



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

عنوان المذكرة:

## معنى الحياة لدى المرأة الحامل لأول مرة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي تخصص علم النفس العيادي

اشراف الأستاذة :

د. بومجان نادية

من اعداد:

- حلماط بلقيس هدى

- ضيفلي مروة

السنة الجامعية 2023/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ  
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتَطَأَ  
وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأَمْرُ  
كُلُّهُ

# 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

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الى معرفة معنى الحياة لدى الحامل لأول مرة وذلك في ولاية بسكرة واخترنا لهذه الدراسة حالتين من النساء الحوامل لأول مرة ومن اجل تحقيق هدف الدراسة الأساسي و الإجابة على الأسئلة المطروحة اعتمدنا المنهج العيادي الذي يقوم على دراسة الحالة تضمنت الأدوات الدراسية التالية (المقابلة نصف موجهة و مقياس معنى الحياة لبشير معمرية الذي يتضمن (39) بندا حيث توصلنا الى النتائج التالية:

ان الحالة الأولى لديها مستوى عالي لمعنى الحياة وذلك نتيجة انها كانت تنتظر هذا الحمل لمدة ثلاث سنوات اما الحالة الثانية كان مستوى معنى الحياة متوسط نتيجة لحالتها النفسية اثناء فترات الحمل.

### ***Study summary:***

La présente étude visait à connaître le sens de la vie pour une femme enceinte pour la première fois dans la wilaya de Biskra, et pour cette étude nous avons choisi deux cas de femmes enceintes pour la première fois, et afin d'atteindre l'objectif principal de cette étude et répondre aux questions posées, nous avons adopté l'approche clinique qui est basée sur une étude de cas qui comprenait les outils d'étude suivants ( l'entretien semi-dirigé et la mesure du sens de la vie pour Bashir MAAMARIA, qui comprend (39) items , nous avons atteint les résultats suivants:

Le premier cas a un niveau de sens de la vie élevé, du fait qu'elle attend cette grossesse depuis trois ans, le second cas, le niveau de sens de la vie est moyen du fait de son état psychologique au cours de grossesse.

فهرس المحتويات

الصفحة	فهرس المحتويات
	شكر و تقدير
	الاهداء
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
1	المقدمة
<b>الاطار النظري</b>	
<b>الفصل التمهيدي ( الاطار العام للدراسة)</b>	
3	1- إشكالية الدراسة
4	2- تساؤلات الدراسة
4	3- أهمية الدراسة
4	4- أهداف الدراسة
4	5- أسباب اختيار الموضوع
5	6- مفاهيم الدراسة
5	7- الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني: معنى الحياة</b>	
8	تمهيد
9	1- تعريف معنى الحياة
10	2- مفاهيم ذات صلة بمعنى الحياة
11	3- خصائص معنى الحياة
11	4- مكونات معنى الحياة
12	5- أبعاد معنى الحياة
12	6- مصادر معنى الحياة
13	7- النظريات المفسرة لمعنى الحياة
14	8- العوامل المؤثرة في معنى الحياة
14	9- كيفية تحقيق معنى الحياة
15	10- تحسين معنى الحياة
16	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: المرأة الحامل</b>	
18	تمهيد
19	1- مفهوم الحمل

19	2- تجربة الحمل الأول
20	3-العلامات الدالة على الحمل
24	4- النظرية المرتبطة بالحمل
25	5- التغيرات النفسية المرتبطة بالحمل
26	6- التغيرات الجسمانية خلال فترة الحمل
27	7- رعاية المرأة الحامل
28	خلاصة الفصل
<b>الاطار التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية</b>	
30	تمهيد
30	1- الدراسة الاستطلاعية
30	2- الدراسة الأساسية
30	3- منهج الدراسة
31	4- حالة الدراسة
31	5- حدود الدراسة
31	6- أدوات الدراسة
<b>الفصل الخامس: عرض و تحليل النتائج</b>	
35	تمهيد
35	أولا : عرض وتحليل نتائج الحالات
35	أ / الحالة الأولى
35	1-عرض الحالة الأولى
35	2-ملخص المقابلة
35	3-تحليل المقابلة
36	4- نتائج مقياس معنى الحياة
36	ب / الحالة الثانية
36	1-تقديم الحالة الثانية
36	2-ملخص المقابلة
37	3-تحليل المقابلة
37	4- نتائج مقياس معنى الحياة
37	ثانيا : مناقشة النتائج
37	1-تحليل العام للحالة الأولى
37	2-تحليل العام للحالة الثانية

37	3-الاستنتاج العام
39	التوصيات والاقتراحات
40	الخاتمة
42	قائمة المراجع
	الملاحق
	فهرس الجداول

الصفحة	فهرس الجداول
33	1-جدول يمثل كيفية تنقيط مقياس معنى الحياة (بشير معمرية 2021.ص 99).
33	2- جدول يمثل مستويات معنى الحياة و الدرجة الكلية لكل مستوى (بشير معمرية .2021.ص 100 )

## مقدمة

يعتبر معنى الحياة من الموضوعات الهامة في علم النفس الإيجابي الذي ظهر في أواخر التسعينات من القرن الماضي على يد (selegman). (السويهي. 2020. ص 268). حيث ان هذا الأخير يستخدم أساليب و استراتيجيات جديدة في العلاج النفسي منها غرس الامل و تنمية مهارة التفاؤل و تنمية اسمى معاني التسامي بالذات و الرضا عن الحياة و التحلي بالمسؤولية و تنمية الكفاءة الذاتية و بناء القوة الحاجزة فان تعليم التفاؤل يمنع الإصابة بالامراض النفسية (غنيم . 2017. ص 598) و لا شك ان الانسان يسعى الى تحقيق معنى إيجابي في الحياة و يسعده و يرضيه و يكون ذو قيمة و هدف يتوجه اليه حيث ان وجود الانسان يكمن في معنى وجوده (غنيم. 2017. ص 601).

يعد مفهوم معنى الحياة من بين اهم المفاهيم في علم النفس الإيجابي و قد استحوذ على اهتمام الباحثين في مجال الصحة النفسية ويرتبط بها و يرتبط أيضا بقيمة حياته و رضاه عن ذاته (مرفت . 2017. ص 01) و تقديره لها و قد عرفته (سميرة شند ) انه ادراك الفرد ان لحياته قيمة و مغزى و ان معنى الحياة موجود في قيم الانسان و خبراته و المهام التي يؤديها (اشرف . 2010. ص 337) و عليه جاءت هذه الدراسة لتبحث عن معنى الحياة لدى المرأة الحامل لأول مرة و يعتبر الحمل سعادة و فرح لكل امرأة فهي ستعطي الحياة لمخلوق جديد فلا شيء اعظم عند الرجل من ان يصبح أبا و لا للمرأة من ان تصبح اما فممارستها لغريزة الامومة يزيد من جمالها و انوثتها لذلك تعتبر مرحلة الحمل من اهم المراحل التي تمر بها كل امرأة قادرة على الانجاب اين تعيش سلسلة من التغيرات الفيزيولوجية و النفسية من لحظة الاخصاب الى غاية لحظة الولادة بالرغم من المتاعب و الالام التي تواجهها الحامل خلال الحمل فمن هذا المنطلق تبلورت فكرة البحث حيث يختلف ادراك معنى الحياة عند الحامل لأول مرة و قد تم البحث وفقا للخطة التالية و التي شملت خمسة فصول كانت على الشكل التالي

الفصل الأول و الذي تضمن الإشكالية و تساؤلاتها بالإضافة الى الأهداف و الأهمية و أسباب الدراسة و المفاهيم و الدراسات السابقة

الفصل الثاني تطرقنا فيه الى متغيرات الدراسة المتمثلة في معنى الحياة والمرأة الحامل لأول مرة متضمن مفهوم معنى الحياة و مفاهيم ذات الصلة بمعنى الحياة و خصائص معنى الحياة مكونات معنى الحياة ابعاد معنى الحياة و مصادر معنى الحياة ثم النظريات المفسرة لمعنى الحياة و العوامل المؤثرة في معنى الحياة و كيفية تحقيق معنى الحياة و تحسين معنى الحياة ثم تطرقنا بالفصل الثالث مفهوم الحمل ثم تجربة الحمل الأول بعدها علامات الحمل و النظريات المرتبطة بالحمل و التغيرات المرتبطة بفترات الحمل بعد ذلك رعاية المرأة الحامل

الفصل الرابع تم ذكر الجانب التطبيقي و تم فيه التطرق الى الإجراءات المنهجية لدراسة حيث تضمن الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية تم فيها التعرف على منهج الدراسة و حالات الدراسة و حدود الدراسة و اهم أدوات الدراسة

اما الخامس فقد خصص لعرض نتائج التي توصلت اليه الدراسة وفقا لتساؤلات المطروحة و كذلك استنتاج العام للنتائج المتوصل اليها مع الخاتمة و في اخر الفصل قائمة المراجع و الملاحق.

# الفصل الأول:

## الإطار العام لدراسة

- 1-الإشكالية
- 2-التساؤلات
- 3-أهمية الدراسة
- 4-أهداف الدراسة
- 5-تحديد المفاهيم
- 6-الدراسات السابقة

## 1- الإشكالية:

إن الرغبة في الانجاب موجود لدى كل امرأة مهما كان ثقافتها فالأمومة تتخذ دلالة الجدارة الشخصية على المستوى النفسي وتدل على اكتمال الأنوثة فميلاد طفل يوحى بالنسبة للمرأة إلى مشاعر الصحة النفسية والجسدية وتكاملهما من خلال الخصوبة والانجاب فمن منا لا يرغب في أن تكون له عائلة يرى امتداده فيها (سمر، 2018، ص 19 )

لا يمكن الحديث عن المرأة في صحتها ومرضاها دون الحديث عن الأمومة، فهي من أقوى خصائصها ووظائفها التي منحها الله إياها لتعمر بها الحياة ، واصطلاحاً تعرف الأمومة على أنها علاقة بيولوجية ونفسية بين المرأة ومن تنجبهم وترعاهم من الأبناء والبنات ، وهذا هو التعريف للأمومة التي تحمل وتلد وترضع (علاقة بيولوجية) وتحب وتتعلق وترعى (علاقة نفسية) . وعلى الرغم من أن الحمل حدث فسيولوجي طبيعي يحدث في كل الكائنات الحية ، إلا أنه في المرأة يحمل الكثير من الارتباطات والدلالات البيولوجية والنفسية والاجتماعية ، التي تؤثر في استقبال المرأة لهذا الحدث وتقبلها أو رفضها له و ، تفاعلها مع الجنين سلباً أو إيجاباً حتى لحظة الولادة . ( أمل، 2011 ،ص 2 )

حيث تعتمد الحالة النفسية للمرأة الحامل على اتجاهاتها نحو الحمل، وهذا يشمل العوامل التالية: (الإحساس بالهوية الأنثوية، المعتقدات السائدة حول الحمل والولادة ، توقيت الحمل ، التخطيط للحمل ، مرغوبية الحمل، العلاقة مع الزوج ، ) فإذا كانت هذه الاتجاهات إيجابية في مجملها فإن الحمل يعتبر تحقيق للذات وتأكيد للهوية الأنثوية، وفيه تشبع عملية الحمل والولادة للمرأة حاجات أساسية ، حيث تشعر أنها قادرة أن تمنح الحياة مخلوقاً جديداً يكون امتداداً لها ولزوجها (أمل، 2011 ،ص 3)

و هذا ما يجعلها تنظر للحياة بنظرة أخرى فهذه المرحلة بالنسبة للمرأة الحامل لأول مرة هي مرحلة مهمة جدا و مفهوم الحياة يختلف عندها حيث يعتبر هذا الأخير معنى الحياة من الموضوعات الهامة في علم النفس الإيجابي، نظرا لما له من أهمية في حياة الإنسان، كما يعد من المفاهيم الفلسفية التي لا يمكن أن تكشف عن الواقع لانه يمتزج بالخيال الذي يعايشه الفرد، يصف هذا المفهوم خبرات حياة لها مغزى وقيمة وهدف.

ويتفق العلماء على أهمية وجود معنى لحياة الإنسانإلا أنهم يختلفون في طريقة احراز الإنسان للمعنى في حياته باختلاف انتماءاتهم الفكرية، وقد تناول هذا المفهوم الكثير من الفلاسفة وعلماء النفس من مختلف الاتجاهات فأصحاب فلسفة الحياة أكدوا على دور الخبرة والإرادة في تكوين المعاني لدى الفرد أما أصحاب الفلسفة الوجودية فقد ركزوا على و دور الإنسان في عثوره على المعنى وإضفاء المعنى على حياته وأصحاب الفلسفة الظاهرياتيية أعطوا أهمية للخبرة التي يعايشها ويكونها الافراد لان لها دورا هاما في تكوين المعنى و الإرادة وبالرغم من الاختلاف بين أصحاب تلك النظريات إلا أنهم اتفقوا على أهمية وجود معنى لحياة الإنسان وأن الإحساس بالامتلاء بالمعنى يكون ضروريا كي يتمتع الفرد بصحة جيدة وأنعملية اكتشاف وإحراز المعنى تكون أكثر أهمية من تحديد محتوى المعنى نفسه(الابيض،2010،ص2)

ويشير أدلر إلى أن الإنسان لا يستطيع أن يعيش إذا لم يجد لحياته معنى، فنحن لا نتعامل مع الأشياء باعتبار ما هي عليه ، لكننا نتعامل معها باعتبار ما تعنيه بالنسبة إلينا، لأننا لا نتعامل مع الأشياء مجردة بل نعرفها ونتعامل معها من خلال ذواتنا. وحسب أدلر فإن لمعنى الحياة ثلاثة أبعاد أول معرفي يرتبط بإدارة الفرد لمعنى حياته، والخبرات التي تثري المعنى، والثاني مكونات سلوكية ترتبط بما يقوم به الفرد من سلوك

يترجم هدف حياته المدرك بشكل واقعي في حياته، والثالث مكونات وجدانية ترتبط بإحساس الفرد بالحياته قيمة، ورضاه عنها من خلال ما حققه من أهداف (مصطفى، 2020، ص172)

ومن هنا تبلورت فكرة المتغيرات و حالات الدراسة و بالتالي الدراسة الحالية تستهدف الى التعرف على معنى الحياة لدى المرأة الحامل لأول مرة ؟

## 2-تساؤلات الدراسة :

- ماهو ادراك معنى الحياة لدى المرأة الحامل لأول مرة ؟
- هل يختلف ادراك معنى الحياة لدى المرأة الحامل لأول مرة بعد الزواج مباشرة و بعد الزواج بسنين؟

## 3-أهمية الدراسة:

- تسليط الضوء على أهمية معنى الحياة عند عينة من النساء الحوامل لأول مرة كونه العنصر المكمل للحياة والارتقاء فيها من جميع النواحي .
- تناول الدراسة موضوع على قدر كبير من الأهمية والخاص بمعنى الحياة لارتباطه بالصحة النفسية للفرد.

## 4-أهداف الدراسة:

- تهدف هذه الدراسة الى التعرف على ادراك معنى الحياة لدى الحامل لأول مرة .

## 5- أسباب اختيار الموضوع:

- إن سبب اختيارنا لموضوع معنى الحياة لدى المرأة الحامل للمرة الأولى أنه:
- لأن الدراسات حول معنى الحياة عند النساء الحوامل قليلة.
- من أهم المواضيع التي يجب أخذها بعين الاعتبار
- من أجل معرفة الظروف النفسية التي تعيشها الحامل
- معرفة مدى تغير معنى حياة المرأة عند معرفتها بخبر حملها
- الفضول العلمي لمحاولة معرفة معنى الحياة وخصائصها
- حداثة وندرة الدراسات التي تناولت الموضوع معنى الحياة لدى المرأة الحامل لأول مرة
- لذلك تطرقنا إلى هذا الموضوع، و التعرف من قرب على الحالة النفسية للمرأة الحامل

## 6-المفاهيم الإجرائية:

## • أولاً / معنى الحياة:

معنى الحياة : معنى الحياة هو الدرجة التي تتحصل عليها الحامل من خلال اجاباتهم على مقياس معنى الحياة .

## • ثانيا / الحمل :

لحمل : يبدأ الحمل من لحظة الاخصاب وينتهي بعد الولادة ، وهو فترة التغيرات النفسية والجسمية والهرمونية وهذه الدراسة تمس المرأة الحامل لأول مرة .

## • ثالثا / المرأة الحامل :

المرأة الحامل : هي الدرجة التي تتحصل عليها الحامل من خلال اجابتهم على مقياس معنى الحياة .

## 6-الدراسات السابقة:

ان الدراسات السابقة توجه الباحث لصياغة الفرضية وانتقاء الأدوات المناسبة لما ان لها من أهمية كبيرة في معالجة الموضوع فهي عبارة موجزة تفتح له مجال المعرفة للثغرات والجوانب التي لم يسبق تناولها ومناقشتها من قبل الباحثين الاخرين ونظرا لاسهاماتها المتعددة كالتوجيه لضبط متغيرات الحكم ومن ذلك اطلعنا على مجموعة من الدراسات السابقة ذات علاقة بمتغير الدراسة التي امكنتنا من الاستفادة منها في جوانب كثيرة من إجراءات بحثنا وسنعرض بعض الدراسات السابقة:

-دراسة جاب الله يمينة (2016) : هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن بعض الجوانب النفسية للمرأة العانس من معنى الحياة ورضاها عن الحياة حيث تكونت عينة الدراسة من 300 امرأة بين العاملات والماكنات في البيت وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي كما تم الاعتماد على مقياس معنى الحياة ومقياس الشعور بالوحدة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة وبينت نتائج الدراسة ان معنى الحياة مرتفع لدى المرأة العانس سواء كانت عاملة او ماكثة بالبيت لكن اكثر ارتفاع لدى العانس العاملة وان الشعور بالوحدة النفسية مرتفع لدى المرأة العانس العاملة كما عند المرأة العانس الماكثة بالبيت ولا يؤثر بالسن والمستوى الدراسي ان الرضا عن الحياة مرتفع لدى المرأة العانس سواء كانت عاملة او ماكثة بالبيت وانه لا يتأثر بالسن والمستوى الدراسي

-امال عبد الفتاح احمد غانم (2011) : هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الضغط النفسي ومستوى التكيف للنساء في الحمل الاول المراجعات في عيادات وكالة الغوث الدولية في وسط الضفة الغربية حيث تكونت عينة الدراسة من 171 من النساء الحوامل حمل اول من الفئة العمرية من 18 الى 35 سنة فقط وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي كما تم الاعتماد على الاستبانة الخاصة بالضغط النفسية وبينت النتائج بان مستوى الضغوط النفسية لدى الحوامل كان متوسط بشكل عام لمختلف الابعاد السلوكية والمعرفية والانفعالية والمالية والاجتماعية والجسدية

-سمر محمد خاسكه (2018) : هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مدى فاعليه البرنامج الارشادي في تحسين الشعور بمعنى الحياه تدعينا من النساء غير المنجبات بعد انتهاء جلسات البرنامج الارشادي وخلال فترة المتابعة حيث تكونت عينة الدراسة الفعلية 44 من النساء غير المنجبات وقد تم الاعتماد على المنهج شبه تجريبي كما تم الاعتماد على مقياس معنى الحياة اعداد الباحثة واستمارة دراسة الحالة والبرنامج الارشادي اعداد الباحثة وبينت نتائج الدراسة انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات اعضاء المجموعة التجريبية على مقياس معنى الحياة بعد تطبيق البرنامج الارشادي في القياس البعدي ويعد فترة المتابعة في القياس التتبعي المؤجل ولقد ادى تطبيق البرنامج الارشادي القائم على العلاج بالمعنى الى

تنمية وتحسين معنى الحياة لدى افراد العينة التجريبية التي خضعت للبرنامج في حين لم يطرا اي تغيير او تحسين على افراد المجموعة الضابطة التي لم تتلقى اي تدخل ارشادي .

يلاحظ على الدراسات السابقة انها اهتمت بدراسة معنى الحياة، وركزت على عينة من المجتمع وهي المرأة بالدرجة الأولى و بعض التغيرات الشخصية ما يؤكد ان قيم معنى الحياة و معانيها و دلالاتها الوجدانية (الحب التسامي و تحقيق الذات و المسؤولية ) مشتركة لدى الإنسانية جميعا لذلك كانت النتائج متقاربة بين الدراسات أي لا يوجد تباين ، و تأتي الدراسة الحالية لتتجه نحو دراسة معنى الحياة لدى المرأة الحامل لأول مرة و عليه فان الدراسة الحالية تتفق وتختلف في بعض الجزيئات حيث كانت عينة البحث من الحوامل لأول مرة يعني انفرادها ببعض الخصائص و سمحت لنا الدراسات السابقة في تفسير نتائج البحث الحالي.

# الفصل الثاني:

## معنى الحياة

تمهيد

- 1-تعريف معنى الحياة
- 2-مفاهيم ذات صلة بمعنى الحياة
- 3-خصائص معنى الحياة
- 4-مكونات معنى الحياة
- 5-ابعاد معنى الحياة
- 6-مصادر معنى الحياة
- 7-النظريات المفسرة لمعنى الحياة
- 8-العوامل المؤثرة في معنى الحياة
- 9-كيفية تحقيق معنى الحياة
- 10-تحسين معنى الحياة

خلاصة الفصل

تمهيد:

لكل انسان في العالم هدف يسعى لتحقيقه ولا شك ان السعي الاساسي هو تحقيق معنى لحياته فنجدد يهتم بالمغزى لحياته فيرى ادلر انه من المؤكد ان الانسان لا يستطيع ان يعيش الا اذا عرف ان لحياته معنى حيث ان مفهوم معنى الحياة اصبح شائع و معتمد في وصف المغزى و القيمة و الهدف من الحياة و يتفق العلماء على اهمية وجود معنى لحياة الانسان و قد تناول هذا المفهوم الكثير من الفلاسفة و علماء النفس من مختلف الاتجاهات و منهم اصحاب فلسفة الحياة .وليم جيمس و برجسون وجون ديوى(الابيض 2010.ص.799)

و علماء النفس مثل فرانكل فيكتور من اوائل علماء الذين فسرو معنى الحياة و يعود اسم معنى الحياة الى التوجه النظري الذي قدمه في نظريته عن العلاج بالمعنى (الابيض.2010.ص.800)

وقد تلخص في هذا البحث مفهوم معنى الحياة علنانه حالة يسعى الانسان للوصول اليها لتضيف لحياته معنى وقيمة و هدف يستحق العيش من اجله و هذه الحالة حسب فرانكل تحدث لإشباع دافعه الاساسي المتمثل في ارادة المعنى (ايمان مرزوق.2018.ص 42).

### 1- تعريف معنى الحياة :

يعرفه فيكتور فرانكل :

ان حرية ارادة المعنى تعني السعي للوصول الى معنى حياته رغم وجود ظروف محيطية بالإنسان ويعتبر اول من اشار الى مصطلح معنى الحياة و اعتبره المفهوم الاساسي في النظرية الشخصية الانسانية الخاصة به حيث ساعده المفهوم بابتكار علاج نفسي جديد فعال و هو العلاج بالمعنى . (روان 2020.ب.ص)

معنى الحياة في علم النفس الوجودي :

ينظر الوجوديين الى ان معنى الحياة هو طريق الوجود نفسه و ان الحياة هي الحقيقة أي ان العاطفة مرتبطة بالحقيقة و الوجود و هي نزوة الذاتية و هي بالتقريب ادق تعبير عن الوجود و له ثلاث شروط هي .ضرورة الالتزام والمخاطرة و مكابدة الياس والقلق .(روان 2020.ب.ص)

معنى الحياة في علم النفس التحليلي (الفرويدي):

يرى سيغموند فريد مؤسس النظرية التحليلية و طلابه ان معنى الحياة يكون من اساليب العلاج في علم النفس التحليلي بحيث ان الفرد من خلاله يكون قادر على تعويض الشعور بالنقص و الوصول الى مايسعى له .(روان 2020.ب.ص ) .

تعرفه عايش صباح :

انه مفهوم مرتبط بالسمات الايجابية و الشخصية السوية وانه يرتبط ايجابيا بالصحة النفسية في كل مرحلة من مراحل حياة الانسان من المراهقة و حتى سن الرشد المتأخرة كما يعد عنصر جوهري في مفاهيم الناس عن الحياة الطيبة و معنى الحياة متغير ايجابي محدد للسعادة و ميسر للتوافق .(صباح 2019.ص371)

يعرفه ادلر :

انه لا يمكن تعميم مفهوم عن معنى الحياة لان لو طرحنا السؤال هذا على الناس حتما ستكون الاجابات مختلفة فلكل شخص منا معادلة خاصة بيه و لكل فعل معناه و لكل شخص راي و معنى محدد للحياة و كل شخص يفسر حسب طريقته معنى الحياة (بشرى 2005.ص ص19.21)

تعرفه ريم سليمان :

ان المعنى في الحياة يعد احد المتغيرات التي سعى الانسان لتحقيقها و لإضفاء قيمة لوجوده من خلاله و المعنى في الحياة هو جانب مهم في حياة الانسان و انه تفسير لأهمية حياة الشخص من جهة و اهدافه وغاياته من جهة اخرى و ان معنى الحياة هو الغرض من وجود الانسان و السعي نحو تحقيق الاهداف (ريم 2015.ص ص 96- 97)

يعرفه تيري ايجلتون :

ان معنى الحياة سؤال مطروح نادر و كل كلمة فيها اشكالية في حد ذاتها قد يكون سؤال حقيقي ام انه يبدو كذلك فقط و يرى تيري ايضا انه قد يكون فريد لحياتك أي يختلف عن معنى حياة الآخرين و قد يكون معنى الحياة وظيفة ضمن كيان اعظم لا يتعارض اطلاقا مع امتلاك احساس قوي بالفردية (شيماء.2014 ص ص 14.38)

يعرفه خيرى و حسن :

هو مدى الوعي الفرد لمعنى الحياة و المفهوم الشامل لأهدافه و اهميتها و كيفية تحقيق هذه الاهداف .(خيرى و حسن .بدون ص. ص 683).

يعرفه ابراهيم محمود ابو الهدى :

انه محصلة لجملة من المعاني كالتسامح و الحب و الايجابية و التسامي بالذات و تحمل المسؤولية الهدف من الحياة و الرضا عن الحياة (ابراهيم .2011.798)

و يعرف اجرائيا :

ان معنى الحياة هو معرفة الفرد اسمى معاني الحب و الايجابية و التفاؤل و المسؤولية و التسامي بالذات و الرضا عن الحياة و هذا يظهر من خلال ما يحصل عليه الفرد من درجات في مقياس معنى الحياة المستخدم في الدراسة الحالية .

## 2- مفاهيم ذات صلة بمعنى الحياة :

- الغرض من الحياة :ان الهدف من الحياة هو مدى ادراك الشخص للهدف و المعنى من الحياة
- التوجه الى الحياة :هو الاستعداد او الاستهداف للتفاؤل و النظرة الايجابية و الاقبال على الحياة (هاجر .2017.ص656)

-الرضا عن الحياة :هو رضا الفرد عن الحياة وتقبله لها

-جودة الحياة :هو التعبير عن الادراك الذاتي للفرد وتقييمه للنواحي المادية المتوفرة في حياته ومدى اهمية كل جانب منها بالنسبة للفرد وفي وقت محدد وفي ظل ظروف معينة (حبيبة.2018.ص100)

## 3- خصائص معنى الحياة:

معنى الحياة فريد و شخصي :

أي ان مفهوم معنى الحياة فريد و شخصي حيث نجد ان لكل شخص معنى خاص به و هذا المعنى يختلف من حيث المكان و الزمان و هذا يجعل للحظة معنى على خلاف المعنى المطلق و يظهر المعنى عند خصوصية كل فرد في ايجاد طريقة لهذا المعنى .

معنى الحياة اكتشاف و ليس عطاء :

ان الفرد ملزم على اكتشاف معنى لحياته خاص به و ذلك من خلال ما يختبره حيث انه لا يكون جاهز للاستعمال أي انه نتاج لبحث و اكتشاف له و يمكن القول ان معنى حياة الانسان هو تعلم و اعطاء معنى لها .

#### معنى الحياة مفهوم لا شرطي :

أي ان معنى الحياة لا يقتصر بوضعيات محددة فهو تحت أي ظرف فالفرد حر في اتخاذ موقفه ايجابيا او سلبيا و معنى الحياة في كل الظروف غير مقيد و لا يخضع لشرط .(حبيبة .2018.ص119)

#### معنى الحياة عملية مستمرة :

ان عملية البحث او اكتشاف المعنى هي عملية مستمرة و دائمة مصاحبة لتطور و تغير الفرد أي ان معنى الحياة يكون لدى الطفل او المراهق او الراشد و من ناحية اخرى ان معنى الحياة المتحصل عليه في ظرف معين لا يعني التمسك به مدى الحياة .(حبيبة .2018.ص 120).

#### 4- مكونات معنى الحياة :

حيث يرتبط بادراك الفرد لمعنى حياته والخبرات التي تثري المعنى (نرجس و امال .2020.ص 379)

#### المعنى الالتهفزي :

حيث يرتبط بما يقوم بالغاية ويظهر من خلال السعي وراء الاهداف و تحقيقها و يتضمن قيم الفرد و سلوكياته.

#### المكون الوجداني :

حيث يرتبط بإحساس الفرد بان حياته لها قيمة ورضاه عنها من خلال ما حققه من اهداف .(سميرة .2008.ص 267).

#### 5- ابعاد معنى الحياة:

البعد الأول : السلام الداخلي ويتضمن مشاعر الرضا و القناعة و الالتزام و السعي في تحقيق الاهداف و المواصلة في النجاحات و الايجابية (احمد و اخرون .2008.ص294)

البعد الثاني :الدافعية في الحياة يتضمن مدى شعور الفرد برغبته في التمسك بالحياة و الاستمرار فيها ) عزة و خالد بدون .س.ص11)

البعد الثالث :تحمل المسؤولية يتضمن هذا البعد مدى احساس الفرد بالمسؤولية و القدرة على حرية الاختيار و تحمل مسؤولية ما يختاره و يقرره.(حسن و سعاد.2019.ص 356)

البعد الرابع :التسامي بالذات يتضمن هذا البعد مدى قدرة الفرد على البحث عن قيم و غايات سامية تتجاوز المصالح و الاهتمامات الشخصية . ( حسن الابيض.2022. ص 384)

#### 6- مصادر معنى الحياة :

تتمثل مصادر معنى الحياة في القيم الابداعية وشمل كل ما يستطيع الفرد تحقيقه والوصول اليه و القيم الخبراتية و تأتي من الخبرات الحسية و المعنوية و القيم الاتجاهية وتتكون من المواقف التي يتخذها اثناء معاناته التي لا يستطيع ان يتجنبها كالمرض و الموت و هذه المصادر تتغير من شخص الى اخر و تشكل حسب الثقافات و كذلك حسب مرحلة التطور العمرية (احمد .2020.ص 624) .

و حدد كرومباخ و موليش (crumbangh mohalich) اربعة مصادر تمثلت في :

-القناعة في الحياة

-القدرة على وضع اهداف محددة و انجازها

-ان يكون الفرد لديه قدرة على السيطرة على حياته

-الاستثارة و الحماس و جد في الحياة (عبود.2014.ص 252) .

#### 7- النظريات المفسرة لمعنى الحياة :

##### \_ نظرية التحليل النفسي :

من رواد هذه النظرية نجد سيغموند فريد حيث يرى ان معنى الحياة هو الشعور بالسعادة و الفرح و الخلو من المشاكل الصحية و النفسية و ان تخفيف الألم هو الهدف الأساسي للسلوك البشري و ان غريزة الحياة هي الدافع الأساسي للشعور بالسعادة و الإيجابية ومعنى الحياة (نجوى .2016.ص 16)

##### \_ نظرية فرانكل :

ويعتبر اول من أشار الى هذا المفهوم واعتبره الدافع الأساسي و الجوهرى لدى الفرد حيث تبلورت أفكاره في تأسيس علاج جديد في العلاج النفسي اسماه العلاج بالمعنى و اكد فرانكل في نظريته على القيم حيث انها اهم من تلبية الغرائز كما يرى التحليليون و معنى الحياة عند فرانكل يختلف من شخص الى اخر و عند الشخص نفسه من يوم لآخر و تتلخص نظرية معنى الحياة عند فرانكل في ثلاث أسس هي :

1 - حرية الإرادة وتعني ان الانسان حر في اتخاذ قراراته رغم القيود التي حوله و هي متغيرة من شخص لآخر و من موقف لآخر

2 - إرادة المعنى وتعني السعي للوصول الى معنى محسوس و ملموس في الوجود الشخصي و على الانسان السعي وراء الهدف الذي يريده و يعيش من اجله

3 - معنى الحياة وتعني ان الحياة ذات معنى تام و يتحقق المعنى من خلال ابتكاراتهم او ما يكتسبونه من خبراتهم من العالم المحيط .(براءة .2015 . ص ص 11.13).

و من المعروف على نظرية المعنى في الحياة لفرانكل تعود الى الظروف التي مر بيها فترات الاعتقال الألماني حيث كان شاهدا على الوحشية القاسية و الاضطهاد حيث ان الناس فقدت معنى الحياة وهم بحاجة الى مصدر للمعنى من اجل البقاء على قيد الحياة كان الأشخاص الذين عانو من الشعور بانعدام المعنى عرضة للإصابة بأشكال من المرض حافظ فرانكل على احساسه بالمعنى اثناء وجوده في معسكرات الاعتقال من خلال الاستمرار في تطوير عمله الإبداعي على نظريته في علم النفس وفقا لفرانكل فان المعنى مشتق من ثلاثة مصادر

1-الابداع ما يمكن للمرء تحقيقه من خلال العمل الإبداعي

2-اختباري مثل اختبار الخير او الحقيقة او الجمال او الحب

3- المواقف ما يستمده المرء من التأملات في الظروف السلبية التي تسبب الألم و المعاناة ( sharlak harries.2004.p04).

### \_ النظرية الإنسانية :

يرى ماسلو من أصحاب النظرية الإنسانية يرى ان معنى الحياة سمة إنسانية و يعتبر ضمن الحاجات الأولية التي يسعى الانسان لإشباعها أي انه بنية أولية تقوم عليها الدوافع عموما.(مضاوي .2019. ص 412).

### \_ نظرية يالوم :

يرى ان معنى الحياة ظاهرة وجودية و نقطة أساسية في تحدي الانسان و مواجهته للهموم و المخاوف الوجودية حيث اعتبر يالوم معنى الحياة وسيلة دفاعية ضد العجز و هو استجابة إبداعية في مواجهة الضغوط و هو اختيار انساني حر فالفرد هو من يخلق المعنى في الحياة من خلال الاعمال الإبداعية و معنى الحياة عند يالوم عاما و ليس فرديا.(عفاف .بدون س. ص 253)

### \_ نظرية ادلر :

يستند في تفسيره للمعنى من الشعور بالنقص ورغبته في تعويض هذا النقص و الوصول الى الكمال حيث يشكل الفرد أسلوب حياة خاصة ومنفردة به لوصوله الى الكمال ولتحقيق هذا يحتاج الى إقامة علاقة حميمة مع الآخرين و التعاون معهم وقد لخص ادلر ثلاث مكونات هامة لمعنى الحياة وهي :

- وظيفية متمثلة بالعمل الذي يمكن من الحياة والبقاء والاستمرار فيها
- اجتماعية متمثلة في الصداقات والعلاقات الاسرية غريزية.(حبيبة.2018.ص 150)

### 8-العوامل المؤثرة في معنى الحياة :

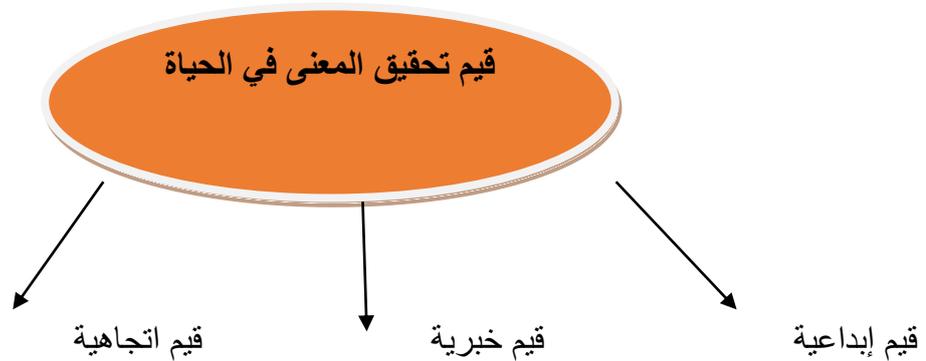
من اهم العوامل المؤثرة في معنى الحياة نجد

الصفات الشخصية و نمو الشخصية و الإنجاز و قبول الذات و السرور و الوفاء و تحقيق الهدوء و العلاقات الاجتماعية و العلاقات الإيجابية مع الذات و الاستقلالية و الإحساس بمعنى الحياة و الإحساس بالسعادة الرضا عن ظروف الحياة. (ايمان .2018.ص ص 51.52)

9- كيفية تحقيق المعنى :

- التعاون و المساهمة في القضايا المجتمعية
- يمكن تحقيق المعنى بتحقيق الذات وتحقيق الهوية
- العلاقات الاسرية و الدعم العائلي و التفاعل مع الاخرين يجعل هناك معنى للحياة
- تحقيق الدين و الإنجاز والعلاقات الحميمة والقبول و الوفاء و الايثار ونمو الشخصية و الانصاف وخدمة المجتمع والابداع (رحاب .ب.س ص69)

تصنيفات فرانكل للقيم التي تحقق المعنى في الحياة :



شكل (1). (مرفت.2017.ص05)

10- تحسين معنى الحياة :

- الارشاد النفسي
- الارشاد النفسي الديني
- فهم التحديات و المعوقات
- المحافظة على الذات
- تعزيز الحياة
- البحث العلمي
- مجاهدة النفس
- تمسك الانسان بالكينونة وتعميق الوجود
- استشراف الانسان لافق الحرية الارحب
- تنمية الشعور بالمسؤولية
- التثقيف الصحي (مرفت.2017.ص06)

خلاصة الفصل

تم التطرق في هذا الفصل الى معنى الحياة من حيث المفهوم فتعددت وجهات النظر الا انه هناك تشابه في المعاني حيث ركز الباحثين على أهمية الغاية و الهدف واعتبروها أساس معنى الحياة كما تم التطرق الى اهم المفاهيم ذات الصلة بمعنى الحياة حيث يتداخل مع الغرض من الحياة و هو ادراك الشخص للهدف من الحياة و التوجه الى الحياة و يعني الاستعداد للتفاوض و الإيجابية و الاقبال على الحياة و الرضا عن الحياة و يعني تقبل الحياة و أيضا جودة الحياة تعني التعبير عن الادراك الذاتي للفرد و اهم خصائص معنى الحياة حيث استنتج ان معنى الحياة اكتشاف حيث الفرد يكتشف معنى حياته ويكون فردي و ليس شرطي أي لا يقتزن بوضعيات محددة فهو لا يخضع لشروط ولا قيود و هو مستمر في الاكتشاف كما عرجنا على تحديد مكوناته و ابعاده و مصادره و العوامل المؤثرة فيه و كيفية تحقيقه و نستنتج ان معنى الحياة متغير أساسي تكمن أهميته في وجود الغاية و الهدف في الحياة كما نستنتج انه لتحديد معنى الحياة بشكل مضبوط و دقيق يستدعي الإحاطة بالعناصر الأساسية التي تم ذكرها و لا يخلو أي مفهوم من اطاره النظري و عليه تم عرض مختلف الأطر النظرية التي تناولت هذا المفهوم انطلاقا من نظرية التحليل النفسي (فرويد) حيث يرى ان غريزة الحياة هي الدافع الأساسي للشعور بالسعادة و الإيجابية و قد خالفه فرانكل فيكتور في وجهة النظر حيث انه اول من اهتم بالبعد الروحي المعنوي ليضيف بعدا أساسيا لشخصية .

لنستخلص في اخر هذا الفصل الى تحسين معنى الحياة من الارشاد النفسي و الارشاد النفسي الديني الى التنقيب الصحي .

# الفصل الثالث:

## الحمل

### تمهيد

1- مفهوم الحمل

2- تجربة الحمل الاوّل

3- العلامات الدالة على الحمل

4- النظريات المرتبطة بالحمل

5- التغيرات النفسية المرتبطة بالحمل

6- التغيرات الجسمانية خلال فترة الحمل

7- رعاية المرأة الحامل

خلاصة الفصل

## تمهيد:

تعتبر مرحلة الحمل والولادة مرحلة حساسة وحرجة في حياة كلا الزوجين ، لما تضعه من أسئلة جديدة أمامهم، تحمل في طياتها، الصعوبات والأدوار الجديدة للأم والأب الجديدين، وتكون المحك لمدى تكيفهم مع الكائن الجديد .

وعندما يقرر الشريكين تكوين أسرة، عليهم التحضير والاستعداد الكافي لذلك، أي التخطيط والاستعداد للأمومة والأبوة قبل حدوث الحمل على أن يستمر ذلك خلال وبعد فترة الحمل، هذه الاستعدادات تتضمن اكتساب بعض المعلومات الطبية والنفسية عن فترة الحمل، كيف يتطور الطفل، كيف تتطور العلاقة المستقبلية بين الشريكين وبين الجنين الجديد المرتقب (أمل ، 2011،ص12)

و خلال هاته المرحلة تمر المرأة الحامل بعدة تغيرات جسمية و نفسية و هرمونية تأثر عليها و سنحاول في هذا الفصل أن نتطرق إلى هذا الموضوع بشيء من التفصيل سواء بما يتعلق بالحمل أو بالجنين و كذا محاولة إبراز التأثير المتبادل بين الحمل و الحالة النفسية للمرأة الحامل

## 1- مفهوم الحمل :

يعرف الحمل على أنه : حالة المرأة منذ الإلقاح وحتى خروج محصول الحمل أو استخراجه ، ويمتد الحمل الطبيعي ما بين (38-42 أسبوع) حيث تتضمن مدة الحمل الفترة الزمنية اعتباراً من اليوم الرابع عشر لآخر دورة طمثية وحتى بداية المخاض

وفي تعريف آخر، ينظر إلى أنه: "الفترة التي تحمل خلالها الأنثى جنيناً في داخل جسمها قبل ولادته، ويبدأ الحمل بالإخصاب أي تلقيح البويضة بواسطة النطفة، وينتهي بالمخاض والولادة، وتدعى البويضة الملقحة بالزيجوت، ويدوم الحمل حوالي تسعة أشهر لمعظم النساء تترافق بزيادة حجم بطن الأم، وزيادة الوزن لديها (أمل ، 2011، ص12)

"الحمل مرحلة من مراحل حياة المرأة، خلالها تحمل طفل داخلها وهو الفترة بين الإخصاب والولادة، تترافق بزيادة حجم بطن الأم وزيادة الوزن لديها، ويمر بعدة مراحل ."

"الحمل هو حالة طبيعية مؤقتة تتلاءم معها المرأة الحامل لوجود كائن جديد في رحمها تتجه للقاح نطفة مع البويضة الخاصة بها، تستضيفه تسعة أشهر يخرج بعدها طفل يحافظ فيما بعد على استمرار النوع الإنساني "الحمل حالة حدوث تغيرات جسدية ومعنوية ونفسية تجعلها تتخبط في تناقض المشاعر بين سعادة تفوق كل سعادة أخرى، وقلق وخوف من مرحلة الولادة وآلامها وما يليها من إرهاق جسدي ومن توتر نفسي" (هنا ، 2013 ، ص 16 )

**المرأة الحامل:** هي المرأة التي تكون في فترة من التغيرات النفسية و الجسمية و الهرمونية و التي تبدأ من فترة الإخصاب وتنتهي بعد الولادة و المرأة الحامل هي المرأة المقبلة على الولادة( ليلي و اخرون ، 2020 ، ص6)

## 2- تجربة الحمل الأول :

إن إنجاب الطفل الأول هو مسألة عائلية بين الزوجين، فإنجاب الطفل يعني زيادة في الأعباء التي يتحملها الأبوان الجديان، سواء كان ذلك في الوقت والمال، أو التدبير والتفكير في الأبوّة والأمومة الجيدة لهذا الطفل، بالإضافة للمتعة والبهجة والتي يجلبها الطفل الأول والتي تكون من أهم الأمور لدى الوالدين الجدد لا تتضمن فترة الحمل الأول تغيرات بيولوجية وفسولوجية على الأم فحسب، ولكن تمتد لطبيعة العلاقة بين الزوج والزوجة أثناء الحمل، حيث يصبح الأزواج أكثر تعلقاً بزوجاتهم وتكثر أحلامهم حول طفلهم الأول والتي قد تكون ايجابية أو سلبية، والمتضمنة لأمالهم وخطتهم المستقبلية لتحقيق الإنجازات للطفل.

إن الحمل الأول له خصوصية وصفات واستقبال خاص من قبل الزوجين للطفل الجديد، خاصة إن كان الحمل مرغوب به، وبولادة الطفل يدخل الزوجان مرحلة جديدة تميزهم بحصولهم على لقب جديد لا يحصلان عليه إلا من خلال الطفل الأول حيث يصبح الزوج أب وتصبح الزوجة معظم الأزواج ينتظرون الحمل الأول بحماس و أحياناً بقلق، وذلك يعتمد على وعي الزوجين وظروفهما المادية والاجتماعية ومدى ثقافتها الطبية والاجتماعية وعليه فعندما يرغب الزوجان بالحمل الأول، يكون الحمل مصدر رضى وسعادة لهما وللعائلة الممتدة حولهم، حيث يكثر الحديث والأمل حوله، ويظهر فيه الزوج اهتمام بزوجته ويكون أكثر حناناً عليها وأكثر قلقاً على المولود، ويهتم الزوج بالكميات الغذائية التي تتناولها الحامل، وكذلك يرافق الزوج زوجته في زيارات الطبيب ويبيدي الاهتمام بذلك يؤثر الحمل الأول على الزوجين

بالأخص، على طبيعة العلاقة فيما بينهم، والتي غالباً لم تكن متوقعة، حيث يصبح لديهم أدواراً جديدة، ويتحملان مسؤوليات وتوقعات جديدة كل من نفسه ومن كل زوج تجاه الآخر

يمثل الحمل الأول لغالبية النساء أهمية خاصة، يترك لديهن احساسات عديدة ومتنوعة، وهي الطرية للأمومة الذي تتوق الأم للوصول إليه، حيث تشعر بتغيرات جسمها، وتنتظر بشغف حركة المولود، ويكبر حجم بطنها، وتبدأ في ارتداء ثيابها الخاصة ويعطيها هذا شعوراً بالزهو والفخر لكن من جهة أخرى قد يحمل الحمل في طياته بعض القلق والاحتياجات العاطفية، وقد يحدث القلق لدى المرأة الحامل دون وجود سبب واضح له، ويذكر Caplan أن الخوف لدى النساء الحوامل يكون متصلاً بالأفكار والتجارب القديمة والتي تدخل إلى الوعي، فتؤثر على مشاعر المرأة خاصة في الحمل الأول، فالنساء في الحمل الأول يكثرن من الشكوى وعدم الثبات، وعدم القدرة على التكيف مع المتغيرات التي تطرأ عليها، حيث تتعرض إلى فترات من الضيق النفسي والميل للبكاء وزيادة في الميول للعدوانية اتجاه أب الجنين وكل هذا يعتبر طبيعياً ومرتبطة بانتهاء الجزء الأول من الحمل

واقترح Clausen إن التغيرات الجسمانية التي تحدث أثناء الحمل تؤثر على مفهوم المرأة لذاتها وذلك يعتمد على عوامل عديدة ، منها درجة التهديد نتيجة التغير في صورة جسمها وشكلها ، ووجهة نظر زوجها وعائلتها لها ، بالإضافة للخلفية الاجتماعية الثقافية للمرأة، ومدى تقبلها للحمل

أما في الشهور الثلاثة الثانية فتشعر المرأة بالتحسن الصحي والنفسي أيضاً، حيث يخف القئ والغثيان في هذه الفترة، كذلك التعب والنعاس والصداع، وحسب caplan تكون المرأة متقبلة للحمل في هذه الفترة، كذلك تتحسن العلاقة الجنسية حيث تزيد الرغبة الجنسية لديها في هذه الفترة ،لذلك تكون الحامل في الأشهر الوسطى في أحسن حالاتها من حيث علاقاتها مع نفسها، ومع زوجها، والمحيط أما الشهور الثلاثة الأخيرة فيزداد التعب الجسmani، والصعوبة في النوم وآلام الساقين والظهر، كون رأس الجنين يهبط إلى حوض الأم ويضغط على المثانة، ويحدث اضطرابات في البول، بالإضافة إلى القلق والتوتر المرتبط لدى المرأة الحامل المرتبط بعملية الولادة ومدى سلامتها ووجنينها أثناء الولادة، إذ تكثر الأحلام والكوابيس المتعلقة بعملية الولادة، كذلك تكثر مخاوفها وتوترها المرتبط، بالتخطيط والتجهيز للفرد الجديد في العائلة كذلك المخاوف المرتبطة بعملية الولادة (أمل ، 2011 ، ص19 )

### 3-علامات الحمل:

#### • الثلث الأول من الحمل:

#### 1-العلامات الجسمانية:

- يسبب الحمل تغيرات جسدية في المرأة، إذ ينقطع الطمث، ولا يستأنف إلا بعد أن تلد المرأة  
- التعب والإرهاق ويظهر بعد الأسبوع من الحمل، وهو مرتبط بارتفاع مستوى هرمون البروجسترون ويعطي رغبة في النوم.

- تطرأ تغيرات مختلفة على ثديي الأم خلال فترة الحمل . فمثلاً، تصبح الحلمتان أكبر حجماً، وتعتري المنطقة المحيطة بها دكنة . كما يزداد حجم الثديين لكي يوفرا إمدادا كافيا من الحليب ( ندى ، ب س ، ص 4 )

- الصداع ويسببه الارتفاع المفاجئ للهرمونات في الجسم لأنه في الأسبوع الثاني تعمل الهرمونات المرتفعة على إعداد الرحم لحمل الجنين خلال الأشهر المقبلة.

- آلام الظهر وقد تستمر طيلة فترة الحمل

- إفراز اللعاب بسبب هرمون الاستروجين الذي يسبب إبطاء في إفراز المعدة، وقد يستمر هذا العرض حتى الأسبوع الثامن.
- تشنجات في منطقة البطن والرحم.
- انتفاخ في البطن وشعور بالامتلاء.
- ازدياد حجم الرحم.
- كثرة التبول أكثر من المعتاد لأن الرحم يزداد حجمه ويضغط على المثانة وتؤثر الهرمونات على توازن السوائل في الجسم.
- زيادة في الوزن وتغير في المظهر الخارجي.
- حرقة في المعدة وصعوبة في الهضم.
- الإغماء أحياناً.
- تلون هالة الثديين بلون غامق.
- شعور بالثقل في البطن وضغط على القدمين.
- سهولة الإصابة بالإمساك والإسهال.
- استعادة الشهية وزوال القيء في أواخر الشهر الثالث.
- ظهور خيط مصطبغ داكن عمودي على البطن.

## 2-العلامات الانفعالية:

- شعور بعدم الاتزان.
- تحول سريع في المزاج نتيجة تغير مستويات الهرمونات في الجسد.
- شعور بالتوتر والبكاء أحياناً، وبفرح وروح عالية أحياناً أخرى مزاج متقلب.
- "ينفاعل جسم المرأة بقوة خلال الأشهر الثلاثة الأولى للحمل نظراً لارتفاع مستوياتها من الأستروجين والبروجسترون والكبت الناتج عن الخروج الإيقاعي للبويضة، وتختلف هذه العوارض بين امرأة وأخرى، فالحياة الجديدة في أحشائهن تكون في فترة الكفاح لتكوين شكلها، وفي هذه المرحلة يتوجب على المرأة أن تصغي إلى جسمها وتغيراته"

## ● الثلث الثاني من الحمل:

### 1-العلامات الجسمانية:

- تتحسن الوضعية في هذه المرحلة أكثر من الثلث الأول فتخف حدة الاثار لجانبية مثل: التبول المتكرر، اختفاء القيء.
- يزداد حجم الرحم بزيادة حجم الجنين.
- يفرز الثدي اللبأ.

- إمساك بسبب بطء في وظيفة الأمعاء.
- قد تشعر الحامل بألم خفيف عند الجانبين نتيجة تمدد أشرطة الأنسجة الليفية التي تربط العظام بالمفصل.
- تورم بسيط في الأيدي والقدمين والوجه أحيانا.
- آلام متقطعة في الظهر.
- حرقة في المعدة.
- استدارة البطن تماما.
- زيادة إفراز العرق والشعور بارتفاع درجة حرارة الجسم.
- احتقان في الأنف وانسداد الأذن أحيانا.
- يزداد وزن الحامل بسرعة وبشكل إجمالي.
- يرتفع رأس الرحم ليصل إلى مستوى الصرة.
- تشعر الام بحركات الجنين.
- صعوبة في اتخاذ وضعية مناسبة للنوم.
- التنفس بشكل متقطع.
- إفراز مهبلي مزايد.
- بروز الصرة.
- تشققات وخطوط حمراء على البطن عالقات التمدد.
- ألم أسفل البطن.
- تقلصات في عضلات الأرجل.
- حكة في البطن.
- تضخم الثديين.
- ظهور ظلال داكنة على الوجه ويصبح لون الحلمتين داكنا أكثر.
- 2-العلامات الانفعالية:
- شعور بالقلق والتوتر.
- فرح بالحمل.
- إحباط بسبب الزيادة في الوزن.
- نسيان وصعوبة في التركيز وشروذ الذهن.
- إحساس بالإثارة نتيجة الشعور بحركات الجنين.

عموما هذه الفترة الأكثر إمتاعا في الحمل(هنا ، 2013 ، 26)

• الثلث الثالث من الحمل:

1-العلامات الجسمانية:

- يمكن تحسس اجزاء الجنين ، ويتم تمييز راس الجنين من رجليه
- تظهر بعض الخطوط في جلد المرأة خاصة في المناطق الدهنية ( البطن ، الثدي ، الفخذين ) ( عاطف ، 2001 ، ص 45 )
- ارتفاع الرحم من 01 إلى 08سم، يصبح قريبا من القفص الصدري مما يسبب ضيق التنفس.
- ألم في الأصابع والمعصمين.
- تشنج في الساقين.
- ظهور البواسير.
- حكة في البطن
- استمرار البول.
- ألم أسفل البطن.
- حرقة في المعدة وعسر الهضم وانتفاخ.
- تقلصات خفيفة في الرحم.
- صعوبة في النوم.
- صر وصعوبة في التنفس.
- نزول لبأ من الثديين.
- الشعور بصعوبة الحركة والإرهاق الشديد.
- ضيق الرحم.
- آلام الحوض وأسفل الظهر.
- سلس البول.
- تورم القدمين واليدين الاحتباس الماء في الأنسجة والفجوات الجسمية.
- ضغط على البطن والصدر.
- ظهور تقلصات متقطعة.
- يكون عادة حجم الذكور أكبر من حجم الإناثلى أن يحين موعد الولادة بين الأسبوع 18 و14.
- تزايد الضغط على أسفل البطن.

- الشعور برغبة دائمة لدخول المرحاض.

- تقلصات قوية وغير منتظمة.

## 2-العلامات الانفعالية:

- زيادة في الانفعال والقلق بشأن الأمومة والام الوالدة.

- شعور بالضيق بسبب زيادة الوزن.

-مخاوف حول المستقبل.

- أحالم وتخيلات عن الجنين.

- الانفعال الزائد.

- قلق وقلة صبر.

- نسيان.

- أحالم وتخيلات وهواجس عن صحة الجنين وشكله.

- تعب وقلق شديدين.

قد تتشابه الأعراض التي تحدث طوال فترة الحمل، ولكن قد تتطور تلك التغيرات عند اقتراب موعد الولادة، لان الحمل ليس حدث فيزيولوجي وحسب بل هو مرتبط بدلالات بيولوجية ونفسية واجتماعية. ويبقى الحمل تجربة جميلة تمر بها الأنثى (هنا ، 2013 ، 26)

## 4- النظريات المرتبطة بالحمل:

### ■ النظرية التحليلية :

حسب معطيات النظرية التحليلية فإن الحمل يحقق وظيفتان، الأولى بيولوجية وهي التكاثر وحفظ النوع، والثانية نفسية تتأكد بها ذاتية الحامل وفرديتها، وحسب فرويد فإن الحمل يحقق للمرأة أمنية لطالما حلمت بها، وهو أن المرأة ترى الأنا ego لديها يتحقق على الحقيقة وليس في الحلم، والجنين في داخلها وفي ذاتها، أي أصبح جزء منها، حيث تشعر به يتحرك داخلها، وتتخيله يملاً حياتها النفسية، وتخيلها لا يكون مجرد خيالات وهمية بل حقيقية سترها وتلمسها بعد تسع شهور إن الحمل قد يوقظ في المرأة ذكريات المراحل الأولى لنموها الشخصي، أي مرحلة الطفولة، وما يصاحبها من خوف وقلق للانفصال عن الأم إن المرأة الحامل تحاول أن تجد في حملها حلاً لما كانت تعانيه في الماضي وتفكر فيه ولم تتعامل معه ، لعدم نضجها ولكونها طفلة فإنها تبعده عن وعيها وتسقطه في اللاشعور، وقد تجد في الحمل حل لصراعاتها مع زوجها وأمها ، حيث يؤثر هذا الكبت عليها بأن تتحرر من كونها طفلة ومعمده على أمها، وبتأثير الحمل تتوحد مع نفسها ويتكون لديها ذات خاصة، وتفصل نفسها عن أمها بأن تكون هي أمّاً

### ■ نظرية النمو النفسي -الاجتماعي :

وصاحبها أريكسون والتي تناولت مراحل النمو لدى الإنسان والأزمات والضغوطات المرتبطة بكل مرحلة، حيث تحدث عن ثمانية مراحل، مرتبطة ومتداخلة ببعضها البعض، وهنا أكد أريكسون أن الانتقال من مرحلة لأخرى يتطلب حلاً لضغوطات والأزمات المرتبطة بالمرحلة السابقة حتى يتم الانتقال إلى المرحلة التالية بسلام وتكيف .

وحسب أريكسون تقابل مرحلة الحمل لديه المرحلة السابعة من مراحل النمو النفسي الثمانية، وسميت هذه المرحلة "بالإنتاجية مقابل الركود" وتعني الإنتاجية القدرة على التواصل والإنجاز في المجالات المختلفة العملية والأسرية، وهذا يتضمن الإنجاب والتربية.

ان التعامل مع الأزمة في هذه الفترة يؤدي إلى شعور المرأة بقوة الأنا وفعاليتها ، ويتمثل ذلك في الشعور بالأهمية والاهتمام بالذات والآخرين. أما الفشل في تجاوز هذه الأزمة فيؤدي إلى مشاعر الركود (stagnation) أي "التفوق حول الذات" ، وهذا ما قد يسبب أزمة نفسية للمرأة الحامل، وقد يعيق النمو والتطور للمراحل اللاحقة ، مما يؤدي إلى حدوث اضطرابات نفسية للمرأة، مثل القلق، الاكتئاب ، الضغط النفسي والاجتماعي

#### ▪ نظرية دوفال لدورة حياة الأسرة :

تحدثت دوفال (Duvall) عن ثماني مراحل تمر بها كل أسرة، وعرضت دوفال هذه المراحل وحددت المهام والمسؤوليات المرتبطة بكل مرحلة، وركزت على ضرورة تحقيق المهام في كل مرحلة لضمان نمو الأسرة وانتقالها للمرحلة اللاحقة، بطريقة تشبع احتياجات كل عضو داخل الأسرة، حتى تستطيع الأسرة الانتقال والتحول بنجاح من مرحلة لأخرى.

والمرحلة المتعلقة بالحمل في نظرية دوفال هي المرحلة الأولى من حياة العائلة والمسماة " بداية العائلة"، أي بدء تكوين العائلة وذلك بالزواج من خلال إنشاء علاقة زواج مرضية لكلا الطرفين تكون مرتبطة بشكل منسجم مع شبكة القرابة والتخطيط للأسرة، والتي يكون لديها مهمات محددة يجب عليهما تحقيقها وهي كالاتي :

- إنشاء زواج مرضي لكلا الطرفين: عندما يرتبط شخصين بالزواج، فإن همومهم الأولية تكون في التحضير لنوع جديد من الحياة معاً، مصادرها (المادية والعاطفية) ترتبط وتصبح واحدة بمعنى الشراكة فيما بينهما، وتختلف أدوارهما الاجتماعية وهذا يخلق أعمال وواجبات جديدة، تكون مفروضة عليهما. فعلى سبيل المثال: هما يتشاركان في حمام واحد، سرير واحد، في تنظيف البيت وفي النشاطات الترفيهية سوي

- الارتباط المنسجم مع شبكة العائلة لكلا الزوجين:(عائلة الزوج+عائلة الزوجة)، حيث تحدث نقلة في الأدوار عندما يحدث الزواج وينتقل الطرفين من منازل عائلاتهم إلى بيت الزوجية ويصبح الطرفين أعضاء في ثلاث عائلات، عائلتيهما الأساسيتين وعائلتهما الجديدة.

- التخطيط للعائلة "الوالدية" : حيث يفكر الزوجان فيما إذا كانا يريدان إنجاب الأطفال أم لا؟

وتحديد الوقت لحدوث الحمل والانجاب، يعتبر أحد القضايا ذات الاهتمام للزوجين، كذلك التكيف مع الحمل والاستعداد للمسؤوليات الجديدة أي كأم وأب جديدين (أمل ، 2011 ، ص 21 )

#### 5-التغيرات النفسية المرتبطة بفترات الحمل :

وتتمثل في الخصائص النفسية للمرأة الحامل والتي تتطور خلال الأشهر التسع وترتبط بالتطور-البيولوجي:

#### • المرحلة الأولى:

تتميز الأشهر الثلاثة الأولى بالشك والتكيف، وخلال هذه المرحلة تتعرض المرأة الحامل لمشاعر متناقضة، الفرح والخوف النفسي من الحمل، ويبقى الخوف من الإجهاض وفقد الجنين، لأن معظم حوادث الإجهاض خاصة تحدث في الأشهر الأولى من الحمل

• المرحلة الثانية:

تمتد من 3-6 أشهر يختفي الغثيان، وتعود المرأة إلى حالتها الطبيعية من حيث الأكل: والنوم، ويبدأ الحمل في الظهور وتفكر المرأة بالطفل المقبل كثيرا.

• المرحلة الثالثة:

تمتد من الشهر السادس إلى الشهر التاسع وقد أصبح الطفل حقيقة واقعية ويكون مركز إهتمام الأم في هذه الفترة من الحمل، تتعرض المرأة للإجهاد الذهني، وهي أقل إنتباها وأقل قدرة على التذكر و التركيز وهي كثيرة الأحلام، وقد يتحول البعض منها إلى كوابيس مما يسبب حالة القلق والاكتئاب .  
وقبل الوضع تكتنف المرأة قوة غريبة تجعلها قادرة على القيام بالكثير من الأعمال، وتحل هذه الحالة محلا لتعب الذي كانت تعاني منه(سليم مريم، 2002، 128).

6-التغيرات الجسمانية خلال فترة الحمل :

يعتبر الحمل حالة سوية، فسيولوجية، منتظرة حيث يستعد الجسم لها كل شهر، ومن لحظة حدوث التلقيح يبدأ جسم المرأة بالتكيف والتغير مع حالة الحمل الجديدة إلى التحضير للولادة، لذا يعتبر الحمل في حياة المرأة نظام متسلسل ومنظم، والذي تخضع خلاله المرأة الحامل لتغيرات متعددة خلال أشهر الحمل بعضها يكون ظاهراً، والآخر يكون كامناً، الأم الظهر -الثدي (الحجم والمظهر) والصفراء - الامساك التقلصات (خلال الحمل) الاغماء - اللثة - الإدماء والانتفاخ - الصداع - ضربات القلب - حرقان في المعدة - غازات - البواسير - تقلص العضلات (خاصه الساقين)- الدوخة و الاستفراغ الخفيف- نزول الدم من الانف - آلام في الرحم - قصر وضيق التنفس - تبقع الجلد وتغير لونه - علامات التمدد على الجلد (البطن والفخذين ) - الانتفاخ (القدمين والساقين واليدين) - الارهاق - الافرازات المهبلية - الدوالي (محمد خالد ، بس، ص 21).

المظاهر الجسدية ويمكنها أن ترافق المرأة طيلة فترة الحمل، أو خلال مراحل محددة منه، و تنقسم إلي:

- تغيرات حسية: تؤدي إلى الوحم، انخفاض القدرة على مواجهة الإحباط ، انخفاض بسيط على الصعيد الإدراكي(الذاكرة، الانتباه ، التركيز....الخ)، تغيرات مزاجية غريزية، مثل اضطراب الشهية والمزاج و الرغبة الجنسية.
- العوارض العصبية: منها التناذر الوسواس القهري، التناذر الرهابي (مخاوف مختلفة و متمازجة)، التناذر الهستيريو تختلف قوة هذه العوارض العصبية باختلاف الشخصية السابقة للمرأة الحامل.
- العوارض ذات الطابع الذهاني: وهي نادرة وتبدأ في الثلث الأخير من فترة الحمل وتظاهر بشكل أنهاري

(تدرجي)، يمكنه أن يمتد إلى ما بعد الولادة، كما يمكنها أن تصادف بعض التناذرات النفسية العصبية الخطيرة (ولكن نادرا جدر) من النوع.

- التهاب الأعصاب العقلي لدى الحوامل: و يظهر لدى الشابات تحمل للمرة الأولى، وسيئات التغذية، الأمر الذي يتبدى بشلل ضموري مؤلم وخبل عقلي، يمكن لأول نوبات الصرع أن تظهر بمناسبة الحمل. (فقري، 2015، ص95) .

7-رعاية المرأة الحامل :

- يجب أخذ قسط كافي من الراحة والاسترخاء والنوم لتجديد الخلايا العصبية لكي تقوم بمهامها .
- يجب على السيدة الحامل أن تنام 8ساعات ليلا وساعتين بعد الظهر .

- يجب رفع الأطراف السفلية واستخدام وسادة صغيرة لإسناد البطن، يمكن وضع وسادة تحت الأكتاف في حال وجود زلة تنفسية
- تقليل الخوف ومستوى القلق
- تشجيع الحامل على طرح الأسئلة والتعبير عن مخاوفها
- تحذير الحامل من ضرورة عدم تناول أي دواء وخاصة خلال الثلث الأول، إلا بعد استشارة الطبيب، والاطلاع إلى النشرة المرفقة بالدواء
- التدخين مضر بشكل عام وخاصة بصحة الحامل لأنه يحتوي على مادة النيكوتين التي تقبض الأوعية الدموية
- تجنب البقاء لفترة طويلة دون طعام
- الإكثار من السوائل
- المشي في الهواء الطلق (العناية التمريضية خلال الحمل، ص 17)
- يكون سفر الحامل امنا اثناء النصف الثاني من الحمل لكنه ينصح بتجنبه اثناء الشهر الاخير
- مهم جدا ان تتابع المرأة نظفتها خاصة الجهاز التناسلي حماية له من البكتيريا والتلوث خاصة ان الحامل يكثر عرقها وتكثر الافرازات الخارجة منها(عاطف ، 2001 ، ص51)
- من تتجنب زيارة الاماكن التي تنتشر فيها الامراض المعدية لاسيما في شهور الحمل الاولى لان ذلك قد يؤدي الى اسقاط الجنين او اصابته بالتشوه او اصابته بالعمى او بعض العاهات الاخرى
- ان تزور الطبيب ليكشف لها عن وجود او عدم توافق بين دم الجنين ودم امه لان عدم التوافق بين دم الام السلبي ودم الولد الايجابي قد يؤدي الى تدمير بعض كرات دم الجنين الحمراء
- وفي حالة ما اذا كانت الحامل مصابة بداء السكري فان زيارتها للطبيب تصبح ضرورية لمراقبة نسبة السكر في دمها
- في اثناء شهور الحمل ينبغي ان تتجنب الحامل التصوير بالأشعة لان الاشعة تضر بالجنين فقد تؤدي الى تشوه خلقته
- يجب ان تتجنب الحامل الجماع الغير شرعي والتقبيل واستعمال كؤوس الخمر لان ذلك يقي الجنين من الاصابة بمرض الزهري .(العربي بختي ، 2017 ، ص ص 24-25 )

## خلاصة الفصل:

من خلال كل العناصر السابقة الذكر يظهر لنا أن المرأة خلال دخولها لهذا الحدث الجديد تتغير حياتها عما كانت عليه سلفا فتظهر عليها تغيرات جسمية و نفسية

وما يمكن استخلاصه هو إن الحمل يمثل مصدر سعادة للأم خاصة إذا حظيت بعناية جيدة سواء من الناحية الطبية أو نفسية أو الاجتماعية وهذا ما سيأثر إيجابا على سلامتها و سلامة جنينها .

## الفصل الرابع :

# الإجراءات الميدانية للدراسة

### تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- الدراسة الأساسية

3- منهج الدراسة

4- حالات الدراسة

5- حدود الدراسة

6- أدوات الدراسة

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

بعد اطلاعنا على الجانب النظري سنعرض الجانب التطبيقي و هو اهم شيء في البحوث العلمية فهو يعد الوسيلة العلمية التي تؤكد لنا صحة معلوماتنا النظرية كما يساعد في الإجابة على الإشكالية المطروحة في بداية بحثنا و الجانب التطبيقي يعتبر القاسم المشترك بين الجانب النظري و الميداني . وفي هذا البحث سوف نعرض المنهج المستخدم و مكان اجراء البحث و التعرف بمختلف الوسائل المعتمد عليها اثناء البحث و خطوات اجرائه

**-الدراسة الاستطلاعية :**

تعرف الدراسات الاستطلاعية انها تلك الدراسات الأولية التي تجرى قبل الدراسات الأساسية لأي بحث علمي و هدي دراسة ميدانية او مدخل للبحث النهائي و تهدف الى تهيئة الظروف و الوسائل و الإمكانيات الضرورية للدراسة النهائية او الدراسة التمهيديّة التي تتعرف على الظروف و الملابسات التي سيجرى عليها البحث النهائي و تسمى أيضا بالدراسات الكشفيّة (خالد.2019.ص.03).

وقد تم التوصل من خلال الدراسة الاستطلاعية الى التعرف على مكان اجراء المقابلة و اختيار حالات الدراسة و التعرف على بعض المشكلات و الصعوبات التي تواجهها النساء في العيادة و التي من بينها :

- طول ساعة الانتظار
- الشعور بالملل
- كثرة الاكتظاظ و المقاعد ليست كثيرة

**2 - الدراسة الأساسية :**

- اتبعت الباحثتان في الدراسة الأساسية الخطوات التالية :

**3- منهج الدراسة :**

يعتبر المنهج مجموعة من القواعد العامة التي يتم وضعها بقصد الوصول الى الحقيقة في العلم و هو الطريقة التي يعتمد عليها الباحث في دراسته للمشكلة و لاكتشاف الحقيقة (عمار .1990.ص.19)

والمنهج يعني أيضا طرق او مسلك او اتباع او طريقة يصل بها الانسان الى الحقيقة العلمية (عقيلة.2020.ص.ص.3.4)

و في بحثنا هذا اعتمدنا على المنهج العيادي الاكلينيكي و الذي يعتبر دراسة معمقة للشخصية كحالة فردية يستهدف فهم الحالة و دراستها ووصفها ووصفا دقيقا و يكشف لنا المنهج العيادي أسباب و تفسيرات عن الحالة (عقيلة .2020.ص.ص.3.4).

يعتبر المنهج العيادي فرع من فروع علم النفس يهتم بدراسة سلوك الافراد دراسة عميقة بكل محتواه (عادية كانت ام مرضية )يرتكز هذا المنهج على بحث شامل لتاريخ الحالة على وحدتها الكلية الحالية وصولا الى الصراعات الأساسية (سليمان.2021.ص.11)

وقد اعتمدنا على المنهج العيادي الذي يقوم على دراسة الحالة من اجل جمع المعلومات و البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة و هو معنى الحياة لدى المرأة الحامل لأول مرة و تحليل و مناقشة النتائج المتعلقة بالحالة .

#### 4- حالات الدراسة :

تم اختيار الحالة حسب طبيعة البحث العلمي و قد تم ذلك بطريقة قصدية غرضية أي ان الغرض المناسب للتعرف على نوع من الحالات لدراستها دراسة معمقة اما القصدية فيعتمد عليها الباحث لاختيار حالة معينة مما تحقق له الغرض من الدراسة و في دراستنا الميدانية اخترنا حالتين الحالة الأولى (ف) سبعة و عشرون سنة حامل في شهرها الثامن و الحالة الثانية (خ) ستة و عشرون سنة حامل في شهرها السابع و ذلك نظرا لتوفر بعض الخصائص لدى الحامل و هي :

- ان تكون حامل و لأول مرة
- ان تكون مدة الزواج من سنة فاكثر
- ان تكون الحالة لا تعاني من أي مرض مزمن

#### 5 - حدود الدراسة:

##### 1-5 الحدود المكانية :

تم التعامل مع الحالتين تماما في بسكرة عند طبيببة النساء لعموري كما أجرينا المقابلة نصف الموجهة و تطبيق اختبار معنى الحياة

##### 2-5 الحدود الزمانية :

تم تطبيق أدوات الدراسة من افريل الى ماي (سداسي)

##### 3-5 الحدود البشرية :

تمثلت الدراسة في دراسة حالتين من بين النساء الحوامل لأول مرة كما ان اختيار الحالة كان بطريقة قصدية في ولاية بسكرة

#### 6 - أدوات الدراسة :

المقابلة العيادية المقابلة نصف موجهة الملاحظة العيادية مقياس معنى الحياة

##### 1-6 المقابلة العيادية :

وتعرفها دكتورة بوموس فوزية انها علاقة لفظية حيث يتقابل شخصان فينقل الواحد منهما معلومات خاصة للأخر حول موضوع او موضوعات معينة فهي نقاش موجه وهو اجراء اتصالي يستعمل سيرورة اتصالية لفظية للحصول على معلومات على علاقة بأهداف محددة و يرى كورشين ان المقابلة تعتبر وسيلة مؤثرة و فعالة لتنمية التفاعل بين المعالج النفسي و المريض بهدف العلاج و حل المشاكل (فوزية. ص. 3).

و لإجراء هذه المقابلة قمنا بصياغة مجموعة من الأسئلة ووضعتها في صورة دليل المقابلة و يحتوي على محاور بحيث كل محور يضم مجموعة من الأسئلة المفتوحة و ذلك لجمع اكبر عدد من المعلومات حول معنى الحياة لدى المرأة الحامل لأول مرة و تمثلت هذه المحاور كالآتي :

- المحور الأول القبول و الرضا
- المحور الثاني المسؤولية
- المحور الثالث التسامي بالذات

## 2-6 المقابلة نصف موجهة :

وهي نوع من أنواع المقابلة العيادية حيث تحدد الأهداف التي يسعى الباحث على تحقيقها ثم ترجمتها الى أسئلة لقياس مدى تحقق كل منها و لإجراء هذه المقابلة النصف موجهة على الباحث ان يقوم بالدراسة الاستطلاعية لاختيار ما يتضمنه الدليل من تساؤلات و درجة فهم المفحوص لهذه الأسئلة و تحديد درجة الصعوبة .(غانم.2009.ص 74).

## 3-6 الملاحظة الظمنية :

وهي ملاحظة بسيطة و ليست مضبوطة تأتي في صياغ المقابلة تتضمن صور مبسطة من المشاهدة و الاستماع الى الظواهر و الاحداث كما انها تحدث تلقائيا دون اخضاعها الى الضبط العلمي (منيرة .2017.ص 20).

## 4-6 مقياس معنى الحياة :

### • وصف المقياس :

اعد هذا الاختبار من طرف الباحث السيكولوجي هارون توفيق الرشيدى 1996 تتكون القائمة من 39 بندا تقيس معنى الحياة يجاب عنها بأسلوب تقريرى ضمن أربعة بدائل لا قليلا متوسط كثيرا و يتكون من أربعة عوامل

1 -اهداف الحياة و تشبع هذا العامل تسع عبارات هي (28.27.26.23.21.5.39.30.29)

2-التعلق الإيجابي بالحياة المتجددة و تشبع هذا العامل عشر عبارات هي (20.19.16.15.13.12.10.8.7.6)

3-التحقق الوجودي وتشبع هذا العامل خمس عبارات هي ( 35.34.33.14.11).

4 -الثراء الوجودي و تشبع هذا العامل أربعة عبارات هي (38.32.24.17).

### • كيفية تطبيق المقياس :

يقوم الفاحص بشرح التعليمات للفرد المعرض لوضعية القياس النفسى و تتمثل التعليمات امام كل عبارة من العبارات التالية ضع العلامة (\*) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموما اجب بسرعة دون ان تزج نفسك بمراجعة اجابتك واحرص على كل عبارة من عبارات الاختبار و هي بالترتيب لا . قليلا.متوسط .كثيرا

### • كيفية تصحيح المقياس :

ان كيفية تصحيح و تنقيط عبارات المقياس يتم التدرج فيها من (0الى 3 درجات ) و الجدول التالي يوضح ذلك اذ بعد تنقيط كل بند نقوم بجمع الدرجات المحصل عليها لايجاد الدرجة الكلية للمقياس

بنود المقياس	النقاط (الدرجات)
--------------	------------------

0 درجة	1 - لا
1 درجة	2 - قليلا
2 درجة	3 - متوسط
3 درجة	4 - كثيرا

جدول يمثل كيفية تنقيط مقياس معنى الحياة (بشير معمرية .2021ص 99).

الدرجة الكلية	مستويات معنى الحياة
64-16	معنى الحياة منخفض
88 -65	معنى الحياة متوسط
117 -89	معنى الحياة مرتفع

جدول يمثل مستويات معنى الحياة و الدرجة الكلية لكل مستوى .(بشير معمرية .2021.ص 100 )

# الفصل الخامس:

## عرض وتحليل نتائج الدراسة

### تمهيد

أولا : عرض وتحليل نتائج الحالات

أ / الحالة الأولى :

1- عرض الحالة الأولى

2- ملخص المقابلة

3- تحليل المقابلة

4- نتائج مقياس معنى الحياة

ب / الحالة الثانية :

1- تقديم الحالة الثانية

2- ملخص المقابلة

3- تحليل المقابلة

4- نتائج مقياس معنى الحياة

ثانيا : مناقشة النتائج

1- تحليل العام للحالة الأولى

2- تحليل العام للحالة الثانية

3- الاستنتاج العام

### تمهيد:

يعتبر هذا الفصل مكمل للفصل السابق وموضح لأدوات الدراسة المستعملة من مقياس معنى الحياة وكذا المقابلة نصف الموجهة وتطبيقها على الحالتين فسيتم عرض الحالات وتحليل كل على حدا .

### أولا : عرض وتحليل نتائج الحالات :

#### أ / الحالة الأولى:

#### 1- عرض الحالة الأولى:

الاسم: خ

العمر : 26

المستوى التعليمي: ثانوي

الحالة الاجتماعية: متزوجة

المستوى الاقتصادي: جيد

المهنة : ربة بيت

وضعية السكن: بيت منفصل عن اهل الزوج

#### 2-ملخص المقابلة :

من خلال المقابلة نصف موجهة التي اجريت مع الحالة "خ" التي تبلغ من العمر 26 سنة , متزوجة ماکثة بالبيت ، الحالة ذات مستوى تعليمي ثانوي اما بالنسبة للمستوى الاقتصادي فهو جيد ، تعيش مع زوجها في بيت منفصل عن اهل الزوج كانت لديها رغبة كبيرة في الحمل وحصل ذلك بعد ثلاث سنوات من الزواج وبعد علاج طويل دام كل هذه الفترة بحيث انها كانت تعاني من تكيس المبايض قامت بالعديد من العلاجات الطبية ومن بينها الابرة التفجيرية لكن دون جدوى وبعدها توقفت عن العلاج وسلمت امرها لله ، زوجها وعائلتهم كانوا متفهمين وداعمين وخاصة ان اخت الزوج لم تزرق بأطفال الا بعد "12 سنة" ولكن كانت تزعجها اسئلة الناس ، وبعد خمس اشهر من توقف العلاج وفقدان الامل اكتشفت الحالة حملها الذي لم يكن متوقع وكانت فرحتها لا توصف بحيث انها بكت وابكت كل عائلتها وحمدت الله كثيرا واصبحت اكثر امل وتطلعا للحياة الحالة محاطة بمساندة عائلتها وخاصة زوجها الذي رافقها طيلة هذه الفترة وكان جد متعاون معها في اعمال المنزل وغيرها كما صرحت الحالة انه اصبح لديها شيء تعيش من اجله الان وان الذرية هي الحياة وانها تنتظر في مولودها لتعيش معه وتجرب خبرة جديدة ، وهي جد متشوقة لرؤية طفلها وتبدو جلد راضية ومتفائلة لما هي عليه .

#### 3-تحليل المقابلة :

من خلال مقابلة نصف موجهة التي تم اجراؤها مع الحالة تبين انها تعاني من تكيس المبايض وصعوبات في الحمل طيلة ثلاث سنوات خضعت خلالها لعدة علاجات وذلك حسب قولها : "عالجت بزاف لدرجة كرهت من الدواء والطبيب وزيد خلي بلا لخصاير ساعات يمد لي اباري الوحدة ب 6 ملايين " وتبين ان نفسياتها تأثرت كثيرا في هذه الفترة قائلة : " من اللي نخرج كي يشوفوني ما يسقسونيش واش راني

اول سؤال كاش ما جاب ربي وزيدي يسقسوا علاه ما هزيتش منين المشكل منك ولا منو "وقالت ايضا : "نفسيتي تأثرت كي نتبع تراثمو هذا الشهر من بعد تجيني ليغائل "

وبعد صبر طويل بلغ حد الاستسلام كانت رحمه الله اوسع رزقت بحملها الاول وكانت فرحتها تعكس صبرها الطويل حسب قولها : " على بالك ما صدقتش مع انو تاست ايجابي نخزر فيه ونبكي ونقول لا لا ما كانش منها الحمد لله يا ربي " كما ان فرحة زوجها واهلها لم تختلف كثيرا عن فرحتها حيث قالت راجلي والاهل اكل فرحوا بكوا معايا ربي يرزق كل محروم هذيك الفرحة وبعد مدة ليست بالطويلة بدأ ينمو احساس بالمسؤولية اتجاه هذا الجنين وتغيرت نظرتها للحياة كما اصبحت تفكر في مستقبلها مع طفلها قائلة : " تقولي اذا تقدر واذا راح نفهم عليه نفظنلو كي يبكي ولا لا بالصح راني حاسة بلي كيحي للندنيا راح نوالف وراح نحاول نكون احسن ام " ورغم كل ما مرت به الحالة يتضح انها جد ممتنة وتشعر بالقبول والرضا .

### 4-نتائج مقياس معنى الحياة للحالة الأولى:

قمنا بتطبيق مقياس معنى الحياة بعد المقابلة العيادية نصف الموجهة مباشرة مع المرأة الحامل "خ" ، بعد ان قرأنا وشرحنا لها المقياس شرعت مباشرة في الإجابة عن بنوده

بينت النتائج المتحصل عليها من خلال مقياس معنى الحياة لبشير معمريه ان الحالة "خ" تحصلت على درجة "101" وهذا ما يوافق الدرجة الكلية الخام ( 117- 89 ) وهو معنى حياة مرتفع .

ب- الحالة الثانية :

### 1-عرض الحالة الثانية:

الاسم: ف

العمر : 27

المستوى التعليمي: ماستر تاريخ

الحالة الاجتماعية: متزوجة

المستوى الاقتصادي: متوسط

المهنة : عون إداري

وضعية السكن: مع أهل الزوج

### 2-ملخص المقابلة :

الحالة "ف" تبلغ من العمر 27 سنة عاملة بالإدارة تعيش مع اهل الزوج ، حامل في الشهر الثامن بعد عام من الزواج وذلك بقرار منها ومن زوجها ، الحالة جد فرحة بحملها كما يبدو وانها متأثرة بفرح زوجها وعائلته وخاصة انه اول حفيد لهم ، عانت الحالة من اعراض الوحم مما اضطرها الى اخذ إجازة مرضية رغم تلقيها للعناية اللازمة من طرف زوجها وعائلته خاصة بعد معرفتها بانها مصابه بسكر الحمل خضعت بسببه لحمية غذائية تعتبر الحالة ان هذه التجربة مهمة جدا في الحياة ، وترى بان اي نجاح في الحياة بالنسبة للمرأة لا يكتمل الا بغريزة الامومة .

### 3-تحليل المقابلة :

من خلال المقابلة النصف موجهة مع الحالة "ف" تبين انها تعيش مع عائلة الزوج وهي لا تعاني من اي مشاكل معهم على العكس علاقتهم جد طيبة ومتعاونة حيث قالت : " ربي يحفظهم عائلتي ودار شيخي سرتوا في فترة الوحم كانوا يديرولي الكوراج ويهدروا لي بايجابية ومعاونيني بزاف نفسيا وماديا اللي نطلبها تحضر " كما اتضحت حالة الفرح التي مرت بها خلال مراحل حملها عند سماعها للنبض او تحرك الجنين داخل بطنها قائلة : " كي سمعت نبض اول مرة دمعو عينيا تأثرت وحسيت قلبي يخبط بزاف " كما قالت : " اول مرة تحرك ما فقت بلي هو حسبت عندي سطر في الكولون بصح من بعد كي عرفت بلي هو وليت نفرح كيتحرك ونحس بالطمأنينة باسكو نعرف بلي راهو لباس " صرحت الحالة انها تقوم بالاطلاع عن طرق تربية الاطفال وذلك لتنمية مهاراتها اكثر حيث قالت : " ايه بالزاف راني نتبع فيديوهات في الانترنت على التربية وكيفاه نتعامل مع الطفل " .

### 4-نتائج مقياس معنى الحياة للحالة الثانية :

من خلال تطبيق مقياس معنى الحياة على الحالة "ف" بعد ان وضحنا لها المقياس وبعد الاجابة عن بنوده "39" بند تبين ان الحالة تحصلت على درجة "87" وهذا ما يوافق الدرجة الكلية الخام (65- 88) يعني ان مستوى معنى الحياة متوسط .

### ثانيا : مناقشة النتائج :

#### 1-التحليل العام للحالة الأولى

من خلال نتائج المقابلة نصف الموجهة ونتائج مقياس معنى الحياة المطبقة على هذه الحالة ، نجد ان معنى الحياة لديها مرتفع وهي تعيش حالة مستقرة مع زوجها وكذا محيطها ، كما انها متأملة في مستقبل زاهر فتبين ذلك من خلال البند : " عندي امل بأن المستقبل سوف يأتينيأشياء مهمه وسارة" اجابت عليه بكثيرا ما يقابلها |3 درجات ، ومعظم الاجابات في مقياس معنى الحياة كانت تدرج تحت البديل "كثيرا"

الحالة جد رضية وفرحة بحملها وهذا ما اثر ايجابا على نفسييتها وذلك من خلال ملامح البهجة والحماس ، ومن خلال تحقيق قيمتها الذاتية والاجتماعية معنى الحياة مرتفع وهذا يعود الى وصول الحالة الى الرضا والقبول عن حياتها وذلك بحملها .

#### 2-التحليل العام لنتائج الحالة الثانية:

من خلال نتائج المقابلة نصف الموجهة ونتائج مقياس معنى الحياة المطبقة على هذه الحالة نجد ان معنى الحياة لديها متوسط ، وهي تمر بفترة غير مستقرة نوعا ما لعدم التوفيق بين العمل والحمل ، فتبين من خلال البند : " انا شخص مستقر باستمرار " اجابت عليه بقليل ما يقابلها |1 درجة

وما يمكن استخلاصه من النتائج والتحليل المتحصل عليها من الحالة ان التغيرات النفسية والجسدية المصاحبة لفترة الحمل قد اثرت عليها ولم تستطع تأقلم معها مما اثر على نوعية حياتها .

### ثالثا :الاستنتاج العام:

بعد تحليل لكل حالة على حدا ، واستنادا على المقابلة نصف موجهة ومقياس معنى الحياة الذي تم تطبيقه على فئة المرأة الحامل لأول مرة ، والذي بلغ عددهم اثنتين فقط كان الهدف من ذلك الكشف عن معنى الحياة لديهم ، وللتحقق من هذا الهدف تم القيام بدراسة ميدانية لدى اخصائية الطب النسائي العموري.ج بمدينة بسكرة يتراوح سنهم ما بين (26- 27) سنة .

وكانت النتائج التي تم التوصل اليها ان الحالة الاولى لديها معنى الحياة مرتفع وهذا نتيجة التأثير الايجابي للحمل الذي كان منتظرا طيل ثلاث سنوات وهذا ما جعل سعادتها اكبر وهذا ما اشار اليه تيري ايغلتنون : " فيرى انه اذا ما كان معنى الحياة يكمن في الهدف المشترك للبشر ، فما من شك اذا في طبيعة ذلك الهدف ، فما يسعى إليه الجميع هو السعادة "

اما فيما يخص الحالة الثانية فمعنى الحياة لديها متوسط وهذا نتيجة تأثير العوامل النفسية والجسدية لفترة الحمل وهذا ما ادى الى اختلال في معنى حياتها .فيرى أدلر قائلا : " اذا نظرنا الى جوهر اي خبرة من خبراتنا اليومية فإن هذا الجوهر سيكون متأثرا بوجهة نظرنا الإنسانية ، فالخشب مثلا له معنى مرتبط بنا كبشر ، كما ان كلمة حجر لها معنى فقط كعامل من العوامل المؤثرة في الحياة البشرية "

### التوصيات والإقتراحات :

على ضوء نتائج الدراسة نتقدم بالتوصيات والاقترحات التالية :

- اجراء ابحات تتناول برامج إرشادية لرفع مستويات الطاقة النفسية لدى النساء الحوامل لأول مرة
- القيام بدراسات مقارنة حول المرأة التي تنجب بعد الزواج مباشرة ، والمرأة التي تنجب بعد سنوات من الزواج دون تخطيط
- تكثيف البحوث وتسلط الضوء على هذا الموضوع الحساس من طرف المختصين في الميدان
- القيام بدراسات اكثر حول موضوع معنى الحياة في المجتمع الجزائري لما له من اهمية .

## خاتمة

من خلال ما تم التطرق اليه في هذا البحث الذي يسعى الى التعرف على معنى الحياة لدى المرأة الحامل لأول مرة المتمثلة في الحالتين و انطلاقا من ان معنى الحياة متغير لابد منه حيث انه يختلف من فرد لآخر فبينما يكون مرتفع عند البعض قد ينخفض عند البعض الاخر او يكون متوسط حسب المقياس الذي قدمه بشير معمريّة (معنى الحياة مفهوم أساسي في علم النفس الإيجابي. تقنين استبيان على البيئة الجزائرية) حيث ان الانسان يسعى دائما الى تحقيق معنى لحياته فالإنسان بصفة عامة يسعى جاهدا الى ان يكون هناك هدف سامي و معنى لحياته يستوجب و يستلزم ان يقاوم من اجله. و انطلاقا أيضا من ان المرأة تواجه تغيرات في حملها الأول و تتغير نظرتها للحياة و يختلف لديها معنى الحياة و لكل امرأة نظرة خاصة بها على حسب الوضع الذي تعيشه خلال حملها الأول .

و بناء على ما تقدم في البحث بهدف الوصول الى النتائج المطلوبة فقد قمنا بتقسيم هذا البحث الى جانبين رئيسيين الجانب الأول هو الجانب النظري و قمنا فيه بالتساؤلات النظرية للدراسة اما الجانب الثاني فهو الجانب التطبيقي اذ قمنا فيه بالتحدث عن منهج الدراسة المتبع و حالات الدراسة و الأدوات المستخدمة لهذه الدراسة و في الأخير قمنا بعرض النتائج المتوصل اليها و تحليلها بالتفصيل و مناقشتها و تم اتوصل الى معرفة معنى الحياة لدى المرأة الحامل لأول مرة و بهذا نكون قد تمكنا من الوصول الى الإجابة عن التساؤلات التي تم طرحها و التحقق من الهدف الرئيسي من هذه الدراسة .

# قائمة المراجع

## - قائمة المراجع:

### \_ المراجع العربية :

#### \_ الكتب :

1. امل مخزومي، (2004) ، دليل العائلة النفسي،(ط1)،دار العلم مؤسسة الثقافة للتأليف و الترجمة و النشر
2. الفريد ادلر،(1996) ،سيكولوجيتك في الحياة كيف تحياها،ترجمة عبد العلي الجسماني،المؤسسة العربية للدراسات و النشر.
3. الفريد ادلر،(2005)،ترجمة عادل نجيب بشرى، معنى الحياة ،العدد 709. المجلس الأعلى للثقافة ،شارع الجبلية الاوبرا،الجزيرة القاهرة.
4. العربي بختي،(2017) ،تربية الطفل من قبل الولادة الى المراهقة ، ديوان المطبوعات الجامعية .
5. بشير معمري،(2022) ،معنى الحياة مفهوم أساسي في علم النفس الإيجابي ، تقنين استبيان لقياسه في البيئة الجزائرية، قسم علم النفس ،جامعة باتنة الجزائر.
6. تيري ايجلتون،(2014) ،معنى الحياة مقدمة قصيرة ،ترجمة شيماء طه ،(ط1) مؤسسة هنداي للتعليم و الثقافة .
7. عاطف لماضة ،(2001) ،الحمل و الولادة اسرار و متاعب كيف نواجهها،الدار الذهبية ،مصر .
8. عمار بوحوش ،(1990) ،دليل الباحث في المنهجية و كتابة الرسائل الجامعية ،(ط2) المؤسسة الوطنية للكتاب شارع زيغوت يوسف ،الجزائر .
9. محمد حسن غانم ،(2009) ،مهارات المقابلة الشخصية الناجحة ،مكتبة الانجلو المصرية.
10. مريم سليم ،(2002) ،علم النفس النمو ،(ط1) دار النهضة العربية، بيروت لبنان .

#### \_ المذكرات :

1. امل عبد الفتاح احمد غانم ،(2011) ،مستوى الضغط النفسي و اليات التكيف لدى النساء في الحمل الأول المراجعات لعيادات وكالة الغوث الدولية في وسط الضفة الغربية ،أطروحة ماجستير فلسطين .
2. العوامن حبيبة ،(2018) ،اثر الصدمة النفسية على معنى الحياة لدى المعاقين حركيا ،جاء حداث الطرقات فئة الراشدين ،أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه علوم فرع علم النفس العيادي ،جامعة محمد لمين باعين سطيف 2 .
3. ايمان مصطفى مرزوق ،(2018)،المساندة الاجتماعية و التوجه الديني و علاقتهما بمعنى الحياة لدى عينة من النساء المعلقة في محافظة غزة ،أطروحة ماجستير في علم النفس جامعة الأقصى ،فلسطين .
4. براءة زعل الختاتنة، (2015) ،معنى الحياة لدى العاملين في وزارة الصحة و أسلوب الحياة لديهم ،أطروحة ماجستير كلية الدراسات العليا جامعة مؤتة محافظة الكرك .
5. سمر محمد خاسكة، (2018) ،مدى فاعلية برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى في تحسين معنى الحياة لدى عينة من النساء غير المنجبات في محافظة اللاذقية ،أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في الارشاد النفسي ،سوريا .
6. فقيري تونس ،(2015) ،علاقة سلوك النمط (ا)بقلق الموت لدى عينة من النساء المجهضات ،أطروحة ماجستير ورقلة .

7. مرفت محمود حسن محمد المصري، (2017)، فعالية الارشاد بالمعنى في تحسين معنى الحياة لدى مدمني الانترنت من المراهقين، أطروحة ماجستير كلية قسم علم النفس و الصحة النفسية جامعة مدينة السادات.
8. نجوى علي محمد بهلول، (2016)، معنى الحياة كمتغير وسيط بين الاسى النفسي و الوحدة النفسية لدى الارامل الفلسطينيات، أطروحة ماجستير قسم علم النفس تخصص ارشاد نفسي، غزة فلسطين.
9. هاجر علي محمد الصقر، (2017)، معنى الحياة و علاقته بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتورا الفلسفة في التربية .
10. هناء غافري، (2013)، التخفيف من الام الولادة لدى المرأة الحامل لأول مرة باستخدام ديناميكية الجماعة و الاسترخاء، أطروحة ماجستير، جامعة وهران.

## المجلات :

1. إبراهيم محمود أبو الهدى، (2011)، دراسة سيكومترية اكلينيكية لقلق المستقبل و علاقته بمعنى الحياة ووجهة الضبط لدى عينة من المعاقين بصريا و المبصرين، كلية التربية جامعة عين شمس قسم الصحة النفسية .
2. احمد عبد الخالق و مایسة النیال سهریر سالم حنان سعید، (2008)، معنى الحياة وحب الحياة لدى مجموعة من مريضات السرطان دراسة مقارنة المؤتمر الإقليمي لعلم النفس رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية .
3. احمد محمود حسن حسن، (2020)، معنى الحياة لدى المراهقين نزلاء المؤسسات الايوائية، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية و العلوم الإنسانية، العدد (51) المجلد (03).
4. اشرف محمد عبد الحليم، (2010)، قلق المستقبل و علاقته بمعنى الحياة و الضغوط النفسية لدى عينة من الشباب المؤتمر السنوي الخامس عشر مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس .
5. حسن عبد الله الحميدي و سعاد عبد الله البشر، (2019)، معنى الحياة و علاقته ببعض ابعاد التفكير الإيجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت ، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية و الاجتماعية، مجلد (16) العدد(02).
6. خيرى احمد حسين و حسن احمد علام، (بدون سنة)، دراسة تحليلية لمعنى الحياة و علاقته بكل من الصلابة النفسية و التحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة.
7. رحاب عارف السعدي، (بدون سنة)، معنى الحياة لدى زوجات الاسرى الفلسطينيين دراسة ميدانية في محافظة جنين.
8. روان احمد، (2020)، مقال معنى الحياة في علم النفس، يوليو (14) علم النفس العام .
9. ريم سليمان الصمود، (2015)، النفسي و معنى الحياة و التدفق من وجهة نظر علم النفس الإيجابي دراسة تحليلية لصمود الجيش العربي السوري، مجلة جامعة تشرين للبحوث العلمية سلسلة الاداب و العلوم الإنسانية المجلد (37) العدد (04).
10. سميرة علي جعفر أبو غزالة ، (2008)، ازمة الهوية و معنى الحياة كمؤشرات للحاجة الى الارشاد النفسي دراسة على طلاب الجامعة المؤتمر الدولي الخامس التعليم الجامعي في مجتمع المعرفة الفرص و التحديات.
11. سيد مصطفى راغب الاقرع، (2020)، دور معنى الحياة كعامل وسيط بين التدين و الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين في دولة الكويت ،مجلة الدراسات التربوية و النفسية جامعة السلطان قايسو مجلد (15) ع (01) .

12. عايش صباح ،(2019)مساهمة التفكير الأخلاقي في معنى الحياة لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على طلبة جامعتي الشلف و الانبار ،كلية التربية للعلوم الإنسانية ،جامعة الانبار وقائع المؤتمر العلمي الدولي الأول للدراسات الإنسانية مركز البحوث النفسية.

13. عبد عون عبود جعفر المسعودي ،(2014) ،معنى الحياة في الوجود البشري لدى المرشدين المرشدين العاملين في مجال الارشاد النفسي و التوجيه التربوي كلية التربية المفتوحة فرع كربلاء .

14. عزة عبد الكريم فرج و خالد عبد المحسن ،(بدون سنة ) ،بدر دور معنى الحياة في التنبؤ بحسن الحال الذاتي في ضوء الفروق العمرية و الجندرية،جامعة القاهرة .

15. عفاف عبد الفادي ،(بدون سنة ) ،معنى الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب قصور الانتباه و فرط الحركة ،ورقلة مجلة بحوث و دراسات الطفولة ،كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة القويم ،العدد (12)

16. ليلي شيباني سميرة علاقة فرنان مجيد ،(2020) ، التفاؤل و التوجه للحياة لدى المرأة الحامل في ممارسة النشاط الرياضي ، المجلد(15) ع (01).

17. محمد حسن الأبيض،(2010)،مقياس معنى الحياة لدى الشباب ، مجلة كلية التربية عين شمس ع34 ج 3 .

18. محمد مصطفى عبد المغني غنيم ،(2017) ،برنامج للعلاج النفسي الإيجابي لتنمية الشعور بمعنى الحياة لدى عينة من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية ،مجلة الارشاد النفسي ،العدد (50) ..

19. مضاي ناصر القحطاني ،(2019)،معنى الحياة و علاقته بمستوى التدين لدى السجينات وغير السجينات بمدينة الرياض ،جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية مجلة البحث العلمي في التربية العدد(20).

20. ندى بنت تركي المقبل ،(بدون سنة ) ،الحمل الكاذب و الاثار الفقهية المترتبة عليه ، جامعة الملك سعود مجلة الدراسات العربية ،كلية دار العلوم جامعة المينا.

21. نرجس زكري و امال بوعيشة،(2020) ،معنى الحياة عند مستخدمي الفيس بوك دراسة ميدانية على بعض الطلبة بجامعة محمد خيضر بسكرة ،مجلة العلوم النفسية و التربوية جامعة الوادي. محمد الحسن

22. علي بن عبد الله بن امبارك السويهي،(2020) ،عوامل مرونة الانا كمنبهات بالشعور بمعنى الحياة لدى طلاب المنح الدراسية بالجامعة الإسلامية للعلوم التربوية و الاجتماعية ، مجلة علمية دورية محكمة العدد (04) الجزء الأول

23. علي الأبيض،(2022) ، معنى الحياة و علاقته بالصلابة النفسية ووجهة الضبط و فاعلية الذات الاجتماعية لدى طلاب جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز ،مجلة ديالي للبحوث الإنسانية جامعة ذمار الجمهورية اليمنية .

## \_ المحاضرات

1. بقار منيرة ،(2018) ،تصميم و بناء أدوات البحث العلمي محاضرة موجهة لطلبة السنة الأولى ماستر تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي ،جامعة الجزائر 3 معهد التربية البدنية و الرياضية .

2. بوموس فوزية ،(بدون سنة ) ،محاضرات في مقياس تقنيات التشخيص ، جامعة محمد بوضياف المسيلة، قسم علم النفس العيادي

3. حاج سليمان فاطمة الزهراء ،(2021) ،محاضرة المنهج العيادي و دراسة الحالة سنة ثالثة ليسانس علم النفس العيادي ، .

4. خالد عبد السلام ،(2020) ،محاضرات في مقياس منهجية البحث العلمي لطلبة السنة الثانية ارطوفنيا، جامعة فرحات عباس سطيف ،كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية قسم علم النفس و علوم التربية و الارطوفنيا.

5. صحرابي عقيلة ،(2020) ،محاضرة المنهج العيادي و دراسة الحالة لذوي الاحتياجات الخاصة ،ماستر 1 .

### **\_ المراجع الأجنبية :**

1. frank martela and michaelsteger ، (2016) .thethreemeanings of meaning in life distinguishingcoherencepurpose and significance، article in the journal of positive psychologyjanuary .

2. Sharlak harriesrelationshipsamong. (2004)، life meaningrelationship satisfaction and satisfaction withlife thefaculty of graduatestudiesgraduatecounsellingpsychologyprocra،trintty western universttyjanuary .

3. Thaddeusmetz the meaning of life (2021)، ( second revisededition) univiersity of pretoria the meaning of life (stanfordeicylopedia of philosophy .

الملاحق

## الملحق (1) :

دليل المقابلة نصف الموجهة :

المحور الاول : المعلومات الشخصية :

- ما اسمك ؟

- كم عمرك ؟

- ما هي مهنتك ؟

المحور الثاني : القبول و الرضا :

- ما هو شعورك اول ما عرفت انك حامل ؟

- هل انت راضية على حياتك بعد هذا الحمل ؟

- هل تأقلمتي مع فترة الحمل ؟

- هل تفكرين بإيجابية في المستقبل مع طفلك ؟

- هل الوحم اثر على فرحتك بالحمل ؟

المحور الثالث : المسؤولية :

- هل خططتي لهذا الحمل ؟

- هل استطعتي التوفيق بين الحمل واعمال المنزل ؟

- هل تفكرين في كيفية تربية ابنك ؟

- هل ترغبين ان تكوني قدوة لابنك ؟

## المحور الرابع : التسامي بالذات :

- كيف كانت نظرة الاهل والناس لك قبل الحمل وهل كانت اسئلتهم تزعجك ؟
- هل اثرت عليك ردة فعل زوجك وعائلتك بعد معرفتهم بحملك ؟
- ما هو احساسك عند سماعك للنبض اول مرة ؟
- ما هي ردة فعلك عندما تحرك الجنين اول مرة في بطنك ؟
- هل ترين بان هذه المرحلة في حياتك كامرأة جعلتك تحقنين ذاتك بالنسبة لنفسك ؟

## الملحق (2)

مقياس معنى الحياة ( هارون توفيق الرشيدي )

العمر ..... المهنة .....

المستوى التعليمي .....

التخصص التعليمي .....

تعليمات

فيما يلي مجموعة من العبارات تصف نظرتك الى الحياة في الحاضر و المستقبل . اقرء كل عبارة لوحدها ثم اجب عنها بوضع علامة \*تحت كلمة لا او قليلا او متوسط او كثيرا و ذلك حسب انطباق الاجابة عليك اجب عن كل العبارات . لا توجد اجابة صحيحة و اخرى خاطئة فالاجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك .

العبارات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا
1 افكر في معنى الحياة				
2 استطيع تحقيق الامور الهامة في حياتي				
3 ابحث عن النشاطات و الاهتمامات الجديدة و اجد فيها متعة				
4 استطيع تحديد الامور التي افقدتها في حياتي تحديدا دقيقا				
5 انا شخص مستقر باستمرار				
6 اتوقع ان حياتي الخصبة الجميلة سوف تأتي في المستقبل				
7 عندي امل بان المستقبل سوف يأتي بآشياء مهمة و سارة				
8 احلم بان اجد نفسي في مكان جديد و شخصية جديدة				
9 افكر في ان احقق شيء جديدا و مختلف عن ما هو مألوف				
10 اسعى الى تغيير الهدف الرئيسي في حياتي				
11 افكر باستمرار في سر الحياة				
12 افكر ان اجد فرصا جديدة في الحياة				
13 قبل ان احقق هدفا حددته من قبل ابدا في تفكير في هدف اخر				
14 اشعر اني في حاجة الى مغامرة و اكتشاف جديد				
15 يلازمني شعور بان احقق ذاتي				

				16 اشعر اني قد وجدت ما افتقدته و قررت ان ابحث عنه طيلة حياتي
				17 ادرك اني استنفذت كل قوتي في الهدف الذي وجهت اليه حياتي
				18 يوجد لدي اعتقاد بانه يجب ان اعمل شيئاً غير عادي و يكون له هدف
				19 يوجد لدي شعور بانه يجب ان اعمل شيئاً له قيمة في حياتي
				20 انا اشعر عادة بالحيوية و الحماس
				21 تبدو الحياة بالنسبة لي ممتعة و مشوقة و مثيرة للاهتمام
				22 اعيش حياتي بأهداف واضحة تماما
				23 طبيعة شخصيتي مليئة بالمعاني و المثل
				24 كل يوم بالنسبة لي هو يوم جديد تماما
				25 اذا استطعت ان اختار فاني افضل ان اعيش هذه الحياة اكثر من مرة
				26 بعد وصولي الى سن التقاعد اعمل اعمالا مهمة كنت ارغب فيها
				27 في حالة تحقيق اهداف حياتي فاني اتقدم بمهنتي الحيوية حتى اتمها
				28 اشعر ان حياتي مليئة بالأشياء الجميلة و المثيرة للاهتمام
				29 اذا قدر لي ان اموت اليوم اشعر ان حياتي تستحق ان اعيشها
				30 اثناء التفكير في حياتي اكتشف الهدف و العبرة من وجودي
				31 عندما أتأمل علاقتي بالعالم المحيط بي اكتشف انها تتناسب مع معنى الحياة بالنسبة لي
				32 انا انسان اتحمل مسؤوليتي في الحياة تماما
				33 فيما يتعلق بحرية الانسان في الاختيار ارى له الحرية الكاملة في الاختيار
				34 فيما يتعلق بالموت اكون مستعدا و غير خائف
				35 فيما يتعلق بالانتحار اتجنب التفكير فيه نهائيا
				36 لدي قدرة قوية على ايجاد معنى او هدف او رسالة للحياة
				37 حياتي في يدي و اتحكم فيها تماما
				38 ان القيام بالأعمال اليومية يكون مصدر سروري و راحتي
				39 اكتشفت ان للحياة اهدافا واضحة و مفيدة

### الملحق (3)

أسئلة تخص المقابلة :

س1-شحال عمرك

.....

س2- شحال عندك الزواج؟

.....

س3- واش من شهر راكي ؟

.....

س4-شحال عندك خاوتك

.....

س5-واش هي ربتك في العائلة ؟

.....

س6-الحمل هذا خططتي له انت والزوج ولا لا ؟

.....

س7-وايش حسيتي اول ما عرفتي انك حامل

.....

س8-واش كان ردة فعل زوجك اول ما خبرتية بالحمل؟

.....

س9- هل اثرت فيك ردة فعل زوجك و ردت فعل الاهل تاكم كي عرفوا بالحمل تاك؟

.....  
س10- اول مرة سمعتي نبض واش كان احساسك ؟

.....  
س11- هل راكي ملتزمه مواعيد طبيبة ؟

.....  
س12- واش تحسي كي يلحق الموعد ؟

.....  
س13- شكون يروح معك تروحي للطيبه ؟

.....  
س14- واش كانت ردة فعلك اول ما تحرك الجنين في بطنك (اوصفي لي شعورك ) ؟

.....  
س15- كنت تعسي في كرشك كيفاه تكبر ؟

.....  
س16- كيفاش كنت موفقة بين الحمل واعمال المنزل؟

.....  
س17- فترة الوحم كيفاه فاتت؟

.....  
س18- حابة تكوني قدوة لابنك ؟

.....  
س19- واش حابة يكون جنس البيبي ؟

.....

س20- هل لوجم أثر على فرحتك بالحمل ؟

.....

س21- راكي تتبعي نظام غذائي هذه الفترة ؟

.....

س22- راكي تخمي كيفاش راح تربي الطفل تاعك وكيفاه راح تولي حياتك مع هذا الفرد الجديد؟

.....

س23- كيفاش كانت نظرة الأهل وناس لك قبل الحمل وهل كانت اسئلتهم تزعجك ؟

.....

س24- راكي راضية على حياتك بعد هذا الحمل ؟

.....

س25- هل تاقلمتي مع فتره الحمل

.....

س26- هل خلال هذا الحمل خمتي بإيجابية في المستقبل وكيفاش ؟

.....

س27- هل راح حاكمك الفضول باه تشوفي ابنك او بنتك بين يديك ؟

.....

س28- هل راكي تشوفي باللي هذه المرحلة في حياتك كامرأة تخليك تحقي ذاتك بالنسبة لنفسك و

المجتمع ؟

.....

س29- حماسك للبيبي خلاك توجدي له حوايجو ولبستو على بكري ولا عادي حتى قرب موعد الولادة ؟

.....

س30- هل للعائلة دور في مساندتك فتره الحمل ؟

.....