عن الأمراض والإعاقات التي قد تصيب الفرد وذلك من خلال التأهيل الفعال والخدمات الصحية والنفسية والاجتماعية المناسبة. .

أما التربية الوقائية فهي مدى إلمام الطالب بقدر مناسب من المعلومات والمفاهيم الصحية والاتجاهات المناسبة نحو بعض القضايا المشكلات الصحية ومهارات التفكير العلمي اللازمة لإعداده للحياة كمواطن، قادر على التصرف الصحيح في مواجهة بعض المشكلات الصحية التي قد يتعرض لها.

إذن فالتربية الوقائية مجموع المفاهيم والاتجاهات التي يجب أن يلم بها الطالب لتنظيم العلاقة بين الإنسان وبيئته بهدف حمايته من المخاطر الصحية والنفسية والتي تؤثر عليه وعلى الآخرين.

أما الوعي الوقائي فهو القدرة على قراءة العلامات الخفية أو الضعيفة المتأنية من المحيط والذات والتي تنذر بوقوع الخطر، فالوعي الوقائي من منظور نفسي ليس كامناً في رصد الخطر إذا وقع بقدر ما يكون كامناً في رصد علامات الخطر عن بعد حتى يتهيأ المرء لمجابهتها و التعامل معها بنجاح. (صبري ماهر و محمد أسامة، 2007، ص139)

والمجتمع الذكي هو الذي يهيئ المناخ الاجتماعي والثقافي الصحي الذي يساعد النمو السوي للفرد والجماعة، والذي يكفل الوقاية من المرض، باعتبارها خيراً من العلاج، كما يدخل في ذلك ضرورة الاهتمام بالنواحي النفسية والتأهيلية في وسائل الإعلام و المدارس ومؤسسات العمل. (عبد العزيز مفتاح، 2010)

5- أهداف نشر الوعي الصحي:

الوعي الصحي كما ذكرنا سابقاً هو أحد الأهداف التي تسعى التربية الصحية إلى تحقيقها من خلال برامجها، وانشطتها المتنوعة، وهو الهدف الذي تسعى المجتمعات إلى الوصول إليه وتحقيقه بين أفرادها، والهدف من الوعي في أي مجتمع من المجتمعات يتضح من خلال أفراد المجتمع هل يسلكون سلوكاً صحياً أم لا؟ ونشر الوعي الصحي يتضح في المجتمع من خلال النقاط التالية:

1- أن يكون أفراد هذا المجتمع قد ألموا بالمعلومات المتصلة بالمستوى الصحي في مجتمعهم وألموا بالمشكلات الصحية، الأمراض المعدية المنتشرة في مجتمعهم، معدل الإصابة بها، أسبابه، طرق انتقالها، أعراضها، طرق الوقاية منها ووسائل مكافحتها.

2- أن يكون أفراد هذا المجتمع قد فهموا وأيقنوا أن حل مشكلاتهم الصحية، والمحافظة على صحتهم وصحة مجتمعهم، هي مسئوليتهم قبل أن تكون مسئولية الجهات الحكومية، والمجتمع الذي نريد الوصول إليه بنشر الوعي الصحي بين مواطنيه هو مجتمع يتبع أفراد الإرشادات، والعادات الصحية السليمة في كل تصرفاتهم، بدافع من شعورهم ورغبتهم، ويشتركون إيجابياً في حل مشكلاتهم الصحية.

3- أن يكون أفراد هذا المجتمع قد تعرفوا على الخدمات، والمنشآت الصحية في مجتمعهم، وتفهموا الغرض من إنشائها، وكيفية الانتفاع بها بطريقة منظمة ومجدية.

ومن هنا يمكن أن نلخص الهدف الأساسي لنشر الوعي الصحي في ترجمة الحقائق ذات العلاقة بالصحة والمرض إلى نماذج من السلوك الصحي الملائم من قبل الأفراد والأسر والجماعات.

ويبدأ الوعي الصحي بإعطاء المعلومات الصحية أي بالمعرفة وينتهي بممارسة السلوك الصحي السليم ولكن بين المعرفة والسلوك توجد عدة مراحل وهي:

أ- المعرفة (إعطاء المعلومات):

وهي من أهم مكونات الوعي الصحي وهي مجموع المعارف والمعتقدات التي يكونها الأفراد عن الأمور والقضايا والمشكلات الصحية والأمراض، وكما في المشكلات الصحية المزمنة فإن مكافحة ذلك تعتمد على تغيير أنماط حياة وعادات الأفراد السلوكية في مجالات محددة، وحجر الأساس في هذا التغيير هو المعرفة والتي تعني المعرفة الأولية بالعوامل والمسببات التي تؤدي إلى هذه المشكلة الصحية، والمعرفة الصحية تعني مجموعة المعلومات والخبرات والمدرجات التراكمية التي تحصل عليها الفرد من المصادر الموثوقة حول الحقائق والآراء الصحية والتي تشكل عاملا مهما في الوقاية من المرض ورافدا من روافد التحسين الصحة وترقيتها.

ب- الاقتناع وتكوين الاتجاه والرغبة:

أي أنه بعد توضيح المعلومة أو إدراك المعرفة قد تتطور هذه المعرفة إلى مرحلة الاقتناع بهذه المعلومة وهذه محلها (العقل) وقد لا يقتنع الفرد رغم وصول المعلومة إليه وبعد الاقتناع بالمعلومة إذ يحدث تولد بالميل والاتجاه و الرغبة لإتباع السلوك الصحي السليم وهذه محلها (النفس).

ج- بناء الممارسات الصحية الحميدة:

المقصود هنا هو التطبيق للعادات الصحية المرغوبة في حياة الشخص اليومية ومن هذه العادات عدم الإفراط في الأكل أو التدخين أو اتخاذ الاحتياطات اللازمة ضد الأمراض، والمعرفة لا تستلزم تقديم ممارسات صحية حميدة، ولكنها تطلب التطبيق الفعيل لهذه الممارسات الصحية. (القص،2016،200)

و الهدف أيضا من التثقيف و الوعي الصحي من شأنه رفع المستوى الصحي للأفراد بصفة عامة مما يؤدي إلى زيادة الإنتاج و الوفرة في الإنفاق العلاجي، حيث تظهر العلاقة وثيقة بين تناول الغذاء الجيد و النشاط الرياضي للتمتع بالصحة، و ارشاد الأفراد إلى الطرق التي يستطيعون بواسطتها تقييم حالتهم الصحية.(عبد الحق و آخرون،2012،941).

الخلاصة:

إن في خلاصة القول نستطيع القول أن الوعي الصحي أصبح ضرورة حتمية لعصرنا هذا، ففي ظل المشكلات و التغيرات الصحية المختلفة أصبح من الضروري العمل على نشر الوعي الصحي من خلال مختلف مؤسسات المجتمع ابتداء من الأسرة فالمدرسة ثم وسائل الإعلام الخ، من أجل خلق فرد واعي صحيا قادرا على اتخاذ قرارات صحية بشأن المشكلات الصحية و كذلك التغيرات التي يمكن ان تواجهه في حياته اليومية، وجعل نشر الوعي الصحي هدفا لها من أجل إعداد فرد يتمتع بصحة جيدة و واع صحيا .

الفصل الثالث: الحمل

- تمهيد.

1- تعريف الحمل.

2- علامات الحمل.

3- أنواع الحمل.

4- مراحل الحمل.

5- مراحل نمو الجنين.

6- سيكولوجية المرأة الحامل.

7- الرعاية النفسية للمرأة الحامل.

- خلاصة.

تمهيد

الحمل تجربة مهمة في الحياة المرأة، إذ أن وضع الطفل في الوجود و إعطائه الحياة هو حلم كل زوج مثالي، لأنه يسمح للرجل بإثبات رجولته و للمرأة بإثبات أنوثتها و قدرتها علي العطاء.

قال الله تعالى : "يا أيها الناس إن كنتم في ريب من البعث فإذا خلقناكم من تراب ثم من نطفة ثم من علقة ثم من مضغة مخلقة و غير مخلقة لنبين لكم ونقر في الأرحام ما نشاء إلي أجل مسمي ثم نخرجكم طفلا ثم لتبلغوا أشدكم " سورة الحج الآية 4.

1-تعريف الحمل (لغة/إصطلاحا):

لغة:حبلي:من الفعل حمل -حملا،حملنا الشيء الذي ظهره إستقله و رفعه، الحمل ما في البطن من ولد، أما في الجمع حمالا أو أحمالا و حمول " الحبلي هي الحامل جمع حبالي".

إصطلاحا:ينمو و يتطور الكائن الحي لدي الجنين في مدة 266 يوميا أي 83 أسبوعا من الحمل، حيث تحسب مدة الإخصاب من أول يوم الحيض ، و يبدأ العد بعد 14 يوما من آخر الحيض إلي 280يوما أي تسعة أشهر ، وهو عبارة عن حالة فيزيولوجية طبيعية و فيما عدا إحساس الأم الحامل بميعاد النفس القيء البشيط خاصة في الشهرين الثاني و الثالث من الحمل فان مرحلة الحمل هي أنسب وقت لكي تستعد فيها الأم كامل صحتها وحيويتها.

الحمل هو فترة حساسة بالنسبة للمرأة و للرجل أيضا تصحبها مشاكل نفسية عاطفية وتلحق بالمحيط مستقبلا الزواج ،الأطفال ، الأم ،الأب.

يتم الحمل إذا تلقحت بويضة المرأة البالغة الصحيحة جسما والتي أفرزت من المبيضين في قناة فالوب كل (82) يوما تقريبا وذلك بإتصالها بالحيوانات المنوية التي تفرزها خصيتا الرجل أثناء الإتصال الجنسي وينتج أحد الحيوانات المنوية من أصل (240-250) مليون ح-م يقذفها الرجل في المرة الواحدة في إختراق جدار الخلية البويضة في طريقها إلي الرحم مدفوعة بحركة الأهداب و تقلص عضلات القناة الثلاثة.

حالة المرأة بين الإخصاب والولادة مجموعة من الظواهر التي تحدث بين الإخصاب والولادة ، ينمو خلالها الجنين ثم الجنين في رحم الأم.(larousse)

1-1التعريف البيولوجي للحمل: إن الحمل يبدأ في اليوم الذي يبدأ فيه التلقيح وينتهي في يوم الوضع إذ تتراوح مدته 266 يوما،أي تسعة أشهر مع تغيرات بسيطة إما بالتزايد أو النقصان من امرأة إلي أخرى...،وحسب ما هو معروف في القاموس الطبي أن نمو الرحم ناتج عن تلقيح البويضة فتصبح رشيما يحاط به ويتغذي من طرف المشيمة،وبعد ثلاثة أشهر يأخذ الرشم اسم جنين وهذا ما يعطي طبعة إنسانية، وفي نهاية الحمل يأخذ الجنين مصطلح الطفل، وعليه تتفق التعاريف علي أن الحمل هو ذلك الحدث الطبيعي والفيزيولوجي الذي ينتج من تلقيح البويضة من طرف النطفة لتكوين الجنين.

1-2التعريف النفسي للحمل: يعرفه "larousse"في قاموسه النفسي علي أنه محلة هامة من الدراما

الأنثوية بذلك هو مصدر للفرح والقلق.

أما "fredericcharvet" فيري أنه مؤشر الحياة العادية والرمز العاليي للأنوثة، وبالتالي فإن الأنوثة تتجسد أكثر وبكل معانيها في فترة الحمل، فالمرأة تري في حملها كتعويض عن شعورها بالنقص أمام الرجل بحيث أنها تستطيع أن تحمل جنينها في بطنها، الشيء الذي يعجز الرجل عن فعله والحمل يسمح للمرأة أن تتقمص دور أمها لأنها تتيح لها الفرصة القيام بادوار الأم وتري بعد تحليلها لردود فعل عاطفية عميقة للمرأة الحامل اتجاه حملها.

وقسمت المرحلة الحمل من الناحية النفسية ألي مرحلتين:

المرحلة الأولى: phase para statique: تدوم حوالي أربعة أشهر ونصف حيث أن القلق هو التهديم الطفلي والمرتبب بمشاعر المنافسة أثناء مرحلة الأودين ويعود ظهوره اتجاه حملها بالإضافة إلي عناصر نرجسية خاصة الإفتخار بانتاجها للطفل الذي يسمح لها بتجاوز كل الصراعات.

المرحلة الثانية: phase narcissibue مرتبب بادراك المرأة للجنين والإحساس به وتدور طيلة

النصف الثاني من فترة الحمل فهي مرتبطة بوجود كائن حي بداخلها حيث توجد علاقة اندماجية بينهما حتي فترة الميلاد. (خوالد، 2018، ص19)

ويعتبر "حامد عبد السلام زهران" ان الحمل مرحلة خاصة لأنها مرحلة التأسيس، إنها مرحلة وضع الأساس الحيوي للنمو النفسي و التغيرات التي تحدث فيها في مدة بضعة أشهر تكون حاسمة و مؤثرة في حياة الفرد كلها (حوالي 09 أشهر). (زهران، 1995، ص97)

2-علامات الحمل:

من أول و أهم العلامات البارزة والتي قد تشير إلي وجود حمل والتي تستطيع المرأة اكتشافها بسهولة ودون مساعدة أحد هي انقطاع الحيض (الطمث) بعد أن كان منظما علي الرغم من أن هناك حالات يستمر الحيض فيها بوجود الحمل، ولكن تستطيع المرأة التأكد من حملها بإجراء فحوصات طبية منها تحليل الدم و البول، وهو من أبسط الفحوصات التي يمكن إجراءها في البيت أو عند الصيدلي أو من طرف طبيب عام و إجراء أشعة موجات فوق الصوتية (e-h) عند طبيب النساء أو الفحص الموضوعي لدي القابلات المتواجدة في المراكز الصحية.

فمتابعة الحمل ضرورية و الفحوصات يبلغ عددها (7) متعلقة باختبارات الإجبارية تخص المرحلة الجنينية قبل و أثناء الولادة هدفها مراقبة التطور العادي للجمل وكذلك البحث عن الكشف المسبق عن العوامل غير العادية التي من الممكن أن تعرقل تطور الحمل العادي بالنسبة للحامل والطفل، ولتقادي

المتابعة الدوائية للحمل هنالك وجوب تفاعل عائلي لكي لا ينتهي بخلق قلق المرأة والتي ستكون أما مستقبلا وكذا معرفة محيطها العائلي و الإجتماعي و الشخصي. (خوالد، 2018، ص20).

3 أنواع الحمل :

1- **الحمل العادي** : لاروس في القاموس الطبي علي أنه هو الذي تنمو فيه البويضة الملقحة داخل الرحم و يعرفه أيضا أنه ذلك يستطيع أن يتابعه الطبيب العام أو القابلة.

2- **الحمل غير العادي** : و يعرفه لاروس علي أنه هو الذي تنمو فيه البويضة الملقحة خارج الرحم و غالبا في قنوات البويضة ،وهذا ما يسبب حوادث خطيرة و خاصة النزيف الداخلي. و هنالك من قسمه إلي قسمين:

- **أولا: الحمل العادي** : وفيه يكون لازما علي الحامل أن يكشف عليها بواسطة الفحوصات من طرف طبيب مختص.

- **ثانيا: الحمل المهدد**: اكثر خطورة و يلزم فيه ضرورة انتقال الحامل إلي المستشفى نظرا لعسره و تهديده و هكذا تكون تحت الرقابة و العناية. (خوالد، 2018، ص24)

4-مراحل عملية الحمل: وتلخصت في النقاط التالية:

- يبلغ متوسط فترة الدورة الشهرية 28 يوما وتحدث الإباضة قبل الدورة الشهرية التالية ب14 يوما
- يتسبب هرمونا FSH و LH اللذين تفرزهما الغدة النخامية بحدوث الإباضة
- يعمل كل من هرموني الأستروجين و البروجسترون اللذين يفرزهما الجسم الأصفر على تهيئة بطانة الرحم لاستقبال البويضة الملقحة
- يؤكد وجود هرمون موجه الغدد التناسلية المشيمائية البشري في البول أو الدم حدوث الحمل
- تمتد فترة تكوين الجنين الصغير حيث تتشكل الأعضاء من الأسبوع الخامس إلى الأسبوع التاسع من بعد اليوم الأول من آخر حيضة
- الفترة الجنينية تمتد من 10 أسابيع حتي الولادة ،أي حوالي 40أسبوعا. (عبود ،2013، ص36)

5- مراحل نمو الجنين:

كيفية نمو الجنين:

هذا القسم يحتوي علي متابعة مختصرة لكل شهر من أشهر الحمل حيث نتناول بالوصف الخصائص التطورية للجنين. المعلومات التالية تعتمد علي حالة التطور العادية ،ورغم أنه لاتوجد حالتين للحمل

متشابهتين إلا أن هذه المعلومات ستعطيك فكرة عن طبيعة واضطراب التغيرات في جسمك. و يمكنك استخدام الجزء الفارغ من كل صفحة لتسجيل تطور حالتك بالذات وهل هي مثقفة أم متخلفة كما هو مذكور .

الأسبوعين الأولين:

حياة جنينك و نموه يبدأ منذ لحظة تلقيح البويضة بالحيوان المنوي، هاتين الخليتين تندمجان و تصبحان واحدة رغم أنهما في حجم النقطة في نهاية هذه الجملة، إلا أنها تشتمل علي جميع الخصائص التي سيحملها طفلك .

في خلال نصف ساعة من التلقيح تنقسم هذه الخلية إلي إثنين، وتستمر عملية الإنقسام في خلال مرحلة الإنتقام في خلال مرحلة الإنتقال من قناة فالوب إلي الرحم في نهاية الأسبوع الأول أو العشرة الأيام الأولى تنهي هذه الخلايا الرحلة ألي الرحم و تلتصق بجداره، تستمر الخلايا في الإنقسام بشكل متسارع وتبدأ عملية تكون المشيمة المرتبطة بالجنين من خلال الحبل السري الذي يوفر التغذية للجنين من جسمك وكذلك ينقل الفضلات من جنينك حتي يتخلص منها جسمك .

الأسبوع الثالث و الرابع:

حتي قبل أن تعرفي بأنك حامل، الجهاز العصبي المركزي لطفلك، قلبه ، تبدأ في التكوين و القلب الصغير يبدأ في الخفقان.

وفي نهاية الأسبوع الرابع، الجنين يكون قد بلغ طوله مايقارب 3/16 من البويضة .ورغم أن تقاطيع الوجه لم تتحدد بعد إلا أن الوجه يبدأ في التشكل ودوائر سوداء لتكون العينين تبدأ في الظهور.

الشهر الثاني:

ببداية الشهر الثاني،نبدأ أذنا الجنين في التشكل، وكل أذن تبدأ كقطعة من الجلد مطوية علي جانبي الرأس .زوائد جانبية تتطور لتكون الذراعين و الساقين في هذا الوقت، المخ والعمود الفقري يكونان قد تكونا و الرأس يكون الجزء الأكبر نسبيا من جسم الجنين.

وفي نهاية الأسبوع الثامن يبلغ طول الجنين حوالي بوصة واحدة ووزنه حوالي 1/30 من الأونس .وفي هذه المرحلة ،الذراعين و الساقين تبدأ في الظهور كأجزاء واضحة بما فيها الأصابع ، و الزوائد التي ستشكل الأصابع لها بصماتها المميزة.

الشهر الثالث:

في نهاية الشهر الثالث، يبلغ طول الجنين ما يقارب 3 بوصات حوالي أوس واحد، الذراعين و اليدين و الأصابع و القدمين و أصابعهما يكون كل ذلك قد تكون، و الأظافر تبدأ في التشكل الأذنين الخارجيين كذلك تتكونان في هذه المرحلة ،و جذور الأسنان تبدأ في التكون في عظام الفك الصغير و الأعضاء التناسلية الداخلية تبدأ في التطور .

الشهر الرابع:

دقات قلب جنينك يمكن سماعها في هذه المرحلة بواسطة جهاز خاص ،الرأس مقارنة ببقية الجسم يكون كبير الحجم في الشهر الرابع طول الجنين سيزداد بسرعة خلال هذا الشهر . في نهاية الشهر الرابع طول جنينك سيكون حوالي 7 بوصات ووزنه يبلغ 4 أونسات ويكون له شعر و حواجب ورموش و يبدأ في مص الإبهام .

الشهر الخامس:

خلال الشهر الخامس سيكون وزن جسمك بين نصف الرطل وطوله بين 10-12 بوصة و يكون منشغلا في تكوين عضلاته و استخدامهما، و بالرغم من أنه يتحرك باستمرار إلا أنت لن تشعري بحركة إلا في هذا الشهر،وهذه هي الظاهرة العامة لدي معظم الأمهات ولكنها قد تكون قبل ذلك بقليل أو بعده بقليل لدي القلة .

الشهر السادس:

طول جنينك بين 11-14 بوصة ويزن بين واحد ونصف إلي 2 رطل لون جلده محمر و مجعد، و مغطي بطبقة دهنية واقية تسمى "vemix caseosa".

الشهر السابع :

خلال هذا الشهر يستمر جنينك في النمو والحركة ،الطفل الذي يولد في الجزء الأخير من هذا الشهر، يمكن له الحياة إذا توفرت الوسائل الحديثة اللازمة للعناية به .

الشهر الثامن :

جنينك يكون أطول وأسنن ، فطوله يبلغ 18 بوصة وقد يصل وزنه إلي (5) أرطال و إذا قدرت له الولادة في هذه المرحلة فإن فرصته في الحياة أفضل لأنه يكون مكتمل النمو تقريبا .

الشهر التاسع:

خلال هذا الشهر جنينك يستمر في النمو و بنهاية هذا الشهر يكون وزن الجنين في المتوسط 2-1 رطل وما يقارب 20 بوصة طولاً (بالتبع بعض الأطفال أقل من هذا الحجم و بعضهم أعلي منه)،الجلد ما زال مغطى بالطبقة الواقية.
خلال هذا الشهر يبدأ وضع جنينك يتغير استعداداً للوضع،ويبدأ بالنزول إلي أسفل ورأسه إلي أسفل ،
وهنا يكون جنينك مستعداً للخروج للحياة.(خالد،2008،ص11ص20)

تغيرات وزن الجنين و طوله:

يزداد وزن الجنين وطوله طيلة الحمل

أسابيع الحملوزن الجنين	الطول التاجي المقعدي
بالغرامات	بالسنتيمترات

10 أسابيع	10 غرامات	3 سم
22 أسبوعاً	500 غرام	20 سم
28 أسبوعاً	1,000 غرام	25 سم
40 أسبوعاً	3500 غرام	35 سم

6-سيكولوجية المرأة الحامل:

إن المرأة خلال فترة الحمل تمر بظروف نفسية عديدة وهي:

1-الرغبة وعدم الرغبة في الحمل:

يتفق مختلف الباحثين في هذا المجال على أن الرغبة وعدم الرغبة في الحمل تعتمد على مدى اتجاهات وتعتمد هذه الأخيرة بدورها على العوامل التالية:

2-الإحساس بالهوية الانثوية:

كلما كانت المرأة متقبلة لدورها الانثوي وفخورة به، كلما كانت فرحة بالحمل ومتقبلة له، وهذا يجعل فترة الحمل من الفترات السعيدة في حياتها رغم المتاعب الجسدية وربما تتحدث عنها وعن تفاصيلها بفخر وسعادة، أما المرأة الكارهة لدورها الأنثوية أي المسترجلة فإنها تعاني معاناة شديدة في كل المراحل، حيث نجدها كثيرة الشكوى من الأعراض الجسدية والنفسية طوال فترة الحمل، وهي تخجل من مظاهر الحمل وتتوارع من الناس كلما كبر بطنها وربما تخفي خبر حملها لعدة شهور.

3- توقيت الحمل:

إن الحمل في بداية الزواج له فرحته واستقباله الإيجابي، أما عند المرأة الحامل في سن الأربعين من عمرها فإن الحمل لا يكون له مثل هذه المشاعر بل العكس تنزعج منه وتخجل من إعلانه.

4-المعتقدات السائدة حول الحمل والولادة:

هناك بعض السيدات ينظرن إلى الحمل ببساطة في حين أن البعض الآخر من النساء تكون لديهن معتقدان مخيفة عن الحمل والولادة، وهذه المعتقدات الخيفة تجعل المرأة في حالة توتر ورعب طوال فترة الحمل.

-التخطيط للحمل:

كلما كان الحمل مخططا له ومتوقع حدوثه، كلما كان استقباله مريحا أما الحمل المفاجئ فربما يقابل بالإنكار والرفض.

6 -العلاقة بالزوج: كلما كان الزوج عطوفا وحنونا ومتفاهما كان الحمل منه مرغوبا، وبالتالي تظهرفرحة الأم بالحمل في حين أن المرأة التعيسة مع زوجها تعتبر الحمل عبئ ثقيل عليها والأسوء أنها تفرغ كراهيتها في جنينها وكأنها تحمل في أحشائها جزءا من هذا الزوج السيئ والذي ترفضه بسبب معاناتها. نستخلص من خلال ما سبق أن المرأة الحامل يجب أن تكون تحت رعاية خاصة، كما يجب عليها أن تتخلص من كل المشاكل و تنظر إليها بالإيجاب وهذا من أجل سلامتها وسلامة جنينها.

7-الرعاية النفسية للمرأة الحامل:

في الأول نبدأ الرعاية النفسية قبل حدوث الحمل، حيث تتم مقابلة المرأة التي يحتمل أم تمر قريبا بفترة حمل ويناقشن معها موقفها منه وتصورتها عنه، وظروف حياتها ثم امدادها بمعلومات وافية عن الحل ومتطلباته، وتأثير الأدوية والحالة النفسية على الحمل وتثير المنبهات من شاي و قهوة، وكذا الكحوليات والتدخين وفوائد الرياضة البدنية والغذاء المتوازن.

وبمجرد حدوث الحمل يبدأ تقييم المرأة الحامل من حيث موقفها منه وكل ذلك حدث بترتيب معين أم كان مفاجئا لها، وهل هي متقبلة أم رافضة لحملها، وما تأثير ذلك على الجنين، وما هو موقف الزوج منه، وما هي متطلباته، كيف توازن المرأة الحامل بين الاحتياجات الحمل واحتياجات الزوج، ومسئوليات العمل، ويوضح لها تأثير الضغوط النفسية على صحة الجنين، وأن الضغط الزائد يمكنه أن يسبب اجهاضا متكررا دون سبب عفوي واضح أو قد سبب ولادة قبل الأوان أو مضاعفات أخرى في الحمل والولادة،

وتقيم الحالة النفسية للحامل يعطي فرصة لمتابعتها بعد الولادة حتى لا تتفاجأ باضطرابات نفسية شديدة بعد الولادة، ربما تهدد سلامة الأم والطفل. (المهدي، 2004)

ونجد أيضا تغير في نمط سلوك الحامل فيجب مساعدتها من أجل التكيف وتجاوزه حتى نجنبها الوقوع في اضطرابات نفسية وعقلية وأفضل طريقة للتكيف هو تذكّر الحامل بالجوانب الإيجابية للحمل وممارسة غريزة الأمومة والطفل يعزز الرابطة الزوجية وتهيئتها لمواجهة الولادة وإحاطتها بالرعاية والمحبة وإظهار مشاعر التقبل لهذا الطفل، وتوضيح كيفية التوازن بين احتياجات الحمل واحتياجات الزوج، وتوضيح مدى تأثير الضغط النفسي على صحتها وصحة جنينها.

خلاصة:

يمكن استخلاص أنه بالرغم من أن الحمل يحتل مصدر سعادة الأم إلا أنه قد يصبح مصدر قلق وخوف خاصة إذا لم تحظى المرأة بالوعي الصحي الكافي و بالعناية الجيدة سواء من الناحية الطبية أو النفسية أو الاجتماعية، فإن هذا سوف يؤثر سلبا على سلامتها، أيضا على جنينها، وتقديم النصائح لها و الإرشادات مثل الحرص على زيارة الطبيب بصفة منتظمة خاصة في الشهرين الأخيرين للتأكد من وضع المشيمة والجنين وتجنب الإرهاق الشديد والتوتر النفسي، فهما قد يؤديان للولادة المبكرة. أي أن المرأة الحامل يجب أن تكون تحت رعاية خاصة، كما يجب عليها أن تتخلص من كل المشاكل و تنظر إليها بالإيجاب وهذا من أجل سلامتها وسلامة جنينها.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : اجراءات الدراسة

-تمهيد

1-منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

3-حدود الدراسة

4-أدوات الدراسة

5-حالات الدراسة

6-محاور المقابلة

تمهيد:

في هذا الفصل قامت الباحثتين بشرح و توضيح أهم الاجراءات التي قامت بها لتحقيق أهداف الدراسة و الإجابة على تساؤل الدراسة و التحقق من فروضها، و قد تمثلت الاجراءات في اختيار منهج الدراسة الملائم و اختيار مجتمع و حالات الدراسة ، و أهم الخطوات التي قامت بها الباحثتين لتحقيق أهداف الدراسة.

1-منهج الدراسة:

تعريف المنهج : هو الطريقة التي يقوم الانسان بمقتضاها فكرة ويعبر عنها وفقا لمبادئ المعرفة وفي انسجام معها.

منهج الدراسة: ان المنهج العيادي هو الدراسة المعمقة للشخصية كحالة فردية (عادية ام مرضية)،يستهدف فهم الحالة الراهنة لسلوك الفرد اعتمادا على معطيات تاريخه الماضي و أدائه الحاضر،بغية تشخيص الحالة أنيا مع التقدير او التنبؤ بتطورها مستقبلا،ثم انتقاء بعد ذلك الطرق العلاجية المناسبة.

2- الدراسة الاستطلاعية:

للقيام بأي بحث و لتحديد المنهج والأدوات المناسبة، لابد على الباحث من إجراء دراسة استطلاعية تساعده على تحديد أبعاد بحثه والهدف المراد الوصول إليه. والدراسة الاستطلاعية تمثل نقطة البداية في البحث العلمي إذ يتوقف استمراره على نجاحها. ونظراً لطبيعة الموضوع الذي يتناول دراسة الوعي الصحي لدى النساء الحوامل لأول مرة، وبما أن الفئة المدروسة هي عينة الحوامل، لذا اعتمدت الدراسة الاستطلاعية للبحث عن أدوات البحث المناسبة للموضوع، وإجراء قراءات نظرية حول الموضوع والدراسات السابقة التي تناولته و كذا أخذ آراء بعض الأساتذة في الموضوع وقد هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى:

-تحديد و ضبط موضوع الدراسة بشكل نهائي.

-المساهمة في التحديد الجيد لمشكلة البحث و التأكد من الخطة الموضوعية للدراسة.

-التأكد من إمكانية إجراء هذا البحث وتوفير أدوات البحث.

- التعرف على الصعوبات المحتملة والتي قد تعيق سير البحث

3- حدود الدراسة:

2.1.الحدود الزمانية: انطلقت الاجراءات الميدانية للدراسة من 16ماي الى غاية 10

جوان 2022.

2.2.الحدود المكانية: تم اجراء الدراسة في مدينة بسكرة.

3.2.الحدود الاداتية: تم تطبيق المقابلة العيادية نصف الموجهة (تم تعريفها بالتفصيل في أداة

الدراسة).

4.2 الحدود البشرية: تم اختيار عينة حالتين للدراسة (نساء حوامل مقبلات على الولادة لأول مرة).

3 -مجتمع الدراسة: يتمثل مجتمع الدراسة الحالية في جميع النساء الحوامل لأول مرة بمدينة بسكرة..

4- ادوات الدراسة:

1 / الملاحظة العيادية:هي من الطرق الهامة و الدقيقة التي تستخدم لجمع البيانات في العلوم

الاجتماعية،وهي تفيد في جمع البيانات تتمثل سلوك الافراد الفعلي في بعض المواقف الواقعية و اتجاهاتهم

و مشاعرهم ،كذلك تفيد في الاحوال التي يقاوم فيها المبحوثون او يرفضون الاجابة علي الاسئلة ،لذلك فهي تيسر علي الكثير من المعلومات و البيانات المطلوبة والتي لايمكن الحصول عليها بوسائل اخري كسلوك الأطفال ومشاعرهم و اتجاهاتهم .

وتعرف الملاحظة بأنها المشاهدة و المراقبة الدقيقة لسلوك أو ظاهرة معينة.

2/المقابلة العيادية:محادثة موجهة بين الباحث و الشخص أو أشخاص اخرين بهدف الوصول الي حقيقة

أو موقف معين يسعى الباحث التعرف عليه من أجل تحقيق أهداف الدراسة.

وفي هذه الدراسة تم الاعتماد علي المقابلة نصف موجهة و الملاحظة.

3/المقابلة نصف موجهة :أسلوب من أساليب جمع البيانات في البحث العلمي وهي عبارة عن حوار أو

محادثة أو مناقشة موجهة تكون بين الباحث عادة من جهة و شخص أو أشخاص آخرين من جهة أخرى وذلك بغرض التوصل الي المعلومات تعكس حقائق بحثه.

5-حالات الدراسة:

حالتين لنساء مقبلن على الولادة لأول مرة التقينا بهن بمصلحة الولادة (مستشفى بشير بن ناصر، بسكرة).

6- محاور المقابلة:

1.الثقافة الصحية من الاسرة و التربية:

1/ تعلمت أشياء صحية أثناء الحمل و الولادة من ولادتك و اقاربك؟

2/ ينصحونك بإتباع برتوكولات معينة ما هي ما قصدك بالبرتوكول؟

3/ عندما تجلسين في مجلس أسري يتناقشون في مشكلات الحمل والولادة ؟

4/ تجدين مساعدة النفسية و الصحية من داخل أسرتك(زوجك)؟

2/المدرسة و التعليم:

- 1/ تعلمت من خلال مراحل دراستك امورا عن الحمل و الولادة؟
- 2/ طالعت كتب ام قمتي بالبحوث حول الحمل و الولادة؟
- 3/ استقدت من دراستك عن الحمل و الولادة؟
- 4/ تطبقين ماتعلمته في مدرسة من رواتب الغذائية؟
- 5/ استقدتي من وسائل الاعلام (وسائل التواصل الاجتماعي : فيسبوك و غيره من البرامج)، تلفاز، راديو.

- اذا صادف و أن هناك شريط او حملة توعوية هل تسعين و تتبعين التعليمات؟
- 6/ تطالعين كتب حول الحمل و الولادة؟
- 7/ تتابعين الأخصائين دائما او بانتظام عن حملك؟
- 8/ تتابعين ظروف الولادة؟
- 9/ لديك معلومات جيدة عن اهتماماتك الصحية بنفسك حول الحمل و الولادة ؟

3/تقييم العام للوعي الصحي :

- 1/ تشعرين بان لديك بما يكفي من معلومات عن الحمل و الولادة؟
- 2/ تشعرين بانها ساعدتك ذهنيا (معرفيا) ؟
- 3/ تشعرين بانها ساعدتك صحيا (نفسيا و بدنيا) ؟

الفصل الخامس:

عرض النتائج و مناقشتها

1- عرض و تحليل نتائج الحالة الأولى

2- عرض و تحليل نتائج الحالة الثانية

3- تحليل عام للحالة الأولى و الثانية

1- الحالة الأولى

تقديم الحالة الأولى:

الحالة س.ب التحقت بمصلحة الولادة (مستشفى بشير بن ناصر. بسكرة) يوم 2022/06/03، تبلغ من العمر 25 سنة مأكثة في البيت في أوضاع اجتماعية لا بأس بها، تعيش مع زوجها و كثيرة التردد على بيت أهلها.

تحليل المضمون:

الحالة الأولى:

1- لازم ناكل مليح(1)نتهلا في روجي(2) قاتلي ماما(3) اذا ما خفتيش على روجك خافي علي صغيرك (4)قاتلي جداتي ما تطلعيش دروج ياسر في شهورة اولي(5)تخافي على صغير يقدر ربي يطيحلك(6) 2-كانو فاميلتي يهدرولي ياسر (7)على تيزانة عندك تشريها عندك تشري دوليبران ياسر(8) مش مليحة علي صغير(9) قاتلي اختي ساج فام قاتلي الادوية (10)راديو يشوهو صغير(11) قاتلي تحملي سطرة كبري قلبك(12) صاحبتني قاتلي بلاك من حاجة سخونة (13)تمشي دم ماء بيرد مش مليح(14) وجاع كي تجي تزيدي(15).

3-صحباتي قالولي تخوف زيادة واعرة ياسر(16) من ناحية الوجاع(17) و الزيادة و كي يخرج الصغير(18) من خياطة بعد الزيادة(19) ماما تقلهم علاه راكم تخوفو فيها (20)كل واحدة كيفاه كايين ما يحسش ب السطرة طول (21)قاتلي جداتي ماتعيطيش(22) وقت الزحمة (23)تحملي السطرة شوية(24) خليها دخلاني(25) كون تبداي تعيطي تفشلي ماتكونش عندك قوة باه تزيدي(26)لازم تاكلي مليح(27). 4-راجلي ديما معايا(28)يطلعلي المورال(29) يقولي هوا لي راح يغيرنا حياتنا (30)راح تزيد فرحة لدارنا(31)بالصغير جديد ماما نقولي ماتخافيش(32) كيما زدتي نتيا جيتي لي دنيا حتى هو راح يزيد(33) شدي في ربي سبحانو(34)مايوحك غير هو لي يسلكك (35) الحمد لله مام صحبتاتي (36) و أقاربي وين نكون خايفة كي نهدر معاهم نريح شوية(37). 5-ماعنديش فكرة(38)ماكملتش قرابتي سنة اولي متوسط(39). 6-في اليوتوب ساعات (40)في فيس بوك(41) داخله في قروب نتاع المرأة الحامل(42) ساعات ندخل و نشوف(43)بزاف يزيدو فيها(44) يخوفوني(45) كل واحد كيفاه حسب صحتو جسمو (46)مش كيف

كيف(47) كل جسم كيفاه(48)كاين لي جسمها مايحملش(49) كنت كي ندخل نشوف نخاف نبدا نكي(50) كانت اختي و جداتي تقولي لاماتخافيش(51) ديري ربي في بالك(52).

7-كنت نسمع في الاذاعة(53) نتفرج في تلفزيون يديرو حصص ساعات(54).

8-في قرائتي حبست(55) في سن مبكر قرائتي ما كملتش(56) بصح كنت نقرا كتب نتفرج(57).

9-لاماعندي حتي فكرة عليه(58).تعلمت منها ياسر حوايج الانترنت (59)كنت نحب نسمع في الاذاعة (60)اي حاجة عندها علاقة بالكرش كنت نحب نتفرج(61) نسمعها(62).

نتبع في طببية في دزاير 5 اشهر اولين(63) كي روحت(64) وليت نتبع في ديسبونسار(65) كل شهر يكلموني(66) نروح ننقلب برك(67) راديو قاتلي طببية مش مليح لصغير(68) ديما(69) وأختي بما أنها ساج فام(70) قاتلي الاشعة ياسر صغير تخليه يكون حركي(71) بعد زيادة(72) صاحبتني كانت بكرشها في 3 اشهر الاولين(73) كل شهر دير راديو(74) قاتلي اختي يشوه صغير(75) صاحبتني طيحت صغير بسبب راديو ضرو اشعة قاوية عليه(76).

وي موجودة روحي(77) راني غير نستتي وقتاه باه نجيب صغيري(78) طببية نتاعي هبلتها(79) قاتلي اصبري شهورة تفرحي بيه ان شاء الله(80) مع اول مرة راني نستتي فيها بفاغ الصبر (81) انا فاميلتي يستتاو وقتاه يشوفو اول مولود في العائلة(82) .

وي ملي هزيت بل الكرش ماخليتش روحي(83) حتان تجيني السطرة القاوية باه نروح لطببية(84).

وي الحمد لله حسب ماراهم يهدرولي(85)صحباتي فاميلتي(86).

ساعدتني صحيا(87) نفسيا مرتاحة و الحمد لله(88).

شوية(89) مش ياسر(90)كاين لي يوقف معاك يطلعك المورال(91) كيما ماماك خواتاتك(92)كاين لي قالولي فاميلتي علاه مزالك صغيرة(93) يعني مزالك عروسة(94) كون شربتي دواء(95) تبعتي طببية (96)انا مارفدتش من نهاري(97) 7 اشهر باه هزيت(98)ماتبعنت حتى طببية (99)خليتها على ربي سبجانو توكلت عليه (100).

الحالة الأولى :

الأبعاد	الفئات	رقم العبارة	التردد	النسبة
البعد الثقافي (عادات التقاليد)	الأسرة	4-3-2-1	23	33 % =
		8-7-6-5		
		11-10-9		
		14-13-12		
		17-16-15		
		49-46-45		
		65-69-50		
	الأجداد	0	1.44 %	
	الأقارب	0		
	الأصدقاء	63		
البعد المعرفي علمي	كتب	30-29-28	3	4 %
		0		
	قابلية طبيب	20-19-18	7	10.14 %
		42-41-40		
وسائل الإعلام	الأنترنت	23-22-21	13	18.86 %
		26-25-24		
		35-34-27		
		38-37-36		
	39			
	تلفاز	0	18.84 %	
	إذاعة	0		
				67 %

تحليل الجدول الحالة 1:

طبقا للمعلومات المتحصل عليها بعد إجراء المقابلة العيادية نصف الموجهة والتي تخص الحالة (1) ، أنها أبدت نوعا من القلق إذ لم ترغب بالتحدث معنا في البداية، لكن الحالة غيرت رأيها بعدما شرحنا لها كل التفاصيل، و بعد الحديث معها تبين أن هذا القلق عائد إلى المشاكل التي حصلت عند دخولها المستشفى أنه قد حصل شجار بين إحدي القابلات وزوجها مما زاد عليها مشاعر التوتر و أبدى عليها التعب لكن بعد مرور الوقت وتهدئة الوضع تم قبول تسجيلها في المستشفى زال عنها القلق و تحدثت معنا لكن بنوع من الثقل و التردد، حيث أخبرتنا عن فرحتها بعد سماعها خبر حملها الذي كانت تنتظره و وصفت فرحة زوجها كما هو مبين في البند (15-16-17) و قد اتضح خلال مقابلتنا أن المفحوصة تلقت الدعم الكامل من أهلها و صديقاتها ، فأخذ البعد الثقافي (العادات و التقاليد) نسبة كبيرة التي فُدرت بنسبة 34%، ثم يليها وسائل الإعلام (الأنترنت) و التي فُدرت بنسبة 18% و الواردة في البنود (29,30,31,32,34,53,54,55,57,58,21) وأن لديها الوعي الكافي عن صحتها و صحة جنينها كما سبق ذكره في البنود (35,36,37,38) و أنها تبتعد عن الأشياء المضرة لصحتها كما ورد في البند (65,66,67)، و الملاحظ هو انعدام ذكرها للمقابلة في أي بند من البنود. وفي الأخير نستنتج بما أتى في المقابلة العيادية نصف الموجهة أن لديها وعي كافي عن حملها لأول مرة.

تحليل الكيفي للحالة 1:

من خلال المقابلة وما ورد فيها يمكن القول أن الحالة (1) تتمتع بوعي الصحي الذي تمثل في إدراكها لمتطلبات و ظروف الولادة و ذلك في قولها "ملي عرفت بلي راني بكرشي وليت ندير غير الحوايج لي تفيدني و تفيد صغيري باه ما نأديهش نستحفظ عليه نهتم بروحي" وهذا يعني أنها مدركة لأهمية صحتها خلال حملها وهذا ما ينطبق مع تعريف كود للوعي الصحي الذي تطرقنا إليه في الجانب النظري بأنه "إمتلاك أو إظهار إدراك أو تصور معرفة" كما يشير كارثول إلى الوعي "كخطوة في تكوين الجوانب الوجدانية بما تتضمنه من اتجاهات وقيم ، ويؤكد على أنه في مستوى الوعي لا يكون الاهتمام موجه إلى الذاكرة أو القدرة على استرجاع المعلومات بقدر الاهتمام بأن الفرد يدرك أشياء معينة في الموقف أو الظاهرة إذا فالوعي هو عملية إدراك الفرد لذاته وجماعته وبيئته و الإحساس بواقعه وقد ظهر أن لديها وعي ، و نضج و ثبات نابع من دعم أهلها وأصدقائها ونصحهم لها وإرشادها وبالرغم من وجود بعض مشاعر الخوف والقلق والتوتر . إلا أننا لمسنا جانبا غير علمي في مدركاتها تمثل في أقوال أهلها الذين أخبروها ببعض الأشياء الغير علمية و الميتافيزيقية مثلا"مانتعديش في العتبة مع المغرب ،مانفرجيش حوايج مش

مليحة في تلفزيون ،ما طوليش نتيا قاعدة ،ما تطلعيش سلوم ياسر"المسماة الموروث الشعبي المتداول عبر عصور و الذي لايمكن أن يكون بالضرورة صحيا أو سليما.

1-الحالة الثانية:

تقديم الحالة الثانية:

الحالة ن.ق التحقت بمصلحة الولادة (مستشفى بشير بن ناصر . بسكرة) يوم 2022/06/07، تبلغ من العمر 23 سنة، متحصلة على شهادة البكالوريا و لم تكمل دراستها،أوضاعها المعيشية متوسطة ، تعيش مع زوجها.

تحليل مضمون:

الحالة 2:

كانو يهدرولي كي كانت تجيني(1) وجاع الراس قالولي نورمال نتاع الوحم(2)حوايح طبيعية (3) كانو يقولولي على الثقل(4)ماتهبزيش و تيزانات بأنواعها ماتشربيهاش(5) قالولي ماتهبزيش الثقل (6)ماتطوليش و نتيا قاعدة(7)مقعمزة(8)ماتشربيش تيزانة(9)ماتاكليش ماکلة حارة ياسر(10) ماتشوفيش حوايج مش مليحة (11)ماتقعديش في العتبة(12).
كي نهدر على الكرش يقولولي نورمال (13)هاذ لحوايح يصروا مع اي امراة تكون بكرشها(14)يقولولي كاش ماسخفتي نشريك(15)قوليلي اي حاجة راكي ساخفة عليها نشريهاالك(16)مانخليهاالكش في قلبك(17).

كانت عندي فكرة على مدة الحمل(18) وعلى تطورات الجنين(19) ومراحل لي يتكون فيه صغير وهو في الكرش(20).

ايه في الفيس بوك(21) داخله في قروب (22)يهدر على الحمل كيفاه، نساء يهدرو أي حاجة نسقسيهم عليها (23)هو ما يجاوبوني عليها معظم الوقت(24)نقرا قرآن ياسر(25)نسمعو(26)قالولي مليح للصغير يحس بيه(27).

قرئت كتاب تربية اولاد(28).

كاين حوايج عاوننتي(29) كيفاه نتصرف مع الصغير(30) نتعامل معاه(31).

لم اطبقهم(32) نسيتهم(33).

وي استقدت منها نتفرج في اليوتوب(34) هزيت شوية معلومات (35) وشفنت مام واش يصرا في عملية

المخاض(36) الاوجاع لي تجيها(37) كيفاه تكون تتوجع(38) من الاوجاع كيفاه حتان تزيد(39).

وقت ماكنت نحس بوجاع نروح(40) كنت مداومة (41)كل ما تجيني السطرة نروح للطبيبة(42) نشوفها

واش تقولي(43).

عندي شوية خوف(44)قالولي صغير اول تكون صعبية(45)حسب ما قالولي(46) خوفوني من

سطرة(47)تدي وقت باه نزيد(48)قالولي تزورك الاوجاع(49)بمعنى تجي و تروح نتاع صغير

اول(50)صعبية لاخاطر مرأة ما عندهاش فكرة سابقة(52).

عندي ايه(53) ملي عرفت بلي راني بكرشي(54) وليت ندير غير الحوايج لي تقيديني(55) و تقيدي

صغيري (56)باه ما نأديهش(57)نستحفظ عليه(58) نهتم بروحي(59).

شوية(60) كي ما عنديش خبرة سابقة(61) على الكرش و الحمل(62) عندي غير معاومات واش قالولي

صحاباتي(63).

ساعدتني (64)الحمد لله قدرت نبعد علي حوايج لي قالولي بعدي عليهم (65)مانديرش حوايج لي ضرني

ترجع على صحتي(66) كيما الماكلة الحارة(67).

ما عندي حتى فكرة(68) لحد الآن غير واش قاتلي ماما خواتي(69).

الحالة الثانية:

النسبة	التردد	رقم العبارة	الفئات	الأبعاد
% 33	33	8-7-6-5-4-3-2-1 -20-12-11-10-9 -31-30-29-28-21 52-51-35-34-32 -82-75-72-71-70 94-93-92-91-85	الأسرة	البعد الثقافي (عادات التقاليد)
% 6	6	-26-25-24-23-22 27 0	الأجداد الأقارب	
% 12	12	-17-16-15-14-13 -74-73-37-36-18 86-76	الأصدقاء	
% 51				
% 1	1	56 0	كتب قابلة	البعد المعرفي علمي
% 11	11	-68-67-66-65-63 -96-84-80-79-69 99	طبيب	
% 12				
% 12	12	-44-43-42-41-40 -49-48-47-46-45 -59-50	الأنترنت	وسائل الإعلام
% 3	3	62-60-53	تلفاز	
% 17	2	61-54	إذاعة	
% 80				

تحليل الجدول الحالة 2:

من خلال كل النتائج المتحصل عليها في المقابلة العيادية نصف الموجهة الوعي الصحي النفسي إتضح لنا أن المفحوصة لديها وعي صحي و ذلك لتقبل و ضعيتها كأول مرة و تكيفها مع هذه الحالة رغم إلتماسنا لبعض أعراض الخوف و القلق كالخوف من الولادة و الغضب و التعب و الإنهاك الفكري الذي ظهر في البند (16،17،18،19) إلا انها تغلبت على كل هذه المخاوف حسب تصريحها أنها تحس بالراحة عند التحدث و التكلم مع أصدقائها و أحبابها وهذا الوارد في البنود (36،37،91،92) حيث أوضحت نتائج وما بينته بالرفض للبنود المباشرة (38،39) حيث نفت أن هناك أشياء كبيرة تقوم بها، وعدم شعورها بالوحدة و أن زوجها و أصدقائها معها لمساندتها و تقديم كل الدعم لتتغلب على المخاوف والقلق الذي ينتابها و كذلك عدم وجود القرارات التي تعرقل سير حياتها وذلك تم ذكره في البند التالي (28،35) أما البنود المباشرة أجابت عليها مثل البند (77،78) كالإحساس بالراحة و القيام بالأشياء التي تحبها فعلا وكذلك الهدوء الذي تكون فيه في بعض الأوقات وذلك بدرجات (83،84) حيث أن في المقابلة صرحت أنها رغم بعض المتاعب إلا أنها كانت محمية تلقت الدعم من العائلة و شعورها بالأمان و الحماية أثر على ضغطها النفسي وهذا ما زاد على تقبلها لوضعها والرضا عن حالتها. في الأخير نقول بأن ما أتى في المقابلة العيادية نصف الموجهة أن لديها قليل من الخوف و القلق.

تحليل كفي للحالة 2 :

من خلال المقابلة وما ورد فيها أن الحالة تعيش خوف و توتر حيث صرحت مفحوصة أنها تعبت و مرهقة من الصرعات النفسية وليس لديها ثقة كاملة بنفسها إذ يمتلكها الإحساس بالقلق الشديد و الضغط و أظهرت المفحوصة ذلك إنزعاج و هذا لاحظناه في تعابير وجهها وإيماءتها،حسب قولها أنها تحب تتكلم مع الآخرين مع زوجها صديقاتها حيث تقوم بتنفيس و تفريغ إنفعالاتها و خوفها كما قالت "راجلي ديما معايا يطلعلي مورالي قولي هو لي راح يغيرلنا حياتنا راح تزيد فرحة لدارنا ب صغير جديد،ماما تقولي ماتخافيش كيما جيتي نتيا لدنيا حتى هو راح يزيد شدي في ربي سبحانو ما وحلك غير هو لي يسلكك الحمد لله مام صحباتي و أقاربي كل نكون خايفة كي نهدر معاهم نريح شوية " ،و أتضح ذلك أيضا بردة فعلها بالبكاء وخوفها من الولادة كما قالت "كي ندخل ننتفرج نشوف في اليوتوب نخاف نبدا نبكي".

3-الخلاصة العامة للحالات:

نتائج الحاليتين توصلنا إلى أن الوعي الصحي المستمد من الأسرة و الأقارب هو الغالب فبالنسبة للحالة 1 كانت النسبة % 34 أما الحالة 2 كانت النسبة % 51 حيث تمثل أعلى نسبة مقارنة بباقي المحاور (البعد المعرفي العلمي و وسائل الإعلام) ،إذن يمكننا القول أن الأسرة لديها تأثير كبير بإعتبارها الخلية التربوية الأساسية لعملية التنشئة ،إن الحياة العائلية المستقرة التي يسودها السعادة و الهدوء تؤثر بشكل إيجابي في صحة و نفسية المرأة الحامل ،فالحياة الأسرية تشكل مصدر تعزيز للصحة و للسلوكيات الصحية السليمة.

بعد الأسرة نلاحظ النسبة المتوسطة لمحور الإعلام و الاتصال فيأتي بعد الأسرة بنسبة % 18 لدى الحالة 1 و بنسبة % 17 لدى الحالة 2. و هذا الأمر راجع إلى انتشار و تعدد استعمالات وسائل الإعلام و الاتصال و خاصة مواقع التواصل الاجتماعي التي لا يكاد يمر اليوم بدون الولوج إليها و التردد على مختلف برامجها (عصر الرقمنة).

وهذا يتوافق مع ما خلصت إليه دراسة خرافي (2001) من أهمية دور التلفزيون في تنمية الوعي الصحي وتوصلت الدراسة إلي أن التلفزيون وسيلة فاعلة في نشر الوعي الصحي كما يلعب القائمون بالإتصال دورا هاما في تطوير البرامج الصحية .

وكذلك دراسة كوركوران (2007) حيث أشار إلى أن استخدام وسائل الإعلام الإلكترونية في تعزيز الصحة من الأمور الجذابة ولذلك يتزايد استخدامها في مجال الرعاية الصحية أنه يجب تشجيع السكان على إستخدام التكنولوجيا الحديثة بوصفها وسيلة للحصول على المعلومات الصحية حيث يمكن إطلاع أي فرد يستخدم الحاسب الألي على الكم الهائل من المعلومات المتاحة على الشبكة الأترنت ويسمى هذا المنهج بالصحة الإلكترونية .

إذن و مع ازدياد الحاجة الماسة نحو التوعية الصحية و الرغبة الملحة في إيجاد سبل العلاج تلعب وسائل الإعلام دورا هاما في تزويد المجتمع بالمعلومات الصحية، و منه تنمية الوعي الصحي لدى أفراد المجتمع في شتى المجالات و تعزيز المعرفة لدى كافة أفرادهم من خلال اقامة حملات صحية توعوية، و الإهتمام بمواضيع المرأة الحامل.

ومما لفت إنتباهنا خلال هذه الدراسة هو النسبة المنعدمة للمعلومات المستقاة من القابلة التي كانت نسبتها (0%) لدى كلتا الحاليتين ولم تشر كلاهما إلى أي معلومة متعلقة بالوعي الصحي لدى لمرأة الحامل مقدمة من طرفها الأمر الذي يدعو إلى التساؤل، و يدعونا إلى طرح الإنشغال حول دور القابلة في هذا المجال، و أي أثر تتركه القابلة في تنمية الوعي الصحي لدى المرأة الحامل، حيث من المفترض أن تكون القابلة هي المصدر الأول و الأساسي من ناحية تقديم المعلومات للحوامل خاصة المقبلات على الولادة لأول مرة منهن و هذا من منطلق تخصصها .

خاتمة

الخاتمة:

أهمية التثقيف الصحي في عالمنا اليوم لا تقتصر على فئة دون أخرى، و لا تنحصر في بيئة دون غيرها مهما تباينت الظروف الإجتماعية و الإقتصادية. لهذا وجب الحرص على نشر الثقافة الصحية بلغة سليمة و واضحة حتى تكون في متناول الجميع لرفع الصحة العامة و السمو بمستويات وعي صحي سليم و صحيح لدى الأفراد، باتباع مختلف الأساليب و عن طريق العديد من الوسائل.

بهذا الصدد حاولت الباحثتين تسليط الضوء على فئة جد مهمة في المجتمع، هي المرأة الحامل خاصة منها المقبلة على الولادة لأول مرة.

و هدفت دراستنا إلى معرفة مستوى الوعي الصحي لهاته الفئة الخاصة بعد جمعنا للمعطيات النظرية و التطبيقية، و بإعتمادنا أداة الدراسة (المقابلة العيادية نصف الموجهة) بإعتبارها الأداة الانجح لتقييم المرأة الحامل و استرسالها في الكلام، و اتخذنا في ذلك حالتين للدراسة ثم عرضها و تحليلها.

و استنادا لما سبق من النتائج اتضح جليا أن مستوى الوعي الصحي لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة لأول مرة جاء بدرجة (متوسطة إلى مقبولة) و الذي باستطاعته الرقي إلى مستويات اعلى (مطلوبة) كونه يمس فئة حساسة في المجتمع و التي يجب أن تُعنى بإنتباه و متابعة و رعاية خاصة من طرف الهيئات المسؤولة على مهمة التوعية الصحية و بذلك نشر الوعي الصحي السليم .

و منه توصلت الدراسة إلى أن :

أثر الأسرة في تنمية الوعي الصحي لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة لأول مرة جاء بدرجة عالية.

أثر وسائل الإعلام في تنمية الوعي الصحي لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة لأول مرة جاء بدرجة متوسطة.

أثر الأطباء و القابلات في تنمية الوعي الصحي لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة لأول مرة جاء بدرجة منخفضة.

و في الختام تبقى النتائج التي توصلت إليها الباحثتين نسبية، و بهذا تفتح المجال للبحوث الأخرى.

التوصيات و الاقتراحات

التوصيات و الإقتراحات:

على ضوء أهداف الدراسة و النتائج المتوصل إليها توصي الباحثتين بما يلي:

- إدراج مادة التربية الصحية كمادة مستقلة بذاتها عن باقي المواد الأخرى و تدرس عبر كافة الأطوار التعليمية للنهوض بمستوى الوعي الصحي و خلق أفراد واعين صحيا.
- ضرورة التركيز على نشر الوعي الصحي في جميع مؤسسات الوطن و من خلال وسائل الإعلام المختلفة(وسائل التواصل الإجتماعي، الإذاعة و التلفزيون، كتب ، صف و مجلات).
- ضرورة الإهتمام بإثارة القضايا و المسائل ذات البعد الصحي خاصة المتعلقة بصحة الحامل لأنها فئة حساسة جدا و تعيش مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية و النفسية.
- وعي إدارات المستشفيات في تكوين و تأطير القابلات في المستشفيات و حثهم على القيام بدورهم على أكمل وجه و مراعاة أهمية نشر الوعي و تصحيحه وسط النساء الحوامل خاصة المقبلات على الولادة لأول مرة و اجراء أيام تحسيسية للقابلات و لفت النظر إلى أهمية دورهن في توعية النساء الحوامل كونهن المصدر الأول و الأساسي لهكذا معلومات من منطلق تخصصهن
- إجراء دراسات مشابهة في الوعي الصحي لدى المرأة الحامل على مستوى الوطن.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- 1- الأحمدى، علي. (2003). مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني ثانوي و علاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة، دراسة ماجستير، جامعة أم القرى، الرياض.
- 2- الشلهوب، عبد الملك عبد العزيز. (2013). دور وسائل الاعلام في تنمية الوعي الصحي لدى السعوديين حول مرض السكري. دراسة مسحية. (العدد 10). المجلة العربية للإعلام و الإتصال، الجمعية السعودية للإعلام و الإتصال، السعودية.
- 3- القص، صليحة. (2016). فعالية برنامج تربية صحية في تغيير سلوكيات الخطر و تنمية الوعي الصحي لدى المراهقين. أطروحة نهاية الدراسة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية. جامعة محمد خيضر بسكرة (الجزائر).
- 4- خالد، محمد. (2008). دليل الأسرة في الحمل و الولادة. الحرية للنشر و التوزيع، القاهرة.
- 5- خلفي، عبد الحليم. (2013). أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتمنراست. المركز الجامعي تمنراست (الجزائر)، مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية، العدد 13، ديسمبر 2013.
- 6- خوالد، سمية. (2018). المخاوف التي تؤدي إلى القلق عند المرأة الحامل المقبلية على الوضع. مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
- 7- رضوان، سامرو ريشكه، كونزاد. السلوك الصحي و الاتجاهات نحو الصحة. دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سوريين و ألمان. تم الاسترجاع يوم 10 جوان 2022 من <http://www.alba7es.com>
- 8- زنكنة، سوزان وأحمد، دريد. (2009). الوعي الصحي و مصادره لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم. العدد الحادي و العشرون، مجلة ديالي 2009، كلية التربية/ابن الهيثم، جامعة بغداد.
- 9- صبري، ماهرو محمد، أسامة. (2007). الوعي الصحي الوقائي لدى طلاب المدارس الثانوية الصناعية و علاقته بممارستهم لبعض السلوكيات الخطرة. سلسلة دراسات عربية في التربية و علم النفس.
- 10- عبد الحق، عماد و شناعة، مؤيد و نعييرات، قيس و العمدة، سليمان. (2012). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية و جامعة القدس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية).
- 11- عبود، مارك. طبيب العائلة. الحمل. (2013). (ط1). مدينة الملك عبد العزيز للعلوم التقنية، الرياض.

- 12- فدان، سهام و بودوح، محمد. (2018). الوعي الصحي لدى طلبة جامعة بليدة (2). جامعة البليدة 2، العدد الثالث سبتمبر 2018، مجلة مفاهيم للدراسات الانسانية و الفلسفية المعمقة، جامعة زيان عاشور-الجلفة.
- 13- فريحات، حكمت. (1990). مبادئ في الصحة العامة، (ط.1)، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع.
- 14- لطرش، عصام و بن عبد الرحمان، سيد علي. (2021). مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي . دراسة ميدانية بالمقاطعة الوسطى لولاية الجزائر، جامعة البويرة، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية و الرياضية، الجزائر، العدد 2 (ديسمبر 2021)، مجلة معارف.
- مراجع أجنبية:**

Web sites :

- 15- www.larousse.fr.dictionnaires de francais larousse :definition :grossesse
- 16- medicaldictionarythefreedictionary.com :definition of awareness by medical dictionary
- 17- الحو، لبنى. (2015). كيف نعيد ثقافتنا الصحية بشكل سليم عبر الانترنت. تم الاسترجاع في 4 جوان 2022 من <https://blog.netknowlogy.net/how-to-build-health-awareness-for-arabic-cetizens/>

الملاحق

ملحق رقم 01:

دليل المقابلة العيادية

المحور الأول: البيانات الشخصية

الإسم

السن تاريخ الدخول الى المستشفى

المستوى التعليمي

الحالة الإجتماعية

الأبعاد المقابلة:

1/الثقافة الصحية من الاسرة و التربية:

- 1/ تعلمت اشياء صحية اثناء الحمل و الولادة من ولادتك و اقاربك؟
- 2/ ينصحونك بإتباع برتوكولات معينة ماهي ما قصدك بالبرتوكول؟
- 3/ عندما تجلسين في مجلس أسري يتناقشون في مشكلات الحمل والولادة ؟
- 4/ تجدين مساعدة النفسية و الصحية من داخل اسرتك(زوجك)؟

2/المدرسة و التعليم:

- 1/ تعلمت من خلال مراحل دراستك امورا عن الحمل و الولادة؟
- 2/ طالعت كتب ام قمتي بالبحوث حول الحمل و الولادة؟
- 3/ استقدت من دراستك عن الحمل و الولادة؟
- 4/ تطبقين ماتعلمته في مدرسة من رواتب الغذائية؟

5/ استفتدي من وسائل الاعلام (وسائل التواصل الاجتماعي : فيسبوك و غيره من البرامج)، تلفاز، راديو. اذا صادف و أن هناك شريط او حملة توعوية هل تسعين و تتبعين التعليمات؟

6/ تطالعين كتب حول الحمل و الولادة؟

7/ تتابعين الاخصاءين دائما او بانتظام عن حملك؟

8/ تتابعين ظروف الولادة؟

9/ لديك معلومات جيدة عن اهتماماتك الصحية بنفسك حول الحمل و الولادة ؟

3/تقييم العام للوعي الصحي :

1/ تشعرين بان لديك بما يكفي من معلومات عن الحمل و الولادة؟

2/ تشعرين بانها ساعدتك ذهنيا (معرفيا) ؟

3/ تشعرين بانها ساعدتك صحيا (نفسيا و بدنيا) ؟