



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - قسم العلوم الاجتماعية -

شعبة علم النفس



إعداد الطالبتين :

-حاج الشيخ جومانة
-حاجي مريم

عنوان المذكرة:

الأمن النفسي للمرأة الحامل في ظل جائحة الكورونا

(دراسة عيادية لثلاث حالات بالمؤسسة الاستشفائية "قرقب عمار بن عمرو" بسكرة)

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي.

لجنة المناقشة :

رئيسة	-جامعة محمد خيضر بسكرة-	د.العجال مسعودة
مناقشة	-جامعة محمد خيضر بسكرة-	د.بو عمر سهيلة
مشرفة	-جامعة محمد خيضر بسكرة-	د.بومعراف نسيمة

السنة الجامعية: 2021 / 2022

إهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والذي وفقنا لهذا ولم نكن لنصل إليه لو لا فضله
ونعمته علينا.

أما بعدنتشرف ببدء وافتتاح الكلام بهذه الآيات الكريمة في قوله تعالى بعد

بسم الله الرحمن الرحيم

(وقل ربي زدني علما) طه -144

(يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين اوتوا العلم درجات) المجادلة -11

(وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما

فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما) الإسراء 32 - 33

نهدي هذا العمل المتواضع إلى أعلى ما نملك في الوجود وهم والدينا.

وإلى أفرادأسرنا وسندنا والذين لا نحصي لهم فضلا.

وإلى كافة الأحبابو الأصحاب.

إلى أساتذتنا الكرام وأسرة الكلية وكل رفقاء الدراسة.

وفي الأخير نرجو من الله تعالى ان يجعل عملنا هذا نفعا يستفيد منه كل الطلبة المقبلين

على التخرج.

شكر وعرفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على المصطفى وكل التابعين
نشكر المولى سبحانه وتعالى على انه أمدنا بالصحة والعافية وأفرغ علينا صبرا وجهدا لإتمام هذا
العمل.

نتقدم بالشكر إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل ونخص بالذكر الأستاذة
د. نسيمه بومعروف بصفتها مشرفة علينا التي لن تكفي حروف
هذه المذكرة لإيفائها حقها بصبرها الكبير علينا، ولتوجيهاتها العلمية التي لا تقدر بثمن؛ والتي
ساهمت بشكل كبير في إتمام واستكمال هذا العمل،

كما لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى
الأستاذة الأفاضل الذين سايرونا في مشوارنا الدراسي، وجميع أساتذة قسم العلوم الاجتماعية
وبالأخص أساتذة علم النفس العيادي لمساعدتهم لنا طوال الفترة الدراسية، نوجه لهم كل معاني
الشكر والتقدير الاحترام.

وأیضا للحالات الثلاث التي تجاوزنا معنا في الجانب التطبيقي
والشكر موصول كذلك لأعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة هذا العمل
كما نتقدم بجزيل الشكر لكل من ساندنا من قريبا ومن بعيد لإنجاز هذا العمل.

فلکم مني جزيل الشكر وفائق الاحترام والتقدير.
"رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والديوان أعمل صالحاً ترضاه
وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين"

ملخص الدراسة:

تناولت هذه الدراسة " الأمن النفسي للمرأة الحامل في ظل جائحة الكورونا " بولاية بسكرة ويعد الموضوع المدروس موضوعا جيدا لم يناقش من قبل على الصعيد المحلي. حيث تم تطبيق الاختبار على بعض النساء الحوامل سواء أصبن بمرض الكورونا (كوفيد 19) أو لا في فترة حملهم المستمرة، وتم اختيار المنهج العيادي والذي يتمثل أسلوب بحثه بصفة عامة في الخطوات التالية:

- أ. عقد مقابلة مع الحالة يتم فيها الحصول على بيانات تتعلق بتطور حياة الحالة مع الاهتمام بالأحداث والمواقف والخبرات ذات الدلالة بالنسبة للمشكلة الراهنة.
- ب. إجراء بعض الاختبارات على الحالة في الذكاء والشخصية والاستعدادات.
- ج. ملاحظة سلوك الحالة في بعض المواقف الحياتية.

-وفي حالة استكمال الخطوات أعلاه يكون بمقدور المختص أو المعالج النفسي أن يقيم قوى الحالة والأسباب الكامنة وراء سلوكها في ضوء تاريخها، الأمر الذي يمهد لوضع البرنامج الملائم للعلاج النفسي. ويتم في هذه الدراسة استخدام استمارة لقياس الأمن النفسي على الحالات للحصول على إجابات للتساؤلات المطروحة.والسؤال الرئيسي للدراسة كان " ما مستوى الأمن النفسي لدى المرأة الحامل في زمن كورونا؟

ومن خلال الأدوات المستخدمة الملاحظة والمقابلة العيادية، وتطبيق اختبار الأمن النفسي للحالات المدروسة ودلت نتائج المقابلة فعلا على صحة الفرضية ويمكن تفسير هذه النتيجة على ضوء أن جميع الحالات المدروسة تعاني من حالة إحساس عالي بالأمن المتمثلة في الاستقرار، الهدوء والطمأنينة في كل من الحالات. ومن هنا توصلنا إلى النتائج التالية:

- الأمن النفسي لدى المرأة الحامل في ظل جائحة الكورونا مرتفع.

Abstract :

Cette étude a évoqué "la sécurité psychologie de la femme enceinte pendant la pandémie de Corona dans la wilaya de Biskra.

Cette thèse est aussi importante que personne n'avait l'étudié dans notre wilaya.

Cette épreuve est appliquée sur un nombre des femmes infectées ou non infectées durant la période de la grossesse et on a choisi la méthode clinique caractérisée par ses étapes.

- 1- suivre l'état de la femme en prenant des renseignements sur l'état psychologique mettant en considération les faits vécu s, les situations de vies et les expériences ayants relation avec la pandémie actuelle.
- 2- appliquer ainsi des épreuves sur le cas étudié sur l'intelligence, la personnalité et les préparatifs .
- 3- observer comment est-ce que le cas étudié se traite fasse à certains circonstances vécues

Suite à ces étapes,le traiteur peut évaluer l'indurace du cas et identifier les raisons cachées derrière les comportements afin d'aborder le programme adéquat pour le diagnostic et le traitement psychologique du cas. On utilise une formulaire pour mesurer la sécurité psychologie sur le cas pour donner les réponses des questions.

La question primordiale de l'étude est 'Quel est le niveau de la sécurité psychologique de la femme enceinte durant la pandémie de Corona ?'

En utilisant les procédures citées, l'observation, et l'examin médical et l'application de l'épreuve de la sécurité «sérénité»psychologique des cas étudiés.Alors les résultats abouties ont approuvé l'hypothèse.Et on peut analyser cette résultat en disant que tout e les cas de l'étude sentent un sentiment élevé de sécurité psychologie et de stabilité, la paix et la sérénité dans tous les cas.

Les conclusions sont : la sécurité psychologique est élevée pour les femmes enceintes pendant la pandémie de Corona.

فهرس المحتويات

	إهداء
	شكر وعرهان
	ملخص الدراسة
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ	مقدمة
الجانف النظري	
الفصل الأول: مدخل الدراسة	
4	1. الإشكالية
5	2. فرضيات الدراسة
5	3. أسباب اختيار الموضوع
5	4. أهمية الدراسة
6	5. أهداف الدراسة
6	6. مصطلحات الدراسة
7	7. الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الأمن النفسي	
11	1. تعريف الأمن النفسي
13	2. أهمية الأمن النفسي
14	3. أهداف الأمن النفسي
15	4. حاجة الفرد إلى الأمن النفسي
16	5. أبعاد الأمن النفسي
18	6. معوقات الأمن النفسي

19	7. أساليب تحقيق الأمن النفسي
21	8. نظريات الأمن النفسي
27	خلاصة الفصل الثاني
الفصل الثالث: الحمل	
29	1. تعريف الحمل
29	أ. التعريف البيولوجي (الطبي)
29	ب. التعريف النفسي
30	ج. التعريف الديني
30	2. سيكولوجية الحمل
32	3. أنواع الحمل
33	4. انعكاسات الحمل
34	5. العوامل المؤثرة على الحمل
39	6. المخاوف التي تتعرض لها المرأة الحامل
40	7. بعض الأمراض التي تعاني منها المرأة الحامل
45	8. الرعاية النفسية للحامل
45	9. المعاش النفسي للمرأة الحامل
46	10. الاضطرابات النفسية المصاحبة للحمل
47	خلاصة الفصل الثالث
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
49	1. الدراسة الاستطلاعية
50	2. الدراسة الأساسية
51	3. المنهج المتبع في الدراسة
51	4. أدوات جمع المعلومات
51	5. الملاحظة العيادية

52	6. تعريف المقابلة النصف موجهة
52	7. مقياس الأمن النفسي
58	8. الخصائص السيكومترية لمقياس الأمن النفسي
60	خلاصة الفصل الرابع
الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج	
62	1. عرض ومناقشة الحالة الأولى
69	2. عرض وتحليل الحالة الثانية
75	3. عرض وتحليل الحالة الثالثة
83	4. استنتاج عام للحالات الثلاث
85	الخاتمة
86	المراجع
90	الملاحق

قائمة الأشكال

20	الشكل رقم 1: أساليب تحقيق الأمن النفسي.
25	الشكل رقم 2: التقسيم الهرمي لحاجات ماسلو.

قائمة الجداول

28	جدول 1: الغذاء المطلوب للمرأة الحامل وكميته.
42	جدول 2: يوضح تشخيص ضغط الدم المرتفع أثناء الحمل.
50	جدول 3: جدول خاص بتفريغ حالات الدراسة.
54	جدول 4: يوضح مقياس الأمن النفسي.
58	جدول 5: معامل ثبات مقياس فاعلية الذات باستخدام طريقة الفا كرونباخ (ن=79).
59	جدول 6: نتائج اختبار (ت) لمقارنة الطرفية بين درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في مقياس الأمن النفسي.

مقدمة

يمتاز العصر الحالي بالتطور المتسارع في شتى المجالات وعلى كافة الأصعدة إلا أنه قد يكون لذلك التطور ضريبة حيث تتعدد مصادر المخاوف والتوتر والقلق والاضطرابات النفسية مما يكون له الأثر السلبي على نمو الإنسان بطاقة مجالاته المختلفة ولكي يستطيع الفرد التغلب على تلك المخاوف والاضطرابات لا بد من وجود قدر كافي من الأمن النفسي حيث يستطيع الإنسان النمو بشكل سليم بكافة أشكاله المختلفة.

ويؤكد ذلك "ماسلو" أن الأمن النفسي بأنه شعور الفرد بأنه محبوب متقبل من الآخرين له مكانة بينهم يدرك أن بيئته صديقة ودودة غير محبطة يشعر فيها بندرة الخطر و التهديد و القلق فهو بمثابة المحصلة لإشباع الحاجات النفسية الفرد و ذلك بصفة عامة و بصفة خاصة و من هو في أمس الحاجة للأمن النفسي . نجد أن المرأة الحامل في مرحلة أو في زمن تفشي كورونا (كوفيد 19) تمر بظروف صعبة و تكون أكثر حساسية و استثارة أن لم نقل اكبر شيء مقلق و نخير و محيط و الأدنى سبب فإن أحببت لديها هذه الحاجة و فقدت المرأة الحامل شعورها بالأمن النفسي كان هذا الفقدان من أقوى العوامل و أكثر شيوعاً في التمهيد للإصابة بمرض نفسي أو ظهور أعراض أخرى (كالانطواء على النفس أو سرعة الغضب و كذا الفشل في مواجهة الحياة اليومية هذا من جهة و من ناحية أخرى إذا كانت المرأة الحامل في حاجة للأمن النفسي فهي طبعاً بحاجة أخرى لا تقل أهميتها عن الأولى و المتمثلة في تقدير الذات فهي بمقدار الصورة التي يضعها الفرد لنفسه هل هي عالية أم منخفضة ؟ فالمرأة الحامل هنا بحاجة لإثبات وجودها وإبراز هويتها من اجل نمو مستقبلي سليم وخاصة وإنما في مرحلة صعبة أو زمن تفشت وكثرت فيه الأمراض والأوبئة مما أدى إلى وفاة العديد من الأشخاص فهو فيروس خطير ويجب الحذر منه أكثر مع استعمال التدابير الوقائية.

وعليه تم تقسيم بحثنا إلى 5 فصول:

– **الفصل الأول:** يتضمن عبارة عن فصل تمهيدي، الذي يحمل العناصر التالية: الإشكالية، الفرضية، أسباب اختيار الموضوع، أهمية الموضوع، وأهداف الدراسة، تحديد المفاهيم الإجرائية، والدراسات السابقة.

– كما جاء في الجانب النظري:

– **الفصل الثاني:** يتمحور حول الأمن النفسي، وتعريفه وأهميته، وأهدافه، حاجة الفرد إليه، أبعاده، معوقاته، وكذلك أساليبه، وأخيرا النظريات المفسرة له.

– **الفصل الثالث:** يتمحور حول الحمل، وتعريفه وأنواعه، انعكاساته، العوامل المؤثرة عليه، المخاوف والأمراض التي تتعرض لها الحامل، الرعاية النفسية، وأيضا المعاشالنفسي، وأخيرا الاضطرابات النفسية المصاحبة للحمل.

وفيما يخص الجانب التطبيقي قد قسمناه إلى فصلين هما:

– **الفصل الرابع:** والذي يتضمن الإجراءات المنهجية للدراسة وتناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية، والدراسات الأساسية ومنهج الدراسة "المنهج العيادي"، أدوات جمع المعلومات (الملاحظة العيادية، المقابلة النصف موجهة مقياس الأمن النفسي).

– **الفصل الخامس:** والأخير فقد تناولنا فيه عرض الحالات وتحليلها بمعنى تحليل كل حالة وبعدها الاستنتاج العام للحالات. ودليل المقابلة النصف موجهة للحالات الثلاث. وفي الأخير خاتمة البحث، واختتمنا دراستنا بقائمة المراجع والملاحق.



**الفصل الأول: مدخل
الدراسة**

الفصل الأول: مدخل الدراسة

1. الإشكالية

الحمل مرحلة مهمة يتم فيها تطور الجنين داخل رحم الأم، وغالباً ما تبلغ مدّة الحمل حوالي أربعين أسبوعاً أو تسعة أشهر؛ بحيث يتمّ حساب مدّة الحمل بدءاً من اليوم الأول من آخر دورة شهرية، وتجدر الإشارة إلى أنّه يُمكن تقسيم فترة الحمل إلى ثلاث مراحل، بحيث يُمثل الثلث الأول الفترة ما بين 1-12 أسبوع من الحمل، بينما يمثل الثلث الثاني الفترة ما بين الأسبوعين 13 و28 من الحمل، في حين أنّ الثلث الثالث يتضمن الفترة ما بين الأسبوعين 29 و40 من الحمل.

وقد أشار "ماسلو" إلى أهمية تمتع الفرد بالأمن النفسي، وإن عدم تمتع الفرد بالأمن النفسي يجعله دائماً يشعر بالتهديد والخطر وكذلك التعطش المستمر للشعور بالأمن (Maslow 1942). كما رأى "ماسلو" أن الأمن النفسي هو شعور الفرد بأنه محبوب ومقبول من الآخرين، وله مكانه بينهم، وهو يحتل المرتبة الثانية في سلم الاحتياجات الإنسانية مما يدل على الأهمية البالغة للأمن النفسي في حياة الفرد.

ففترة الحمل من بين الفترات الحساسة التي تمر بها المرأة وهي مرحلة تتسم بقوه التجربة النفسية والجسدية التي تمر بها. وتعتبره (wendland2007) لحظة هشاشة وهذا نظراً لما يتضمنه من إعادة التنظيم النفسي من جهة ومن جهة أخرى نظراً للتعبيرات الفيزيولوجية التي ستتأثر على جميع مجالات حياتها : صوره ذاتها وجسدها،علاقتها الزوجية،وحياتها الأسرية. كما تعتبر هذه الفترة ممتعه ومميزه عند معظم النساء،ولكن جائحة كورونا ألفت بظلالها على هذه الفترة وأضفت عليها مناخا من الخوف والقلق الذي ينتج عنه فقدان الأمن النفسي لهذه المرأة الحامل عندما يتعلق الأمر بالحمل و بالتخصير للولادة في ظل هذه الجائحة ،وهذا نظرا لما تفرضه ظروف انتشار الجائحة من قيود من جهة، واحتمال تعرض الحامل لخطر الإصابة بالفيروس المعدي نتيجة "التغيرات المناعية للحمل التي تؤدي إلى زيادة في قابلية الإصابة ببعض مسببات الأمراض داخل الخلايا وخاصة الفيروسات والبكتيريا. (donders et, 2020) (Al) .

ولقد أجمعت دراسات منها (Chen et Al,2020) على تشابه أعراض النساء الحوامل المصابات بمرض كوفيد 19 لكن لوحظت زيادة انتشار الولادات المبكرة وإصابة حديثي الولادة بالعدوى بعد وقت قصير من الولادة ما دفع العديد من الباحثين إلى افتراض إمكانية الانتقال العمودي لفيروس SARES-COV-2 في الرحم ، ونظرا لما خلفته جائحة فيروس كورونا من أثار نفسية سلبية على المجتمع والمرأة

الحامل بصفه خاصة والمتمثلة في الخوف والقلق الذي يلخص المعاناة النفسية التي بدورها قد تؤثر على مستوى شعورها بالأمن النفسي بشكل أو بآخر .

وانطلاقا مما سبق نطرح التساؤل التالي:

- ما مستوى الأمن النفسي لدى المرأة الحامل في زمن كورونا؟

2. فرضيات الدراسة

انطلاقا من تساؤلات الدراسة يمكن تحديد الفرضية التالية:

- الأمن النفسي للمرأة الحامل في ظل جائحة الكورونا مرتفع.

3. أسباب اختيار الموضوع

لقد تم اختيار موضوع الأمن النفسي للمرأة الحامل في ظل جائحة الكورونا وذلك لأسباب التالية:

-زيادة عدد النساء الحوامل وزيادة معانتهن في زمن كورونا.

-قابلية الموضوع الدراسة العملية باعتبارها ظاهرة موجودة بالفعل.

-محاولة معرفة مستوى الشعور بالأمن وكيفية تأثيره على نفسية المرأة الحامل في هذا الزمن (كورونا).

-التدريب على منهجية البحث العلمي وأدواته.

4. أهمية الدراسة

إن أهمية الدراسة العلمية في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية تتركز على محورين أساسيين مدى حيوية الموضوع أو الظاهرة التي تتعامل معها من جهة والفئة أو الحالات التي تجري عليها الدراسة من جهة أخرى والدراسة الأساسية ما هي إلا تجسيد لهذين المحورين من حيث تناولها أحد الموضوعات البحثية وتكمن أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

- التعرف على الأمن النفسي لدى المرأة الحامل في زمن كورونا

- الكشف عن أهم الأنواع والعوامل النفسية التي نعيشها المرأة الحامل في زمن كورونا

تعتبر هذه الدراسة نموذج تحليلي لوضعية المرأة الحامل والظروف التي نعيشها والمستويات التي تتحملها في الأسرة

- التقرب من النساء الحوامل والتعرف على أهم الانعكاسات النفسية التي تظهر لديهن.

5. أهداف الدراسة

إن الهدف الذي يسعى إليه الباحث تعتبر أحد العوامل التي تؤثر في اختيار مشكلة البحث لذلك

فإن هذه الدراسة الهدف الى:

- الكشف والتعريف بالأمنالنفسي.
- التعرف على مستوى الأمن النفسي لدى المرأة الحامل في زمن كورونا.
- تقديم مجموعة من المقترحات والتوصيات المناسبة فيما يخص موضوع الدراسة.

6. مصطلحات الدراسة

أ-الأمن النفسي:

هو شعور الفرد بالاستقرار والتحرر من الخوف والقلق لتحقيق متطلباته ومساعدته على إدراك قدراته وجعله أكثر تكيفا. (الجميل ي2001ص18).

التعريف الإجرائي:

هو الشعور بالراحة النفسية والطمأنينة داخليا وخارجيا.

ب-الحمل:

الحمل هو عملية النمو للجنين داخل رحم الأم، حيث تخصب البويضة بحيوان منوي، تقومان بالاتحاد ثم تكونان خلية جسمية تبدأ النمو لمدة تسعة شهور في الوضع المثالي، حيث تلبي الأم كافة احتياجاته كاملة وجاهزة(الصبان. 1999).

الإجرائي:

هو الفترة الممتدة من لحظة الإخصاب حتى الولادة وتمتد حوالي تسع شهور.

ج-فيروس كورونا:

- فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان ومن المعروف أن عددا من فيروسات الكورونا تسبب لدى البشر أمراض نفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسطالتنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحاد الوخيمة (سارس) ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخرا مرض كوفيد 19.

- مرض كوفيد 19 هو مرض معدي يسبب هو آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرض قبل ابدأ تفشي في مدينة وهران الصينية في كانون 1 ديسمبر 2019 وقد تحول كوفيد 19 الآن إلى جائحة أثر على العديد من بلدان العالم.(بوسرسوب و بن عيشوش، 2020ص193)

التعريف الإجرائي:

- هي مجموعة من الفيروسات التي يمكنها ان تسبب أمراض:مثل:الزكام الالتهاب التنفسي الحاد الوخيم (السارز)....(كوفيد 19).

7. الدراسات السابقة

-الدراسات العربية :

• دراسة ايلول آمال 2011:

الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى بالبويرة، درجة الماجستير، تخصص علم النفس العيادي، جامعة العقيد اكلي محمد الحاج معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية. انطلقت الدراسة من تساؤل مفاده هل تعاني النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى من الضغط النفسي بهدف التعرف على الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى وللإجابة على هذا التساؤل اختارت الباحثة المنهج العيادي "الكلينيكي" باستخدام أداة الملاحظة الدقيقة طبقت على عينة من 5 حالات من النساء الحوامل المتواجدين في المستشفى امشدرال البويرة، لنتوصل في النهاية إلى النتائج التالية:

بأن النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى تعانين من الضغط النفسي.

• دراسة الريماوي 2012:

عمر طالب أحمد وتيسير محمد عبد الله، 2012 الضغوط النفسية لدى الأم الحامل في منطقة رام الله-فلسطين مجله العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين عمادة، الدراسات العليا والبحث العلمي. انطلقت الدراسة من تساؤل مفاده ما مستوى الضغوط النفسية لدى الأم الحامل اكرام الله بفلسطين معرفه مستوى الضغوط النفسية لدى الأم الحامل؟ في منطقة رام الله-فلسطين، بهدف معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى الأم الحامل، ومعرفة الفروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية لدى الأم الحامل، تعزى لمتغير كل من المستوى التعليمي ومتغير العمر ومتغير عدد مرات الحمل وللإجابة على هذا التساؤل اختارت الباحثة المنهج الوصفي في هذه الدراسة ومن بين الأساليب الإحصائية المستخدمة الانحرافات المعيارية، المتوسطات الحسابية، تحليل التباين الأحادي، معامل ارتباط بيرسون، اختبار T. Test بإعداد استبيان على الضغط النفسي مطبق على عينة قوامها (186) امرأة حامل لنتوصل في النهاية إلى النتائج التالية:

أن النساء بعانين من ضغوط نفسية نتيجة الحمل بدرجة عالية وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية لدى الأم الحامل تعزى لمتغير المستوى التعليمي، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية تعزى لمتغير عدد مرات الحمل لكن توجد فروق في درجة الضغوط النفسية تعزى لمتغير العمر.

• دراسة السوالمة عائشة (2012):

السوالمة عائشة أحمد محمد 'فعالية العلاج الواقعي في تخفيف الضغوط النفسية وقلق الحالة لدى الحوامل في الأردن، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، جامعة اليرموك عمادة البحث العلمي والدراسات العليا.

انطلقت الدراسة من تساؤل مفاده هل النساء الحوامل يعانون من ضغوط نفسية؟ بهدف التعرف على مستوى الضغوط النفسية وقلق الحالة لدى عينة من النساء الحوامل، واختبار فعالية برنامج ارشاد جمعي مستند الى النظرية الواقعية في تخفيف الضغوط النفسية وقلق الحالة لديهن. وللإجابة على هذا التساؤل اختارت الباحثة المنهج العيادي طبقت القياسات القبليّة والبعديّة باستخدام مقياس الضغط النفسي وقلق الحالة وتم استخدام دلالات الصدق والثبات لهما. واختيرت مشاركات الدراسة من الحوامل اللواتي يراجعن مراكز الامومة والطفولة في محافظة عجلون بمنطقه عرجان الاردن (32) امرأة حاملًا تتراوح مدة الحمل لديهن من شهرين الى سبعة أشهر ثم توزيعهن عشوائيًا الى مجموعتين متساويتين. لنتوصل في النهاية الى النتائج التالية:

5. النساء الحوامل يعانين من ضغوط نفسية بدرجة عالية.

• دراسة سارة تامر 2016:

قلق الولادة وعلاقته بجودة الحياة لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة بالمسيلة، درجة الماجستير، تخصص علم النفس العيادي، جامعة محمد بوضياف مسيلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. انطلقت هذه الدراسة من تساؤل مفاده ما مستوى قلق الولادة لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة؟ بهدف التعرف على مستوى قلق الولادة وجودة الحياة، وكذلك التعرف على العلاقة بين قلق الولادة وجودة الحياة لدى المرأة الحاملة المقبلة على الولادة.

وللإجابة على هذا التساؤل اختارت الباحثة المنهج الوصفي وذلك بتطبيق مقياسين هما مقياس قلق الولادة ومقياس جودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (105) امرأة حامل مقبلة على الولادة بالمؤسسة الاستشفائية في طب النساء والتوليد سليمان عميرات بالمسيلة، ومن خلاله تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين قلق الولادة وجودة الحياة، لنتوصل في النهاية إلى النتائج التالية:

6. مستوى قلق الولادة لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة مرتفع.

7. مستوى جودة الحياة لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة مرتفع.

8. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق الولادة وجودة الحياة.

دراسات أجنبية:

دراسة باركن وآخرون (1992):

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير كل من القلق والاكتئاب أثناء الحمل على حدوث مضاعفات أثناء عملية الولادة، ونتائج المتغيرات بينت بأن هناك عدة مشاكل ولادية وهي: الولادة المبكرة، عملية الولادة الغير تلقائية من المهبل، وبينت نتائج الدراسة أن العوامل التي كانت تمتلك أقوى العلاقات في نتائج البحث كانت هي عدد الولادات عمر الأم، أما الاكتئاب خلال فترة الحمل لا يمت بصلة إلى مضاعفات الولادة والقلق على علاقة بسيطة بضعف الوعي، القلق والاكتئاب خلال فترة الحمل ليس لهما أهمية في تطوير مضاعفات الولادة.

الفصل الثاني: الأمن النفسي

الفصل الثاني: الأمن النفسي

الجانب النظري:

تمهيد:

للأمن معنى شامل في حياة الإنسان لا يتم بمجرد ضمانة أمنه على حياته فحسب فهو كذلك يحتاج الى الأمن على عقيدته التي يؤمن بها وعلى هويته الفكرية وعلى موارد حياته المادية وأمنه الاجتماعي والثقافي والاقتصادي والسياسي والنفسي.

وقبل التعريف بالأمن النفسي يجب الإشارة إلى أن مصطلح الأمن النفسي يقابله العديد من التسميات مثل الطمأنينة النفسية أو الانفعالية الأمن الشخصي الأمن الخاص السلم الشخصي. (جهاد الخضري 2003 ص15).

1. تعريف الأمن النفسي

1.1. التعريف اللغوي:

جاء في لسان العرب أن الأمن هو: الأمان والأمانة بمعنى، وقد أمنت فأنا أمن وأمنت فأنا امن وأمنت غيري من الأمن والأمان، والأمن ضد الخوف، والأمانة ضد الخيانة، والإيمان ضد الكفر والإيمان بمعنى التصديق ضده التكذيب، يقال امن به قوم وكذب به قوم فأما أمنت المتعدي فهو ضد أخفته، والأمانة جمع أمين وهو الحافظ، ورجل أمنه إذا كان يطمئن إلى كل واحد ويثق بكل واحد وكذلك الأمانة، والمأمن موضع الأمن والأمن المستجير ليؤمن على نفسه (الصيفي 2010 ص2040).

وجاء في كتاب التعريفات أن الأمن هو عدم توقع مكروه في الزمان الآتي (الجرجاني 1980 ص 15)، وعلى ذلك يعمم من تعريف الأمن في اللغة أنه يفيد معنى الاطمئنان وعدم الخوف وعدم الخيانة والإيمان ضد الكفر أي التصديق.

أ. تعريف النفس لغة:

مأخوذ من النفس، وتجمع على أنفس، ونفوس، النفس في اللغة تأتي لعدة معاني منها:

- النفس: هي الروح يقال خرجت نفسه.

-والنفس: الدم يقال سألت نفسه.

-ونفس الشيء: ذاته وعينه (الصيفي، 2010 ص 2040) ونريد بالنفس هنا هي الذات الإنسانية.

ب. التعريف الاصطلاحي:

يعد مفهوم الأمن النفسي من المفاهيم الأساسية في مجال الصحة النفسية، كذلك من المفاهيم المركبة في علم النفس، مع الإشارة أنه يقال للأمن النفسي أيضا الأمن الانفعالي، الأمن الشخصي، الأمن الخاص، الطمأنينة الانفعالية.

ولقد ذكر المفكرون والدارسون عدة تعريفات للأمن النفسي حسب الزاوية التي ينظر من خلالها كل منهم وتستعرض المؤلفة أهم هذه التعريفات:

- **تعريف ماسلو:** يرى "ماسلو" الأمن النفسي هو شعور الفرد بأنه محبوب، ومتقبل من الآخرين، له مكان بينهم، يدرك أن بيئته صديقه، دوره فيها غير محبط، يشعر فيها بندرة الخطر والتهديد. (حسين 1987، 1987، ص 106).
- **تعريف لندر فيل ومين:** يرى أن الأمن النفسي من أهم الحاجات النفسية ومن أهم دوافع السلوك طوال الحياة، وهو من الحاجات الأساسية الأربعة). (Londerville et main للنمو النفسي و التوافق النفسي والصحة النفسية للفرد.)
- **تعريف توماس:** الأمن النفسي عند "توماس" أحد المطالب الأساسية وأصل المحافظة على بقاء النوع البشري، الذي يقرر المهتمون بالصحة النفسية أحيانا أن مدار صحة العقل الشعور بالأمن النفسي في العلاقات ما بين الأشخاص. (الدسوقي، 1990 ص 129).
- **تعريف حامد عبد السلام زهران:** الأمن النفسي هو حالة يكون فيها لإشباع الحالات مضمون وغير معرض للخطر مثل الحاجات الفسيولوجية والحاجة إلى الأمن، والحاجة إلى الحب والمحبة، والحاجة إلى الانتماء و المكانة و الحاجة إلى التقدير، والحاجة إلى احترام الذات، والحاجة إلى تقدير الذات، وأحيانا يكون إشباع الحاجات دون مجهود، وأحيانا يحتاج إلى السعي و بذل الجهد لتحقيقه، والأمن النفسي مركب من اطمئنان الذات و الثقة في الذات و التأكد من الانتماء إلى جماعة آمنة. (زهران، 2003، ص 86).
- **تعريف عبد الرحمن عدس:** المقصود بالأمن النفسي وجود علاقات متوازنة بين الفرد و ذاته من ناحية و بينه و بين الأمن الآخرين المحيطين به من ناحية أخرى، فإذا توفرت هذه العلاقات المتوازنة فإن سلوك الفرد يميل إلى الاستقرار بالتالي فإنه يصبح أكثر قابلية للعمل والإنتاج بعيدا عن أنواع القلق اضطراب المزاج (الاكتئاب). (عدس 1988، ص 125).

2. أهمية الأمن النفسي

قبل التطرق إلى أهمية الأمن النفسي يجب الإشارة إلى أهمية الأمن بصفه عامة والتي تتمثل فيما يلي:

أ. للأمن قيمة عظيمة:

تمثل الفرد الذي لا يعيش الإنسان إلا في خلاله، وهو قرين وجوده وشقيق حياته، فلا يمكن مطلقاً أن تقوم حياه إنسانية، إلا إذا اقترنت تلك الحياة بأمن يستطيع الإنسان الحياة في ظله وتوظيف ملكاته وإطلاق قدراته، واستخدام معطيات الحياة، من حوله لعمارة الحياة، والإحساس بالأمن يسمح للإنسان أن يؤدي وظيفة الخلافة في الأرض، ويطمئنه على نفسه ومعاشه وأرزاقه.

ب. الأمن أساس التنمية:

فلا تنمية ولا ازدهار إلا في ضلال أمن سابع فالتخطيط السليم والإبداع الفكري والمثابرة العلمية، هي اهم مرتكزات التنمية وهي أمور غير ممكنة الحدوث إلا في ظل أمن واستقرار يطمئن فيه الإنسان على نفسه وثرواته واستثماراته.

ج. الأمن غاية الشرائع وهدفها الاسمي:

فقد انزل الله الشرائع متعاقبة متتالية منذ أن هبط أول إنسان إلى هذه الأرض ومنه الأمن مطلب ضروري لحياة الإنسان، فلا طعم للحياة دون الأمن المؤدي للطمأنينة وراحة البال وللأمن أنواع عدة فهناك الأمن النفسي، الأمن الغذائي والأمن الصناعي، والأمن السياسي، والأمن العسكري وغيرها. (المقري، 2008، ص92).

ولكن الأمن النفسي من أهم الحاجات وأكثرها التصاق بكل فرد بعينه، وقد ضل الإنسان منذ وجد على هذه الأرض يبحث عن نفسه من خلال سعيه إلى تحقيق حاجاته الضرورية وتقوية علاقته بأخيه الإنسان، ويبني علاقته معه على الاحترام والقبول والتعاون، وعلى مر الأزمنة تأرجحت هذه العلاقات بين القوة والضعف والحب والكراهية والمسالمة والاعتداء والعدل والظلم، فكان لا بد من البحث والتعرف على وسائل تعينه على الشعور بالأمن النفسي ومواجهه الأخطار.

وإن المتأمل للأمراض النفسية السائدة في الحياة المعاصرة يرى أهمية ذلك، فالقلق الذي يسيطر على الناس، والخوف من مجهول قادم، بالإضافة إلى الاكتئاب والإحباط وما يكسب للفرد من آثار. ولقد أصبح تحقيق الأمن النفسي في المجتمعات مطلباً لكل الدول والحكومات والمؤسسات والهيئات لتوفير الأمن النفسي، فبذلوا أموالاً وجهوداً هائلة.

وأهمية الأمن النفسي كما أوردها "محمد موسى الشريف" تتمثل في الجوانب التالية:

1. الثبات: ويؤدي إلى الاستقرار النفسي، فمتى كان مشوشاً مضطرباً خائفاً فإن الثبات بعيد

المنال منه.

2. البعد عن اليأس والإحباط: وكلاهما مدمر للإنسان والأمن النفسي كفيل بأن ينتقد بالمرء عن هذين المرضين الخطرين.

3. اكتمال الشخصية الإسلامية: وهذا الأمر مهم جدا يجعل المطمئن طموحا، كثير التفاؤل، يشيع الأمن حوله.

4. الثقة الكاملة بمعية الله ونصره: واثقا بأن كل شيء بيد الله لم يصبه أي مكروه إلا بإذن الله، واثقا من نصره في وقت ما وزمان معين (الشريف، 2003 صفحة 09).

وحسب "حامد عبد السلام زهران" فإن الإنسان حين يشعر بالأمن النفسي يسعد في عمله وينتج، ويمارس حياته الطبيعية، وتختلف الأهمية إلى الأمن النفسي من شخص إلى آخر بالنسبة للفرد والمجتمع والدولة فبالنسبة للفرد فانه لضمان حريته، وبالنسبة للمجتمع فهو يحافظ على سلامته من العوامل التي تهدد مقوماته النظامية، بالنسبة للدولة، فإن الأمن النفسي يحافظ على كيانها واستقرار الحال في ربوعها. (سامية خالد ابرييم، 2020 ص 16.17)

3. أهداف الأمن النفسي

الإنسان الذي يشعر بالأمن يسعد في عمله وينتج ويمارس حياته الطبيعية، وتختلف الحاجة إلى الأمن وخدماته من شخص إلى آخر بالنسبة للفرد والمجتمع والدولة فبالنسبة للفرد فإن خدمات الأمن هي الضمان لحريته وبالنسبة للمجتمع فهي تحافظ على سلامته من العوامل التي تهدد مقوماته النظامية بالنسبة للدولة فإن الأمن يحافظ على كيانها واستقرار الحالي في ربوعها (زهران 2002 ص 84).

إن الأمن النفسي مسؤولية جماعية ومجتمعية تتحقق:

- بإزالة عوامل الخوف من الإجرام والانحراف والشعور بعدم الأمن يحقق الرغبة الأكيدة في التعاون من أجل تحقيق الوقاية والتخلص من مثل هذه الأحاسيس من خلال تطبيق مضامين الأمن الشامل.
- نوعية وتنقيف الجمهور وضمان اطلاعه على الوضعية الأمنية من واقع الإحصائيات والجهود المبذولة وما تم تحقيق من نتائج إيجابية وما تم توفيرها من إمكانيات المشاركة للدعم والمؤازرة.
- خلق رادع ذاتي من خلال تنشئة المواطن وتعيده على الالتزام بأحكام التشريعات النافذة وتوفير عوامل التحسين الذاتي بجهد متكامل بدءا من الأسرة والمدرسة والمسجد والهيئات المجتمعية وغيرها.
- إن مهمة الأمن هي مهمة كل إنسان وأن المسؤولية عنه مسؤولية جماعية فردا كان أم جماعة هيئة أم سلطة وينبغي لنا جميعا أن نكون على استعداد لاستخدامه ومناشدته بكل الوسائل والسبل حتى نتمكن من إبلاغ الرأي العام على أهميته وإجراءات الوقاية لمنع المشكلات من أن تتفاقم فتنحول إلى صراعات.

وبعبارة أخرى: يجب علينا أن نوحّد الأمن والسلم في القلوب وفي الثقافات فخلق ثقافة الأمن، هو مهمة الجميع (الدولة، السلطة الهيئة الاجتماعية، المدرس، المربي، وغيرهم). ولم يعد الأمن اتفاقاً بين الأقوياء أو أنه نعم أسبقها الحق سبحانه وتعالى على بلد سعيد الحظ أو أنه وضع اجتماعي يستطيع كل فرد في أي وقت أن يسهم فيه.

4. حاجة الفرد الى الأمن النفسي

الحاجة الى الأمن من أهم الحاجات النفسية. ومن أهم دوافع السلوك طوال الحياة وهي من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوية والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد.

ويذكر زهران أن الحاجة إلى الأمن هي: محرك الفرد لتحقيق أمني وترتبط ارتباطاً وثيقاً بغريزة المحافظة على البقاء وتضمن الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى شعور الفرد أنه يعيش في بيئة صديقة، مشبعة للحاجات وأن الآخرين يحبونه ويحترمونه داخل الجماعة وأنه مستقر وامن أسرياً ومتوافق اجتماعياً، وأنه مستقر في سكن مناسب وله مورد رزق مستمر وأنه امن وصحيح جسمياً ونفسياً وأنه يتجنب الخطر ويلتزم الحذر ويتعامل مع الأزمات بحكمه ويأمن الكوارث الطبيعية ويشعر بالثقة والاطمئنان والأمن والأمان (زهران 1988 ص 292).

ويذهب سوليفار إلى أن هدف الإنسان هو خفض التوتر الذي يهدد أمنه وتنشئ التوتر في المصدرين هما التوترات ناشئة عن حاجات عضوية وتوترات تنشأ من مشاعر القلق وخفض التوترات الناشئة عن القلق يعتبر أن العمليات الهامة في نظرية سوليفان والتي أطلق عليه مبدأ القلق والقلق في نظر سوليفان هو أحد المحركات الأولية في حياة الفرد (عثمان 2001 ص 38).

والأمن النفسي من أهم الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد وتظهر هذه الحاجة واضحة في تجنب الخطر والمخاطرة واتجاهات الحذر والمحافظة وتتضح الحاجة إلى الأمن فالطفل الذي يحتاج إلى رعاية الكبار حتى يستطيع البقاء، والحاجة الانتماء الأسري والانتماء إلى الجماعة (الأصدقاء) والانتماء إلى الوطن. من خلال هذه الانتمائية يشعر الفرد بالأمن والأمان والراحة الطمأنينة والتي تؤثر في أنماط سلوكه المختلفة داخل مجتمعه وتميز شخصيته عن غيره من الأفراد سيكولوجياً واجتماعياً (عطيه 2001 ص 20).

وتعد الحاجة إلى الأمن كالحاجة الفيزيولوجية حاجة أولية من حيث نشأتها، فهي تظهر في حياتنا اليومية وإذا تغير على هذا الروتين بحيث يؤدي إلى حدوث اضطراب في إشباع حاجته إلى الأمن فإن ذلك يثير انفعال الخوف والقلق لدى الشخص أما الشخص الذي يعاني المراحل الأولى من حياة الفرد

حيث يؤلف إشباع تلك الحاجة منذ الطفولة وفقا لروتين حياته من التهديد اللاشعور للأمن بحكم ما تعرضوا له من ظروف خلال حياتهم، فإنهم يلجؤون إلى القيام بتصرفات تعويضية يحمون بها أنفسهم ضد أخطار مجهولة لا سند من حقيقة ولا مبرر لها من واقع (موسوعة علم النفس الشاملة 1999 ص 23).

ويعتبر الأمن النفسي من الحاجات المهمة والضرورية التي لا بد من إشباعها لدى الأفراد وإذا لم تشبع الحاجة الى الأمن لدى الأفراد فإن ذلك يشعرهم بالتهديد ولا يمكن أن يحقق ذواتهم.

ولقد أشار "ماسلو" إلى أهمية الشعور بالأمن النفسي في هذا العالم الذي يتصف بالحروب والكوارث والأزمات الاقتصادية وانتشار البطالة والخوف من المستقبل مما يجعل الطفل يشعر بالقلق والعجز واليأس.

وأهم المظاهر التي يحتاج فيها الفرد إلى الأمن هي الهدف الذي يسعى لبلوغه والوسيلة التي يتبعها لبلوغ هدفه والمهنة التي يعيش فيها والعلاقة الاجتماعية التي تصله بالأفراد الآخرين وبالثقافة الدائمة والمرض النفسي نوع من فقدان الأمن والإيمان هو الدواء لفقدان الأمان (عدس 1996 ص 40).

يقول "الزحيلي" وتتعدد صورة الحاجة إلى الأمن في زماننا الحاضر فالإنسان في حاجة إلى أنه يشعر بالأمن على نفقة عيشه في صورة توفير مستوى اقتصادي معين وإلى أن يشعر بالأمن على حقه في إيذاء رأيه والتعبير عن نفسه في مواجهة السلطة الحاكمة وفي حاجة إلى الشعور بالأمن في مواجهة غيره من الأفراد بأن يحترموا حقوقه وحريته الشخصية وأن لا يتدخلوا فيما لا يعينهم في شؤون غيرهم. (الخضري 2003 ص 14).

5. أبعاد الأمن النفسي

أبعاد الأمن متعددة ومنها: العسكرية والاقتصادية والاجتماعية والتربوية والثقافية والنفسية والأمن يتضمن الثقة والهدوء والطمأنينة النفسية نتيجة للشعور بعدم الخوف من أي خطر أو ضرر.

ويكون الإنسان أمنا حين تتوافر له الطمأنينة على حاجاته الجسمية والفيزيولوجية، وإلى العدل والحرية والمساواة والكرامة، وبغير هذا الأمن يظل الإنسان قلقا، ضالا، خائفا لا يستقر على أرض، ولا يطمئن إلى حياة. (زهرا 2002 ص 84)

الأمن النفسي لدى الفرد وأثره على الأبعاد الأساسية الأولية التالية:

- الشعور بالتقبل والحب وعلاقات الدفاء والمودة مع الآخرين (ومن مظاهر ذلك الاستقرار والزواج)

- الشعور بالانتماء إلى الجماعة والمكانة فيها (وتحقيق الذات والعمل الذي يكفي لحياة كريمة.

- الشعور بالسلامة والسلام (وغياب مبددات الأمن مثل: الخطر والعدوان والجوع الخوف) ويشمل الأمن النفسي على أبعاد فرعية ثانوية هي:
- إدراك العالم والحياة كبيئة سارة دافئة (يشعر بالكرامة، بالعدلوالاطمئنان، والارتياح)
- إدراك الآخرين بوصفهم ودودين وأخيارا (تبادل الاحترام معهم).
- الثقة في الآخرين وحبهم (والارتياح للاتصالبهم، وحسن التعامل معهم، وكثرة الأصدقاء
- التسامح مع الآخرين وعدم التعصب.
- التفاؤل وتوقع الخير والأمل والاطمئنان إلى المستقبل.
- الشعور بالسعادة والرضا (عن النفس، وفي الحياة).
- الشعور بالهدوء والارتياح والاستقرار الانفعالي والخلو من الصراعات.
- الانطلاق والتحرر والتمركز حول الآخرين إلى جانب الذات والشعور بالمسؤولية الاجتماعية وممارستها.
- تقبل الذات والتسامح معها والثقة في النفس (والشعور بالنفع والفائدة في الحياة.
- الشعور بالكفاءة والافتتار والقدرة على حل المشكلات (الشعور بالقوة).
- المواجهة الواقعية للأمور وعدم الهروب
- الخلو من الاضطراب النفسي (والشعور بالسواء والتوافق والصحة النفسية). (زهرا، 2002ص86).
- والأمن النفسي هو سكون النفس وطمأنينتها عند تعرضها لأزمة تحمل في ثناياها خطر من الأخطار ،كذلك شعور الفرد بالحماية من التعرض للأخطار الاجتماعية والاقتصادية والعسكرية(الصنيع 1995 ص70).
- يرى" ماسلو" أن الشعور بالأمن النفسي مركب ومعقد يتضمن ثلاث أبعاد أولية أساسية
- شعور الفرد بأن الآخرين يتقبلونه ويحبونه وبأنهم ينظرون إليه ويعاملونه بشفاء ومودة ويقابل ذلك لمن لا يتوافر لديهم الشعور بالأمن النفسي شعور الفرد بأنه غير محبوب و بأنه يعيش وسط أناس لا يحملون له المودة وبأنه مكروه ومحتقر.
- شعور الفرد بالانتماء وإحساسه بأنه له مكان في الجماعة ويقابل ذلك لمن لا يتوافر لديهم الشعور بالأمن النفسي شعور الفرد بالعزلة والانفراد.
- شعور الفرد بالسلامة والاطمئنان وندرة الشعور بالخطر والتهديد والقلق ويقابل ذلك لمن لا يتوافر لديهم الشعور بالأمن النفسي شعور الفرد بالخطر والقلق في معظم الحالات) الشيباني وحسن 1997ص112).

6. معوقات الأمن النفسي

تمثل معوقات الأمن النفسي أمرا خطيرا على المستوى المجتمع حينما يتعرض الفرد لعوامل ضغطه متنوعة تؤثر في النسق القيمي للفرد مما تجعله في حالة قلق واضطراب مستمر ومن هذه المعوقات للأمن النفسي:

1.6. المعوقات الاقتصادية: من المسلم به أن المستوى الاقتصادي المنخفض يهدد حياة الأفراد حيث أن قلة الدخل الشهري تخلق لدى الأفراد مشاعر عدم الاطمئنان في إشباع حاجته المعيشية اليومية ورغبته الذاتية.

2.6. التغيير في نسق القيم: إن القيم تشير إلى معتقدات الفرض التي يؤمن بها فإذا حدث إذا حذفت التغيير في أشكال السلوك التي يتم اختيارها لإشباع الحاجات للأمن النفسي فإن الفرد يتبنى قيما تعمل على تبرير السلوك غير المقبول اجتماعيا وشخصيا كان يبهر العدوان مثلا على أنه دفاع عن النفس

3.6. الحروب والخلافات: إن وقوع الحروب والخلافات تؤدي إلى إحداث تغييرات اقتصادية واجتماعية تؤدي إلى تفكك العلاقات الاجتماعية وارتباك الأوضاع الاقتصادية مما يترتب عليها نشوء حاجات جديدة لأفراد المجتمع وظهور أنماط جديدة من ردود الأفعال والسلوك وهذه التغييرات تكون نتيجة لشعور الفرد بالخوف وعدم المقدرة على سد حاجاته الأساسية

4.6. العوامل الثقافية والتنشئة الاجتماعية المضطربة: إن العوامل المحيطة بالفرد في وسطه الاجتماعي كاضطراب العوامل الثقافية وشيوع الأنماط غير سوية من أساليب التنشئة الاجتماعية سرعان ما تتحول إلى تناقضات صراعات تهدد الفرع الفرد في حالة مواجهته لها أو الانتقال إلى بيئات أخرى مختلفة في أنماط بنائها (السهيل ي2008ص33.34).

5.6. ضعف الوازع الديني: يعد انخفاض مستوى الوعي الديني من السبل التي تعوق وتهدد الطمأنينة والأمن النفسي للفرد والمجتمع أيضا.

7. أساليب تحقيق الأمن النفسي

لقد أصبح تحقيق الأمن النفسي في المجتمعات مطلباً لكل الدول والحكومات، وكثير من مراكز الدراسات والأبحاث، بل والتصرف في سبيل تحقيقه أموال طائلة وجهود هائلة والعجيب أيضاً أنه حتى في أرقى دول الأرض حضارة مادية مازالوا قاصرين عن تحقيقه (الشريف 2003 ص 10).

وفي الواقع يحتاجه الأمن النفسي إلى أساليب هامة من أجل الوصول الى الهدف العام وهو تحقيق درجة الرفاهية والطمأنينة لدى الفرد.

ويلاًجأ الفرد لتحقيق الأمن النفسي إلى ما يسمى "عمليات الأمن النفسي" وهي أنشطة يستخدمها الجهاز النفسي لخفض الضغط النفسي والكرب والتوتر والإجهاد أو التخلص منه وتحقيق تقدير الذات والشعور بالأمان. ويجد الفرد أمنه النفسي في انضمامه إلى جماعة تشعره بهذا الأمن (زهران 2003 ص 300).

وتدعم جماعات الرفاق الأمن النفسي لأفرادها حيث يعتمد الأفراد بعضهم على بعض بشكل واضح، حتى يشعروا بدرجة أكبر من الأمن النفسي، كذلك الأسرة السعيدة والمناخ الأسري المناسب و إشباع حاجتهم يؤدي إلى تحقيق الأمن النفسي و الانتماء إلى جماعة يزيد الشعور بالأمن النفسي، ويعزز هذا الانتماء إلى وطن امن (خويطر 2010 ص 37).

ويرى النجار أن أعراض العصاب لدى الفرد ستختفي عندما يقوم الفرد بالتفريغ الانفعالي وذلك من خلال مساعدته على التحدث بحرية، وبدون قيود عن الأحداث سواء كانت خبرات أم دوافع أم مشاعر، أم صراعات انفعالية مما يساعده على تنمية الشعور بالأمن النفسي.

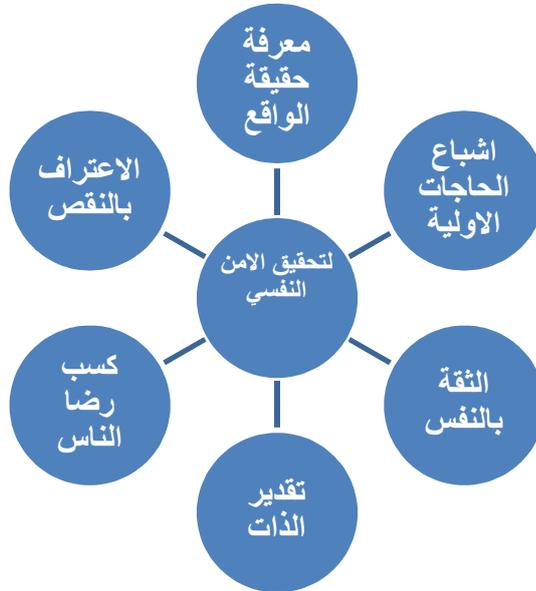
كما أن المواجهة المعرفية تساعد الفرد على تنمية الشعور بالأمن النفسي، والتي تركز على أهمية الجانب المعرفي والعقلي في تحديد استجابة الفرد للضغوط أكثر من الاهتمام بالبيئة ومثيراتها المختلفة، ومن خلالها يمكن التقليل من حدة الضغوط التي يعانيتها الفرد، إذا استطعنا تغيير طريقة تفكيره بشأن المواقف المسببة لتلك الضغوط، وبالتالي تغيير استجابته لذلك الموقف، والتي تساعده في تكوين استجابات توافقية جديدة بدلاً من الأفكار التي تتسم بالإحباط وعدم الثقة بالنفس جودة (2011 ص 130).

ولتحقيق الأمن النفسي يتعين على الفرد ما يلي:

1. إشباع الحاجات الأولية للفرد: أساسها ما في تحقيق الأمن والطمأنينة النفسية، وهذا ما أكدت عليه النظريات النفسية بحيث وضعتها في المرتبة الأولى من حاجات الإنسان التي لا حياة بدونها كالحاجة للطعام والشراب.

2. الثقة بالنفس وبالآخرين: والتي تعد من أهم ما يدعم شعور الفرد بالأمن والعكس صحيح فأحد أسباب فقدان الشعور بالأمن والاضطرابات الشخصية هو فقدان الثقة بالنفس على نحو تصبح الثقة بالآخرين مسألة مستحيلة، ومن ثم يفقد الفرد تواصله مع الآخرين.

3. **تقدير الذات:** وتطورها وهو أسلوب يقوم على أن يقدر الفرد قدراته، ويعتمد عليها عند الأزمات، ثم يقوم بتطوير الذات عن طريق العمل على إكسابها مهارات وخبرات جديدة تعينه على مواجهة الصعوبات التي تتجدد في الحياة
4. **العمل على كسب رضا الناس وحبهم:** ومساندتهم الاجتماعية والعاطفية بحيث يجد من يرجع إليه عند الحاجة، كما أن للمجتمع دورا في تقديم الخدمات التي تضمن للفرد الأمن عن طريق المساواة في معاملة جميع الأفراد مهما كانت مراكزهم الاجتماعية لأن العدل أساس الأمن.
5. **الاعتراف بالنقص وعدم الكمال:** حيث أن وعي الفرد بعدم بلوغه الكمال يجعله يفهم طبيعة قدراته وضعفها وبالتالي فإنه يقوم باستغلال تلك القدرات الاستغلال المناسب دون القيام بإهدارها من غير فائدة حتى لا يخسرها عندما يكون في أمس الحاجة إليها، ومن هنا فإنه يسعى إلى سد ما لديه من نقائص عن طريق التعاون مع الآخرين، وهذا يشعره بالأمن لأن ذلك يجعله يؤمن بأنه لا يستطيع مواجهة الأخطار وحده دون مساعدة الآخرين والتعاون معهم.
6. **معرفة حقيقة الواقع:** وهذا يقع على عاتق المجتمع وله الدور الكبير في توفيره وخاصة في الحياة المعاصرة التي أصبح فيها الفرد يعتمد على وسائل الإعلام في معرفة الحقائق المختلفة، وتظهر أهمية هذا الأسلوب في حالة الحروب حيث أن الأفراد الذين يعرفون حقيقة ما يجري حولهم تجعلهم أكثر صلابة في مواجهة أزمات الحروب على عكس الأفراد المظللين الذين لا يعرفون ما يحدث حولهم (الشحري 2013 ص 21).



الشكل رقم 1: اساليب تحقيق الامن النفسي.

8. نظريات الأمن النفسي

اهتم العديد من العلماء في مجال علم النفس بوضع نظريات للحاجات ومن أهمها الحاجة إلى الأمن النفسي، وتعكس مجمل تفسيراتهم وحدة جوانب حياة الإنسان وتكاملها، واختلفت وجهات النظر للأمن النفسي باختلاف المدارس المختلفة في علم النفس.

أ. نظرية فرويد:

يفسر فرويد مفهوم الأمن النفسي عبر افتراضات نظرية، وأراء مثيرة للجدل، فهو يرى أن الإنسان كائن بيولوجي غرائزي، مدفوع لتحقيق اللذة وتجنب الألم والقلق، باستخدام الطاقة النفسية الحيوية الجنسية (الطهراوي 2007 ص 11).

وأكد فرويد على مصادر الخطر الداخلية التي تقود إلى سوء التكيف وعدم الأمن النفسي حيث تحمل الميول العدوانية والشهوانية الشريرة التي تولد مع الإنسان أسباب عدم أمنه والأنا هو المسؤول عن توفير الأمن النفسي، بمحافظته على ذات الفرد من التهديدات الداخلية أو الخارجية، ولكي يحمي الإنسان نفسه من التهديد، فإنه يلجأ إلى الحيل الدفاعية، للمحافظة على كيانه و أمنه النفسي و من هذه الحيل الدفاعية الكبت الذي يعرفه الرفاعي (2001) بأنه حيلة هروبية تلجأ إليها الأنا لطرد الدوافع والذكريات والأفكار الشعورية المؤلمة، وإكراهها على التراجع إلى اللاشعور. والنكوص كما يراه عبد المتجلي (2004) بأنه تراجع إلى أساليب بدائية في التفكير أو السلوك، حين يعجز الفرد عن التغلب بطريقة بناءة على ما يعانيه من كبت أو إحباط أو صراع. و يربط فرويد بين الأمن النفسي والأمن البدني وتحقيق الحاجات المرتبطة به، حيث يرى أن الفرد مدفوع لتحقيق حاجته للوصول إلى الاستقرار، ويشكل عدم النجاح في ذلك تهديدا للذات بسبب الضيق والألم النفسي. (الطهراوي 2007 ص 11).

ب. نظرية الفرد ادلر:

يرى أدلر أن عدم شعور الفرد بالأمن والطمأنينة ينشأ نتيجة للشعور بالدونية والتحقير الذي ينشأ منذ الولادة نتيجة لمشاعر القصور العضوي أو المعنوي، مما يدفعه للقيام بتعويض ذلك القصور إيجابيا (ببذل المزيد من الجهد من أجل الوصول الى أعلى طموح) أو سلبيا (باتخاذ أنماط سلوكية تأخذ أشكالا من العنف والتطرف الذي لا يقبله المجتمع مما يزيد من حدة القلق لديه) وتعرف هذه الظاهرة بالتعويض النفسي الزائد (جبل 333 ص 2000).

وتشير زايد (2007) أن أدلر يربط الأمن النفسي للإنسان بمدى قدرته على تحقيق التكيف والسعادة في المجتمع، وذلك من خلال تجاوز الشعور بالدونية لأن أي قصور اجتماعي أو معنوي ينتج عنه عدم الشعور بالاطمئنان.

ويتناول أدلر الطمأنينة النفسية في بعدها الاجتماعي، حيث يرى أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه يسعى دوما لإشباع حاجاته النفسية والاجتماعية من خلال تنمية اهتماماته الاجتماعية وتطوير أسلوب

حياة خاص يجعله قادرا على التفاعل مع الآخرين وبالتالي تحقيق الحاجة إلى الأمن النفسي والانتماء والحب والصحة وتجاوز مشاعر الوحدة والاعتراب والوحشة خويطر (2010ص31).

نظريه كارين هورني:

تشير كارين هورني إلى أن شعور الفرد بالأمن النفسي يتوقف في الدرجة الأولى على علاقة الطفل بوالديه منذ اللحظات الأولى في حياته، ويمكن أن يحدث أمران في هذه العلاقة: أن يقوم الوالدان بإبداء عاطفي عطف حقيقي، ودفء نحو الطفل، وبالتالي يشبعان حاجته إلى الأمن، أو أن يبدي الوالدان عدم المبالاة بل وعداء لدرجة الكراهية نحو الطفل وبالتالي يحبطان حاجته للأمن.

تهتم هورني بأبرز العوامل الاجتماعية والثقافية حيث ترى أن هناك جملة من الظروف والأوضاع السلبية خاصة في المحيط الأسري كالإهمال والعزلة يمكن أن تؤدي إلى فقدان الطمأنينة والذي بدوره يؤدي الى القلق، وتمضي هورني لتؤكد أن عدم توفر الأمن والطمأنينة في العلاقات خاصة بين الطفل والأم يتسبب في نشأة مشاعر من الاضطراب تظهر في صورة اتجاهات عصابية تؤدي إلى سلوك الفرد لواحد من ثلاثة اتجاهات، فأما التحرك نحو الآخرين (إتجاه إجباري) أو التحرك بعيدا عن الآخرين (اتجاه انفصالي) أو التحرك ضد الآخرين (اتجاه عدواني) (خويطر، 2010، ص31

وتشير زايد (2007) أنه ووفقا لهذه الاتجاهات الثلاث فسرت هورني سلوك تكنيز الممتلكات بأنه أسلوب للحصول على الأمن والتحرر من الخوف، وقد يصبح الفرد أسير القلق خوفا من فقدان تلك الممتلكات بوصفها الضمان الوحيد ضد تهديد القلق.

ج. نظرية اريكسون:

يعتبر اريكسون أن الحاجة إلى الأمن من أهم الدوافع النفسية الاجتماعية التي تحرك السلوك الإنساني وتوجهه نحو غايته، وإذا أخفق المرء في تحقيق حاجته من الأمن فإن ذلك يؤدي الى عدم القدرة على التحرك والتوجه نحو تحقيق الذات (الشميمريوبركات، 2011، ص660).

ويضيف أيضا أن الأمن النفسي والحب والثقة في الآخرين يقابلها حاجات أساسية يؤدي إشباعها خاصة في السنوات المبكرة من الطفولة إلى سيادة الإحساس بالطمأنينة النفسية في المراحل اللاحقة.

فالمرحلة الأولى (الثقة مقابل عدم الثقة) والمرحلة السادسة (الود مقابل الانعزال) في تصنيف ايريكسون للمراحل الثمان في النمو النفسي الاجتماعي تعكس هذه الرؤية فالطفل في السنتين الأولى إن لم يتحقق له الحب ويشعر بالأمن فقد ثقته في العالم من حوله وطور مشاعرا من عدم الثقة في الآخرين بالانعزال والابتعاد عنهم وكذلك الحال في بداية سن العشرينات ففشل المراهق في تطوير علاقات حميمة مع الآخرين يجعله يميل إلى الوحدة والعزلة (الرقاص و الرفاعي 2010، ص136). فالأمن يمثل حجر الزاوية في الشخصية السوية، ينشأ من إشباع حاجات الطفل الأساسية، حيث يدرك نفسه على أنه يستحق

الرعاية والتقدير، ويرى العالم على أنه مكان امن ومستقر، فهذا الإحساس بالأمن النفسي يصبح قاعدة لإنجازات مستقبلا (الشميمري وبركات 2011 الص 660).

د. نظريه بولبي:

لاحظ بولبي أن وعي الطفل المتزايد خلال العامين الثاني والثالث باقتراب ابتعاده عن الأم يثير لديه سلوكيات التعلق مثل البكاء أو الاحتجاج أو محاولة التعلق بها أو إتباعها، هذه القدرة المتزايدة على تحمل الانفصال المؤقت عن الأم هي بالفعل قدرة الطفل على الشعور بالأمن وهذا على خلاف نظرية التحليل النفسي التي تشير إلى أن التعلق بمن يقدمون الرعاية ينشأ من دوافع أولية هي الطعام والشراب، حيث أوضحت نظرية بولبي أن سلوك التعلق لا ينشأ من إشباع دافع أولي إنما ينشأ من حاجة إلى الراحة في الاتصال (عراقي 2006 ص 2015).

وهذا النوع من التعلق يكون بمثابة عامل للتنبؤ بنمو الشعور بالأمن حيث نجد الطفل يتفاعل بايجابية مع من يرباه حتى في البيئة غير المألوفة فإن الطفل يبدي مشاعر الإحساس بالأمن وينمو ويتطور هذا الشعور بالأمن مع مراحل النمو. هذا الشعور بالأمن يتم إدخاله كجزء من كيان الطفل ويصبح أكثر أمنا عند انتقاله إلى العالم الخارجي مكونا علاقات مع الآخرين، مستكشفا ومتعلما من كل ما تقدمه له الحياة. حيث أن خبرات التعلق الأولى في إنتاجها للشعور بالأمن تؤثر في عملية تكوين نموذج داخلي للذات والآخرين والتي تؤثر على كل من تنظيم الوجدان والعلاقات المستقبلية. وبالتالي فإن نمو الوعي الوجداني ومهارات تنظيم الوجدان اللتان تحدثان من خلال عملية التعلق تؤدي إلى الشعور بالأمن. (lin and et al,2013,p107).

وهذا يؤكد على أهمية النماذج العاملة الداخلية الأولية التي تتكون في المراحل المبكرة خلال عملية التعلق أوالدي التعلق الأمن التي تساعد الطفل على التنظيم والتعبير الوجداني والتي تسهم في تكوين الشعور بالأمن لدى طفل.

ومما سبق نجد أن جذور الإحساس بالأمن النفسي تبدأ في مرحلة الطفولة، يمتد تأثيره على الفرد في مراحل حياته المقبلة.

هـ. نظرية أبراهام ماسلو:

تعد نظرية أبراهام ماسلو أول وأبرز النظريات التي تحدثت عن الحاجات النفسية ومن ضمنها الحاجة للأمن النفسي، كما أنها النظرية الأم لغالبية، النظريات من خلال تقديمها تفسير أكثر وضوحا لعملية التوازن النفسي والتوافق والصحة النفسية، وهذا بدوره يؤدي إلى شخصية سوية متوافقة لديها القدرة على الحب والانتماء والأمان.

ويقول ماسلو في هذا السياق أن الإنسان يولد وهو محفز لتحقيق احتياجات أساسية في شكل هرمي بدأ بالحاجات الفيزيولوجية كالجوع والعطش، مروراً باحتياجات الأمن والسلامة ثم احتياجات الانتماء والتقبل من المجموعة، وصول إلى احتياجات اعتبار واحترام الذات في قمة الهرم. وبعد تحقيق كل هذه الحاجات

يجاهد الإنسان لتحقيق ذاته ليصل إلى أسنى مراحل الاكتفاء الذاتي والسلام مع نفسه. (Maslow, 1998,452).

لقد ذكر ماسلو مجموعة من الأعراض صنفها في ثلاث زمالات تعد أساسا للشعور بعدم الطمأنينة النفسية وهي:

1- شعور الفرد بالرفض وبأنه شخص غير محبوب وأن الآخرين يعاملونه بقسوة واحتقار

2- شعور الفرد بأن العالم يمثل تهديدا وخوفا وقلقا.

3- شعور الفرد بالوحدة والعزلة والنبذ.

(Maslow, 1942,334)

أن تصنيف ماسلو هذا يقوم على اعتبار الشخص غير الأمن هو من يعاني من مشاعر العزلة والوحدة والنبذ الاجتماعي، وبالتالي إدراك العالم كمصدر تهديد وخطر وهذه الأعراض عندما تستقل نسبيا عن مصادرها الأصلية تصبح سمة ثابتة إلى حد كبير، ويصبح الفرد في المراحل العمرية اللاحقة غير مطمئن حتى لو توفرت له سبل الحياة والأمان طالما أنه لم يخبر في طفولته الطمأنينة النفسية الملائمة (خويطر 2010 ص27).

وإن الحاجة للأمن تيسر للفرد أن يعيش ويحيا في بيئة متحررة من الخطر، يمكن أن ينتفع بكثير من معطياتها ويتخلص من بعض ما يساوره من شك وريبة، وتتضمن حاجات الأمن الحاجة إلى النظام، والحاجة إلى معرفة جيدة تمكنه من التوقع بما ستصير إليه الأمور، وإشباع مثل هذه الحاجات يبذل مخاوف الفرد، ويشعره بأنه يعيش في بيئة تتسم بالأمن والأمان وهذا ما يدفعه إلى التوجه للبحث عن إشباع الحاجات التالية في سلم الحاجات الإنسانية (Maslow, 1970 p 37-43).

رتب ماسلو الحاجات الإنسانية على شكل هرم في الشكل (2) حيث تمثل قاعدته الحاجات الفسيولوجية الأساسية وتندرج تلك الحاجات ارتقاغا حتى تصل إلى قمة الهرم حيث حاجات تحقيق الذات ولا يمكن الانتقال إلى حاجة أعلى قبل إشباع الحاجة الأقل.

وتتلخص حاجات ماسلو في خمس مجموعات هي:

1- **الحاجة الفسيولوجية:** وهي تشمل الحاجات الجسمانية الأساسية لاستمرار الحياة كالحاجة إلى

الطعام والشراب والهواء والملبس والراحة وغيرها.

2- **حاجات الأمان:** هي تشمل حاجات الشخص لتوفير الأمان سواء كان هذا الأمان من الناحية

المادية أو من الناحية المعنوية والنفسية أو الأمان ضد الأضرار الجسدية.

3- **الحاجات الاجتماعية:** وتشمل حاجة الفرد لشعوره بأنه محبوب من الآخرين ومتفاعل مع الأفراد

الآخرين في المجتمع.

4- **حاجات التقدير:** وتشمل حاجة الفرد لشعوره بتقدير الآخرين له واحترامهم وشعوره بالقدرة والنجاح

وكذلك الحاجة لتقدير الشخص لذاته.

5- حاجات تحقيق الذات: وتشمل حاجة الفرد أن يحقق أحلامه وأماله بأن يصبح ما أراد دوماً أن يكون، ويكون ذلك باستخدام قدراته ومواهبه في الوصول إلى المركز المرغوب وهي الحاجة الأكثر رقياً لتحقيق الذات في هذا المستوى حيث تظل تكافح لتكونٍ "أفضل ما يكون" وتزيد من إمكاناتك. (Maslow, 1998. P452).



الشكل رقم 2: التقسيم الهرمي لحاجات ماسلو.

وتمثل الحاجة إلى الأمن أهمية كبيرة في تحقيق النمو السليم للفرد، حيث يرى ماسلو أن توافق الفرد خلال مراحل نموه المختلفة يتوقف على مدى شعوره بالأمن في طفولته. ذلك أن شعور الطفل بالأمن يجعله ينتمي إلى بيئته ويتقبل ذاته ويكون مفهوم موجب للذات، وعلى العكس من ذلك فإن فقدانه للشعور بالأمن يؤدي إلى سوء توافقه النفسي والاجتماعي، ويتحقق الشعور بالأمل في ظل أساليب التنشئة

الاجتماعية القائمة على الدفء والحنان وإشعار الطفل بأنه مرغوب فيه، في حين أن الحرمان من العطف الأبوي وأساليب الرعاية والتربية القائمة على الرفض أو النبذ أو الإهمال هي مصادر أساسية لفقدان الشعور بالأمن (بدر، 2012، ص275).

-ويضيف ماسلو أن تحقيق الأمن النفسي يتم بوسائل كثيرة، حسب طبيعة الفرد ومرحلة نمو، لكن أهم تلك الوسائل تتم عن طريق تجنب الفرد مصادر التهديد والألم والقلق والبحث عن الطمأنينة (خويطر 2010 صفحة 29).

هذا و يتبنى الباحث نظرية ماسلو لأنه يرى أن ماسلو أعطى مفهوم شامل للأمن النفسي بإظهار أبعاده الأساسية و الثانوية،حيث تبين شمولية نظرتة للحاجة إلى الأمن،و التي تمتد لتشمل جميع مناحي حياة الفرد،لا سيما في تفاعله الاجتماعي مع الآخرين،بالإضافة إلى أن ماسلو صمم اختبارا لقياس الأمن و عدم الأمن النفسي،و قد جاء هذا الاختبار حصيلة للبحث العيادي و النظري حول المفهوم النفسي،و مطبق في أماكن مختلفة من العالم ومقنن على البيئة العربية أيضا.

خلاصة الفصل الثاني

يعتبر الأمن النفسي من الحاجات الهامة الضرورية والتي لا بد من إشباعها لدى الأبناء وإذا لم تشبع الحاجة إلى الأمن النفسي فإنه ينعكس بالسلب على شخصيتهم، فالشعور بالأمن النفسي دور مهم في تطور شخصية الفرد ونموه المعرفي وبالتالي إذا أردنا أن نكون مجتمعا يتميز أفراداه بصفات ومميزات معينة فإنه لا بد أن نعزز الشعور بالأمن النفسي



الفصل الثالث: الحمل

الفصل الثالث: الحمل

تمهيد:

فترة الحمل هي الفترة التكوينية الأولى في حياة الإنسان، وهي فترة انتقال الصفات الوراثية للطفل، وتعد البيئة الرحمية هي أول بيئة تحيط بالإنسان، بما تتضمن من تفاعلات وتغيرات، وخلال هذه الفترة تطرأ على المرأة الحامل عدة تغيرات بشكل أو بآخر على نمط حياتها ككل فهي فترة حساسة، وفي هذا السياق سنتطرق في هذا المبحث للحديث عن الحمل والمرأة الحامل بصفة عامة.

1. تعريف الحمل

أ. التعريف البيولوجي (الطبي)

- أن الحمل يبدأ في اليوم الذي يتم فيه تلقيح البويضة وينتهي في يوم الوضع، وتتراوح مدتها من 226 يوم إلى تسعة أشهر مع بعض التغيرات البسيطة، أما بالزيادة أو النقصان من امرأة إلى أخرى. (د. إبراهيم يوسف " العناية بالحمل " ص 82).
- أيضا يمكن تعريف الحمل على انه (نمو في الرحم الناتج عن تلقيح البويضة فتصبح رشيما يحاط به، ويتغذى من طرف المشيمة وبعد ثلاثة أشهر يأخذ رسم الجنين، وهذا ما يعطي الصيغة الإنسانية، وفي نهاية الحمل يأخذ الجنين مصطلح الطفل)
- إذن من خلال التعريفين السابق ذكرهم يمكن أن نعرف الحمل على انه تلقيح البويضة، التي سنة ويرحم المرأة عبر مراحل عدة دوما في مجملها تسعة أشهر. (د.محمد قوني "أسس المرأة الطيبة والنفسية «ص49)

ب. التعريف النفسي

- الحمل ليس فقط تطور بيولوجي لكن هو وضعية نفسية، الانفعالية، لا تدوم تسعة أشهر، حيث يكون هناك انبعاث لحياة جديدة وسريعة، كما أنه تطورات العضوية التي تصاحب الحمل لها انعكاسات نفسية على الحامل، والعكس صحيح، حيث أن الحالة النفسية للحامل، تؤثر على سير الحمل وتطورت الجسمية. (د.محمد قوني "أسس المرأة الطيبة والنفسية « ص49).
- حسب توريارسيلامي: الحمل هو حالة المرأة التي تنتظر طفلا ابتداء من يوم اللقاء إلى يوم الولادة.
- أما في نظر فريدركشاريت : فإنه مؤشر الحياة العادية و رمز الأنوثة.

- كما يضيف جبرمير: أن الحمل عملية تغيير، وتحول جذري في حياة المرأة، بحيث يخضع جسدها إلى تغيرات عميقة، تحس في نفسها وجود كائن حي جديد، مما يؤدي غالبا إلى حالة نفسية متميزة، بخمول وعدوانية وقلق. (د. إبراهيم يوسف " العناية بالحمل " ص 65).

ج. التعريف الديني

"الحمل هو حالة طبيعية مؤثرة حتمية بيولوجية ضرورية لمواصلة السير الطبيعي للحياة، واستمرارية النوع الإنساني حيث تتلاءم المرأة فيه، لوجود كائن جديد في رحمها، نتيجة اللقاح البويضة بنطفة الرجل خاصة بها ومن ثم يعيش في رحم أمه 9 أشهر، يخرج بعدها طفلا".
على ضوء هذه التعريفات فإنه الحمل بالإضافة إلى كونها تطورا بيولوجيا، إلا أنه حالة نفسية وأن فعالية نظرا لي احتضان المرأة الحامل كائنا حيا جديدا بداخلها، مما يجعلها في حالة ترقب وانتظار تدوم تسعة أشهر، لا تعرف فيها تحولا جذريا كامرأة وكأنثى. (محمدرفعت «الحمل والولادة و العقم عند الزوجين " ص 103).

2. سيكولوجية الحمل

الاتجاهات نحو الحمل:

• الإحساس بالهوية الأنثوية:

حيث انه كلما تقبل المرأة دورها الأنثوي كلما تقبلت وصرت بحملها ما يجعل هذا الأخير من أسعد فترات حياتها (رغم المتاعب الجسدية) والعكس صحيح عند المرأة الكريهة لطبيعتها ودورها الأنثوي (المسترجلة) فإنها تتأفف من الحمل وتعاني معاناة شديدة عبر كل مراحلها بل قد تخجل من كونها حامل وقد تخفي حملها لعدة شهور.

• المعتقدات السائدة حول الحمل والولادة:

بعض النساء نظرننا إلى الحمل كحدث فيزيولوجي طبيعي شأنه شأن سائر أنشطة الجسم فيتفاعلن معه ببساطة شديدة أما البعض الآخر فتكون لديهم معتقدات مخيفة عن الحمل والولادة اعتباره دخول روح في روح وخروج روح من روح أو زلزال يهدد سلامة المرأة وحياتها وغيرها من المعتقدات التي تسبب الرعب والتوتر للمرأة الحامل طول فترة حملها.

• توقيت الحمل:

إذا كان الحمل في بداية الزواج يستقبل إيجابيا ويفرح وسرور على عكس أخرى خاصة إذا ما أخذها بعين الاعتبار تقدم الزوجة في العمر حيث يصبح مصدر إزعاج عند بعض الحالات وقد تخجل المرأة أحيانا من أن تصرح به.

• التخطيط للحمل:

كلما كان الحمل مخطط له ومنتوق حدوثه كل ما كان استقباله أريحا في حين أن الحمل ألمفاجئ قد يستقبل بالإنكار او الرفض.

• **مرغوية الحمل:**

تمثل المرأة العقيم التي انتظرت الحمل سنوات عديدة ليست كتلك التي تعاني من كثر العيال فالأولى تستقبل خبر حملها ببهجة وسرور أما الثانية فيصدمها خبر حملها الجديد الذي قد لا ترغب فيه دون أن ننسى بالذكر ظروفها الصحية والاجتماعية والنفسية التي قد لا تكون مهياً للاستقبال مولود جديد وتجدر الإشارة إلى أن الجنين سيشعر برغبة الأم فيه أو عدم رغبتها فه وذلك من خلال المواد الكيميائية التي تفرزها الأم فهي تختلف في حالة قبول الحمل عنها في حالة رفضه ولهذا فإن الحمل المرفوض من طرف الأم غالباً ما ينتج عنه طفل مضطرب نفسياً عنيد عدواني شارد أو منطوي خاصة إذا قامت الأم بمحاولات فاشلة للإجهاض الجنين، رسائل بيولوجية من الأيام الأولى بأنه مرفوض والغريب أن الطفل نظل لديه مشاعر الرفض بعد ذلك حتى لو تغير موقف الأمن بعد ولادته وكان هذه المشاعر طبعت بيولوجياً في خلاياه قبل أن يكون له جهاز نفسي يستقبلها ويفهمها.

• **العلاقة الزوج:**

كلما كان الزوج محبوباً كان الحمل منه مرغوباً والعكس صحيح في المرأة تعيسة في جوازها تشعر بالحب كعبء ثقيل عليها لأنه يربطها بزواج تكره وهي تشعر بأنها تحمل في أحشائه جزء من هذا الزوج المكروه والمرفوض وفي نفس الوقت فإن مشاعر هذه المرأة تكون متناقضة اتجاه الحمل فهي تكره نصف حملها القادم من زوجها وتحب نصفه الآخر القادم منها ما يطرح صراعاً بين الرفض والقبول طوال شهور الحمل.

بات جلياً الآن أنه سيكولوجية الحمل تركز على الاتجاهات السابق ذكرها إذا كانت هذه الأخيرة إيجابية يعتبر الحمل تحقيق الذات وتأكيداً للهوية أنثوية وهو عملية إبداعية تشبع حاجات النرجسية الأساسية للمرأة لا تشعر أنها قادرة بإذنه تعالى أن تمنح الحياة لمخلوق جديد يكون امتداداً لها ولزوجها سندا لهم أما إذا كانت هذه الاتجاهات سلبية في مجملها حينها تنتاب المرأة الحامل مشاعر الرفض و الاشمئزاز والغضب ويصبح لديها خوف شديد من الولادة قد يصل إلى درجة الخوف المرضي والخوف من مسؤولية الحمل والأمومة ورعاية الطفل والحمل في هذه الظروف قد يوقظ في الأم ذكريات المراحل الأولى لنموها الشخصي بما يصابها من خوف الانفصال عن الأم هذه الظروف سلبية تصبح المرأة عرضة للقلق والاكتئاب والوسواس والأعراض النفس جسمية وربما حتى الذهان. (د.محمد المهدي "سيكولوجية الحمل " ص01)

3. أنواع الحمل

هناك نوعان من الحمل: الحمل العادي والحمل الغير عادي.

• **الحمل العادي:**

ويعرف في القاموس الطبي على انه الحمل الذي تنمو فيه البويضة الملقحة داخل الرحم كما يعرف أيضا هو ذلك: الحمل الذي يمكن أن يتابعها الطبيب العام أو القابلة. -neaul Our (Drboumart.bouneuf ' Larousse Medical ' Ed-Larousse.P211)

• **الحمل الغير العادي:**

هو الحمل الذي تنشأ في البويضة خارج الرحم وعادة قناة فالوب وبالتالي لا يصله الغذاء بصفة كاملة وما يلزمه، وزيادة على ذلك فهو لا يوجد مكان لينمو فيه وذلك سيؤدي إلى نتيجة مأساوية وهي الإجهاض أو تفجر وذلك خلال الشهر الثلاثة الأولى. (Idem.P184)

ومن بين العوامل المؤدية للحمل الغير عادي نذكر ما يلي:

- عيب في الأجواف بسبب ظلال البويضة في الطريق فبدلا من أن تسبح في تجويف البطن، تسبح فيه وتلتصق به ويقع الحمل في تجويف البطن أي خارج الرحم.
- عيب في البويضة نفسها وهذا يهدد هذا الحمل حياة المرأة وعليه فعلا المرأة الحامل أن تنتبه إلى أي عرض من أعراض هذا الحمل وأهمها:
- الم في أسفل الظهر.
- الم في المنطقة القطنية من الظهر.
- نزيف خفيف في المهبل.

ونشير إلى أن هذا النوع من الحمل ينقسم بدوره على أنواع وهي:

• **الحمل المرشد أو المهدد:**

وتنمو في البويضة في أنبوب فلو بدأ من الرحم وفور انغراسها تحاول أن تنمو وتكسب المناعة ولكن نتيجة للمجال الضيق لا تتمكن من التطور مما يؤدي إلى الإجهاض وفي هذه الحالة يموت الجنين وتعاني الأم من نزيف داخلي.

• **الحمل العنقود:**

الحمل العنقود يحدث نتيجة اضطراب خطير في المشيمة ويتميز بتحليل أقسام المشيمة وتحويلها إلى أشكال دائرية على صورة عنقود عنب وتسبب في عدم نمو الجنين ولا تزال أسبابه مجهولة ويعتبر حدوثه قليلا حيث انه يحدث وخاصة عند الفئة الفقيرة القليلة التغذية كما أنه يسبب نزيف.

• **الحمل الكاذب:**

وهو حمل لا وجود له طبييا لكنه نتيجة إحساس قوي لدى المرأة حيث تشعر بجميع الأعراض إلى أن الكشف الطبي يظهر حقيقة أنها ليست حاملا على الإطلاق والسبب في ذلك هو الرغبة الشديدة في الحمل أو الخوف الشديد من حدوثها وبالتالي يمكن اعتبار هذا النوع من الحمل على انه محاولة من

الجسم لحل تلك الصراعات إلى شعوريا أو لا إشباع رغبة لا شعوريا للمرأة بأن تكون مثل غيرها من النساء كما قد تكون حيلة دفاعية لإنفاذ زواج المرأة.

• الحمل العصبي:

وهو حمل مؤقت يظهر أول وهو مركب العلامات الفسيولوجية للحمل من بدايتها إلى نهايتها حيث انه كل حالة يصاحبها نوع خاص من المكان أزمات النفسية للحمل العصبي حيث تشارك عوامل متناقضة فيك الرغبة في إنجاب طفل والخوف أو رفض قدومه ويمكننا أن نعتبر حالات الحمل الكاذب والحمل أعصبك حجة دامغة ودليل قوي وضح ومدى أهمية الجانب النفسي في الحمل وكيف تلعب المكان أزمات النفسية التي توظيفها المرأة دورا كبيرا في تجلي الشعور بأعراض الحمل وعلاماته. (سعيد المكاوي 'دليل الحامل الطبي' ص88)

4. انعكاسات الحمل

أ. الانعكاسات البيولوجية:

ومن أهمها ارتفاع تركيز هرمون البروجسترون مع زيادة إفراز ذات المهيلي وزيادة في الوزن أيضا كذلك يزداد إنتاج الكريات الدموية البيضاء مع انخفاض الصفائح الدموية. (نفس المرجع . . سعيد المكاوي 'دليل الحامل الطبي' ص90).

ب. الانعكاسات النفسية:

أن الحمل يجعل المرأة تعاني من مشاكل وصراعات داخلية نفسية وجدانية والتي من الصعب عليها تجاوزها وتظهر لديها مشاعر متناقضة كذلك الشعور بالذنب والموجة العدائية.

وفي هذه المرحلة المهمة تحول المرأة كل طاقتها نحو الداخل وتكون وعالية غالبا خاصة المتمركزة حول الذات الذي تعبر عنه عن طريق رغبتها في بعض أنواع الطعام وبعض السلوكيات الشاذة والغير مؤلفه في طبعها وذلك يدخل ضمن ما يسمى "الوحم" أو فترة الرغبات.

كما أن الضغوط الشديدة الشحنة العاطفية قد تؤدي إلى الإجهاض أحيانا وهنا نتطرق إلى المعاش النفسي للحمل على المستوى الاستيهامي. فمثلا قد يلعب المجتمع دورا في تنمية أو توجيه رغبات الأم واستيهاماتها. مثل ما هو الحال في المجتمع العربي الذي يفضل المولود الذكر على المولودة الأنثى لاعتبارات عدة كحمل اسم العائلة والحفاظ على سلالة الآباء والأجداد وكونه عوناً للعائلة أو رمز للسلطة مستقبلا.

يقول طبيب النساء البروفيسور فندر: "لنتصور عائلة عندها خمسة أولاد ذكور وهي تتمنى أن يولد لها بنت لكن الطبيب يؤكد لها انه مولدوها السادس سيكون ذكرا فقد وراودها التفكير في الإجهاض حينها. يصبح قريبا من منطقتها كمعارضة تعين الجسد قبل الولادة كما يضيف البروفيسور قائلا: " لا للرجال الذين يحققون زوجاتهم بمركب الشعور بالذنب لأنهن يلدن ذكورا بدل الإناث. أو اناثا بدل الذكور. (امين رويخة " ولدك هذا الكائن المجهول " ص 38).- كما تظهر عنده بعض الحوامل الأمراض السيكوسوماتير وأحيانا أمراض عقلية أو انهيار أو فصام وقد يرجع ذلك إلى اندماج العلاقة أم جنيب فأعتقد الأم بأنها طفلها شخص واحد كما أن القلق الناجم عن الخوف من الفقد قد يؤدي إلى انهيار.

وبالتالي فإن محبة المرأة الحامل بشت تفاعلت هو نظرة كزوجة وأم مستقبلية وامرأة يؤثر كلها على نفسياتها فيزيولوجياتها بالسلب أو الإيجاب بل وقد ينقص وتصورها لذاتها في الحمل والأمومة والحياة الزوجية.

وبالإضافة إلى أن المراحل حساسة في حياة المرأة تسيطر عليها عالية بشكل مكثف وهم النقود في الانطواء باعتبار الحمل أو فترة الدوام هي مرحلة جد حساسة في حياة كل امرأة فإنها تعني الآلية تفرض يعني سيطرتهم بشكل واضح. (نفس المرجع السابق (امينرويخة " ولدك هذا الكائن المجهول " ص 40) **النكوص:**ويمكن تعريفها تاليه دفع ضرورية أمام الصعوبات الجسمية حيث تجد المرأة الحامل نقص حتى مخرج وحيد من حالة القلق والتوتر وهي بذلك تبحث عن مكان في الداخل تشعر فيه بالأمان والحماية وعليه فإنها تصبح ونقوسها تابعة أما لامها أو لطبييها.

الانطواء: تصبح المرأة الحامل غير مبالي بالأعمال التي كانت تستغل لها قبل الحمل فتصبح عديمة الأهمية بالنسبة لهذا يصبح الجنين مركز اهتمام اهتماماتها وأن شغلها وسيطر عليك يعني الداخلي. (د.محمد قرني "أسس المرأة الطبية والنفسية " ص 69).

5. العوامل المؤثرة على الحمل

تعتبر فترة الحمل من أكثر الفترات الحساسة التي تمر بها المرأة و التي تتطلب عناية ماواهتما بشكل مستمر، ويجب عليها أن تهتم بصحتها وتغذيتها لأن ذلك ينعكس على صحة جنينها، فكلما كانت صحة الأم أفضل كانت صحة الجنين أفضل، وهناك أيضا بعض العادات الخاطئة التي تمارسها المرأة وأيضا العديد من المؤثرات التي من شأنها الإضرار بصحة المرأة و الجنين، لذا يجب عليها المرأة أن تدرك أن كل المؤثرات النفسية و الجسدية التي تؤثر فيها، تنتقل إلى جنينها وتؤثر فيه، ولهذا السبب على المرأة أن تتجنب كل العوامل والتهديدات التي تلحق الضرر بها وبالجنين.

وفيمايلي سنسلط الضوء على أبرز العوامل التي تؤثر على الحمل:

1.5. الحالة الانفعالية للأم:

إن الحالة الانفعالية للمرأة تؤثر على انفعالات الجنين وتكوينه، لأن انفعالات الأم مثل الغضب و الخوف، والقلق والتوتر الجهاز العصبي اللاإرادي منتجة مواد كيميائية تسير في الدم، وتؤدي إلى تغيير التمثيل الغذائي للمواليد (الهمص، 2010، ص39). إن الحالة الانفعالية تلعب دورا هاما في نمو الجنين، فقد اكتشفت اليامور ولسمان (Elyanre Willessen) أن الضغوطات الانفعالية تؤدي إلى تزايد إفراز الغدد الصماء خاصة الأدرينالين، بالتالي تظهر لدى الجنين ما يظهر لدى الأم من تغير في سرعة ضربات القلب، التنفس، ضغط الدم ومن جهة أخرى فإن الحالة الانفعالية للأم تؤثر على عملية الولادة، فتجعلها أكثر صعوبة، ما يعرض الطفل أحيانا إلى الاختناق نظرا لنقص الأكسجين (إيلول، 2011، ص34).

نستنتج من خلال ما سبق ذكره أن تعرض المرأة لأي انفعالات أو شعورها بالتوتر والقلق والخوف الزائد من شأنه أن يستثير الجهاز العصبي الذي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في إفراز الغدد وتغير التركيب الكيميائي للدم، الأمر الذي يؤثر على الجنين لذلك تتصح المرأة الحامل بالابتعاد عن أي مصدر للقلق أو الاكتئاب، وعدم الانفعال المستمر أثناء الحمل.

2.5. غذاء الأم:

كي يصل الجنين إلى كفايته الغذائية لا بد أن توفر المرأة الحامل التغذية الضرورية، بمعنى أن التغذية الفقيرة أثناء فترة الحمل قد تسبب ضررا للمرأة أكثر من الجنين، فإذا لم تتناول المرأة الحامل الكالسيوم (Calsium) بصورة كافية مثلا فإنه يتحول من عظامها وأسنانها لكي يسد حاجات الجنين وفي حالة النقص الشديد في البروتينات الشديدة في (البروتينات) Proteine فقد أشارت دراسة كل من بيرش (1971) و سيرمشو (1969) Sermchou فإنه ينتج موليد أقل في معدلات ذكائهم (بن عكوش، 2010، ص59).

كما أن توفر كمية كافية من البروتين ضرورية لنمو الجهاز العصبي للجنين، وإن الجرعات الزائدة من الفيتامينات تسبب مشاكل لنمو الجنين، وهذا ما أثبتته الدراسات العيادية مثل زيادة كمية من الفيتامين D تسبب في رسوب الكالسيوم في العظام (إيلول، 2011، ص34).

ومن أجل التوضيح أكثر، سوف نعرض جدول نبين فيه الغذاء المطلوب للمرأة الحامل مع الكمية المناسبة التي يجب أن تحافظ عليها.

جدول 1: الغذاء المطلوب للمرأة الحامل وكميته.

الغذاء	الكمية
البروتينات	60 غرام
فيتامينات (ا)	800 ميكرو غرام
فيتامينات (د)	10 ميكرو غرام
فيتامينات (ي)	10 ميكرو غرام
فيتامينات (ك)	65 ميكرو غرام
فيتامينات (ج)	70 ميكرو غرام
فيتامينات (60)	2.2 ملغ
بناسين	17 ملغ
إيبوفلافين	1.6 ملغ
فوليت	400 ميكرو غرام
كالسيوم	1200 ميكرو غرام
يود	175 ميكرو غرام
فوسفور	120 ميكرو غرام
حديد	30 ملغ
مغنزيوم	320 ملغ
زنك	15 ملغ

المصدر: (بن عكوش، 2014ص60)

عموماً يعتبر غذاء المرأة الحامل من أهم العوامل التي تؤثر في نمو الجنين في مرحلة ما قبل الميلاد، فالغذاء الذي تتناوله المرأة الحامل يلعب دوراً هاماً في سلامة صحة الجنين، لكن عدم التكامل بين العناصر الغذائية التي تتناولها المرأة يؤثر تأثيراً مباشراً على صحة الجنين، لذلك يجب على الحامل الحفاظ على نسبة البروتين والكالسيوم والحديد في الجسم، لأن سوء التغذية من أكبر الأخطار التي تهدد نمو الجنين.

3.5. عمر الأم:

يرتبط عمر المرأة الحامل بمستوى نموها ونضجها الجسمي، فالمرأة التي لم تصل إلى درجة كافية من النمو الجسمي والنضج الكافي وخاصة قبل السن العشرين، تحتاج إلى تغذية ورعاية كافية لنموها مما يعوق عملية النمو الصحيح والسليم للجنين، والذي يعتمد كلياً على التغذية من أمه، وبالتالي سوء التغذية للأم يؤدي إلى الضعف الشديد وتعرضها للإصابة بالأمراض مما ينعكس وبصورة مباشرة على صحة الجنين.

قبل سن " 21 " من العمر فإن الجهاز التناسلي الأنثوي يكون غير مكتملاً ولا تصل الهرمونات اللازمة للعمل إلى أقصاها ثم إن الأنثى قبل أن تكون مسؤولة عن بناء جسم الوليدة فإنها أولاً بحاجة إلى تكوين البنية الأساسية اللازمة لأجهزتها العضوية المختلفة، وفي حاجة ماسة لمواد غذائية لبناء من بروتينات وفيتامينات ولذلك فإن الحمل في هذا السن يسبب إجهاداً، مع ارتفاع معدل الوفيات، أما بعد " 35 " فإن النشاط الهرموني يتناقص بالتدرج، وبالتالي يتعرض الجنين إلى اضطرابات عديدة كالتخلف العقلي، تشوهات خلقية مثل أمراض السمع، تشوهات الجهاز المركزي (أيلول، 2011، ص36).

نستنتج من خلال تم عرضه أن حدوث الحمل في سن ما قبل 21 فيكون ضاراً نظراً لعدم نضج الجهاز التناسلي للمرأة، أما حدوث الحمل بعد سن 35 فيكون ضاراً نظراً لضعف وظيفة الإنجاب عند الأم وضعف مقاومتها للأمراض.

لكن رغم هذه المخاطر فلا يعني ذلك أن الإنجاب قبل الواحد والعشرين أو بعد الخامسة والثلاثين خطراً في كل الأحوال، بل يوجد العديد من الولادات الصحية والسليمة في مثل هذه الأعمار.

4.5. اضطرابات المناعة العامل الريزوسي (Rh-Factor):

إن العامل الريزوسي (RH) هو أحد مكونات الدم الذي يكون موجبا أو سالبا، فإذا اختلف نوع دم المرأة الحامل عن نوع دم الجنين يؤدي إلى تكون أجسام مضادة تخترق جسم الإنسان عن طريق المشيمة وتمنع وصول الأكسجين إلى مخ الجنين فتدمر الخلايا المخية مما يؤدي إلى ولادة طفل معاق عقليا، وفي الحالات الشديدة يؤدي إلى وفاة الجنين. ([uobylou](#)).

حيث تشير التقارير الطبية إلى أن حوالي 6% من وفيات الأجنة في مراحلها ناتجة عن عدم توافق دم المرأة الحامل ودم جنينها، على سبيل المثال هناك احتمال عدم توافق بين المرأة مجموع دمها "O" وطفلها إذا كان الأب يحمل دم "AB" حيث يبدأ دم المرأة الحامل بتكوين أجسام مضادة لدم الطفل، وتؤدي إلى انحلال كريات الدم الحمراء، وبالتالي قد يولد الطفل مصابا بالاصفرار بالإضافة إلى أمراض وعاهات أخرى مثل التخلف العقلي، وقدي يؤدي إلى إجهاض أو موت الجنين بعد الولادة (بن عكوش، 2014ص52).

نستنتج من خلال ما سبق عرضه أن العامل الريزوسي (RH) يحدث نتيجة عدم توافق دم المرأة الحامل مع دم جنينها، وهذا الاختلاف وعدم التوافق يؤدي إلى تكوين أجسام مضادة تخترق جسم الجنين عن طريق المشيمة، وتمنع وصول الأكسجين إلى مخ الجنين فتدمر الخلايا المخية مما يؤدي إلى التخلف العقلي أو الإصابة ببعض العاهات و التشوهات، وكذلك الإجهاض وحتى موت الجنين بعد الولادة مباشرة.

5.5. تعرض الحامل للأشعة:

يعتمد تأثير الإشعاع على الجنين على كمية الإشعاع التي يتعرض لها الجنين، يؤدي الإشعاع إلى تلف المادة الوراثية (DNA) (بالنواة، و إعاقة انقسام الخلايا وعند التعرض لكمية الإشعاع يتعرض الجهاز العصبي سلبا ، وأهم التغيرات هي حجم الرأس و التخلف العقلي إلى جانب تشوهات عظام الجمجمة، وانشقاق الحنك و الشفة وتشوهات الأطراف (الهمص، 2010ص17).

ولعل أشع الأضرار هو ما تلحقه أشعة أكس "X" وهذا ما أكدته أحد الدراسات حيث أن 25 طفلا عولجت أمهاتهم بالأشعة أثناء فترة الحمل يعانون من عيوب عقلية وجسمية، و4 من 20 من هؤلاء الأطفال وجد فيهم خلل شديد في الجهاز العصبي المركزي، و16 منهم لهم رؤوس صغيرة حالات الميكروسيفلي (Microcephalie) وهذا الأخير هو نوع من الضعف العقلي بحيث يكون الرأس و المخ صغيرين (بن عكوش، 2014ص).

نستنتج من خلال ما سبق ذكره أن تعرض الحامل للأشعة (x) تعتبر من أهم العوامل ذات التأثير الخطير في نمو الجنين في مرحلة ما قبل الميلاد، ويختلف هذا التأثير وفقا للفترة الزمنية التي يحدث فيها التعرض لهذه الأشعة، فالمرأة الحامل إذا تعرضت لهذه

الأشعة في الأسبوع الأول والثاني، فتكون النتيجة تدميراً كاملاً للبيضة، أما إذا حدث التعرض في الأسبوعين الثالث والسادس فيؤدي إلى مجموعة من التشوهات الخلقية للجنين. لذلك ينصح بعدم تعرض المرأة الحامل في الشهور الأولى من الحمل إلى أي نوع من الإشعاعات.

6.5. تناول المرأة للعقاقير والأدوية:

بالرغم من أن الأدوية لا تسبب التشوهات الخلقية إلا بنسبة 1% إلا أنها من الأسباب التي يمكن تجنبها. وهناك بعض العقاقير المهدئة للأعصاب كـ"الثاليدوميد" (Thalidonide) الذي اكتشف عام (1958) ولقد تسبب هذا العقار في كارثة للأمهات الحوامل، فقد كان لهذا العقار تأثيرات وخيمة على آلاف من الأطفال، حيث كانت الأمهات الحوامل يتناولن هذا العقار أثناء الفترة الأولى من الحمل، وكثير من هؤلاء الأطفال كانت ولادتهم بزعانف بدلا من الأذرع والأرجل، كما أن بعض العقاقير المسكنة بالأخص مشتقات "حامض الباريتوريك" (Pariterik) ومجموعة عقاقير "النتراسكلين" (Netracecline) التي تستخدم في علاج الالتهابات، وعقار "الإستربتومايسين" (Asterpetomapisine) ويعني أدوية السعال (ابن عكوش، 2014، ص 63-64).

وبصفة عامة، يمكن أن نستخلص تأثيرات الأدوية والعقاقير على الجنين حيث تؤدي إلى: شلل الجنين، تضخم الغدة الدرقية، انخفاض الوزن عند الميلاد، نقص السكر في الدم، انخفاض معدل ضربات القلب، وكذلك موت الجنين إلى غيرها من الآثار والتشوهات والعراقيل (إيلول، 2011، ص 3).

ونستنتج من خلال ما سبق عرضه أن العقاقير والأدوية التي تتناولها المرأة الحامل أثناء فترة الحمل تؤثر بشكل مباشر على نمو الجنين مما تسبب له الإعاقة والشلل، وتؤدي به حتى إلى الموت.

و عليه يجب التنويه بأن تناول أي دواء أثناء الحمل يجب أن يكون موصوفاً من الطبيب المختص ويستمر الإشراف الطبي طوال فترة تناول الدواء بعد الموازنة بين منفعتيه واحتمالات تأثيراتها السلبية على المرأة الحامل و جنينها.

6. المخاوف التي تتعرض لها المرأة الحامل

تخاف المرأة أثناء الحمل من عدة مواقف فهي تخاف من الحمل وآلام الولادة، فالخوف هو حالة من التوتر والقلق النفسي الذي يصيب المرأة الحامل، كما بينت بعض الأبحاث مؤخرا وجود مجموعة من المخاوف التي تصيب المرأة الحامل وفيما يلي عرض لأهم هذه المخاوف:

- **الخوف من آلام الولادة:** عند اقتراب عملية الوضع فإن الخوف من آلام الولادة يزداد، حيث تعتقد أن عملية الولادة هي عملية جراحية تتألم كثيرا أثناءها وقد يحدث لها نزيف، و هذا راجع لانعدام الثقافة الصحية للمرأة.
- **الخوف من الموت أثناء الوضع:** تتوقع المرأة الحامل أن عملية الولادة سوف تؤدي إلي بعض المخاطر لذا نجدها تشعر بالخطر و الخوف من الموت، هذا الخوف يرجع إلى مخاطر تعرضت إليها قريباتها، وتتوقع أن يحدث لها نفس ما حدث لهن (إيلول، 2011ص32).
- **الخوف من المجهول:** إن القلق يكون بصورة كبيرة أثناء الحمل، فهناك خوف من المجهول، ومخاوف على صحة الجنين و على ولادته بصورة طبيعية، بالإضافة على مخاوف أخرى تتعلق بالألم المصاحب أثناء عملية الولادة (الهمص، 2010ص، 4)، فالحامل تخاف من المجهول الذي ينتظرها أثناء عملية الولادة وخاصة الحامل لأول مرة تكون أكثر جهل لوضعيتها، وأن المرأة تجهل ما يحدث أثناء الوضع، فإنها تستمر بالخوف (السبعي، 1980ص13).

- **المشاكل الأسرية:** تتولد المشاكل الأسرية وتصبح عاملا يؤثر على المرأة الحامل خصوصا إذا كانت هذه الحامل تقطن مع أهل زوجها وهو ما يولد الصراع بينهما وبين الحماة، فهناك من يرجع الصراع إلى عدة عوامل أهمها الأنانية التي تثير بدورها الغيرة في نفس الحماة والحق والكرهية في نفس الكنة، فإذا خلدت الحامل للنوم مثلا من جراء الحمل قد يثير ذلك توترا عند الحماة، فتأتي مضايقتها كأن تأمرها بالطهي أو غسل شيء ما وهو ما يستثير المرأة الحامل ويضعها محل العديد من الاضطرابات حيث تصاب بنوبات من الغضب ويتعدى ذلك صحتها النفسية والجسدية ليصل إلى جنينها (إيلول، 2011ص31).
- فهيمنة الحماة على الكنة و استهانة الكنة لهذه الهيمنة خصوصا إذا كانت ضعيفة الشخصية، و هو ما يولد الحقد على الحماة فكل منهما تعمل على كيد الأخرى.
- نستنتج من خلا ما سبق ذكره أن النمو السليم للجنين تتحكم فيه عدة عوامل، هذه العوامل ترتبط أساسا بصحة المرأة النفسية والجسدية، فالمرأة الحامل أثناء فترة حملها تكون عرضة للعديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب بها ، و أحداث قد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر والتهديد في كافة أشهر حملها و هذا ما يجعلها تعيش

في حالة من التوتر و الخوف و القلق و الإجهاد مما يؤثر مباشرة على صحتها وصحة جنينها،فقد ترزق بطفل أكثر عرضة بالإصابة بالحساسية، أو متخلف ذهنيا أو مشوه جسد...إلخ.

7. بعض الأمراض التي تعاني منها المرأة الحامل

إن المرأة الحامل المقبلة على الولادة تصاب ببعض الأمراض أثناء فترة الحمل، فهذه الأمراض تؤثر على الجنين، وفيمايلي سنسلط الضوء على بعض الأمراض التي تعاني منها المرأة الحامل:

1.7. ضغط الدم أثناء الحمل:

يعتبر معدل ضغط الدم من الأمور الهامة التي يجب مراقبتها خلال فترة الحمل و أيخلل في معدل ضغط الدم يعتبر مؤشرا على مشاكل خطيرة للأم و الجنين،وخلال فترة الثلثالأول من الحمل يحصل اضطراب في معدل ضغط الدم للمرأة،و هذا الاضطراب يحدثنتيجةالتغيرات المصاحبة لفترة الحمل، حيث نجد في الشهور الوسطى انخفاض ملحوظ فيمعدل ضغط الدم، ثم يعودليرتفع من جديد في الشهور الأخيرة من الحمل، ويحصلنتيجةنقص في تناول كمياتكافية من السوائل.ووجود أمراض مثل أمراض القلب والشرابين،الحمل لأول مرة أو الحمل في سن متأخرة بالإضافة إلى الحمل بالتوائم..تعتبر مضاعفات اضطراب ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل واحدة من أقطاب الثالوثالقاتل للمرأة و الذي يشمل (ضغط الدم، النزيف، الالتهاب)، إن مصطلح ضغط الدم الناتجمن الحمل يطلق لوصف أي بداية أو حمل جديد نتج عنه ارتفاع في ضغط الدم، وفيمراحل متأخرة من ضغط الدم المرتفع قد تنتج مشاكل تكون أكثر خطورة وهي تسمم الحمل وتسمم ما قبل الحمل. (الهمص،2010، ص15).

من أجل التوضيح أكثر سوف نعرض جدول نبينفيهنوعية ضغط الدم وكيفيةتشخيص هذا المرض.

جدول 2: يوضح تشخيص ضغط الدم المرتفع أثناء الحمل.

نوعية ضغط الدم المرتفع	كيفية التشخيص للمرض
ضغط الدم المرتفع أثناء الحمل Gestational Hypertension	إذا كان ضغط الدم أكبر من أو يساوي 140/90 mmHg " للمرة الأولى وأثناء الحمل لا يكون هناك بروتين في البول. الضغط يرجع إلى صورته الطبيعية في أقل من 12 " أسبوع" بعد الولادة، التشخيص النهائي يكون بعد الولادة، وجود ألم في فم المعدة.
تسمم ما قبل الحمل preclampsia	إذا كان ضغط الدم أكبر من أو يساوي 140/90 " " mmHg بعد 20 أسبوع" من الحمل، البروتين في البول يكون أكثر أو يساوي 300mg/24Hours " " و هناك زيادة عن الضغط تصل إلى أكبر من أو 160/110mmHg " " يكون هناك صداع مع تشوش في الرؤية، ألم متواصل في فم المعدة.
تسمم الحمل Eclampsia	وتكون هناك تشنجات لا يكون لها سبب إلا وجود تسمم ما قبل الحمل.
ضغط الدم المرتفع المزمن Chronique Hypertension	إذا كان ضغط الدم أكبر من أو يساوي 140/90mmHg " " قبل الحمل أو تم تشخيصه قبل الأسبوع 20 من الحمل.

المصدر: (الهمص، 2010 ص 16)

نستنتج من خلال عرض الجدول أن ارتفاع ضغط الدم يعنيزيادة قوة التضاضط بين الشرايين الحاملة لهذا الدم إلى مستويات أعلى من المستوى الطبيعي، وقد يحدث هذا المرض في فترة الحمل فيما يعرف بحالة (تسمم الحمل).

• الانسمام الحملي:

ويقصد به مرض تسمم الحمل هو مرض المراحل الأخيرة للحمل، حيث يكون ارتفاع الضغط مصحوبا بأمراض كبدية أو عصبية أو دموية أو كلوية، ومن العلامات والمؤشرات المنذرة بحدوث هذه الآفة هو التطور السريع لانتفاخات وخاصة في الوجه الأيدي، بوجود ارتفاع ضغط الدم تصادف خلافا في وظائف الكبد (الهمص، 2010ص16).

• علاج الانسمام الحملي:

يجب على المرأة الإسراع في العلاج، لأن الإنسمام الحملي يشكل خطرا عليها ويهدد حياتها وحيات جنينها، فكلما كان العلاج مبكرا كانت نتائج العلاج إيجابية للمرأة الحامل. يجب على المرأة المتابعة المنتظمة والدورية عند الطبيب المختص لاكتشاف أي تغيرات تطرأ عليها وعلى جنينها، وعند إحساسها بأي من الأعراض التالية يفضل استشارة الطبيب المعالج:

- وجع بالرأس (صداع).
- تشوش الرؤية.
- تورم بالوجه القدمين.
- ألم بالمعدة.
- ظهور البروتين في تحليل البول ([123sauf.](#))

حين يتم تشخيص المرض يتحتم قبول المريضة في المستشفى، حيث أن المرض يمكن أن يتطور بسرعة إلى حدوث الاختلاجات، والإجراء الطبي الحتمي الذي يجب اتخاذه هو الإسراع في إنزال الحمل، والذي يمكن اللجوء إليه على الفور فيما إذا كان حجم الجنين ونضجه كافيا، أما إذا لم يكن النضج كافيا فنلجأ إلى تقديم الراحة اللازمة للحامل، نومها على السرير و إعطائها الأدوية المضادة لارتفاع الضغط (الهمص، 2010ص17). نستنتج من خلال ما سبق عرضه أن المرأة تعاني من اضطراب ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، لأن المرأة الحامل في هذه الفترة معرضة لمجموعة من الضغوط النفسية، التي قد تنعكس سلبا على حالتها الجسدية، والتي تعرف بالأمراض النفس جسدية، بمعنى

السيكوسوماتية، ومرض ضغط الدم يعتبر من بين الأمراض الأكثر خطورة و التي تهدد صحة كل من المرأة و الجنين.

2.7. مرض السكري أثناء الحمل:

إذا كانت تجربة الحمل تشكل تحدي كبير للمرأة طوال فترة الحمل، فإن المرأة الحامل المصابة بمرض السكري تواجه تحدي أكبر يستوجب عليها تحمل الأعباء الجديدة للحمل بالإضافة إلى الأعباء الصحية لمرض السكري، وفوق كل ذلك فهناك مخاوف كبيرة على سلامة الجنين و المرأة معا، لذا يجب على المرأة الحامل المصابة بالسكري المتابعة المستمرة لمستويات السكر بالدم، والسيطرة عليها باستخدام أدوية علاج السكر كما يحددها الطبيب المعالج.

ولقد تزايدت الإصابة به في الآونة الأخيرة، حيث يكون الجسم عاجزا عن استغلال المواد السكرية، والنشوية وتحويلها إلى نشاء حيواني، غليكوجين، وتخزينها في الكبد، لاستهلاكها ضمن نظام خاص في كل خلية من خلايا الجسم، ومرض السكري على ثلاث درجات من الشدة " خفيف، متوسط، شديد" (الهمص، 2010، ص13).

وفي مرض البول السكري تشح كمية هرمون الأنسولين الذي تفرزه جزر خاصة في غدة البنكرياس، ويزداد هذا الشح بكمية هرمون الأنسولين أثناء الحمل، والأنسولين يكتشف الأدرينالين في تحريضه لمخازن النشاء في الجسم، لتتخلى عنه إلى الدم. وقبل اكتشاف الأنسولين كان من النادر أن تحمل امرأة مصابة بمرض السكري وتحتفظ بالحمل إلى آخره، واكتشاف الأنسولين و إدخالهميدان المعالجة الطبية هيأت للمصابات بالسكري إمكانية الحمل واستمراره تحت مراقبة الطبيب (الهمص . 201 . ص 14) .

ومن المشاكل الشائعة بين أطفال الأمهات المصابة بالسكري حالة تسمى "العملاقة" بمعنى آخر أن يكون جسم الطفل كبير وهذه الحالة تحدث بسبب عدم السيطرة على مستويات السكر في دم المرأة وارتفاعه مما يؤدي إلى وصول كميات كبيرة من السكر إلى دم الجنين، والذي يحاول جسده التخلص من الكميات الزائدة من السكر عن طريق تحويلها إلى دهون، مما يؤدي إلى كبر حجمه عن الحجم الطبيعي، وفي بعض الأحيان قد يصل الأمر إلى عدم إمكانية الولادة الطبيعية واللجوء إلى العملية القيصرية بسبب كبر حجم الجنين.

• علاج مرض السكري أثناء الحمل:

يجب على المرأة أن تسارع في علاج هذا المرض، لأن بول السكري هو مرض خطير يهدد حياة النساء الحوامل وفيما يلي عرض العلاج المناسب لمرض السكري:

- مفتاح العلاج بالنسبة لهؤلاء المرضى هو الغذاء و التمارين الرياضية.
-العلاج بصورة كبيرة يعتمد على الدافعية لدى المرأة و القدرة على تغيير نمط الحياة بالنسبة لها.

- يجب التقليل من تناول الدهون التي لها تأثيرها السيئ على مستقبلات الأنسولين.
- متابعة حالة الجنين مهم جدا أثناء فترة العلاج بسبب زيادة الأمراض أو حتى حالات وفاة لدا لأجنة في مثل هذه الحالات.

نستنتج من خلال ما سبق عرضه أن مرض السكري من بين الأمراض التي تتعرض لها المرأة الحامل خلال فترة حملها، فهو يشكل تهديداً لحياتها وحيات جنينها. لذا يجب على الحامل أن تسارع في علاج هذا الداء تحت مراقبة الطبيب المختص. (الهمص، 2010ص15).

8. الرعاية النفسية للحامل

بمجرد حدوث الحمل يبدأ تقييم المرأة الحامل من حيث موقفها من الحمل كيف حدث؟ بترتيب معين، أم بشكل مفاجئ؟ هل هي متقلبة أم رافض لهذا الحمل؟ وانعكاسات ذلك الجنين، ما هو موقف الزوج من الحمل؟ وما مدى تأثير هذا الأخير على المستوى الاقتصادي والاجتماعي؟ وما هي متطلباته؟ وكيفية الموازنة بين احتياجات الحمل واحتياجات الزوج والعمل إن وجد؟

كما يتم توضيح خطر الضغوط النفسية على صحة الجنين ، إمكانية سببا في حدوث الإجهاض دون سبب عضوي واضح أو حدث الولادة، إضافة إلى تقييم الحالة النفسية للحامل يعطي فرصة لمتابعتها

بعد الولادة حتى لا تظهر فجأة اضطرابات نفسية شديدة بعد الولادة تهدد سلامة الأم أو الطفل. (د. محمد المهدي "سيكولوجية الحمل" ص04).

9. المعاش النفسي للمرأة الحامل

إن المرأة خلال فترة الحمل تمر بظروف نفسية عديدة و هي:

1- الرغبة وعدم الرغبة في الحمل: يتفق مختلف الباحثين في هذا المجال على أن الرغبة و عدم

الرغبة في الحمل تعتمد على مدى اتجاهات و تعتمد هذه الأخيرة بدورها على العوامل التالية:

2- الإحساس بالهوية الأنثوية: كلما كانت المرأة متقبلة لدورها الأنثوي وفخورة به، كلما كانت فرحة

بالحمل و متقبلة له، و هذا يجعل فترة الحمل من الفترات السعيدة فيحياتها رغم المتاعب الجسدية

وربما تتحدث عنها و عن تفاصيلها بفخر و سعادة. أما المرأة الكارهة لدورها الأنثوي أي

المسترجلة، فإنها تعاني معاناة شديدة في كل المراحل، حيث نجدها كثيرة الشكوى من الأعراض

الجسدية والنفسية طوال فترة الحمل، وهي تخجل من مظاهر الحمل وتتوارع من الناس كلما كبر

بطنها وربما تخفي. خبر حملها لعدة شهور .

3- توقيت الحمل: إن الحمل في بداية الزواج له فرحته واستقباله الإيجابي، أما عند المرأة الحامل في

سن الأربعين من عمرها فإن الحمل لا يكون له مثل هذه المشاعر بالعكس تنزعج منه وتخجل

من إعلانه.

4- المعتقدات السائدة حول الحمل والولادة: هناك بعض السيدات ينظرن إلى الحمل ببساطة في حين

أن البعض الآخر من النساء تكون لديهن معتقدات مخيفة عن الحمل والولادة، و هذه المعتقدات

المخيفة تجعل المرأة في حالة توتر و رعب طوال فترة الحمل.

5- التخطيط للحمل: كلما كان الحمل مخططا له و متوقع حدوثه، كلما كان استقبالها مرحبا أما الحمل

المفاجئ فربما يقابل بالإنكار و الرفض.

6- العلاقة بالزوج: كلما كان الزوج عطوفا وحنونا ومتفاهما كان الحمل منمغروبا، وبالتالي تظهر

فرحة الأم بالحمل في حين أن المرأة التعيسة مع زوجها تعتبر الحمل عبئ ثقيل عليها والأسوء أنها

تفرغ كراهيتها في جنينها وكأنها تحمل في أحشائها جزءا من هذا الزوج السيئ والذي ترفضه بسبب

معاناتها.

نستخلص من خلال ما سبق ذكره أن المرأة الحامل يجب أن تكون تحت رعاية خاصة، كما يجب

عليها أن تتخلص من كل المشاكل وتتنظر إليها بالإيجاب وهذا من أجل سلامتها وسلامة جنينها. (إحسان

محمد الحسن، 2008).

10. الاضطرابات النفسية المصاحبة للحمل

هناك بعض الاضطرابات النفسية تخص فترة الذات نتيجة التغيرات الهرمونية في هذه الفترة والتي تؤثر على كيمياء الجسم عموما والكيمياء المخصوص مواعيد اضبط مراكز منطقة ما تحت المهاد مؤثرة في شاهي لبعض الأطعمة ومستشار للقاء في فترة الصباح ونذكر من بين هذه الاضطرابات:

1- البيكا:

حيث تأكل المرأة الحامل المصابة بهذا الاضطراب مواد غير معتادة الطين والرمل أو حتى القاذورات وتجدر الإشارة إلى أن هذا النوع من الاضطراب النفسية يسود غالبا في المجتمعات الريفية الفقيرة كما يوجد عند الأطفال أيضا نرجو أنه سبب إصابة المرأة الحامل به هو ونقوسها إلى مراحل النمو المبكرة أو إعادة ضبط منطقة تحت المهاد مما يولد الرغبة لتناول بعض المواد الغريبة.

2- الوحم:

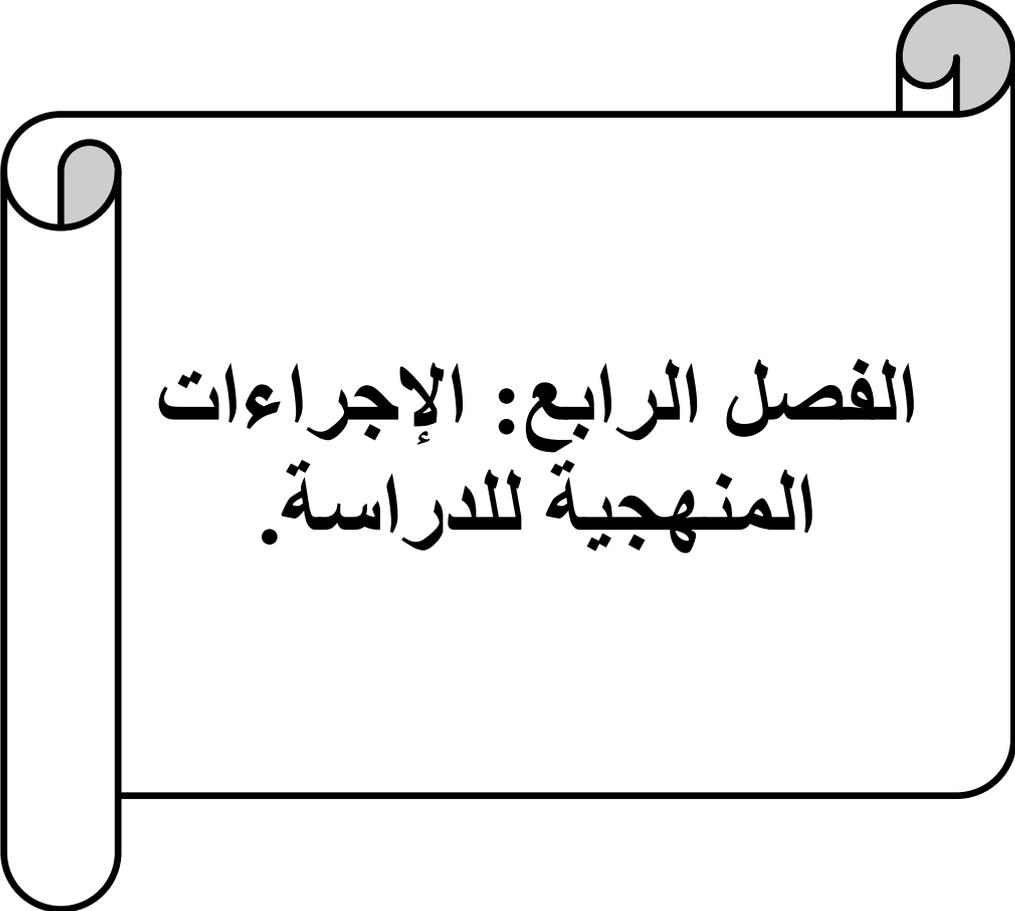
وهو اشتياق المرأة لتناول بعض الأطعمة بالذات والامتناع عن أخرى بغض النظر عن مواسم الخضر والفاكهة ترجع نفس أسباب اضطراب البكاء لإصابة بالوحم.

3- الحمل الكاذب:

هو حالة نادرة تصيب بعض النساء العظيمات المغرورة هنا بفترة طويلة اشتقنا أثرها للحمل فتظهر وبعدها اعرض الحمل لك انتفاخ البطن انقطاع الدورة الشهرية وصل خمسة لين واحدة الغثيان ولقى في الصباح ويعتبر أبو قراط " أول من وصف هذا الاضطراب، ويدل الحمل الكذب على مدى قوة تأثير العوامل النفسية على الحالة الجسدية التي تستجيب المطاوعة والانصياع محدثة تغيرات فيزيولوجيا اتجاه رغبات والصراعات لا شعوريا كما يصنف هذا الاضطراب من الاضطرابات السيكوسوماتية و الاضطرابات التحولية. (د.محمدالمهدي .سيكولوجية الحمل "ص02)

خلاصة الفصل الثالث

نستخلص في الأخير ومن هذا الفصل ان الحمل فترة حساسة تجتازها المرأة الحامل لهذا من الضروري الاهتمام بها على مدار فترة الحمل والعمل على التخفيف من المخاوف التي تواجهها وخاصة فيما يتعلق من خوفها من الموت خلال الولادة وخوفها من فقدان ولدها ولذا من المستحسن أن تزود المرأة الحامل بالتعليقات والنصائح حول الحمل وما يجب أن تتبعه لتحقيق الراحة النفسية والسلامة الجسمية والتي يمكن أن تؤثر بشكل غير مباشر على صحة المولود.



الفصل الرابع: الإجراءات
المنهجية للدراسة.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

الجانب التطبيقي:

تمهيد:

بعد تطرقنا إلى الجانب النظري، سنعرض الجانب التطبيقي الذي هو أهم شيء في البحوث العلمية لأنها لأسلوب الوحيد التي تمكننا من التأكد من معلوماتنا النظرية واختبار تأثير المتغيرات المختلفة على الحالة، كما تسمح لنا باختبار الفرضيات والإجابة على الإشكالية المطروحة في بداية بحثنا، كما يعد الجانب التطبيقي، همزة وصل بين الجانب النظري والميداني.

وهنا سنقوم بعرض دراستنا الاستطلاعية والمنهج المتبع ومكان إجراء البحث، ومجموعة البحث ومعايير انتقائها، خصائصها التعريف بمختلف الأدوات البحثية المعتمد عليها في هذه الدراسة وخطوات إجرائها.

1. الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة هامة في البحث العلمي نظرا لارتباطها بالميدان، من خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة، وحسب عبد الرحمان العيسوي الدراسة الاستطلاعية هي دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه كما تسمح لنا بالتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة في الميدان، ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث. (العيسوي، 1989. صفحة 118).

• أهداف الدراسة الاستطلاعية:

ومن هذا المنطلق فإن الدراسة الاستطلاعية تساعد في تحديد أهداف مختلفة منها:

- تحديد مشكلة البحث بشكل دقيق.
- تحديد إطار الدراسة.
- الوقوف على أهم الصعوبات التي تواجه الدراسة وكيفية التغلب عليها.
- تحديد وصياغة فرضية البحث.
- تحديد أكثر دقة لعينة البحث.

ولقد قمنا بالدراسة الاستطلاعية على مجموعة من النساء الحوامل في زمن كورونا في المؤسسة الاستشفائية العمومية المتخصصة في طب النساء والتوليد، طبالأطفال، جراحة الأطفال، الشهيد فرقب عمار بن عمروس. العالية بسكرة، وقد سمحت لنا هذه الدراسة في بناء إشكالية البحث وصياغة الفرضية واختيار المنهج المناسب ووسائل القياس المناسبة.

2. الدراسة الأساسية

تم تطبيق الدراسة واستخراج نتائجها ضمن الحدود التالية:

- الحدود المكانية:

تم تطبيق الدراسة بمدينة بسكرة وتم إجراء المقابلة نصف موجهة مع ثلاث الحالات بالمؤسسة الاستشفائية العمومية المتخصصة في طب النساء والتوليد، طب الأطفال، جراحة الأطفال الشهيد فرقب عمار، بن عمروس، العالية، بسكرة.

- الحدود الزمنية:

تحدد الفترة الزمنية التي طبق فيها المقياس والمقابلة من (13 فيفري 2022 إلى غاية 17 مارس 2022).

- الحدود البشرية:

تطبيق مقياس الأمن النفسي على النساء الحوامل في زمن كورونا التي تتراوح أعمارهن من: 23 إلى 26 سنة قد تم اختيارهن بشكل قصدي من ولاية بسكرة.

- خصائص الحالات:

جدول 3: جدول خاص بتفريغ حالات الدراسة.

خصائص الحالات	السن	مكان الإقامة	المستوى الدراسي	تاريخ بداية الحمل
الحالة الأولى	23 سنة	بسكرة	مستوى تعليمي جامعي	03 أكتوبر 2021
الحالة الثانية	24 سنة	بسكرة	مستوى ثالثة ثانوي	30 ديسمبر 2021
الحالة الثالثة	26 سنة	باتنة	مستوى تعليمي جامعي	13 جوان 2021

3. المنهج المتبع في الدراسة

المنهج العيادي: ان طبيعة بحثنا عن الأمن النفسي للمرأة الحامل في زمن كورونا هي التي تحدد المنهج المتبع وقد اخترنا في دراستنا للمنهج العيادي الذي يساعدنا على دراسة مستوى الأمن النفسي وكيف يؤثر على نفسيته، حيث يعرفه حلمي المليجي: "على انه منهج يختص بالمعرفة و الممارسة النفسية المستخدمة في مساعدة العميل الذي يعاني من اضطراب ما في الشخصية، يبدو في سلوكه وتفكيره حتى ينجح في تحقيق توافق أفضل واكتساب قدرة أعلى في التعبير عن ذاته". (حلمي المليجي، 2001، صفحة 29). -عرفه عطوف محمود ياسين: " بأنه أحد المناهج العلمية المستخدمة في مجال علم النفس لدراسة النفس الإنسانية ويستعين فيه الاكلينيكي بأدوات ووسائل جمع البيانات بحيث يتميز بشموليته للوقائع وتداوله للحالات بصورة معمقة وجمع جميع المعلومات وهذا من خلال دراسة الحالة.(عطوف محمود ياسين، 1986، صفحة. 335- 349).

4. أدوات جمع المعلومات

إلأى بحث أو دراسة تتطلب وسائل متبعة تساعد على التوصل إلى النتائج المراد التوصل إليها. بشكل واضح ودقيق، وقد استعملنا في بحثنا عدة وسائل منها الملاحظة العيادية، المقابلة النصف موجهة ومقياس الأمن النفسي.

5. الملاحظة العيادية

- تعرف الملاحظة في قاموس علم النفس على أنها مصطلح عام، يرمي إلإدراك وتسجيل دقيق ومصمم لعمليات تخص موضوعات، حوادث أوأفرادإنسانيين في وضعيات معينة.(بوسنة عبد الوافي زهير، بدون سنة صفحة 5).
- للملاحظة فوائد واضحة في مجال الاكلينيكي سواء نتجت بشكل منفرد أو جاءت أثناءإجراء المقابلة أو تطبيق الاختبارات النفسية وهي أداة علمية تسجل السلوك في الوقت الذي يتم فيه فيقل بذلك تدخل عامل الذاكر ويمكن القول بأن ملاحظة الأخصائي النفسي للمريض خلال المقابلة لا تقل قيمتها عن أي معلومات يمكن الحصول عليها من أي اختبار سيكولوجي ويجب على الأخصائي أن يقوم بالملاحظة المركزة على مظاهر السلوك من اكتئاب وقلق ،وتوتر، وارتجاف، وتبسم، وقضم الأظافر، وعلامات الغضب ومخاوف المريض وهمومه التي تشكل عائقا لاستجابته في الموقف

الحالي إضافة إلى الأبعاد الانفعالية وانعكاساتها على ملامح الوجه. (فيصل عباس 1994، صفحة، 111-117).

6. تعريف المقابلة النصف موجهة

يعرف جوليان روتر 1985 المقابلة النصف موجهة على إنها عبارة عن العلاقة دينامية وتبادل اللفظ بين شخصين أو أكثر وتستخدم هذه الطريقة على تاريخ الحالة الذي يجمع مصادر لمعلومات متعددة ليكون منها صورته متماسكة للشخص وفي مقابله النص موجه يدرك القائم بالمقابلة انه يريد أن يعطي المعلومات مباشرة لتغطيه الموضوع المدروس. (زردوم خديجة، 2006، صفحة 87) .

وقد احتوت المقابلة على خمسة محاور متكاملة فيما بينها وتمثلت في:

- **المحور الأول:** وهو محور البيانات الشخصية، يتضمن الأسئلة التالية، الاسم، اللقب، السن، المستوى الدراسي.
- **المحور الثاني:** وهو محور الحالة المرضية، تهدف من خلاله إلى معرفته تطور الحالة النفسية للمصاب ويتضمن هذا المحور 4 أسئلة.
- **المحور الثالث:** وهو محور الجانب العلائقي الحياة الأسرية والاجتماعية ويهدف إلى معرفة تأثير الأسرة والمجتمع ككل على الناحية النفسية للمصاب ويشمل هذا المحور على 5 أسئلة.
- **المحور الرابع:** وهو محور الحالة السيكوسوماتية يهدف إلى معرفة مدى تقبل المريضة لحالتها النفسية ويتضمن سؤاليين.
- **المحور الخامس:** وهو محور نظرة المريض للمستقبل يهدف إلى معرفة مدى تأثير المريضة بحالتها وهل لديها ما تطمح إليه في المستقبل ويتضمن أربع أسئلة.

7. مقياس الأمن النفسي

• وصف المقياس:

يتكون المقياس من 75 عبارة يستخدم هذا المقياس على نطاق واسع في مجالات البحوث الخاصة بالمسح للجماعات أو لعقد المقارنات أو للتحقق من صحة بعض الفروض العلمية وحيث أن الأمان معرف في هذا الاختبار كمرادف للصحة العقلية.

ويمكن تطبيق الاختبار على المتقدمين للوظائف المختلفة ثم تقديم العلاج النفسي الذين يحصلون على درجات عالية أي الذين يفتقدون إلى الشعور بالأمان.

ويقدر مستوى الفرد في الأمان بعدد الاستجابات الكلية على الاختبار طبق لمفتاح التصحيح الخاص بالاختبار.

• مفتاح الأمان النفسي:

- العبارات أرقام: 1-2-4-6-8-9-2-19-20-25-26-27-28-30-31-34-37-40-42-
- 43-45-48-49-52-56-57-58-59-62-65-66-67-68-71-72.
- العبارات بالأرقام: 3-7-10-11-14-16-18-21-22-23-24-29-32-33-35-36-
- 38-41-44-46-47-50-51-53-55-60-61-63-64-69-70-73-74-75.

• تفسير العلامات على المقياس

- (0-30) إحساس عالي بالأمن.
- (31-62) إحساس متوسط بالأمن.
- (63-فما فوق) عدم الشعور بالأمن.

لا اعرف	لا	نعم	العبارات
---------	----	-----	----------

جدول 4: يوضح مقياس الامن النفسي.

1	1	0	1-هل ترغب عادة أن تكون مع الآخرين على ان تكون لوحدك
1	1	0	2-هل تترتاح للمواقف الاجتماعية
1	0	1	3-هل تتفصك الثقة بالنفس
1	1	0	4-هل تشع بأنك تحصل على قدر كافي من الثناء
1	1	0	5-هل تحس مرارا بأنك مستاء من العالم
1	1	0	6-هل تفكر بان الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين
1	0	1	7-هل تقلق مدة طويلة من بعض الالهانات التي تتعرض لها
1	1	0	8-هل يمكنك أن تكون مرتاحا مع نفسك
1	1	0	9-هل أنت على وجه العموم شخص غير أناني
1	0	1	10-هل تميل على تجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها
1	0	1	11-هل ينتابك مرارا شعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس
1	1	0	12-هل تشعر بأنك حاصل على حقا في هذه الحياة
1	1	0	13-عندما ينتقدك أصحابك هل من عادتك أن تتقبل نقدهم بروح طيبة
1	0	1	14-هل تثبط عزيمتك بسهولة
1	1	0	15-هل تشعر عادة بالود نحو معظم الناس
1	0	1	16-هل كثيرا ما تشعر بان هذه الحياة لا تستحق أن يعيشها الإنسان
1	1	0	17-هل أنت على وجه العموم متفائل
1	1	0	18-هل تعتبر نفسك شخصا عصيبا نوعا ما
1	1	0	19-هل أنت عموما شخصا سعيدا
1	0	1	20-هل أنت عادة واثق من نفسك

1	0	1	21- هل تعني غالبا ما تفعله
1	0	1	22- هل تميل إلى أن تكون غير راض عن نفسك
1	0	1	23- هل كثيرا ما تكون معنوياتك منخفضة
1	0	1	24- عندما تلتقي مع الآخرين لأول مرة هل تشعر بأنهم لن يحبوك
1	1	0	25- هل لديك إيمان كاف بنفسك
1	1	0	26- هل تشعر على وجه العموم بأنه يمكنك الثقة بمعظم الناس
1	1	0	27- هل تشعر بأنك شخص نافع في هذا العالم
1	1	0	28- هل تتسجم عادة مع الآخرين
1	0	1	29- هل تشعر عادة بالصحة الجيدة و القوة
1	1	0	30- هل أنت محدث جيد
1	1	0	31- هل لديك شعور بأنك عبء على الآخرين
1	0	1	32- هل تجد صعوبة بالتفكير عن مشاعرك
1	0	1	33- هل تفرح عادة لسعادة الآخرين و حسن حظهم
1	1	0	34- هل تشعر غالبا بأنك مهمل و لا تحظى بالاهتمام اللازم
1	0	1	35- هل تميل لأن تكون شخصا شكاكا
1	0	1	36- هل تعتقد على وجه العموم بان هذا العالم مكان جميل للعيش فيه
1	1	0	37- هل تغضب و توتر بسهولة
1	0	1	38- هل كثيرا ما تفكر بنفسك
0	0	1	39- هل تشعر بأنك تعيش كما تريد و ليس كما يريد الآخريين
1	1	0	40- هل تشعر بالأسف و الشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطئ

0	0	1	41- هل تشعر بأنك ناجح في عملك أو وظيفتك
1	1	0	42- هل من عاداتك أن تدع الآخرين يرونك على حقيقتك
1	0	1	43- هل تشعر بأنك غير متكيف مع الحياة بشكل مرض
1	0	1	44- هل تشعر بان الحياة عبء ثقيل
1	1	0	45- هل يقلقك شعور بالنقص
1	0	1	46- هل تشعر عامة بمعنويات مرتفعة
1	0	1	47- هل تتسجم مع الجنس الآخر
1	1	0	48- هل حدث أن انتابك شعور بالقلق من أن الناس في الشارع يراقبونك
1	1	0	49- هل يجرح شعورك بسهولة
1	0	1	50- هل تشعر بالارتياح في هذا العالم
0	0	1	51- هل أنت قلق بالنسبة لما لديك من الذكاء
1	1	0	52- هل تشعر الآخرين معك بارتياح
1	0	1	53- هل عندك خوف مبهم من المستقبل
1	1	0	54- هل تتصرف على طبيعتك
0	0	1	55- هل تشعر عموماً بأنك شخص محظوظ
1	1	0	56- هل كانت طفولتك سعيدة
0	1	0	57- هل لديك كثير من الأصدقاء المخلصين
1	1	0	58- هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الأحيان
1	1	0	59- هل تميل إلى الخوف من المنافسة
1	0	1	60- هل تعم السعادة على جو أسرتك
1	0	1	61- هل تقلق كثيراً من أن بصيبيك سوء الحظ في المستقبل

1	0	1	62- هل كثيرا ما تصبح منزعجا من الناس
1	0	1	63- هل تشعر عادة بالرضا
1	0	1	64- هل يكمل مزاجك على التقلب من سعيد جدا إلى حزين جدا
1	1	0	65- هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم
1	0	0	66- هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين
1	1	0	67- هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم
1	1	0	68- هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين
1	0	1	69- هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك
1	0	1	70- هل تشعر في بعض الأحيان بان الناس يضحكون عليك
0	1	0	71- هل أنت بشكل عام مرتاح الأعصاب (غير متوتر)
0	1	0	72- على وجه العموم هل تشعر بان العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة
1	0	1	73- هل سبق إن أزعجك شعور بان الأشياء غير حقيقية
1	0	1	74- هل سبق إن تعرضت مرارا للاهانة
1	0	1	75- هل تعتقد أن الآخرين كثيرا ما يعتبرونك شاذا

8. الخصائص السيكومترية لمقياس الأمن النفسي

تكون المقياس في صورته النهائية من (47) بنداً موزعة على أربعة أبعاد وهي: الشعور بالنقل ويتضمن 12 بنداً، الشعور بالانتماء ويتضمن 2 بنداً، الشعور بالسلامة يتضمن 10 بنود، الشعور بالأمان يتضمن 13 بنداً.

قام الباحثان بتطبيق مقياس الدراسة على عينة استطلاعية بغية الوقوف على ملائمة المقياس لتطبيقه على العينة الأساسية، كما تهدف أيضاً إلى اختبار صدق وثبات المقياس، وقد تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ قوامها (79) طالبا وطالبة من جامعة عمار تليجيا لأغواط، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية على النتائج التالية:

أ. ثبات المقياس:

نظرا لان بدائل الإجابة متعددة في المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية فقد تم تقدير الثبات بطريقة الفاكرونباخ وذلك عن طريق نظام رزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية (SPSS) و النتائج يلخصها الجدول التالي:

طريقة الفا كرونباخ :

جدول 5: معامل ثبات مقياس فاعلية الذات باستخدام طريقة الفا كرونباخ (ن=79) .

المقياس	عدد البنود	العينة	معامل الثبات
مقياس الأمن النفسي	47	79	0.871

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الأمن النفسي يساوي 0.871 ، مما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، هذه النتيجة تتيح استعمال المقياس في هذه الدراسة .

ب. الصدق التمييزي لمقياس الأمن النفسي:

تم حساب صدق المقياس الحالي بطريقة الصدق التمييزي حيث تم ترتيب درجات الأفراد من الأدنى إلى الأعلى ثم تم أخذ 27% من الدرجات أعلى التوزيع و 27% من الدرجات أدنى التوزيع وكان عدد الأفراد في كل منهما 21 فردا بعد ذلك تم حساب (ت) لمعرفة الفروق بين المجموعتين وهو متاح على النظام الإحصائي SPSS و الجدول التالي يوضح النتائج:

جدول 6: نتائج اختبار (ت) لمقارنة الطرفية بين درجات المجموعة العليا و المجموعة الدنيا في مقياس الأمن النفسي .

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
21	88.25	11.802	40	-11.274	0.000
21	135.76	7.538			

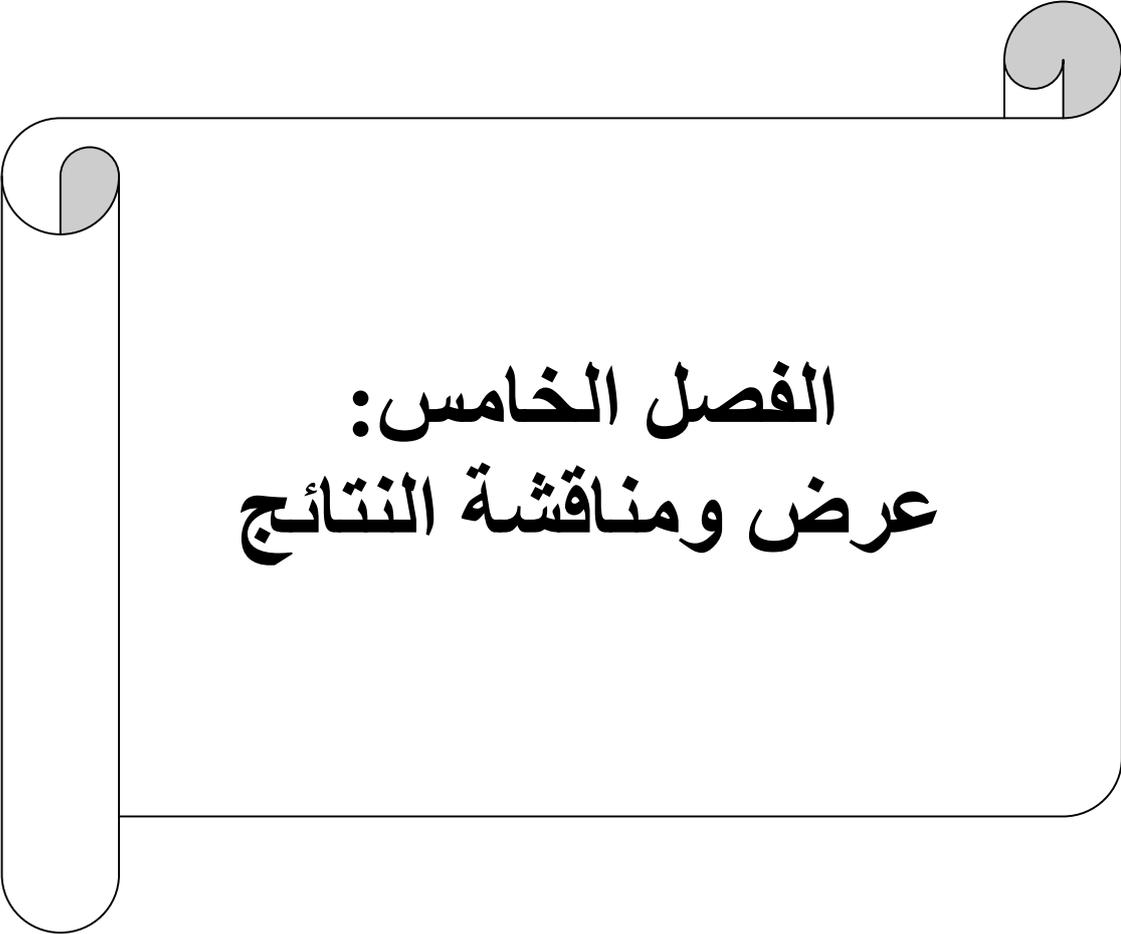
نلاحظ من خلال الجدول * وجود فروق بين المجموعة الدنيا و المجموعة العليا في مستوى الأمن النفسي مما يدل أن المقياس يتمتع بصدق عال مما يتيح استعماله في الدراسة الحالية.

طريقة تقدير الدرجات: يتم تقدير الدرجات في هذا المقياس على النحو التالي :

- وضع علامة (x) أمام العبارة وفقا لثلاثة اختبارات وهي على هذا النحو التالي (تنطبق دائما - تنطبق أحيانا - لا تنطبق أبدا) , بحيث تعطى الدرجات (3-2-1) على التوالي . تعبر الدرجة المرتفعة عن مستوى الأمن النفسي مرتفع للطلبة , في حين تعبر الدرجة المنخفضة عن مستوى منخفض للأمن النفسي , وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها الفرد عند إجابته على جميع بنود المقياس هي (141) درجة , وأدنى درجة يحصل عليها الفرد هي درجة (47) درجة .

خلاصة الفصل الرابع

لقد تم التعرف في هذا الفصل بعرض المنهج المتبع في الدراسة وطريقة القيام بالجانب التطبيقي من خلال الشرح والتفصيل في كل خطوات الدراسة وتفسير اختيار كل خطوة في الدراسة الاستطلاعية كما تطرقنا إلى حدود الدراسة ومجموعة الدراسة بالإضافة إلى عرض كيفية تصحيح وتنقيط مقياس الأمن النفسي وذلك من أجل الوصول إلى نتائج موضوعية قابلة للتحليل والمناقشة.



**الفصل الخامس:
عرض ومناقشة النتائج**

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

1. عرض ومناقشة الحالة الأولى

• الحالة المرضية للمفحوصة:

أخبرتني المريضة أنها أصيبت بال كورونا في شهرها الثاني من حملها؛ وكانت تعاني من آثار جانبية للكورونا حيث عانت كثيرا قبل معرفة بإصابتها بمرض الكورونا وذلك بعد تشخيصها من طرف الطبيب المختص الذي بدوره تابعها ببروتوكول صحي صارم لان حالتها كانت صعبة.

وعن ردة فعلها عن المرض صرحت " صراحة ما تقبلتوش في البداية مع إني كنت شاكة فيه وجاتني خلعة كبيره وصدمة عدت خايفة على الطفل كثر ما خايفة على روحي بالرغم من إني كنت نتابع البروتوكول الصحي لي عطا هولي الطبيب وكنت نقول راح نموت أنا ولدي وتعبت بزاف وليت نشوف في حياتي كابوس وكانت المتابعة نتاعي لهذا المرض مش ساهلة عليا لاني كنت في عالم آخر مقدرتش نتابع روحي مليح وكانوا العائلة نتاعي ونتاع زوجي لي وقفو معايا وتابعونيحتى رتحت والحمد لله".

• الجانب العلائقي أي الحياة الأسرية والاجتماعية للمفحوصة:

تعيش السيدة (ت.ذ) مع زوجها علاقة جيدة ، تعيش حياة هادئة بدون وجود أي مشاكل و فيما يخص ردة فعل العائلة بعد تلقي خبر إصابتها بالكورونا صرحت أنهم تأثروا كثيرا و كانوا يرتادهم الخوف لان مرض الكورونا ليس بالسهل مما خلفه من قبل و أنهم كانوا خائفين عليها وعلى جنينها ، و صرحت بأنهم كانوا يساعدونها لتخطي هذه المرحلة الصعبة ، و كذلك إضافة بأنها لم تكن تبالي لنظرة الناس حيث قالت : (وصلت الموت وما كنت نخم في حتى حاجة ولا في حتى بنادم كانت تهمني فقط صحتي و نمنع أنا ولدي).

• الحالة السيكوسوماتية للمفحوصة:

أخبرتني السيدة انها كانت دائما خائفة من هذا المرض (كورونا) و خاصة بعد حملها بالرغم من حرصها الشديد لتفادي التجمعات و المشاوير اما عن آثار المرض الاولي صرحت : بدبت نحس بالفشلة و السطرة في مفاصلي, و صدري مزير عليا و قراجمي.

و ذكرت كذلك أنها عانت كثيرا سواءا من الناحية النفسية أو الجسدية (كنت نخم في ولدي كثر من روحي نقاوم على جالو).

• نظرة المريضة لذاتها:

حيث صرحت : في الأول متقبلتش المرض و تعبت نفسيا و ديما نبكي و غاضتتي روجي وليت ديما نخم في الموت ونخمم في حوايج مش مليحة قادرة تصرالي ليا ولولدي بصح كي بديت نحس بتحسن ريحت نفسيا احسن من الاول.

• نظرة المريضة للمستقبل:

قالت بأنها في تحسن من الناحية النفسية لأنها تعبت كثيرا في مدة مرضها التي تمثلت في أكثر من 15 يوم وأنها حريصة على نفسها وعلى ابنها و أضافت أنها بالرغم من تعب الحمل إلا أنها في حالة جيدة و متفائلة بالقادم و انتظار ابنها لبدء حياة جيدة و صحية إن شاء الله.

2. تحليل نتائج مقياس الأمن النفسي للمفحوصة(ت.ذ) :

قمنا بتطبيق مقياس الأمن النفسي بعد المقابلة العيادية المباشرة مع (ت.ذ) بعد أن قرأنا عليها تعليمة المقياس كما شرحنا للمفحوصة، شرعتمباشرة في الإجابة عن بنودها تبين لنا بعد نتائج المتحصل عليها من خلال المقياس أن المفحوصة (ت.ذ) تتميز بحالة إحساس عالي بالأمن وذلك درجة (27) من (63) درجة حيث استعانة بالعبارات الموجبة التي تنقط بدرجة(0) للتعبير عن شعورها بالهدوء والأمان والاطمئنان كما في البنود التالية:(1-2-3-7-8-9-12-13-15-16-17-19-22-25-28-29..)، كما أجابت على العبارات السالبة التي تنقط بدرجة (1) للتعبير عن التوتر، الأسف شعوره بالقلق كما في البنود التالية:(4-6-10-11-14-20-23..) فالمفحوصة تعيش حالة استقرار وتوازن نفسي نتيجة قوة الإيمان لديها وخضوعها لقضاء الله وقدره، بالإضافة إلى تحليها بقوة الإرادة.

و من خلال التراث النظري و الدراسات السابقة نجد أن عبد الرحمان عدس يرى بأن الأمن النفسي هو وجود علاقات متوازنة بين الفرد و ذاته من ناحية و بينه و بين الأمن الآخرين المحيطين به من ناحية أخرى، فإذا توفرت هذه العلاقات المتوازنة فإن سلوك الفرد يميل إلى الاستقرار و بالتالي فإنه يصبح أكثر قابلية للعمل والإنتاج بعيدا عن أنواع القلق و اضطراب و يذهب سوليفان إلى أن هدف الإنسان هو خفض التوتر الذي يهدد أمنه وتنشئ التوتر في المصدرين هما التوترات ناشئة عن حاجات عضوية وتوترات تنشأ من مشاعر القلق وخفض التوترات الناشئة عن القلق يعتبر أن العمليات الهامة في نظرية سوليفان و التي أطلق عليه مبدأ القلق والقلق في نظر سوليفان هو أحد المحركات الأولية في حياة الفرد.

العبارات	نعم	لا	لا اعرف
1-هل ترغب عادة أن تكون مع الآخرين على أن تكون لوحده	X		
2-هل ترتاح للمواقف الاجتماعية	X		
3-هل تفقد الثقة بالنفس		X	
4-هل تشع بأنك تحصل على قدر كافي من الثناء			X
5-هل تحس مرارا بأنك مستاء من العالم		X	
6-هل تفكر بان الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين		X	
7-هل تقلق مدة طويلة من بعض الالهانات التي تتعرض لها		X	
8-هل يمكنك أن تكون مرتاحا مع نفسك	X		
9-هل أنت على وجه العموم شخص غير أناني	X		
10-هل تميل على تجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها	X		
11-هل يبتابك مرارا شعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس	X		
12-هل تشعر بأنك حاصل على حقلك في هذه الحياة	X		
13-عندما ينتقدك أصحابك هل من عادتك أن تتقبل نقدهم بروح طيبة	X		
14-هل تثبط عزيمتك بسهولة			X
15-هل تشعر عادة بالود نحو معظم الناس	X		
16-هل كثيرا ما تشعر بان هذه الحياة لا تستحق أن يعيشها الإنسان		X	
17-هل أنت على وجه العموم متفائل	X		
18-هل تعتبر نفسك شخصا عصيبا نوعا ما	X		
19-هل أنت عموما شخصا سعيدا	X		
20-هل أنت عادة واثق من نفسك			X
21-هل تعني غالبا ما تفعله	X		

	X		22- هل تميل إلى أن تكون غير راض عن نفسك
		X	23- هل كثيرا ما تكون معنوياتك منخفضة
X			24- عندما تلتقي مع الآخرين لأول مرة هل تشعر بأنهم لن يحبوك
		X	25- هل لديك إيمان كاف بنفسك
	X		26- هل تشعر على وجه العموم بأنه يمكنك الثقة بمعظم الناس
X			27- هل تشعر بأنك شخص نافع في هذا العالم
		X	28- هل تتسجم عادة مع الآخرين
	X		29- هل تشعر عادة بالصحة الجيدة و القوة
	X		30- هل أنت محدث جيد
X			31- هل لديك شعور بأنك عبء على الآخرين
	X		32- هل تجد صعوبة بالتفكير عن مشاعرك
	X		33- هل تفرح عادة لسعادة الآخرين و حسن حظهم
		X	34- هل تشعر غالبا بأنك مهمل و لا تحظى بالاهتمام الأزم
	X		35- هل تميل لان تكون شخصا شكاكا
	X		36- هل تعتقد على وجه العموم بان هذا العالم مكان جميل للعيش فيه
		X	37- هل تغضب و توتر بسهولة
		X	38- هل كثيرا ما تفكر بنفسك.
		X	39- هل تشعر بأنك تعيش كما تريد و ليس كما يريد الآخريين.
		X	40- هل تشعر بالأسف و الشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطئ.
X			41- هل تشعر بأنك ناجح في عملك أو وظيفتك.
		X	42- هل من عاداتك أن تدع الآخرين يرونك على حقيقتك.
		X	43- هل تشعر بأنك غير متكيف مع الحياة بشكل مرض.

	x		44- هل تشعر بان الحياة عبء ثقيل.
		x	45- هل يقلقك شعور بالنقص.
x			46- هل تشعر عامة بمعنويات مرتفعة.
		x	47- هل تتسجم مع الجنس الأخر.
		x	48- هل حدث أن انتابك شعور بالقلق من أن الناس في الشارع يراقبونك.
		x	49- هل يجرح شعورك بسهولة.
		x	50- هل تشعر بالارتياح في هذا العالم.
		x	51- هل أنت قلق بالنسبة لما لديك من الذكاء.
	x		52- هل تشعر الآخرين معك بارتياح.
	x		53- هل عندك خوف مبهم من المستقبل.
		x	54- هل تتصرف على طبيعتك.
	x		55- هل تشعر عموما بأنك شخص محظوظ.
		x	56- هل كانت طفولتك سعيدة.
		x	57- هل لديك كثير من الأصدقاء المخلصين.
		x	58- هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الأحيان.
		x	59- هل تميل إلى الخوف من المنافسة.
		x	60- هل تعم السعادة على جو أسرتك.
x			61- هل تقلق كثيرا من أن يصيبك سوء الحظ في المستقبل .
		x	62- هل كثيرا ما تصبح منزعجا من الناس.
	x		63- هل تشعر عادة بالرضا.
	x		64- هل يكمل مزاجك على القلب من سعيد جدا إلى حزين جدا.
		x	65- هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم.

		X	66- هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين .
		X	67- هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم .
		X	68- هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين.
		X	69- هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك.
	X		70- هل تشعر في بعض الأحيان بان الناس يضحكون عليك.
		X	71- هل أنت بشكل عام مرتاح الأعصاب (غير متوتر).
		X	72- على وجه العموم هل تشعر بان العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة.
	X		73- هل سبق أن أزعجك شعور بان الأشياء غير حقيقية .
	X		74- هل سبق أن تعرضت مرارا للاهانة .
	X		75- هل تعتقد أن الآخرين كثيرا ما يعتبرونك شادا.
		27 درجة	-المجموع.
		إحساس عالي بالأمن	-مستوى الأمن .

ج. تحليل عام لنتائج المفحوصة (ت.ذ) :

من خلال تحليل نتائج المقابلة نصف موجهة تبين أن المفحوصة (ت.ذ) تعيش استقرار وتوازن نفسي فهي متقبلة لحالتها وبالتالي لم يؤثر الحمل عليها في زمن كورونا ذلك أنها تعيش حياة طبيعية، أما النتائج المتحصلة عليها في مقياس الأمن النفسي تبين أن المفحوصة تعيش حالة إحساس عالي بالأمن وهذا يعود إلى تكيف المفحوصة مع حالتها وإيمانها القوي بقضاء الله وقدره لذلك فإن نتائج مقياس الأمن النفسي قدرت ب (27) من (63) والتي تعبر عن الوضعية الحالية للمفحوصة.

2. عرض وتحليل الحالة الثانية

البيانات الشخصية للمفحوصة:

السيدة (م.خ) تبلغ من العمر 23 سنة تسكن في بسكرة. لديها مستوى تعليمي 3 ثانوي أصيبت بمرض الكورونا في 15 جانفي 2022 في شهرها الأول.

أ. عرض ومناقشة الحالة الثانية:

أخبرتني المريضة أنها أصيبت بالكورونا في شهرها الأول من حملها حيث أنها كانت تعاني كثيرا عند معرفتها بأنها مصابة بمرض الكورونا وذلك بعد تشخيصها من طرف الطبيب المختص حيث صرحت "كي قالي طبيب راكيبالكورونا وكنت بالكروش وانا معالباليش تعبت نفسيا وحكمتني الخلعة و كنتطايحة فراش وليت نمشي بالإبرة و دوايات تعبت بزاف بعد معدتش حاسة روحي مليحة و عدت خايفة على روحي و على ولدي لراهو جاي كشما يصرالو".

عن رده فعلها عن المرض "متقبلتوش طول المرض هذا واعر بزاف دمرني وليت تعبانة نفسيا ديما ونمشي غير بالأكسجين ومنتحركش من فراش "حيث كانت حالتها غير طبيعية واضافت "واش داني زوجت".

• الجانب العلائقي أي الحياة الأسرية والاجتماعية للمفحوصة:

تعيش السيدة (م.خ) مع زوجها علاقة جيدة تعيش حياة هادئة بدون وجود أي مشاكل وفيما يخص ردة فعل العائلة بعد تلقي خبر إصابتها بالكورونا صرحت لنا أنهم تأثروا كثيرا وكانوا خائفين عليها و على جنينها وصرحت انهم كانوا يساعدوني لتخطي هذه المرحلة الصعبة وكذلك أضافت أنها كانت لا تبالي لنظرة الناس إليها حيث صرحت "حمد لله عندي زوجي واقف معايا و يسنا فيا غير وقتاش نرتاح ناس ميهمونيش تهمني صحتي و داري".

الحالة السيكوماتية للمفحوصة:

أخبرتنا السيدة أنها كانت متعبة نفسيا و جسديا حيث صرحت لنا "دايما مريضة و نخم في روحي و فالطفل لجاي تعبت ربي لعالم بيا مرض هذا صعب لحقت الموت".

• نظرة المريضة لذاتها:

و عن نظرة المريضة لذاتها أنها لم تتقبل مرضها إطلاقا حيث صرحت "متقبلتش المرض لا معا لول لا معا آخر تعبت نفسيا و كرهت كلش حياتي كرهتها ولالي ديما سطر في ظهري منقدرش نرقد نقضي شوي نتعب كرهت حياتي منكذبشعليك، و ساعات نقول واش داني زوجت حتان نوصل حالة هذي لأنو كي راحتلي كورونا مزلت نعاني نفسيا و جسديا"

• نظرة المريضة للمستقبل:

قالت بأنها لم تتحسن من الناحية النفسية لان هذا المرض أتعبها كثيرا في مدة مرضها التي تمثلت في شهرا كاملا وأنها تحاول أن تحرض على نفسها وجنينها وأنها متفائلة بشفاؤها حيث صرحت لنا "تحوس غير نزيد نزيح ومنزیدش نجيب لولاد حتى بعد 10سنين إن شاء الله".

ب. تحليل نتائج مقياس الأمن النفسي للمفحوصة (م.خ):

قمنا بتطبيق مقياس الأمن النفسي بعد المقابلة العيادية المباشرة مع (م.خ) بعد أن قرأنا عليها تعليمات المقياس كما شرحنا للمفحوصة شرعتمباشرة في الإجابة عن بنودها تبين لنا بعد نتائج المتحصل عليها من خلال مقياس أن المفحوصة (م.س) تتميز بحالة إحساس متوسط بالأمن وذلك بدرجة (32) من (63)، حيث استعانت بالعبارات الموجبة التي تنقط بدرجة (0) للتعبير عن شعورها بالهدوء، السرور، الثقة في النفس وذلك في كل من البنود (2-3-4-9-11-12-13-16-17-19-22) كما أجابت على العبارات السالبة التي تنقط بدرجة (1) للتعبير عن شعورها بالأسف، القلق في كل من البنود (1-6-7-8-10-15-21-23-24-26-27).. وهذا يدل على أن المفحوصة تعاني من حالة نفسية مضطربة نتيجة عدم تقبلها لحالتها أما النتائج التي تحصلت عليها في مقياس الأمن النفسي هي (32 من 63) درجة وهو إحساس متوسط بالأمن ينتمي إلى الفئة الثانية و من خلال الدراسات السابقة و التراث النظري نجد أنه يجب يلجأ الفرد لتحقيق الأمن النفسي إلى ما يسمى "عمليات الأمن النفسي" وهي أنشطة يستخدمها الجهاز النفسي لخفض الضغط النفسي والكرب والتوتر والإجهاد أو التخلص منه وتحقيق تقدير الذات والشعور بالأمان. ويوجد الفرد أمنه النفسي في انضمامه إلى جماعة تشعره بهذا الأمن، وتدعم جماعات الرفاق الأمن النفسي لأفرادها حيث يعتمد الأفراد بعضهم على بعض بشكل واضح، حتى يشعروا بدرجة أكبر من الأمن النفسي، كذلك الأسرة السعيدة والمناخ الأسري المناسب و إشباع حاجتهم يؤدي إلى تحقيق الأمن النفسي و الانتماء إلى جماعة يزيد الشعور بالأمن النفسي، ويعزز هذا الانتماء إلى وطن امن .

لا اعرف	لا	نعم	العبارات
x			1-هل ترغب عادة أن تكون مع الآخرين على أن تكون لوحداك.
		x	2-هل تترتاح للمواقف الاجتماعية.
	x		3-هل تتقصك الثقة بالنفس.
		x	4-هل تشع بأنك تحصل على قدر كافي من الثناء.
	x		5-هل تحس مرارا بأنك مستاء من العالم.
x			6-هل تفكر بان الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين.
		x	7-هل تقلق مدة طويلة من بعض الالهانات التي تتعرض لها.
	x		8-هل يمكنك أن تكون مرتاحا مع نفسك.
		x	9-هل أنت على وجه العموم شخص غير أناني.
		x	10-هل تميل على تجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها.
	x		11-هل يبتابك مرارا شعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس.
		x	12-هل تشعر بأنك حاصل على حقا في هذه الحياة.
		x	13-عندما ينتقدك أصحابك هل من عادتك أن تتقبل نقدهم بروح طيبة.
		x	14-هل تثبط عزيمتك بسهولة.
	x		15-هل تشعر عادة بالود نحو معظم الناس.
	x		16-هل كثيرا ما تشعر بان هذه الحياة لا تستحق أن يعيشها الإنسان.
		x	17-هل أنت على وجه العموم متفائل.
	x		18-هل تعتبر نفسك شخصا عصيبا نوعا ما.
		x	19-هل أنت عموما شخصا سعيدا.
		x	20-هل أنت عادة واثق من نفسك.
x			21-هل تعني غالبا ما تفعله.

	x		22- هل تميل إلى أن تكون غير راض عن نفسك.
		x	23- هل كثيرا ما تكون معنوياتك منخفضة.
x			24- عندما تلتقي مع الآخرين لأول مرة هل تشعر بأنهم لن يحبوك.
		x	25- هل لديك إيمان كاف بنفسك.
	x		26- هل تشعر على وجه العموم بأنه يمكنك الثقة بمعظم الناس.
x			27- هل تشعر بأنك شخص نافع في هذا العالم.
	x		28- هل تتسجم عادة مع الآخرين.
	x		29- هل تشعر عادة بالصحة الجيدة و القوة.
		x	30- هل أنت محدث جيد.
x			31- هل لديك شعور بأنك عبء على الآخرين.
	x		32- هل تجد صعوبة بالتفكير عن مشاعرك.
	x		33- هل تفرح عادة لسعادة الآخرين و حسن حظهم.
		x	34- هل تشعر غالبا بأنك مهمل و لا تحظى بالاهتمام اللازم.
	x		35- هل تميل لأن تكون شخصا شكاكا.
	x		36- هل تعتقد على وجه العموم بان هذا العالم مكان جميل للعيش فيه.
		x	37- هل تغضب و توتر بسهولة
	x		38- هل كثيرا ما تفكر بنفسك.
x			39- هل تشعر بأنك تعيش كما تريد و ليس كما يريد الآخريين.
	x		40- هل تشعر بالأسف و الشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطئ.
		x	41- هل تشعر بأنك ناجح في عملك أو وظيفتك .
		x	42- هل من عاداتك أن تدع الآخرين يرونك على حقيقتك.
		x	43- هل تشعر بأنك غير متكيف مع الحياة بشكل مرض.

	x		44- هل تشعر بان الحياة عبء ثقيل .
x			45- هل يقلقك شعور بالنقص .
x			46- هل تشعر عامة بمعنويات مرتفعة.
	x		47- هل تتسجم مع الجنس الآخر.
x			48- هل حدث أن انتابك شعور بالقلق من أن الناس في الشارع يراقبونك.
		x	49- هل يجرح شعورك بسهولة.
	x		50- هل تشعر بالارتياح في هذا العالم.
	x		51- هل أنت قلق بالنسبة لما لديك من الذكاء.
		x	52- هل تشعر الآخرين معك بارتياح.
	x		53- هل عندك خوف مبهم من المستقبل.
x			54- هل تتصرف على طبيعتك.
	x		55- هل تشعر عموما بأنك شخص محظوظ.
		x	56- هل كانت طفولتك سعيدة.
	x		57- هل لديك كثير من الأصدقاء المخلصين.
x			58- هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الأحيان.
	x		59- هل تميل إلى الخوف من المنافسة.
		x	60- هل نعم السعادة على جو أسرته.
	x		61- هل تقلق كثيرا من أن يصيبك سوء الحظ في المستقبل .
x			62- هل كثيرا ما تصبح منزعجا من الناس.
	x		63- هل تشعر عادة بالرضا.
	x		64- هل يكمل مزاجك على القلب من سعيد جدا إلى حزين جدا.
		x	65- هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم.

		X	66- هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين .
X			67- هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم .
		X	68- هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين.
		X	69- هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك.
	X		70- هل تشعر في بعض الأحيان بان الناس يضحكون عليك.
		X	71- هل أنت بشكل عام مرتاح الأعصاب (غير متوتر).
X			72- على وجه العموم هل تشعر بان العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة .
X			73- هل سبق أن أزعجك شعور بان الأشياء غير حقيقية.
		X	74- هل سبق أن تعرضت مرارا للاهانة .
	X		75- هل تعتقد أن الآخرين كثيرا ما يعتبرونك شاذا.
32 درجة			- المجموع.
إحساس متوسط بالأمن			- مستوى الأمن .

ج. التحليل العام لنتائج المفحوصة (م.خ) :

من خلال تحليل نتائج المقابلة نصف موجهة أبدت المفحوصة ارتياح نفسي فهي تعيش حياة طبيعية كما أنها تحاول أن تتكيف مع حالتها، كما تبين من خلال مقياس الأمن النفسي أن المفحوصة (م.خ) تعاني من إحساس متوسط بالأمن فهي غير مستقرة نفسيا لذلك فان نتائج مقياس الأمن النفسي قدرت ب (32) من (63) درجة والتي تعبر عن الوضعية الحالية للمفحوصة.

3. عرض وتحليل الحالة الثالثة

• البيانات الشخصية للمفحوصة:

السيدة (ع.ا) تبلغ من العمر 26 سنة تسكن في باتنة. لديها مستوى تعليمي جامعي أتمت حملها بشكل سليم ولم تصاب بالفيروس بالرغم من حملها في ظل هذه الجائحة.

• عرض ومناقشة الحالة:

أخبرتني المريضة أن حملها كان جيد بالرغم من تعبها فيه ومن خوفها من هذا المرض وحيث انها كانت شديدة الحراسة على صحتها وصحة جنينها حيث صرحت " كنت بزاف خايفة انها تحملي و كنتموسوسة ياسر و كنت وبين نخرج مدايرا إجراءات الوقاية تاعي من كلش و ديما جال معايا و البافاتمنحيهاش خلاص ".

• الجانب العلائقي أي الحياة الأسرية والاجتماعية للمفحوصة:

تعيش السيدة (ع.ا) مع زوجها علاقة جيدة تعيش حياة هادئة بدون وجود أي مشاكل وبالرغم من عدم إصابتها بالفيروس قالت انها كانوا مستعدين لأي شيء ممكن ان يحدث لها وللجنين اذا أصيبت بالفيروس حيث قالت: " انا و راجلي و العايلة كامل كنا واجدين نفسيا لهذا الشيء لانو الكورونا في هذاك الوقت داتبزاف ناس كبار وصغار بصح نحمد ربي ونشكرو لي منعت منها "

• الحالة السيكوسوماتية للمفحوصة:

أخبرتني السيدة (ع.ا) أنها كانت متعبة نفسيا وجسديا حيث صرحت لنا " الحمل تعبني صح و مكانش ساهل عليا لأنها الكرش اللولتاعي و تعبت نفسيا من تخمام في انو ممكن نتقاس بالفيروس باي طريقة و خممت في أي حاجة مش مليحة كامل ممكن تسرالي في سبت الكورونا ".

• نظرة المريضة لذاتها:

وعن نظرة المريضة لذاتها أنها راضية عن حالتها وتشكر الله لعدم إصابتها بالكورونا متناسية تعب الحمل الذي كانت فيه حيث صرحت " نحمد ربي لانيمتقستش بالمرض وفات كلش بخير غير كي نتفكر ولدي نرتاح وننسى كامل التعب لي فات عليا ".

• نظرة المريضة للمستقبل:

صرحت المريضة أنها بالرغم من التعب الجسدي والنفسي من الحمل و المخاوف التي واجهتها في ظل هذه الجائحة إلا أنها راضية بشكل كامل و أنها تأمل في حياة جيدة و بصحة جيدة لها و لابنها بعيدا عن هذا المرض حيث قالت " إن شاء الله يفوت علينا كلش لابس و نكونو بخير بعيد على هذا المرض لي كان متعبكش جسديا يتعبك نفسيا حتى و محكمكش "

• تحليل نتائج مقياس الأمن النفسي للمفحوصة (ع.1):

قمنا بتطبيق مقياس الأمن النفسي بعد المقابلة العيادية المباشرة مع (ع.1) بعد أن قرأنا عليها تعليمة المقياس كما شرحنا للمفحوصة شرعت مباشرة في الإجابة عن بنودها. وبعد إجابتها تبين لنا بعد النتائج المتحصل عليها من خلال المقياس أن المفحوصة (ع.1) تتميز بحالة إحساس عالي بالأمن وبذلك درجه (27) من (63) درجة، حيث استعانت بالعبارات الموجبة التي تنقط بدرجة (0) للتعبير عن شعورها بالهدوء، الطمأنينة، الأمان وذلك في كل من البنود (1- 2- 3- 6- 7- 8- 9- 10- 11- 12- 13- 15- 16..). وكما استعانت بالعبارات السالبة التي تنقط بدرجة (1) وذلك للتعبير عن الأسف والتوتر في كل من البنود (4- 19- 22- 23- 26- 27- 29- 31...) أما النتائج التي تحصل عليها في مقياس الأمن النفسي هي (27) من (63) درجة فهي تتميز بحالة إحساس عالي بالأمن و بينت المفحوصة أنها تعيش توازن واستقرار نفسي، و من خلال التراث النظري و الدراسات السابقة نجد أن فإن الإنسان حين يشعر بالأمن النفسي يسعد في عمله وينتج، ويمارس حياته الطبيعية، وتختلف الأهمية إلى الأمن النفسي من شخص إلى آخر بالنسبة للفرد والمجتمع والدولة فبالنسبة للفرد فإنه لضمان حريته، وبالنسبة للمجتمع فهو يحافظ على سلامته من العوامل التي تهدد مقوماته النظامية، بالنسبة للدولة، فإن الأمن النفسي يحافظ على كيانها واستقرار الحال في ربوعها و كما أوردها "محمد موسى الشريف" فإن أهمية الأمن النفسي يجب أن تتمثل في الجوانب التالية:

- 1- الثبات: ويؤدي إلى الاستقرار النفسي، فمتى كان مشوشا مضطربا خائفا فإن الثبات بعيد المنال منه.
- 2- البعد عن اليأس والإحباط وكلاهما مدمر للإنسان والأمن النفسي كفيل بأن ينتقد بالمرء عن هذين المرضين الخطرين.
- 3- اكتمال الشخصية الإسلامية: وهذا الأمر مهم جدا يجعل المطمئن طموحا، كثير التفاؤل، يشيع الأمن حوله.
- 4- الثقة الكاملة بمعية الله ونصره: واثقا بأن كل شيء بيد الله لم يصبه أي مكروه إلا بإذن الله، واثقا من نصره في وقت ما وزمان معين.

لا اعرف	لا	نعم	العبارات
		X	1-هل ترغب عادة أن تكون مع الآخرين على أن تكون لوحدك.
		X	2-هل تترتاح للمواقف الاجتماعية.
	X		3-هل تتفصك الثقة بالنفس.
X			4-هل تشع بأنك تحصل على قدر كافي من الثناء.
	X		5-هل تحس مرارا بأنك مستاء من العالم.
		X	6-هل تفكر بان الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين.
	X		7-هل تقلق مدة طويلة من بعض الالهانات التي تتعرض لها.
		X	8-هل يمكنك أن تكون مرتاحا مع نفسك.
		X	9-هل أنت على وجه العموم شخص غير أناني.
	X		10-هل تميل على تجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها.
	X		11-هل يبتابك مرار شعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس.
		X	12-هل تشعر بأنك حاصل على حقل في هذه الحياة.
		X	13-عندما ينتقدك أصحابك هل من عادتك أن تتقبل نقدهم بروح طيبة .
	X		14-هل تثبط عزيمتك بسهولة.
		X	15-هل تشعر عادة بالود نحو معظم الناس.
	X		16-هل كثيرا ما تشعر بان هذه الحياة لا تستحق أن يعيشها الإنسان.
		X	17-هل أنت على وجه العموم متفائل.
	X		18-هل تعتبر نفسك شخصا عصيبا نوعا ما.
X			19-هل أنت عموما شخصا سعيدا.
		X	20-هل أنت عادة واثق من نفسك.
		X	21-هل تعني غالبا ما تفعله.

		X	22- هل تميل إلى أن تكون غير راض عن نفسك.
		X	23- هل كثيرا ما تكون معنوياتك منخفضة.
	X		24- عندما تلتقي مع الآخرين لأول مرة هل تشعر بأنهم لن يحبوك.
		X	25- هل لديك إيمان كاف بنفسك.
	X		26- هل تشعر على وجه العموم بأنه يمكنك الثقة بمعظم الناس.
X			27- هل تشعر بأنك شخص نافع في هذا العالم.
		X	28- هل تتسجم عادة مع الآخرين.
X			29- هل تشعر عادة بالصحة الجيدة و القوة.
		X	30- هل أنت محدث جيد.
X			31- هل لديك شعور بأنك عبء على الآخرين.
	X		32- هل تجد صعوبة بالتفكير عن مشاعرك.
	X		33- هل تفرح عادة لسعادة الآخرين و حسن حظهم.
		X	34- هل تشعر غالبا بأنك مهمل و لا تحظى بالاهتمام اللازم.
X			35- هل تميل لان تكون شخصا شكاكا.
	X		36- هل تعتقد على وجه العموم بان هذا العالم مكان جميل للعيش فيه .
		X	37- هل تغضب و توتر بسهولة.
	X		38- هل كثيرا ما تفكر بنفسك.
	X		39- هل تشعر بأنك تعيش كما تريد و ليس كما يريد الآخريين.
		X	40- هل تشعر بالأسف و الشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطئ.
		X	41- هل تشعر بأنك ناجح في عملك أو وظيفتك.
		X	42- هل من عاداتك أن تدع الآخرين يرونك على حقيقتك .

		X	43- هل تشعر بأنك غير متكيف مع الحياة بشكل مرض.
	X		44- هل تشعر بان الحياة عبء ثقيل .
		X	45- هل يفلتك شعور بالنقص .
		X	46- هل تشعر عامة بمعنويات مرتفعة.
X			47- هل تتسجم مع الجنس الآخر.
		X	48- هل حدث أن انتابك شعور بالقلق من أن الناس في الشارع يراقبونك.
		X	49- هل يجرح شعورك بسهولة.
	X		50- هل تشعر بالارتياح في هذا العالم.
		X	51- هل أنت قلق بالنسبة لما لديك من الذكاء.
		X	52- هل تشعر الآخرين معك بارتياح.
		X	53- هل عندك خوف مبهم من المستقبل.
		X	54- هل تتصرف على طبيعتك.
	X		55- هل تشعر عموما بأنك شخص محظوظ.
		X	56- هل كانت طفولتك سعيدة.
X			57- هل لديك كثير من الأصدقاء المخلصين.
		X	58- هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الأحيان.
		X	59- هل تميل إلى الخوف من المنافسة.
		X	60- هل تغم السعادة على جو أسرته.
	X		61- هل تقلق كثيرا من أن يصيبك سوء الحظ في المستقبل .
		X	62- هل كثيرا ما تصبح منزعجا من الناس.
		X	63- هل تشعر عادة بالرضا.
		X	64- هل يكمل مزاجك على القلب من سعيد جدا إلى حزين جدا.

		X	65- هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم .
		X	66- هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين .
X			67- هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم .
		X	68- هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين.
X			69- هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك .
	X		70- هل تشعر في بعض الأحيان بان الناس يضحكون عليك .
X			71- هل أنت بشكل عام مرتاح الأعصاب (غير متوتر).
X			72- على وجه العموم هل تشعر بان العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة .
		X	73- هل سبق إن أزعجك شعور بان الأشياء غير حقيقية .
		X	74- هل سبق إن تعرضت مراراللاهانة.
	X		75- هل تعتقد أن الآخرين كثيرا ما يعتبرونك شادا.
			-المجموع.
			27 درجة
			-مستوى الأمن النفسي .
			إحساس عالي بالأمن

• تحليل عام للمفحوصة (ع.1):

من خلال المقابلة نصف موجهة تبين أن المفحوصة (ع.1) تعيش استقرار وتوازن نفسي فهي منقبلة لحالتها، كما أنها لا تبالي بها ذلك لأنها تعيش حياة طبيعية، أما النتائج المتحصل عليها في مقياس الأمن النفسي تبين لنا أن المفحوصة تعيش إحساس عالي بالأمن وهذا يعود إلى تكيف المفحوصة مع حالتها وإيمانها القوي بالله عز وجل.

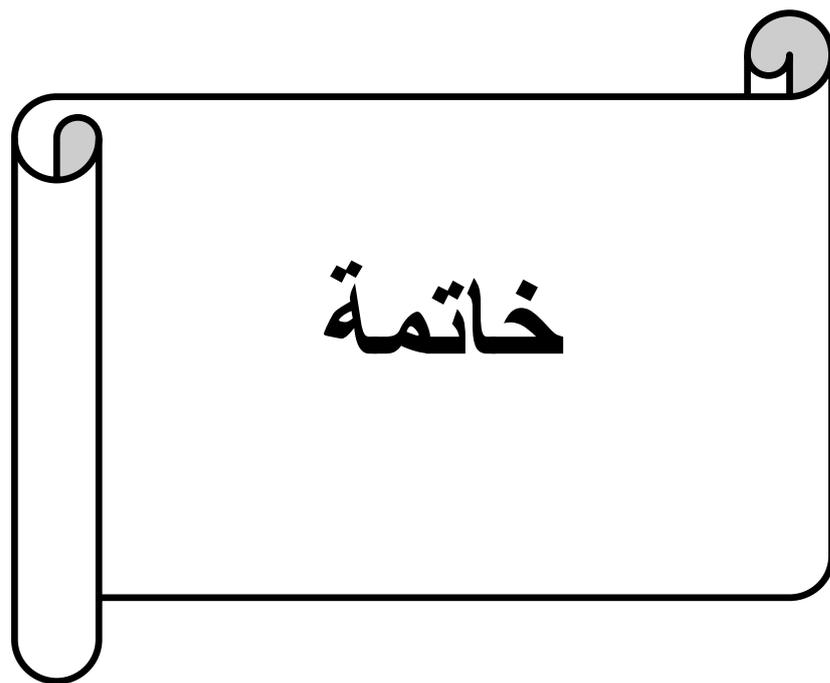
4. استنتاج عام للحالات الثلاث:

بعد العرض التفصيلي لنتائج الدراسة المتحصل عليها، ومن خلال الادوات المستخدمة الملاحظة والمقابلة العيادية، وتطبيق اختبار الأمن النفسي للحالات المدروسة سنتطرق لمناقشتها على ضوء فرضية الدراسة.

أشارت فرضية الدراسة إلى أن الأمن النفسي للمرأة الحامل في زمن كورونا تعاني من امن نفسي مرتفع، وقد دلت نتائج المقابلة فعلا على صحة الفرضية ويمكن تفسير هذه النتيجة على ضوء أن جميع الحالات المدروسة تعاني من حالة إحساس عالي بالأمن المتمثلة في الاستقرار، الهدوء، الطمأنينة، في كل من الحالات (ت.ذ.)، (م.خ.)، (ا.ع.) فكانت النتائج التالية:

- الحالة 1 (ت.ذ.): وجدنا أن المرأة الحمل تتميز بإحساس عالي بالأمن حيث قدرت درجتها ب (27) درجة.
- الحالة 2 (م.خ.): وجدنا المرأة الحمل تتميز بإحساس متوسط بالأمن حيث قدرت درجتها ب (32) درجة.
- الحالة 3 (ا.ع.): وجدنا أن المرأة الحامل تتميز بإحساس عالي بالأمن حيث قدرت درجتها ب (27) درجة.

وهكذا تجد من خلال النظريات السابقة اهتمام العلماء بالحاجة للأمن فهي عند ماسلو تقع في المستوى الثاني و تأتي بعد الحاجات الفسيولوجية في الأهمية و تشمل التحرر من القلق و البحث عن بيئة ثابتة، بينما يرى ايريكسون أن الأمن يمثل حجر الزاوية في الشخصية السوية بينما أشار أدلر أن الشعور بالأمن النفسي يرتبط بقدرة الإنسان على تحقيق التكيف و السعادة لذاته و لبيئته المحيطة و أكد سوليفان بان الشعور بالأمن النفسي يكمن عن طريق العمليات الثقافية التي تعمل على ضبط سلوك الفرد من أجل الحفاظ على الأمن النفسي و من خلال هذا و ما رأيناه في المقابلة من محور الحالة الجسمية و النفسية، وتراكم المشاعر الايجابية، والتماسنا الأمن لدى المرأة الحامل، وقد لاحظنا في دراستنا أن حالات الدراسة يعانون من أمن نفسي مرتفع وبهذا نؤكد صحة الفرضية التي تقول أن المرأة الحامل تعاني من إحساس عالي بالأمن .

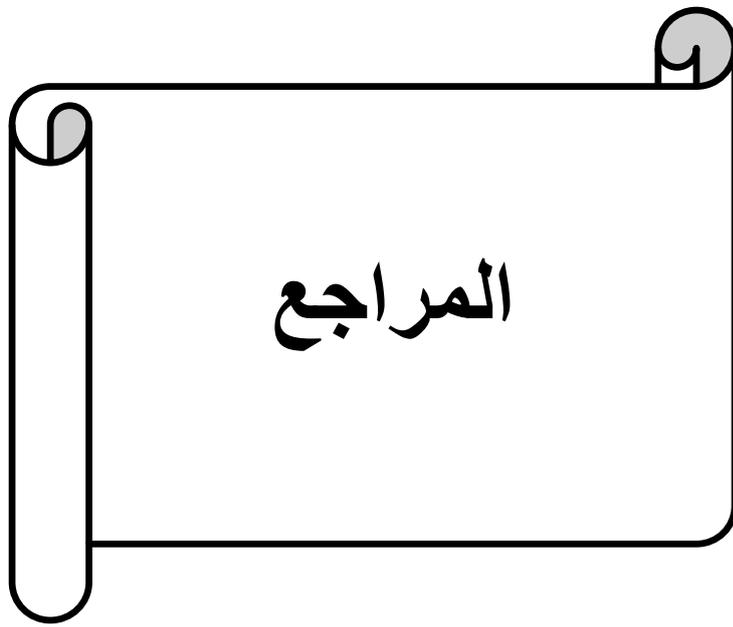


خاتمة

من خلال تناولنا موضوع الدراسة حاولت التعرف على الحالة النفسية التي تعيشها المرأة الحامل في زمن كورونا والكشف عن معاناتها إذ تواجه في هذه المرحلة مجموعة من التغيرات فسيولوجية نفسية وجسدية، وهي تختلف من امرأة إلى أخرى ومن بين الاضطرابات التي تصيبها الخوف، القلق، اكتئاب، اليأس والقنوط.

وهدفت دراستنا إلى معرفة مستوى الأمن النفسي للمرأة الحامل في زمن كورونا ولاختبار صحة الفرضية بعد تناول الجانب النظري وجمع المعطيات في الجانب التطبيقي وقد اعتمدنا في ذلك الأدوات المتمثلة في المقابلة العيادية، النصف موجهة، مقياس الأمن النفسي باعتبار أن هذه الأدوات هي الوسائل الأنجح لتقييم المرأة الحامل واتخذنا في ذلك مجموعة مكونة من ثلاث حالات ثم عرضها وتحليلها. انطلاقاً من ما توصلنا إليه في بحثنا هو أن الفرضية العامة التي مفادها تعاني النساء الحوامل من أمن نفسي مرتفع قد تحققت نسبياً عند ثلاث حالات، وتحصلنا على النتائج بعد تحليل المقابلة وتحليل نتائج المقياس، وقمنا بصياغة خلاصة عامة لكل الحالات.

وقد اتضح أن النساء الحوامل في زمن كورونا يعانين من إحساس عالي بالأمن وذلك يعود إلى الاطمئنان والثقة في الذات، إذا تلعب الأسرة دور كبير في التأثير على نفسية المرأة وصحتها النفسية و اعتماداً على طبيعة هذه العلاقات الأسرية إما أن تغني وتعزز هذه الصحة أو تؤثر عليها بالسلب حيث أكدت الدراسات بشكل متزايد أنه يمكن للعلاقات الأسرية السلبية أن تزيد التوتر وتؤثر على الصحة النفسية للمرأة الحامل ويمكنها أن تؤدي إلى أعراض جسدية أيضاً، وهذا قد يؤثر عليها منذ البداية إلى أوان الوضع إما بالإيجاب أو السلب وما استنتجناه أن ثلاث حالات تدرك أمن نفسي مرتفع وهذا راجع إلى الشعور بالأمان والطمأنينة ويعود كذلك إلى عدم وجود مشاكل في حياتهم اليومية وقد ترجم هذا من خلال تفاعلهم بالمستقبل رغم بعض المتاعب التي واجهتهم خاصة في ظل تفشي جائحة كورونا لكن بتقبلهم لوضعيتهم لم يدركون أي صعوبات كثيرة وهذا بفضل تلقيهم الدعم الكافي من العائلة وإحساسهم بالأمن والحماية .



المراجع

- أياد محمد نادي اقرع "الشعور بالأمن النفسي و وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإدارة التربوية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس - فلسطين 2005 م .
- إيلول امال (2011) : الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى . رسالة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس .الجزائر : جامعة البويرة .
- إحسان محمد الحسين (2008) علم اجتماع المرأة . دراسة تحليلية عن دور المرأة في المجتمع المعاصر دار وائل للنشر الأردن . عمان الطبعة الأولى .
- الفت محمد فهمي " علم النفس المعاصر " الناشر المعارف الإسكندرية 1979 .
- إبراهيم يوسف " العناية بالحمل " دار القلم - بيروت . الطبعة الأولى 1971 .
- ترجمة أمين رويخة تأليف دانولودكلوه " ولدك هذا الكائن المجول " دار العلم بيروت الطبعة الأولى 1974 .
- بن عكوش خديجة (2014) : الضغط النفسي لدى النساء الحوامل اللاتي تلقين خبر إصابة الجنين بمتلازمة داون . رسالة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي . كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية : جامعة المسيلة .
- بوسرسوب حسان، و عمر بن عيشوش(2020)دور شبكة الفايبروبوك في تعزيز التوعية الصحية حول فيروس الكورونا مجلة التمكين 02 (02) ، 288-309.
- بشير مهنا (2010) "الأمن النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب معهد إعداد المعلمين بنيوي مجلة التربية- والعلم -كلية العلوم التربوية و النفسية، جامعة الموصل- (المجلد 17) العدد (3)، (360-384).
- الباحث يوسف علي محمد أحمد محمد الكندي " الأمن النفسي لدى الأبناء " المجلة العلمية لكلية الرياضة الأطفال-جامعة المنصورة-المجلد-الثالث-العدد-الثالث،يناير2018.
- تكوت سليمان " التكفل النفسي بالمرأة الحامل المهتدة بالإجهاض العفوي " مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي بجامعة وهران . دفعة 2014 .
- الجميلي ،حكمت عبد اللطيف،(2001)، الالتزام الديني وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة جامعه صنعاء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب جامعة صنعاء .
- حسين محمود (1989) "الشعور بالأمن النفسي في ضوء متغيرات المستوى والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، المجلة التربوية بجامعة الكويت، الكويت العدد 32 مجلد 6 305-326.

- د.حمد قرني " أسس المرأة الطبية و النفسية " دار الأفاق الطبعة الثانية 1999 .
- خويطر وفاء (2010) "الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية المطلقة والأرملة وعلاقتها ببعض المتغيرات"رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة فلسطين.
- زهرة حامد عبد السلام "دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي ط1 القاهرة مصر(2002).
- سامية خالد ابريم "سيكولوجية الأمن النفسي جامعة العربي بن مهيدي- ام بواقي- الجزائر دار التعليم الجامعي 2019.
- سعيد المكاوي " دليل الحامل الطبي " المكتبة المصرية للطباعة والنشر و التوزيع الطبعة الأولى 1990 .
- السبعي عدنان (1980) سيكولوجية الأمومة . (جزء 1) .بيروت : الشركة المتحدة للتوزيع .
- السهلي ماجد اللميع حمود(2007)"الأمن النفسي و علاقته بالأداء الوظيفي لدى موظفي مجلس الشورى السعودي،رسالة ماجستير غير منشورة-الرياض-كلية الدراسات العليا جامعة نايف للعلوم الأمنية.
- الصبان ، ر . (1999) : تجارب امراة عربية في الحمل والولادة والتربية ، الطبعة الاولى ، جمعية الاجتماعيين.الشارفة.
- الصنيع صالح (1995)دراسات في التأصيل الإسلامي لعلم النفس-دار علم الكتب -الرياض-السعودية.
- الطهراوي جميل "الأمن النفسي لدي طلبة الجامعات في محافظات غزة و علاقته باتجاهاتهم نحو الانسحاب الإسرائيلي مجلة كلية التربية الجامعة الإسلامية ص215).
- عبد المجيد السيد (2004)"إساءة المعاملة و الأمن النفسي لدى عينة من تلاميذ المدارس الابتدائية،دراسات نفسية مجلد 14-العدد الثاني رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية 237-274.
- العازمي لافي مبروك (2012)"الأمن النفسي وعلاقته بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية،الجامعة الخليجية،مملكة البحرين.
- العقيلي عادل محمد (2004م)"الاغتراب و علاقته بالأمن النفسي" دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الإمام -محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية الرياض.
- لويزة كداد و سارة مخلوفي "الأمن النفسي لدى التلاميذ العنيفين في المرحلة المتوسطة دراسة ميدانية ببعض متوسطات مدينة ورقلة جامعة قاصدي مرباح ورقلة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية،قسم علم النفس و علوم التربية-شعبة علم النفس،2013-2014.
- محمد عبد الله علي آل علي الغامدي "الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة الدمام رسالة مقدمة 1436هـ-2015م. ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس.
- محمد رفعت " الحمل و الولادة العقم عند الزوجين " الطبعة الرابعة دار المعرفة للطباعة و النشربيروت . 1980 .

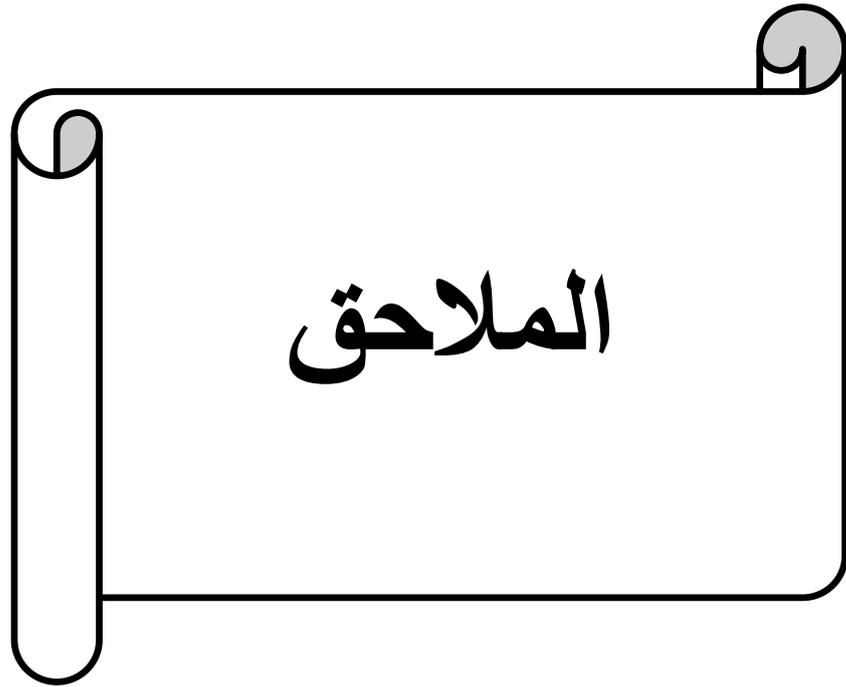
-الهمص صالح إسماعيل عبد الله (2010) قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية في قطاع غزة و علاقته بجودة الحياة . دراسة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس . كلية التربية .فلسطين الجامعة-الإسلامية-غزة.
-ياسر حلبي الجاجان "الأمن النفسي و علاقته بسمات الشخصية" دراسة نمو 1435-1436.

المراجع الأجنبية:

- « Grand laroussemedical» .publiè sous la direction de D’Galtierbuissère .lrousse ; paris 1952 libraire .
- fatil,E,&Reddy T,1985.p12
londerville,s,&Main,M,1981,p.290

المواقع:

- (www.123sauf.com/pregmacy/book/n.001.html)
- (www.uobylou.edu.iq/uobcoleyes/lecture.aspxfid:1181cid:35519)
- https://www.elazayem.com/main/problems_categories/مشاكل_المرأة/سيكولوجية_الحمل/443



الملحق 1 :

I-دليل المقابلة النصف موجهة للحالات الثلاث المحور الأول : البيانات الشخصية .

الاسم.

اللقب.

السكن.

المستوى الدراسي.

المحور الثاني : الأمن النفسي للمرأة الحامل .

-ما هو إحساسك لهذا الحمل .

-كيف كان حملك في ظل جائحة الكورونا .

- هل كنت تلتزمين بإجراءات الوقاية .

-هل أصبتي بالكورونا .

- كيف كانت ردة فعلك تجاه إصابتك بالفيروس .

-هل فيروس الكورونا يجعلك سريعة التوتر و القلق .

- هل تشعرين بالضغط في فترة حملك .

- كيف كانت حالتك النفسية و الجسدية خلال حملك في هذه الفترة (فترة فيروس الكوفيد 19) .

المحور الثاني : الجانب العائلي . الحياة الأسرية و الاجتماعية .

- هل تسكنين وحدك أم مع العائلة .

-هل لديك مشاكل عائلية أو زوجية .

- هل تعيشين حياة زوجية هادئة .

- كيف كانت ردة فعلهم عند إصابتك بالفيروس .

-هل للعائلة دور فعال في مساعدتك .

-كيف كانت ردة الناس عند إصابتك .

المحور الثالث : الحالة السيكوماتية :

-هل تنامين جيدا .

- هل تشعرين بالخوف اتجاه مرضك .

- كيف كانت الأعراض الأولية .

- هل إصابتك بالفيروس اثر عليك نفسيا و جسديا .

- كيف كان شعورك في فترة إصابتك .

المحور الرابع : نظرة المريضة لذاتها .

- هل أنت راضية عن حالتك .

- هل تقبلتي إصابتك بالفيروس .

- هل تفكرين في تعب المرض .

المحور الخامس : نظرة المريضة للمستقبل.

- كيف هي حالتك النفسية .

- كيف ترى مستقبلك .

- رأيك في حملك في زمن الكورونا .

- كيف ترى اثر هذا الفيروس على الناس .

الملحق 2

||- المقابلة كما وردت معالحالات :
-المقابلة كما وردت مع الحالة الأولى :

المحور الأول : البيانات الشخصية .

الاسم و اللقب :ت.ذ

السكن : بسكرة

المستوى الدراسي : جامعي

المحور الثاني : الأمن النفسي للمرأة الحامل .

س-ما هو إحساسك لهذا الحمل :

ج-إحساس جميل غير أنني لم اشعر به جراء إصابتي بالفيروس إلى أن تعافيت .

س-هل أصبتيبالكورونا .

ج-نعم أصببت بها .

س-كيف كان حملك في ظل جائحة الكورونا .

ج-كان متعب و صعب سواء قبل إصابتي بالفيروس أو بعدها .

س- هل كنت تلتزمين بإجراءات الوقاية .

ج-كنت جد حريصة و متبعة لإجراءات الوقاية .

س- كيف كانت ردة فعلك تجاه إصابتك بالفيروس .

ج-لم أتقبله إطلاقا بالرغم من شكّي في إصابتي قبل الفحص و و كان كل ابني .

س-هل فيروس الكورونا يجعلك سريعة التوتر و القلق .

ج-كثيرا مما اثر ذلك على نفسيّتي كذلك .

س- هل تشعرين بالضغط في فترة حملك .

ج-ضغط من جميع الجوانب

س- كيف كانت حالتك النفسية و الجسدية خلال حملك في هذه الفترة (فترة فيروس الكوفيد 19) .

ج-لم تكن جيدة و كنت متعبة كثيرا .

المحور الثالث : الجانب العائلي و الحياة الأسرية و الاجتماعية .

س- هل تسكنين وحدك أم مع العائلة .

ج-مع عائلة زوجي .

س-هل لديك مشاكل عائلية أو زوجية .

ج-لا الحمد لله

س- هل تعيشين حياه زوجية هادئة .

ج-نعم الحمد لله .

س- كيف كانت ردة فعلهم عند إصابتك بالفيروس .

ج-تأثروا كثيرا و كانوا خائفين عليا و على ابني

س-هل للعائلة دور فعال في مساعدتك .

ج-نعم ساعدوني في تخطي هذه المرحلة الصعبة .

س-كيف كانت ردة الناس عند إصابتك .

ج-لم أكن أبالي أو اهتم لرأي الناس .

المحور الرابع : الحالة السيكوسوماتية :

- س- هل تنامين جيدا .
- ج-ليس جيدا .
- س- هل تشعرين بالخوف اتجاه مرضك .
- ج-دائما خائفة منه و خاصة بعد حملي .
- س- كيف كانت الأعراض الأولية .
- ج-بدأت اشعر بالفشل المستمر وألام المفاصل وفي صدري و حلقي .
- س- هل إصابتك بالفيروس اثر عليك نفسيا و جسديا .
- ج-كثيرا .
- س- كيف كان شعورك في فترة إصابتك .
- ج-كان كل همي ابني أن يكون بخير .

المحور الخامس: نظرة المريضة لذاتها

- س- هل أنت راضية عن حالتك .
- ج-عند إصابتي لم أكن راضية .
- س- هل تقبلتي إصابتك بالفيروس .
- ج-لم أقبليها إطلاقا و أثرت عليا نفسيا كما ذكرت سابقا .

المحور السادس : نظرة المريضة للمستقبل

- س- كيف هي حالتك النفسية .
- ج-في تحسن مستمر .
- س- كيف ترى مستقبلك .
- ج-متفائلة بالقادم .
- س- رأيك في حملك في زمن الكورونا .
- ج-لم يكن بالسهل و كان صعب السيطرة عليه و مقاومته .

-المقابلة كما وردت مع الحالة الثانية :

المحور الأول : البيانات الشخصية .

الاسم و اللقب :م.خ

السكن : بسكرة

المستوى الدراسي : ثانوي

المحور الثاني : الأمن النفسي للمرأة الحامل

س-ما هو إحساسك لهذا الحمل :

ج-إحساس عادي لأنني لم أكنأتوقع حملي و خاصة مع إصابتيبالفيروس .

س-هل أصبتيبالكورونا .

ج-نعم أصبت بها .

س-كيف كان حملك في ظل جائحة الكورونا .

ج-كان متعب حد الموت .

س- هل كنت تلتزمين بإجراءات الوقاية .

ج-كنت جد حريصة و متبعة لإجراءات الوقاية .

س- كيف كانت ردة فعلك تجاه إصابتك بالفيروس .

ج-لم أتقبلهاأبدا وكنت طريحة الفراش و دائما بالأكسجين و لا استطيع حتى الوقوف .

س-هل فيروس الكورونا يجعلك سريعة التوتر و القلق .

ج- كثيرا و كان الخوف متسلط علي بشكل كبير و رهيب .

س- هل تشعرين بالضغط في فترة حملك .

ج- نعم كثيرا .

المحور الثاني : الجانب ألعائلي و الحياة الأسرية و الاجتماعية .

س- هل تسكنين وحدك أم مع العائلة .

ج- وحدي .

س-هل لديك مشاكل عائلية او زوجية .

ج-لا الحمد لله

س- هل تعيشين حياه زوجية هادئة .

ج-نعم الحمد لله .

س- كيف كانت ردة فعلهم عند إصابتك بالفيروس .

ج-تأثروا و كانوا خائفين عليا و علي ابني

س-هل للعائلة دور فعال في مساعدتك .

ج-نعم ساعدوني في تخطي هذه المرحلة الصعبة .

س-كيف كانت ردة الناس عند إصابتك .

ج-لم أكن أبالي أو اهتم لرأي الناس .

المحور الثالث : الحالة السيكوسوماتية :

س-هل تنامين جيدا .

ج-قليلة النوم لعدم القدرة على التنفس .

س- هل تشعرين بالخوف اتجاه هذا المرض .

ج-لم أكن خائفة منه كثيرا إلا عند إصابتي به .

س- كيف كانت الأعراض الأولية .

ج-الغث و حرارة الجسم و عدم القدرة على التنفس .

- س- هل إصابتك بالفيروس اثر عليك نفسيا و جسديا .
ج- نعم بشكل كبير .
س- كيف كان شعورك في فترة إصابتك .
ج- فقدت السيطرة على نفسي ولم استطيع التحرك .
المحور الرابع : نظرة المريضة لذاتها
س- هل أنت راضية عن حالتك .
ج- عند إصابتي لم أكن راضية .
س- هل تقبلتي إصابتك بالفيروس .
ج- لم أتقبلها إطلاقا و فقدت الامل في الحياة .
المحور الخامس : نظرة المريضة للمستقبل
س- كيف هي حالتك النفسية .
ج- لازلت أعان نفسي .
س- كيف ترين مستقبلك .
ج- متفائلة بالشفاء و الراحة .
س- رأيك في حملك في زمن الكورونا .
ج- لم يكن بالسهل و كان صعب السيطرة عليه و مقاومته .

-المقابلة كما وردت مع الحالة الثالثة :

المحور الأول : البيانات الشخصية .

الاسم و اللقب :ع.ا

السكن : بسكرة

المستوى الدراسي : جامعي .

المحور الثاني : الأمن النفسي للمرأة الحامل

س-ما هو إحساسك لهذا الحمل .

ج-إحساس جيدة وجميل .

س-هل أصبتيبالكورونا .

ج-لا لم أصب بها .

س-كيف كان حملك في ظل جائحة الكورونا .

ج-كان منهك بالنسبة لي لأنني كنت خائفة من إصابتيبه .

س- هل كنت تلتزمين بإجراءات الوقاية .

ج-كنت متبعة لإجراءات الوقاية دائما .

س- هل تشعرين بالضغط في فترة حملك .

ج- نعم كثيرا .

المحور الثاني : الجانب العائلي و الحياة الأسرية و الاجتماعية .

س- هل تسكنين وحدك أم مع العائلة .

ج- وحدي .

س-هل لديك مشاكل عائلية أوزوجية .

ج-لا الحمد لله

س- هل تعيشين حياه زوجية هادئة .

ج-نعم الحمد لله.

س- كيف كانت ردة فعلهم للفيروس .

ج- بالرغم من عدم إصابتي بالفيروس إلاأنهمكانو مستعدين لأي شيء ممكن أن يحدث لي و للجنينإذاأصبتي

بالفيروس.

س-هل للعائلة دور فعال في مساعدتك في حملك .

ج-ليس كثيرا .

المحور الثالث : الحالة السيكوسوماتية :

س-هل تنامين جيدا .

ج-نعم الحد لله بالرغم من تعب الحمل .

س- هل تشعرين بالخوف اتجاه هذا المرض .

ج- نعم بشكل كبير .

س- هل التفكير بالفيروس اثر عليك نفسيا و جسديا.

ج- نعم كثيرا بالإضافة الى تعب الحمل كما ذكرت سابقا .

المحور الرابع : نظرة المريضة لذاتها

س- هل أنت راضية عن حالتك .

ج-نعم الحمد لله.

س-هل أنت في حالة جيدة.

ج- نعمأناو ابني في حالة جيدة الحمد لله.

المحور الخامس : نظرة المريضة للمستقبل

س- كيف هي حالتك النفسية .

ج- جيدة .

س- كيف ترين مستقبلك .

ج-متفائلة وراضية به .

س-رأيتك في الحمل في زمن الكورونا .

ج-لم يكن بالسهل و كان صعب جدا .

الملحق 3:

التعليمات:

أختي المشاركة، ستجدين في الصفحات التالية مجموعة من العبارات تقيس ما يمكن أن تشعر به كل واحدة في حياتها ، المطلوب منك قراءة كل عبارة على حدى والإجابة عليها بوضع علامة (x) أمام خانة الإجابة المقترحة، ليس هناك أجوبة صحيحة أو خاطئة ، مع العلم أن معلوماتك المصرح بها ستبقى في سرية تامة وتستخدم لغرض علمي فقط.

ونشكرك على مشاركتك الداعمة .

-الاسم و اللقب :

- تاريخ ومكان الميلاد:

-القسم :

العبارات	نعم	لا	لا اعرف
1-هل ترغب عادة أن تكون مع الآخرين على أن تكون لوحدك.			
2-هل تترتاح للمواقف الاجتماعية.			
3-هل تنقصك الثقة بالنفس.			
4-هل تشع بأنك تحصل على قدر كافي من الثناء.			
5-هل تحس مرارا بأنك مستاء من العالم.			
6-هل تفكر بان الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين.			
7-هل تقلق مدة طويلة من بعض الاهدانات التي تتعرض لها.			
8-هل يمكنك أن تكون مرتاحا مع نفسك.			
9-هل أنت على وجه العموم شخص غير أناني.			
10-هل تميل على تجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها.			
11-هل ينتابك مرارا شعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس.			
12-هل تشعر بأنك حاصل على حقا في هذه الحياة.			
13-عندما ينتقدك أصحابك هل من عادتك أن تتقبل نقدهم بروح طيبة .			
14-هل تثبط عزيمتك بسهولة.			
15-هل تشعر عادة بالود نحو معظم الناس.			

			16- هل كثيرا ما تشعر بان هذه الحياة لا تستحق أن يعيشها الإنسان.
			17- هل أنت على وجه العموم متفائل.
			18- هل تعتبر نفسك شخصا عصيبا نوعا ما.
			19- هل أنت عموما شخصا سعيدا.
			20- هل أنت عادة واثق من نفسك.
			21- هل تعني غالبا ما تفعله.
			22- هل تميل إلى أن تكون غير راض عن نفسك.
			23- هل كثيرا ما تكون معنوياتك منخفضة.
			24- عندما تلتقي مع الآخرين لأول مرة هل تشعر بأنهم لن يحيوك.
			25- هل لديك إيمان كاف بنفسك.
			26- هل تشعر على وجه العموم بأنه يمكنك الثقة بمعظم الناس.
			27- هل تشعر بأنك شخص نافع في هذا العالم.
			28- هل تتسجم عادة مع الآخرين.
			29- هل تشعر عادة بالصحة الجيدة و القوة.
			30- هل أنت محدث جيد.
			31- هل لديك شعور بأنك عبء على الآخرين.
			32- هل تجد صعوبة بالتفكير عن مشاعرك.
			33- هل تفرح عادة لسعادة الآخرين و حسن حظهم.
			34- هل تشعر غالبا بأنك مهمل و لا تحظى بالاهتمام اللازم.
			35- هل تميل لان تكون شخصا شكاكيا.
			36- هل تعتقد على وجه العموم بان هذا العالم مكان جميل للعيش فيه .
			37- هل تغضب و توتر بسهولة.

			38- هل كثيرا ما تفكر بنفسك.
			39- هل تشعر بأنك تعيش كما تريد و ليس كما يريد الآخريين.
			40- هل تشعر بالأسف و الشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطئ.
			41- هل تشعر بأنك ناجح في عملك أو وظيفتك.
			42- هل من عاداتك أن تدع الآخريين يرونك على حقيقتك .
			43- هل تشعر بأنك غير متكيف مع الحياة بشكل مرض.
			44- هل تشعر بان الحياة عبء ثقيل .
			45- هل يقلقك شعور بالنقص .
			46- هل تشعر عامة بمعنويات مرتفعة.
			47- هل تنسجم مع الجنس الآخر.
			48- هل حدث أن انتابك شعور بالقلق من أن الناس في الشارع يراقبونك.
			49- هل يجرح شعورك بسهولة.
			50- هل تشعر بالارتياح في هذا العالم.
			51- هل أنت قلق بالنسبة لما لديك من الذكاء.
			52- هل تشعر الآخريين معك بارتياح.
			53- هل عندك خوف مبهم من المستقبل.
			54- هل تتصرف على طبيعتك.
			55- هل تشعر عموما بأنك شخص محظوظ.
			56- هل كانت طفولتك سعيدة.
			57- هل لديك كثير من الأصدقاء المخلصين.
			58- هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الأحيان.
			59- هل تميل إلى الخوف من المنافسة.

			60- هل تعلم السعادة على جو أسرتك.
			61- هل تقلق كثيرا من أن يصيبك سوء الحظ في المستقبل .
			62- هل كثيرا ما تصبح منزعا من الناس.
			63- هل تشعر عادة بالرضا.
			64- هل يكمل مزاجك على التقلب من سعيد جدا إلى حزين جدا.
			65- هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم .
			66- هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين .
			67- هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم .
			68- هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين.
			69- هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك .
			70- هل تشعر في بعض الأحيان بان الناس يضحكون عليك .
			71- هل أنت بشكل عام مرتاح الأعصاب (غير متوتر).
			72- على وجه العموم هل تشعر بان العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة .
			73- هل سبق إن أزعجك شعور بان الأشياء غير حقيقية .
			74- هل سبق إن تعرضت مرارا للاهانة .
			75- هل تعتقد أن الآخرين كثيرا ما يعتبرونك شادا.

