

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -

Faculté des Sciences Sociales et Humaines

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

تخصص: علم النفس العيادي

عنوان

الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة لأول مرة

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس العيادي

تحت إشراف الأستاذة:

إعداد:

- سيدر كميلا

- عكوش ضفاء

- قدور نبيلة

السنة الجامعية: 2021/2020

كلمة شكر وتقدير

الحمد لله الواحد الأحد، والفضل للذي خلق السموات بلا عمد، ورزق الرزق ولم ينسى

احد الحمد لله حتى يرضي ، وله الحمد بعد الرضا.... الحمد لله أولا وآخرا نحمدك

ونستعينك ونستهديك ونستغفرك ونصلي على سيدنا محمد أفضل الصلاة وأتم التسليم

فالله صل وسلم عليه وعلي صحبه أجمعين أما بعد.

نتوجه ببالغ الشكر وعظيم الامتنان لكل من ساهم في مساعدتنا وكان له الفضل في دعم

جهودنا وتقديرها. كما نتقدم بشكر خالص إلي الأستاذة سيدر كميلة التي أطرتنا وأمدتنا

بالإرشادات و التوجيهات اللازمة ونصائحها في إنجاز هذا العمل. كما اشكر كل من

ساهم

وساعد بصغيرة وكبيرة في إنجاز هذه المذكرة وأخرجها إلي النور .

الإهداء

ما أجمل أن يوجد المرء بأعلى ما لديه، والأجمل أن يهدي الأعلى للأعلى هي ثمرة ذي جهد جهيد أجنبيها
اليوم هي هدية أهديتها إلي:

من علمني الشموخ...إلى القلب الكبير الذي رعاني ورباني وتحمل الكثير..إلى من علمني مكارم الأخلاق
إلى من زرع الثقة في نفسي وكرس حياته لأكون صورة له ومثالا يتباهى به.. إلى مثال الصبر
والتضحية.. إلى الذي أحمل أسمه بكل افتخار { "أبي الغالي" } أطال الله في عمره وحفظه
إلي التي حملتني وهنا على وهن إلى التي رسمت حروف الحب علي لوحة قلبي بيدي جمالها وطهاره
قلبها وروحها،،التي علمتني الحياة وفتحت لي عيناى نحو الآفاق التي دعمتني بالدعواتها وتشجيعها
المتواصل لي { أمي العزيزة } بارك الله في عمرها وحماها من كل سوء.
إلى من غمر قلبي حبا وحنانا إلى رفيق دربي .. ومصدر أمانى..إلى أحاسيسي ومشاعري.. إلى من
يساندني ويدعمني..إلى زوجي المستقبلي...إلى سندي بعد الله وأبي { "خطيبي لغالى أمين" } .
إلي الشموع التي أضاءت دربي وأنارت مشواري إلي روافد الوفاء إلى أخواتي وحبيبات قلبي : فتحة ،
سارة ، جميلة ، مروة ...وإلى أزواجهم الذين هم بمثابة اخو لي ، خالي محمد ، أخي عبد الراضي عمي
موسي ، وأخي حفيظ حفظهم الله وبارك في أعمارهم إلى التي هي بمثابة أختي نعيمة وزوجها حسين
إلى التي رسمت علي دفتري أجمل دعوات الخير وتوفيق لي وأرشدتني إلى طريق الصواب لم تنسني
يوما بدعائها وتشجيعها لي .. إلي { "أمي الثانية حورية" } . إلى الذي لم يبخل على بشيء ساندني ودعمني
في مشواري.. إلي { "أبي الثاني رايح" } بارك الله في عمرهما وحفظهما.
إلى كتاكيتي الصغار وأحبتني وسعادة قلبي: رايح أمين ، عبد المالك ، عبدعظيم ، عبد الرحيم ، بهاء إلى
كتكوتي الصغير وبهجة البيت هيثم ، إلى أميرة العائلة آية..وإلى مرام.
إلى جميع أقاربي خالاتي وأولادهم.. وأعمامي وعماتي وأولادهم.
إلي صديقاتي ورفيقات دربي الطيبات حبيبتي كريمة ، ونسرين ، نبيلة ، ليديا ، حسينة ، رنيا ، حياة ...
كما أتقدم بشكر وتقدير إلي أساتذتي د. سيدر كميلا وبنوزملائي في تخصص علم النفس العيادي جامعة
أكلي محند اولحاج البويرة إلي كل من أرشدوني علي انجاز هذا عمل المتواضع.

الإهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفى أما بعد الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى أهديتها إلى التي أنارت دربي بنصائحها وكانت بحرا صافيا يجري بفيض الحب والبسمة إلي من زينت حياتي بضياء البدر، إلى التي علمتني الصبر والاجتهاد إلى الغالية على قلبي { "أمي الغالية" } حفظها الله ورعاها. إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق وبر أمان إلى من منحني كل ما يملك.. إلى من دعمني ماديا ومعنويا ونفسيا إلى سر نجاحي ونور دربي... { " أبي الحبيب " }

إلى من أحن وأشتاق إليهم دائما... إلى من هم عزتي وسندي إخوتي ، محمد، زين الدين ، أيوب حفظهم الله ورعاهم من كل سوء .

إلى أميرتي وأختي ونصفي الصغير إلى وحيدتي.. إلى عصفورة وبهجة البيت { ياسمين }

إلى رفيق الدرب ..ودرعي الذي أحتمي به.. إلى الذي ساندني وشجعني في مشواري إلى {خطيبي مصطفى}

إلى صديقاتي جميعهم إلى د. سيدر كميلا و رفيقة المشوار-عكوش صفاء- اللتان قاسموني لحظاتي رعاهما الله ووقفهما طيلة حياتهما.إلى كل قسم علم النفس وجميع دفعة 2021 م -جامعة أكلي محند اولحاج-البويرة-.إلى كل من لهم أثر على حياتي وإلى كل من أحبهم قلبي ونسيهم قلمي.

نبيلة

فهرس المحتويات

	كلمة شكر
	الإهداء
أب	المقدمة
الجانب التمهيدي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
04	الإشكالية
05	فرضيات الدراسة
06	أسباب اختيار الموضوع
06	أهمية موضوع الدراسة
07	أهداف الدراسة
07	مصطلحات الدراسة
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الحمل	
09	تمهيد
10	مفهوم الحمل
10	أعراض الحمل

11	مراحله
13	العوامل المؤثرة على الحمل
18	التغيرات المصاحبة لفترة الحمل
22	الاضطرابات النفسية المصاحبة للحمل
23	الحمل والعلاقة الجنسية
25	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الضغط النفسي	
27	تمهيد
28	مفهوم الضغط النفسي
29	أعراض الضغط النفسي
32	مراحله
33	الآثار المترتبة عن الضغط النفسية
39	النماذج والنظريات المفسرة للضغط النفسي
42	مستويات الضغط النفسي
44	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة	

46	تمهيد
47	الدراسات الاستطلاعية
47	الدراسة الأساسية
47	منهج الدراسة
48	مجموعة الدراسة
48	مكان وزمان الدراسة
49	أدوات الدراسة
54	خلاصة الفصل
	خاتمة
	قائمة المراجع
	الملاحق

لقد خلق الله تعالى في هذا الكون نظام الزوجين من ذكر وأنثى حيث تكمن الحكمة الإلهية في أنها خلقت من طينة آدم ، بل من لحمه وعظامه وهي أول خلقة للمرأة فخلقت من ضلع من أضلاع أبونا آدم لتستمر الحياة بينهما ويكونا آية للعالمين.

واستقامت بذلك الفلسفة الزوجية في الكون وأصبحت هذه النطفة والبويضة قاسما مشتركا بين الإنسان رجلا وامرأة ليحدث الحمل، وصار الخلق حسب قوانين الحمل التي وضعها الله في محكم آياته ليعرف الإنسان بعض أسراره ، فيعتبر الحمل كحدث فيزيولوجي من أهم التغيرات التي تطرأ على المرأة والأنثى على حد سواء ، لأنه درب لتحقيق الأمومة بما تحمله من معان وتغيرات على شتي الجوانب والمستويات.

كما تترتب على الحمل بعض التغيرات الفيزيولوجية والنفسية من لحظة الإخصاب إلى غاية الولادة، ومن المعروف أن النساء الحوامل يعشن مجموعة من التغيرات الجسدية وخاصة النفسية ، فإن عملية الإنجاب وتربية الأطفال يفترض أن تكون أحد مصادر تحقيق الذات وسعادة للمرأة إلا أنها مسؤوليات كبيرة تستدعي طاقة عالية.

إلا أنه تتبادر في ذهن المرأة تصورات سلبية حول الحمل مما يؤدي بها إلى ظهور الاضطرابات نفسية وصعوبات وضغوطات داخلية وخارجية . فهل الطبيعة البشرية هي أساس هذه الضغوطات وما مدي تأثيرها على نفسية المرأة الحامل والجنين وكيف يمكننا تجاوزها والحصول على شهور حمل سليمة بدون تأثيرات داخلية أو خارجية ،

ومن خلال ما سبق تمثل موضوع دراستنا في : **الضغط النفسي لدي النساء الحوامل المقبلات على**

الولادة للمرة الأولى. وتضمن هذا الدراسة ما يلي:

مقدمة وجانب تمهيدي الذي يشمل الإطار العام و الإشكالية والفرضيات الدراسة وأهميتها وأسبابها وأهدافها ومصطلحاتها. كما قسمنا دراستنا إلى جانبين، جانب نظري يتضمن فصلين : فصل يتناول الحمل وعناصره وفصل يتطرق للضغط النفسي وعناصره.

وفيما يخص الجانب التطبيقي تضمن فصل واحد فقط فنلخصها في الدراسة الاستطلاعية: در و الدراسة الأساسية (منهج الدراسة ومجموعة الدراسة مكان وزمان الدراسة وأدوات الدراسة). ثم خاتمة الدراسة و قائمة المراجع و ملاحق.

الجانب التمهيدي

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

(1) الإشكالية

(2) فرضيات الدراسة

(3) أسباب اختيار الموضوع

(4) أهمية موضوع الدراسة

(5) أهداف الدراسة

(6) مصطلحات الدراسة

1-الإشكالية :

إن الحمل مهم في عند المرأة باعتباره نقطة تحول هامة في حياتها فالإحساس باحتواء كائن الحي ونمو حياة جديدة داخل المرأة له تأثيرات عدة على مختلف الأصعدة و المستويات النفسية والجسمية والاجتماعية حيث أن التزاوج والتكاثر هما هدفان أساسيان اللذان يرسمان معني الحياة البشرية ، ويلزم لتحقيقها ثلاثة أشياء منها حفظ النسل و إستمرارية....(تكوك، 2014. ص2)

فقد أشار فرويد (1989) إلى غريزة الحياة التي تقوم على أساس التكاثر وتنشأ عن طريق رابطة الزواج بين الرجل والمرأة حيث تتكون بعد عملية الإخصاب بيضة ملقحة ومن ثم جنين وبعدها كائن حي (طفل) وهذه العملية تعرف باسم الحمل الذي يعتبر أحد الوظائف المهمة للزواج ، ومصدر اللذة والسعادة في الحياة الزوجية باعتبارها مؤديا للإنجاب الذي يعد الطريقة الأساسية لحفظ النوع الإنساني.

ويعد الحمل فترة مهمة في حياة المرأة فرغم حبها الغريزي لهذه الوظيفة إلا أنها بحكم خصوصية المرأة وتكوينها الفيزيولوجي والنفسي وطبيعة الأدوار التي تلعبها في الحياة فهي تكون أكثر عرضة للإصابة بالضغوطات النفسية (ثامر، 2017 ص 6،7) التي تمنع التكيف مع الذات ومع البيئة المحيطة بالفرد العادي. أما فيما يخص المرأة الحامل وما تتعرض له من خوف وقلق وتوترات نفسية وجسمية وضغط نفسي (نائف،2019، ص29) ، الذي يقصد به تلك الدرجات التي تبين مستويات الضغط النفسي لدي المرأة الحامل وهذا حسب مقياس " ليفستين " ويمثل حالة من الضيق وعدم الارتياح ناتج عن مؤثرات داخلية وخارجية يقيّمها الفرد على أنها تفوق قدراته الكيفية.

وكما أشار شيلي إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة. (بن عكوش 2015ص8)

وقد أشار الطبيب البريطاني "جيرانتلي" (1991) إلى ان الخوف هو الذي يسبب آلام الولادة وقدم نظرية عرفت بالولادة الطبيعية ، والتي تهدف إلى القضاء على الخوف عن طريق تعليم الحوامل فيزيولوجية الحمل والولادة ، وتدريبهن على النفس والاسترخاء واللياقة البدنية وعليه فالعناية الجسمية المناسبة للحمل توفر بيئة مناسبة وملائمة وزيادة جاهزية جسم المرأة لاحتمال آلام المخاض و الولادة. (أيلول، 2012 ص 12).

حيث أثبتت الدراسات السوالمة (2012) التي هدفت إلى معرفة مستوي الضغوط النفسية والقلق لدي نساء الحوامل ، واختيار فاعلية البرنامج إرشادي لتخفيف من الضغوطات النفسية وقلق بدرجة مرتفعة عند النساء الحوامل ، وبالنسبة للبرنامج الإرشادي فتبين أن له أثر في تخفيف من شدة الضغوط والقلق المرأة الحامل. (ثامر، 2017 ص 14) .

أما بالنسبة للدراسات الأجنبية التي تناولت الضغوط النفسية وقلق الولادة لدى المرأة الحامل، نجد دراسة نوريكو أندرسون 2010 و دراسة بيجرس والتي هدفت إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية والقلق لدى المرأة الحامل وقد أكدت على وجود مستويات عالية من الضغوط النفسية والقلق لدى الحوامل، خاصة بين النساء اللاتي يلدن لأول مرة. (نفس المرجع السابق، ص 7).

نستنتج مما سبق ذكره من دراسات حول الضغط النفسي الذي تعاني منه وتعيشه النساء الحوامل المقبلات علي الولادة لأول مرة ، ومن هنا يمكننا صياغة التساؤل التالي :

- ما هو مستوي الضغط النفسي الذي تعيشه النساء الحوامل المقبلات على الولادة لأول مرة ؟

2-فرضية الدراسة:

تعاني النساء الحوامل المقبلات علي الولادة لأول مرة من مستوى ضغط نفسي مرتفع.

3- أسباب اختيار الموضوع:

لقد تم اختيارنا لهذا الموضوع نظرا لأهميته ورغبة منا في البحث المتعلق ب:الضغط النفسي لدى النساء

الحوامل المقبلات على الولادة لأول مرة بسبب :

✓ كونها الفئة الأكثر عرضة للضغوطات

✓ وكذا معرفة الظروف النفسية التي تعيشها المرأة الحامل وإحساسات ومخاوف التي تمتلكها أثناء اقتراب

مرحلة الولادة.

4- أهمية البحث:

إن أهمية أي دراسة علمية في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية تتركز على محورين أساسيين، مدى حيوية الموضوع أو الظاهرة التي نتعامل معها من جهة، والشريحة أو العينة الإنسانية التي تجرى عليها الدراسة من جهة أخرى، والدراسة الأساسية ما هي إلا تجسيد لهذين المحورين من حيث تناولها أحد الموضوعات دراساتنا الهامة الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة لأول مرة، في حين يتجسد المحور الثاني في أنها ركزت على شريحة هامة في المجتمع ألا وهي النساء الحوامل المقبلات على الولادة.

كما نسلط الضوء على هذه الشريحة وأهمية المرحلة العمرية التي تتعرض لها الدراسة ، وهي مرحلة الحمل من (21سنة /40 سنة) من أجل تزويد العائلات بالنصائح لفهم أكثر للنساء الحوامل للتعرف على وسائل و طرق مواجهة النساء الحوامل للضغوط النفسية ، وتكملة لما فادت بعض البحوث حول حماية النساء الحوامل.

يهتم هذا البحث بالمرأة الحامل قصد فهم جانب من جوانب حياتها ، و كيفية مساعدتها على تقبل وضعها كامرأة حامل تمارس الأمومة ، و كل التغيرات التي ستطرأ لها حياتها و خاصة للمرة الأولى و مدى تأثير محيطها عليها.

5- أهداف البحث :

✓ يهدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدي نساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى .

6- تحديد المصطلحات :

- **الحمل:** هي المرحلة التي تحمل فيها المرأة جنينا في رحمها لأول مرة أو أكثر من مرة ،يصادف هذه المرحلة تغيرات جسمية ، فيزيولوجية وحتى نفسية وانفعالية
- **الضغط النفسي:** هي مواقف غير سارة تعيق أو تهدد إشباع الحاجيات النفسية وتتجاوز القدرة الفرد على التوافق معها مما تؤدي إلى الشعور بالضيق والتوتر و الارتياح بناء على التقييم الذاتي للموقف من قبل الفرد نفسه ، ويشير إلى الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المبحوث من خلال مقياس الضغط النفسي .

الجانب النظري

الفصل الثاني : الحمل

تمهيد

(1) مفهوم الحمل

(2) أعراضه

(3) مراحلہ

(4) العوامل المؤثرة في الحمل

(5) الاضطرابات المصاحبة للحمل

(6) الحمل وعلاقته الجنسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

عاطفة الأمومة هي شعور جميل يتحرك في أعماق كل امرأة فيحولها إلى مخلوق مليء بالحب والحنان واللهفة على ولدها. لكن قبل أن تقر عين الأم برؤية فلذة كبدها فإنها تمر بمرحلة "الحمل" التي ينمو فيها ويتطور هذا الكائن الحي الصغير بدءاً من خلية واحدة تنقسم من ذاتها داخل رحم هذه الأم مكونةً "الجنين" الذي يتابع نموه وتطوره على مدار 9 أشهر ليخرج إلى الحياة طفلاً يسعد قلب والديه.

هذه المرحلة التي تمر بها المرأة وخاصة في حملها الأول، مرحلة لا تخلو من الغموض، اللذة والخوف والإرباك الناجم عما تحدثه في جسمها بدءاً من علامات الحمل الأولى وانتهاء بعملية الولادة التي لا يخفى على أحد ما تعانيه الأم من ألم وتعب ينتهي وينسى بمجرد أن يقع نظرها على ولدها.

ونحن في هذا الفصل الخاص سنحاول وبشكل مبسط تعريف هذه المرحلة الهامة في حياتها وحياتة أسرته بشكل عام رغبة منا في التخفيف من الضغط النفسي الذي قد تعاني منه الكثير من النساء الحوامل .

1- مفهوم الحمل:

- إصطلاحاً: هو ظاهرة فيزيولوجية طبيعية تمر بها المرأة بفترات من التغيرات الجسمية والنفسية من لحظة الإخصاب حتى الميلاد ، وتقيد الإحصائيات أن مدة الحمل تقريبا 280 يوم، وأن أغلب الولادات تتم ما بين 40 و 42 أسبوع من مدة انقطاع الطمث . (بن عكوش ، 2015 ، ص44)

أيضا يمكن تعريف الحمل على أنه " نمو في رحم ناتج عن تلقيح البويضة رشيما يحاط به ويتغذي من طرف المشيمة وبعد ثلاثة أشهر يأخذ رسم الجنين وهذا ما تعطيه صيغة إنسانية وفي نهاية الحمل يأخذ مصطلح الطفل . (تكوك ، 2014 ، ص36)

التعريف النفسي للحمل: الحمل ليس فقط تطور بيولوجي ، لكن هو وضعية نفسية و انفعالية تدوم تسعة أشهر حيث يكون هناك انبعاث لحياة جديدة وسريعة كما أن التطورات العضوية التي تصاحب الحمل لها انعكاسات نفسية على حمل ولعكس صحيح ، أن الحالة النفسية للحامل تؤثر على سيرة الحمل وتطوراته الجسمية ،(نفس المرجع السابق، 2014 ص. ص. 36-37)

2-أعراض الحمل :

أول أعراض الحمل هو **توقف الدورة** ويجب أن لا تغفل الأسباب الأخرى لانقطاع الدورة...كاضطرابات الهرمونية والالتهابات الوضعية .

الغثيان (غثيان الصباح) Morning sickiess أغلب السيدات تعاني من اضطرابات في المعدة في الشهور الأولى من الحمل ويندرج هذا الاضطراب من الغثيان وفقدان الشهية حتى القيء المتكرر خاصة في صباح .

وهذان الغرضان يحدثان عادة في الشهر الأول والثاني والثالث، وتبدأ المرأة في الشعور بزيادة الرغبة في التبول وتعدد مراته ويرجع ذلك إلى زيادة الضغط من الرحم المشغول بالجنين وتكرر هذه العملية عند اكتمال الجنين وقرب الولادة فتشعر المرأة بالرغبة المتكررة في التبول وذلك لان الضغط من الجنين الذي كتمل لا يدع فرصة للمثانة أن تتمدد.(عاطف، ص 44).

ثم إن هناك تأثيرات على الثدي يتضخم الثدي وزيادة الوزن في أسبوع السادس. (أيلول، 2012، ص 22) وفي أسبوع الثامن تظهر هالات من اللون الغامق حول حلمة الثدي. (عاطف ، ص 44) الفحص البيولوجي فإنه يعمل على تأكيد الحمل عن طريق فحص البول الحامل بعد 10 ايام من انقطاع الطمث يظهر في البول مواد كيميائية معينة . (أيلول، 2012، ص 23)

3- مراحل الحمل :

منذ بداية تكون الجنين في رحم الأم تبدأ رحلته إلى هذا العالم، وتنقسم مراحل نمو الجنين في الرحم إلى ثلاث مراحل، وهذه المراحل تعتبر هي مراحل تحوله من بويضة وحيوان منوي إلى جنين ثم مولود يخرج للحياة ليبدأ رحلته فيها.

أما عن مراحل تطور نمو الجنين فهي ليست مراحل عشوائية، لكن كل مرحلة لها سماتها وخصائصها المختلفة، وكل جزء فيها يضيف إلى الجنين صورة جديدة من صورته، ويعطيه شخصية من شخصياته الجينية والجسدية، ورحلة الجنين داخل رحم الأم مهمة للغاية، وذلك لأنها تؤثر في نموه، ومن الخطأ أن نعتقد أن الجنين لا يتأثر بالعالم الخارجي من حوله.

أما المدة التي تمر بها المراحل المختلفة لنمو الجنين فهي تصل إلى أربعين أسبوعاً وبعدها يكون الجنين قد اكتمل ولابد من خروجه لمواجهة العالم الذي ينتظره.

ومن الممكن أن نقوم بتقسيم مراحل الحمل إلى ثلاث مراحل، المرحلة الأولى تمتد من الأسبوع الأول من الحمل إلى الأسبوع الثالث عشر، أما المرحلة الثانية فهي تبدأ من الأسبوع الرابع عشر حتى الأسبوع السابع والعشرين، أما المرحلة الأخيرة فهي تمتد من الأسبوع الثامن والعشرين وحتى يوم الولادة. وفي النقاط التالية سوف نقوم بشرح كل مرحلة من مراحل الحمل كالتالي:

3_1_ المرحلة الأولى:

تغيرات مبكرة في جسم المرأة خلال الأشهر الثلاثة الأولى يخضع الجسم التغيرات كثيرة التغيرات الهرمونية تؤثر تقريبا على كل نظام الجهاز في جسمك . يمكن لهذه التغيرات أن تؤدي إلى أعراض حتى في الأسابيع الأولى من الحمل للغاية وتوقف الدورة الشهرية هي دلالة واضحة إن كنت حاملا . التغيرات الجسدية والعاطفية تشمل التعب الشديد و تورم الثديين وتصبح حلمتي الثدي قاسية بعض الشيء واضطراب في المعدة مع أو بدون قيء (غثيان الصباح) و الرغبة الشديدة أو النفور لبعض الأطعمة وتقلب المزاج و الإمساك (صعوبة في وجود حركات الأمعاء) وزيادة الوزن أو خسارته . تغيرات في الروتين اليومي للمرأة نتيجة لتغيرات جسمك قد تحتاجين أيضا إلى إجراء تغييرات على روتينك اليومي مثل الذهاب إلى الفراش في وقت سابق من الأكل و تناول وجبات صغيرة . الحسن الحظ فإن معظم هذه المضايقات تقل كلما تقدم الحمل ولكن بعض النساء قد لا تشعر بأي انزعاج على الإطلاق إذا كنت قد تعرضت في حملك السابق لمثل هذه المضايقات فقد يكون الأمر مختلف هذه المرة كما أن كل امرأة تختلف عن الأخرى وهذا هو الحمل.

3-2- المرحلة الثانية من الحمل (من الأسبوع الثالث عشر حتى الأسبوع السابع والعشرون):

معظم النساء تجد أن الثلث الثاني من الحمل أسهل من الثلث الأول لكنه لا يقل أهمية للبقاء على إطلاع على تطور الحمل و الجنين والمتابعة مع الطبيب خلال هذه الأشهر ، فقد تلاحظين أن

أعراض مثل الغثيان والتعب قد اختفت ولكن هناك تغييرات أكثر وضوحاً تطراً جسمك فيزداد حجم البطن مع تزايد نمو الطفل و مع بداية هذه المرحلة سوف تشعرين بحركة طفلك داخلك كما أن جسمك يطرأ عليه تغييرات لإفساح المجال لطفلك الذي ينمو فتعاني من آلام في الجسم مثل الظهر والبطن والفخذ و علامات التمدد على البطن والثديين والفخذين والأرداف أو اسمرار الجلد حول الحلمات و خط على الجلد يمتد من السرة إلى العانة وحكة في البطن وباطن القدمين . عليك استدعاء الطبيب إذا كنت تشعرين بالغثيان وفقدان الشهية واليرقان والتقيؤ والتعب أوكل ذلك مجتمعة مع حكة وهذه يمكن أن تكون علامات على وجود مشكلة خطيرة في الكبد.

3-3- المرحلة الثالثة (تمتد من الأسبوع الثامن و العشرون حتى الولادة) :

ستستمر تغيرات الربع الثاني بالإضافة إلى ذلك العديد من النساء يجدن صعوبة في التنفس ويشعرون برغبة دائمة في الذهاب إلى الحمام لأن الطفل ينمو و بذلك يمثل مزيد من الضغط على الأجهزة الخاصة بك. تغييرات مع اقتراب موعد الولادة كلما اقترب موعد ولادتك يصبح عنق الرحم أكثر ليونة وأرق وهذا أمر طبيعي يساعد على فتح قناة الولادة (المهبل) أثناء عملية الولادة طبيبك سوف يتحقق من التقدم الذي أحرزته في كل مرة يتفحص المهبل كلما اقترب موعد ولادتك.

(Amr Ahmed ، أهم 3مراحل نمو الجنين ،) <https://www.edarabia.com>

4-عوامل المؤثرة في نمو الجنين :

4-1-غذاء الأم:

يعتبر غذاء الأم من أهم العوامل التي تؤثر في نمو الجنين في مرحلة ما قبل الميلاد، وان كانت

أهمية الغذاء مستمرة خلال المراحل الأخرى التالية:

إن سوء تغذية الأم من أكبر الأخطار التي تهدد نمو الجنين في مرحلة ما قبل الميلاد، حيث أشارت العديد من الدراسات إلى أن الأمهات اللاتي يعانون من سوء التغذية يعجزن عن أمداد أنفسهن وأطفالهن بالغذاء الكافي والضروري اللازم للحياة، كما تبين أن سوء التغذية يؤدي إلى بطء في نمو الجنين وتطوره . كما يؤدي سوء التغذية إلى تغييرات في نمو الجهاز العصبي للجنين حيث يؤثر الغذاء في عملية تكوين الغلاف الدهني للألياف العصبية، كما يؤدي أيضا إلى إقلال من عدد خلايا المخ المتوقع تكوينها في هذه المرحلة.

كما أن الغذاء الجيد يجعل الأم أقل عرضة للأمراض المختلفة ومضاعفاتها، مثل الإصابة بالأنيميا أو تسمم الحمل.

4-2- صحة المرأة :

إن الأمراض التي تصيب الأم أثناء الحمل خاصة في الشهور الأولى للحمل يمكن أن تؤثر تأثيرا سينا للغاية على نمو الجنين، خاصة أن تلك الأمراض التي ترتفع فيها درجة الحرارة عن المعدل الطبيعي للإنسان.

إن إصابة الأم بالأمراض المزمنة مثل السكر أو الدرن أو الجدري، وكذلك الأمراض التناسلية مثل الزهري يمكن أن يؤدي إلى عيوب خلقية عند الأطفال خاصة في الشهور الأولى من الحمل.

كما أن إصابة الأم بالحصبة الألمانية أو الغدة النكفية خلال الشهور الأولى للحمل يجعل الاحتمال 60 % أن يولد الطفل مشوها، لأن القلب والجهاز العصبي والحواس تكون سريعة النمو في تلك الفترة ولذلك غالبا ما ينتج عن هذه الحالات إصابة الجنين بتشوهات في القلب أو الصم أو التخلف العقلي.

4-3- عامل RH أو العامل الريزيسي:

ويرمز عامل RH أو العامل الريزيسيج إلى تركيب كيميائي معين للدم، ووجود هذا العامل أو اختفائه لا يؤثر على صحة الفرد نفسه . وقد تبين أن حوالي 85% من الأفراد يحملون (RH+) موجب بينما حوالي 15% فقط يحملون (RH-) سالب.

فإذا تزوج رجل ايجابي RH بامرأة سالبة فمن المحتمل أن تترتب على ذلك نتائج غير طيبة بالنسبة لنمو الجنين وأحيانا لحياته بصفة عامة . فإذا كان دم الطفل ايجابي RH فمن المحتمل أن يقوم دم الأم بعمل أجسام مضادة تعمل ضد RH الإيجابي الغريب على دمها . لهذا تصبح الأم خطرا يهدد الحمل الثاني، حيث إن هذه الأجسام لا تتكون إلا بعد عملية الولادة الأولى حيث تتسرب كمية من دم الطفل إلى دم الأم . وتؤدي إلى اضطراب في توزيع الأوكسجين، وعدم نضج خلايا الدم وكذلك تدمير كرات الدم الحمراء عند الجنين.

ومن حسن الحظ أن الطب قد توصل في السنوات الأخيرة إلى طريقة مبتكرة وفعالة لعلاج هذه المشكلة، عن طريق إعطاء الأم بعد الولادة مباشرة طعاما واقيا يمنع تكوين مثل هذه الأجسام المضادة التي تعمل في الحمل التالي.

4-4- العقاقير:

تؤثر العقاقير التي تتناولها الأم أثناء فترة الحمل على نمو الجنين، أن هناك بعض المواد التي تؤكد الضرر في تناولها .حتى أقراص منع الحمل لها تأثيراتها الجانبية حيث تتصح الأمهات اللاتي يستخدمنها بضرورة توخي الحرص في أى يكون الحمل عقب انقطاع استخدامها مباشرة. حتى الأدوية التي تعطى للأم لتخفيف آلام الولادة قد تكون لها آثار ضارة على نمو الطفل وتطوره فيما بعد، حيث أنها تتسبب خلال المشيمة.

4-5- الأشعة:

تعتبر أشعه X من أهم العوامل ذات التأثير الخطير في نمو الطفل في مرحله ما قبل الولادة .
ويختلف هذا التأثير وفقا للفترة الزمنية التي يحدث فيها التعرض لهذه الأشعة، فعندما يحدث هذا التأثير وفقا للفترة الزمنية التي يحدث هذا التعرض في الأسبوعين الأوليين تكون النتيجة تدميرا كاملا للبويضة .
أما إذا حدث التعرض في الأسبوعين الثالث حتى السادس من الإخصاب فيؤدي إلى مجموعة من التشوهات . أما أخطر أنواع الضرر التي تحدثه أشعة X هو ما يقع على جينات الطفل ولهذا تنصح الأم الحامل بتجنب التعرض للإشعاع.

4-6- عمر الأم:

أ - في حالة الحمل قبل العشرين:

فقد تواجه الأمهات الصغيرات اضطراب تسمم الحمل والذي أهم مظاهرها هو ارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن مع تورم الأطراف . كما قد يواجهن مضاعفات في المخاض وآلات الوضع المبتره أي قبل موعدها .

ب - في حاله الحمل بعد الخامسة والثلاثين:

يزداد في هذه الحالة خاصة الحمل الأول تعرض الأم للأمراض أثناء الحمل وزيادة ضغط الدم كما يكون المخاض أطول وأصعب كما أن الطفل يكون عرضة للإصابة بخلل في عدد الكروموزومات الذي يؤدي بدوره إلى متلازمة داون .

4-7- الحالة الانفعالية للأم:

أشارت الدراسات الحديثة إلى أن الحالة الانفعالية للأم تؤثر تأثيرا كبيرا على نمو الطفل وتطوره حيث تستجيب الأم الحامل للانفعالات الشديدة مثل الضيق أو التعصب أو التوتر وذلك بإفراز كميات

كبيرة من هرمون الأدرينالين التي تفرزه الغدة الكظرية والذي ينساب من دم الأم إلى دم الطفل ويؤثر تأثيرا ضارا خاصة إذا زاد عن نسبة معينة.

4-8- مضاعفات عملية الولادة:

قد تترك صعوبات عملية الولادة في بعض الحالات آثارا سيئة على نمو الطفل وتطوره فيما بعد، فنقص الأوكسجين الكافي عند الأطفال بطيء التنفس قد يؤدي إلى خلل في الوظائف الحركية، فقد يظهر ما يسمى بالشلل الدماغي الذي ينتج من تلف خلايا المخ نتيجة نقص كمية الأوكسجين أثناء عملية الولادة

4-9- الولادة قبل الموعد:

وهو عبارة عن حمل غير كامل المدة، أو ما يسمى بالابتسار حيث تعتمد معدلات وفيات الأطفال الجدد على طول فترة الحمل وعلى وزن الطفل عند الميلاد.

4-10- تجاوز النضج:

إذا كانت الولادة قبل موعدها تؤدي إلى مشكلات في نمو الطفل فإن الولادة بعد موعدها أيضا قد تؤثر في نمو الطفل فيما بعد . إن تأخير موعد الولادة بعد قضاء المدة المقررة له تأثير سيئ حيث يصابوا بمجموعة من الأمراض المختلفة والتي منها فقدان الشهية وبعض الاضطرابات النيورولوجية مع زيادة احتمال التعرض للولادة العسرة نتيجة الزيادة في الوزن.

كما تتناقص مقاومة الطفل لإجهاد الولادة وسوء التغذية في الفترة الأخيرة قبل الولادة. (الطواب، 2013).

5-التغيرات المصاحبة لفترة الحمل :

5-1-1-التغيرات الفيزيولوجية المصاحبة لفترة الحمل:

تحدث خلال فترة الحمل مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية ويستمر الحمل إلى غاية 40 أسبوع، ويتم حسابهم من أو ليوم بعد انتهاء آخر دورة شهرية، ويتم تقسيم 40 أسبوع

إلى ثلاث فترات تستمر كل فترة حوالي 3 أشهر، وتهتم المرأة الحامل بمعرفة التغيرات التي

تحدث لها، وفيما يلي عرض لمختلف هذه التغيرات التي تمر بها المرأة الحامل المقبلة على الولادة.

5-1-2-التغيرات الفيزيولوجية في الثلث الأول من الحمل الأسبوع الأول إلى الأسبوع 12:

خلال أشهر الحمل الثلاثة الأولى سيخضع جسم المرأة لتغيرات كثيرة، حيث تحدث تغيرات هرمونية تؤثر

على كافة أعضاء الجسم تقريبا، هذه التغيرات تصاحبها أعراض تدل على الحمل وذلك منذ الأسابيع

الأولى، وبالطبع يعد توقفا لدورة الشهرية علامة واضحة على حدوث الحمل، ويمكن أن تشمل التغيرات

الأخرى:

- غثيان في الصباح.
- تكرار التبول.
- تغير في شهية المرأة، أو ظهور الوحم كأن تشم رائحة غير موجود أو تشتهي طعاما في غير أوانه.

- علامات في الثدي:

الشهر الأول: كبر في الحجم، زيادة كمية الدم المناسبة إليهم الأوعية، وتزداد حساسية

حلمة الثدي وتظهر أوردة ممتدة تحت الجلد.

الشهر الثاني: تزداد صبغة الحلمة، ويظهر بروز حول منطقتها تسمى نتوءات مونت جمري.

الشهر الثالث :إفراز شيء كاللبن يسمى **colostrun** وأحيانا يطلق عليه السرسوب، لكنه يكون في بواكيره، وليس غزيرا كاللبن الذي يفرز في أول أيام بعد الولادة، والذي يسمى لبن " المسمار".

- إزدیاد ضخ القلب بنسبة 50 %
- علامات في الرحم:
- یزید حجم هو یلین ملمسه.یمكن سماع دقات قلب الجنین بعد الأسبوع العاشر بجهاز أعد

لذلك "Doptone" او "Sonacid"(لماضة ، ص.ص.66-67)

یجب على كل امرأة في الثلث الأول من الحمل أن تعتني بنفسها جيدا، وتهتم بتناول وجبات صغيرة لتجنب اضطراب المعدة والغثيان، ویمرور الوقت سوف تشعر المرأة بزوال الأعراض المزعجة، ویجب أن تعرف أن كل حمل مختلف عن الآخر، كما أن أعراض الحمل تختلف من امرأة لأخرى.

5-1-3- التغيرات الفیزیولوجية في الثلث الثاني من الحمل (الأسبوع 33 إلى الأسبوع 28):

معظم النساء یجدن الثلث الثاني من الحمل أسهل من الثلث الأول، حيث یخف أو ینتهي الإحساس بالتعب والغثيان، وأیضا یبدأ حجم البطن في الكبر مع نمو الجنین، وتحدث بعض تغيرات نذكر منها:

- یزداد حجم البطن.
- یختفي الغثيان، تكرر التبول.
- یكون الرحم محسوسا في البطن وليس في الحوض.
- الإحساس بأجزاء الجنین عند الأسبوع الرابع عشر.
- الإحساس بحركة الجنین في 16-20 من الحمل

(التغيرات التي تطرأ على المرأة الحامل، /www.123esaaf.com)

5-1-4- التغيرات الفيزيولوجية في الثلث الثالث الأخير من الحمل الأسبوع 29 إلى

الأسبوع 40 :

تستمر أعراض الحمل في الثلث الثالث أيضا في المرحلة الثالثة والأخيرة من الحمل، ويضاف عليها الإحساس بصعوبة في التنفس، الرغبة في التبول بكثرة، وذلك لكبر حجم الجنين ونموه حيث يضغط على الأعضاء الداخلية في الجسم، وتحدث تغيرات أخرى منها:

-ضيق في حركة التنفس نظرا لكبر حجم الرحم وضغطه على الحجاب الحاجز و الرئتين.

-كثرة وقوة حركة الجنين.

-بروز سرّة البطن.

-خروج سائل أصفر اللون من حلمي الثديين تمثل مبادئ لبن المسمار.

(التغيرات التي تطرأ على المرأة الحامل، /www.123esaaf.com).

نلاحظ ظهور تقلصات والتي يمكن أن تكون علامة منع لامات الولادة، كلما اقترب موعد ولادة المرأة، يصبح عنق الرحم أرق وأخف، وهذه عملية طبيعية تساعد على فتح قناة الولادة " المهبل" خلال عملية الوضع.

5-2- التغيرات النفسية المرتبطة بفترات الحمل:

5-2-1- الفترة الأولى:

تعتمد هذه الفترة على مدى تقبل المرأة الحامل لحملها حيث تستجيب بالحزن أو الفرحة، بناءً على رغبتها وفكرتها عن الحمل، ولا يوجد قياس نستطيع به قياس مشاعر المرأة الحامل لأنه مرتبط كذلك بإفراز الهرمونات المتزايدة في هذه الفترة، فبعض النساء الحوامل تشعر بازدياد الطاقة الجسمية والجنسية لديه نخلا لهذه الفترة، على خلاف البعض الآخر ففي معظم اللواتي يشعرون أن التغيرات الهرمونية

والجسمانية تزيد من توترهن وتعبهن، والتي قد تؤثر على كيفية رؤية أنفسهن و أجسامهن هن أقل جاذبية منذ يقبل، ومن الضروري في هذه الفترة أن تتواصل المرأة الحامل مع شريكها وتشاركهم شاعرها.

5-2-2-الفترة الثانية:

تختلف التغيرات النفسية التي تحدث في هذه الفترة من امرأة إلى أخرى، والأطباء لا تستطيع تحديد بشكل دقيق الأسباب والظروف المحيطة لهذه التغيرات النفسية حيث تشعر المرأة بحركة الجنين، وفي هذه المرحلة يبدأ، الإحساس بالأمومة بالظهور بقوة أكبر، حيث تكثر تساؤلاتها ومخاوفها حول دورها الأمومي و مدى كونها ستكون أم ناجحة لهذا الجنين في المستقبل، هل سيغير الطفل حياتها، وبالأخص حياتها الزوجية، وهل ستستطيع تحقيق التوازن بين الأمومة ومتطلبات العائلة الجديدة والزوج. كذلك تبدأ بتكوين صورة ذهنية لهذا الجنين وتصبح أكثر سعادة به في حالة قبولها لهنم البداية وأكثر استسلاماً للأمر الواقع في حالة رفضها لهنم البداية . (غانم ، 1011، ص17)

5-2-3-الفترة الثالثة:

تشعر المرأة الحامل في هذه الفترة أن الجنين كائن مستقل له صفات شخصية، وتبدأ بتكوين صورة له في عقلها وتبدأ تتفاعل معها عاطفياً حيث يتكون لديها معتقدات خاصة به، فعلى سبيل المثال : تشعر في لحظة ما أنه سعيد و يتحرك، وفي لحظة أخرى أنه جائع، وإذا قلت حركته قد تعتقد أنه نائم، وإذا زادت الحركة والركل قد تعتقد أنه غاضب.

ولقد ذكر caplan أن التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على المرأة الحامل ومنها تغير الرغبة الجنسية، والمزاج المتأرجح ، وزيادة الحساسية ، التي تؤثر بدورها على صورة المرأة لنفسها وشكل جسم المرأة بالكامل، والمرتبطة بحسب Weidenback بمدى الترابط في العلاقة بين المرأة الحامل والمحيط المؤثر بها، أي موقف الزوج والعائلة، و الدعم المقدم من قبلهم للمرأة الحامل والذي يساعد على تقبل هذه التغيرات والتعامل معها.

ولقد أشار كلا من Star و Goldsten أن التناقض والتذبذب العاطفي بمعنى (الانبساط والانطواء)

هو الشعور السائد أثناء الحمل و الذي يتحكم به عدة عوامل:

- استعداد وتخطيط الزوجين للحمل (مرغوبية الحمل) .
- الظروف المادية.
- العلاقة العاطفية بين الزوجين ودرجة نضجها.
- درجة الوعي لكلا الزوجين.
- طبيعة اتصالاتهما لشخصية (الحوار، التفاهم، العلاقات، العنف، الشراكة).

(غانم. 2011، ص.ص.17-18)

❖ 6- الاضطرابات النفسية المصاحبة للحمل :

هناك بعض الاضطرابات النفسية تخص فترة الذات نتيجة للتغيرات الهرمونية في هذه الفترة والتي تؤثر في كيمياء الجسم عموما وكيمياء المخ خصوصا، ومعيدة الضبط مراكز منطقة "ما تحت المهاد" مؤثرة في شهية بعض الأطعمة ومستثيرة للقيء في فترة الصباح ونذكر من بين هذه الاضطرابات مايلي :

6-1- البيكا (pica):

حيث تأكل المرأة الحامل المصابة بهذا الاضطراب مواد غير معتادة كالطين أو الرمل أو حتى القاذورات وتجدر الإشارة إلى أن هذا النوع من الاضطرابات النفسية تسود غالبا في المجتمعات الريفية الفقيرة، كما يوجد عند الأطفال أيضا ويرجع أن سبب إصابة المرأة به هو نكوصها إلى مراحل نمو مبكرة أو إعادة ضبط منطقة ما تحت المهاد مما يولد الرغبة لتناول بعض هذه المواد الغريبة .

6-2- الوحم: هو إشتياق المرأة الحامل لتناول بعض الأطعمة بالذات وامتناع عن أخرى (بغض النظر عن مواسم الخضر وفواكه) ترجع نفس أسباب اضطراب " البيكا " للإصابة بالوحم .

6-3- الحمل الكاذب : هو حالة نادرة تصيب بعض النساء العقيمات ، لمرورهن بفترة طويلة يشنقن إثرها للحمل فتظهر بعدها أعراض الحمل كانتفاخ البطن وانقطاع الدورة الشهرية وتضخم الثديين وحدوث الغثيان والقيء في صباح ويعتبر "أبو قراط " أول من وصف هذا الاضطراب .

ويبدل الحمل الكاذب على مدي قوة تأثير العوامل النفسية على الحالة الجسدية التي تستجيب بالمطابوعة والانصياع ، محدثة تغيرات فيزيولوجية اتجاه الرغبات وصراعات لاشعورية كما يصنف هذا الاضطراب ضمن الاضطرابات السيكوسوماتية أو اضطرابات التحولية . (تكوك،2014، ص.ص.63،64)

7-الحمل و العلاقة الجنسية

تستمر العلاقة الجنسية بشكل طبيعي ، إلا في حالات النزيف ، باعتباره علامة من علامات الإجهاض المنذر في الشهور الأولى من الحمل و أيضا يمنع الاتصال الجنسي في حال حدوث النزيف في الأشهر الأخيرة من الحمل باعتباره علامة تدل على اضطراب وضع المشيمة ، و عدا هاتين الحالتين السياق ذكرهما ، فلا يوجد أي مانع الممارسة الجنسية ، مع الأخذ بعين الاعتبار عدم حدوث ضغط على الحمل . ما يستدعي اتخاذ أوضاع معينة تكفل ذلك.

ناهيك عن أن بعض النساء تشدد رغبتهن الجنسية في فترة الحمل لاحتقان منطقة الحوض و قد تصل بعضهن إلى ذروة الجماع (ORGASM) ، لزوال مخاوفهن السابقة من حدود الحمل و في المقابل نجد نساء تمتع عن النشاط الجنسي لانشغالهن الكامل بالحمل و الأمومة و اعتبار الممارسة الجنسية لا تتماشى مع مصلحة الحمل و الحامل.

أما من ناحية الرجال ، فيعضهم ينفّر من مظهر المرأة الحامل و قد يؤثر ذلك على العلاقة الزوجية ككل كما أن هنالك بعض آخر يخشى إتيان المرأة الحامل ما يسمى بعقدة "مادونا" لشعوره في ذلك انتهاك لحرمة شيء مقدس . (نفس المرجع السابق،،ص66)

خلاصة الفصل:

نستخلص مما سبق عرضة أن فترة الحمل تعتبر الفترة التكوينية في حياة الإنسان ، وتبدأ من لحظة الإخصاب وتنتهي بالولادة، فهذه المرحلة تتميز بأهمية خاصة في حياة المرأة ، بحيث تكون المرأة فيها مختلفة فيزيولوجيا ونفسيا عن حالتها قبل الحمل وبعده ويرجع ذلك إلى التغيرات الهرمونية لديها لذلك تحتاج إلى قدر كبير من الرعاية النفسية والصحية التي لا بد من توفيرها لتجنبها أية ضغوطات نفسية ولا أمراض قد تضر بها وبجنينها.

الفصل الثالث :الضغط النفسي

التمهيد

(1) مفهوم الضغط النفسي

(2) أعراض النفسي

(3) مراحل

(4) آثار المترتبة على الضغط النفسي

(5) النماذج المفسرة لضغط النفسي

(6) مستويات الضغط النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد موضوع الضغط النفسي من المواضيع الهامة في علم النفس، حيث أن الحياة مليئة بالضغوط النفسية التي ترهق الإنسان وتجعله غير متكيف في حياته اليومية التي تزداد فيها مطالب الحياة وتتسارع فيها التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية، مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد، حيث أن الأفراد في جميع مراحل حياتهم قد يتعرضون إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والشارع...الخ. وبما أن الضغط النفسي هو من بين متغيرات دراستنا هاته. قمنا في فصلنا هذا بتطرق إلى مختلف جوانب الضغط النفسي من تعاريف أعراض الضغط النفسي و مراحل الآثار المترتبة عن الضغط النفسي، النماذج و النظريات المفسرة له و مستوياته..الخ.

1. تعريف الضغط النفسي :

1-1-التعريف اللغوي: بالرجوع إلى المعاجم اللغوية نجد أن الضغط يعنى تضيق معنوي تأثير، إكراه." (أنطوان وآخرون، 2001، ص 883).

أما فيقول في المعجم الوسيط: "ورد ضاغطة بمعنى زاحمه الضغطة الضيق، القهر والاضطرار، الرحمة والشدة". (إبراهيم وآخرون، دون سنة، ص 540).

1-2-التعريف الاصطلاحي: المصطلح قد تناوله الأفراد والجماعات والمهنيون بمعاني مختلفة تبعا لتخصصاتهم ومجال حياتهم الاجتماعية و المهنية فترى الأطباء يستخدمون لفظ الضغط في إطار الميكانيزمات الفيزيولوجية ، ويستخدمه المهندسون للدلالة على التحمل الخرساني مثلا: ويتناوله علماء النفس للدلالة على الحالة النفسية والمزاجية الناتجة عن وجود الإنسان في حالة الضيق وشعور بالظلم أو الاختناق، أما الإداريون فيستخدمون اللفظ كتعبير عن التحدي لنظام معين ولكن اللغويون يستخدمون اللفظ لتدليل على التأكد من مقطع أو لفظ لغوي معين. (الفرماوي، 2000، ص 20).

و يعرف الضغط النفسي بالتناوب مع مصطلح القلق، و هذا ما توصلت إليه نتائج الباحثين السيكلوجيين و التي أكدت على أن القلق علامة على أن هناك شيئا غير متزن في المحيط النفسي للفرد. وأنه في كثير من الأحيان واحد من العديد من الاستجابات للمواقف الضاغطة، و يتمثل أساسا في الخوف و الإنذار بالخطر و الفرع و يمكن أيضا أن يكون أساسه الإنذار، كما يختلف الضغط النفسي عن التوتر العصبي الذي يمكن أن ينتج عن المواقف الضاغطة بعيدا عن التعب العصبي أو الإثارة العاطفية الفارطة. (كشروط، 1995، ص 302).

والضغط هو تجربة ذاتية تحدث اختلالا نفسيا أو عضويا لدى الفرد و ينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه. يتيح لنا هذا التعريف تحديد ثلاث مكونات رئيسية للضغط في المنظمات هي المثير، الاستجابة، التفاعل. (سيزلاقي، 1991، ص180).

2- أعراض الضغط النفسي:

عندما يفشل الفرد في التحكم بالمصادر التي تسبب له ضيقا أو إزعاجا فإنه يمر بخبرة أو حالة تعرف بالواجهة أو الهرب و مع استمرار المصادر المسببة للضغط تظهر الأعراض ، و يجدر التنبيه إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد و لا على جميع الأشخاص فلكل واحد نقطة ضعف و إمكانات خاصة به و يدرك الموقف بطريقة تختلف عن الآخر و تصنف الأعراض الناتجة عن الضغوط كالتالي:

2-1- الفيسيولوجية:

يؤثر الضغط سلبا على النواحي الفيسيولوجية للفرد و يظهر التأثير كالتالي:

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم ما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب و ارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة السكر فيه . و اضطرابات الأوعية الدموية.

- ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم ما قد يؤدي إلى تصلب الشريان و الأزمات القلبية، جفاف الفم و اتساع حدقة سلامة العين (عبد العظيم، 2006، ص.ص.2،5).

2-2- الجسدية:

- العرق الزائد

- التوتر العالي

- الصداع بأنواعه
- ألم في العضلات و خاصة الرقبة و الأكتاف.
- عدم الانتظام في النوم (أرق ، نوم زائد ، الاستيقاظ المبكر على غير العادة).
- إصتكاك الأسنان
- الإمساك
- آلام الظهر و خاصة الجزء السفلي
- الإسهال و المغص
- التهاب الجلد ، طفح جلدي
- عسر الهضم
- القرحة
- التغير في الشهية
- التعب
- زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي للإصابات الجسدية

2-3-الانفعالية:

- سرعة الانفعال
- تقلب المزاج
- العصبية
- سرعة الغضب
- العدوانية و اللجوء الى العنف

- الإكتئاب

- سرعة البكاء

2-4-المعرفية:

- النسيان

- صعوبة في التركيز

- صعوبة اتخاذ القرار

- اضطرابات في التفكير

- ذاكرة ضعيفة أو صعوبة في استرجاع الأحداث

- استحواذ فكرة الواحد على الفرد

- انخفاض في الإنتاج أو دافعية منخفضة

- انجاز المهام بدرج عالية من التحفظ

- تزايد عدد الأخطاء

- إصدار إحكام غير صائبة

2-5أعراض خاصة بالعلاقات الشخصية:

- عدم الثقة غير المبررة بالآخرين

- لوم الغير

- نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة

- تصيد أخطاء الآخرين

- التهكم و السخرية

- تبني سلوك و اتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين(عسكر، 1998، ص6-5).

3-مراحل الضغط النفسي:

يعتبر هانز سيلاي Hans selye من الرواد الأوائل الذين اهتموا بموضوع الضغط النفسي و نتائجه السلبية و المرضية، حيث قدم نموذجا من ثلاث خطوات تتضمنها الإستجابة للضغط النفسي أطلق عليها إسم:متلازمة التكيف العام "Générale Adaptation Syndrome" و يرى سيلاي أن الضغط إستجابة تتكون من ثلاث مراحل:

3-1-مرحلة الإنذار "التحذير" :

و فيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد و تقوم بإفراز الهرمونات و يتسارع النبض و التنفس، و يصبح فيها الشخص في حالة متأهبة للمواجهة أو الهرب. (النابلسي و آخرون،1991، ص 285).

3-2 مرحلة المقاومة:

حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد و كلما زادت حالة الضغط انتقل الفرد إلى مرحلة المقاومة و فيها يشعر الفرد بالقلق و التوتر، ممل يشير إلى مقاومة الفرد للضغط و قد يترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث و ضعف القرارات المتخذة و عرضة للأمراض خلال هذه المرحلة و ذلك لأن الفرد لا يستطيع أن يسيطر على الموقف بإحكام.(سيزلاقي، 1991، ص 181).

3-3مرحلة الإنهاك :

تحدث عند الفشل في التغلب على التهديد و استمرار الضغط النفسي لفترة طويلة، مما ينجم عنه استهلاك العضوية لمصادرها الفيزيولوجية مما يؤدي إلى الانهيار الجسمي أو الانفعالي، فعندما تنهار

المقاومة يحل الإرهاق و نظر الأمراض المرتبطة بالإجهاد مثل القرحة المعدية، الصداع، ارتفاع ضغط الدم، و الأخطار التي تشكل تهديدا مباشرا للفرد و المنظمة على السواء، و يفسر HEBB الضغط النفسي بطريقة أخرى تبين أن الفرد يعمل تحت ظروف خارجة عن إرادته في التحكم فيا، فيصبح قلقا، ضعيف التركيز، فيق أيضا أداؤه. (الهاشمي،2003،ص 9)

4- الآثار المترتبة على الضغط النفسي :

عندما يتعرض الفرد لموقف ضاغط يصاحب ذلك التأثير على جميع جوانب شخصيته الفيزيولوجية والسلوكية والمعرفية والانفعالية وبالتالي تؤثر على الصفة النفسية للفرد وذلك من خلال خلق مشكل في توافق الفرد مع نفسه ومع محيطه الخارجي الذي يحتك به دائما، ولكن هذه الآثار تختلف من شخص لآخر وهذا حسب شخصيته وكذا حسب شدة الضغط التي يتعرض لها واختلاف المواقف الضاغطة، ومن أهم الآثار المترتبة على الضغوط النفسية نذكر ما جاء به (خليفة، 2008، ص 144).

4-1- الآثار الفيزيولوجية:

إن أحداث الضغط التي يتعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء وإفرازات الغدد والجهاز العصبي تتمثل فيما يلي:

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم تؤدي إلى زيادة ضربات القلب زيادة معدل التنفس، ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم مما يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية .
- اضطرابات حشوية في المعدة والأمعاء.
- زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم، وإذا استمر لمدة طويلة، فإنه يؤدي إلى نقص الوزن والإجهاد والانهيار.

وقد اتضحت آثار الضغوط النفسية على أجهزة الجسم الفيزيولوجية من خلال الجدول التالي:

الأعراض	العضو المصاب
<ul style="list-style-type: none"> - النوبات القلبية - ارتفاع ضغط الدم - الذبحة الصدرية 	الجهاز القلبي الدوري
<ul style="list-style-type: none"> - اضطراب في القولون - قرحة المعدة - الإسهال 	الجهاز الهضمي
<ul style="list-style-type: none"> - الاستثارة و الرغبة الزائدة في التبول - اضطرابات في الدورة الشهرية للإناث - اضطرابات جنسية 	الأعضاء التناسلية
<ul style="list-style-type: none"> - انقطاع التنفس و صعوبته - الكحة - الربو 	الجهاز التنفسي
<ul style="list-style-type: none"> - ألم الرقبة - التهاب المفاصل - ألم الظهر 	الجهاز الهيكلي

- تيبس العضلات	
- الاكزيما - الصدفية	الجلد

إن كل الأجهزة العضوية بالجسم تتأثر بالضغوط النفسية وتظهر على شكل مجموعة من الأعراض

المتفاوتة التأثير والآلام. (جمعة، 2007، ص34).

4-2- الآثار النفسية: يمكن إيجاز هذه الآثار حسب ما ورد:

- سرعة الاستشارة والخوف والغضب.
- القلق والإحباط واليأس.
- الشعور بالعجز، فقدان الاستقرار النفسي.
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك .
- انخفاض تقدير الذات.
- فقدان الثقة بالنفس.
- توهّم المرض والإحساس بالألم.
- النظرة المتشائمة (السوداوية) للحياة .
- انخفاض مستوى الطاقة لدى الفرد .
- زيادة الاندفاعية و الحساسية المفرطة
- فقدان الاهتمام بالآخرين والعمل. " ومن أهم آثار الضغوط على الجانب النفسي

(طه حسين، 2006، ص45)

4-3- الاحتراق النفسي:

هو عبارة عن: " حالة من الإنهاك الجسمي والانفعالي والعقلي ينتج عن التعرض لمواقف مشحونة انفعاليا وضاغطة مصحوبة بتوقعات شخصية مرتفعة تتعلق بأداء الفرد. (جمعة، 2007، ص37).

إن مفهوم الاحتراق النفسي عبارة عن: "خبرة نفسية سلبية يعيشها الفرد وتسبب له الكثير من المشكلات وعدم الشعور بالارتياح و هذا حسب (عبد العظيم، 2008، ص28) وتؤدي بالتالي إلى حدوث نتائج سلبية ويتضمن الاحتراق النفسي ثلاث مراحل:

– **المرحلة الأولى :** تتضمن عدم التوازن بين مطالب الفرد ومصادره .

– **المرحلة الثانية:** تتضمن حدوث توتر انفعالي فوري لدى الفرد، أي حدوث تعب وإرهاق على المدى القصير .

– **المرحلة الثالثة:** تتكون من عدد من التغيرات في اتجاهات الفرد وسلوكه.

4-4-اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة:

يشير إلى مجموعة من الأعراض المميزة التي تعقب فشل الفرد في مواجهة متطلبات حدث مؤلم من خلال الأنماط العادية للسلوك، وخاصة في غياب المساندة الاجتماعية فيشعر الفرد بالعجز في مواجهة الحدث اضطراب ما بعد الصدمة هو جملة من الأعراض التي يعانيها الفرد عقب تعرضه لأحداث صدمية بفترة وتتمثل في إعادة معايشة الحدث الصادم عن طريق الأحلام الكوابيس المصاحبة الاضطراب النوم سرعة الانفعال، الاستثارة، التهيج والعدائية وأهم ما يميزها هو العودة إلى الماضي وتذكر الأحداث الصدمية بشكل لا إرادي.(Khacha,1996,P113)

4-5-الآثار المعرفية:

تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد و بالتالي تصبح العديد من الوظائف العقلية غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

– نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف الملاحظة.

– تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف.

- عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف.
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.
- التعبيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين.
- اضطراب التفكير حيث يغلب عليه التفكير النمطي الجامد بدل التفكير الابتكاري.

(عبد العظيم، 2006، ص44).

4-6- الآثار السلوكية: إن الآثار السلوكية تظهر على الشكل التالي :

- انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.
- تعاطي العقاقير والمخدرات وتدخين السجائر.
- اضطرابات النوم وإهمال الصحة والمنظر.
- الانسحاب عن الآخرين والميل إلى العزلة.
- تزايد معدلات الغياب عن العمل والتوقف عن ممارسة الهوايات. " إذن كان هذا عرض لأهم الآثار الناجمة عن المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد والتي تحدث استجابات كلها يكون لها مفعول على الاستقرار النفسي للإنسان على مختلف مكونات شخصيته كل حسب فردا نيته وذلك من خلال مراعاة الفروق الفردية للأشخاص. (ديان، 2007، ص6).

5- النماذج و النظريات المفسرة للضغط النفسي :

5-1- النماذج:

أ - النموذج المنبسط : يتمثل في الأشخاص الذين يظهرون سلوكيات تتميز بالعنف ويتميزون عادة بمجموعة معقدة من السمات : عدم القدرة على الصبر ، يتكلمون بسرعة ، يستعملون الإشارات بكثرة ، عدوانيين ، عنيفين ، ينفعلون بسرعة ، يطوقون للمنافسة ، و استجاباتهم للضغط تكون عن طريق ميكانيزمات و الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض القلبية.

ب - النموذج المنطوي: هم الأشخاص الذين يتميزون بعاطفة جياشة فالأشخاص من هذا النوع لديهم دفاعات قوية ، عدم الاعتراف أو القدرة على التعبير عن عواطفهم مما يجعلهم يتألمون في صمت و استجاباتهم للضغط تكون بواسطة ميكانيزمات قشرية كظرية حيث أنهم أكثر قابلية من غيرهم للإصابة بالأمراض المناعية مثل مرض السرطان.

ج- النموذج الوسطي : هو نموذج يقع لبن النموذجين السابقين المنبسط و المنطوي الأشخاص من هذا النوع يعتبرون مثالية في سلوكياتهم فهم يتميزون بالنجاح،التفوق،الصحة الجيدة و التكيف الاجتماعي و حالة الضغط عند هؤلاء متوسطة ومعتدلة . (عسكر ، 2003،ص80)

5--2 النظريات :

تعددت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها و انطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية ، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك و من حيث المسلمات كل منها:

أ - نظرية هانز سيلبي : كان " هانز سيلبي " بحكم تخصصه كطبيب ، متأثراً بتفسير الضغط تفسيراً فيزيولوجياً و تنطلق نظرية هانز سيلبي من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل هو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص و يضعه على أساس للبيئة الضاغطة و يعتبر سيلبي أن الأعراض الإستجابية الفيزيولوجية للضغط عالية و هدفها المحافظة على الكيان و الحياة ، و حدد سيلبي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط ، و يرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام و هي :

- :الفرع : و فيه يظهر الجسم تغيرات و استجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ، و نتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم و قد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم و يكون الضاغط شديداً.

-المقاومة : و تحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلامزماً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى و تظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

-الاجهاد :مرحلة تعقب المقاومة و يكون فيها الجسم قد تكيف ، غير أن الطاقة الضرورية قد استنفذت ، و إذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة و مستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف. (فاروق 2001، ص98)

ب - نظرية سيبيلر جر : يعتبر فهم نظرية "سيبلر جر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط ، فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما : قلق الحالة و قلق السمة . و يشير كذلك إلى أن للقلق شقين يشملان ما يشار إليه أنه سمة القلق العصابي و القلق المزمن.

و سمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق قلقاً يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية ، بينما حالة القلق موقفية و تعتمد بصورة أساسية و مباشرة على الظروف الضاغطة "سيبلر جر" في

نظريته للضغط يربط بين قلق الحالة و الضغط و يعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق و ما يشتبه في علاقة قلق الحالة بالضغط ، يستبعده عن حالة قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط حيث أن الفرد يكون من سمات شخصية القلق أصلا.

و في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة و التي تكون ضاغطة ، و يميز بين حالات القلق الناتجة عنها و يحدد العلاقة بينها و بين مكانز مات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة و تخفف الضغط (كبت ، إنكار ، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الضاغط. كما نجد "سيبلر جر" يساوي بين المفهومين (الضغط ،القلق) و ذلك لان الضغط النفسي و قلق الحالة يوضحان بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي و المثيرات التي تستدعي هذه الضغوط فالقلق كعملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل بشكل ما من الضغط.

و تبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط ، كما يميز بين مفهوم الضغط و مفهوم التهديد ،فكلمة الضغط تشير على الاختلافات في الظروف و الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي.(هارون ، 2003 ،ص54)

ج- نظرية موراي :يعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة و مفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك و مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة و الجوهرية للسلوك في البيئة و يعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تفوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ، و يميز "موراي" بين نوعين من الضغوط هما:

-ضغط بيتا : و يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

-**ضغط الفا :** و يشير إلى خصائص الموضوعات و دلالاتها كما هي ، و يوضح "موراي" أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول و يؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة معينة. و يطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة ، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز و الضغط والحاجة الناشطة فهذا يعبر عنه .(فاروق،2001، ص10)

6-مستويات الضغط النفسي:

نستطيع دراسة الضغط على ثلاثة مستويات مختلفة هي:

6-1-على المستوى الفيزيولوجي: يظهر الضغط على شكل إضطرابات وظيفية للأعضاء منها:

ارتفاع معدل التنفس تزداد ضربات القلب بحيث تصبح أكثر نشاطا....الخ (Renaud, Jacqueline ،

(Science et Vie، N°804، P 36- 1984)

و قد أثبتت الدراسات التي أجريت حول التغيرات التي تطرأ على الإفراز الهرموني أن هذا الأمر يضطرب عند تعرض الجسم للضغط و بينت التجارب أن النشاط الزائد للغدة الدرقية عادة ما ينجم عنه زيادة في الضغط العصبي كما أن هذا الأخير يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية و زيادة إفرازاتها مما يزيد بدوره من شدة التوتر النفسي و حدته.

6-2-على المستوى النفسي: يظهر على شكل إحساس بالضيق الذي يصاحب أداء أي عمل من

الأعمال(الهاشمي، 2003، ص 9).

كما يمكن ملاحظته على شكل صراعات و إحباطات فالإحباطات تنشأ عندما يقوم الشخص بمحاولات متكررة تتوج بالفشل في تحقيق هدف معين أو إجتئاب وضعية أو موقف ضاغط، و عندما تتكرر هذه

الإحباطات عن الشخص بإمكانها أن تولد ضغطا(سامي عبد القوي ، 1994، ص 126)

3.على المستوى الإجتماعي: عند الحديث عن الضغط في هذا المستوى يجب أولاً الحديث عن التفاعل

بين الفرد و البيئة التي يعيش بمعزل عن الآخرين، فالفرد حصيلة تفاعل دائم مستمر في المجتمع الذي

نشأ فيه و هناك من يرى بأن الفرد حيلة هذه الضغوط الاجتماعية كما أن العادات و التقاليد، القيم المعايير تمثل قوة اجتماعية هائلة تسبب ضغطا على الفرد و المجتمع.(ساهر ، 1992،ص 141).

خلاصة الفصل:

نلاحظ من خلال الإطار النظري لموضوع الدراسة، بان موضوع الضغط النفسي الذي تتعرض له النساء في الحمل الأول متداخل و متغير بحسب مرحلة الحمل التي تمر بها المرأة.

فالضغط المرتبط بالشهور الأولى مختلف عن الشهور الوسطى و الأخيرة، ذلك الحالة السيكولوجية للمرأة الحامل في كل فترة مرتبطة بهذه التغيرات، و متأثرة بعوامل متعددة مثل : الفترة الحرجة من حياة المرأة.

إن الضغط النفسي خلال فترة الحمل الأول هي جزء من مجموع الضغوطات النفسية التي تمر بها النساء خلال فترة حياتهم، و لا تقتصر هذه الضغوط على المرأة الحامل نفسها، بل يشمل ذلك زوجها و عائلتها الكبيرة، و التي تسعى للحفاظ عليها و علا صحتها و صحة الجنين خلال فترة الحمل.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : منهجية الدراسة

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية

2. الدراسة الأساسية

2.1 المنهج المتبع

2.2 مجموعة الدراسة

3.2 مكان و زمان الدراسة

4.2 أدوات و تقنيات الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد

تشكل المنهجية جزءا هاما في اختيار المعلومات الموجودة في الإطار النظري و الوصول إلى الحقائق المتعلقة بمجتمع الدراسة فالميدان هو جزء الذي يتم فيه التأكد من صحة أو خطأ الفروض التي صيغت و كانت منطلقا للبحث ومن اجل ربط الظاهرة المدروسة بالواقع الملموس وبعد الإلمام بجوانبها النظرية واكتمالها لابد من وضع إطار منهجي يمكننا من السير وفقه خلال عملنا الميداني .

وهنا سنقوم بعرض دراستنا الاستطلاعية و الأساسية التي تتضمن المنهج المتبع ومكان و زمان الدراسة ومجموعة الدراسة ومعايير إنتقائها خصائصها و التعريف بمختلف الوسائل المعتمد عليها أثناء الدراسة و خطوات إجرائها.

الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة هامة في البحث العلمي نظر لارتباطه بالميدان ومن خلالها

نتأكد من وجود عينة الدراسة الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث

وكان الهدف منها التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة

الأولى. و معرفة خصائصها ونظر الطبيعة الموضوع توجهنا إلي المؤسسة الاستشفائية المتخصصة في

طب النساء والتوليد"محمد بوضياف بالبويرة " حيث قمنا بافتراض مقابلة مع العاملين في المؤسسة

الاستشفائية لتوضيح طبيعة الدراسة والغرض منها مع التأكد من وجود الحالات المطلوبة للدراسة وإجراء

وتطبيق المقياس على العينات المتوفرة لهذا صغنا التساؤل التالي:

- ما هو مستوى الضغط النفسي الذي تعيشه النساء الحوامل المقبلات على الولادة لأول مرة ؟

1) الدراسة الأساسية

1.2. المنهج المتبع

أن طبيعة أي بحث علمي يفرض على الباحث إتباع منهج معين للوصول إلى المعرفة العلمية

الدقيقة كما يتطلب منه استخدام أدوات مناسبة حيث يعرف المنهج بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في

دراسته للمشكلة لاكتشاف الدقيقة و الإجابة عن الأسئلة و الاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث وهو

البرنامج الذي يحدد لنا السبيل للوصول إلى تلك الحقائق و طرق اكتشافها (شفيق، 2001، ص 86)

و نظرا لطبيعة بحثنا اعتمدنا على المنهج العيادي على أنه أحد المناهج الرئيسية في مجالات

الدراسات النفسية و يقوم على أسلوب دراسة حالة بصورة كلية شاملة لكونها منفردة في خصائصها (كامل

، 2004، 263). فالمنهج العيادي هو الأمثل لفهم طبيعة السير النفسي للنساء الحوامل المقبلات على

الولادة للمرة الأولى بعد الملاحظة المعمقة للحالات و إدراك مستوى ضغطهن .

2.2. مجموعة الدراسة

قمنا باختيار مجموعة دراستنا بطريقة قصديه والتي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الداخلية لإلغاء مصادر التحريف المتوقعة (ابوزينا و آخرون، 2006، ص20).

• معايير انتقاء مجموعة الدراسة:

- أ. أن تكون المرأة الحامل الموجودة في المركز مقبلة على الولادة للمرة الأولى .
- ب. أن لا تعاني من أي مرض عضوي .
- خصائص مجموعة البحث في جدول :

الجدول رقم (1) يلخص خصائص مجموعة الدراسة في المؤسسة الاستشفائية

خصائص العينة الحالات	السن	المستوى التعليمي	الحالة الاجتماعية و الاقتصادية
الجوهر	39	الثانية ابتدائي	متوسطة الحال "ماكثة في البيت"
لامية	26	الثالثة ثانوي	متوسطة الحال "ماكثة في البيت"

3.2. مكان و زمان إجراء الدراسة

قمنا بإجراء الجانب التطبيقي من بحثنا في مؤسسة الصحة العمومية الاستشفائية (محمد بوضياف) ولقد قمت باختيار هذه المؤسسة نظرا لاحتوائها على فرع التوليد مجهز بكل الوسائل اللازمة للنساء المقبلات على الولادة وكل التسهيلات التي تلقينها من طرف الطاقم الإداري ومن قبل كل عمال مصلحة

التوليد ، مع تقبل النساء بالمشاركة و الحديث و الحديث عن حالتهم ونظرا للرعاية الصحية الجيدة في هذا القسم اخترته كمكان لإجراء الدراسة و مع وجود البيئة المناسبة التي تخدم البحث .

(2) أدوات و تقنيات الدراسة

اعتمدنا في هذا البحث على ثلاث تقنيات حيث لجأنا إلى استعمال المقابلة العيادية النصف موجهة و مقياس " ليفستين " للضغط النفسي.

1.3. المقابلة العيادية النصف موجهة :

يعرفها " جوليان روتر " 1985: هي عبارة دينامية وتبادل لفظي بين شخصين أو أكثر ، و تستخدم هذه الطريقة للحصول على تاريخ الحالة الذي يجمع مصادر لمعلومات متعددة ليكون منها صورة متماسكة للشخص، وفي المقابلة النصف موجهة، يدرك القائم بالمقابلة انه يريد المعلومات فهو يقوم بتوجيه أسئلة مباشرة كثيرة لتغطية الموضوع المدروس (روتر ، 1985 ، 70).

ويعرفها "شيلان كولت" : بأنها من الأدوات الأكثر شيوعا لجمع المعلومات اذ يستخدمها الباحث العيادي للاتصال مع المفحوص ونعني بالمقابلة العيادية تبادل الأقوال بين الفاحص و المفحوص وعلى الفاحص ان يكون ذو صباغة ويسهل دائما الكلام مع اخذ بعين الاعتبار الاتصال الغير الشفوي.

(22، 1989، colette).

يستند هذا البحث إلى أدوات و تقنيات من اجل جمع البيانات تمثلت أيضا في مقياس " ليفستين " . كما قمنا بتحديد المحاور التي يعتمد عليها دليل مقابلتنا في هذه الدراسة ، حيث أن:

المحور الأول: البيانات الشخصية تهدف إلى معرفة بيانات الشخص.

المحور الثاني: الحالة الإجتماعية تهدف إلى معرفة الأوضاع المعيشية للحالة.

المحور الثالث: الضغط النفسي يهدف إلى تحديد مستوى الضغط لدى النساء الحوامل.

المحور الثالث: النظرة المستقبلية تهدف إلى معرفة كيفية التصور للمستقبل.

2.3. اختبار إدراك الضغط " ليفستاين evensteinL et All":

أعد هذا الاختبار من طرف الباحث " ليفستاين " و آخرين سنة 1993 بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط ، يتكون هذا الاختبار من 30 عبارة نميز منها بنود مباشرة و بنود غير مباشرة .

• البنود المباشرة :

تمثل (22) عبارة و تتمثل في العبارات رقم :

(2,3,4,5,6,8,9,11,12,14,15,16,18,19,20,22,23,24,26,27,28,30)

و تدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف ، و على مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالرفض.

• البنود الغير مباشرة :

تشمل (08) عبارة المتمثلة في العبارات: (1,7,10,17,13,21,25,29) وتدل على وجود مؤشر إدراك

الضغط المرتفع عندما يجيب عليها بالرفض و على مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول .

3.3. الخصائص السيكومترية للاختبار

أ. الصدق

حسب دراسة "ليفستاين" (Levenstein) التي قام بها للتحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق

التلازمي ، الذي يرتكز على مقارنة مقياس إدراك الضغط مع المقياس الآخر للضغط ، أظهرت النتائج أن

هناك ارتباط قوي بهذا المقياس مع "سمة القلق" يقدر ب 0.75 ، و مع مقياس إدراك الضغط "كوهن" (ohenc) يقدر ب 0.73 بينما سجل ارتباط معتدل يقدر ب 0.56 مع مقياس الاكتئاب و ارتباط ضعيف يقدر ب 0.35 مع مقياس قلق الحالة .

ب- الثبات

قام "ليفستاين" بقياس التوافق الداخلي للاستبيان باستعمال معامل (ألفا) فظهر وجود تماسك قوي يقدر ب 0.90 كما اظهر قيس ثابت المقياس باستعمال طريقة تطبيق و إعادة تطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر ب ثمانية أيام وجود معامل ثبات مرتفع يقدر ب 0.80 ،يشير "ليفستاين" و آخرون سنة (1993) بان هذا الاستبيان يعتبر أداة ثمينة و إضافة لوسائل البحوث النفسية الجسدية و يمكن أن يكون عاملا تنبؤيا هاما للحالة الصحية للفرد لاحقاً (أيت حمودة ، 2005، ص 226).

4.3. كيفية تطبيق الاختبار :

يقوم الفاحص بشرح التعليمات للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي و تتمثل التعليمات :

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

- تقريباً أبداً.

- أحياناً.

- كثيراً.

- عادة.

5.3. كيفية تصحيح الاختبار :

إن كيفية تصحيح و تنقيط عبارات الاختبارات يتم التدرج فيها من 1 إلى 4 نقاط ، و هذه الدرجات تتغير حسب نوع البنود ، فالبنود المباشرة تنقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة) .
 أما البنود غير المباشرة فتتقط من 4 إلى 1 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة).
 و الجدول رقم (02) يوضح ذلك ، إذ بعد تنقيط كل بند ، نقوم بجمع الدرجات المحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار .

جدول رقم (02) : يمثل كيفية اختبار إدراك الضغط لـ "Levenstein"

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

6.3. الأساليب الإحصائية الخاصة بالاختبار:

يتغير التنقيط حسب نوع البنود مباشرة أو غير مباشرة ، و يستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا المقياس ،
 وفق المعادلة التالية:

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

يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة ، وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب المؤشر إدراك الضغط من الصفر (0) ويدل على ادني مستوى من الضغط إلى واحد(1) ويدل على اعلي مستوى من الضغط (ايت حمودة،2005). وبنود المقياس ترفق في الملحق رقم 02 والملحق رقم 03.

خلاصة الفصل :

تضمن هذا الفصل تقديم لأهم إجراءات الدراسة الميدانية بشكل مفصل بدءا بدراسة الاستطلاعية وأهدافها وتحديد العينة، ثم الانتقال إلى الدراسة الأساسية بتحديد المنهج المتبع، والحدود المكانية والزمنية والعينة، وأيضا أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكومترية، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة التيتم الاعتماد عليها في الدراسة.

وبسبب تفشي فيروس كورونا لم نستطع القيام بالتريص رغم عدة محاولات قمنا بها إلا أن المصلحة الإستشفائية وإدارة رفضوا ذلك خوفا على صحتنا وعلى نقلنا للوباء وانتشاره في المجتمع و المؤسسات التعليمية .

خاتمة

لقد حاولنا في دراستنا التطرق إلى موضوع الضغط النفسي لدى النساء الحوامل لأول مرة لأنه قد أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة، وتساير التغيرات المجتمعات الإنسانية وتحولاتها بأبعادها المختلفة ، كما تعد مظهرا من مظاهر الحياة التي لا يمكن تجنبها .

وهدفت دراستنا إلى معرفة إدراك النساء الحوامل للضغط النفسي واختبار صحة الفرضية فبعد دراسة الجانب النظري وجميع المعطيات للجانب التطبيقي لقد اعتمدنا على الأدوات المتمثلة في المقابلة النصف موجهة ومقياس " لفيستين " .

باعتبار أن هذه الأدوات هي الوسائل لأنجح لتقييم المرأة الحامل ، ولكن بعد تفشي جائحة كورونا لم نستطع التوصل إلى جميع المعلومات وخاصة المتمثلة في (المناقشة وتحليل النتائج).

وانطلاق مما توصلنا إليه في دراستنا هو أن الفرضية العامة التي مفادها أن النساء الحوامل المقبلات على الولادة يعانون من الضغط النفسي قد تحققت نسبيا عند حالتين المفترضين.وفي الختام تبقى النتائج التي توصلنا إليها نسبية في دراستنا ويبقى المجال مفتوح لدراسات أخرى.

كما أن هناك مجموعة من الاقتراحات :

- تقترح دراسة قلق الموت عند المرأة الحامل.
- ضرورة تقديم الرعاية والأمان للمرأة الحامل.
- على العائلة فهم المرأة الحامل نفسيا.
- لا بد من المتابعة النفسية والصحية للمرأة الحامل.
- توفير كل الوسائل اللازمة في المستشفى.

قائمة المراجع

• مراجع بالعربية:

1. إبراهيم وآخرون. (بدون سنة) . المعجم الوسيط . الجزء الأول (ط 2) .
2. أبوزينة، فريد كامل وآخرون. (2006). مناهج البحث العلمي. عملن. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .
3. أندرو، سيزلاقي، مارك ، جي ولاس. (1991). السلوك التنظيمي و الأداء. ترجمت جعفر ابو القائم احمد. معهد الإدارة العامة و لندن.
4. انطوان، وآخرون . (2001). المنجد في اللغة العربية المعاصرة. (ط 2). بيروت. لبنان . دار المشرق .
5. جمعة ، سيد يوسف. (2007). إدارة الضغوط . (ط 1) . دار الكتب المصرية . القاهرة .
6. جوليان، روتر. (1989). علم النفس الإكلينيكي. ترجمة محمود هتي. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر .
7. حمدي، علي الفرماوي، ورضا ، عبد الله. (2009) . الضغوط النفسية في مجال العمل ، (ط 1). دار الصفاء للنشر والتوزيع. عمان. الأردن .
8. خليفة ، وليد سيد. سعد ، مراد علي عيسي. (2008). الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي. (ط1). دار الوفاء لندنيا. مصر .
9. سامي عبد القوي ، علي .(1994). مقدمة في علم النفس البيولوجي. مكتبة النهضة المصرية القاهرة .
10. ساهر، محمود عمر .(1992). سيكولوجيا العلاقات الاجتماعية و دار المعرفة الجامعية و مصر .
11. سيد محمود، الطواب .(2013). سيكولوجية النمو الإنساني. مكتبة الأنجلو المصرية.
12. شفيق، محمد .(2001). البحث العلمي .الخطوات المنهجية لإعداد البحوث. (د . ط) الإسكندرية. المكتبة الجامعية .

13. طه حسين، عبد العظيم .(2006). إدارة الضغوط النفسية والتربوية.(ط 1) . دار الفكر . عمان.
14. طه عبد العظيم، حسين .(2008) . استراتيجيات تعديل السلوك للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة . دار الجامعة الجديدة لنشر الإسكندرية . مصر.
15. عاطف، لمامة. (بدون سنة). الحمل والولادة أسرارها ومتاعب وكيف نواجهها. الدار الذهبية. منتدى سور الآزيكية.
16. عسكر، علي .(1998). ضغوط الحيات وأساليب مواجهتها . (ط2). دار الكتاب الحديث الجزائر .
17. عسكر، علي .(2003). ضغوط الحيات وأساليب مواجهتها. (ط3). دار الكتاب الحديث . مصر.
18. العيسوي، عبد الرحمان .(1989) . الإحصاء السيكولوجي التطبيقي (د.ط). دار النهضة العربية. القاهرة.مصر .
19. فاروق، السيد عثمان .(2001) . القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
20. كامل ، مصطفى. (2014). معجم علم النفس والتحليل النفسي . (ط1). دار النهضة العربية بيروت.لبنان.
21. كشروط ، عمار الطيب .(1995) . علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث . مفاهيم ونظريات. دار الكتاب الوطنية. بنغازي ليبيا .
22. لمامة عاطف. بدون سنة . متاعب المرأة النفسية والصحية . الدار الذهبية . القاهرة .مصر .
23. النابلسي ، محمد أحمد و آخرون .(1991) . الصدمة النفسية . دار النهضة . بيروت . لبنان.
24. نائف، علي أيبو . (2019). الضغوط النفسية و دار المعرفة الجامعية. الطبع والنشر والتوزيع الإسكندرية. مصر .
25. هارون، توفيق الراشدي .(2003). الضغوط النفسية طبيعتها ونظريتها. المكتبة المصرية مصر .

• قوائم الرسائل

1. أمل عبد الفتاح أحمد، غانم. (2001). مستوى الضغط النفسي وآليات التكيف لدى النساء في الحمل الأول المراجعات لعيادات وكالة الفنون الدولية في وسط الضفة الغربية. الدراسات العليا جامعة القدس. فلسطين .
2. أيلول، أمال. (2012). الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات علي الولادة للمرة الأولى. مذكرة لنيل لشهادة الماستر في علم النفس العيادي. البويرة. الجزائر .
3. تكوك، سليمان. (2014). التكفل النفسي بالمرأة الحامل المهتدة بالإجهاض العفوي ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير . كلية عام النفس العيادي. جامعة وهران . الجزائر.
4. خديجة، بن عكوش. (2014). الضغط النفسي لدى النساء الحوامل اللاتي تلقين خبر إصابة الجنين بمتلازمة داون. مذكرة لنيل لشهادة الماستر في علم النفس العيادي. جامعة البويرة. الجزائر .
5. سارة ، ثامر. (2017) . قلق الولادة وعلاقته بجودة الحياة لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة. مذكرة مكملة لشهادة الماستر في علم النفس. جامعة محمد بوضياف. مسيلة. الجزائر .

• الوثائق :

- الهاشمي، لوكيا والآخرين. (2003) . الاجهاد لدي المكتبين الجامعيين . مشروع بحث ج 1 . رمز المشروع R 2501/01/00.

• مراجع بالفرنسية

1. Collete chillan (1989) l'entretien clinique edition Masson ، paris .
2. Jacqueline Renaud،(1989) scien .et vie N°840

• مواقع الانترنت :

1. [www. 123esaaf. Com / pargnaucy / book/n.008.html](http://www.123esaaf.Com/pargnaucy/book/n.008.html) التغيرات التيتطراً

على المرأة الحامل

2. <https://www.edarabia.com>.

الملاحق

ملحق رقم (1) : دليل مقابلة نصف موجهة

المحور الأول: البيانات الشخصية

الاسم:.....

السن:

مستوى التعليمي:

تاريخ دخول المستشفى:

المحور الثاني : حالة الاجتماعية

عاملة

ماکثة في البيت

هل تسكنين وحدك أم مع أفراد العائلة ؟ وحدك مع العائلة

هل كانت لديك رغبة في الحمل ؟ نعم لا

هل تعانين من إي مشاكل؟ نعم لا

هل هي مشاكل؟ زوجية مع العائلة ؟

ما هي أشياء التي تزعجك أثناء فترة حملك ؟

المحور الثالث : الضغط النفسي

هل تشعرين أنك تحت الضغط شديد ؟ نعم لا

وكيف تشعرين حيال الأمر؟

المحور الرابع : النظرة المستقبلية

ماهي تمنياتك اتجاه المولود الجديد ؟

هل تراودك مخاوف حول المستقبل ؟ نعم لا

هل تفكرين في إنجاب أطفال مرة أخرى؟ نعم لا

ملحق رقم (2): اختبار ادراك الضغط النفسي "ليفستاين"

الاسم: الجواهر

اللقب: بييدو

السن: 39 سنة

الرقم	البنود	تقريبا ابدا	عادة	احيانا	كثيرا
1	تشعر بالراحة				x
2	تشعر بوجود متطلبات لديك			x	
3	انت سريع الغضب او ضيق الحال	x			
4	لديك أشياء كثيرة تقوم بها				x
5	تشعر بالوحدة	x			
6	تجد نفسك في مواقف صراعية	x			
7	تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				x
8	تشعر بالتعب		x		
9	تخاف من عدم	x			

				استطاعتك إدارة الأمور للبلوغ	
x				تشعر بالهدوء	10
x				لديك عدة قرارات لاتخاذها	11
			x	تشعر بالإحباط	12
x				أنت مليء بالحيوية	13
			x	تشعر بالتوتر	14
			x	تبدو مشاكلك تتراكم	15
x				تشعر بنك في عجلة من امرك	16
x				تشعر بالامن و الحماية	17
			x	لديك عدة مخاوف	18
			x	انت تحت ضغط مقارنة بالاخرين	19
		x		تشعر بفقدان العزيمة	20
			x	تمنع نفسك	21
x				انت خائف من المستقبل	22

	x			تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها	23
		x		تشعر بأنك في موضوع انتقاد وحكم	24
	x			أنت شخص خالي من الهموم	25
x				تشعر بالإرهاك و التعب الفكري	26
x				لديك صعوبة في الارتخاء	27
x				تشعر بعبء المسؤولية	28
	x			الوقت الكافي لنفسك	29
x				تشعر بأنك تحت ضغط مमित	30

ملحق رقم (3) : اختبار إدراك الضغط النفسي "ليفستاين"

الاسم: لامية

اللقب: مسعودي

السن: 26 سنة

الرقم	البنود	تقريبا ابدا	عادة	احيانا	كثيرا
1	تشعر بالراحة		×		
2	تشعر بوجود متطلبات لديك			×	
3	أنت سريع الغضب أو ضيق الحال				×
4	لديك أشياء كثيرة تقوم بها			×	
5	تشعر بالوحدة				×
6	تجد نفسك في مواقف صراعية				×
7	تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا			×	
8	تشعر بالتعب				×
9	تحاف من عدم			×	

				استطاعتك ادارة الامور للبلوغ	
		×		تشعر بالهدوء	10
	×			لديك عدة قرارات لاتخاذها	11
			×	تشعر بالاحباط	12
	×			أنت مليء بالحيوية	13
		×		تشعر بالتوتر	14
		×		تبدو مشاكلك تتراكم	15
×				تشعر بنك في عجلة من أمرك	16
	×			تشعر بالامن و الحماية	17
×				لديك عدة مخاوف	18
	×			أنت تحت ضغط مقارنة بالآخرين	19
		×		تشعر بفقدان العزيمة	20
		×		تمنع نفسك	21
×				أنت خائف من المستقبل	22

×				تتشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها	23
	×			تتشعر بأنك في موضوع انتقاد وحكم	24
			×	انت شخص خالي من الهموم	25
	×			تتشعر بالإرهاك و التعب الفكري	26
×				لديك صعوبة في الارتخاء	27
×				تتشعر بعبء المسؤولية	28
			×	الوقت الكافي لنفسك	29
×				تتشعر بأنك تحت ضغط مमित	30