

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي والصحة العقلية

الاضطراب النفسي للمرأة العاملة أثناء فترة الحمل

(دراسة عيادية لثلاث حالات بولاية مستغانم)

تحت إشراف الأستاذة:

بن عيسى رحال نوال

من إعداد الطالبة:

دوارة حورية

السنة الجامعية: 2012-2013

كلمة شكر

أحمد الله وأشكره على نعمته وأسأله دوامها، فمن
غيره ما كنا وما وصلنا إلى النهاية مسارنا التعليمي
فأشكرك يا منير دروبنا يا الله سبحانه الشكر للذين
أناروا دروبنا وطريق العلم أمامنا: كل الأستاذة من
الابتدائي إلى الجامعة

الشكر الجزيل إلى من ساعدتنا في انجاز هذا البحث
المتواضع الأستاذة الفضلة "بن عيسى رحال نوال"
فلن ننسى فضلك في درب البحث العسير بتوجيهاتك
ونصائحك فلن نوفي من الشكر الثناء حقك

وإلى كل من وضع يده عليها، وكذلك كل من يرغب
وتحب والوصول إلى أعلى درجات العلم.

إلهي

إلى الذي جاد بوجوده في سبيل تعليمي أن الدنيا صمود ومشاكلها
بلا حدود ولولاه ما بلغت هذا المستوى من العلم أبي الحنون
والغالي أطال الله في عمره .

إلى أجمل نساء الدنيا ...إلى صاحبة الروح النقية والنفس الزكية
إلى من علمني فراقها الصبر على الأحزان إلى أمي الغائبة
الحاضرة في ذاكرتي رحمها الله وأسكنها فسيح جناته.

إلى من علمتني معنى الحب والصدق وكل شيء جميل إلى التي
أحبها من صميم قلبي إلى من كان دعائها لي سنداً ودعمها سقاني
حبا فوق احتياجي وفاض من الوري ما فاض التي أفنت نفسها من
أجل السهر على جهدي وثرائي وفي لحظات كهذه جدتي مع كل
احترامي وتقديري

إلى كل أولاد وبنات أعمامي، عبد الرحمن، محمد إسلام، سيف
الدين، محمد حسين، شهيناز، زينب، دعاء، زهرة، رميساء،
جواد، هاجر، فردوس، جهيدة، حفيظة، وهيبة، سهام، لامية،
سارة، شهرزاد .

إلى من قاسموني حلو ومر ذكرياتي صديقاتي زهية، نبيلة، سعاد.
إلى كل من ساعدني من بعيد أو قريب في إنجاز هذه المذكرة .

تمهيد:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوطات الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، والضغوط العاطفية. إذن الإنسان يتعرض خلال مسيرة حياته إلى سلسلة من الضغوط التي تعيق عليه الاستمرار والصعوبة في التكيف مع المواقف التي يعيشها.

1- الضغط النفسي:**أ-تعريف الضغط:**

1-1-التعريف اللغوي: الضغطة وتعني الضيق والقهر والاضطراب.

أما الضغطة فتعني الرحمة والشدة والمجاهدة بين الدائن والمدين .

والضغط تعال للرجل ضعيف الرأي.

أمَّا الضاغط فهو القيد الأمين على الشيء.

1-2-التعريف الاصطلاحي:

ترجع كلمة ضغوط Stress إلى كلمة Stringer والتي تعني السحب والشدة، لقد استعمل لفظ الضغط منذ القرون الوسطى في اللغة الانجليزية، بينما لم يكن له وجود في اللغة الفرنسية، والضغوط في علم النفس تعني التغيرات الانفعالية والتي توصف بالمرضية وهي تتجلى من خلال عملية التفاعل بين الفرد والمحيط.¹

1-3-تعريف حسب القاموس Le Petit Robert:

Stress الضغط النفسي (كلمة انجليزية ظهرت سنة 1953) "تعني الشدة قوية الضغط" التأثير الناتج عن كل فعل فيزيولوجي، أو مرضي أو فعل فجائي على العضوية (الصدمة العاطفية، أو جراحية، تفريغ كهربائي، صدمة نفسية) الرد على الضغوط يكون "استجابة دفاعية".

¹-شقراني ندار؛ويدف حمو، الضغوط النفسية في العمل واستراتيجية التصرف لدى موظفي البنك، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في علم نفس العمل والتنظيم، 2005-2006، ص09.

1-4-التعريف الطبي للضغط Larousse medical:

Stress: نعني بالضغط في الطب "العامل الضاغط الاستجابية، ورد فعل، والاضطرابات المرتبطة بالضغط النفسي"، يستخدم كذلك مصطلح الضغط للإشارة إلى الضغط الدموي أي الضغط الذي يحدثه الدم من الدفع في الأجزاء المحددة للشرابين (1).

2- مفهوم الضغط النفسي:

في علم النفس هو المطلب أو المهمة الملقاة على عاتق الفرد والتي تحتاج منه إلى التوافق والتكيف معها، ويرى البعض أن الضغوط هي "الحالة الناتجة عن عدم توازن بين مطالب الموقف وقدرة الفرد في الاستجابة لهذا الموقف"، وأحيانا تكون بعض الضغوط صحية وضرورية لأنها تجعل الفرد يقظا ومنتبها، وتدربه على مواجهة مثل تلك المواقف في المستقبل، وهي التي يطلق عليها هانز سيلبي وكل المهتمين بدراسة الضغوط النفسية "الضغوط المفيدة" (Hans Selye 1980) Eustress.

أما إذا كانت هذه الضغوط مركزة وطويلة المدى فتكون في هذه الحالة مرهقة، وتؤثر على الحالة المزاجية والجسمية للفرد، وتعوق ممارسة خياراته الجيدة في الحياة وتعوق إمكانات الفرد في التوافق معها (2).

كما نجدها في تعريف آخر بأنها تشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث والمتغيرات البيئية في حياته، ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار النفسية والفيزيولوجية مع تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر (3).

الضغط النفسي حسب علماء النفس:

تعريف سيلبي 1976:

الضغط النفسي باعتباره "استجابة غير محددة للجسم لأي مطلب".

تعريف بيك 1976:

على أنه استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له إحباط وتفوق انترانه أو موقف يثير أفكاراً عن العجز واليأس والاكنتاب.

2

¹ Paul Robert-petit Robert dictionnaires-société du nouveau lettre-31eme.

سيد محمود الطواب، الصحة النفسية والإرشاد النفسي، مركز الاسكندرية للكتاب للطباعة والنشر، القاهرة، دط، 2008، ص89-90. 2 - هارون توفيق الرشيد، الضغوط النفسية، مكتبة أنجلو المصرية، 1999، ص50. 3 -

تعريف لازارس وفلوكمان Lazuranet Folkman:

الضغط النفسي بأنه " العلاقة بين الفرد والبيئة، والتي يعتقد أنها ترهق أو تفوق طاقته وتعرض سعادته للخطر ".
تعرفها كريمان عويضة منشار 1999:

أنه إحساس الفرد بالتوتر والقلق، وعدم الاتزان الناشئ عن عدم قدرته على الموائمة بين ما لديه من إمكانيات وما تطلبه البيئة المحيطة من أفعال تؤدي إلى حالة إشباع لدى الفرد ويتوقف ذلك أيضا على درجة إحساس الفرد وتقديره لهذه الضغوط، بل إدراكه لها والتي تتحدد بعدد من العوامل من داخل الفرد ومن خارجه (1).

3-نظريات الضغوط النفسية(2):

شكل مفهوم الضغط موضوعاً لعدد كبير من المحاولات النظرية، وكان أغلبها يركز على مبدأ استجابة الجسم للاعتداءات المحيطة ومواجهتها للمحافظة على التوازن الداخلي وتتمثل النظريات في:

3-1-النظرية الفيزيولوجية:

يترجمها هانس سيلبي (Sely Hans) وتستند نظريته إلى مجموعة التجارب الفيزيولوجية التي أجريت على الحيوانات والتي أسفرت على أن الضغط استجابة فيزيولوجية غير خصوصية للجسم ويقصد بها كل استجابة تكون لب(مركز) ومحتوى الضغط.

يتعرض الفرد المتزن والمتكيف مع محيطه لتغير مفاجئ يمثل خطراً على حياته وكيانه البدني يطور هذا الفرد استجابة فيزيولوجية للإنذار وللدفاع لمواجهة المؤثرات التي يتعرض لها.

إذا كانت الاستجابة الفيزيولوجية واحدة عند كل الأفراد فإن مواجهة الضغط يتعلق بالشدة المفاجئة وخطورة الحدث وقابلية الفرد السريعة للتأثر وبالاستجابة النفسية المتعلقة بالمزاج والانفعال المؤثرين في السلوك وهي ترتبط بالتقييم والأهمية التي يريدها الفرد لشدة

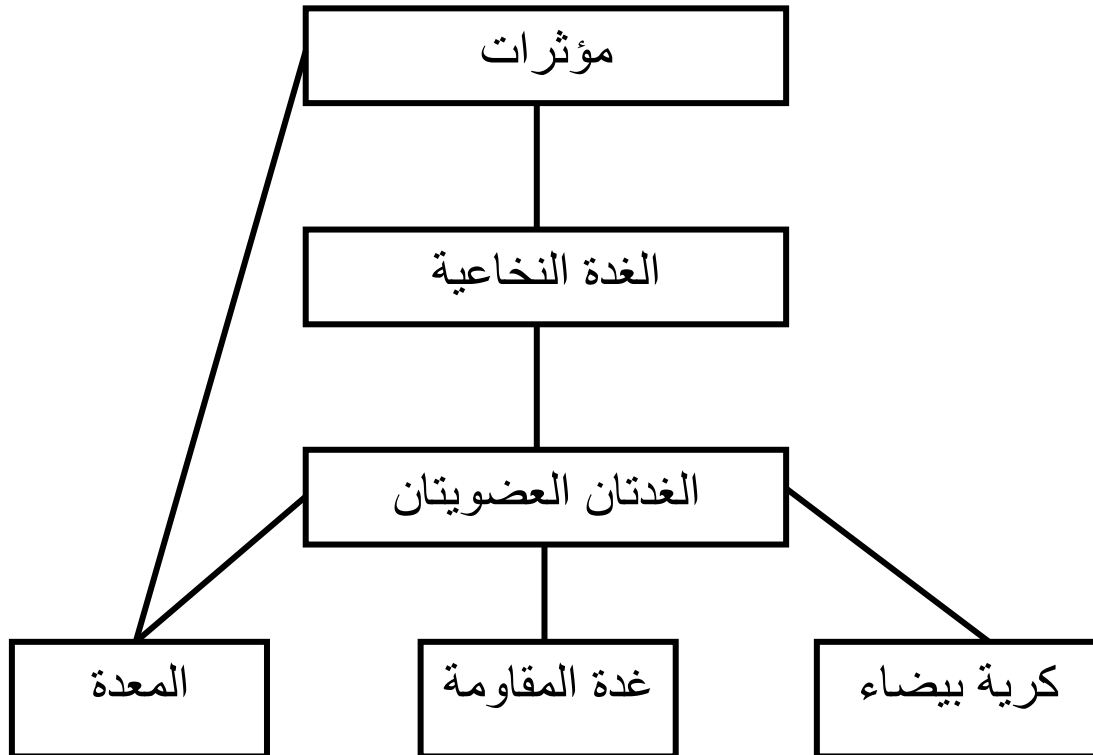
1-وليد السيد خليفة؛ مراد علي عيسى، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي: المفاهيم-النظريات-البرامج، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، ص128-130.
2-براسيل وردية؛ مجاهدي نصيرة، الضغط النفسي عند الجراحين وتأثيره على الأداء، مذكرة تخرج في علم النفس عمل وتنظيم، جامعة مستغانم، 2008-2009، ص12.

المؤثرات ويلاحظ نوعان من السلوكيات، سلوك المواجهة والدفاع وسلوك الهروب والانسحاب.

تؤدي هذه الوسائل الإنذارية والدفاعية حسب ميزات كل حالة إلى ظهور سلوك تكيف فعال إلى استجابة انفعالية غير مكيفة وغير مستديمة في آن واحد (P.LOO.H.LOO_1986) عرض سيلبي 1950 نظرية حول "الزملة العامة للتكيف" وأبرز مدى تدخل الأجهزة في سياق التكيف ودور الغدة النخامية وتأثيرها على الغدتان العضويتان واستجابتهما للضغط .

الشكل (1)2

الميكانيزم البيولوجي للضغط (H.Selyc).



1-براسيل وردية؛ مجاهدي نصيرة، نفس المرجع السابق، ص12.

2-المرجع السابق نفسه، ص13

تنشط الأجهزة الباطنية غدد الهرمونات بإفرازاتها البيوكيماوية لكل غدة أثناء ظهور الزملة العاملة للتكيف (SGA) والتي هي تفاعل قوة المؤثرة ومواجهة لها لاسترجاع التوازن الأساسي للجسم والتكيف مع الوقائع الجديدة .

الضغط في الزملة العامة للتكيف هو مركب هجوم استجابات دال على الجانب الفيزيولوجي للجسم.

ولهذه الاستجابات ثلاث مراحل:

أ-مرحلة الفرع أو الإنذار والتنبيه Phase d'Alarm:

عند حدوث الصدمة ما يضطرب جسم الإنسان ويصبح غير متكيف فيقع خلل في إفراز الغدد الباطنية وتظهر أعراض اضطرابات سلبية للتوازن الوظيفي التي تعبر عن شدة الصدمة. في هذه الحالة تنشط الغدة النخامية الغدتان العضويتان لإفراز هرمونات التكيف لمقاومة الواقع على الأنسجة وأعضاء الجسم وتنتج عن إفرازات الغدة طاقة تجند قوى الفرد للمقاومة والهروب.

ب-مرحلة المقاومة Phase de résistance:

تعتبر مرحلة انتقال الجسم من الاستثارة العامة "التغيرات الفيزيولوجية " إلى مرحلة التكيف ومواجهة الموقف استراتيجياً وهنا يظهر دور الغدة النخامية كذلك في إنتاج وإفراز المضادات الحيوية فتزداد مقاومة الجسم وإذا طالت مدتها تؤدي إلى.

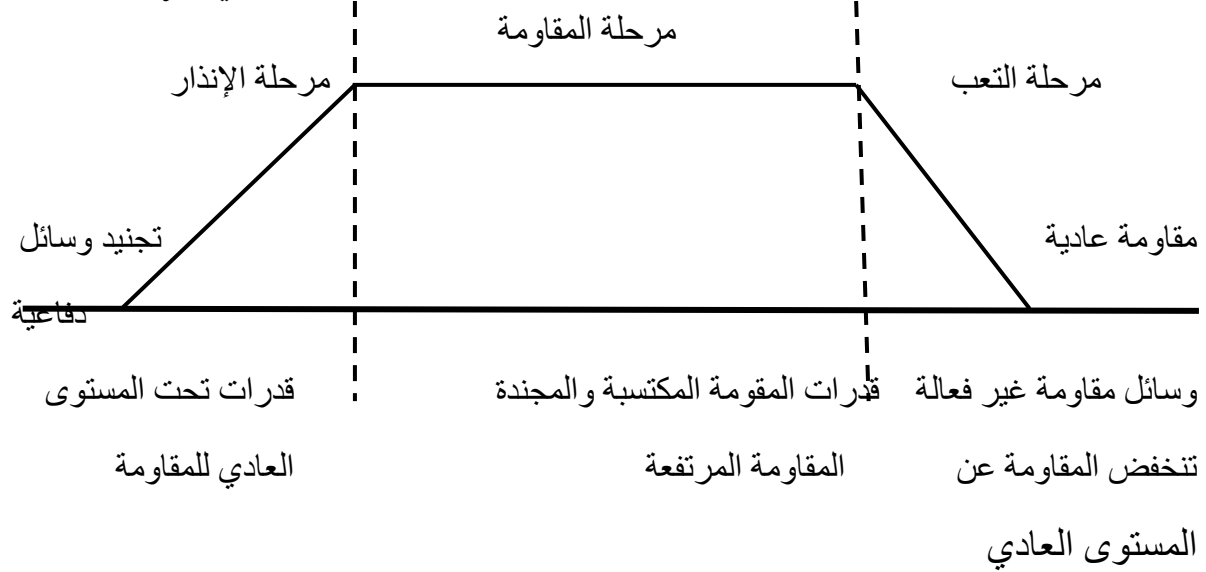
ج-مرحلة الضعف والإنهاك Phase d'épuisement:

هي مرحلة عن مدى استنفاد الطاقة المجندة للمقاومة، مما يؤدي للموت لكون مدتها فاقت قدرة إمكانيات الفرد الجسمية للتكيف(1).

¹-فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، 2001، ص98.

الشكل (2)

شكل يمثل مراحل الأعراض العامة للتكيف (H. Selye 1977 SGA سيلي)



رغم أهمية النظرية وقبولها في هذا الميدان إلا أنها لا تزال عرضة لنقد بعض الباحثين يرى بارن 1984Berne على سبيل المثال أن النظرية بارتكازها على الدوافع الفيزيولوجية لتفسير الميكانيزمات المستعملة في حالة الضغط والتكيف معه يعد تفسيراً ألياً للضغط ينجم عن مؤثر ما يولد بدوره استجابة من النوع التالي:

ضغط خارجي ← تنشيط عصبي ← تنشيط طويل ← خلل في وظيفة الجهاز الخاضع للتأثر ← ضرر بدني ← ظهور الاضطراب.

3-2- النظرية المعرفية:

وتسمى كذلك نظرية التقدير المعرفي يعتبر (Lazarous لازاروس) مؤسس النظرية المعرفية حيث تتمثل الفكرة الأساسية فيها و أساليب المواجهة غير الفعالة المستعملة هي ما ينتج ضغطاً نفسياً وبناءً على هذا المفهوم للضغط فإن العملية المعرفية المسماة الإدراك أي تقدير كم تهديد الموقف الموضوع فيه الفرد ليست بالعملية البسيطة بل هي تفاعل معقد بين البيئة المحيطة والخيرات الشخصية مع الضغوط النفسية حسب لازاروس والعملية النفسية المسئولة عن تقييم الموقف الضاغط وتحديد طبيعة الاستجابة هو مفهوم المواجهة بحيث يعرفه LAZAROUS ET FALKNEN عام 1948 بأنه: "جهد ومحاولة معرفية وسلوكية دائمة التغيير هدفها إدارة المطالب الداخلية والخارجية على الإنسان والتي ينظر إليها على أنها تفوق إمكانياته الشخصية الخاصة".⁵

¹ -براسيل وردية؛ مجاهدي نصيرة، نفس المرجع، ص15.

² -نفس المرجع السابق، ص16.

طور لازاروس نموذج للضغط يركز على الفكرة الأساسية وهي التقويم المعرفي للواقع، فيحدث الضغط إذا توقع الفرد أن الحالة هي الضاغطة بالنسبة له، حينما يحدد الفرد الوسائل المقاومة ثم يستجيب للمؤثر الضاغط .

وتعتبر الاستجابة للضغط على مدى فعالية وسائل المقاومة للشخص المستعملة لمواجهة الواقع والتعامل معه متغيراته تتعلق هذه الاستجابة بمميزات الفرد وتصوره إدراكه وتقييمه للحوادث ويشير التقييم المعرفي إلى إدراك الفرد وأحكامه على الطبيعة الخاصة للمؤثر ومعناه بالنسبة لذاته وقدرته على التعامل معه، يلعب هذا التقويم دور الوسيط في سياقات أساليب المقاومة (K.R.PQRKES) وعليه يكون أساس نموذج التقويم وتحديد وسائل المقاومة والاستجابة (1).

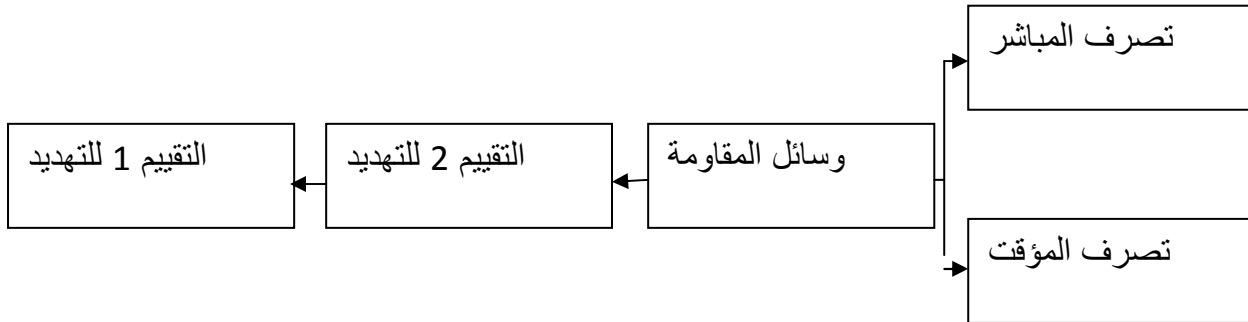
شكل رقم 3

نموذج لازاروس

1. التقويم

2. وسائل المقاومة

3. الاستجابة



6

¹ -براسيل وردية؛ مجاهدي نصيرة، الضغط النفسي عند الجراحين وتأثيره على الأداء، نفس المرجع السابق، ص16.

التقويم:

تظهر استجابة الضغط عند ما يدرك الفرد عدة أسباب وقيم للمؤثرات الخارجية والداخلية المهددة لتوازنه مما يحثه على استعمال دفاعية لمواجهة الموقف لا يختصر هذا التقويم على إدراك الواقع فحسب بل يتسع لأحكام الفرد واستنباطه لكل المعطيات إذ يندمج هذا التقويم في مجموعة من الأفكار والتوقعات المتمثلة في السلوك الفكري لكل فرد(1).

قدم لازاروس نوعين من التقويم وكل واحد منها يتميز بخصائص معينة

التقويم الأول:

تتعلق هذه العملية بتقويم الواقع والخطر المهدد للفرد مثل فقدان ، الضرر، التهديد، التحدي، إمكانيات النمو والتحكم، التصرف النافع وكلها تؤثر إيجاباً أو سلباً على الذات وعلاقات الفرد.

-التقويمات السلبية:

ينجم عن هذه التقييمات السلبية سلوك انفعالي وذاتي على فعالية الاستجابة في تقدير الذات ونوعية العلاقات الفردية كالعذاب والخوف، ومن بين هذه التقييمات يمكن ذكر:

الأذى والفقدان PERTE : تتعلق هذه التقنيات بالضرر الذي ينجم عن الحوادث والتي يمكنها أن تؤثر في صحة الفرد النفسية والبدنية مثل فقدان عضو، ضرر، أو اضطراب في العلاقات العاطفية العائلية، أو فقدان تقدير الذات .

التهديد MENACE: يمس هذا التقييم طاقته الإنسان وقدراته ويؤثر سلباً عليه ويؤدي ذلك إلى ظهور عجز في تنفيذ الأشياء أو مواجهة الصعوبات .

- التقويمات الايجابية:

ينتج عن هذا النوع من التقييمات سلوكاً إيجابياً غالباً ما ينفذ بالفرد للمزيد من الجهد والحماس لإنجاز العمل(2).

7

¹-براسيل وردية؛ مجاهدي نصيرة، الضغط النفسي عند الجراحين وتأثيره على الأداء، المرجع السابق نفسه، ص17.

2- المرجع السابق نفسه، ص18.

يتحدى الفرد قدراته وإمكانيات النمو لديه، ويسعى بذلك إلى التحكم الجيد في الأحداث وفي الذات فيكون تقييمات إيجابية وفعالة تدفعه إلى التصرف الصالح النافع للجميع فيسعى إلى تحقيق مصلحة ايجابية مثل تجاوز الضعف والتغلب على الظاهرة .

التقييم الثاني:

يخص هذا التقييم الإمكانيات والقدرات الفردية والمحيطية وتوجيه أساليب المقاومة استنادا على متطلبات الواقع، وتخص هذه الإمكانيات والقدرات كل من:

الإمكانيات البدنية: تتعلق بالحالة الصحية للفرد وبطاقته وقدراته الكامنة.

الإمكانيات الاجتماعية: تشمل كل وسائل التدعيم شبكة العلاقات الإنسانية ووسائل الإعلام الموجودة في بيئة الفرد الطبيعية.

الإمكانيات المادية: تتعلق كل الأجهزة ووسائل العيش المتوفرة للفرد في المجتمع من سكن والمال، والمستوى الاقتصادي والرفاهية.

بهذا يشمل التقييم العنصر الثاني المكون لنظرية " لازاروس " كل الاعتقادات والأحكام الصادرة عن الفرد بغية التحكم في الأحداث.

_ أساليب المقاومة:

تعتبر أساليب المقاومة مجموعة السلوكيات والسياقات النفسية يستعملها الإنسان للتحكم أو القضاء على التهديد الخارجي والداخلي وتعبر عن جهد الفرد المبذول في معاملة مع المتطلبات المحيطية والشخصية(1).

_ الاستجابة للضغط:

يرى "لازاروس" إنه في حالة الضغط يستخدم الفرد أنماطا سلوكية محددة لمواجهة وتنقسم هذه الاستجابة إلى نوعين.

1_ استجابة متمركزة حول المشكل: تتميز الاستجابة بمواجهة المشكل وتحديد مصدر الضغط والبحث عن الوسائل والحلول الممكنة.

¹-براسيل وردية؛ مجاهدي نصيرة، نفس المرجع ص18.
²-براسيل وردية؛ مجاهدي نصيرة، نفس المرجع، ص19.

2_ استجابة متمركزة حول الانفعال: كالهروب من المشكل أو البحث عن مساعدة وهذه تهدف إلى التقليل من شدة الانفعال وبالتالي تكون استجابات توافقية مؤقتة وذات فعالية ضعيفة(1).

3_3 النظرية النفسية الاجتماعية:

ترى هذه النظرية نبأ على دراسة قام بها matsumo عام 1920 في اليابان حول الضغوط الاجتماعية لخص فيها إلى وجود فرق ملحوظ في عدد المصابين ب: condio pathie coronariomise بين اليابان والولايات المتحدة الأمريكية يرجعه: matsumo التفاعل بين الفرد ومحيطه الذي يعيش فيه أي الطرائف المعيشية للمنطقة .

هذه النظرية تعتبر الملتقى الصحيح لفهم الضغط لكونها تركز على التداخل والتفسير بين الظروف المحيطة وإدراكات الفرد النفسية والعضوية لذلك فإن الخلل في هذا التفاعل هو ما يفسر الأعراض المرضية(2).

4_ العوامل المسببة للضغط النفسي:

نشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل بين الفرد ومجموعة العوامل الخارجية أو الداخلية البيئة منها والشخصية والتي تتمثل في العوامل الجسمية والعقلية والانفعالية إذ يؤكد(1986 Damzi) على أن الضغط النفسي ينشأ من عوامل الجسمية مثل تلف في أحد أعضاء الجسم وعوامل عقلية وانفعالية مثل القلق والخوف، ويرتبط الضغط النفسي بأفعال وانفعالات سلبية وإيجابية فمثلاً قد يصبح الفوز بجائزة ضاغطة لاحتمالية كسب الجائزة وخسارتها، وكل الأسباب المذكورة أعلاه تسبب توتراً وينعكس سلبي على صحة الإنسان ولكن لا يتفرد إلى سبب منها بوصف حالة الضغط النفسي فهو يطابق جميع الحالات.

9

¹-براسيل وردية؛ مجاهدي نصيرة، الضغط النفسي عند الجراحين وتأثيره على الأداء، ص19.
²-بن وزه خديجة؛ بصامي هجيرة، تأثير الضغط النفسي في بروز مرض تضخم الغدة الدرقية لدى الإناث، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في العيادي، جامعة مستغانم، 2004-2005، ص95.
³-أحمد نايل العزيز؛ أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2009، ص40.

4_1 العوامل النفسية:

- الصراعات الداخلية التي يقف عندها الفرد بين تحقيق الهدف والخوف من عدم تحقيقه.
- القلق لكونه حالة نفسية من التوتر الانفعالي.
- الإحباطات التي يتعرض لها الفرد نتيجة عدم القدرة على تحقيق الهدف.
- صعوبة التكيف مع كل مرحلة من مراحل النمو عند الفرد وتقف هنا عند طبيعة تكوين ونمط الشخصية وعناصرها التي تساعد في التكيف أولاً.

4_2 العوامل الاجتماعية والاقتصادية:

- الأزمة المالية التي يتعرض لها الفرد أهم العناصر الضاغطة.
- خسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه.
- الخلافات العائلية والمشكلات الزوجية بكل أنواعها.
- صعوبة توفيق الفرد بين معايير الاجتماعية ومتطلبات الحياة(1).

4-3- العوامل المهنية:

- لقد ورد الفرماوي (1993) أسباب الضغط النفسي في مجال المهنية على النحو التالي:
- غموض الدور وعدم وضوحه داخل العمل.
- عبء العمل وضغوط الوقت.
- سوء الاتصال والتواصل داخل المهنة.
- قلة فرص التدريب وقلة المهارة.
- صعوبة انجاز العمل والشعور بالملل.
- ضعف القدرة على التحمل المسؤولية ووضع القرارات.

4-4- العوامل البيئية:

أرجعة بعض الدراسات أن للبيئة دور كبير في صنع المواقف الضاغطة ووجدان الزمام يعتبر أحد أكثر العوامل البيئية خطورة في هذا الميدان ويستجيب لها الإنسان والحيوان بزيادة(2).

10

1- أحمد نايل العزيز؛ أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، المرجع نفسه، ص40.
2- المرجع السابق نفسه، ص41.

إفراز الأدرينالين وحوادث أخرى كالكوارث الطبيعية التي تشمل الفيضانات، الأعاصير، البراكين، الزلازل، الانهيارات الأرضية، إضافة إلى التلوث البيئي(1).

5- أنواع الضغط النفسي(2):

تعددت الضغوط النفسية تبعا لتعدد مدارس علم النفس، وتخصص علماء النفس ويشير الخطيب(2003) إلى أن هنالك عدة أنواع منها:

1- ضغوط غير حادة: وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها.

2- ضغوط حادة: وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر ولا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسمية وإنما هي استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل.

3- الضغوط المتأخرة: وهي لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة.

4- ضغوط بعد الصدمة: وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالي وتترك أثارها على الكائن الحي، بشكل طويل المدى.

• كما أشار سلي(SELVE. 1976) إلى نوعين من الضغط النفسي هما:

- الضغط النفسي السيئ "Bad STRESS" وهذا يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ويسمى كذلك الألم "Dis Stress" مثل فقدان عمل أو فقدان عزيز.

- الضغط النفسي الجيد "Good stress" وهذا يؤدي على إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة كولادة طفل جديدا أو سفر في عمل أو بعثة دراسية.

• تحدث سيلي (SELVE) عن نوعين آخرين من الضغط النفسي هما:

1- أحمد نايل عبد العزيز؛ أحمد عبد اللطيف أبو اسعد، التعامل مع الضغوط النفسية، المرجع السابق نفسه، ص41.

2- أحمد نايل عبد العزيز؛ أحمد عبد اللطيف أبو اسعد، المرجع السابق نفسه، ص27-28.

- الضغط النفسي الزائد "HYPEN STRESS" وينتج عن تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها.

- الضغط النفسي المنخفض: " Over STRESS " ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي والشعور بالإثارة .

ويؤكد سيلبي (SELYE _ 1976) أن الإنسان عادة ما يعاني في حياته من نوع أو عدة أنواع من الضغوط الأربعة المذكورة سابقاً.

- وقد ميز لازاروس و كوهن (1977 Lazarus_Cohen) بين نوعين من الضغوط
- 1- الضغوط الخارجية: والتي تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.
- 2- الضغوط الداخلية: (الشخصية): والتي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد(1).

6- أعراض الضغط النفسي:

تظهر أعراض الضغط النفسي مع استمرار المصادر المسببة للضيق، وفيما يلي تصنيف أعراض الضغوط النفسية:

- 1- الأعراض الجسدية: وهي:
 - العرق الزائد.
 - الاضطرابات الوعائية مثل ارتفاع الضغط الدموي.
 - الاضطرابات النفسية كالربو.
 - الاضطرابات القلبية كارتفاع إفراز الغدة العرقية.
 - الصداع.
 - التنفس السريع(2)
 - فقدان الشهية.
 - الأمراض الجلدية.
 - القرحة المعدية.
 - اضطرابات الهضم(3).

12

1-- أحمد نايل عبد العزيز؛ أحمد عبد اللطيف أبو اسعد، المرجع السابق نفسه، ص28.
 2-وليد السيد خليفة؛ مراد علي عيسى، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، ص146.
 3- أحمد نايل عبد العزيز؛ أحمد عبد اللطيف أبو اسعد، المرجع السابق نفسه، ص 53

- الإنهاك الجسمي.
- خفقان القلب.
- التوتر العضلي.
- الاضطرابات الجنسية كالبرودة الجنسية⁽¹³³⁾.

2- الأعراض النفسية:

- الغضب والأسى.
- الاكتئاب.
- الشعور بالقهر.
- سرعة البكاء.
- العصبية.
- التعب والإرهاق.
- انخفاض الميل للعمل.
- الشعور بالخجل والغيرة.
- السلوك الانسحابي والعدوانية (1).
- انخفاض الإبتكارية.
- انخفاض تقدير الذات.
- الاحتراق النفسي والتوتر الشديد.
- عجز عن اتخاذ القرارات.

3- أعراض الجوانب المعرفية والفكرية:

- تدهور في الذاكرة.
- الصعوبة في التركيز.
- صعوبة في التنبؤ وزيادة الأخطاء.
- سوء التنظيم والتخطيط.
- شرود الذهن (2).
- إصدار أحكام غير صائبة.
- النسيان.

1- أحمد نايل العزيز؛ أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، المرجع السابق نفسه، ص53.
 2- وليد السيد خليفة؛ مراد علي عيسى، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي: مفاهيم-النظريات-البرامج، نفس المرجع السابق ص146.
 3- أحمد نايل العزيز؛ أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، المرجع السابق نفسه، ص52.

4- الأعراض السلوكية:

- الانسحاب من الآخرين.
- تدهور الصحة الشخصية.
- تغيير في أنماط السلوك الاعتيادية.
- تجنب المسؤولية وإنكارها.
- المماظة.
- العناية السيئة بالصحة.
- الأداء السيئ بالعمل (1).

1- أحمد نايل عبد العزيز؛ أحمد عبد اللطيف أبو اسعد، المرجع السابق نفسه، ص53.

الخلاصة

يعتبر مفهوم الضغط النفسي، بصفة عامة، حالة يعانيها الفرد خلال تعرضه لموقف فوق حدود استطاعته، نتيجة للتفاعل بين الفرد مع مجموعة العوامل الخارجية أو الداخلية البيئية منها والشخصية التي يترتب عنها حالة من الشعور بالتهديد والضرر، فالضغط النفسي ليس مرض يسهل التخلص منه بوصفة طبية.

تمهيد:

بعد تطرقنا إلى الجانب النظري والذي احتوى على مجموعة من التعاريف العلمية والآراء حول مختلف النقاط المهمة التي احتواها موضوع المذكرة، والذي يدور حول موضوع الضغط النفسي للمرأة العاملة أثناء فترة الحمل، فارتقينا أن نوضح ذلك من خلال الجانب الميداني الذي يتضمن المقابلات العيادية والملاحظات على عينة تمثل بناء عاملات في فترة الحمل. ويساهم الجانب التطبيقي كذلك من التحقق من فرضيات البحث والإجابة كذلك على إشكالية البحث.

1-منهج الدراسة:

لقد استوجب موضوع الدراسة استخدام المنهج الوصفي لأنه يقوم على دراسة الظاهرة أو السمة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها ويعبر عنها تعبيراً كيفياً بحيث لأن التعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة أو السمة المدروسة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار السمة، وحجمها وهذا ما جعلنا نعتمد على هذا المنهج في الدراسة.

2-مجتمع الدراسة:

الدراسة تهدف على قياس مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة في فترة الحمل، وهذا كان من المحتم اختيار أفراد عينة البحث كانت نساء عاملات في فترة البحث ونظراً لضيق الوقت كان الاختبار على ثلاث حالات محاولين معرفة سمة الضغط النفسي عند هؤلاء النساء العاملات في مختلف مجالات العمل كآتي حالة تعمل في سلك التعليم وأخرى في سلك التمريض أما الحالة الأخيرة فهي موظفة في إدارة.

3-متغيرات الدراسة:المتغيرات المستقلة:

الجنس: أنثى

المتغيرات التابعة:

الضغط النفسي وفترة الحمل عند المرأة العاملة.

4- عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من ثلاث نساء عاملات تتراوح أعمارهم ما بين 22 سنة إلى غاية 38 سنة وهن في فترة الحمل بحيث تناسب موضوع البحث وهو الضغط النفسي للمرأة العاملة أثناء فترة الحمل.

5- أدوات الدراسة:

5-1- الملاحظة العيادية: والتي تتم فيها ملاحظة ملامح الحالة وسلوكاتها المختلفة خلال المقابلة العيادية.

5-2- المقابلة العيادية: وهي أداة يستعملها الباحث من أجل جمع المعلومات الشخصية والاجتماعية والاقتصادية وكذا العلائقية للحالة للتعرف أكثر على الحالة ومن أجل المساعدة في البحث الذي نحن بصدد القيام به .

5-3- الاختبار النفسي: حسب موضوع الدراسة وما يقتضيه أي معرفة مدى تأثير الضغط النفسي على المرأة العاملة فكان من المحتم استخدام اختبار تايلور للقلق وهو اختبار نفسي من أجل تدعيم المقابلة التي قدمنا بها، بحيث يقيس هذا الاختبار النفسي بدرجة كبيرة وموضوعية مستوى القلق عن طريق ما يشعر به الفرد من الأعراض ظاهرة صريحة. ويصلح هذا الاختبار لجميع الأعمار، بحيث يتكون هذا الاختبار من 50 سؤال للكشف على مستوى القلق لدى المفحوص، والاختبار مقتبس من مقياس القلق الصريح الذي استعمله تايلور.

طريقة تطبيق الاختبار:

1-تعليمية الاختبار هي كالآتي:

-اقرأ كل سؤال ثم فكر في سلوكك كيف يكون علة.

-اختر الإجابة ثم ضع أمامها العلامة (x) التي تصف سلوكك بدقة، ليس في الإجابة على هذه الأسئلة ما هو خطأ وما هو صواب وليس فيها الأسئلة الخادعة والمهم فقط هو الدقة في الوصف لمشاعرك وأرائك وعاداتك.

2-نتائج الاختبار: وهي المحددة في الجدول التالي وهي عبارة عن درجات وكل درجة تعبر عن مستوى معين من القلق.

الدرجة	مستوى القلق
0 – 16	خال من القلق
17 – 20	قلق بسيط
21 – 26	قلق نوعا ما
27 – 29	قلق شديد
30 – 50	قلق شديد جدا

الحالة الأولى

الحالة الأولى (1): - تاريخ المقابلة 16 أبريل 2013.

- مكان المقابلة في القسم

- المدة ساعة

تمثل هذه المقابلة الأولى مع الحالة فهي عبارة عن حصة تعارف الباحث والمفحوص وتم

التعرف على ما يلي:

البيانات الشخصية:

الاسم: ص . ب

الجنس : أنثى

السن : 38 سنة

الحالة العائلية : متزوجة

السكن مستغانم

المهنة : أستاذة لغة عربية

المستوى الدراسي : شهادة الليسانس في الأدب العربي

الرتبة بين الأخوة الرتبة 6 .

عدد الأخوة البنات 3

عدد الأخوة الأولاد 4

سيمولوجية الحالة:

قصيرة القامة، سمراء البشرة، عيان سوداوان، مهتمة بنفسها، كلام جيد وواضح، ترتدي ملابس منظمة ومتناسقة الألوان.

سيمولوجية السلوك:

فرحت بإجراء المقابلة.

سلوكات حركية التركيز وتمعن الاستماع للشخص المتكلم .

الحياة الأسرية للحالة:

تتكون الأسرة التي تعيش فيها للحالة من زوج والزوجة (الحالة) وابنتان.

علاقة الحالة مع الزوج جيدة مبنية على الاحترام والتعاون.

المقابلة الثانية (2): - تاريخ المقابلة 20 أبريل 2013م

- مكان المقابلة في قاعة الأساتذة

- المدة 50 دقيقة

تمت المقابلة الثانية في قاعة الأساتذة بعد انتهاء الحالة من التدريس حيث تدرس في المتوسطة.

يتميز مظهر وسلوك الحالة جد مهتمة بلياقتها ومظهرها الخارجي، وقامت بإجراء المقابلة في أجواء جيدة على الرغم من تعبها، وبدت عليها نوع من السلوكات هادئة إلا أنها في بعض الأحيان تكون شاردة الذهن حيث اضطرت في بعض الأسئلة ما تطلب إعادة وشرح معنى الأسئلة. عند الحديث مع الحالة يظهر عليها نوع من الإرهاق والانفعال بشكل واضح والتحرك الكثير في مكانها، وانقطاع في الكلام ثم مواصلته، ورغم هذا إلا أنها أكملت معنا المقابلة سألتها عن عادة النوم والغذاء - فيما يخص النوم الحالة قالت نومي قليل ومتقطع خاصة في هذه المرحلة - مرحلة الحمل - وأكثرها في الأيام الأولى مع التفكير كذلك في العمل والواجبات المشروطة عليا تقديم اتجاه عملي في البيت وخارجه. أمّا الغذاء فقالت شهيتي عادية وأكل في أوقات منتظمة لأنني أعمل في معظم الأوقات وأحياناً يكون توزيع العمل عبر ساعات متوالية من اليوم ما يجعل تأخير أوقات الوجبات رغم حالتي المتمثلة في الحمل التي تستوجب الغذاء المتوازن. الحالة تعاني من مرض التهاب الغدة الدرقية مما يصعب عليها العمل في شكل عادي.

الحالة العائلية والأسرية:

الحالة الاجتماعية والاقتصادية للعائلة جيدة .

مهنة الزوج: أستاذ ثانوي

علاقة الحالة مع أفراد الأسرة جيدة مع عائلتها وكذلك مع عائلة زوجها وأكثرهما زوجها التي قالت أنه متفهم كثيراً ويساعدها في الأعمال المنزلية وتربية الأولاد.

المقابلة الثالثة (3): - تاريخ المقابلة 25 أبريل 2013

- مكان المقابلة في منزلها

- المدة 30 دقيقة

في هذه المقابلة كان معظم الحديث عن الحياة العملية الخاصة بالحالة وكيفية التعامل مع فترات العمل في مرحلة العمل وهل تواجه صعوبات في هذه المرحلة.

تحدثت الحالة عن سائر أيامها في العمل من يوم الأحد إلى غاية يوم الخميس حيث تدرس في اليوم من ساعتين إلى 4 ساعات أي ما يعادل في الشهر أكثر من 75 ساعة ظف إلى ذلك الأعمال المنزلية بعد خروجها من العمل، وقالت بأنها تعمل على مرتين يسبب لها ضغطاً وقلقاً مما يدفعها إلى التصرف بعصبية مع التلاميذ في بعض الأوقات ومرات لا أستطيع التحرك كثيراً في القسم خوفاً من أن أمرض بشكل كبير.

قالت أن زوجها يساعدها في تربية الأولاد إلا أنها دائماً تحس بالقلق في القيام بالأعمال المنزلية والعمل ككل.

ملخص الحالة:

الحالة (ص . ب) امرأة متزوجة تبلغ من العمر 38 سنة، تتميز بقصر القامة سمراء البشرة وذات عينان سوداوان مهتمة إلى حد كبير بنفسها، كانت تعيش في وسط عائلي يتكون من أب وأم و8 أخوة يمتاز بالمحبة والتعاون بينهم. عند بلوغ (ص . ب) السادسة ربيعاً التحقت بالمدرسة لتتعلم وكان لها ذلك وأبدت نيتها الحسنة في الدراسة وبرهنت لوالديها حبها وشغفها للتعلم والدراسة اللذين دعماها من اللحظة الأولى على مواصلة تفوقها الدراسي من السنة الأولى مروراً عبر كل مراحل أطوار التعليم الثالث، نالت الحالة شهادة البكالوريا في عامها الأول ودخلت الجامعة من أجل إكمال دراستها في التعليم العالي لتدرس الأدب العربي رغبةً منها بأن تصبح أستاذة في اللغة العربية. كانت (ص . ب) متعلقة بالدراسة لم يشغل بالها أي شيء يلهيها عن الدراسة وأمضت في الجامعة أربع سنوات لتنال شهادة ليسانس في الأدب العربي 2003، وبعدها أمضت قدما كأبي طالب متخرج يبحث عن عمل بعد مشوار طويل من التعب والجهد في سبيل الدراسة، وقد حالفها الحظ بأن تجد عملاً وتصل إلى هدفها، عملت كأستاذة في متوسطة بالدائرة التي تسكن فيها، وبعد استقرارها في عملها حالفها الحظ مرة أخرى بأن تلتقي بوالد ابنتيها فتزوجت الحالة عن عمر لم يتجاوز 26 سنة وتقيم هي وزوجها لوحدهما في بيت خاص بهما . أنجبت طفلتين الأولى تبلغ من العمر 6 سنوات أما الثانية تبلغ ثلاث سنوات ولا زالت الحالة تعمل كأستاذة في نفس المتوسطة وهي في طريقها لإنجاب الطفل الثالث، الحالة تعاني من الالتهاب في الغدة الدرقية مما زاد في معاناتها والشعور بالتعب الشديد بسبب هذا المرض ومع ضغوطات العمل وضغوطات فترة الحمل، إلا أنها مازالت مواصلة في العمل الذي أحبته طوال حياتها بالإضافة إلى مساندة زوجها الذي بدوره أستاذ في الطور الثانوي الذي يساندها بقدوم وساق في كل الأعمال وحتى المنزلية حيث قالت الحالة أن بعد حب والدي لقد التقيت برجل يحبني ويحترمني مثلهم أو أكثر منهم على الإطلاق.

المقابلة الرابعة (4):

تاريخ المقابلة 28 أبريل 2013م

مكان المقابلة القسم

المدة 20 دقيقة

تمت في هذه المقابلة تطبيق الاختبار النفسي وهو اختبار تايلور للقلق. دامت هذه المقابلة 20 دقيقة حيث تم عرض اختبار القلق لتايلور على الحالة الذي يتكون من 50 عبارة.

وأعلمت الحالة بأن تضع علامة أمام كل عبارة تنطبق عليها نتائج الاختبار.

نتائج الاختبار:

بعد تطبيق الاختبار على الحالة تحصلنا على 36 درجة كما هو موضح في الجدول في التعريف بالاختبار المستخدم وتشير هذه الدرجة 36 إلى مستوى القلق الذي يعادل قلق شديد جداً من خلال الدرجة المتحصل عليها.

تلخيص نتائج المقابلات:

من خلال تتبع محور المقابلات الثلاث للحالة وجدنا من الضغوط النفسية التي يسببها الأعمال المنزلية وعملها خارج بيتها مع التغيرات التي تتعرض لها المرأة خلال فترة الحمل، مما يزيد عليها الإنهاك والتعب الشديد والبقاء لساعات طويلة في العمل ولعدم وجود وقت فراغ من أجل الراحة اللازمة مما يجعلها تحت وطأة الضغوط النفسية بالإضافة إلى القلق الشديد اتجاه حملها وطفلها القادم.

أمّا من خلال المقابلة الرابعة الحالة تعاني من قلق شديد جداً والتي تم التعرف عليه من خلال تطبيق اختبار القلق لتايلور والتي تحصلنا على درجة تساوي 36 درجة.

الحالة الثانية

- الحالة الثانية:

تاريخ المقابلة 18 أبريل 2013

مكان المقابلة في غرفة من الغرف الجناح خاص

بأطفال

المدة 1 ساعة

البيانات الشخصية:

الاسم: أ . ع

الجنس: أنثى

السن: 22 سنة

الحالة العائلية: متزوجة

السكن بمستغانم

المهنة: ممرضة رعاية الأطفال

المستوى الدراسي: شهادة البكالوريا+ 3 سنوات تخصص شبه طبي

الرتبة بين الأخوة: ما قبل الأخير

عدد أخوة البنات: 4

عدد أخوة الأولاد: 2

سيمولوجية الحالة :

قصيرة - سمراء البشرة - عيان بنيتان - مهتمة بنفسها - كلام جيد وواضح - ترتدي ملابس منظمة ومتناسقة في اللون.

سيمولوجية السلوك:

فرحت بإجراء مقابلة على الرغم من وقت عملها سلوكيات حركية تركيز وتمعن مع بعض حركات كثيرة والغير ملزمة الحياة الأسرية للحالة. تتكون العائلة الحالة من الزوج والحالة (الزوجة). علاقة الحالة مع الزوج جيدة ومبنية على الاحترام والتفاهم

المقابلة الثانية (2):

تاريخ المقابلة 22 أبريل 2013

مكان المقابلة غرف من غرف الجناح

المدة 45 دقيقة

المظهر والسلوك:

الحالة جد مهتمة بمظهرها الخارجي وكثيرة الفرح بإجراء المقابلة تظهر عليها سلوكيات جد عادية وهادئة عند النظر إليها إلا أن عند التكلم معها ظهور من خلال كلامها التعب والإرهاق وكثرة التنفس عند الكلام.

بشكل ومحتوى التفكير للحالة جيد ومعبر عن الحالة التي هي فيها, بحيث كل سؤال لديه جواب مقنع وكافي,

عند إجراء المقابلة ظهر على سلوكيات الحالة نوع من الانفعال والقلق بشكل واضح المتمثل في الأعراض مثل التحرك الكثير- الرجفة في اليدين والذهاب والرجوع بننني وبين العمل الذي تقوم به مما أدى بها إلى ظهور الإرهاق عليها والتعب.

في هذه المقابلة سألت الحالة على حالة الغذاء والنوم فأجابت الحالة فيما يخص النوم عادي, غير أن في الأيام الأولى للحمل كنت أماني من اضطراب وأنام ساعات قليلة في الليل أما بالنسبة لغذائي وشهيتي مضطربة جدا ولا أحب أكلني إلا أكل أمي خاصة في أيام الوحم.

الحالة لا تعاني من أمراض واضطرابات مزمنة إلا الحساسية.
الحالة العائلية وأسرية:

الحالة الاجتماعية والاقتصادية للعائلة جيدة

الحالة المادية للعائلة جيدة

مهنة الزوج عامل في إدارة

علاقة الحالة مع أفراد الأسرة علاقة جيدة وكذلك أفراد عائلة زوجي.

المقابلة الثالثة (3):

تاريخ المقابلة 26 أبريل 2013م

مكان المقابلة في الغرفة خاصة بالمعرضين

المدة 30 دقيقة

في هذه المقابلة كانت الحالة تعاني من بعض الاضطراب رغم هذا أجريت معنا المقابلة وكان الحديث على الحياة العملية باعتبارها حامل وما هي السلوكيات اليومية التي تقوم بها وهل الحمل ينقص من عزيمتها في العمل.

تبدو على ملامحها نوع من الإرهاق والتعب الكثير لتعدد مهامها وهذا من خلال قولها أنها تعمل بجناح خاص بأطفال على مرتين اهتمام بأطفال على مرتين الاهتمام بأطفال حديث الولادة, وأطفال يعانون من اضطرابات وأدخلوا إلى مستشفى لتلقى العلاج.

وهي تعمل كل الأيام الأسبوع ماعدا نهاية الأسبوع من 8 صباحا إلى غاية 16,30 مساء وهي تقوم بعملية كما سبق وذكرنا الأول خاص بأطفال مولودين حدد وذلك من خلال تنظيفهم وإعطائهم الأدوية ورضاعة كل 3 ساعات والقيام بكل ما يليه الطبيب بقياس نبضات القلب والوزن أما بالنسبة لأطفال الذين يعانون من اضطرابات فنقدم لهم الأدوية

الحالة تقول رغم كثرة الأعمال وضغوط في المستشفى والمنزل الذي أرجع إليه وكل شيء ينتظروني إلا أنني لا أضجر لأنني أحب عملي ولا أمل.

ملخص الحالة:

الحالة (ع.أ) امرأة متزوجة تبلغ من العمر 22 سنة. كانت تعيش قبل زواجها في كنف أسرة تتكوّن من أب وأم بالإضافة إلى 5 أبناء: 2 إناث و 3 ذكور، وتحتل الحالة الرتبة ما قبل الأخيرة إختوتها في جو عائلي يتميّز بالحب والاحترام في المعاملة وعلاقة جيّدة بين أفراد العائلة.

عند بلوغ الحالة 6 سنوات تمّ التحاقها بالمدرسة كسائر أقرانها، كان تحصيلها الدراسي جيد في سائر السنوات الابتدائية، وكان والديها سندها في تشجيعها ودافعها الأوّل في تحصيلها على معدلات جيدة، وبعد انتهائها من المرحلة الابتدائية انتقلت إلى المرحلة الأساسية، وواصلت الحالة تفوقها الدراسي إلى غاية انتقالها إلى المرحلة الثانوية.

شهدت الحالة نوعاً من التهاون الدراسي في هذا الطور، إلا أنّ هذا لم يمنعها من النجاح ونيل شهادة البكالوريا، وبعد نجاحها شقّت طريقها في دراسة تخصص الشبه الطبي paramedical برغبة منها وحباً في ممارسة المهن المختلفة لهذا الميدان، وبعد إتمام الدراسة التي تراوحت مدّتها 3 سنوات عملت الحالة في مستشفى بالدائرة التي تقطن بها في جناح خاص بالأطفال كمرضة رعاية الأطفال، وفي هذه الفترة تعرفت على الشخص الذي رأت فيه الرجل المناسب في إكمال بقية حياتها معه، وهي تعيش الآن في أسرة تتكون من الحالة وزوجها بانتظار الطفل القادم حيث يسود في هذه العائلة نوع من الحب والتسامح.

المقابلة (4):

تاريخ المقابلة 02 ماي 2013م

مكان المقابلة: في غرفة خاصة بالمرضى

المدة 30 دقيقة

تم في هذه المقابلة تطبيق الاختبار النفسي وهو اختبار تايلور للقلق. دامت هذه المقابلة 30 دقيقة حيث تمّ عرض اختبار القلق لتايلور على الحالة الذي يتكوّن من 50 عبارة.

وأعلمت الحالة بأن تضع علامة أمام كل عبارة تنطبق عليها نتائج الاختبار. بعد تطبيق الاختبار على الحالة تحصلنا على 29 درجة كما سبق توضيحه وتعني هذه الدرجة على مستوى القلق ما يعدل مستوى قلق شديد عند الحالة من خلال الدرجة المتحصل عليها.

تلخيص نتائج المقابلات:

من خلال الملاحظة والمقابلات التي تمّ إجرائها مع الحالة تبين أنّ الحالة تعاني من ضغط نفسي المتوجه نحو كثرة الأعمال المنزلية وعملها خارج المنزل وخاصة مع تغيّرات حملها

الذي يزيد من تعبها وإرهاقها الشديد، وكذلك ساعات العمل الطويلة التي تجعل الحالة تدخل في دوامة من الضغوط النفسية على حياتها وصحتها وصحة ابنها القادم. ومن خلال تطبيق الاختبار في المقابلة الرابعة وجدنا لديها قلق شديد وهذا عند تحصلها على 29 درجة من القلق.

المقابلة (4): تاريخ المقابلة: 14 ماي 2013م
مكان المقابلة: في العمل.
المدة: 30 دقيقة.

تم في هذه المقابلة إجراء الاختبار النفسي وهو اختبار تايلور للقلق. استغرقت هذه المقابلة 30 دقيقة، حيث تمّ من خلالها عرض وتقديم لاختبار القلق على الحالة الذي يتكون من 50 عبارة. أعلنت الحالة بأن تضع علامة (x) أمام كل عبارة تنطبق عليها.

نتائج الاختبار:

بعد تطبيق الاختبار على الحالة تحصلنا على 26 درجة، والتي تشير إلى مستوى القلق الذي يعادل قلق نوعاً ما من خلال الدرجة المتحصل عليها.

تلخيص نتائج المقابلات:

من خلال تتبع محاور المقابلات، تبين أنّ الحالة تعاني من ضغوط نفسية متوجهة كلها على حملها وموعد الولادة بقدر أكبر من عملها المزدوج على عكس الحالتين الأولى والثانية، وكل ما يقلقها ويتعبها بدرجة كبيرة صحة حملها فقط وهو الشيء الذي يزيد من ضغطها النفسي بشكل كبير. وهذا ما يتبين من خلال المقابلة الرابعة التي تحصلت فيها الحالة على 26 درجة في تطبيق الاختبار النفسي اختبار القلق لتايلور.

الحالة الثالثة:

المقابلة (1):
تاريخ المقابلة: 04 ماي 2013م
مكان المقابلة: المنزل
المدة: 1 ساعة.

البيانات الشخصية:

الاسم: ب.م

السن: 26 سنة

الجنس: أنثى

الحالة العائلية: متزوجة

السكن: مستغانم

المهنة: عاملة في إدارة

المستوى الدراسي: السنة الثالثة ثانوي

الرتبة بين الإخوة: الثانية

عدد الإخوة: البنات: واحدة

الأولاد: واحد

سيمولوجية الحالة:

طويلة، بيضاء البشرة، عينان بنيان، مهتمة بنفسها، كلام جيد وواضح، ترتدي ملابس منظمة ومتناسقة الألوان.

سيمولوجية السلوك:

باعتبار أن الحالة كانت صديقة لنا فلم نجد صعوبة في الاتصال معها، وكانت جد مستعدة لإجراء المقابلة معنا.

السلوكات الحركية:

هادئة لا تتحرك كثيراً كما أنها لا تتكلم كثيراً تجيب حسب الأسئلة فقط.

الحياة الأسرية للحالة:

تتكون عائلة الحالة من الزوج والحالة وأم الزوج وأخواته. علاقة الحالة مع الزوج ليست مستقرة باعتبار أنها تزوجته بدون حب وبدون أي معرفة مسبقة ومما يظهر على علاقتهما بعض الصعوبات في التفاهم فيما بينهم.

المقابلة (2):
تاريخ المقابلة: 06 ماي 2013م
مكان المقابلة: في عملها
المدة: 45 دقيقة.

في هذه المقابلة تحدثت الحالة عن الحياة التي تعيشها داخل أسرتها وخاصة مع زوجها وعن حجم الصعوبات التي تواجهها معه، فهي جد قلقة على حملها وخائفة من تعرضها لخسارة جنينها، إلا أن أم الزوج جد متفاهمة معها لأن الأم كانت على صلة مع عائلة كنتها منذ القديم.

بدأت الحالة في إجراء المقابلة بسرد بعض الأحداث عن حياتها بأنها كانت تعيش في أسرة بسيطة عاشت مرحلة طفولة عادية كباقي الأطفال.

وعند بلوغها سن 15 سنة توفي والدها الذي كانت تبني كل آمالها عليه، ومن تلك اللحظة تغيرت حياتها كلياً نتيجة للصدمة التي تلقتها وتوحي ملامح وجهها بالحزن على الرغم من مرور سنين عديدة على وفاته.

في هذه المقابلة سألت الحالة على عادة الغذاء والنوم فأجابت بأنه لم تعاني من مشاكل مع الغذاء والنوم من قبل إلا في مدة الحمل، فهناك بعض الاضطرابات ولكن ليست صعبة. لا تعاني الحالة من أي مشكلة مرضية إلا أنها معقدة من حملها وقلقة ومتخوفة من الولادة.

الحالة العائلية والأسرية:

الحالة الاجتماعية والاقتصادية للعائلة متوسطة.

الحالة المادية للعائلة متوسطة.

المقابلة (3):

تاريخ المقابلة: 10 ماي 2013م

. مكان المقابلة: في المنزل

. المدة 45 دقيقة.

في هذه المقابلة تحدثت الحالة عن عملها وحملها وكيفية توفيقها بين عملها والاهتمام بحملها خاصة وأن الحالة في الشهر السابع ولم يتبقى إلا شهرين على موعد الولادة. قالت إن عملي لا يرهقني كثيراً باعتباري أعمل طوال الأسبوع إلا أنني لا أتعب كما أنني في المنزل لا أشغل كثيراً ولكن ما يتعبني ويقلقتني حملي، وهذا ما يظهر على الحالة نوع من التناقض بين الفرح والخوف لأن في البداية كان حملها في حالة خطيرة وكانت تأمل أن يكون لها ولد من أجل أن يحمل اسم والدها.

أهم ما يشغل بال الحالة في هذه الآونة أن تلد في صحة جيدة، وأن هذا التفكير قد أعاق كل مجرى حياتها ورغبتها في العمل الذي تحبه على من أنه لم يكن ضمن رغباتها التي كانت مسطرة في حياتها القادمة.

ملخص الحالة:

الحالة (ب.م) تبلغ من العمر 26 سنة تقطن بولاية مستغانم في وسط عائلي متكون من الحالة وزوجها وأم الزوج وأخواته، تتميز الحالة ببشرة بيضاء، ذات قامة طويلة، مهتمة بمظهرها،

عاشت الحالة في عائلة قبل عائلة زوجها مع والديها و3 إخوة، وكانت هي البنت التي تحتل المرتبة الثانية مابين إخوتها، في مستوى اقتصادي متوسط. عاشت مرحلة الطفولة كباقي الأطفال بالتعلم والدراسة، وكأي فتاة تود تحقيق رغبتها وهي النجاح في دراستها ولكنها لم تكمل تعليمها بسبب وفاة والدها.

فعند بلوغ الحالة 15 سنة تلقت نبأ وفاة والدها، وهذه الصدمة كانت صعبة جداً عليها وذلك على حالتها النفسية ومجرى العيش في أسرة كانت تتكون من أب وأم وإخوة في عائلة مبنية على التعاون والاحترام، وبعدها لم تستمر الحالة في الدراسة حيث بلغت الثالثة ثانوي وتوقفت نتيجة عدم نجاحها ومكثت بالبيت، وبعدها خرجت لتبحث عن عمل من أجل مساندة أمها وأخيها في كسب قوت عيشها.

وعملت الحالة في إدارة، كانت تبلغ في ذلك الوقت 22 سنة، وبعد مرور 4 سنوات على عملها تقدمت واحدة من معارف عائلتها من أجل خطبتها لولدها الذي لم يكن الاختيار الذي ترغبه (ب.م) ولكن قبلت به لظروف كثيرة، وكان من أهم شروطها من أجل قبول الزواج أنها لن تتوقف عن العمل، كما كان دافعها للزواج قول أمها أن الزوج الدائم في المستقبل حيث كانت علاقتها بزوجها فيها نوع من الخوف والسطحية وكذلك مشاكل عادية كأبي أسرة، وبعد مرور 6 أشهر على زواجها مرت الحالة كأبي امرأة متزوجة بتجربة الحمل ففرحت به على الرغم من الصعوبات التي واجهتها في حملها من مضاعفات صحية، ومع خروجها إلى العمل الذي كان ملزماً عليها مما قد سبب لها نوع من الضغط النفسي، ولكن على الرغم من هذا كانت تنتظر بفارغ الصبر وصول المولود الذي قد يكون سبباً في سعادتها، وكان همها الوحيد أن يكون صبياً وأن يحمل اسم والدها الذي لم تنساه، وأن يكون دافعاً قوياً في إتمام حياتها ونسيان همومها بغض النظر عن القلق والضغط النفسي الذي تعيشه نوعاً ما في حياتها الحالية.

المقابلة 4: تاريخ المقابلة 14 ماي 2013م

مكان المقابلة في العمل

المدة 30 دقيقة

تمت في هذه المقابلة إجراء الاختبار النفسي وهو اختبار تايلور للقلق. استغرقت هذه المقابلة 30 دقيقة حيث تم من خلالها عرض وتقديم لاختبار القلق على الحالة الذي يتكون من 50 عبارة. أعلنت الحالة بأن تضع علامة (x) أمام كل عبارة تنطبق عليها.

نتائج الاختبار:

بعد تطبيق الاختبار على حالة تحصلنا على 26 درجة والتي تشير درجة 26 إلى مستوى القلق الذي يعادل قلق نوعا ما من خلال الدرجة المتحصل عليها.

تلخيص نتائج المقابلات:

من خلال تتبع محاور المقابلات للحالة وتبين ان الحالة تعاني من الضغوط نفسية متوجهة كلها على حملها وموعد الولادة بقدر أكبر من عملها المزدوج على عكس الحالتين الأولى والثانية وكل ما يقلقها ويتبعها بدرجة كبيرة صحة حملها فقط وهو الشيء الذي يزيد من ضغطها النفسي بشكل كبير.

وهذا ما يتبين من خلال المقابلة الرابعة التي تحصلت فيها الحالة على درجة 26 درجة في تطبيق الاختبار النفسي للقلق لتايلور.

تمهيد:

حلم كل امرأة في هذا العالم هو أن تصبح أما تنتجب الأولاد وتربيهم وتراقبهم يكبرون، هذا الحلم يترافق أيضاً مع حلم آخر هو الحفاظ على لياقة جسمها وحب زوجها لها وما إن يتحقق الحلم وتتأكد المرأة من حملها حتى يبدأ القلق أو بالأحرى سلسلة القلق الطويلة، إلا أنه قلق جميل وعذب خيال وردي... إنجاب طفل، إنسان جديد يكون ثمرة الحب والزواج... إنه حلم جميل لا يتحقق بدون ألم وخوف... لكنه يستحق التحمل من أجله.

1- تعريف الحمل:

أ- **الحمل لغة:** الحمل من الفعل حمل (حملا حمالاً) الشيء على ظهره رفعه واستقله والحمل في البطن من ولد من جميع الحيوان (1).

ب- **الحمل اصطلاحاً:** هو ظاهرة بيولوجية طبيعية مؤقتة تنشأ من لحظة اندماج الخلية التناسلية الأنثوية (البويضة) مع الخلية التناسلية الذكرية (النطفة)، تكون لنا هذه العملية البيولوجية جنينا ينمو في الرحم، ويدوم هذا الحمل مدة تسعة أشهر وأحياناً سبعة أشهر. لقوله تعالى { هَلْ أَتَى عَلَى الْإِنْسَانِ حِينٌ مِّنَ الدَّهْرِ لَمْ يَكُنْ شَيْئاً مَّذْكُوراً، إِنَّ خَلْقَنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعاً بَصِيراً } (2).

2- التفسير العلمي لعملية الحمل:

تحمل المرأة نتيجة لحدوث الإخصاب Fertilization والتي هي لحظة انصهار الحيوان المنوي (النطفة) مع البويضة ليتكون منها البويضة الملقحة الذي يتم عن الجمع الجنسي بين الذكر بالغ وأنثى بالغة، حيث يلتحم حيوان منوي واحد مع بويضة أنثوية ناضجة قادمة من القمع أنبوب فالوب في فترة الخصوبة (ما بين اليوم الثالث عشر والرابع عشر من الدورة الثامنة والعشرين يوماً ولا تتجاوز مهلة إخصاب البويضة (24 ساعة، وأصلح وقت لعملية الإخصاب هو الأسبوع الثاني الذي يلي الطمث مباشرة).

فالحمل يبدأ من اليوم الذي يتم فيه التلقيح وينتهي يوم الوضع إذ تتراوح مدتها من 270 إلى 280 يوم أي تسعة أشهر من تغيرات بسيطة إما بالزيادة أو النقصان من امرأة لأخرى.

1

زابور فتيحة؛ خيرات عائشة، التوافق النفسي والاجتماعي للمرأة المصابة بمرض مزمن أثناء فترة الحمل، مذكرة تخرج¹ في علم النفس العيادي، جامعة مستغانم، 2005-2006، ص19.
2-القرآن الكريم، سورة الإنسان، الآية(1-2).

3- بعض الأعراض العامة أثناء الحمل:**- صعوبة التنفس:**

الأسباب: يحدث عادة في الشعور الأخير نتيجة الرحم وضغطه على الرئتين ويمكن التخفيف عنه بالاستلقاء والراحة.

- الحرقان والإمساك:

يحدثان بسبب الضغط الرحم على المعدة وارتخائها مما يؤدي لعسر الهضم والحرقان والإمساك, يمكن التخفيف عنهما بالإكثار من تناول الخضروات والفاكهة واستخدام ملينات القوية قد تؤدي للإجهاض.

- تقلص الساقين:

يحدث نتيجة لضغط الرحم على الأوعية الدموية بالفخذين, ويمكن التخلص منه بفرد الركبتين وضغط مشط القدم الأعلى.

- الشعيرات الوريدية على جلد البطن:

تحدث تلك الخطوط نتيجة لتشقق بعض أنسجة الجلد, وهي تختفي وتضعف بعد الولادة.

- صعوبة التبول بعد الشهر الثالث:

ينجم عن تضخم الرحم في الحوض وضغطه على المثانة ولكنه يقل بعد ذلك عند ارتفاع الرحم الأعلى.

- آلام الظهر:

تحس الحامل بألم أسفل العمود الفقري بسبب الانحناء الأمامي لل فقرات القطنية (الوضع اللوردي) وتظهر هذه الآلام عند السير (1).

- زيادة إفرازات المهبل:

ينجم عن التهاب المهبل نتيجة لعدوى فطرية

- تورم الساقين:

ليس من المألوفة أن تتورم الساقان خلال الشهور الأولى من الحمل, ولكن يحتمل حدوثه في الشهور الأخيرة ولا يمثل أي خطورة, إلا إذا كان مصحوبا بارتفاع في الضغط الدم أو زيادة نسبة زلال البول.

¹محمود سيروجي؛ مصطفى عبود؛ إبراهيم حسن، موسوعة الأم والطفل (موسوعة شاملة للأم والطفل ما قبل الولادة حتى البلوغ)، عالم الكتب، ط2، القاهرة، 2006، ص34.

- تورم القدمين الناتج عن المرض:

يستدعي هذا العارض سرعة زيادة الطبيب لاكتشاف السبب المباشر في حدوثه، فهو قد ينجم عن سوء التغذية أو الأنيميا أو قصور في الوظيفة القلبية.

- تورم القدمين الناجم عن الإرهاق:

يظهر هذا التورم في الشهر التاسع عند وقوف الأم لفترة طويلة.

- الشعور بالدوران والغثيان:

هذه الظاهرة تضايق الحوامل كثيرا خاصة وإنها تأتي نجاة في أي ساعة وفي أي مكان . بعض النساء يتقيأن كثيرا أو خاصة بعد تناول الطعام فيعلقن على أنفسهن وعلى حالة الجنين ومن الأفضل في حال الإحساس الدائم بدوران أن تتناول الحامل وجبات طعام خفيفة لعدة مرات في اليوم وقبل الإحساس بالجوع من أجل أن تترك معدتها فارغة.

- ظاهرة النعاس:

أكثر النساء الحوامل يشعرون بنعاس قوي أثناء الحمل، هذا أمر طبيعي لا يدعو للقلق إلا إذا كانت السيدة تعمل خارج المنزل، يجب أن تنام الحامل أطول وقت ممكن وخاصة أول وإخر أشهر الحمل بمعدل لا يقل عن تسع ساعات يوميا(2) .

كما يوجد نساء آخريين تشكو من الأرق خاصة في الشهرين الآخرين من الحمل يعود سبب إلى القلق والتوتر وطوال الانتظار وازدياد حجم الجنين وحركته المستمر وألم الظهر

- الكلف:

هو ظهور بقع غامقة على البشرة وخاصة على الوجه ومرد ذلك يعود إلى زيادة بعض الهرمونات خلال الحمل.

- الإسهال:

قلما تصاب الحامل بالإسهال ولكن إذا حصل ذلك وأصيبت بالإسهال فذلك يعود لعدم قدرتها على التحمل فيتامين الحديد، بإمكانها أن توقف تناول الحديد لبضعة أيام وتناول الأطعمة الطازجة التي تحتوي عليه، أما إذا لم يكن الإسهال بسبب الحديد فقد يكون سببه التهاب في الأمعاء ويمكن للطبيب أن يصف لك دواء مضاد للالتهاب.

3

1-محمود سيروجي؛ مصطفى عبود؛ إبراهيم حسن، نفس المرجع، ص6.

2-هدى ناصر، طفلك القادم من الحمل إلى الولادة، دار الراتب الجامعية للنشر والتوزيع، بيروت، 1997، ص24.

-العرق:

يزداد رشح العرق أثناء الحمل وهو ظاهرة مزعجة، ولكن لا يمكن التخلص منها، فنصح الحامل بتجنب ارتداء الأقمشة المضغطة واختيار الألبسة الصوفية أو القطنية أو الحريرية والمحافظة على النظافة (1).

-ظهور السمرة:

الأمر يتوقف على شكلها الأصلي، مع أنه من الطبيعي جداً أن تحتج السمرة تدريجياً أثناء فترة الحمل ولكن لا ضرورة للقلق فهي ستعود إلى مكانها الطبيعي بعد الولادة مباشرة.

-الحكة في البطن والثديين:

تشعر الحامل بالرعيان في البطن والثديين وترغب في الحك هذا الأمر الطبيعي وسببه نقص نسبة المياه في الجسم اشربي الكثير من المياه وادهني مناطق الرعيان بكريم مرطب.

- الزيادة الطبيعية في الوزن:

إن الزيادة الطبيعية في الوزن طوال فترة الحمل تتراوح ما بين 10 إلى 15 كيلو غرام، أما ازدياد الوزن أكثر فإن الزيادة ستبقى بعد الولادة يختلف الأمر بالنسبة للمرأة طويلة القامة، فالزيادة عن المعدل قد تكون لديها طبيعية.

-المغص:

الشعور بالمغص والتشنج يصيب الحامل أثناء فترة الحمل وخاصة في الشهرين الأخيرين، وذلك بسبب سوء الدورة الدموية، ونقص الكالسيوم في الجسم أو القيام بجهد كبير، لنصحها بالخلود إلى الراحة والامتناع عن حمل الأثقال أما إذا كانت التشنجات مستمرة فيجب استشارة الطبيب. (2)

-التغيرات في البشرة:

أثناء فترة الحمل يصبح الجلد دهنيًا عند بعض النساء وجافاً عند البعض الآخر، كما أن الجلد يتمدد وتظهر تشققات خاصة على الثديين والفخذين وفي البطن، الطبيب ينصح باستعمال كريم تدليك يطري البشرة.

-حركة الجنين:

يبدأ الجنين بالحركة عادة في الشهر الرابع، وقد لا تشعر الحامل بحركته بوضوح حتى الشهر الخامس، ثم يوماً بعد يوم تزداد حركته حتى تشعر الحامل في الشهور الأخيرة بأن الجنين يتقلب ويصارع في بطنها. يجب أن تنتبه الحامل إلى حركات الجنين، وأن تتصل فوراً بالطبيب إذا أمضت ثلاثين ساعة ولم تشعر بحركته.

¹-هدى ناصر، نفس المرجع السابق، ص27.

²-نفس المرجع السابق، ص37.

-الوحم:

هو توفير كل ما تشتهييه الحامل من أجل إشباع كل رغباتها الغذائية، وإلاّ ستظهر على بشرة الطفل علامات الوحم. وأحيانا تنجرف الحامل مع هذه الأقوال الشائعة فتكذب على نفسها وتشعر بالذنب إذا لم تأكل من ثمرة ما عندما تشتهيها وتلقي اللوم على زوجها(1).

1- بعض الفحوصات الضرورية للحمل:**1-4-فحص القلب:**

يعتبر فحص القلب والتأكد من سلامته من أهم الفحوص التي يتحتم على كل حامل أن تجريها بمجرد التأكد من الحمل، لاكتشاف أي قصور في وظائفه وقدرته على تحمل أعباء الحمل والولادة وقد يخطر الطبيب إلى إنهاء الحمل إذا تبين له أنّ استمراره يمكن أن يعرض حياة الأم للخطر.

2-4-فحص الرحم:

الاكتشاف المبكر لأي عيب في وضع الرحم وحالته وحجمه يضمن نجاح علاج هذا العيب، وبالتالي استمرار الحمل وسلامة الجنين. وكذلك فهو ضروري للتأكد من سلامة حدوث الإخصاب ووجود جنين في الوضع الصحيح داخل الرحم وعدد الأجنة، فليس من غير المألوف أن تلتصق البويضة المخصبة بالجزء الأسفل من الرحم وحتى خارجه.

3-4-فحص المهبل:

كثيراً ما يتعرض الحمل للالتهاب نتيجة إفرازاته أو بسبب الإصابة بعدوى فطرية، وقد يؤدي التهاون في علاج تلك الالتهابات قبل موعد الولادة لانتقال العدوى لعينين الجنين أثناء الولادة.

4-4-فحص البول:

يجب أن يشمل الفحص الطبي تحليل البول على فترات منتظمة لاكتشاف أي مواد زلالية غير عادية أو آثار السكر(2).

5

¹-هدى ناصر، نفس المرجع السابق، ص39-40.

²-محمود سيروجي؛ مصطفى عبود؛ إبراهيم حسن، نفس المرجع السابق، ص34.

4-5- فحص ضغط الدم:

يؤدي ارتفاع الضغط إلى مضاعفات خطيرة للجنين، فهو يقلل من نسبة الدم التي تصل إلى الجنين من خلال المشيمة مما قد يترتب عليه إصابته بأمراض خطيرة، وفي أغلب الأحيان فإنَّ الأم تشعر بهذا الارتفاع في الضغط ولا يتم اكتشافه إلاَّ عند الفحص الطبي(1).

-فحص السكري:

إنَّ وجود السكري في البول أثناء الحمل ليس ظاهرة مخيفة ولا استثنائية ولا يعني أنَّ الحامل أصبحت تعتبر مريضة سكري دائم. إنَّ سكري الحمل ناتج عن أنَّ الكلى لا تعمل بشكل جيد، من باب الحذر يطلب الطبيب هذا الفحص وعادة تكون 2 أو 3 بالمئة فقط من الحوامل مصابة بسكري الحمل، وخاصة في منتصف فترة الحمل. عموماً يعود كل شيء إلى انتظامه بعد أيَّام قليلة من الولادة.

-فحوصات الدم: يكفي سحب عينة واحدة من الدم لإجراء كل التحاليل اللازمة.

-فحص السفلس أو الزهري: يطلب في نهاية الشهر الثالث من الحمل لأنَّ الأم تنقل هذا المرض إلى الجنين ابتداءً من الشهر الخامس من الحمل، فالفحص الطبي يعطي الوقت اللازم لمعالجة المرض قبل هذا التاريخ. العلاج بالبنسيلين لا يضر الجنين.

-فحص الكريات الحمراء والبيضاء: للتأكد من عدم وجود فقر في الدم، وهذا أمر يحصل خاصة إذا كانت الكمية الحديد التي تصل إلى جسم الأم غير كافية(2).

-فحص الحصبة: يطلب هذا الفحص في أوَّل أشهر الحمل إذا كانت الحامل مصابة في السابق فإنَّ المضادات المصنعة في ذلك الوقت لا تزال موجودة في الدم وتحمي الحامل من أي عدوى جديدة، ولكن كيف نعرف إذا كانت الحصبة قديمة أم أنها بدأت مع بداية الحمل؟ إنَّ كمية المضادات الموجودة في الدم تسمح للطبيب بتحديد تاريخ المرض. في حال الشك، يطلب فحصاً ثانياً للدم بعد أسبوعين، فإذا كانت كمية المضادات ظلَّت مستقرة فإنَّ المناعة المكتسبة منذ مدة طويلة. أمَّا إذا كانت الكمية قد ازدادت فإنَّ الإصابة حديثة، في مثل هذه الحالة الإجهاض مسموح. فكلما كان المرض مبكراً فهو يصيب أعضاء الجنين في بدء تكوينها، وإذا حصل متأخراً فالأخطار تكون أقل أهمية ويصف الطبيب أدوية توقف تطور المرض.

(1) محمود سيروجي؛ مصطفى عبود؛ ابراهيم حسن، نفس المرجع السابق، ص34-35. 6

(2) هدى ناصر، نفس المرجع السابق، ص13.

نشير إلى أنه يمنع على الحامل اللقاح ضد هذا المرض أثناء الحمل، ومن الأفضل لها أن لا تقترب من الأطفال المصابين بالحصبة.

-فحص السائل الأمنيوي: يجرى في بداية الحمل لتشخيص الأمراض والتشوهات الوراثية، ثم يجرى فحص آخر في منتصف فترة الحمل لمعرفة كمية الإفرازات الجنينية. من الضروري إجراء هذا الفحص لأنه بات معلوماً حالياً أنه بعد سن الثمانية والثلاثين يزداد خطر إنجاب طفل منغولي، خاصة إذا كانت الحامل قد أنجبت في السابق أطفال معاقين هي أو أي امرأة في عائلتها.

-فحص القزارة: ضروري جداً للتأكد من عدم وجود خلايا غريبة أو سرطانية ويتم ذلك بأخذ عينة من عنق الرحم.

-فحوصات أخرى:

-فحص الصدر للتأكد من عدم وجود أورام.

-قياس الوزن والطول كل شهر، لأنَّ الطبيب يقدّر عند معرفتهما حجم الحوض.

-فحص الدم لمعرفة العامل الريزوسي.

-فحص ضغط الدم.

فحص نبض الجنين.

-الفحص الداخلي: يجريه الطبيب في بداية الحمل أحياناً لمعرفة إذا كان هناك انقلاب في الرحم إلى الوراء أو وجود ورم كيسي في المبيض ولا يجري عادة أي فحص داخلي آخر حتى الشهر الأخير من الحمل(1).

5-مراحل تطور الحمل:

يقسم علماء الأجنة مراحل تكوين الجنين إلى ثلاث مراحل رئيسية نلخصها فيما يلي:

1-مرحلة البويضة المخصبة: ZYGOTE

تبدأ هذه المرحلة منذ لحظة اندماج الحيوان المنوي بالبويضة، وتسمى بالبويضة الملقحة، ويبدأ انقسامها وتضاعفها السريع بعد أقل من 24 ساعة منذ لحظة الإخصاب وتستمر حتى نهاية الأسبوع الثاني وفقاً لمتواليته هندسية، حيث تنقسم إلى قسمين، والقسمين إلى أربعة، والأربعة أقسام إلى ثمانية وهكذا، وبعدها تأخذ شكلاً مستديراً ثم تبدأ بالاستطالة، وبعد حوالي أسبوعين تقريباً تتشكل على شكل أسطوانة.

يتكون قسم منها إلى طبقتين من الخلايا ينتج عنه جسم الجنين فيما بعد. أما القسم الآخر فيتكون من طبقة واحدة ينتج عنها المشيمة التي يعيش فيها الجنين، والحبل السري الذي يوصله بالمشيمة. وبعد حوالي ستة أيام من الحركة تصل هذه الكتلة إلى الرحم وتثبت بجداره المبطن بالأغشية المخاطية تنتشر فيها شبكة من الأوعية الدموية الدقيقة تتكون خصيصاً لاستقبال الجنين وتغذيته.

2-مرحلة الجنين الخلوي المضغعة: Embry Stage

وتبدأ من نهاية الأسبوع الثاني إلى نهاية الشهر الثاني، فبعد ثبات البويضة في جدار الرحم تأخذ كتلة خلايا في التميز والتخصص فتتقسم إلى طبقات الثلاث التي تتكون منها أجزاء الجسم وهي:

أ- الطبقة الخارجية Ectoderme:

ومنها يتكون الجهاز العصبي الأسنان والأظافر وبشرة الجلد والشعر والمخ والنخاع الشوكي والحواس والجزء الخارجي من الجلد.

ب- الطبقة الوسطى Mésoderme:

وتتكون منها العظام والعضلات والجهاز الدوري والجهاز البولي والتناسلي والطبقة الداخلية للجلد، إضافة إلى أن هذه الطبقة تكون مسؤولة عن الأوعية الدموية واللمفاوية وإنتاج خلايا الدم وبعض الأغشية التي تغلف الرئتين(1).

(1) حسام أحمد محمد أبو سيف، علم نفس النمو، دار إيتراك للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة، 2011، ص117، ص118.

ت- الطبقة الداخلية: Endoderme:

ومنها تتكون الخطوط الأولى للجهاز الهضمي والجهاز التنفسي والشعب والرئتين والبنكرياس وغدد اللعاب والدرقية والتموسية والكبد. وفي هذه الأثناء يتكون من التجمع الخارجي، الغشاء الذي ينمو عنه الكيس الذي يحفظ الجنين ويبقيه وتتكون المشيمة. وفي هذه المرحلة يتكون الحبل السري ليصل إلى الجنين بمنطقة اتصال المشيمة بجدار الرحم حيث يختلط دم الأم بدم الطفل فيما يتم تبادل بين الأم والمضغة. وفي اليوم الثامن عشر تظهر رأس ومحاور الجسم الأمامية والخلفية ويظهر الحجز وفي نهاية الأسبوع الثالث يبدأ القلب في النبض. وفي آخر الأسبوع الرابع يبدأ وضوح منطقة الفم والقناة الهضمية والكبد ويتم نضج القلب وتميز الرأس ومنطقة المخ بوضوح. وفي الأسبوع السابع يتضح وتميز الرأس ومنطقة المخ بوضوح. وفي الأسبوع السابع يتضح تكوين الوجه والفم والعينين، وتظهر الأذرع والأرجل والأصابع الملتصقة شبه متورمة، وتبدأ الأعراض التناسلية في الظهور، ويبدأ ظهور العضلات، وتظهر الأحشاء الداخلية (كبد، بنكرياس، أمعاء، رتتان... إلخ). وفي مرحلة المضغة هذه يكون نمو الجهاز العصبي سريعاً فتظهر الرأس الكبيرة، ولذلك يتأثر كثيراً الجهاز العصبي للطفل مما يحدث للأم في هذه المرحلة، ويكاد يكتمل تكوين الجهاز العصبي بانتهاء الشعور الثاني(1).

3-مرحلة الجنين Fetus stage

يتم في الأسبوع الثامن والتاسع تكوين جميع الأجهزة التي كانت موجودة في مرحلة المضغة وتأخذ دورها إيجابياً فيستجيب الجنين انعكاسياً للمس وتتمايز وظائفه الحركية باطراد كما تزداد تعقيداً.

وبنهاية الشهر الثالث تقريباً يأخذ الجنين شكل الكائن البشري عدا أن الرأس تكون كبيرة نسبياً، كذلك يتم نمو العضلات وتبدأ الحركات التلقائية للأطراف وتتشكل الجفون والأظافر. ويمكن هنا تمييز جنس الجنين كما تنمو حركة الشفاه والرأس والأطراف بطريقة تدريجية وبنظام معين.

وفي نهاية الأسبوع السادس عشر تشعر الأم بحركة الجنين بوضوح، كما يظهر الشعر ويتحرك الفم، ويمارس الجنين حركة مص غير منتظمة وتفتح العينين وتصبح الأيدي قادرة على الانبساط والانقباض (1)

6- أنواع الحمل: (2)

يمكننا تقسيم الحمل إلى نوعين أساسيين هما:

6-1- الحمل العادي: وهو الذي تمر فيه البويضة الملقحة من لحظة إخصابها إلى مرحلة الوضع بكل مراحل الحمل الطبيعية دون أي خلل.

6-2- الحمل غير العادي: وهو الحمل الذي يحدث فيه خلل أو اضطراب في إحدى مراحل تطوره، ونجد فيه عدّة أنواع:

أ- الحمل الخارجي: هو الحمل الذي نشأ خارج الرحم ويتواجد في قناة فالوب، وبما أنّ الجنين لا يحصل على الغذاء اللازم وبالتالي لا يقدر على النمو وتكون النتيجة الإجهاض خلال الثلاث أشهر الأولى، فالحمل الخارجي يحدث بنسبة 2% من أنواع الحمل.

ب- الحمل العنقودي: يحدث نتيجة تغيّرات واضطرابات خطيرة على مستوى المشيمة وتحولها وأخذها أشكال دائرية على صورة عنقود عنب، بحيث ينعكس هذا التحول سلباً على نمو الجنين نظراً لأنه يحدث في الأسابيع الأولى من الحمل.

ت- الحمل المشوّه: وهو عبارة عن حمل ذو تشوّهات خلقية، وهذا التشوّه لا يسمح بتكوين الجنين سليماً ومعافى، وهذا التشوّه يكون على مستويات نذكر منها تشوّه على مستوى الرحم، وتشوّه على مستوى المهبل، بحيث أنّ العلاج في هذه الحالة هو الجراحة.

ث- الحمل العصبي: يتجاوز هذا الحمل أعراض الحمل النفسي الوراثي وهو مؤقت، أوّل ما يظهر هو مركب العلامات الفيزيولوجية للحمل من بدايتها إلى نهايتها، في هذه الحالة تقدم النساء أعراض في ظروف جد مختلفة، هذه الميكانيزمات السيكلوجية للحمل العصبي تختلف حسب كل حالة لكن العوامل المشتركة، الموقف المتناقض أمام الحمل، الرغبة في الطفل والرفض في نفس الوقت.

1- محمد عماد الدين إسماعيل، نفس المرجع السابق، ص 127.

2- عبد المنعم الحفني، الموسوعة النفسية الجنسية، مكتبة مدبولي للنشر والتوزيع، ط2، 2001، ص 254-255.

ج- الحمل الكاذب: عندما تتوهم المرأة بأنها حامل فتكون لها أعراض الحمل الحقيقي كأنقطاع الطمث وانتفاخ البطن، ويزيد وزنها، ويكثر تبولها وتثقل مشيتها ويتفحس ما بين ساقيها وتقيء، وقد يأتي المرأة المخاض في الشهر التاسع وتتألم آلام الوضع وتنتقل إلى المستشفى لتكتشف أنها ليست حاملاً وأن حملها من النوع الكاذب، والعجيب أن تزول الأعراض فجأة وبطريقة مسرحية بمجرد اكتشاف أن الحمل كاذب، و الحمل الكاذب هو محاولة من الجسم لحل صراعات لاشعورية، أو إشباع رغبة لاشعورية أو حيلة دفاعية.

7- تجربة الحمل النفسية: (1)

تشكل مرحلة الحمل كما تحدد بعض الدراسات والأبحاث مصدراً للتوتر والقلق بحد ذاته، وتلك هي النتائج التي وصل إليها فريق من الباحثين الذين يستدلون على ذلك من خلال المقارنة بين الحالة النفسية للحوامل وغير الحوامل، وفي هذا الصدد يقول "كريت بيبيرنك": " إذا كان من المتفق عليه أن مرحلة المراهقة مصدر للقلق الخاص (بالحمل) والتوتر فإننا نفترض بالقياس إلى ذلك وجود التوتر والقلق الخاص بالحمل كمرحلة خاصة".

وبالتالي فإن ذلك الاضطراب والتوتر النفسي الذي تعانيه الحامل يعود إلى طبيعة الحمل ذاته، وبهذا تبرز أهمية المساندة النفسية التي تحتاج إليها الأم الحامل، وفي هذا الصدد يشير "فرانك دوفان" إلى الخطورة الكبيرة التي تعود إلى نقص الاهتمامات بالجوانب النفسية للأم الحامل، كما يقول أحد علماء النفس: "يجب أن يحظى الجنين بالمحبة والحنان أثناء الحمل، ولكي يحظى بذلك يجب على الأم أن تحظى به أولاً".

حيث يرى أنه لا بد أن تمنح الأم كل الحنان والمحبة والمساندة لنضمن لجنينها نمواً نفسياً وروحياً متوازناً، فانفعالات الأم وحالتها النفسية تشكل البيئة النفسية التي تحيط بالجنين، وهي بيئة بالغة التأثير على بنيته الذهنية والنفسية في المراحل الأخيرة من الحمل وفيما بعد الولادة.

وكما تشير أبحاث "فيلس" أن من شأن التشنجات العاطفية للمرأة الحامل أن تؤثر على نشاط الجنين ومسار نموه تأثير بالغ الأهمية، ويذهب ذلك الباحث إلى القول: "إن المهانات النفسية الحادة للحامل تؤدي إلى ولادة طفل شديد الإثارة"، فهو بهذا يشير إلى أهمية المحيط الحيوي النفسي للأم في تأثيره على نمو الجنين.

(1) زابور فتيحة؛ خيرات عائشة، التوافق النفسي والاجتماعي للمرأة المصابة بمرض مزمن أثناء فترة الحمل، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في علم النفس العيادي، جامعة مستغانم، 2005-2006، ص38-39.

8- المعاش النفسي للمرأة الحامل:

منذ لحظة حدوث الحمل ومعرفة المرأة به عن طريق إجراء الفحوصات الطبية التي تثبت لها ذلك، فإنها تحس بتغيرات مختلفة تطرأ على جسدها فتغير من صورتها له، ثم تحدث لها تغيرات نفسية ويحدث لها نوع من الاضطراب والاختلال النفسي، وتنقسم فترة الحمل إلى ثلاث ثلاثيات يختلف فيها معاش المرأة النفسي في كل ثلاثية عن أخرى(1).

-**الثلاثي الأول:** تقول "هالين دوتش" أنه في الأمور النموذجية عند كل امرأة سواء كانت سليمة أو كانت مصابة باضطراب عصبي أن تميل إلى التخلص من المجهول ولو كان سيره منتظماً وخال من المضاعفات، فوجود مثل هذه الأفكار يؤثر على نفسيتهن فيلجأن إلى الكبت، فتتلقى الحامل خبر حملها فتعيش أمام هذا التحول فترة صراع وتذبذب في نفسيتهما يتراوح بين الفرح بهذا الحمل لما له من وزن على مختلف المستويات وبين الرفض والخوف بعنصر أقوى تعيشه الحامل في هذه الفترة".

ففي الثلاثي الأول من الحمل تنتشغل المرأة بمشاعر القبول ومشاعر الرفض لهذا الكائن الجديد المجهول التي لا تعلم عنه شيئاً سواء عن شكله أو جنسه أو حجمه.

-**الثلاثي الثاني:** من بداية الشهر الرابع إلى نهاية الشهر السادس، فبعد أن كان الجنين في الشهور الأولى مجرد حقيقة طبيّة فإنّه يصبح واقعاً، فبعد أن تشعر الحامل بالحركات الأولى توجه عليه عاطفة الأمومة، فهي تعيشه ككيان حي يحمل معنى بالنسبة لها فتضع فيه كل أفكارها ورغباتها وطموحاتها المستقبلية، مما يزيد حرصها عليه وعلى صحتها، وفي هذه الفترة تختفي أعراض الحمل المزعجة(2).

-**الثلاثي الثالث:** تكون الأشهر الثلاثة الأخيرة للحمل أكثر عبئاً على الحامل حيث تبدأ بالاستعداد لاستقبال المولود الجديد، فيزيد ضغطها العاطفي في هاته الفترة، وذلك بسبب الخوف من حدوث أيّة مشاكل خلال هذه الفترة أو خلل في هذه الولادة، كل هذا يؤدي إلى اضطراب في المزاج يتراوح بين حالات انبساط شديدة أحياناً وحالات الاكتئاب أحياناً أخرى، كما يظهر قلق الزوج في هذه المرحلة خصوصاً على سلامة الأم والمولود.

(1) لورانس برنو، موسوعة دليل الأمهات والآباء: أنتظر مولوداً، دار عويدات للنشر والتوزيع، ط1، 2011، ص15.

(2) زابور فتيحة؛ خيرات عائشة، نفس المرجع السابق ص39-40.

هذا إضافة إلى اقتراب موعد المسؤولية الجديدة الملقاة على عاتقه مما يزيد من العبء العاطفي والضغط النفسي عليه، كما تتغير العلاقات الجنسية في هذه الفترة بين الزوجين، فقد تزيد الرغبة الجنسية عند بعض الأزواج وتقل عند البعض الآخر.

الخلاصة:

يمكننا القول في خلاصة أنّ الحمل حلم جميل وتجربة نفسية صعبة نوعاً ما تعيشها كل امرأة في هذا العالم، ولكن بنظر الأم إلى طفلها ينتهي كل شيء، على الرغم من مختلف أو جملة التوترات التي تصيب المرأة في هذه الفترة عن صحتها وصحة جنينها القادم نتيجة لبعض الأعراض المرضية التي تظهر عند كل امرأة في فترة الحمل مما يتعب نفسياتها أكثر فأكثر.

الفصل السادس:

تحليل نتائج الدراسة ومناقشة الفرضيات

1-تحليل نتائج الحالات

2-مناقشة الفرضيات

3-التوصيات والاقتراحات

الخاتمة العامة

1-تحليل الحالات:

من خلال ملاحظتنا وتحليل حالاتنا إلا أن الحالة (ص.ب) تعاني من قلق شديد وهذا ما يبدو من خلال إجراء المقابلة مع الحالة بمزاج متقلب وملامح القلق والإرهاق وفي بعض الأحيان الانفعال، على الرغم من أن الحالة في طريقها للإنجاب للمرة الثالثة إلا أنها قلقة ومتخوفة زيادة على مسؤولية عملها في البيت وخارجها، وهذا ما تبين من خلال تطبيق اختبار القلق لتايلور حيث تحصلت على 36 درجة مما يؤكد قلقها الشديد جداً.

أمّا فيما يخص الحالة (أ.ع) تبين لنا أن ملامح وجه الحالة توحى بنوع من الإرهاق والخوف لأنها تُقدِّم على أول تجربة للحمل والولادة، خاصّة وأنّ الحالة تعمل في مستشفى مما يسمح لها بالتعرّف على الولادة وآلامها ما قد يؤدي إلى الموت في بعض الحالات ما يزيد عندها من نسبة الضغط النفسي الذي قد يعيق مجرى حياتها التي تعيشها.

والحالة (أ.ع) تعاني من قلق شديد حيث تحصلت على 29 درجة في اختبار القلق.

كمّا توضح فيما يخص الحالة (ب.م) تعاني من القلق نوعاً ما على حالتها وحياتها المستقبلية، وهي ذات ملامح شاحبة ومزاج متقلب الذي يظهر على سلوكياتها في مكان عملها وفي المنزل ولا يهتمها شيء حتى زوجها.

وتبين كذلك هذا من خلال تطبيق اختبار القلق الصريح لتايلور حيث تحصلت على 26 درجة من مستوى القلق في الاختبار.

النتائج على أساس فرضيات العمل:

من خلال الملاحظات والمقابلات، وبعد تطبيق اختبار القلق لتايلور على الحالات الثلاثة حيث تحصلت الحالة الأولى على 36 درجة (قلق شديد جداً)، والحالة الثانية 29 درجة (قلق شديد).

أمّا الحالة الثالثة فتحصّلت على 26 درجة (قلق نوعاً ما) تبين أن كلاً من الفرضية الرئيسية والفرضيتين الجزئيتين قد تحققتوا.

2-مناقشة الفرضيات:**1-مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:**

والتي تنص على أنه يمكن اعتبار الحمل عاملاً رئيسياً في ظهور بعض الضغوطات النفسية عند المرأة العاملة.

فمن خلال نتائج الدراسة الميدانية للحالات الثلاث باستعمال الملاحظة والمقابلات واستخدام مقياس القلق لتايلور نستنتج أنه يمكن اعتبار الحمل عاملاً في ظهور بعض الضغوطات النفسية عند المرأة العاملة وبنسب متفاوتة من حالة إلى أخرى وهذا يعود إلى بعض العوامل النفسية والاجتماعية والبيولوجية التي تحدثها فترة الحمل عند المرأة، كما يتم تأكيد هذه الفرضية حول الحالات الثلاثة أن التغيرات التي تحدث لهم في فترة الحمل تزيد في نسبة الضغط عندهن خاصة اتجاه العمل اللواتي تقمن به كما أن الحالات الثلاثة لديهن ضغوط نفسية والتي ولدت عندهن القلق. فالحالة الأولى تعاني قلق ناتج عن الضغط في العمل المزدوج والحمل، أمّا الحالة الثانية قلق من العمل والولادة، وأمّا الحالة الثالثة الناتج عن الضغط النفسي من صعوبة الولادة وبناءً على هذه النتائج المتوصل إليها فهذا ما يجعل الفرضية الأولى تتحقق.

- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

والتي تنص على وجود علاقة بين الحمل وتقلبات المزاج للمرأة العاملة، من خلال النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد علاقة بين الحمل وتقلب المزاج العاملة، فتقلب المزاج عند المرأة العاملة أثناء فترة الحمل يكون نتيجة التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث على مستوى فترة الحمل حيث تظهر عند المرأة العاملة سلوكيات انفعالية يسودها نوع من التوتر والعصبية في مجال العمل وحتى المنزل والذي قد يتسبب به ولو نسبة قليلة لعدم تلقي الدعم النفسي من الأسرة وبالأخص الزوج وحتى أصدقاء العمل وكذلك كثرة الأعمال وطول ساعات العمل مما تؤثر عليها وتجعل المرأة العاملة حادة الطبع في التعامل ما قد يؤكد وجود علاقة بين الحمل وتغيرات المزاج عند المرأة العاملة وبناءً على هذا يمكن قبول الفرضية الثانية.

3- مناقشة الفرضية العامة:

والتي تنص على أن: الضغط النفسي يؤثر على الحالة النفسية للمرأة العاملة أثناء فترة الحمل، فمن خلال الملاحظات والمقابلات والاختبار المطبق على الحالات واستناداً إلى النتائج المتوصل إليها تبين أن الحالات تعاني من الضغط النفسي نتيجة لكثرة الأعمال المختلفة وما يجعل المرأة العاملة تدخل في نوع من صراع الأدوار ويصعب عليها الاختبار المناسب بين العمل الذي تكسب منه الأجر وبين العمل المنزلي باعتبارها امرأة عليها مسؤولية الزوجة القائمة بأسرتها على أحسن وجه بالإضافة إلا أن هذه المرأة العاملة تكون أثناء فترة الحمل أكثر تعرضاً للضغط النفسي وهذا نتيجة لتصوراتها المختلفة نحو الحمل

ومسيرته من اليوم الأول إلى يوم الولادة الذي بدوره له تصور آخر عند المرأة الحامل، وهذا كله يدفع إلى ظهور سلوكيات انفعالية واضحة المعالم في تعامل المرأة مع الآخرين، وعلى صحتها النفسية وهذا على حسب ما أكده اختبار القلق لتايلور الذي بيّن مختلف الدرجات المتحصل عليها إذ يوجد بنسبة 36 درجة عند الحالة الأولى و29 درجة عند الحالة الثانية و26 درجة عند الحالة الثالثة فهذه الدرجات باختلاف نسبتها تدل على القلق الذي تعاني منه الحالات، فالمرأة العاملة أثناء فترة الحمل تواجهها عدة ضغوطات نفسية تضعف حالتها الصحية من جهة وسلوكياتها اليومية التي تترجم كمسؤوليات باعتبارها امرأة ومن جهة أخرى الحمل ومشاعر الخوف والقلق المصاحب للحالة الصحية ومضاعفاتها عند المرأة الحامل.

3- المقترحات والتوصيات حول التخفيف من الضغوط التي تعاني منها المرأة الحامل في مكان عملها والمنزل:

- 1- على المرأة العاملة تنظم جدول زمني يحدد أوقات عملها المنزلي وأوقات عملها الوظيفي.
- 2- التعاون بين الزوج والزوجة في تحمّل الواجبات المنزلية وأداء الأعمال الوظيفية خارج نطاق الأسرة يعتبر من العوامل المسؤولة المباشرة عن نجاح الحياة الزوجية واستقرار العائلة الحديثة.
- 3- توعية الأزواج والأهل لأهمية المساندة النفسية للحامل منذ بداية الحمل.
- 4- توعية المرأة العاملة الحامل بضرورة الابتعاد عن المثيرات الانفعالية.
- 5- ضرورة وجود أخصائي نفسي في أي مؤسسة توظيف.
- 6- محاولة جعل جدول زمني خاص بالمرأة الحامل (لتخفيف الأعباء، المهام، ساعات العمل وخاصة في الثلاثي الأخير من فترة الحمل).
- 7- المعاملة الخاصة من طرف زملاء العمل فيما يخص المساعدة والتفهم وعدم إثارة المسببات التي تؤدي إلى إثارة القلق وارتفاع الضغط الدموي الذي يؤثر بصفة كبيرة على صحّة الأم وسلامة الجنين.

الخلاصة:

تعتبر المرأة العنصر الأساسي في تكوين المجتمع وهذا ما يجعلها تتأثر بالعوامل السائدة، ويتمثل ذلك في موضعها ومكانتها وأدوارها، وخاصة لما اقتضته الضرورة في عصرنا الحالي أن تخرج المرأة للعمل وغزوها لمختلف قطاعات العمل لمساندة عائلتها والمحافظة على مستواها المعيشي الاقتصادي الذي تمخض عنه زيادة المرأة في مسؤولياتها امرأة عاملة ملزمة بتقديم أحسن وجه في عملها، وامرأة كربة بيت لديها شئونها المنزلية ممّا يولد عند هذه الأخيرة ضغطاً نفسياً للموازنة بين هذين الأمرين.

كما لا ننسى أنّ المرأة تمر في حياتها بمراحل عديدة وهامة أهمها مرحلة الحمل، فالحمل يعتبر بمثابة البداية الفعلية والانطلاقة الأولى لممارسة دور المرأة الحقيقي. ويعبر الحمل وضعية نفسية انفعالية، فالتغيّرات الناتجة عن الحمل يصاحبها فعل انفعالي فلهذا يعتبر الحمل سبباً آخر في زيادة الضغط النفسي وظهور القلق عند المرأة العاملة، وهذا ما دفعنا إلى القيام بهذا البحث وكان هدفه هو معرفة أهم الضغوطات النفسية التي تتولد عند المرأة العاملة أثناء فترة الحمل.

فبعد الدراسة الميدانية والتعامل مع بعض النساء العاملات أثناء فترة الحمل وُجد أنّ المرأة العاملة في فترة الحمل تعاني من القلق الذي ينتج عن بعض التصورات عند المرأة حول مسيرة الحمل والولادة من جهة وبين عملها والتوفيق بينه وبينها من جهة أخرى، حيث تختلف درجاته من امرأة إلى أخرى من درجات بسيطة إلى درجات شديدة. وما تحتاجه المرأة العاملة في هذه الفترة هو الاعتناء بنفسها والدعم النفسي للتخفيف من الضغط والقلق والمساعدة من طرف الزوج والعائلة وأصدقاء العمل الذي يؤمّن لها الشعور بالراحة والاستقرار.

الفصل الأول: مدخل الدراسة.

- 1- دوافع اختيار الموضوع
- 2- أهداف البحث
- 3- الإشكالية
- 4- الفرضيات
- 5- التعاريف الإجرائية
- 6- صعوبات البحث

الفصل الثاني : الضغط النفسي .

تمهيد

- 1- الضغط النفسي
 - 1-1- تعريف الضغط
 - 2- مفهوم الضغط النفسي
 - 3- نظريات الضغط النفسي
 - 3-1- النظرية الفيزيولوجية
 - 3-2- النظرية المعرفية
 - 3-3- النظرية النفسية الاجتماعية
 - 4- العوامل المسببة للضغط النفسي
 - 4-1- العوامل النفسية
 - 4-2- العوامل الاجتماعية الاقتصادية
 - 4-3- العوامل المهنية
 - 4-4- العوامل البيئية
 - 5- أنواع الضغط النفسي
 - 6- أعراض الضغط النفسي
- الخلاصة

الفصل الثالثة: المرأة العاملة

تمهيد

1-تعريف المرأة العاملة

2-دوافع المرأة العاملة

أ-الدافع الاقتصادي

ب- الدافع التحصيلي

ج- الدافع النفسي

د- الدافع الاجتماعي

و- دافع الذاتي

هـ- دافع الخارجي

3-آثار عمل المرأة خارج البيت

4-الاهتمام بالمرأة العاملة الجزائرية

الخلاصة

الفصل الرابع: الحمل

تمهيد

- 1- تعريف الحمل
 - 2- التفسير العلمي لعملية الحمل
 - 3- بعض الأعراض العامة لفترة الحمل
 - 4- بعض الفحوصات الضرورية للحمل
 - 5- مراحل تطور الحمل
 - 6- أنواع الحمل
 - 7- تجربة الحمل النفسية
 - 8- المعاش النفسي للمرأة الحامل
- الخلاصة

الفصل الخامس: منهج الدراسة وأدوات البحث

تمهيد

- 1- منهج الدراسة
- 2- مجتمع الدراسة
- 3- عينة الدراسة
- 4- متغيرات الدراسة
- 5- أدوات الدراسة
- الملاحظة العيادية
- المقابلة العيادية
- الاختبارات النفسية
- 6- عرض المقابلات

الفصل السادس:

تحليل نتائج الدراسة ومناقشة الفرضيات

1- تحليل نتائج الحالات

2- مناقشة الفرضيات

3- التوصيات والاقتراحات

الخاتمة

محتويات البحث

كلمة شكر

إهداء

ملخص البحث

مقدمة عامة.....1

الجانب النظري

الفصل الأول: مدخل الدراسة

دوافع اختيار الموضوع.....4

أهداف البحث.....4

الإشكالية.....4

الفرضيات.....5

التعريف الإجرائية.....5

صعوبات البحث.....6

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد.....9

1- الضغط النفسي.....9

1-1- تعريف الضغط.....9

2- مفهوم الضغط النفسي.....10

3- نظريات الضغط النفسي.....11

3-1- النظرية الفيزيولوجية.....11

3-2- النظرية المعرفية.....14

3-3- النظرية النفسية الاجتماعية.....18

4- العوامل المسببة للضغط النفسي.....18

19.....	1-4- العوامل النفسية
19.....	2-4- العوامل الاجتماعية الاقتصادية
19.....	3-4- العوامل المهنية
19.....	5- العوامل البيئية
20.....	6- أنواع الضغط النفسي
21.....	7- أعراض الضغط النفسي
24.....	الخلاصة

الفصل الثالثة المرأة العاملة

26.....	التمهيد
26.....	1- تعريف المرأة العاملة
26.....	2- دوافع المرأة العاملة
30.....	3- آثار عمل المرأة خارج البيت
32.....	4- الاهتمام بالمرأة العاملة الجزائرية
34.....	الخلاصة

الفصل الرابع: الحمل

36.....	تمهيد
36.....	1- تعاريف الحمل
36.....	2- التفسير العلمي لعملية الحمل
37.....	3- بعض الأعراض العامة أثناء فترة الحمل
40.....	4- بعض الفحوصات الضرورية للحمل
43.....	5- مراحل تطور الحمل
45.....	6- أنواع الحمل
46.....	7- تجربة الحمل النفسية
47.....	8- المعاش النفسي للمرأة الحامل
49.....	الخلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: منهجية البحث ودراسة الحالات

تمهيد

- 1- منهج الدراسة..... 52
- 2- مجتمع الدراسة 52
- 3- متغيرات الدراسة 52
- 4- عينة الدراسة 53
- 5- أدوات الدراسة 53
- 6- عرض المقابلات الحالات 56

الفصل السادس: تحليل نتائج الدراسة والمناقشة الفرضيات

- 1- تحليل نتائج الحالات 71
- 2- مناقشة الفرضيات 72
- 3- التوصيات والاقتراحات 73
- الخاتمة 74
- قائمة المراجع 76

الملاحق

فهرس الأشكال:

- 12.....(H . Sely).....الشكل(1)الميكانيزم البيولوجي للضغط
- 14.....(1977,SGAH,Sely).....الشكل(2)يمثل نشاط مراحل الأعراض العامّة للتكثيف
- 15.....الشكل(3)نموذج لازاروس للضغط.....

1-دوافع اختيار الموضوع:

- 1- معرفة طبيعة الضغط النفسي.
- 2- معرفة مدى تأثير الضغط النفسي للمرأة الحامل في أداء عملها.
- 3- توضيح نوع الصعوبات والضغوطات التي تعاني منها المرأة الحامل في العمل.
- 4- إبراز أن الحمل له تأثير على سلوكيات المرأة في مجال عملها.
- 5- دراسة هذه المرحلة دراسة عيادية للتمكن من مدى تأثير الفترة الحمل في ظهور أعراض القلق عند المرأة العاملة.

2-أهداف البحث:

إنَّ الهدف الذي يرمي إليه البحث هو:

- 1-تسليط الضوء على الجانب النفسي للمرأة الحامل في أداء عملها.
- 2-التعرف على مرحلة الحمل في حياة المرأة والصعوبات التي تواجهها المرأة في هذه الفترة.
- 3-توعية وتوضيح وتنبيه بحساسية هذه المرحلة عند المرأة العاملة, ومحاولة تفهمها بالنسبة إلى أصدقاء وأصحاب العمل
- 4-توعية المرأة الحامل بضرورة الابتعاد عن أي انفعال يؤثر على حياتها.
- 5-التوصل إلى معرفة الضغوطات النفسية التي تنتاب المرأة الحامل.
- 6-الكشف عن معانات التي تمر بها المرأة العاملة خلال هذه المرحلة.

3-إشكالية البحث:

تعد مرحلة الحمل تجربة نفسية في حياة كل امرأة أكثر من أنها طبيعية بيولوجية, من أجل تحقيق دافع غريزي قوي هي غريزة الأمومة, وهدف إشباع رغبتها تدفع بحياتها إلى الخطر, فلهذا فعليها أن تكون ملزمة بتوفير كل سبيل الراحة الجسدية والنفسية باعتبارنا الحمل مرحلة حساسة وجد صعوبة نظرا للتغيرات التي تطرأ على جسم المرأة مما يدعوها إلى استفسارات وتساؤلات عدة تنتابها حول صحتها وصحة جنينها مما يؤدي إلى اضطراب حالتها النفسية فيظهر لديها القلق والخوف اللذان تزيد حدتهما شيئا فشيئا, لاسيما إذا كانت هذه المرأة عاملة, وذلك مع تغيير دور المرأة بمشاركة أسرتها في تحمل مسؤوليتها وقيامها أيضا

عليها عبء الحياة من خلال معيشتها مع أسرتها، مما قد يؤدي إلى ظهور وزيادة الضغوطات الناتجة عن الواجبات المنزلية وتربية الأولاد وتوفير الراحة للعائلة، وعليه فتصبح هذه الحامل أكثر ضغطاً نتيجة لصراع في الأدوار الذي يؤدي في الأخير إلى الإنهاك والضغط النفسي.

ومن خلال هذا توصلنا إلى طرح الإشكالية الرئيسية هي:

هل الضغط النفسي يؤثر على الحالة النفسية للمرأة العاملة أثناء فترة الحمل؟

1- هل يمكن اعتبار الحمل عاملاً رئيسياً في ظهور بعض الضغوطات النفسية عند المرأة العاملة؟

2- هل للحمل علاقة في تقلبات المزاج عند المرأة العاملة؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

الضغط النفسي يؤثر على الحالة النفسية للمرأة العاملة أثناء فترة الحمل.

الفرضيات الجزئية:

1- يمكن اعتبار الحمل عاملاً رئيسياً في ظهور بعض الضغوطات النفسية عند المرأة العاملة

2- توجد علاقة بين الحمل وتقلبات المزاج للمرأة العاملة.

5- تحديد المفاهيم الإجرائية:

1- **الضغط النفسي:** هو تلك الحالة النفسية المتمثلة في الإحساس أو الشعور بالضييق والإجهاد المعبر عنها في الشكل أعراض جسمية ونفسية وسلوكية.

2- **الحالة النفسية:** هي سمة أو ميزة لمجمل الأحاسيس والمشاعر التي يظهرها الشخص الذي يشعر بالضييق والتي نستطيع التعرف على حالته بالمجرد النظر إليه.

3- **المرأة العاملة:** هي المرأة التي تعمل خارج البيت للحصول على أجر مادي للحصول مقابل الذي تؤديه، وهي بدورها تقوم بدورين اجتماعيين في الحياة، دور ربة البيت زوجة والأم، ودور موظفة في مختلف مجالات العمل.

4-فترة الحمل: هي فترة أو مدة التي ينمو فيها الجنين داخل رحم الأم والتي تقوم مدتها تسعة أشهر وأحياناً سبعة أشهر وهي تستغرق من أول حدوث اندماج نواتين الأنثوية والذكرية إلى غاية النمو النهائي للجنين.

6-صعوبات البحث:

- ندرة الحالات والرفض من قبل بعض الحالات.
- عدم وجود مكان مناسب لإجراء المقابلات.
- انقطاع المقابلات مع بعض الحالات.

ملخص البحث:

يهتم موضوع دراستنا بمعرفة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة أثناء فترة الحمل، والذي تتمثل أهميته في معرفة أهم الضغوطات النفسية لهذه الفترة المهمة عند كل امرأة وخاصة عند المرأة العاملة.

وعليه بدأت خطة بحثنا بطرح الإشكالية التالية:

هل يؤثر الضغط النفسي على الحالة النفسية للمرأة العاملة أثناء فترة الحمل؟

وبالتالي كانت التساؤلات الجزئية تتمثل في:

1- هل يمكن اعتبار الحمل عاملاً رئيسياً في ظهور بعض الضغوطات النفسية عند المرأة العاملة؟

2- هل للحمل علاقة بتقلبات المزاج عند المرأة في مكان عملها؟

وتمثلت الفرضية العامة فيما يلي:

يؤثر الضغط النفسي على الحالة النفسية للمرأة العاملة أثناء فترة الحمل.

وكانت فرضيات البحث كالتالي:

1- يمكن اعتبار الحمل عاملاً رئيسياً في ظهور بعض الضغوطات النفسية عند المرأة العاملة.

2- توجد علاقة بين الحمل وتقلبات المزاج للمرأة العاملة.

وللإجابة على هذه التساؤلات والتأكد من صدق أو عدم صدق هذه الفرضيات كان من المفروض أن يشتمل البحث على جانبين الأول يتمثل في النظري فقد احتوى هذا الجانب على ثلاثة فصول وفي مقدمتهم الضغط النفسي، أمّا الفصل الثاني فكان يتحدث عن المرأة العاملة.

وبعد الانتهاء من الجانب النظري تطرقنا إلى الجانب الميداني حيث اخترنا ثلاث حالات للدراسة الميدانية، وتمّ استخدام المنهج العيادي وهو منهج دراسة الحالة الذي يعتمد على المقابلة والملاحظة العيادية، كما استخدمنا اختبار القلق لتايلور كونه يساعدنا على استخراج درجة القلق التي تعاني منها هؤلاء النسوة وعلى ضوء المقابلات مع الحالات. وبعد دراستنا والنتائج المتحصل عليها من إجراء الاختبار للكشف عن مدى درجة القلق عند كل حالة، حيث توصلنا إلى أنّ المرأة العاملة خلال هذه الفترة تعاني من ضغوطات نفسية في مقدمتها القلق الشديد المتعلق بحملها وعملها الذي يعيق سيرورتها الطبيعية.

وبالتالي فإنّ الضغط النفسي يؤثر على الحالة النفسية للمرأة العاملة أثناء فترة الحمل.

تمهيد:

أصبح عمل المرأة ضرورة حتمية في عصرنا الراهن, عمل المرأة في عصرنا الحديث مطلباً أساسياً ومهماً, وهذا نتيجة لتطور العصر والتعليم المرأة والاكتشافات والاتجاه إلى التكنولوجيا سبباً كافياً لخروج المرأة إلى العمل, ومع ارتفاع المستوى المعيشي الذي أصبح من الضروري التعاون بين الزوجين من أجل تحقيق مستوى معيشي اجتماعي واقتصادي جيد يتماشى مع مختلف تطورات العصر والتكنولوجيا.

ولعمل المرأة آثار سلبية وأخرى إيجابية على المرأة نفسها وعلى باقي أسرتها ولذلك فهي مجبرة على أن تتخذ الأسلوب الأمثل في ضمان التوازن بين الجانبين جانب الأسرة وجانب العمل بحي لا يطغى عملها على أسرتها بصورة قد تؤدي إلى التفكك الأسري أو إهمال حقوق الزوج والأبناء.

1-تعريف المرأة العاملة:

أ-المرأة لغة: المرء والمرء الإنسان رجلاً لكان أو امرأة.

المرونة الإنسانية وكمال الرجولة.

المرأة: تعني أنثى المرء.

ب-العمل: العمل لغة: تعني الجهد المبذول (1).

اصطلاحاً: هي المرأة التي تبذل جهداً خارج البيت للحصول على أجر مادي مقابل الذي تؤديه وهي بدورها تقوم بدورين اجتماعيين في الحياة, دور ربة البيت زوجة وأم, ودور الموظفة في مختلف مجالات العمل.

2-دوافع خروج المرأة إلى العمل:

ليس العمل جديداً على حياة المرأة، فقد عملت منذ القدم وذلك في زراعة الأرض والغزل

1

1-محمد هادي لحام؛ زهير علوان؛ محمد سعيد، قاموس لغوي عام، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، ط2، بيروت، 2008، ص690.

وغيرها، بل هو العمل المنظم الثابت الذي تتقاض عليه أجرا ثابتا. والمرأة في الحضارة

الصناعية المعاصرة دفعتها إلى العمل جملة من الدوافع والبواعث تختلف باختلاف الأفراد والظروف ونوع الثقافة التي كانت تسود المجتمع، من هذه الدوافع رغبتها في التحرر بعد طول العقود أو استبعاد الذي كانت تعيشه وخوفها من غير الزوج حين يسيء استخدام حقوقه أو من غدر الزمن والمستقبل المجهول، ومن هذه الدوافع أيضا رغبتها في إعانة الأسرة والمشاركة في استمرارها ورفع معيشتها أو الفرار من الملل أو الفراغ بشعورها بضرورة الإسهام في نشاط الاجتماعي والإنتاج القومي (1).

ومن بين الدوافع التي هي بين أيدينا:

-الدافع الاقتصادي.

-الدافع النفسي.

-الدافع التحصيلي.

-الدافع الاجتماعي.

أ-الدافع الاقتصادي (الحاجة المادية):

والمقصود هو الحاجة المرأة الملحة إلى كسب قوتها وحاجة الأسرة للاعتماد على دخل المرأة حيث تبين أن للعمل في حد ذاته أهمية كبرى في حياة المرأة، ففي مقال "وايت وسانجدون" وجد أنه عند سؤال 325 امرأة عاملة بأن يرتبن عشرة موضوعات حسب أهميتها كان العمل منظم الثابت في مقدمة القائمة وترتيب الأجر المرتفع في المرتبة المادية وبمناقشة عند الدافع يتضح (2).

كما يسود الإحساس بوحدة الأسرة وتكاملها والتفاعل بين الزوجة والروح لامتلاكها مفهوم ايجابي لذاتها.

2

1-لودني مليكة؛ قاصدي عربية، الضغط النفسي لدى المرأة العاملة والماكنة بالبيت، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في علم النفس العيادي، جامعة مستغانم، 2010-2011، ص42.
2-جعادة مسعودة؛ بوحريص كلثوم، عمل الأم وتأثيره على التحصيل الدراسي لدى الطفل، مذكرة تخرج انيل شهادة ليسانس في علم النفس المدرسي، جامعة مستغانم، 2008_2009، ص12.

كما قد بين مسح "شوتيك" لخريجي الكليات أن 25% من السيدات يعملن من أجل الحصول على المرض وفي دراسة "يارو" قررت بنسبة 41% من العاملات من الطبقة المتوسطة يعملن أولاً من أجل أن يحققن ذوا يتهن ويرضين حاجتهم للبقاء بصحبة الآخرين فهناك ميل عام بين المشتغلات المتزوجات أكثر من بين المشتغلات غير المتزوجات في اعتبار في أن العمل هام. أن يعطينهن الإحساس بالقيمة إلى جانب هذا الدافع الاستمتاع بالعمل وهناك دافع آخر الرغبة في صحبة الآخرين (1).

ب-الدافع التحصيلي:

لقد ساهمت المرأة العاملة في عدة مجالات وذلك لرفع مستواها، وفرض وجودها وقد ساعدها على ذلك انتشار التعليم والتوسع في كل مرحلة خصوصاً في الخمس سنوات الأخيرة، وقبول المرأة في التخصصات العلمية الدقيقة في الطب والعلوم إلى جوار التخصصات التقليدية كالتمريض والتدريس، هذا بالإضافة إلى وجود المرأة في وظائف إدارية ومهنية عالية ومساهمتها في عمليات اتخاذ القرارات في صالح تعليم المرأة وتوجيهها، وكذلك عملية التدريب والاختبار المهني للمرأة (2).

وقد تبين من خلال دراسة "أيد" أن طلبات الكليات نوات رغبة شديدة في العمل، يؤكدون الحاجة إلى التنوع، فدا فعهن للعمل كان مرتبطاً بالحصول على درجة جامعية، والتي تبدو دورها دليلاً على الدوافع التحصيل.

كما تظهر أهمية الدافع للتحصيل من نتائج بحث "كلجر" التي تبين منها أن الأمهات المشتغلات قطعن مرحلة التعليم أكثر من تلك التي قطعنها غير مشتغلات.

أمران: هناك بحوث بينت وجود حاجة مادية أي لا يمكن للأسرة أن تستغني عن عمل المرأة بينما بحوث أخرى بينت أن عمل المرأة لا يعتبر ضرورة قصوى وإنما يساعد في رفع المستوى الاقتصادي والثقافي للأسرة.

ومما لا شك فيه أن المشكلة الاقتصادية من أهم في حياة النساء الكادحات، لأن السعي وراء لقمة العيش يمتص المرأة من شروق الشمس حتى غروبها فالعمل يعمل على تحقيق مطالب أبناءها الاقتصادية وتأمين مستقبلهم، وبذلك يعمل على استقلاليتها الاقتصادية وتحطيم تبعيتها للغير.

3

1-جعادة مسعودة؛ بوحريص كلثوم، المرجع السابق نفسه، ص13.

2-كاميليا إبراهيم عبد الفتاح، سيكولوجية المرأة العاملة، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1984، ص88-89.

حيث أكد "تايلور في دراسة أن الدافع العمل قد يرتبط ارتباطا كليا بالمال فالناس قد رسخ في اعتقادهم أن المال هو المدخل للسعادة ولذلك عندما يحسون بالنقص في حياتهم يطالبون بالمال مباشرة.

نهي من مناقشة الدافع الاقتصادي بأنه لا يمكن تقليل أهمية المادة بالنسبة لخروج المرأة للعمل وخاصة كلما انخفضت طبقة المرأة الاجتماعية، كما أن الدافع الاقتصادي قد يكون من العوامل الارتفاع بمستوى الأسرة بشكل عام (1).

ج-الدافع النفسي:

إن حب الظهور والحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات قد يكون دافع آخر لخروج المرأة إلى ميدان العمل، وقد بينت الدراسات نتائج الاختبارات السوسيو مترية و الإسقاطية أن المرأة قد حققت الإحساس بالكيان الاجتماعي والإحساس بالقيمة والقدرة على تحمل المسؤولية، كما أكد رؤساء المرأة في العمل أن لديها استعداد للتضحية من أجل العمل، كما لاحظوا أن انتقال المرأة أدى إلى ارتفاع مستوى العلاقات الإنسانية في محيط العمل ويظهر أيضا من هذه البحوث أهمية الدوافع النفسية حيث يتحقق للفرد من خلال الخبرة والممارسة والتفاعل في ميدان العمل وأن الأمهات المشغولات كن يتوقعن الاستمرار في العمل بعد الزواج، لذا فالتحصيل الدراسي والحصول على المستويات التعليمية راقية يمكن أن تكون دافعا للعمل والخروج للعمل عادة تكتسبها المرأة (2).

د-الدافع الاجتماعي (المساهمة في تطوير والتقدم الحياة الاجتماعية):

تحاول المرأة أن تواصل الركب مجددة احترامها وقيمتها في المجتمع العربي الإسلامي، وإن كان العصر متغير بل سريع التغيير والتطور في جميع النواحي وفي كل المجتمعات المتقدمة والنامية على السواء، كما تحاول المرأة في بلادنا أن تلحق بركب التطور وتستعد له بكل الوسائل زمنها التعليم والثقيف، ويظهر ذلك واضحا في تعليم البنات في مرحلة، وقد تلقت المرأة تشجيعا واهتماما اجتماعيا واقتصاديا وثقافيا.

هذا ما جعلها تدخل في عدة مجالات الصحة والإعلام وقد جاء في دراسة "فيش" على النساء العاملات أن أغلبية المجموعة يرون أن الطموح لمستقبل عملي كبير، هو السبب الذي من أجله يعملن (3).

1-جعادة مسعودة؛ بوحريص كلثوم، مرجع سبق ذكره، ص12-13.

2-كاميليا إبراهيم عبد الفتاح، سيكولوجية المرأة العاملة، مرجع سبق ذكره، ص89.

3-جعادة مسعودة؛ بوحريص كلثوم، مرجع سبق ذكره، ص15.

و-الدافع الداخلي: هو الإحساس بالمسؤولية اتجاه الذات والأسرة والمجتمع ورفض الوحدة سعياً وراء الأمان والراحة والرضي عن النفس مكن خلال لإثبات القدرات المهنية والشخصية في العمل والمجتمع.
هـ- الدافع الخارجي: المتمثل في مساعدة الأسرة مادياً والاعتماد على الذات في حل بعض القضايا والمشاكل الأسرية والاجتماعية من خلال العمل (1).

3-أثار عمل الزوجة خارج البيت:

يمكننا أن نقول أن العمل حاجة واستعداد داخل الإنسان، فهي داخل الإنسان وأنه يرتبط بجوهر الحياة نفسها فالحياة لا تستقيم بدون العمل بالنسبة للفرد والمجتمع على حد سواء.

وهنا يمكننا الحديث عن المرأة العاملة وما يترتب عن أثار ايجابية على خلفية عملها في أنها تحقق ذاتها وشخصيتها ومن جهة أخرى أثار سلبية عديدة تعود عليها وعلى زوجها وأولادها.

الآثار الايجابية: والمتمثلة في دراسة قامت بها "فريدة صادق زوزو" حول أثر عمل المرأة خارج بيت الزوجية سنة 2005 بماليزيا، أشارت فيها أن من أهم الآثار الايجابية لعمل المرأة خارج بينها هي:

-المساعدة في تنمية الوطن.

-المساهمة في الدخل.

-المشاركة في الأعباء المالية للزوج.

وفي هذا الصدد يقول "فاروق بن عطية " " إن عمل المرأة يحقق لها الرفاهية وبواسطة العمل يتكون لدى المرأة علاقات جديدة مع الرجل (2).

الآثار السلبية:

لعمل المرأة خارج البيت – بجانب الآثار الايجابية – أثار سلبية عديدة وقد أشارت إليها "فريدة صادق زوزو" في دراستها السابقة الذكر من خلال آثار السلبية العائدة على مكونات الأسرة الثلاث الأب (الزوج) المرأة (الأم) والأولاد ولذلك تم تقسيمها إلى آثار عائدة على الأولاد، آثار عائدة على المرأة و آثار عائدة على الزوج.

أ- الآثار العائدة على الأولاد:

إن الطفل لا يحتاج فقط من يوفر له أمور وحاجيات الأكل النظافة والنوم فقط، فهو الدور الذي يمكن أن تؤديه إلى خادمة أو حاضنة ولكن الطفل يحتاج ضمن الأمور السابقة الذكر الحنان وعاطفة الأمومة التي لا يمكن للخادمة مهما أوتيت من رقة وأمانة وحنان أن تعطيها لهذا الطفل على عكس الأم في العائلة تدير شؤون بيتها من منطلق بنية تقليدية لهذه العائلة، واليوم أصبحت الأم المتحضرة (عصرية) تدير شؤون داخل وخارج البيت بشكل مزدوج ولكن أصبحت هذه الأم بين الزوج والأولاد تلبي زوجها من متطلبات ناتجة من سياق الحياة التقليدية ومتطلبات أخرى محضة من البيئة العصرية الحديثة (1).

ب- الآثار العائدة على المرأة نفسها:

إن المرأة العاملة وبسبب كثرة وتعدد المسؤوليات الملقاة على عاتقها فإنها تصاب بالإرهاق المؤدي إلى الضغط النفسي والسلبيات المرتبطة بعمل المرأة من الناحية النفسية يرتبط بمدى مناسبة العمل لشخصية المرأة وقدرتها ومهاراتها أيضا بنوعية شروط أداء العمل وظروفه ... وأيضا فإن العمل الروتيني الممل أو العمل القاسي الصعب يساهم بشكل سلبي على صحة المرأة النفسية (2).

ومن المتوقع في مجتمعاتنا أن الضغوط التي تواجهها المرأة من النواحي الاجتماعية وتناقض النظرة إلى عملها أن تتسبب في زيادة القلق والتوتر والإحباط وسوء التكيف واضطرابات إضافة إلى هذا شعورها بأنه يمكنها الاستغناء عن العمل في أي لحظة أو أن تنعكس مشكلاتها الشخصية والاجتماعية على عملها ويضيف "بول لوري بولين" في هذا الصدد أن البيئة، العادات، الأنشطة والمجهودات اليومية، تخلق آثار جسمية على المرأة العاملة أكثر من الرجل كما أن المرأة ضعيفة وعصبية، فهي تتعرض إلى صدمات مفاجئة من العمل والمحيطين بها.

ج- الآثار العائدة على الزوج:

جاء تأكيد الإسلام على حقوق الزوج بصورة حاسمة واضحة الغية في التأكيد على وجوب طاعته وعدم إهمال حقه بحال من الأحوال من قبل المرأة فقد تعرض لها أسباب أو تخدعها مغرورات فتهمل في حقه أو تقصر في طاعته.

والعمل يعتبر من الأسباب الرئيسية في انشغال المرأة عن أداء كل واجباتها اتجاه زوجها وإعطائه حقه كاملا إن إهمال شؤون البيت وإهمال المرأة لنفسها يبعث في نفس الرجل الملل في الحياة اليومية الروتينية مع زوجة عاملة لا تهتم بنفسها في البيت بقدر ما تهتم بزینتها لخروجها للعمل، وحين يرى الزوج زوجته العاملة مرهقة تعبت من عملها يزيد لها أعباء ومسؤوليات البيت إرهابا يدخل هو أيضا في دوامة، وفي خضم هذه الأجواء لا يجد في نفسه مقاما و يخرج أن يبوح باحتياجاته النفسية وهذا يؤدي بدور إلى خطر الطلاق الذي ينهي كيان مؤسسة الأسرة(1).

4- الاهتمام بالمرأة العاملة الجزائرية:

ظهرت مؤخرا اهتمامات بالمرأة في البلاد العربية الإسلامية والمرأة الجزائرية بوجه أخص، وذلك بعد خروج نسبة كبيرة من النساء للعمل في مجالات الحياة المختلفة، وقد أجريت بحوث كثيرة في تعدد دور المرأة في المجتمعات الإسلامية ومقارنة للمرأة في هذه المجتمعات في تونس والجزائر ومصر وفي مجتمعات ذات أقليات المسلمة مثل اليابان وفرنسا والصين والولايات المتحدة الأمريكية، ورغم هذا الاهتمام الكمي الزائد بالكتابة عن المرأة إلا أنه لازالت هناك قلة من الكتاب والباحثين تكتب بموضوعية عن تغيير دور المرأة العاملة الجزائرية على وجه الخصوص، وأهمية العمل للمرأة نفسيا واجتماعيا بل أهميته في تحقيق مطالب النمو والتكيف النفسي(2).

وهذا وكان الكثيرون يرون أن تكوين المرأة الفيزيولوجي والنفسي لا يساعد على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب ومن يبعدها عن مجالات العمل خاصة المناصب العالية ناسين أن الله تعالى قد وهب النساء كما وهب الرجال قدرات واستعدادات وأن الظروف الفردية كثيرة بين الجنسين كما هي أيضا في الجنس الواحد.

وأنه جلا وعلا قد منح الكثير مما جعلها أهلا للمسؤولية، وربما أكثر الرجال عملا وعطاء وجهدا من أهم عملية اجتماعية نفسية وهي عملية التنشئة الاجتماعية، هذا بالإضافة إلا أن التشريع الإسلامي قد وضع المرأة مع الرجل في إطار واحد في الزواج وإبداء الرأي وفي البيع والشراء وما إلى ذلك(3).

وإن نجاح المرأة في الكثير من الأعمال في مختلف المجالات التي دخلتها كان من أكبر العوامل على زيادة الاهتمام بها كعامل مؤثر في عملية التنمية خصوصا المرأة تعددت أدوارها من أم وزوجة ربة بيت ومعلمة ومديرة وموجهة وصحافية وأديبة وكتيبة ومذيعة وأستاذة جامعية ومشرفة وغيرها... إلخ ويتحقق ذلك لو عرفت قدراتها وإمكانياتها وتعرفه على دوافعها وعلى مواقع النشاط والعمل المناسب بها في مجتمعها.

الخلاصة:

إن غزو المرأة لمختلف إيقاعات العمل تمخض عنه نتائج وآثار عديدة منها ما هو ايجابي كمساومتها في بناء وتنمية المجتمع وإحساسها بقيمة إنجازاتها وعطائها، وكذلك دعمها المادي لزوجها وأسرتها، ومنها ما هو سلبي حيث ترك العمل آثاره على هذه المرأة عامة والزوجة الخاصة تمكث في بيتها، وتكتفي بأدوارها كأم وزوجة وكربة بيت، أضاف لها العمل خارج البيت دورا جديدا لتصبح موظفة أو عاملة ضمن إطار زمني مكاني ومسؤولية عن مجموعة من المهام والواجبات داخل العمل، حيث أصبح للزوجة العاملة تعددا لدورها الذي يظهر في حقها التهاون في غالب الأحيان الجانب الأسري الذي يخلق مشكلات داخل الأسرة وإهمال حقوق الزوج والأولاد.

قائمة المصادر والمراجع

مراجع المقدمة:

1-القرآن الكريم.

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 10-كاميليا ابراهيم عبد الفتاح، سيكولوجية المرأة العاملة، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، بدون طبعة، 1984م.
- 11-مصطفى أحمد تركي، بحوث في السلوك التنظيمي في البلدان العربية، دار العلم للنشر والتوزيع، 1986.
- 12- محمد عماد الدين إسماعيل، الطفل من الحمل إلى الرشد، دار الفكر للنشر والتوزيع، ط1، 2010م.
- 13-هدى ناصر، طفلك القادم من الحمل إلى الولادة، دار الراتب الجامعية للنشر والتوزيع، بيروت، 1997.
- 14-هارون التوفيق الرشيدى، الضغوط النفسية: طبيعتها- نظرياتها، مكتبة أنجلو المصرية، بدون طبعة، القاهرة، 1999م.
- 15-وليد السيد خليفة؛ مراد علي عيسى، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي: المفاهيم-النظريات-البرامج، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1.
- 2-أحمد نايل العزيزة؛ أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1، عمّان، 2009م.
- 3-حسام أحمد محمد أبو سيف، علم النفس النمو، دار إتيراك للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة، 2011م.
- 4-حسين عبد الحميد أحمد رشوان، المرأة والمجتمع، دار وفاء الدنيا للطباعة والنشر والتوزيع، ط2، 2011م.
- 5-حسونة أمل محمد، علم النفس النمو، الدار العالمية للنشر والتوزيع، ط1، 2004م.
- 6-سامية الساعاتي، علم اجتماع المرأة، دار النشر مكتبة الأسرة، بدون طبعة، 2003م.

- 7-سيد محمد الطواب، الصحة النفسية والإرشاد النفسي، مركز الاسكندرية للكتاب للنشر والتوزيع، بدون طبعة، 2008م.
- 8-شيلي تايلور، ترجمة: وسام درويش بريك؛ فوزي شاكر، دار حامد للنشر والتوزيع، ط1، 2008م.
- 9-فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، 2001م.

قائمة الموسوعات والقواميس باللغة العربية:

- 16-عبد المنعم الحفني، الموسوعة النفسية الجنسية، مكتبة مدبولي للنشر والتوزيع، ط2، 2001م.
- 17-عبد المنعم الحفني، موسوعة الطب النفسي، المجلد الأول، مكتبة القاهرة، 1995م.
- 18-لورانس برنو، موسوعة دليل الأمهات والآباء: أنتظر مولوداً، دار عويدات للنشر والتوزيع، ط1، بيروت، 2011م.
- 19-محمود سيروجي؛ مصطفى عبود؛ ابراهيم حسن، موسوعة الأم والطفل (موسوعة شاملة الأم والطفل ما قبل الولادة حتى البلوغ)، دار عالم الكتب للنشر، القاهرة، ط2، 2006م.
- 20-محمد هادي لحام؛ زهير علوان؛ محمد سعيد، قاموس لغوي عام، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، بيروت، 2008م.

المذكرات:

- 21-براسيل وردية؛ مجاهدي نصيرة، الضغط عند الجراحين وتأثيره على الأداء، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة مستغانم، 2008-2009م.
- 22-بن وزه خديجة؛ بصامي هجيرة، تأثير الضغط النفسي في بروز مرض تضخم الغدة الدرقية لدى الإناث، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في علم النفس العيادي، جامعة مستغانم، 2004-2005م.

23-بوبرك عائشة، العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي عند الزوجة، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة منتوري قسنطينة، 2007-2008م.

24-جعادة مسعودة؛ بوحريص كلثوم، عمل المرأة وتأثيره على التحصيل الدراسي لدى الطفل، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في علم النفس العيادي، جامعة مستغانم، 2008-2009م.

25-دابور فتيحة؛ خيرات عائشة، التوافق النفسي والاجتماعي للمرأة المصابة بمرض مزمن أثناء فترة الحمل، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في علم النفس العيادي، جامعة مستغانم، 2005-2006م.

26-شقراني ندار؛ ويدف حمو، الضغوط النفسية في العمل و استراتيجيات التصرف لدى موظفي البنك، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة مستغانم، 2005-2006م.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

29-Norbert Sillamy , Dictionnaire de la psychologie, Larousse , Canada, 2003 .

30-Paul Robert, Petit Robert dictionnaire, société du nouveau livre, 31eme edition 1997 .

موقع الانترنت:

31-WWW . Google. com

الملاحق

إختبار تايلور للقلق :

- 1- نومي قلق ومتقطع
- 2- لدي بعض المخاوف كأن أخاف من أشياء أكثر من غيري
- 3- كانت تمر أيام لا أنام فيها بسبب المهم
- 4- لا أعتقد أنني أكثر عصبية من الآخرين.
- 5- كثيرا ما تحدث لي كوابيس أثناء النوم
- 6- كثيرا ما أعاني من آلام معدية
- 7- كثيرا ما ترتعش يدي أثناء العمل
- 8- كثيرا ما أعاني من إسهال
- 9- كثيرا ما يشغلني الشغل والمال
- 10- كثيرا ما أشعر بالغم
- 11- غالبا ما أخاف أن يظهر عليا الخجل
- 12- أشعر دائما بالحنين
- 13- انا واثق من نفسي لأقصى درجة
- 14- أشعر بالتعب بسرعة
- 15- أشعر أحيانا بعد الاستقرار الداخلي لدرجة أنني لا أستطيع النوم
- 16- أشعر بالعصبية عندما أكون في إنتظار شخص أو أي شيء
- 17- أنا هاديء باستمرتر ولا شيء يغضبني
- 18- أشعر أحيانا بقلق كبير إلى درجة لا أستطيع الجلوس في الكرسي لمدة طويلة
- 19- أنا دائما سعيد في كل وقت
- 20- صعب عليا الانتباه والتركيز الجيد لمدة معينة أثناء أدائي لعملي أو واجبي
- 21- كثيرا ما أشعر بالقلق على كل شيء
- 22- عندما تصادفني أشياء أو مشاكل صعبة فإنني أبتعد عنها
- 23- أرغب في أن أكون مثال الناس الآخرين
- 24- غالبا ما أجد نفسي مشغولا لا على شيء ما
- 25- أحس أحيانا أنني شخص دون فائدة
- 26- أحس أحيانا أنني جد عصبي إلى درجة الإنجبار
- 27- أعاني من فرط التعرق في أيام البرد

- 28- الحياة بالنسبة لي تعب ومضايقة
- 29- أنا مشغول وخائف دائما من سوء الحظ أو وقوع شيء مؤلم
- 30- عادة ما أحجل من نفسي
- 31- كثيرا ما أحس بقلبي يدق دقات جامدة وصدري ضيق
- 32- أبكي بسهولة
- 33- أخاف أحيانا من اشخاص أو حاجات أعرف انها لا يمكن أن تضايقني
- 34- دائما أجد نفسي مشغولا بكل شيء
- 35- أعاني داما من الصداع
- 36- أحيانا اجد نفسي منشغلا زمهتما بشكل معقول بحاجات غير هامة
- 37- لا أستطيع الانتباه إلى درجة واحدة فقط
- 38- إنني أرتبك بسهولة أثناء القيام بعمل
- 39- أحس أحيانا أنني عدم الفائدة على الإطلاق
- 40- أنا شخص قوي جدا
- 41- عندما أرتبك أعرق وهذا م يضايقني جدا
- 42- انا لا أحجل أبدا
- 43- أنا حساس أكثر من أغلب الآخرين
- 44- **بسمِ حَسْبِ وَجْهِ يَدَا مَنِ الْخَجَلِ**
- 45- أشعر أحيانا أن المصائب كلها تتراكم عليا لدرجة لا أستطيع التغلب عليها والتخلص منها
- 46- عندما أقوم بأي عمل فإنني أقوم به وأنا متضايق جدا
- 47- أنا غالبا ما أحلم بأشياء أفضل لكني لا أبوح بها لأي أحد
- 48- أنا اشعر دائما بأن يداي ورجلاي دافئة بقدر كافي
- 49- ليست لدي ثقة بنفسني
- 50- قليلا ما تحدث لي حالة إمساك تضايقني

الدرجة	مستوى القلق
16-0	خال من القلق
20-17	قلق بسيط
26-21	قلق نوعا ما
29-27	قلق شديد
50-30	قلق شديد جدا

