

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

# جامعة أكلي محند أولحاج \_ البويرة \_

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم : علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

مشروع بحث لنيل شهادة ليسانس بعنوان:  
القلق النفسي عند النساء المقبلات على عملية قيصرية

من إعداد الطالبتين:

- بودور رقية

- مزارى قمر

السنة الدراسية : 2018\2019

## الفهرس

### كلمة شكر

### تمهيد

## الجانب النظري

### الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

- 1- إشكالية البحث..... 2
- 2- فرضيات الدراسة..... 5
- 3- أسباب اختيار البحث..... 5
- 4- أهداف البحث..... 6
- 5- أهمية البحث..... 6
- 6- تحديد المفاهيم..... 7

### الفصل الثاني: القلق النفسي

#### تمهيد

- 1- تعريف القلق.
- 2- عصرنا عصر القلق
- 3- القلق حالة و سمة
- 4- أسباب القلق
- 5- مستويات القلق
- 6- أنواع القلق
- 7- أعراض القلق
- 8- النظريات المفسرة للقلق

#### خلاصة

## الفصل الثالث: العملية القيصرية

تمهيد

- 1 - تاريخ العملية القيصرية
  - 2- تعريف العملية القيصرية
  - 3- أسباب القيام بعملية قيصرية
  - 4- أنواع العملية القيصرية
  - 5- مخاطر العملية القيصرية
  - 6- خطوات إجراء العملية القيصرية
  - 7- ردود الفعل عند الإعلان عن عملية قيصرية
  - 8- دور الطبيب المختص في امراض النساء و التوليد قبل العملية القيصرية
  - 9- القلق عند المرأة التي تلد قيصريا
- خلاصة

### الجانب الميداني

## الفصل الرابع: معطيات الدراسة الميدانية:

- 1-المنهج المتبع.....8
- 2-عينة البحث .....9
- 3- شروط انتقاء مجموعة البحث .....9
- 4- خصائص مجموعة البحث .....9
- 5- الأدوات و التقنيات المستعملة.....10

## خاتمة

## قائمة المراجع

## قائمة الملاحق

## ملخص البحث

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على القلق النفسي لدى النساء المقبلات على عملية قيصرية وذلك للكشف عن الألم النفسي والمعانات الناتجة عن الألم العضوي الذي تعيشه النساء اللاتي تلدن بهذا النوع من الولادات العسيرة، أي تحديد أهم الانعكاسات التي يخلفها هذا النوع من الولادات.

وتحقيقاً لهذه الدراسة تم الاعتماد على المنهج العيادي المتمثل في دراسة حالة والذي يعتمد على المقابلات الحرة والموجهة والملاحظة، وتم الاستعانة بمقياس " تايلور للقلق " ولتطبيقه تم اختيار عينة البحث عشوائياً من النساء اللاتي كن بصدد الولادة بعملية قيصرية، وقمنا بالاطلاع على ثلاث حالات في مصلحة الولادة بالمؤسسة الاستشفائية " أوعمر أو عمران " بالأخضرية ولاية البويرة .

وكانت إشكالية البحث كالتالي:

هل تعاني النساء المقبلات على عملية قيصرية من القلق النفسي؟

## تمهيد:

يعتبر القلق من المواضيع المثيرة للاهتمام التي تعدد تناولها في العديد من الدراسات كونه أصبح مرض العصر نظرا لانتشاره بصورة واسعة في مختلف المجتمعات والثقافات و لمدى تأثيره السلبي على حياة الفرد وخاصة النفسية فالقلق أصبح منتشرًا بصفة كبيرة بين مختلف الأفراد فالكل يشعر بالقلق ويعاني منه في بعض المواقف فهو خبرة يومية حياتية عند الإنسان في مختلف الأعمار ولكن لا يمكن اعتبار القلق في جميع الحالات ظاهرة غير طبيعية أو مرضية فالإنسان السوي يشعر بالقلق في بعض الظروف بدرجات متفاوتة تتناسب مع المثبرات والأسباب ولعل أكثر الفئات تعرضا للقلق النفسي هن النساء المقبلات على عملية قيصرية فمنهم من تهون الأمر ومنهم من تجعل العملية القيصرية أسطورة مبالغًا فيها.

ولهذا جاءت دراستنا لهذا الموضوع تحت عنوان: القلق النفسي عند النساء المقبلات على عملية قيصرية.

الجانب النظري

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- إشكالية البحث

2- فرضيات الدراسة

3- أسباب الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- أهمية الدراسة

6- تحديد المفاهيم

## 1- الإشكالية:

يعتبر القلق من المواضيع الهامة التي تشغل بال الكثير من المختصين في شتى المجالات ولعل علماء النفس من أشد المهتمين بهذا الموضوع لكونه قضية تهم العامة و الخاصة فيكاد يكون من المستحيل ان يعيش الإنسان دون قلق بأشكاله المختلفة و صورته اليومية فالعلاقات و الأحداث و الظروف التي تسبب القلق تختلف من شخص إلى آخر و تتفاوت شدة القلق و حدته حسب الموقف والشخص نفسه (كوام مكنزي،2013،ص1) و يرجع الاهتمام بدراسة القلق إلى التبعات السلبية التي يسببها القلق و ما يخلف من اضطرابات نفسية لدى كلا الجنسين ،و ربما النساء أكثر عرضة للقلق فلطالما اهتم الباحثون في علم النفس بدراسة المرأة و سلوكها باعتبارها المسؤولة الأولى عن استمرار النسل البشري و الحفاظ عليه عن طريق الحمل و عملية الولادة التي تعتبر من أصعب المراحل التي تمر بها المرأة في حياتها ، و ذلك بسبب التغيرات الفيزيولوجية و النفسية التي تمر بها المرأة الحامل (الهمص،2010،ص03) ، بالإضافة إلى أفكارها المسبقة و المعززة من طرف المجتمع عن صعوبة الحمل و الولادة مما يجعلها تعيش ضغوطات في حياتها فتتأزم حالتها أكثر فتعبر عنها بعدة عوامل و معاني انفعالية تؤثر على نفسياتها و في جوانب مختلفة حيث تحاول بكل ما تستطيع التوافق مع هذه المشاعر و كل التغيرات التي تتعرض لها الحامل بالإضافة إلى انعدام المتابعة الصحية و النفسية فسوف تنتهي حتما بصعوبات و عوائق تمنع السير الطبيعي لعملية الولادة فتكون العملية القيصرية خلالها الحل الوحيد لإنقاذ حياة الأم و الجنين معا .

و لعل أهم عامل يؤثر على النساء المقبلات على الولادة بعملية قيصرية ما ذكرناه سابقا ألا و هو القلق و الذي تناولته نبال (1991) في دراستها و التي تهدف إلى فحص الفروق في كل من القلق كحالة و قلق الموت قبل إجراء العملية الجراحية و بعدها و كانت الفرضية الموضوعية من قبل الباحثة أن هناك فروق جوهرية في هذين المتغيرين بين مرحلتي ما قبل العملية و بعدها إذ يرتفع قبل العملية و ينخفضان بعدها وركزت عينة الدراسة من 23 مريض عضويا ذكرا يجرون عملية جراحية من النوع الكبير و كان متوسط أعمارهم 36,2 سنة و أشارت النتائج إلى وجود فروق جوهرية في مقياس حالة القلق و قلق الموت بين حاتي ما قبل الولادة و بعدها (نيال مايسة،1991،ص37).



و كذلك دراسة سواملة (2012) التي هدفت إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية ، و قلق الحالة لدى عينة من النساء الحوامل ، و أشارت نتائج الدراسة إلى ان النساء الحوامل يعانين من ضغوط نفسية بدرجة مرتفعة ، كذلك فيما يتعلق بقلق الحالة فقد أشارت النتائج الى وجود قلق الحالة لدى النساء بدرجة مرتفعة و قد طبق برنامج الإرشادي المستند على نظرية العلاج الواقعي ، و قد أشارت النتائج إلى وجود اثر للبرنامج الإرشادي في التخفيف من الضغوط النفسية وقلق الحالة لدى النساء الحوامل (السواملة ،2012،ص36).

كما نجد كذلك دراسة دلالة (2014) هدفت إلى معرفة العلاقة بين القلق و الضغوط النفسية لدى المرأة الحامل المقبلة على العملية القيصرية ، و معرفة الفروق التي تعزي بمتغيري السن ونشاط المرأة ،وقد أسفرت النتائج إلى أن هناك علاقة إرتباطية بين القلق و الضغط النفسي لدى المرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية ، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق تعزي لمتغير نشاط المرأة ، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي تعزي لمتغير السن (دلالة ،2014،ص15).

كما هدفت دراسة حداد (1995) إلى فحص العلاقة الإرتباطية بين سمة القلق ومستوى الدعم الاجتماعي لدى طلبة البكالوريوس التريبة الابتدائية والفروق بين هذه العلاقات وفقا لمتغيري الجنس ومكان الإقامة.

وأظهرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في مستوى الدعم الاجتماعي بين سكان المدينة وسكان القرية لصالح سكان المدينة وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغيرات الجنس ومكان الإقامة (حداد عفاف،1995،ص22).

ونجد كذلك دراسة العيسي (2004) التي تهدف إلى تقييم درجة المعرفة لدى السيدات المتزوجات اللاتي يذهبن بشكل دوري إلى مركز الأمومة و الطفولة بخصوص موضوع الحمل والولادة . وكانت نتيجة الدراسة أن مستوى المعرفة كان جيدا لدى السيدات بخصوص الفحوص الدورية التي تجرى للسيدة الحامل بالمركز الصحي (العيسي د،2004،ص28) .

وفي دراسة PERKIN(1992) هدفت إلى تأثير القلق والاكتئاب أثناء الحمل على حدوث مضاعفات أثناء عملية الولادة وقد جمعت المعلومات في دراسة ST Googés لقياس وزن الطفل بعد الولادة. نتائج قياس البيانات الرئيسية تم الحصول عليها عن طريق البحث في حجز المقابلات 17،28،36 أسبوعا من الحمل وقبل الولادة لسيدات منتظمة الحضور لعيادة النساء والولادة ولتنبؤ المتغيرات بينت أن هناك عدة مشاكل ولادية وهي :الولادة المبكرة،عملية الولادة غير تلقائية، استخدام أدوية في المرحلة و الثانية من الولادة. نتائج الدراسة بينت أن العوامل التي كانت تملك أقوى العلاقات في نتائج البحث كانت في عدد الولادات، القلق على علاقة بسيطة بضعف الوعي ا التخدير في المرحلة الثانية من الولادة (perkin,1992) .

دراسة "Wing Cheung and othres (2006)" هدفت الدراسة إلى اكتشاف ودراسة العلاقة

بين مستوى قلق الأم ومشاعر السيطرة خلال عملية الولادة للنساء حوامل لأول مرة.

بينت نتائج الدراسة اختبار معامل بيرسون على وجه علاقة سلبية بين مشاعر القلق و الأم أثناء المخاض ، لا

علاقات إحصائية تم الكشف عنها أن العلاقة وحضور المرأة قبل الولادة،الدروس المتعلقة برعاية الأم الحامل

وما بين السيطرة على المشاعر أثناء الولادة, (Wing Cheung and others .2006)

ولفهم موضوع القلق النفسي لدى النساء المقبلات على عملية قيصرية توصلنا إلى طرح الإشكالية التالية:

-هل تعاني النساء المقبلات على عملية قيصرية من القلق النفسي ؟

وينبثق عن تساؤلنا أسئلة فرعية :

- هل تعاني النساء المقبلات على عملية قيصرية من الأعراض الجسدية للقلق النفسي؟

- هل تعاني النساء المقبلات على عملية قيصرية من الأعراض النفسية للقلق النفسية؟

## 2- فرضيات الدراسة:

### **الفرضية العامة:**

-تعاني النساء المقبلات على عملية قيصرية من أعراض القلق النفسي .

### **الفرضيات الجزئية:**

- تعاني النساء المقبلات على عملية قيصرية من الأعراض الفزيولوجية للقلق النفسي .

- تعاني النساء المقبلات على عملية قيصرية من الأعراض النفسية للقلق النفسي .

## 3- أسباب اختيار البحث:

- الرغبة في دراسة القلق النفسي باعتباره من المواضيع الأساسية في تخصص علم النفس العيادي .

- الرغبة في تعديل صورة العملية القيصرية في المخيال الاجتماعي.

- توضيح المشاكل الاضطرابات التي تعانيها هذه الفئة من الناس .

- محاولة معرفة مستوى القلق وكيفية تأثيره على نفسية النساء المقبلات على عملية قيصرية.

#### **4- أهداف البحث:**

- الكشف عن القلق النفسي عند النساء اللواتي يلدن بعملية قيصرية،أي تحديد أهم الانعكاسات التي خلفها هذا النوع من الولادات.
- دراسة الحالة النفسية للنساء الحوامل قبل إجراء العملية القيصرية .
- إلقاء الضوء على أهم الأعراض الجسدية و النفسية للقلق النفيس لدى النساء المقبلات على عملية قيصرية.
- تقديم الدوافع والأسباب المؤدية إلى الخوف والقلق عند النساء المقبلات على عملية قيصرية.
- ضرورة الدعم المعنوي ومراعاة هذه الفئة من النساء.

#### **5- أهمية البحث:**

- إن أهمية الدراسة نابعة من كون موضوع الولادة القيصرية من المواضيع المهمة والحيوية من جهة والحالات التي تجرى عليها الدراسة من جهة أخرى وتكمن هذه الأهمية فيما يلي:
- التعرف على القلق النفسي عند النساء المقبلات على عملية قيصرية
  - الكشف عن أهم الأنواع و العوامل النفسية التي تعيشها النساء المقبلات على عملية قيصرية
  - تسليط الضوء على النساء المقبلات على عملية قيصرية قد يفيد العمال في مجال الصحة النفسية في خلق أفضل السبل للتعامل مع هذه الفئة.

## 6- تحديد المفاهيم:

### - تعريف القلق اصطلاحاً:

القلق هو انفعال مركب من الخوف، وتوقع الشر والخطر، أو العقاب وأنه انفعال مؤلم نشعر به حين لا نستطيع أن نفعل شيئاً حيال موقف مخيف (راجح، 1999، ص 493).  
هو حالة من التحسس الذاتي وحاجة يدركها الفرد وتشغل تفكيره على شكل شعور بالضيق والتوتر والخوف الدائم وعدم الارتياح تجاه الموضوعات التي يتوقع حدوثها مستقبلاً (العكايشي، 2000، ص 139).

### - التعريف الإجرائي للقلق:

القلق هو حالة من التوتر والخوف المستمر مع الشعور بعدم الارتياح وتوقع الخطر فيجد الشخص نفسه في موقف صراعي حاد وقد تصاحبه أعراض فيزيولوجية و نفسية.

### - التعريف الاصطلاحي للعملية القيصرية:

هي عملية جراحية تستعمل من أجل إخراج الطفل عن طريق فتح جدار البطن ثم جدار الرحم، وذلك عندما تستحيل الولادة العادية (les plus Larousse, 1991, p105) وهي تجرى لأسباب طبية محضرة و تكون بعد عملية المخاض و يكون ذلك إما بشق عرضي أو طولي حسب الحالات، وتتم هذه العملية تحت عملية التخدير (إميل خليل، 1993، ص 12).

### - التعريف الإجرائي للعملة القيصرية:

هي عملية جراحية يقصد بها إخراج الجنين من الرحم عبر شق البطن يلجا إليها الطبيب عندما تكون هناك خطورة على الجنين ولا توجد غير هذه الطريقة للحفاظ عليه

## الفصل الثاني: القلق النفسي

1- تعريف القلق

2- عصرنا عصر القلق

3- قلق الحالة وسمة

4- اسباب القلق

5- مستويات القلق

6- انواع القلق

8- النظريات المفسرة للقلق

## الفصل الثالث: العملية القيصرية

- 1- تاريخ العملية القيصرية
- 2- تعريف العملية القيصرية
- 3- أساليب القيام بعملية قيصرية
- 4- أنواع العملية القيصرية
- 5- مخاطر العملية القيصرية
- 6- خطوات إجراء العملية القيصرية
- 7- ردود الفعل عند الإعلان عن عملية قيصرية
- 8- دور الطبيب المختص في امراض النساء و التوليد قبل العملية القيصرية
- 9- القلق عند المرأة التي تلد قيصرية

الجانب الميداني



## الفصل الرابع: معطيات الدراسة الميدانية

1- المنهج المتبع

2- عينة البحث

3- شروط انتقاء مجموعة البحث

4- خصائص مجموعة البحث

5- الأدوات والتقنيات المستعملة

## 1 - المنهج المتبع:

إن موضوع دراستنا يشمل استخدام المنهج العيادي الإكلينيكي و الذي يقوم على دراسة الحالة باعتباره الأنسب للفهم الشامل للحالة الفردية و الحصول على أكبر قدر من المعلومات ،فهو يستخدم في العيادات النفسية للتشخيص و العلاج لأن تفسير المظهر السلوكي لا يكون بعزل هذا المظهر عن غيره من المظاهر بل بالرجوع إلى الشخصية ككل وكافة الاستجابات التي تصدر عن الشخص لان المنهج الإكلينيكي يدرس المريض كحالة ووحدة كلية (حسن عبد العزيز،1985،ص85).

كما أنه يعرف على أنه عملية مجملة كلية وتبعية السلوك معين سوي أو غير سوي ،و كذلك المنهج الطبي الذي يقوم على دراسة الإنسان دراسة معمقة كحالة فردية (علي زيغود،1980،ص375).

من مسلمات هذا المنهج أنه يتعامل مع الحالة المدروسة على أنها تطوير دينامي ،يتمتع بلا ثبات في النواحي الجسدية و النفسية ،و الشخصية أيضا هي جزء لا يتجزأ من الفرد لا يمكن عزلها أو دراسة جانب من جوانبها دون التعرض لبقية الجوانب الشخصية كوحدة كلية زمنية ومعنى ذلك أن استجابات الشخصية إزاء موقف معين إنما تتضح في ضوء تاريخ حياة الفرد واتجاهاته بإزاء المستقبل ( فيصل عباس،1996،ص9).

## 2- عينة البحث:

تم اختيار عينة الدراسة بصورة عشوائية لتمثل النساء المقبلات على الولادة بعملية قيصرية اللاتي ترددن إلى مركز الولادة في المؤسسة الإستشفائية أوعمر أوعمران بالأخضرية وذلك في الفترة الممتدة من 2019\02\24 إلى غاية 2019\05\02، وقد اخترنا 3 نساء.

## 3- شروط انتقاء مجموعة البحث:

- يجب أن تكون النساء مقبلات على عملية قيصرية.

- يجب أن تكون ولادتهم الأولى.

- يجب أن يكن في الشهر الأخير من الحمل.

## 4- خصائص مجموعة البحث:

بما أن دراستنا تقتصر على المرأة فقط قد قمنا باختيار ثلاث نساء تتراوح أعمارهم بين 27 إلى 37 سنة كلهن من نواحي مدينة الأخضرية بالبويرة.

الحالة الأولى تبلغ من العمر 33 سنة، المستوى التعليمي: ثانية ثانوي، متزوجة منذ 4 سنوات، ولادتها الأولى .

الحالة الثانية تبلغ من العمر 37 سنة، المستوى التعليمي: ثانية ثانوي، متزوجة منذ 10 سنوات، ولادتها الأولى.

الحالة الثالثة تبلغ من العمر 27 سنة، المستوى التعليمي: الثالثة ثانوي، متزوجة منذ سنتين، ولادتها الأولى .

## 5- الأدوات والتقنيات المستعملة:

اعتمدنا على المنهج العيائي والذي يتطلب مجموعة من الأدوات :

### 1- الملاحظة العيادية:

تعتبر الملاحظة العيادية أداة أساسية تكمل كل من المقابلة والاختبارات حيث يمكن من خلالها ملاحظة سلوك الحالة المراد دراستها ، تناولت عدت جوانب منها ملاحظة المظهر الجسماني ، الملابس، الأسلوب الكلامي، الاستجابات الحركية الانفعالية وملاحظة المفحوص حديثه وخصائص سلوكه .

### 2- المقابلة العيادية :

إن طبيعة البحث الذي نقوم به يستدعي استخدام المقابلة النصف الموجهة بأنها تخدم موضوع دراستنا وهي سلسلة من الاسئلة التي يأمل منها الباحث الحصول على الاجابة من المفحوص ،ومن المفهوم إن هذا الأسلوب لا يتخذ الشكل تحقيق وإنما تدخل في الموضوعات الضرورية للدراسة خلالها محادثة تكفل القرار كثيرا من حرية التصرف ، فيحرص الباحث أن لا يقترح إجابات مباشرة ، أو غير مبشرة (حسن غانم ،2000،ص17)

### 3- اختبار تايلور:

يطلق عليه اسم "MAS" يعتبر مقياس سيكوسوماتي للتقدير الذاتي ويقيس الفروق الفردية و بالأحرى الفروق بين الأفراد و القلق الذي يشار في ظروف خاصة هي مواقف التقويم كموقف تظهر فيه سمات الشخصية أعدته باللغة العربية ليلة عبد الحميد بن الحافظ وقد أخذته من الاختبار الذي أعده في الأصل Spjel berg بالاشتراك مع Hoss westpri azazg و اقتبسه تايلور لذا يطلق عليه اسم تايلور .

### طريقة التطبيق:

يطبق على الأشخاص البالغين من (10)سنوات فأكثر

- من بين (50)عبارة هناك عبارات عكسية تصحح بشكل مختلف

وهي(3،13،17،20،22،29،32،38،48،50).

- كل عبارة امامها بديلين (نعم،لا) يتم اختيار من بينها الإجابة المناسبة.

### طريقة تصحيح الاختبار:

(نعم) تأخذ درجة واحدة ،(لا) تأخذ الصفر

والعبارات العكسية ،(نعم) تأخذ صفر،(لا) تأخذ الدرجة واحدة.

ثم يتم جمع الدرجات وتصنف وفقا للجدول التالي:

الفئة	الدرجة	مستوى القلق
أ	16 - 0	قلق منخفض جدا
ب	19 - 17	قلق منخفض (طبيعي)
ج	24 - 20	قلق متوسط
د	29 - 25	قلق فوق المتوسط
هـ	30 فما فوق	قلق مرتفع

## خاتمة:

يعد موضوع القلق النفسي لدى النساء المقبلات على عملية قيصرية من المواضيع الهامة حيث تتمثل خصائصه في الخوف والتوتر ما يجعل رهبة الخضوع إلى العمل الجراحي، وهذا لما تتعرض له المرأة من تجارب صعبة ولهذا كان الهدف وراء تلك الدراسات والجهود التعرف على النساء المقبلات على عملية قيصرية والتغيرات النفسية التي يتعرضن لها وبالتالي التعرف على كيفية التعامل مع هذه الفئة من النساء، فلا بد من تسليط الضوء على هذه الفئة خصوصا في هذه المرحلة الصعبة من حياتهن بحثا عن ما يكدر صفوهن معنويا وجسديا من أجل إسعادهن والتخفيف عنهن ومساندتهن لتجاوز هاته الصعاب.

## قائمة الملاحق

الجدول (1)

### مقياس تايلور للقلق

ضع علامة (X) أمام الإجابة التي تنطبق عليك (نعم | لا)

اجب على كل الأسئلة من فضلك

لا	نعم	العبارات
		1 نومي مضطرب ومتقطع
		2 مرت بي أوقات لم استطع خلالها النوم بسبب القلق
		3 مخاوفي قليلة جدا بالمقارنة مع أصدقائي
		4 اعتقد أنني أكثر عصبية من معظم الناس
		5 تتتابني أحلام مزعجة (أو كوابيس) كل عدة ليالي
		6 لدي أحيانا متاعب في معدتي
		7 غالبا ما ألاحظ إن يداي ترتجفان
		8 أعاني أحيانا من نوبات إسهال
		9 تثير قلقي أمور العمل
		10 تصيبني نوبات من الغثيان (غمامات النفس)
		11 كثيرا ما أخشى إن يحمر وجهي خجلا
		12 أشعر بالجوع في كل الأوقات تقريبا
		13 أثق في نفسي كثيرا
		14 أتعب بسرعة
		15 يجعلني الانتظار عصبيا
		16 اشعر بالإثارة لدرجة إن النوم يتعذر علي
		17 عادة ما أكون هادئا
		18 تمر بي فترات من عدم الاستقرار لدرجة أنني لا استطيع الجلوس طويلا في مقعدي
		19 لا اشعر بالسعادة معظم الأوقات
		20 من السهل أن أركز ذهني في أمر ما
		21 اشعر بالقلق على شيء ما، أو شخص ما، طوال الوقت تقريبا

		لا أتهيب للازمات و الشدائد	22
		أود أن أصبح سعيدا كما يبدو الآخرون	23
		كثيرا ما أجد نفسي قلقا على شيء ما	24
		أشعر أحيانا و بشكل مؤكد أنه لا فائدة لي	25
		أشعر أحيانا أنني أتمزق	26
		اعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة	27
		الحياة صعبة بالنسبة لي في أغلب أوقات	28
		لا يقلقني ما يحتمل أن أقابله من سوء حظ	29
		إنني حساس بدرجة غير عادية	30
		لاحظت أن قلبي يخفق بشدة و أحيانا تتهيج نفسي	31
		لا أبكي بسهولة	32
		خشيت أشياء أو أشخاص أعرف أنهم لا يستطيعون إيذائي	33
		لدي قابلية للتأثر بالأحداث تأثرا شديدا	34
		كثيرا ما أصاب بالصداع	35
		لا بد أنني أشعر بالقلق من أشياء لا قيمة لها	36
		لا أستطيع أن أركز تفكيري في شيء واحد	37
		لا أرتبك بسهولة	38
		أعتقد أحيانا أنني لا أصلح بالمرّة	39
		أنا شخص متوتر جدا	40
		ارتبك أحيانا بدرجة تجعل العرق يتساقط مني بصورة تضايقني جدا	41
		يحمر وجهي خجلا بدرجة أكبر عندما أتحدث للآخرين	42
		أنا أكثر حساسية من غالبية الناس	43
		مرت بي أوقات شعرت خلالها بتراكم الصعاب وعدم القدرة على التغلب عليها	44
		أكون متوترا للغاية أثناء القيام بعمل ما	45
		يادي وقدماي باردتان للغاية	46
		أحيانا احلم بأشياء أفضل الاحتفاظ بها لنفسي	47
		لا تتقصني الثقة بالنفس	48
		أصاب أحيانا بالإمساك	49
		لا يحمر وجهي أبدا من القلق	50



## قائمة المراجع:

### الكتب:

- ايميل خليل بيدس (1993) العناية بالطفل و الحامل، الطبعة 1 دار الجيغل
- محمد حسن غانم (2003) القياس النفسي للشخصية، الطبعة 1، المكتبة المصرية للطباعة، الإسكندرية
- علي زيغود (1980) مذاهب علم النفس، الطبعة 3 ،دار الأندلس للطباعة والنشر والتوزيع ،بيروت
- كوام مكنزي (2013) القلق ونوبات الذعر الطبعة 1 ،دار المؤلف، الرياض

### المجالات العلمية:

- حداد عفاف (1995) سمة القلق وعلاقته بمستوى الدعم الاجتماعي، مجلة العلوم الإنسانية، مجلد 22، العدد 2
- نيال مايصة (1991) ، الفروق في كل من حالة القلق و قلق الموت قبل اجراء العملية القيصرية وبعدها ،مجلة الدراسات النفسية ،مجلد 1 العدد 1
- سوامه عائشة (2012) ،فعالية العلاج الواقعي الجسمي في تخفيف الضغوط النفسية وقلق الحالة لدى الحامل ،مجلة العلوم التربوية ،مجلد 8 العدد

### رسائل وأطروحات جامعية:

- العكاشي بشرى احمد جاسم (2000) ، قلق الموت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ،رسالة ماجستر ،كلية التربية
- دلالة سارة (2014) ،القلق وعلاقته بالضغط النفسي لدى المرأة الحامل المقبلية على عملية قيصرية ،رسالة مكملة لنيل شهادة الماستر علم النفس،كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية ،جامعة المسيلة
- الهمص صالح اسماعيل عبد الله (2010) قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظة الجنوبية في قطاع غزة و علاقته بجودة الحياة ،دراسة مكملة لنيل شهادة الماجستر في علم النفس ،كلية التربية ،الجامعة الإسلامية ،فلسطين

### مراجع باللغة الأجنبية:

- Wing Cheung mn .and others (2006) .maternal ansxiety and feeling control during Labor. a study of chines first time
- les plus petit la rousse (1991) :edition de la physiologie enitimirapy .paris