

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية العلوم النفسية

تخصص علم النفس العيادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي بعنوان

الضغوط النفسية لأمهات أطفال

زارعي القوقعة

اشراف الأستادة:

مهوب سليمة

اعداد الطالبين:

مخبي يمونة

مخبي أحلام

لجنة المناقشة

الصفة	الرتبة العلمية	الأستاذ
مشرف	أستاذة مساعدة أ	زندوح زينة
مشرف	أستاذة محاضرة أ	لوشاحي فريدة

السنة الجامعية: 2024 / 2023

كلمة الشكر

الحمد لله الذي وفقنا للقيام بهذا العمل.

كما نتقدم بجزيل الشكر والاحترام والتقدير إلى الأستاذة المشرفة
موهوب سليمة.

جزيل الشكر والعرفان إلى لجنة المناقشة الذين قبلوا اثرء هذا
العمل بكل فرح وسرور.

الشكر الكثير لكل من ساهم في هذا العمل من قريب أو بعيد

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم.

"وقضى ربك أن لا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين احساناً."

أهدي هذا العمل المتواضع.

إلى التي غمرتني بالحب والحنان والعطف وشاركتني همومي وأحزاني أُمي

الحبيبة حفظك الله وأطال في عمرك

إلى منبع العطاء ورمز الصبر الذي أفنى حياته في سبيل تعليمي أبي

الحبيب حفظك الله وأطال في عمرك.

إلى من قاسموني طعم الحياة مرها وحلوها ولم يبخلوا يوماً بمساعدتي

إخواني الأعزاء (وليد، فاتن، علاء، اكرام، رنده، محمد نذير).

إلى زوجي الغالي سفيان حفظه الله وأدامه الله تاج فوق رأسي.

إلى ولداي الياد وجواد حفظهما الله وأنبتهما حسن نبات وحسن الخلق.

إلى أصدقائي وزملائي في العمل

إلى أصدقائي وزميلاتي الكريمة التي شاركتني في إنجاز هذا العمل

المتواضع مخبي منى.

وإلى كل من هم معي وقدم لي يد العون والمساعدة في إتمام ونجاح هذا

العمل القيم من قريب أو بعيد وشكراً.

أحلام

الفصل الأول: الجانب النظري

1. شكالية الدراسة
2. أهمية الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أسباب الدراسة
5. التعاريف الاجرائية لمفاهيم الدراسة
6. الدراسات السابقة.

1. مقدمة

الأسرة هي الخلية الأولى في المجتمع، وفرادها هم مكونات هذه الخلية، فإذا كان أحد هؤلاء الافراد فيه نقص أو ضعف أثر ذلك على قوة البناء كله وهو المجتمع لذلك فإن المجتمع المتماسك هو الذي يسعى دائما إلى العمل على سلامة خلاياه حتى يكون البناء متينا وقويا كما ان الام بصفة خاصة تعتبر طرف أساسي وشريكا في التكفل بأفراد تلك الأسرة وخاصة إذا كان فيها أحد إعاقة بالإضافة إلى المسؤوليات الملقاة على عاتقها فإنها تعاني من خوف وقلق مما يتبع عن ذلك أفكار وتوقعات وتخيلات ذهنية لك الأم حول مصير مستقبل ذلك الطفل كما تطرقنا اليه في بحثنا حول الطفل زراعة القوقعة فالإعاقة السمعية مختلفة و لهذا فقد حاول المختصون في مجال الطب و الاجتماع و التربية التعرف على الإعاقة السمعية من حيث طبيعتها ومسبباتها وفضل السبل والتكفل لهم والعمل على وضع برامج علاجية و تربوية لمساعدتهم ومساعدة المحيطين بهم

ونظرا لأهمية الموضوع قمنا بالدراسة والبحث حول الضغوط النفسية لأمهات أطفال زارعي القوقعة قبل وبعد عملية الزرع باعتبارهن الأكثر احتكاك وتكفل بهذه الفئة.

قسمنا بحثنا الى جانبين جانب نظري والأخر ميداني ولقد احتوى كل جانب على فصول كما احتوى الجانب النظري على ثلاث فصول:

- ❖ الفصل الأول يحتوي على إشكالية البحث وأهمية واهداف الموضوع وتحديد المفاهيم الأساسية
- ❖ أما الفصل الثاني ففيه الضغوط النفسية تعريفها أنواعها مصادرها والنظريات المفسرة للضغوط
- ❖ أما الفصل الثالث فقد تضمن الإعاقة السمعية والزرع القوقعي تعرف الإعاقة السمعية أنواعها تعرف الزرع القوقعي وجهاز الزرع القوقعي وقياس القدرة
- ❖ أما الجانب الميداني فقد احتوى على الفصول التالية:
- الفصل الرابع المخصص لمنهجية وتضمن المنهج المستخدم حدود الدراسة، عينة الدراسة، أداة جمع البيانات، اجراء تطبيق الدراسة
- الفصل الخامس عرض البيانات الحالات وتحليل النتائج وفيه تم التطرق إلى الاستنتاج العام الذي يخص النتائج المتحصل عليها لدراسة ودرنا الصعوبات البحث وفي الخير ملخص الدراسة والخاتمة.

2. الإشكالية:

يتعرض الأفراد في مراحل حياتهم المختلفة إلى عوامل تؤدي إلى الضغوطات وهي تختلف نظرا لاختلاف مصادرها فبعضها يرتبط بظروف الحياة اليومية ومتطلباتها الاجتماعية ومنه من ينبع من مطالب وظروف العمل بينما قد يأتي بسبب ظروف صحية ولا شك أن هذا الأخير له تأثير كبير على حياة الأفراد لما له من آثار سلبية على الصحة الجسمية عامة والصحة النفسية خاصة وقد تعددت المشاكل الصحية والإعاقات التي يتعرض لها الفرد فما بالك أنها خلقت معه ومن بينها الإعاقة السمعية فحاسة السمع من أهم الحواس لدى الإنسان حيث تسمع بأذاننا وندرك بعقولنا ونستجيب بلسانها.

وبما أن الأسرة هي البيئة الأولى التي يلتقي بها الطفل وتؤثر في تكوين شخصية بشكل صحيح وكل أسرة لها آمال في طفلها قبل ولادته يتمنى على والدين أن يرزقا بطفل صحيح البدن ويتمتع بالذكاء والفتانة وغالبا ما يصاب أفراد الأسرة بالصدمة نتيجة ميلاد طفل معاق ثم تنتقل من الصدمة إلى الإنكار ومنه للقبول ومن ثمة محاولة البحث عن خدمات وسبل للدعم ومحاولة إيجاد وسيلة لجعله يسمع.

مما ينتج عنه ضغوطات نفسية تسبب الأسرة ويؤثر عليها بصفة كبيرة وخاصة الأم باعتبارها المصدر الأول للطفل حيث تقوم بالرعاية والعناية لهذا الطفل فهي المتكفل الأول به قبل خروجه واحتكاكه بالعالم الخارجي مما يتشكل لها ضغط كبير خصوصا إذا كان الطفل يعاني من إعاقة سمعية شديدة لعد الصمم إذ يعد اكتشاف الإعاقة لدى الطفل يعاني إعانة سمعية شديد. ة لحد الصمم بداية سلسلة من القلق والحزن والخوف على مستقبل الطفل فالأم عند إدراك حقيقة ابنها تسعى جاهدة إلى إيجاد حل لولدها لجعله طفل عادي كغيره من الأطفال ومع تقدم الطب استطاعوا أن يجدوا حلا لهذه الفئة وذلك بزراعة القوقعة حيث تسجل الجزائر سنويا 100 حالة لزراعة القوقعة حيث تسجل المصالح الاستشفائية ما بين حالة واحدة 1 إلى 4 حالات أصابت بالصمم ضمن الموالييد الجدد في كل 1000 ولادة .

ومع تقدم هذه التطورات التكنولوجية في هذا المجال خلق أملا كبيرا لهته الفئة وأملا أكبر للأمهات اللواتي يبحثن عن حلا لأولادهن .

ووفق دراسات عديدة من بينها روسي وآخرين Roussi et d'autre على وجود فروق دالة بين الآباء والأمهات في ادراكهن للضغوط الناجمة عن وجود طفل معاق داخل الأسرة (حسين عبد المعطي 2006 م 295 296) .

وقد أشارت دراسة "ميكونين" (1913) إلى أنه من أهم الأحداث الضاغطة التي تؤثر على الأمهات وتجعلهن يشعرن بالتوتر والاحباط هو اضطرارهن لترك أعمالهن بسبب الوقت الإضافي المطلوب منه لرعاية الابن المعاق حيث نجد صعوبات في الخروج للعمل بسبب الاحتياطات الزائدة التي ينبغي اتخاذها لحمايته، ولهذا فإن مواجهة الأمهات لأزمة الإعاقة عند أطفالهن يؤدي إلى عدم الاتزان، وما هي الانتاج أفكار ومعتقدات غير منطقية تخلق جو مشحون داخلها وداخل الأسرة (عبد المنعم حسن عنده) .

انطلاقاً من الدراسات السابقة التي أقيمت لمعرفة الضغوط المصاحبة للأسر التي لديها طفل معاق تبين أن وجوده داخل الأسرة يشكل عبئاً خاصاً مع تراكم ضغوطات نفسية عندها .
وفي دراستنا نسعى إلى الإجابة على التساؤل التالي :

هل يؤدي زراعة القوقعة لدى الأطفال انخفاضاً في مستوى الضغط النفسي لدى الأمهات؟

3. أهمية الدراسة:

يمر الإنسان في حياته بالكثير من المواقف التي تشكل له ضغطاً نفسياً وقد اهتمت الدراسات السابقة بأطفال القوقعة، وكذا أساليب وكيفيات زراعة القوقعة بينما دراستنا هذه اهتمت بأمهات زارعي القوقعة قبل وبعد العملية.

- ❖ كما تتجلى الأهمية أيضاً في النتائج المتوصل إليها والتي يمكن المساعدة والاهتمام الأكثر بالأمهات من الناحية النفسية.
- ❖ إبراز المعاناة النفسية لهذه الفئة من الأمهات ومراعاة الحالة النفسية لهن.
- ❖ كذلك كونه موضوع جديد لم يلقى اهتمام كبير من الباحثين.
- ❖ نعالج مشكلة بدأنا نلمس سلبياتها وتأثيرها على المجتمع باعتبار الأم هي عماد البيت والمصدر الأول والمقرب لهذا الطفل.

4. أهداف الدراسة:

- ❖ التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدا الأمهات قبل وبعد زراعة القوقعة لأطفالهن.
- ❖ الدراسة تعالج أحد المشكلات الأكثر شيوعاً خاصة مشكلة الضغط النفسي واقتترانه بفئة تعد أهم الأشخاص المحيطة بالطفل المعاق وهي الأم.
- ❖ معرفة العلاج الطبي الذي من شأنه تخفيف الإعاقة بزراعة القوقعة .

❖ التعريف الاجرائي لمصطلحات البحث

الضغوط النفسية:

تعرف إجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها الأم على بنود مقياس الضغوط النفسية لأمهات الأطفال دوي احتياجات الخاصة وإلى تقاس من خلال الأبعاد التالية: (أعراض نفسية عضوية، ومشاعر يأس، احباط ومشكلات معرفية ونفسية للطفل، وعدم القدرة على تحمل أعباء الطفل والدرجة الكلية). (فايزة أحمد محمد مكاوي 2018، ص937).

أمهات الأطفال زراعي القوقعة: تعرفهم الباحثة بأنهم أمهات الطفل الذين كانوا يعانون من ضعف سمع بدرجة من شديدة لعميقة، وتم إجراء زراعة القوقعة لهم. (فايزة أحمد محمد مكاوي 2018، ص937).

التساؤل: هل تعاني أم الطفل الأصم من نفس مستوى الضغط النفسي بعد عملية الزرع القوقعي؟

الفرضية الجزئية: بعد عملية الزرع القوقعي ينقص الضغط النفسي لدى الأمهات

5. أسباب الدراسة:

- ❖ ينبع اختيار الباحث لموضوع الدراسة الحالية من خلال جملة من الأسباب نوجزها فيما يلي:
- ❖ الرغبة الشخصية في دراسة الضغط النفسي لدى أمهات أطفال زراعي القوقعة .
- ❖ قلة الدراسات التي تناولت موضوع الأم وحالتها النفسية والضغط النفسي الذي تعاني منه جراء ولادة طفل معاق سمعيا.
- ❖ حداثة الموضوع لما له مجال كبير واهتمام في المجال الصحي جراء التطور الطبي.

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

مقدمة

1. مفهوم الضغط النفسي
2. أعراض الضغوط النفسية
3. أشكال الضغط النفسي
4. مصادر الضغط النفسي
5. أنواع الضغط النفسي
6. آثار الضغط النفسي
7. النظريات المفسرة للضغط النفسي
8. الاستراتيجيات الوقائية والعلاجية للضغط

النفسي

خلاصة

مقدمة

يؤثر الضغط النفسي المتكرر على صحتنا ورفاهيتنا، وقد يعيق أعمالنا وحياتنا الاجتماعية فالضغط النفسي المتكرر والمستمر والشديد يضعف ويدمر الإنسان الذي يصعب عليه أن يواجه العوامل التي تسبب هذا الضغط أو يعالجها.

وفي فصلنا هذا سنتطرق إلى هذا الموضوع.

1. مفهوم الضغط النفسي:

مازال مفهوم الضغط النفسي من أكثر المفاهيم غموضاً، وهناك صعوبة في تحديد تعريفه ودراسته بشكل دقيق، وذلك لارتباطه بعدة مفاهيم متقاربة من حيث المعنى، وارتباطه كذلك باتجاهات نظرية مختلفة، ولم يتوصل العلماء والباحثين إلى اتفاق محدد حول معنى الضغط النفسي، إذ ما زال هذا المصطلح غامضاً ويحتاج إلى مزيد من البحث والدقة والتحديد.

إن هذا المفهوم الذي شاع استخدامه في علم النفس والطب النفسي، تمت استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية، حينما كان يشير إلى الإجهاد والضغط والعبء. (ذ. العزيز ذ. أبو سعد 2008 ص19).

وقد عرف مفهوم الضغط النفسي العديد من التعريفات باختلاف توجهات الباحثين، فمنذ ظهوره وانتقاله من مجال العلوم الطبيعية إلى علم النفس ظهر جلياً ذلك التباين في تحديد طبيعة المفهوم واستعمالاته المتعددة في شتى المجالات وفيما يلي نحاول إبراز أهم التعاريف.

أ- **التعريف اللغوي:** الضغط في اللغة العربية كلمة مشتقة من الفعل ضغط ضغطاً أي قهر وعصر ويقال تضاعطوا أي تراحموا والضغطة بمعنى الزحمة والضيق وتعني أيضاً الشدة والمشقة. (ساعد، 2019، ص46).

ب- **التعريف الاصطلاحي:** تعرف الضغوط إجمالاً بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته وامكانياته وتهدد رفاهيته النفسية.

كذلك الضغط هو الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي، وقدرته على الاستجابة لها.

وأشار سيلبي Selye 1976 إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيت، مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط. (عبيد 2008، ص20).

أما كوهين Cohen 1989 فقد عرف الضغوط النفسية بأنها عبارة عن ردود أفعال عضوية للتجارب النفسية، أي التفاعل العضوي مع المواقف النفسية المختلفة، وأن مستويات تلك الضغوط ترتبط بالأشخاص وبالظروف المحيطة بهم، فمثلاً: إذا واجه شخص ما خطراً يهدد حياته وكان لديه القدرة على مواجهة هذا

الخطر من الناحية الذهنية، فإنه لن يتجاوب مع هذه الضغوط برد فعل عضوي أو حسي (رد فعل فيزيولوجي). أما إذا لم يتمكن ذهن هذا الشخص من إيجاد حل مناسب لمشكلته أو الخطر الذي يهدده، عندئذ يتجه إلى استخدام ميكانيزم دفاعي لمواجهة تلك الضغوط المصاحبة لمشكلته والتكيف معه. (ذ. عبد الظاهر، ذ. البهاص، 2013، ص 161 ص 162).

ويعرف جول دنسون goldenson الضغط النفسي بأنه حالة من الشدة النفسية والتي يتطلب من الفرد التكيف معها.

أما بلوشر Blocher فيعرف الضغط النفسي بأنه عبارة عن تهديد يتعلق باتساع حاجة أساسية، وأن عمل جديد يقوم به الفرد نحو الميول قد يولد الضغط لديه لدرجة معينة. (ذ. السميران، ذ. المساعيد، 2014، ص 16 ص 17).

وعرف لازاروس Lazarus 2006 الضغوط النفسية على أنها قوة خارجية تؤثر على النظام الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي للفرد، وهي نتاج تقييم المواقف المهددة والتي يتميز بها الفرد.

أما طالعت عرفها بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من الأحداث والمواقف التي حدث صدفة في حياة الفرد، والتي تتطلب نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسيمة ونفسية. (العامة 2014، ص 10، ص 11).

ويشير عليها خليفة وعيسى 2007 بأنها عبارة عن سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة ومتطلباتها مما يفرض عليه سرعة التوافق في مواجهة الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوازن. (مكاوي 2018، ص 978).

وتم تعريف الضغط النفسي أيضاً أنه هو محاولة من الجسم الدفاع عن نفسه بصورة طبيعية، هذه القدرة الطبيعية مفيدة في حالات الطوارئ، مثل الابتعاد عن طريق سيارة مسرعة، لكنه يمكن أن يسبب أعراض جسيمة إذا استمر لمدة طويلة، مثل الاستجابة لتحديات وتغيرات الحياة اليومية. (عبيد 2008، ص 21).

التعريف الإجرائي:

مما سبق نستخلص تعريف الضغط النفسي أنه:

حالة إنسانية معقدة وهي نتاج لموقف حاد ومثير مفاجئ قد يكون داخلي أو خارجي يعاني منه الفرد ويكون فوق طاقته ولا يستطيع التحكم فيه وإذا ما استمر قد يؤدي به إلى ضعف في الطاقة الجسمية والنفسية والعقلية لديه.

2. أعراض الضغوط النفسية:

تظهر الضغوط النفسية من خلال عدة أعراض هي:

1_ الأعراض الجسدية: في رد فعل الضغط العادية، يخفق القلب بقوة وبسرعة تشنج العضلات، تزداد سرعة التنفس، ويجف الحلق، تصيب العرق، والإحساس باضطراب في المعدة.

2_ الأعراض الذهنية: صعوبة في التركيز.

3_ الأعراض العاطفية: من الشائع أن يشعر من يتعرضون لضغوطات بالعصبية، القلق، التوتر، سرعة الغضب، الانفعال، عدم الراحة أو الاثارة ومن جهة أخرى قد يجد بعض الأفراد متباطئين محبطين، حزينين، أو كئيبين.

4_ الأعراض السلوكية: عند الشعور الفرد بالضغط فإنه يحاول التخلص منها بالقيام بسلوكيات مثل هز الركبة، قضم الأظافر، الإكراه على لأكل، التدخين، التكلم بصوت عال، إلقاء الملامة على الغير، وغيرها. (العامرية، 2014، ص 32).

3. أشكال الضغوط النفسية:

تعد الضغوط النفسية نواتج لضغوطات أخرى تؤثر على الفرد كما تعد الضغوط النفسية العامل المشترك مع جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية.

ومن أشكال الضغوط النفسية نجد:

- الضغوط التي تظهر بشكل المفاجئة: كتلك الناتجة عن المرض الشديد أو الموت قريب أو التغيير في الوضع الاجتماعي أو خسارة مالية وهذه الضغوط يمكن اكتشافها وتجاوزها مع الوقت، بزوال الحدث المسبب إذا كان الفرد على وعي هو ومن حوله أنه تحت ضغطها.
- الضغوط المستمرة أو المتواصلة: والتي ناتجة عن خطر يهدد جسم الفرد على مدى السنين مثل: ضعف مناعة الجسم (كثرة الأمراض العادية، والسرطانات)، فشل الدورة الدموية (سكتة قلبية)، ضعف أداء الجهاز الهضمي الذي يؤدي إلى (قرحة المعدة وعسر الهضم)، أمراض مزمنة كالتّي تظهر على شكل (مرض السكري وضغط الدم). (النوايسة ص24، ص25).

4. مصادر الضغوط النفسية:

قد ينشأ الضغط من داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها ويسمى ضغط داخلي، أو قد يكون ناتجا عن ظروف خارجية مثل العمل والعلاقات الشخصية مع الأصدقاء، أو شريك الحياة أو موت عزيز أو موقف صادم ويسمى ضغط خارجي.

حدد ميلر Miller سببين للضغوط، الأسباب الداخلية: وتكون نابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة وهي افتراضات غير واقعية، والأسباب الخارجية: هي المواقف مثل: ضغوط القيم والمعتقدات والمبادئ والصراع العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبب له ضغوطات عالية، وتتحدد الضغوط بالموقف الذي يسبب الصراع بين القيم والواقع.

وذكر تولمان (Tolman 1990) أن الضغوط تعود في الأساس لأسباب اجتماعية، وليست مرتبطة بأسباب جسمية فيزيائية، وأهم مصدرين للضغوط النفسية: تغيرات الحياة المؤلمة كموت قريب أو التعرض للسجن أو التعرض لخسارة مالية، وقد تؤدي هذه الأحداث المؤلمة إلى العزلة الاجتماعية وعدم المشاركة والتفاعل مع الآخرين، والمصدر الآخر هو شخصية الفرد وقدرته على مواجهة الضغوط التي يتعرض لها، فبعض الأفراد لديهم القدرة على التعامل مع الضغوط التي تواجههم بواقعية والبعض الآخر يستسلم لها.

وعند الدحادحة (2010) أربعة مصادر للضغط النفسي هي:

- 1_ البيئة: مثل الطقس: الازعاجات، التلوث وغيرها.
- 2_ العوامل الفيزيولوجية: مثل فترات النمو المختلفة، المرض، الإصابات، ضعف التغذية، اضطرابات النمو، والام المعدة والقلق الناتج عن تهديدات البيئة الاجتماعية والتغيرات الطارئة.

3_ الضغوط الاجتماعية: مثل المواعيد، المشكلات المالية العمل، إلقاء المحاضرات، عدم الاتفاق، فقدان الأقراب والأصدقاء، متطلبات الوقت والاستفادة منه.

4_ أما المصدر الرابع فهو طريقة التفكير، فإن العقل يفسر تغيرات البيئة، والجسم يحدد متى يستجيب كحالة طارئة. (العامرية، 2014، ص29، ص30).

5. أنواع الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية ظاهرة معقدة ويرجع ذلك إلى صعوبة قياسها حيث لا يستدل على وجود الضغط إلا من خلال نتائجه على الفرد وأثاره الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية والاجتماعية، مما يجعل من تحديد طبيعة الضغط النفسي أمراً صعباً خاصة وأن مثيرات الحياة ومواقفها متعددة ومختلفة لكن العامل الفارق بين أنواع الضغوط المختلفة هو إدراك الفرد لتلك المواقف كتهديد أو معاناة أو فقدان تسبب سوء التكيف، ورغم وجود فروق بين الأفراد في تعرضهم للضغوط إلا أن هناك أفراداً معرضين أكثر من غيرهم للمعاناة من الضغوط نظراً لطبيعة شخصياتهم واستعداداتهم النفسية والمعرفية وطبيعة المحيط الذي يعيشون فيه وبالتالي قسم الباحثون الضغوط النفسية إلى أنواع حسب منشئها وشدتها وتكرارها وما تتركه من تأثيرات.

أولاً: من حيث مصدرها:

ميز كل من لازاروس وكوهين (1977) Lazarus Cohen بين نوعين أساسيين من الضغوط النفسية:

- الضغوط الخارجية: تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.
- الضغوط الداخلية: (الشخصية) وتعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والتابع من فكر الفرد.

فيما يرى "ميلر" (1982) Miller أن الضغوط الداخلية هي تلك الضغوط الخارجية فتشير إلى الصراع الذي يحدثه الاختلاف بين القيم والمبادئ التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع.

أما "موراي" Murray فيعتمد تقسيماً مختلفاً حيث صنف الضغوط إلى نوعين:

- ضغط بيتا Beta stress: يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.
- ضغط ألفا Alpha stress: يشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما يلي:

ويعتقد موراي أن سلوك يرتبط بالنوع الأول وأن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، وأما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهو ما يعبر عنه بضغوط ألفا.

ثانيا: من حيث هي إيجابية وسلبية:

يعتقد سيلبي أن الضغوط النفسية جزء أساسي من حياتنا لا يمكننا الاستغناء عنه حيث يؤكد أن التحرر الكامل في الضغط يعني الموت، ففي كتابه عام 1974 ميز سيلبي بين نوعين من الضغوط هما. (ساعد 2019، ص64، ص65).

1_ الضغوط الإيجابية: وهذا النوع من الضغوط يدفع للإنجاز، وينمي الثقة بالنفس ويدفع الأفراد إلى السرعة إنجاز الأعمال، ويشير جميع أشكال النشاط البيولوجي ويزيد في حماس الفرد وفاعليته.

2_ الضغوط السلبية: ويقصد به الضغوط التي تتطوي على أحداث سلبية مهددة ومؤدية للفرد. (السميران، المساعد، 2014، ص18).

ويتمثل كذلك في مستوى الاستجابة الداخلية التي تجعل الفرد أقل قدرة على أداء وظائفه ويحدث نتيجة مرور الفرد بخيرات العجز والفشل واليأس وعدم الكفاية والتي تسبب المعاناة.

ثالثا: من حيث شدتها وتكرارها:

إن كانت الضغوط أمرا حتميا لا يمكن تجنبه فإن الحياة لا تخلو منها وانما يمكن الاختلاف في مستوى تلك الضغوط ومدى تأثيرها في توازن الفرد وقدرته على التحكم في الموقف المعاش ومن تم التكيف معه، والتكيف قد يكون أمرا معقدا إذا تجاوزت تلك الضغوط حدود إمكانات الفرد سواء من حيث شدتها (الصددمات، الحوادث ...) أو من حيث استمرارها لفترات طويلة من الحياة إذا أشار كوكس (1986) إلى أن الأحداث الضاغطة إذا استمرت مدة قصيرة فإن الفرد يتعامل معها بنجاح دون أن تسبب له تأثيرات نفسية وجسمية، أما إذا استمرت مدة طويلة فإنها تعرضه إلى مخاطر كبيرة تهدد صحته وتشعره بالألم وعدم الارتياح، لهذا يقسم الباحثون ضغوط الحياة إلى أنواع حسب درجاتها وتكرارها (حاددة، متكررة، مزمنة) وكل نوع منها لديه خصائص وأعراض فريدة من نوعها، فرغم أن الضغط ظاهرة تتعلق بتكيف الجسم مع الوضعية إلا أن الضغوط الحادة والضغوط المزمنة ليست لها نفس التأثيرات على الصحة.

- الضغط الحاد: هذا النوع من الضغوط هو نتيجة لأحداث أو مواقف معينة تسبب اضطراباً مؤقتاً للنشاط الطبيعي (وفاة شخص عزيز، حادث، خسارة مالية...) أو توقع حدث مزعزع للاستقرار تماماً حيث يشعر الفرد أنه غير قادر على التحكم في الموقف الذي ينطوي على عناصر من الجدة وعدم القدرة على التنبؤ أو تهديد الأنا، فالضغوط الحادة ليست بالضرورة أمورا سيئة لأنها تحفز الهرمونات التي تساعد على إدارة الوضع والتغيرات المصاحبة له فهي تهدف إلى أقصى قدر من فرص الحفاظ على العضوية وذلك من خلال تعبئة قوى الفرد البدنية والعقلية عبر وسائط هرمونية منظمة للتوازن، لكن المشكلة تكمن عندما تكون تلك الضغوط بصورة متكررة بحيث يستمر الجسم في إنتاج الأدرينالين والكورتيزون مما يؤدي إلى انهيار طاقات المقاومة لدى الفرد.
- الضغط المزمن: يذهب ألونزو (2000) Alonzo إلى أن هذا الشكل من أشكال الضغط يتطور ببطيء ولكن برونه يكون بصورة مفاجئة، حيث يشير إلى أن الشخص لا يرى مخرجا إيجابيا أمام وضع ما مما يؤدي إلى فقدانه الأمل ومن ثم يوقف بحثه عن حلول.

وتنشأ بعض أشكال الضغط المزمن من التجارب المؤلمة خلال الطفولة تستمر أثارها السلبية في الوقت الحاضر. إن الخطر المرتبط بالضغوط المزمن هو تلك التغيرات الفيزيولوجية والسلوكية التي يتركها على الفرد، حيث توصلت دراسات كل من البرشت (1979) Albrecht، أفري وروزنفيلد (1981) Rosenfeld، Euerly، شافير (1982) shaffer أن الضغط المزمن يؤدي إلى تشوه للوظائف المعرفية وظهور عدة من المشاكل الصحية (صداع متكرر، اضطرابات هضمية وقلبية...).

كما أوضحت نتائج الدراسة التي قام بها أندلر Endler أن مستوى الضغط المرتفع يؤدي إلى نتائج سلبية متعددة منها الفشل في الأداء وصعوبات في العلاقات وأمراض نفسية وسيكوسوماتية ترتبط بقلق الحالة، وبالتالي فإن الضغوط النفسية تختلف من حيث شدتها وواقعها على الأفراد. (ساعد 2019 ص 67، ص 68).

6. أثار الضغوط النفسية:

يختلف الأفراد في استجاباتهم تجاه الضغوط، فبعض الأفراد تكون استجاباتهم تكيفية فهي تساعد في التخفيف من الضغوط، وقد تكون استجابات أفراد آخرين لنفس الموقف الضاغطة استجابات غير تكيفية، والتي تؤدي إلى تفاقم المطالب المفروضة على الفرد.

وقد أثبت الباحثون Tyrll، وCohen (1999)، وDoyle وMcDonald (2001)، وBialiaskas (2003)، وJenkins (1993) بأنه عندما تتزايد المطالب المفروضة على الفرد، وتتجاوز قدراته التكيفية، فإنها تؤدي إلى أمراض عديدة ويمكن ملاحظة آثار الضغط النفسي في جوانب مختلفة في حياة الفرد ومن أهمها:

1_ الجوانب الانفعالية: وتتمثل بردود فعل الفرد واستجاباته على مستوى مشاعره وعواطفه، ويعتبر القلق من أكثر ردود الفعل الشائعة للضغوط النفسية والذي يتمثل بالخوف من حدوث شيء ما غير سار، وكذلك فإن الضغوط الشديدة تؤدي بالفرد إلى الاكتئاب النفسي، وتسيطر عليه الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب والأرق.

2_ الجوانب الجسمية: وتتمثل أبرز الجوانب الجسمية للضغوط النفسية في الشكاوة النفس جسمية والأمراض المختلفة مثل: الصداع، ألم الظهر، وتشنجات في العضلات، وضغط الدم، وقرحة المعدة والأمعاء، وفقدان الشهية، والربو وحساسية الجهاز التنفسي، والاضطرابات الجلدية مثل الصدفية، حب الشباب، وضعف المناعة.

3_ الجوانب المعرفية: وتتضمن التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية، مثل: الإدراك والقدرة على الحكم وحل المشكلات، وكذلك تتأثر الذاكرة والانتباه، فيصبح من الصعب على الفرد تركيز انتباهه على مهمة معينة.

4_ الجوانب السلوكية: أظهرت كثير من الدراسات بأن الضغط النفسي قد يكون سببا مباشرا للعنف وإدمان الكحول والمخدرات والتدخين، وكذلك تتأثر طريقة أداء الفرد لأعماله ومهامه اليومية، بسبب ما يعانيه من ضغوط نفسية.

5_ الجوانب الاجتماعية: تتأثر حياة الفرد الاجتماعية وعلاقته مع الآخرين سواء في الأسرة أو في المجتمع الخارجي بسبب الضغط النفسي، مما يؤدي به إلى إنهاء العلاقات الاجتماعية أو تقليصها واضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية، والفشل في أداء الدور، وقد يؤدي إلى الوحدة والعزلة الاجتماعية. (السمران، المساعد، 2014، ص26، ص27).

7. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة بها وأثر تلك الانفعالات على الصحة النفسية فيما يلي سنعرض بعضها:

أولاً: نظرية التحليل النفسي:

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم فرويد الضغوط النفسية التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات، فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أو داخل الفرد نفسه، فعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها الأنا الأعلى فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.

وطبقاً للنظرية النفسية التحليلية فإن معظم الأفراد لديهم صراعات لا شعورية وهذه الصراعات تكون لدى البعض أكثر حدة وعدداً، فهؤلاء الناس يرون ظروف وأحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية وأن أساليب مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت الذي اعتبره فرويد ميكانيكية الدفاع تجاه الضغوط، فالذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل والشعور تكبت في اللاشعور، وكبت المشاعر والرغبات يتم في الطفولة المبكرة يتم في مرحلة الطفولة، يرافق ذلك الشعور بالذنب، مما يؤدي إلى معاناة الفرد من آثار الضغوط النفسية وإصابته لاحقاً ببعض الاضطرابات النفسية وبعض الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب وغيرها، كما يرى علماء النفس التحليليون أن الضغوط النفسية الناتجة عن أي موقف أو سلوك هي بمثابة تعبير عن الصراع بين الهو الذي يمثل الرغبات والمشاعر الغريزية والتي تضبط وتحرم غالباً من المحيط الخارجي للفرد وبين الأنا الأعلى الذي يمثل الرقابة النفسية الداخلية أو ما يطلق عليه الضمير فالتفاعلات والصراعات هذه تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية عند الفرد.

ويؤكد يونغ على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض الاضطرابات النفسية، أنه ناتج عن الطاقة التي هي تولد مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسان أنواع من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة وتغيير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط الذي تحتاج إلى علاج نفسي وطبي.

ثانيا: النظرية السلوكية

لقد فسّر السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرات حيادية أثناء الأزمنة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعة أو مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية التي يعيش فيها يعتبر متباً للسلوك قبل وقوعه ورأوا أن تكيف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومغزى، وأن جسم الإنسان ليس سلبيا بل هو فعال يسعى لأن يتكيف ولا تفسر تفاعلات الجسم وحدها بل أن جسم الإنسان ومحيطه الاجتماعي يفسران معا ما يعانيه الفرد من اضطرابات.

وحسب السلوكيون فإن النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك ومدى تأثيره على نمط سلوك الفرد المعتاد، والضغط في نظرهم يؤدي إلى القلق ولكنه يكون أحيانا ناجحا وعمليا لأنه يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل، كما أن الضغط النفسي يفيد الإنسان في أنه يعلمه أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويهيئ شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يواجهه مستقبلا من أحداث.

ويرون أيضا أنه لن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطئ إلا بعد معرفة الضغوط النفسية الواقعة عليه وبالتالي يسهل تعديله والتخلص من مسببات هذا السلوك. (النوايسة، 2013، ص18، ص19، ص20).

ثالثا: نظرية هنري موراي (Murray 1938)

مفهوم الضغط من خلال هذه النظرية يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، وأن الضغط في أبسط معانيه يمثل صفة أو خاصية لموضوع بيئي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، كما أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته، ويوضح موراي أن سلوك الفرد غالبا ما يرتبط ارتباطا وثيقا بضغط (بيتا)، ولكنه من المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الثقة بين ضغوط (بيتا) التي يستجيب لها الفرد، وبين ضغوط (ألفا) الموجودة بالفعل، وقد وضع (موراي) تصنيفات مختلفة للضغوط من أجل أغراض معينة.

وقد قدم موراي قائمة بأهم الضغوط التي تواجه الفرد أهمها:

- 1_ ضغوط نقص التأييد الأسري.
- 2_ ضغط الأخطار والكوارث الطبيعية.
- 3_ ضغط النقص والضياع.
- 4_ ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة.
- 5_ ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار.
- 6_ ضغط الخصوم والأقران المتنافسين.
- 7_ ضغط ولاة اخوان.
- 8_ ضغط العدوان.
- 9_ ضغط السيطرة والقسر والمنع.
- 10_ ضغط العطف على الآخر والتسامح.
- 11_ ضغط العطف من الآخر وطلب الرفق.
- 12_ ضغط الانقياد والمدح والتقدير.

وهكذا حسب موراي تكون الحاجات النفسية قوي دافعة، لكنها لا تعمل بمفردها، وانما تتظاهر مع القوى البيئية في ديناميكية من أجل انبثاق السلوك الإنساني، فالعوز الذي ينشأ عن وجود الحاجة يهدد كيان الفرد ويهز استقراره واتزانه يزيد من التوتر والالاحاح لديه من أجل الاشباع ويطل الانسان يناطل في بيئته، ويبحث عن مسيرات تيسر له الاشباع وتحقيق له اللذة، فيتواجه مع الأشخاص أو الوضعيات وهذه أما أن تيسر أو تعيق الاشباع.

رابعاً: نظرية التقدير المعرفي لازاروس

نشأت نظرية التقدير المعرفي نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الادراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي هو مفهوم يعتمد في الأساس على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير الفرد لحجم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه ربط بين البيئة المحيطة للفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك

يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على أنه ضاغط على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين.

ولقد وضع لازاروس فكرة التقدير او التقييم وذكر لهما نوعين:

- التقييم الأولي: ويقصد به تقييم الفرد للحديث وتقديره له هل هو سلبي أو إيجابي أو عادي، فإذا أدركه بأنه سلبي يقوم بتقييم، هل الحدث مؤدي؟ مهدد؟
- التقييم الثانوي: ويقصد به تقييم الفرد لإمكاناته الشخصية والمالية والاجتماعية لمواجهة الحدث الذي قدره كحدث ضاغط ويعتبر لازاروس أن التوازن بين نوعي التقييم هو الحكم على مدى إدراكه للضغوط فيمن يكون الضرر أو التحديد أو التحدي أعلى من إمكانات المواجهة (التكيف) فإن الفرد سوف يدرك الضغط وتظهر لديه ردود فعل الضغوط النفسية (أيبو، 2019، ص99، ص100، ص101).

خامسا: نظرية تاندر التكيف

ويؤكدها الطبيب الكندي الأصل Hans Selye (1982) وقد شرح في كتابه ضغوط الحياة الذي ألفه سنة 1956 عندما كان طالبا في كلية الطب والذي تحدث فيه عن جملة أعراض التكيف وهي مجموعة من الأعراض والتغيرات التي تحدث عندما يتعرض الكائن الحي لضغوط شديدة من أجل تحقيق نوع من التوافق بين الكائن والبيئة الضاغطة وتتكون هذه الأعراض حسب سيلاي من ثلاث مراحل هي:

- 1) **مرحلة الإنذار:** تمثل هذه المرحلة استعداد الجسم لمقاومة مصدر توالد الضغط.
 - 2) **المرحلة المقاومة:** تمثل هذه المرحلة في تطبيق آليات التعامل أو المجابهة المختلفة بهدف الوصول إلى مستوى التكيف المقبول.
 - 3) **مرحلة الإنهاك:** وفيها يتم صرف كل الوسائل الدفاعية والتكيفية المدخرة وعليه فإن خلية المقاومة تنهار ويظهر الضغط الشديد أو الفشل الفسيولوجي وبالتالي يصبح الجسم غير قادر على المقاومة كما يصبح سريع التأثر بالأمراض، أما عن تواصل الضغط فنرجعها هذه النظرية إلى ثلاث عوامل هي:
- عوامل الضغط الجسدي: مثل الأحداث المزعجة، الحوادث، الألام الجسدية... إلخ.

- عوامل الضغط النفسي: مثل القلق، الانفعال، المخاوف بأنواعها الإرهاق الفكري.
- عوامل الضغط الاجتماعي: مثل الصراعات المهنية، والعلاقات الاجتماعية السيئة والعزلة.

سادسا: النظرية الاجتماعية البيئية

ظهرت هذه النظرية نتيجة لدراسات عديدة قام بها معهد البحوث الاجتماعية بجامعة متشغان والهدف منه هو توفير إطار نظري للبحث في تأثير العمل على الصحة، ولقد استعمله العديد من الباحثين كأساس للاستعمال في دراسات متعلقة بالضغط والعمل وقد تمت صياغة هذه النظرية من قبل Kan Frenah حيث يعتبر من رواد هذه النظرية وقد صاغا سنة 1962 نموذجا أسماه بالنموذج الاجتماعي البيئي للضغط.

وترى المدرسة الظواهرية الأمريكية والتي تهتم بدراسة العوامل الاجتماعية والتي يعتبرونها الأصل في الإصابة بأي مرض لأنها تمثل ضغوطا كبيرة على الفرد، وهذا ما يؤدي إلى الإصابة بالمرض العقلي. ولقد حاول ميكانيك Mechanic تفسير المشاكل المختارة التي تتعلق بعلم النفس الاجتماعي التكيفي، ويعرف ميكانيك الضغط على النحو التالي:

"استجابات غير مريحة يقوم بها الفرد في مواقف معينة، وأنه يغض النظر يواصل موضحا عما إذا كان الموقف ضاغطا أم لا فإن الاستجابات لهذا الموقف الضاغط تتوقف على أربع عوامل هي:

_ طاقة وقدرة الفرد.

_ المهارات والمحاولات الناتجة عن التطبيقات الجماعية والتقليدية.

_ الوسائل المعطاة للفرد من قبل البنية الاجتماعية.

_ المعايير التي تحدد أين وكيف يستعمل الفرد هذه العوامل أو الوسائل.

_ عندما يشعر الأفراد بأنهم ليسوا مستعدين لمواجهة الموقف المضغوط فإنهم يمرون بخبرة تتمثل في عدم الراحة المفرطة، وتنتج تلك المشاعر من فقدان المعلومات الملائمة والمهارات ومن جهل الفرد بالموقف أو الخصائص الشخصية المعينة للفرد مثل: انخفاض الثقة بالنفس، وبصفة عامة فإن الأفراد الذين لديهم مهارات واستعدادات أكثر من غيرهم تكون لهم القدرة على مباشرة العمل بثقة تامة أفضل من غيرهم ممن لا يملكون هذه الخصائص.

(مخلون، 2005-2006، ص 89، ص 92).

8. الاستراتيجيات الوقائية والعلاجية للضغط النفسي:

صنف لازاروس Lazaros الاستراتيجية التكيفية إلى مجموعتين أحدها تتعامل مع مصدر الضغط وتحاول تغييره عن طريق مجموعة من إجراءات سلوكية مباشرة الهدف منها تغيير الوضع أو الموقف المسبب واقعياً أو خيالياً للضغط في حين تتعامل الثانية مع الضغط ذاته بهدف التحقيق من حدته أو القضاء عليه مؤقتاً عن طريق مجموعة إجراءات سلوكية مهدئة وتصنف التقنيات المستخدمة للتعامل مع الضغوط ومواجهتها إلى ثلاث أنواع:

1_ الأسباب المعرفية:

تتمثل العمليات المعرفية أو الذهنية الأسلوب الذي يعتمد الفرد للتعامل مع مصادر التوتر لذلك يمكن القول إن الأساليب التي يتم توظيفها تتبع أساساً عن بعد ذهني أو معرفي ونستند في ذلك على افتراضيتين الأولى مفاده أن التعرض لمصادر الضغط النفسي لا يسبب في حد ذاته الانزعاج والتوتر بل نوعية رد الفعل من جانب الفرد هي التي تحدد النتيجة النهائية، من جانب آخر تستند إلى ما يعرف بالتفكير الإيجابي في مواجهة مواقف الحياة وهو ما ساعد على النظر إلى المشكلة من منظور إيجابي ومحاولة إعادة تقييمها للأمر الذي يسمح بتوفير الإمكانيات اللازمة لتجاوزها أو البحث عن الحلول الملائمة.

2_ التفرغ الانفعالي:

من خلال محاولة التعبير عن المشكل والتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة به، ويلعب الضحك وروح الدعابة دوراً في تخفيف آثار الضغوط على الفرد حيث يطلق مستويات عالية للأردنيات والكورتيزون تجعله يحس بالتحسن والشفاء، كما يمكن أن يوفر الضحك فرصة للهروب من الضغوط ومنع حدوث نوبات قلبية وانهايار عصبي والميل للانتحار.

3_ تغيير أسلوب الحياة:

هناك العديد من الأساليب والأنشطة التي تساعد في التخفيف من التوتر الداخلي والتخلص من آثار الضغوط النفسية على الفرد ونذكر منها:

_ القيام بنشاط بدني (التمارين الرياضية).

_ التدليك.

_ الاسترخاء.

_ العلاجات المائية.

_ اتباع نظام غذائي صحي.

_ الصلاة والقران.

_ الوخز بالإبر.

_ الاستماع للموسيقى.

_ العلاج بالألوان.

_ الدعم الاجتماعي.

_ دعم انفعالي.

_ دعم وسائلي (الوسائل المادية أو اللفظية).

(جدو، 2013-2014، ص90، ص91، ص92).

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل مفهوم الضغط النفسي والذي رأينا أنه من الصعب تحديد مفهوم دقيق متفق عليه وموحد وذلك لتواجد عدة عوامل متداخلة في تحديد مدى وكيفية تأثير الفرد بهذه الضغوط وكيفية استجابته لها ثم تطرقنا إلى أعراض الضغط وأشكاله ثم مصادره وأنواعه والآثار المترتبة عنه وكذا تكلمنا على النظريات المفسرة له لنصل إلى الاستراتيجيات الوقائية لتجنب أو التخفيف من شدة الضغط وهذا لدوام صحة نفسية للفرد وعيشه هنية بعيدة عن التوتر والمشاحنات.

الفصل الثالث: زراعة القوقعة

تمهيد

1. تعريف الاعاقة السمعية
2. أنواع الاعاقة السمعية
3. تعريف زراعة القوقعة
4. تعريف جهاز الزرع الموقعي ومكوناته
5. العوامل المؤثرة في نجاح زراعة القوقعة
6. قياس القدرة السمعية.

تمهيد:

تعد الإعاقة السمعية مشكلة كبيرة متعددة الجوانب سواء صحية تربوية اجتماعية على المصاب بها ومن حوله مما جعلها تكتسي أهمية كبيرة في ميدان البحث العلمي من خلال تعدد طرق التكفل والمعينات السمعية والأدوات والتقنيات الحديثة ومن هذه التقنيات العالمية الجديدة تقنية الزرع القوقعي.

وفي هذا العرض الموجز تستعرف على هذه التقنية ومكوناتها وانواعها وآلية عملها، مع معرفة أهم الشروط لترشح لزراعة القوقعة والعوامل المساعدة على نجاح هذه الزراعة القوقعة.

1. تعريف الإعاقة السمعية:

تختلف المصطلحات التي تستخدم للدلالة على الأشخاص الذين يعانون من إعاقة سمعية، وأكثر المصطلحات شيوعاً هي الإعاقة السمعية وتشير إلى مستويات متفاوتة من الضعف السمعي وتراوح في شدتها بين ضعف سمعي بسيط إلى ضعف سمعي شديد جداً .

ويقصد بها وجود مشاكل أو خلل وظيفي، يحول دون قيام الجهد السمعي بوظائفه عند الفرد أو تتأثر قدرة الفرد على سماع الأصوات المختلفة بشكل سلبي (فتحة وعبد العزيز، 99، 2010).

مصطلح الإعاقة السمعية من المصطلحات العامة، التي استخدمت التمييز أي فرد يعاني من فقدان السمع بعض النظر عين درجة القصور السمعي، الذي يعاني منه.

وأورد المؤتمر القومي الأول للتربية الخاصة الذي عقد في القاهرة وتعريف الإعاقة السمعية في فئتين:

الفئة الأولى: الصم الذين فقدوا السمع، أو من كان سمعهم ناقصاً إلى درجة أنهم يحتاجون إلى أساليب تعليمية تمكنهم من الاستيعاب دون مخاطبة كلامية

الفئة الثانية: ضعاف السمع الذين لديهم سمع ضعيف إلى درجة أنهم يحتاجون إلى ترتيبات خاصة أو تسهيلات

.....

كوافحة وعبد العزيز، 99، 2010

تعليم المفاهيم العلمية الخاصة الموضوع الصوت للمعاقين سمعياً

عامر اسماعيل صبري، عبد الراضي محمد في نوبي محمد

2. أنواع الإعاقة السمعية: هناك العديد من التصنيفات للإعاقة السمعية بناء العدة عوامل أهمها:

أ- التصنيف حسب موقع الإصابة:

الإعاقة السمعية التوصيلية: تنتج الإعاقة السمعية التوصيلية عن الإصابة في الأذن الخارجية أو الوسطى (صيوان وقناة الأذن الخارجية، وغشاء الطبلة والعظيمات الثلاث)، يمنع من نقل الموجات الصوتية إلى الأذن الداخلية ومن ثم عدم وصولها إلى المخ وبالتالي تؤدي إلى ضعف سمعي بسيط، ويلاحظ أن الذين لديهم هذا النوع من الإعاقة السمعية يتمتعون يتميز الأصوات العالية سبباً ويميلون إلى التكلم بصوت منخفض، ويتميز هذا النوع من الإعاقة السمعية (يتمتعون بتقديم أساليب علاجه سواء الجراحية أو غير الجراحية)

الإعاقة السمعية المركزية: تكون الإعاقة السمعية المركزية في حالة وجود خلل أو اضطراب يحول دون وصول الصوت من الممرات السمعية في جذع الدماغ أو المراكز السمعية في الدماغ، وفي هذا النوع تكون المعالجة الطبية والمعينات السمعية ذات فائدة محدودة.

ولكنه يستطيع التعلم في المدرسة العادية مع بعض الصعوبات التي يمكن التغلب عليها باستخدام معينات سمعية .

❖ الإعاقة السمعية المتوسطة: وتبلغ الخسارة السمعية عند هذه الفئة ما بين (46 - 69) ديسبال ويواجه الأفراد في هذه الفئة صعوبات كبيرة في المدرسة العادية بسبب قلة الحصول اللغوي لديهم بسبب الصعوبة في فهم الكلام.

❖ الإعاقة السمعية الشديدة: وتبلغ الخسارة السمعية عند هذه الفئة ما بين (70-89) ديسبال ويواجه الأفراد في هذه الفئة صعوبات كبيرة في النطق والكلام وصعوبة في الاستفادة بشكل كبير من المعينات السمعية وهم بحاجة إلى أساليب تعليمية خاصة من قبل معلمين مختصين. (الكوافحة، عبد العزيز، 101-2003).

ب- التصنيف حسب العمر الذي حدثت فيه الإعاقة السمعية :

يعتبر العمر الذي حدثت عن الإعاقة هام من حيث الأثر الذي تسريع الإعاقة السمعية على نمو واكتساب اللغة ومن هنا تقسم الإعاقة السمعية حسب

صمم ما قبل تعلم اللغة: وهو حدوث الإعاقة السمعية في عمر مبكر قبل أن يكتسب الطفل اللغة سواء كانت الإعاقة والدية أو مكتسبة.

في هذا النوع من صمم لا يستطيع الطفل أنا يكتسب اللغة أو الكلام بطريقة طبيعية فعندما لا يسمع الطفل فإنه بالتالي لم يستطع أن يقلد كلام الآخرين أو ملاحظة كلامه. ومن هنا يحتاج الطفل في هذه الحالة أن يتعلم اللغة عن طريق حاسة البصرة واستخدام لغة الإشارة وذلك لأن هذه الفئة فقدت قدرتها على الكلام لأنها لم تسمع ولم تتعلم ويطلق عليهم (الصمم).

❖ صمم ما بعد تعلم اللغة :

ويطلق هذا التصنيف على تلك الفئة من المعاقين سمعياً الذين قد فقدوا قدرتهم على الكلام لأنها سمعة وتعلمت اللغة ويطلق عليهم (الصمم فقط). (نوري القش والمعايطة، 87، 2008).

ج- التصنيف تبعاً لمقدار الخسارة السمعية :

ويعتمد هذا التصنيف على در درجة فقدان السمع مقاسة بالديسبل وتقسم إلى:

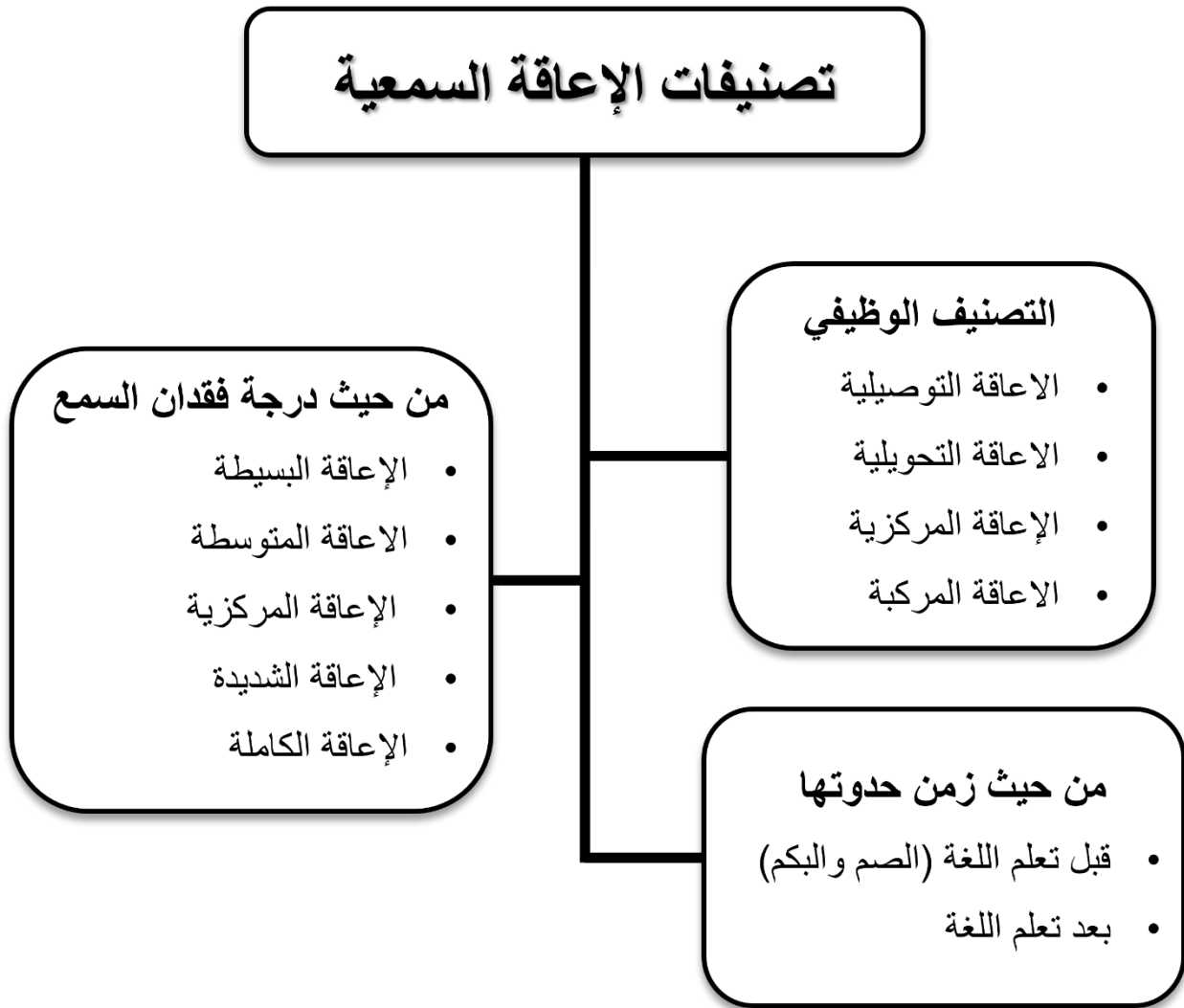
وتبلغ هذه الخسارة الأفراد المعاقين سمعياً ما بين (20-39) الفئة من الادل ويواجه الطفل في هديه هذه الفئة صعوبات في السمع.

❖ الإعاقة التحويلية: الحسية العصبية تكمن المشكلة في وجود خلل أو اضطراب في الأذن الداخلية أو

في العصب السمعي فيصعب عليها استقبال الموجات الصوتية أو تعجز عن تحويلها إلى موجات

كهربائية أو يحدث تشويه في الصوت فيعجز المخ عن تميزه

❖ الإعاقة السمعية المركبة: وهي التي تنتج عن خلل في كل أجزاء السمع السابقة



شكل (2): تصنيفات الإعاقة السمعية

زاد صائب وحسونة مأمون، والعلي، وائل الريسيري شريفة، والجلامدة فوزية والشрман وائل والقبالي يحيي العابد يوسف: دست. اساسيات التربية الخاصة. د ط - عمان: دار المسيرة للتسيير والتوزيع

القمش مصطفى النوري والمقابلة خليل عبد الرحمن (2004) بسكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة مقدمة في التربية الخاصة ط6. عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة

3. تعريف زراعة القوقعة:

زراعة القوقعة هي جهاز يمكنه أن يساعدك وإذا كان لديك ضعف سمع شديد حيث أنه يسمح لك باستقبال معلومات عن طريق عصبك السمعي، ومع ذلك فإنه لا يؤدي إلى السمع الطبيعي زراعة القوقعة

تستخدم في حالات ضعف السمع الحسي العصبي هذا يعني أن ضعف، وفقدان السمع هو سبب مشكلة في الأذن الداخلية حيث مع القوقعة.

القوقعة تحتوي على شعيرات داخلية، هذه الشعيرات تساعدك على السمع وعندما تتضرر هذه الشعيرات، فإنها تتوقف عن إرسال الأصوات إلى العصب السمعي. فزراعة القوقعة تتخطى هذه الشعيرات المتضررة وتقوم لإرسال الصوت الى العصب السمعي.

زراعة القوقعة ليست جديدة، قامت وكالة إدارة الغذاء الدواء بالموافقة على أول زراعة قوقعة للبالغين في عام (1988) وللأطفال في عام (1990).

عدد الأشخاص الحاصلين على زراعة القوقعة حول العالم في تزايد مستمر حتى انه تجاوز ال 200، 324 شخص تقول الكاتبة أن أول عملية زرع قوقعة حضرتها: لقد اندهشت بالعملية وتفاصيلها ومن يومها لم أتوقف عن الوثوق بهذه التكنولوجيا الرائعة وقدرتها على تغيير حياة الانسان .1 ديا لأعياد ص 4 سنة 2019
1كتاب زراعة الموقفة (رحلة إلى السمع). ديا لأعياد حقوق التأليف والنشر 2019 ص 4 سنة 2019

وفي تعريف آخر لزراعة القوقعة : من عملية جراحية يغرّس فيها جهاز إلكتروني داخل الأذن الداخلية للمساعدة على السمع ينقسم الجهاز إلى قسمين: الأول داخلي يسمى القوقعة المزروعة والثاني خارجي يسمى المبرمج والمعالج الكلام حيث يزرع الجزء الأول أثناء العملية بينما يركب الجزء الثاني بعد العملية بأربعة أسابيع ولا تعيد زراعة القوقعة السمع للأشخاص المصابين بضعف السمع إطلاقاً وإنما تعمل على تحفيز العصب السمعي مباشرة لعصب السمع والذي تبعلها بدوره الى الدماغ، وتناسب القوقعة الإلكترونية الأطفال المصابين بالصمم قبل أو بعد تعليمهم للغة ولكن تجرى في البالغين قبل اكتساب اللغة .3

من سبق لدي الأطفال زارعي القوقعة الإلكترونية وعلاقة بصمود أمهاتهم الباحثة أممية مجلة البحث العلمي في الأذن العدد سابع عشر لسنة 2016

4. تعرف جهاز الزرع القوقعي

أ- ما هي القوقعة: القوقعة عبارة عن بنية حلزونية الشكل مملوءة بالسوائل في الأذن الداخلية وهو المسؤول عن تحويل الاهتزازات الصوتية إلى اشارات كهربائية يتم إرسالها الى الدماغ لتفسيرها - تلعب

القوقعة دورا حاسما في عملية السمع وشارك في اكتشاف ومعالجة ترددات الصوت المختلفة 1 ديالا

عبد ص 6. 2019.

القوقعة هي جزء من الأذن الوسطى وتعتبر مجموعة من العظام الثلاث المتراكبة والمتصلة معا، وتشمل العظمة الركابية المطرقة) والعظمة الحمائية (السندان) والعظمة الركابية (الركابية) تعمل هذه العظام معا لتحويل الاهتزازات الصوتية. إلى اشارات عصبية يمكن للمخ تفسيرها كما أن الموقعة يساعد في تكيف شدة الصوت بحيث لا تتعرض الأذن الداخلية لأضرار نتيجة لصوت قوي. 2 ديالا عياد ص6. 2019

كتاب زراعة القوقعة (رحلة إلى السمع) ديالا عياد ص 6-2019.

ب-جهاز الزرع القوقعي ومكوناته :

هو عبارة عن طرف صناعي كهربائي قابل للزرع طوله 52ملم، وعرضه 15.7 ملم، يحول المعلومات الصوتية إلى نبضات كهربائية دقيقة، وبالتالي فإن مبداءها يختلف تماما عن الطرف الاصطناعي المضخم يتكون زراعة القوقعة الصناعية من جزء خارجي قابل للإزالة وجزء مزروع ويتضمن الجزء الخارجي الميكروفون ومعالجا صوتيا، وهوائيا مغناطيسيا، يتم وضع الميكروفون خلف البوق، فهو يجمع الأصوات، يقوم المعالج بعد ذلك ترميز المعلومات إلى نبضات كهربائية وينقل الهوائي هذه المعلومات إلى الجزء الداخلي غير الجلد، تم توفير الطاقة عن طريق بطاريات قابلة للشحن أو بطاريات يمكن التخلص منها .

يتكون الجزء المزروع من معالج وأقطاب كهربائية وهو متوافق حيويا وبدون طاقته الخاصة، يتم وضع المعالج تحت الجلد حجرة العظام الخلفية الأذنية وينقل المعلومات الحامل في حمل القطب الكهربائي وبالتالي يتم تحفيز العقدة الأولى مباشرة بواسطة الأقطاب الكهربائية من خلال القوقعة المثبتة في الشكل المقابل.

تتم معالجة المعلومات السمعية على نطاقات تردد تتراوح من 250 إلى 8000 هرتز ويتم التحكم في شدة النبضات من أجل تقليل الضوضاء في الخلفية تحت التحفيز الرائد في البيئات الصاخبة .

5. العوامل المؤثرة في نجاح زراعة الموقعة :

إن قرار زراعة القوقعة الصناعية هو نتيجة تفكير يشارك فيه فريق الزراعة والأسرة ومركز إعادة التأهيل، توفر المقابلة مع أولياء الأمور معلومات حول مبارك عملية الزرع وحدودها ومخاطرها المستقبلية .

يتحقق مخطط السمع بدون الأطراف الصناعية القوية ومعها من صحة مؤشر قياس السمع ويتيح الفحص السريري للأنف والأذن والحجرة إمكانية القضاء على البؤر المعدية وقبل كل شيء توجيه البحث في الأمراض المرتبطة بها في سياق الصميم المتلازمي أو الصميم الوراثي، إذا لم يتم إجراء ذلك بالفعل فحص الأطفال العام والمتخصص حسب طلب فحص قاع العين مخطط كهربية القلب، البحث عن الحالات الشاذة أو الأمراض العصبية المرتبطة بها .

يبحث الماسح الصخري عن تشوهات الأذن الداخلية وتوضع التقارير الجراحية ينبغي تقديم التصوير بالرنين المغناطيسي والدماغ بشكل منهجي إن أمكن، وهو ضروري عند ما يكون سبب الصمم هو التهاب السحايا، أو عند ما يكون هناك تلف معروف في الجهاز العصبية المركزي.

الطهي النظامي: ويتم هذا الاختبار وتحت التخدير العام عند الطفل، يقوم بتقييم جودة الاستجابة الموجه، التماس قدرات الطفل على الاكتساب والاندماج كما يزوده لمهاراته الإدراكية واللغوية.

تضمن المقابلة النفسية للوالدين تقييم الطفل إذا لتزم الأمر فمن الضروري التواصل مع الطبيب النفسي الذي يتابع الأسرة والطفل لإكمال التقييم أو مناقشة السياق الذي يتم فيه المشروع.

المشروع التعليمي والمدرسي: يجب على فريق الزرع التأكد من توفير الدعم الكافي للأم في التواصل مع التطوير الأمثل للنتائج مع الزرع يجب اجراء علاج النطق عدة مراتها في الأسبوع، خاصة في السنوات الأولى بعد الجراحة ويجب عليها أن تسعى إلى تطوير المسار السمعي بالزرع والعمل بالتوازي مع تنفيذ اللغة ومن الضروري أيضا التخطيط المشروع مدرسة متوافق مع زراعة القوقعة(.....)

كما يمكن اضافة من الشروط الي يجب احترامها

- السن: حيث يفضل اخضاع الاشخاص المستفيدين من الزرع القوقعي في سن مبكر من أجل الحصول على أفضل النتائج جود حالة من الصمم العصبي الحسي الشديد المزدوج ومنهم الاشخاص ذوو الصمم الحاد، الأشخاص ذو الصمم العميق والأشخاص ذو الصمم الكلي.
- عدم وجود أي موانع طبية
- عدم استفادة المصاب من العينات الطبيعية بعد 6 أشهر من المحاولة على الأقل .
- الاعتبارات والاحتياطات اليومية للمحافظة على الجهاز ومنها حفظ الأجزاء الخارجية للجهاز بعيداً عن الماء

- وتجنب تعريضها للكهرباء الساكنة وتجنب بعض الرياضات العنيفة التي قد يسبب ضربات قوية للرأس كالملاكمة وعدم مرور المريضة خلال أجهزة كشف المعادن الموجودة في المطارات وبعض المحلات التجارية .
 - القدرة على استيعاب الكلام قبل فقدان السمع وهو ما يقلل فترة التأهيل
 - استعمال السماع العادية فالطفل المعتمد على السماع العادية يستطيع التكيف مع القوقعة بسهولة أكبر
 - فترة فقدان السمع: فكلما قلت فترة فقدان السمع كلما وكلما زادت فائدة زراعة القوقعة بسهولة أكبر
 - اختبارات نفسية لمعرفة ما إذ كان المريضة قادر على التعامل مع الغرسة الصناعية أم لا.
- (د بزواوي نور الهدى وعثماني، نعيمة عطر، 2020، ص 137).

6. قياس القدرة السمعية:

تقاس القدرة على السمع لدى الانسان بواسطة جهاز تناسب يسمى جهاز القياس السمعية Audiometer ويعتبر هذا الجهاز من أحدث الوسائل قياس السمع نقدها والتختت اما في المدارس العامة القياس درجة الصوت النقية، حيث يصدر هذا الجهاز نعمات صوتية متفاوتة على نطاق واسع من حيث طبقتها وارتفاعها .

وتكون الجهاز في أربعة أجزاء هي:

(1) الجهاز الذي تصدر منه الأصوات.

(2) الجزء الخاص باختيار وانتقاء الذبذبات الصوتية.

(3) الجزء الخافت يتغير الذبذبات.

(4) الجزء المشغل الذي ينتقل النعمة النقية إلى الأذن.

ويتعين على الأخصائي قلب السمع أن يحد وشدة الصوت الذي يستطيع أن يسمعه الفرد، حيث يتم توصيل الصوت المراد فحص الفرد عليه بواسطة سماعة الأذن خاصة، ويسمى هذا النوع من الفحص بالفحص عبر التوصيل الهوائي، أما توصل صوت الصوت إلى الأذن من خلال عظام الجمجمة فيسمى بـ الفحص عبر التوصيل العظمي، ويقوم اخصائي قياس السمع بتمرير أصوات مختلطة في جهاز قياس السمعى تختلف في أنواعها وشدتها ويتطلب من المفحوص الضغط على الزر ميعين عند سماعه للصوت.

وهناك قلم خاص يرسم الاستجابات الصوتية لدي المفحوص على تشكل رسم بياني بين أماكن القوة وأماكن الضعف في سمع المفحوص وبين القال المسؤول عن ضعف السمع هل هو في الأذن الوسطى أو في الأذن الداخلية، وهل الخلل السمعي من النوع التوصيلي، أو له علاقة بالعصب السمعي. ويبقى أخصائي قياس سمع عن هذا الجهاز في القيام بفحص سمع الطفل فحصا كاملا، وتحليلها تحليلا شاملا .

أ- القياس السمعي:

أنواع الاختبارات المستحدثة للأطفال الرضع

ب- الاختبارات السلوكية:

تشد هذه الاختبارات على احداث أو مراقبة السلوك وقياس السمع بتعزيز النطق وقياس السمع عن طريق العب، ويشمل الاختيار السلوكي على تجاوبا الرضيع أو الطفل للأصوات، مثلا بالالنفات.

ج- الاختبارات الحسية (المحسوسة) :

تهدف هذه الاختبارات إلى قياس الاستجابة الفعلية الجسدية لدى جزء محدد من الجهاز السمعي، وتطلب تعاوننا بسيطا أو منعدما من الطفل، ويشمل هذه الاختبارات على اختيار استجابة ساق الدماغ السمعي واختيار أداء الأذن الصوتي، والاستجابة السمعية المستقرة، وأيضا اختيار سمع الطبله وهو اختبار حسي آخر يعطي معلومات عن أداء الأذن الصوتي، والاستجابة السمعية المستقرة وأيضا اختبار سمع الطبله وهو اختبار حسي آخر يعطي معلومات الأذن الوسطى.

الفصل الرابع: الجانب الميداني

التمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية
2. منهج الدراسة
3. عينة الدراسة
4. أداة جمع البيانات
5. إجراءات تطبيق الدراسة

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية اختبار أولى للعروض حيث تعطينا النتائج الأولية ومؤشرات لمدى صلاحية هذه العروض وما هي التعديلات الواجب إدخالها على العروض وإذا كانت تحتاج إلى تعديلات، ويمكن الباحث عن اظهار مدى كفاءة إجراء البحث والمقاييس الى اختبارات لقياس المتغيرات والهدف منها معرفة مناسبة البيانات إلى تحصل عليها للدراسة، كما يتأكد من صلاحية المعلومات التي يستخدمها للدراسة. (رجاء محمد بوعلام 2006، ص 168)

.....قمنا بالدراسة الاستطلاعية بالمؤسسة الاستشفائية عبد الزراق بوحارة في مصلحة جراحة الأنف والأذن والحجرة شهر ديسمبر أين قمنا بإجراء المقابلات مع أمهات أطفال زرع القوقعة بمساعدة المختصة النفسية بالمصلحة، وكذلك رئيس المصلحة ولقد شملت الدراسة (05) حالات من الأمهات.

خصائص الدراسة الاقنطاعية: ففي البداية قمنا بتطبيق ذليل المقابلة وبعدها مقياس الضغط النفسي.

نتائج الدراسة: مفهومة للأمهات ولم تحدث فيها أي تغيير

1. منهج البحث:

المهج العيادي المناسب والملائم لطبيعة فرضياتنا وموضوع الدراسة من جهة والفردية الحالات من جهة آخر فالمنهج العيادي هو بمثابة الملاحظات العميقة والمستمرة للحالات الخاصة والذي من خصائصه دراسته كل حالة فردية (1383.921 ▪ RoLamd, 1983.)

السيرة ويقوم المنهج هذا على دراسته الحالة باعتبارها الطريقة الأنسب لفهم الشامل للحالة الفردية ولحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات عن المفحوص

فدراسة الحالة حسب "مصطفى عبد المعطى" هي نوع من البحث المتعلق بالعوامل المعقدة التي تساهم في فردية وحدة اجتماعية فعن طريق استخدام عدد من أدوات البحث والاطلاع على الخبرات الماضية للحالة وعلاقتها بالبيئة وبعد التعمق في العوامل مع القوى التي تحكم سلوكها وتحليل نتائج تلك العوامل وعلاقتها، ويستطيع الفاحص أن ينشأ صورة متكاملة عن الحالة.

وهي ملاحظة معمقة لموضوع معين قد يستمر أحيانا لثواني يتم فيها جمع المعطيات عن نفس الشخص من كل الجوانب (Non Nonbenkasillame 1949.PLA) .

2. تعريف دراسة الحالة :

إن مصطلح دراسة الحالة يستخدم للإشارة إلى عملية جمع البيانات، وإلى البيانات نفسها واستخدامها كإكلينيكية إلا أن "هيذا بولجار" تفضل استخدام دراسته حالة للإشارة إلى استخدام مصطلح تاريخ للإشارة الحالة للإشارة إلى البيانات استخدام طريقة دراسة الحالة للاستخدام العلمي التاريخ الحالة وتشكل الوثائق الشخصية وبروتوكولات لاختبارات وسجلات المقابلات التشخيصية والعلاجية تاريخ الحالة إلا انها لا تمثل دراسة الحانة بوصفها طريقة البحث (عباد الخطيب، 1999، ص 69) .

حدود البحث: تم اجراء البحث في المؤسسة الاستشفائية عبد الرزاق بوحارة سكيكدة.

التعريف بالمؤسسة:

في 26 ابريل 2006 بموجب المرسوم التنفيذي رقم 06/ 143 ثم انشاء مؤسسته مستشفى سكيكدة، تتمتع مؤسسته مستشفى سكيكدة بالشخصية الاعتبارية والاستقلال المالي مهامها:

- ضمان الأنشطة في مجال التشخيص والاستكشاف
- الرعاية والوقاية والتأهيل الطبي والاستشفائي، وأي نشاط يساهم في حماية الصحة وتعزيزها
- تطبيق البرامج الصحية الوطنية والاقليمية والمحلية
- المساهمة في حماية البيئة وتعزيزها في مجال الوقاية والنظافة والصرف الصحي.
- ضمان تنظيم وبرمجة توزيع الرعاية المتخصصة الإدارة بعض الأمراض
- ضمان وتنظيم الأنشطة المتعلقة بالصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة

يتكون المشفى من عدة مصالح

- مصلحة جراحة الفم والوجه والفكين
- مصلحة حديثي الولادة
- مصلحة الأوعية الدموية
- استعجالات الطبية والجراحية

- مصلحة الانعاش
- الجراحة العامة
- جراحة الأطفال
- جراحة الأنف والأذن والحنجرة.
- مصلحة جراحة العظام والرضوض
- المسالك البولية
- طب العيون
- ومنصة تقنية
- مصلحة الأشعة
- عرف العمليات
- بنك الدم
- الصيدلانية
- المخبر

في كل مصلحة من المصالح المذكورة عدا المنصات التقنية يوجد مكتب الاخصائي النفسي والخلية الاصغاء للمشفى.

مدة البحث: مدة البحث 4 أشهر من شهر ديسمبر حيث التقينا أول مرة بالأمهات أثناء تحضيرهم لفحص قبل عملية الزرع إلى شهر أبريل 2024 بعد عملية الزرع.

مدة البحث: كانت الفترة الزمنية التي استغرقها البحث 4 أشهر من جانفي إلى شهر ماي 2024

مجموعة البحث شروط انتقاء مجموعة البحث:

أن تكون مجموعة البحث أمهات الأطفال زرع الفرقة

مجموعة البنت وخصائصها :

عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسية يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن تم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل الدراسة الأصيلة. (محمد عبيدات، 1999، ص 48).

في بحثنا قمنا باختيار العينة لمجموعة البحث الي عددها (5) حسب حالات سنها ما بين (31-48) سنة وذلك بطريقه القصديه

الحالة	السن	المستوى الدراسي	عدد الابناء	سن الابن الأصم	سن اكتشاف الاضطراب

مكان وزمان اجراء البحث:

مؤسسة عند الزراق بوحارة، مصلحة جراحة الأنف والأذن والحنجرة

الأدوات المستخدمة:

1. الملاحظة العادية (تعريفها)
2. المقابلة العيادية نصف موجهه (تعريفها)
3. المقابلة نصف موجهه تطرقنا إلى محاور البيانات الخاصة بالأم (السن، المستوى الدراسي، عدد الأولاد، مكان السكن، نوع الأسرة)

المحور الثاني البيانات العامة حول الطفل يشمل 5 أسئلة (اسم الطفل، جنسه، عمره رتبته بين الاخوة، من الكتاف الاضطراب الاعاقة السمعية)

المحور الثالث الحالة النفسية للأم قبل وبعد اكتشاف الحالة يشمل حول طريقة تعامل الأم مع الوضعية

المحور الرابع: الحياة العلائقية تشمل أسئلة حول علاقة الأم (طفلها، زوجها، الأسرة، الأصدقاء)

المحور السادس: النظرة المستقبلية يشمل أسئلة حول نظرة الأم المستقبلية لطفلها.....

الحالات	السن	المستوى الدراسي	عمر الابن	جنس الابن	سن كشف المرض
امنية	38 سنة	جامعية	3 سنوات	انثى	4 أشهر من الولادة
أميرة	32 سنة	جامعية عاملة	3 سنوات	ذكر	8 أشهر
يسمين	35 سنة	متوسط	3 سنوات	انثى	14 شهر
لمياء	42 سنة	متوسط	3 سنوات ونصف	انثى	3 سنوات
رزيقة	39	جامعية	4 سنوات	ذكر	5 أشهر

معايير انتقاء مجموعة البحث:

تحصلنا على مجموعة البحث عن طريق مصلحة جراحة الأنف والأذن والحنجرة، حيث عرفنا أنه سوف يتم زرع القوقعة للأطفال ذوي الإعاقة السمعية وتم التحضير للعملية من شهر جانفي إلى أن تم انجاز عملية الزرع في شهر مارس .

- ❖ أن يكون للأم طفل مصابا بالصمم
- ❖ أن يكون السن من 30 إلى 5 سنوات
- ❖ أن تكون لديها مواعيد منضمة في المصلحة حتى يتم الالتقاء بها والمقابلة.

أدوات الدراسة:

تعتبر أدوات البحث ذات أهمية فهي بمثابة مفاتيح يلجأ إليها الباحث لجمع المعلومات ولقد اعتمد المقابلة نصف موجهة وكذلك مقياس الضغط.....

المقابلة العيادية النصف موجهة:

يعرفها "عبد السلام عبد الغفار" أنها نوع من المحادثة بين المريض والأخصائي القيادي والعمل على حل المشكلات التي يواجهها والاسهام في تحقيق توافقه الشخصي وبناءا على ذلك توضع الأسئلة التي تهدف إلى الحصول على المعلومات عن تاريخ وخصائص وشخصية المريض وطبيعة المشكلات المطروحة.

مقياس الضغط النفسي

Cyssau catherine (1998) L'entretien on chinique, presse édition, paris.

مقياس ليفنستاين Leven stain

تعريف المقياس:

أعدّه الباحث افنستاين - venstein يهدف قياس الضغط ويتكون الاختبار من ثلاثون (30) عبارة تميز منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة .

البنود المباشرة تشمل 22 عبارة مثل هذه العبارات رقم: (2-3-4-5-6-8-9-11-12-14-15-16-19-20-22-23-24-26-27-28-30) تدل على وجود مؤشر ضغط مرتفع عند ما يجب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف وه تؤثر منخفض عند ما يجب عليها المفحوص والرفض.

البنود غير مباشرة (8) عبارات متمثلة في (1-7-10-13-17-21-25-29) تدل على وجود مؤشر مرتفع عند ما يجب عليها المقصود بالرفض وعلى مؤشر منخفض عند ما يجب عليها المفحوص بالرفض.

كيفية تطبيق المقياس:

يقوم الفاحص يشرح التعليمات الفرعية للفرد المعرض الوضعية القياس وتتمثل التعليمات الاختيار فيما يلي:

أمام كل عبارة ضع علامة (x) في الخانة التي تصنف ما ينطبق عليك عموماً وذلك خلال سنة أو السنتين الماضيتين أجب بسرعة دون أنا تزج نفسك لمراجعة إجابتك أو حرص من على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة.

وهناك أربع اختيارات عند الإجابة على كل عبارة وهي بالترتيب تقريباً أبد في أحياناً - 3 كثيراً، 4 عادة كيفية تصحيح الاختبار.

إن تصحيح الاختبار يتم بالتدرج فيها من 01- 4 نقاط وهيحسب نوع البنود، فالبنود المباشرة من (01 - 04) نقاط من اليمين إلى الشمال (تقريباً، أبدأ، عادة) أما البنود غير المباشرة فيتم تنقيطها من (04 - 01) من اليمين (تقريباً، أبدأ) إلى اليسار (العادة).

وبعد تنقيط كل بند تقوم بجمع الدرجات المحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار، تتم التنقيط حسب البنود المباشرة و..... مؤشر إدراك الضغط وفق المعادلة التالية: شرواح درجة مؤشر إدراك الضغط بين (0.5) وتدل على أدنى مستوى من الضغط إلى (1) ويدل على أعلى مستوى من الضغط.

الصدق وثبات المقياس:

حسب دراسة "الفينشتاين" التي قام بها للتحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي الذي يركز على مقارنة قياس إدراك الضغط مع المقاييس الأخرى للضغط، أظهرت النتائج أن هناك ارتباطا قويا بهذه المقياس مع سمة القلق الذي ب (0.75) ومع مقياس إدراك الضغط "كوهن" coha ويقدر ب (0.73) بينما سجل ارتباط معدل يقدر ب (0.56) مع مقياس الاكتئاب وارتباط ضغط يقدر ب (05) مع مقياس قلق الحالة

الثبات :

قام "لفنشاين" بمقياس التوافق الداخلي للاستبيان باستعمال عامل (ألفا) فأظهر وجود تماسك قوي يقدر ب (0.90) كما ظهر قياس اثبات المقياس باستعمال طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر بثمانية أيام وجود معامل ثبات مرتفع يقدر ب (0.80)، يشير "لفنشاين" وآخرون سنة (1993) بأن هذا الاستبيان يعتبر أداة ثمينة وإضافية لوسائل البحوث النفسية، الجسدية، ويمكن أن يكون عاملا تنبؤيا هاما للحالة للفرد لاحقا (بوسعة وبن توي، 2018 - 2019، ص 60).

أما الباحثة كاثرين سيسو (catrina salon) قرونها أنها محادثة بين الفاحص والمخصوص وجها لوجه تكون فيها صياغة العرضة واسعة وهي تسمح بإعادة ديناميكية التطورات المفسية، Catrinexssou، 1998 وفي هذا البحث كان هذا المحتوى المقابل العيادية تصف موجهة صلاحية استبيان إدراك الضغط وثباته على البيئة المحلية الجزائرية :

قامت الدكتورة "حكيمه أيت حمودة" بمقياس إدراك الضغط :لفنساين" وآخرون وطبقته على عينة من مدينة عنابة (الجزائر) للتأكد من صدق وثبات الاختبار على المجتمع المحلي، وقد عرضت الصورة الأولية على عشرة (10) أساتذة في قسم النفس وعلوم التربية بجامعة باجي مختار (عناية) وذلك التحديد مدى الكفاءة معنى البنود في اللغتين الانجليزية والعربية و تعديل بعض العبارات وذلك لتعطي مزيد من السيط وسهولة صياغة البنود ووضوحها .

وقد قامت بتطبيق الاختيار على عينة من الطلاب 28 فرد من طلاب قسم علم النفس، وطبقنا وسائل القياس مرتين بفاصل زمني يقدر بأسبوعين وتم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأولى والثاني اعتماد أعلى معامل ارتباط بيرسون person وكانت النتيجة أن معامل الارتباط للمقياس ذات دلالة إحصائية

مما يمكن القول أن المقياس مستوفي شروط ألتبات والصدق في نتائجه وصلاحيته استخدامه في البحث العلمي الحالي.

بوسعدية ياسين وين توي عماد - (219) الضغط النفسي لدى عينة من أمهات الأطفال التوحدين، مذكرة
 ماستر في علم النفس العيادي جامعة آكلي أولحاج البويرة

عرض بيانات الحالة الأولى:

- ❖ الأسم: أمينة
- ❖ السن : 38 سنة
- ❖ المستوى الدراسي : جامعي
- ❖ عدد الأولاد :4أطفال
- ❖ مكان السكن: سكيكدة (فردية)
- ❖ السن الإبن(ة): 3سنوات
- ❖ الجنس : أنثى
- ❖ الرتبة بين الإخوة :تحتل المرتبة الرابعة أي الأخيرة في ترتيب الأولاد
- ❖ سن إكتشاف المرض :4 أشهر من الولادة

ملخص المقابلة النصف موجهة:

تبلغ أمينة (38 سنة) ثمانية و ثلاثون سنة ذات مستوى تعليمي جامعي ماکثة بالبيت أم لأربعة أطفال ميسورة ماديا من مدينة سكيكدة في منزل منفرد لأمينة طفلة تبلغ من العمر 3 سنوات و نصف و هي صماء تحتل المرتبة الرابعة أي الأخيرة في ترتيب إخوتها و حسب الأم أصيبت بالصمم قبل الولادة .

أدرکت أن إبنتها مصابة بالصمم بعد 4 أشهر من الولادة عندما لاحظت أن إبنتها لا تستجيب للأصوات المحيطة بها و هذا ما أكده الطبيب الذي عاينها و شخص الإصابة قبل ولادتها فأصيبت بصدمة و لم تستطيع تصديق الأمر فدخلت في حالة إكتئاب و إهمال لكافة أفراد الأسرة فقد تغيرت حياتها كثيرا خاصة بعد الإستفسارات الكثيرة حول الإصابة و عن إمكانية وجود علاج لها لدى الطبيب المعالج هناك عملية زرع للقوقعة و لكن مكلفة أو تنتظرين دورك الذي قد يكون بعد سنوات هكذا قال الطبيب في الجزائر العاصمة تقول أمينة أثناء المقابلة هذه السنوات مرت عليا كسنوات الجمر وهذا ما عبرت و لقد تلقت الدعم من زوجها و أسرتها

فلقد أصبحت حساسة جدا و سريعة الغضب لأتفه الأسباب لا تبدل أي جهد أصبحت تشعر بالخمول و عدم الرضا على نفسها فهي تشعر أنها مقصرة في حق عائلتها تشعر دائما بالشرود و كثيرة التفكير و عدم قدرتها على خلق علاقة جيدة مع إبنتها و عدم اللامبالاة التي تسديها لإبنتها تشعرها بالألم و الحزن و الشعور بالذنب , تفكر أمينة دائما في مستقبل إبنتها (دراستها , زواجها , عملها) و هذا ماينطوي كثيرا عل طموحها و هو شفاء إبنتها فشعورها بالذنب نتيجة عدم رضاها بحملها فهي تقول أنني السبب في مرض إبنتي ربما أدوية تناولتها و عدم إهتمامي بحملي كان سبب في هذه الإعاقة , جاء يوم و إتصلوا بأمينة من مستشفى عبد الرزاق بوحارة مصلحة الأنف و الأذن و الحنجرة و هذا بمثابة معجزة بالنسبة لها لأن البروفيسور مسعودي تكفل بأطفال زرع القوقعة و ساعدته جمعية أصدقاء المريض و بمبلغ مالي مقدم من قبل الوالدين لإنجاح هذه العملية تقول أمينة و كأن الأمل رجح لحياتي و حياة إبنتي و أنا أشعر بالتوتر الشديد و الخوف و لكن أثق في الله سبحانه و تعالى و الشفاء من عنده .

في المقابلة الأولى قبل الزرع قمنا بقياس الضغط النفسي لأمينة فكانت النتائج كالتالي :

الوضعيات الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1- تشعر بالراحة	/			
2- تشعر بوجود متطلبات لديك			/	
3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق			/	
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها			/	
5- تشعر بالوحدة			/	
6- تجد نفسك في مواقف صراعية			/	
7- تشعر أنك تقوم بأشياء تحبها فعلا	/			
8- تشعر بالتعب			/	
9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك			/	
10- تشعر بالهدوء	/			
11- لديك عدة قرارات لإتخاذها			/	

	/			12- تشعر بالإحباط
		/		13- انت مليئ بالحيوية
	/			14- تشعر بالتوتر
	/			15- تبدو مشاكلها أنها تتراكم
	/			16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك
		/		17- تشعر بالأمن و الحماية
	/			18- لديك عدة مخاوف
		/		19- أنت تحت ضغط مقارنة بالآخرين
		/		20- تشعر بفقدان العزيمة
	/			21- تمنع نفسك
	/			22- أنت تخاف من المستقبل
	/			23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها
		/		24- تشعر أنك موضع إنتقاد و حكم
		/		25- أنت شخص خال من الهموم
	/			26- تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري
	/			27- تشعر بصعوبة الإرتخاء
	/			28- تشعر بعبئ المسؤولية
		/		29- لديك الوقت الكافي لنفسك
	/			30- تشعر أنك تحت ضغط مميت

مناقشة مقياس إدراك الضغط للحالة (أمانة)

بعد تنقيط المقياس و جمع النقاط تم الحصول على النقاط الخام المقدره ب(90) و بعد تطبيق معادلة مؤشر الضغط تم الحصول على مؤشر إدراك الضغط المقدر ب0.75 و يدل على مستوى مرتفع من الضغط ففي المقابلة نصف موجهة تحدثت على التفكير الدائم في مستقبل إبتها و هذا ما أثبتته الإختبار في البند 22) أنت خائف من المستقبل (الذي عبرت عليه بكثيرا و كذلك توافق كلامها في المقابلة مع المقياس في غضب الشديد و ضيق الخلق في السند 3 (أنت سريع الغضب و ضيق الخلق) بإجابتها أبقى كثيرا.

عرض نتائج المقياس بعد إجراء العملية :

الوضعيات الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1- تشعر بالراحة				/
2- تشعر بوجود متطلبات لديك		/		
3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق		/		
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها		/		
5- تشعر بالوحدة		/		
6- تجد نفسك في مواقف صراعية				/
7- تشعر أنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				/
8- تشعر بالتعب		/		
9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك		/		
10- تشعر بالهدوء		/		
11- لديك عدة قرارات لإتخاذها				/
12- تشعر بالإحباط		/		
13- انت مليئ بالحيوية			/	
14- تشعر بالتوتر		/		
15- تبدو مشاكلها أنها تتراكم		/		
16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك				/
17- تشعر بالأمن و الحماية		/		
18- لديك عدة مخاوف		/		
19- أنت تحت ضغط مقارنة بالآخرين		/		
20- تشعر بفقدان العزيمة		/		
21- تمنع نفسك				/
22- أنت تخاف من المستقبل		/		

		/		23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها
		/		24- تشعر أنك موضع إنتقاد و حكم
		/		25- أنت شخص خال من الهموم
		/		26- تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري
		/		27- تشعر بصعوبة الإرتخاء
/				28- تشعر بعبئ المسؤولية
		/		29- لديك الوقت الكافي لنفسك
		/		30- تشعر أنك تحت ضغط مميت

تفسير نتائج المقياس بعد عملية الزرع:

بعد عملية الزرع اعدنا تطبيق الإختبار للأم بعد شهرين تقريبا من العملية فكانت النتائج الخام 63 و بعد تطبيق معادلة مؤشر إدراك الضغط المقدر ب0.36 يدل على مستوى منخفض من الضغط النفسي أي أن بعد العملية تغيرت بعض إجاباتها للبنود التي تعبر عن الضغط المرتفع فالبنود 22 أصبح أحيانا بعد ما كان كثيرا و نفس الشيء بالنسبة للبنود 3.

عرض بيانات الحالة الرابعة :

- ❖ الأسم: لامية
- ❖ السن : 41
- ❖ المستوى الدراسي :9 أساسي
- ❖ عدد الأولاد : 4 أطفال
- ❖ مكان السكن: سكيكدة(نوع الأسرة صغيرة)
- ❖ إسم الطفل :جنى
- ❖ السن الإبن(ة): 4سنوات
- ❖ الجنس : أنثى
- ❖ الرتبة بين الإخوة : الثالثة بين أخواتها
- ❖ سن إكتشاف المرض:3سنوات و نصف بعد معاينة أطفونية

ملخص المقابلة النصف موجهة:

تبلغ لامية (41 سنة) أم لثلاث أطفال ذات مستوى تعليمي متوسط من مدينة سكيكدة لها منزل منفرد و هي ماکثة بالبيت ,إبنتها جنى طفلة تبلغ من العمر 4 سنوات و هي صماء تحتل المرتبة الثالثة بين أخواتها.

لم تكتشف الأم صمم إبنتها إلا في سن 3 سنوات بعد متابعة أطفونية تقول لامية تعطلت إبنتي عن الكلام فقررت أخذها للأطفوني مثلما نصحتني جرتي قبل أن أخذها إلى الطبيب فقال لي الأطفوني إفحصي إبنتك عند طبيب مختص في الأذن و الأنف و الحنجرة عندما أخذتها إلى طبيب مختص أخبرني أن إبنتي تعاني من الصمم فكانت بمثابة صدمة لي إنهرت بالبكاء أنا كنت بطبيعتي هادئة بعدها أصبحت جد قلقة و مضطربة أفكر كثيرا شاردة الذهن فزادت علاقتي بإبنتي أصبحت مهمة أكثر بها و الآن علاقتي مع زوجي جيدة و رائعة حسب قولها يدعمها و يساعدها خفف عني تلك الصدمة قليلا و كذلك أسرتي أمي و إخوتي و لكن أسرة الزوج محبطة بقولها و غير داعمة و هذا ماكان يوترني و يزيد من قلقي أشعر أحيانا أنني مقصرة في حق أسرتي أهملت قليلا أبنائي هذا شعوري مع أن زوجي لا يشككي من تقصيري كنت متشائمة جدا من المستقبل لأن دخل زوجي قليل و لا يسمح بإجراء عمليات غالية الثمن لإبنتي , أفكر دائما كيف ستدرس او كيف تعيش حياتها كأقرانها إلى أن سمعت أن هناك طبيب سيجري عملية الزرع القوقعي هنا في سكيكدة و يتم ذلك بتسجيل إسم الطفل و إنتضار موعد ليس ببعيد فعلا قمت بخطوة التسجيل واتصلوا بي بعد أشهر قليلة كانت فرحتي كبيرة و كأني كنت متأكدة أن إبنتي ستتحسن حالتها و بدأت أتأمل في مستقبل أفضل لها.

عرض نتائج مقياس إدراك الضغط قبل العملية :

الوضعيات الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1- تشعر بالراحة		/		
2- تشعر بوجود متطلبات لديك				/
3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق			/	
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها		/		
5- تشعر بالوحدة			/	
6- تجد نفسك في مواقف صراعية			/	

	/			7- تشعر أنك تقوم بأشياء تحبها فعلا
/				8- تشعر بالتعب
/				9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك
		/		10- تشعر بالهدوء
		/		11- لديك عدة قرارات لإتخاذها
/				12- تشعر بالإحباط
		/		13- انت مليئ بالحيوية
	/			14- تشعر بالتوتر
	/			15- تبدو مشاكلها أنها تتراكم
	/			16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك
		/		17- تشعر بالأمن و الحماية
/				18- لديك عدة مخاوف
/				19- أنت تحت ضغط مقارنة بالآخرين
	/			20- تشعر بفقدان العزيمة
		/		21- تمنع نفسك
/				22- أنت تخاف من المستقبل
	/			23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها
/				24- تشعر أنك موضع إنتقاد و حكم
		/		25- أنت شخص خال من الهموم
	/			26- تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري
		/		27- تشعر بصعوبة الإرتخاء
		/		28- تشعر بعبئ المسؤولية
		/		29- لديك الوقت الكافي لنفسك
/				30- تشعر أنك تحت ضغط مميت

مناقشة مقياس إدراك الضغط للحالة (ياسمين)

بعد تنقيط المقياس و جمع النقاط تم الحصول على النقاط الخام المقدره ب(100) و بعد تطبيق معادلة مؤشر الضغط تم الحصول على مؤشر إدراك الضغط المقدر ب0.77 و يدل على مستوى عالي جدا من الضغط و من خلال إجابتها بكثيرا و عادة على البنود المباشرة (5) و(8) و(12) في تشعر بالخدلان من قبل أهل الزوج و لم تجد المساندة من طرفهم و هذا مازاد من قلقها كما يظهر لنا جليا جدا خوفها على مستقبل إبنتها و هذا ما وضحته في البند 18 .

من خلال عرض و تحليل معطيات المقابلة نصف موجهة و الحصول على نتائج مقياس إدراك الضغط نستنتج أن لامية تعاني من ضغط نفسي عالي جدا بحصولها على مؤشر إدراك الضغط مقدر ب(0,77) المدعم بأجوبة المقابلة نصف موجهة

عرض نتائج المقياس بعد إجراء العملية :

بعد شهر من إجراء العملية لإبنتها أعدنا تطبيق مقياس الضغط فتحصلنا على النتائج التالية:

الوضعيات الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1- تشعر بالراحة	/			
2- تشعر بوجود متطلبات لديك	/			
3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق	/			
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها	/			
5- تشعر بالوحدة	/			
6- تجد نفسك في مواقف صراعية	/			
7- تشعر أنك تقوم بأشياء تحبها فعلا	/			
8- تشعر بالتعب	/			
9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك	/			
10- تشعر بالهدوء	/			
11- لديك عدة قرارات لإتخاذها	/			

			/	12- تشعر بالإحباط
	/			13- انت مليئ بالحيوية
			/	14- تشعر بالتوتر
			/	15- تبدو مشاكلها أنها تتراكم
		/		16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك
	/			17- تشعر بالأمن و الحماية
		/		18- لديك عدة مخاوف
		/		19- أنت تحت ضغط مقارنة بالآخرين
		/		20- تشعر بفقدان العزيمة
	/			21- تمنع نفسك
		/		22- أنت تخاف من المستقبل
		/		23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها
			/	24- تشعر أنك موضع إنتقاد و حكم
		/		25- أنت شخص خال من الهموم
		/		26- تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري
		/		27- تشعر بصعوبة الإرتخاء
			/	28- تشعر بعبئ المسؤولية
			/	29- لديك الوقت الكافي لنفسك
			/	30- تشعر أنك تحت ضغط مميت

تفسير نتائج المقياس بعد عملية الزرع:

بعد تطبيق إدراك الضغط تحصلنا على نتائج خام تقدر ب61 و بعد تطبيق مؤشر الضغط المقدر ب0,34 الذي يدل على مستوى منخفض من الضغط و يظهر هذا من خلال البنود الغير مباشرة (1) و (7) و (13) و (21) بكثيرها فهي أصبحت تنتظر نتائج إيجابية و راضية بما سيحدثه الله سبحانه و تعالى كما أن

أمنها مع زوجها و أسرته الصغيرة الذي أخبرتنا به في المقابلة نصف موجهة أكدته في الإختبار فهي تعيش حياة زوجية مستقرة .

عرض بيانات الحالة الخامسة :

- ❖ الاسم: رزيقة
- ❖ السن : 39
- ❖ المستوى الدراسي :ثانوي
- ❖ عدد الأولاد : 3 أطفال
- ❖ مكان السكن: فيلا (نوع الأسرة كبيرة)
- ❖ إسم الطفل :أنس
- ❖ السن الإبن(ة): 4سنوات
- ❖ الجنس :ذكر
- ❖ الرتبة بين الإخوة : الثالثة بين أخواتها
- ❖ سن إكتشاف المرض:بعد 5 أشهر تقريبا من الولادة

ملخص المقابلة النصف موجهة:

حملت الأم بإبنها في سن 35 سنة و هو الثالث في مرتبة الإخوة إكتشفت أمه مرضه بعد 5 أشهر بعدما لاحظت أنه لا يبدي أي تفاعل إتجاه الأصوات فأخذته للطبيب فشرح أن لديه إعاقة منذ الولادة كانت حالتي النفسية سيئة جدا لأنني عشت هذه التجربة مع إبنتي و لكن بصورة أخف و هذه المرة مع إبني و لكن بصورة أشد تقول رزيقة أصبحت ضيقة الخلق أبكي لأتفه الأسباب و أنفعل و أصرخ كثيرا فأنا أعيش مع العائلة الكبيرة رغم أن البيت كبير إلا أنني لا أشعر بالراحة فزوجي لا يشعر بالمسؤولية إتجاه أبنائه دائما في المحل "للمواد الغذائية ملك للعائلة " يعمل من الصباح إلى الليل أنا من يأخذ للمدرسة و الطبيب حتى أنا من يتكفل أحيانا من الناحية المادية و هذا مازاد عني الضغط أسرته تحاسبه على كل دينار يصرفه من المحل يضغطون عليا كي أترك عملي بالنسبة لهم تخدمي أصرفي كي تقدي فالدار نصرفوا عليك هذا ما قالت الأم رزيقة معظم وقتي في بيت أهلي فأسرة زوجي لم تدعمني أبدا و خاصة أنها كانت تتمر على بناتي أخت زوجي كانت تقول لإبنتي الطرشة و هذا جعلني قليلة الإتصال بهم كنت أخاف كثيرا على مستقبل إبني فالطبيب أخبرني أن تكلفت

العملية غالية جدا و لا توجد هنا في سكيكدة . بدأت أفقد الأمل إلى أن سمعت العام الماضي بعمليات زرع للأطفال على مستوى مصلحة جراحة الأنف و الأذن و الحنجرة في مستشفى عبد الرزاق بوحارة "السيسال" فقصدت المستشفى زودوني بالمعلومات الكاملة عن كيفية الإستفادة من هذه العملية و فعلا إنتضرت دوري إلى أن إتصلوا بي من الجمعية و أخبروني أنه سيتم إجراء العملية لإبني هذه السنة فبدأنا التحضير في شهر مارس .

عرض نتائج مقياس إدراك الضغط قبل العملية :

الوضعيات الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1- تشعر بالراحة				/
2- تشعر بوجود متطلبات لديك			/	
3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق			/	
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها			/	
5- تشعر بالوحدة				/
6- تجد نفسك في مواقف صراعية			/	
7- تشعر أنك تقوم بأشياء تحبها فعلا			/	
8- تشعر بالتعب			/	
9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك	/			
10- تشعر بالهدوء		/		
11- لديك عدة قرارات لإتخاذها			/	
12- تشعر بالإحباط		/		
13- انت مليئ بالحيوية			/	
14- تشعر بالتوتر			/	
15- تبدو مشاكلها أنها تتراكم			/	
16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك			/	

			/	17- تشعر بالأمن و الحماية
	/			18- لديك عدة مخاوف
/				19- أنت تحت ضغط مقارنة بالآخرين
		/		20- تشعر بفقدان العزيمة
	/			21- تمنع نفسك
	/			22- أنت تخاف من المستقبل
/				23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها
	/			24- تشعر أنك موضع إنتقاد و حكم
			/	25- أنت شخص خال من الهموم
	/			26- تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري
	/			27- تشعر بصعوبة الإرتخاء
	/			28- تشعر بعبئ المسؤولية
			/	29- لديك الوقت الكافي لنفسك
	/			30- تشعر أنك تحت ضغط مميت

مناقشة مقياس إدراك الضغط للحالة (رزيقة)

بعد تنقيط المقياس وجمع النقاط تم الحصول على النقاط الخام المقدرة ب(82) و بعد تطبيق معادلة مؤشر الضغط تم الحصول على مؤشر إدراك الضغط المقدر ب0.57 و يدل على مستوى مرتفع من الضغط و يبدو هذا من خلال البنود التي تعبر فيها عن عدم راحتها في البند "1" الذي عبرت عليه بعادة , التوتر الشديد الذي يظهر في البند "15" عبرت عليه بكثيرا و المخاوف و الخوف من المستقبل الني يظهر من خلال البندين 18 و 21 .

من خلال عرض و تحليل نتائج المقابلة نصف موجهة و نتائج مقياس الضغط تم إستنتاج أن رزيقة تعاني من ضغط نفسي عالي بحصولها على مؤشر الضغط المقدر ب0,57 المدعم بأجوبة المقابلة نصف موجهة .

عرض نتائج المقياس بعد إجراء العملية :

بعد شهر و نصف تقريبا من إجراء العملية لإبنتها أعدنا تطبيق مقياس الضغط فتحصلنا على النتائج التالية:

الوضعية الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1- تشعر بالراحة			/	
2- تشعر بوجود متطلبات لديك			/	
3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق		/		
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها		/		
5- تشعر بالوحدة			/	
6- تجد نفسك في مواقف صراعية		/		
7- تشعر أنك تقوم بأشياء تحبها فعلا			/	
8- تشعر بالتعب		/		
9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك	/			
10- تشعر بالهدوء			/	
11- لديك عدة قرارات لإتخاذها			/	
12- تشعر بالإحباط		/		
13- انت مليئ بالحيوية			/	
14- تشعر بالتوتر			/	
15- تبدو مشاكلها أنها تتراكم		/		
16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك		/		
17- تشعر بالأمن و الحماية		/		
18- لديك عدة مخاوف		/		
19- أنت تحت ضغط مقارنة بالآخرين		/		
20- تشعر بفقدان العزيمة		/		
21- تمنع نفسك		/		
22- أنت تخاف من المستقبل		/		
23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها			/	
24- تشعر أنك موضع إنتقاد و حكم		/		

		/		25- أنت شخص خال من الهموم
		/		26- تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري
/				27- تشعر بصعوبة الإرتخاء
		/		28- تشعر بعبئ المسؤولية
		/		29- لديك الوقت الكافي لنفسك
		/		30- تشعر أنك تحت ضغط مميت

تفسير نتائج المقياس بعد عملية الزرع:

بعد تطبيق إدراك الضغط تحصلنا على نتائج خام تقدر ب66 و بعد تطبيق مؤشر الضغط المقدر ب0,4 الذي يدل على مستوى منخفض من الضغط و يظهر هذا من خلال البنود الغير مباشرة (1) و (7) و (13) و (21) بكثيرا فهي إرتاحت و خف عنها القلق و أصبحت تشعر بالراحة أكثر و رجعت لها الحيوية و الإهتمام أكثر بنفسها بعد هذا الحل لشفاء إبنتها و لهذا ظهر مؤشر الضغط منخفض بعد العملية.

الإستنتاج العام :

من أجل التحقق من فرضيات " بعد عملية الزرع القوعي ينخفض مستوى الضغط النفسي لدى الأمهات إستعملنا المنهج العيادي إستعنا بالمقابلة النصف موجهة و مقياس الضغط النفسي قبل عملية الزرع و بعدها , و تحصلنا على النتائج التالية :

الحالة	نتائج إستبيان الضغط قبل الزرع	نتائج إستبيان الضغط بعد الزرع
الأم أمينة	0,75	0,36
الأم أميرة	0,72	0,28
الأم ياسمين	0,46	0,45
الأم لمياء	0,77	0,34
الأم رزيقة	0,57	0,4

من خلال الجدول الذي يبين مقياس الضغط وبالرجوع إلى المقابلة النصف موجهة التي تم تطبيقها على الخمس حالات قبل عملية الزرع أن هذه الحالات كانت من ضغوط النفسي مرتفع و بعد تطبيق الإختبار بعد

عملية الزرع لاحظنا إنخفاض الضغط النفسي عند 4 أمهات و هذا يعني تحقق فرضية البحث التي تنص على أن بعد عملية الزرع القوعي ينقص الضغط النفسي لدى الأمهات .

غير أن مستوى الضغط سواء كان مرتفع أو منخفض فهو مختلف من أم لأخرى و إجماعهن على الخوف على مستقبل أبنائهن و قلقهن الدائم و لكن تغيير الظروف الصحية التي تتحسن لأبنائهن من جهة و الدعم من عدة جوانب كالجانب الأسري و الجانب الإجتماعي يثر على واقعهن النفسي, أما الحالة التي لم تتحقق فيها الفرضية فهي لم ينخفض لديها الضغط النفسي بعد الزرع القوعي و هذا يفسر إصابتها بمرض في الغدة الدرقية و التي من أعراضها القلق .

عرض بيانات الحالة الثالثة :

- ❖ الأسم: ياسمين
- ❖ السن :35 سنة
- ❖ المستوى الدراسي : متوسط
- ❖ عدد الأولاد : 3 أولاد
- ❖ مكان السكن: سكيكدة(سكن فردي)
- ❖ إسم الطفل :جوري
- ❖ السن الإبن(ة): 3 سنوات
- ❖ الجنس : أنثى
- ❖ الرتبة بين الإخوة : الثالثة بين أخواتها
- ❖ سن إكتشاف المرض:14 شهرا

ملخص المقابلة النصف موجهة:

تبلغ ياسمين (35 سنة) أم لثلاث أطفال ذات مستوى تعليمي متوسط من مدينة سكيكدة لها منزل منفرد إبنتها جوري طفلة تبلغ من العمر 3 سنوات و هي صماء تحتل المرتبة الثالثة بين أخواتها إختوها .

إكتشفت مرض إبنتها في سن 14 شهرا من الولادة و تقول أم جوري لم اتقبل مرض إبنتي و الصمم و زادت نسبة القلق عندي حتى وصلت لزيارة طبيب الامراض العقلية ووصف لي الادوية،أصبحت قليلة الكلام إنسحبت إجتماعيا أهملت أكلي و النوم و اللباس دائما مهملة في نفسي و فقدت الأمل في الشفاء , زادت علاقتي بجوري تقول الأم و فضلتها على إختوها و قصرت في حق أولادي كان زوجي متفهم لحالتي و دعمني كثيرا غير أنني لم تكن علاقتي مع أهل زوجي جيدة الذين كانوا يسكنوا في الطابق السفلي أي تحت بيتي و دائما يعطوني نظرة سلبية للموضوع أي أن العلاج بدون جدوى و هذا مازاد حالتي سوء و خوفي من المستقبل أصبح أكبر .

عرض نتائج مقياس إدراك الضغط قبل العملية :

الوضعيات الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1- تشعر بالراحة		/		
2- تشعر بوجود متطلبات لديك		/		
3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق			/	
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها		/		
5- تشعر بالوحدة		/		
6- تجد نفسك في مواقف صراعية			/	
7- تشعر أنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				/
8- تشعر بالتعب			/	
9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك		/		
10- تشعر بالهدوء		/		
11- لديك عدة قرارات لإتخاذها		/		
12- تشعر بالإحباط				/
13- انت مليئ بالحيوية			/	
14- تشعر بالتوتر		/		
15- تبدو مشاكلها أنها تتراكم			/	
16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك			/	
17- تشعر بالأمن و الحماية			/	
18- لديك عدة مخاوف		/		
19- أنت تحت ضغط مقارنة بالآخرين		/		
20- تشعر بفقدان العزيمة	/			
21- تمنع نفسك				/
22- أنت تخاف من المستقبل			/	

	/			23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها
			/	24- تشعر أنك موضع إنتقاد و حكم
	/			25- أنت شخص خال من الهموم
	/			26- تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري
	/			27- تشعر بصعوبة الإرتخاء
	/			28- تشعر بعبئ المسؤولية
			/	29- لديك الوقت الكافي لنفسك
	/			30- تشعر أنك تحت ضغط مميت

مناقشة مقياس إدراك الضغط للحالة (ياسمين)

بعد تنقيط المقياس و جمع النقاط تم الحصول على النقاط الخام المقدرة ب(72) و بعد تطبيق معادلة مؤشر الضغط تم الحصول على مؤشر إدراك الضغط المقدر ب0.46 و يدل على مستوى مرتفع من الضغط و من خلال إجابتها على البنود الغير مباشرة 25 و29 بتقريبا أبدا و كثيرا تلى أنها كثيرة الهموم و تشعر بالتعب و ليست ككل العائلات في إجابتها أحيانا في البند 19.

من خلال عرض و تحليل معطيات المقابلة نصف موجهة و الحصول على نتائج مقياس إدراك الضغط نستنتج أن ياسمين تعاني من ضغط مرتفع

عرض نتائج المقياس بعد إجراء العملية :

بعد شهر و نصف من إجراء العملية لإبنتها أعدنا تطبيق مقياس الضغط فتحصلنا على النتائج التالية:

الوضعيات الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1- تشعر بالراحة	/			
2- تشعر بوجود متطلبات لديك			/	
3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق			/	
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها			/	
5- تشعر بالوحدة			/	
6- تجد نفسك في مواقف صراعية		/		
7- تشعر أنك تقوم بأشياء تحبها فعلا		/		
8- تشعر بالتعب			/	
9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك		/		
10- تشعر بالهدوء		/		
11- لديك عدة قرارات لإتخاذها				/
12- تشعر بالإحباط			/	
13- انت مليئ بالحيوية		/		
14- تشعر بالتوتر			/	
15- تبدو مشاكلها أنها تتراكم		/		
16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك			/	
17- تشعر بالأمن و الحماية			/	
18- لديك عدة مخاوف			/	
19- أنت تحت ضغط مقارنة بالآخرين		/		
20- تشعر بفقدان العزيمة	/			

			/	21- تمنع نفسك
		/		22- أنت تخاف من المستقبل
			/	23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها
			/	24- تشعر أنك موضع إنتقاد و حكم
		/		25- أنت شخص خال من الهموم
	/			26- تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري
	/			27- تشعر بصعوبة الإرتخاء
	/			28- تشعر بعبئ المسؤولية
		/		29- لديك الوقت الكافي لنفسك
	/			30- تشعر أنك تحت ضغط مميت

تفسير نتائج المقياس بعد عملية الزرع:

بعد تطبيق إدراك الضغط تحصلنا على نتائج خام تقدر ب 71 و بعد تطبيق مؤشر الضغط المقدر ب 0,45 الذي يدل على مستوى مرتفع من الضغط أي أن ياسمين مازالت تعاني بعد العملية من ضغط نفسي مرتفع و من خلال المقابلة النصف موجهة تبين أن ياسمين تعاني من إضطراب في الغدة الدرقية فقد أصابها سرطان الغدة أثناء مرض عقلية نتيجة إكتئاب حاد و هذا ما يفسر حالتها النفسية السيئة و هذه الحالة من بين الحالات الخمس التي لم ينخفض لديها الضغط النفسي بعد عملية الزرع القوعي .

عرض بيانات الحالة الثانية :

- ❖ الأسم: أميرة
- ❖ السن : 32 سنة
- ❖ المستوى الدراسي : جامعي (عاملة)
- ❖ عدد الأولاد : 1
- ❖ مكان السكن: سكيكدة (فردى) نوع الأسرة صغير
- ❖ إسم الطفل :نضال
- ❖ السن : 3سنوات

❖ الجنس : ذكر

❖ الرتبة بين الإخوة : 1

❖ سن إكتشاف المرض : 8 أشهر

ملخص المقابلة النصف موجهة :

الطفل نضال أميرة تبلغ من العمر 32 سنة ذات مستوى تعليمي جامعي فترة الحمل عادية لم تتعرض لأية مشاكل أحببت جنس الجنين كونه ذكر , تسكن في منزل فردي متوسط ماديا إبنا محمد نضال 3 سنوات و هو إبنا الوحيد لم تستطيع أن تتجرب بعده خوفا من أن تتجرب طفل لديه إعاقة لأنها إكتشفت المرض بعد 8 أشهر من الولادة .

تقول أميرة كنت جد هادئة قبل إكتشاف مرض إبني بعدها أصبحت منطوية و منعزلة قليلة الحديث و خاصة بعد وفاة أمي و أبي كان متوفي منذ سنوات , علاقتي مع إبني أصبحت جد قوية إتخذته شغلي الشاغل تقول أميرة و كان زوجي يدعمني و متفهم لحالتي علاقتي معجبة عائلة زوجي لا تتعاون معنا لا تهتم لحالة إبني لا تدعمني لا ماديا و لا معنويا كما أن أمه تسمعي كلام قاس تقول لي " لكمة و فيها الشعر " أي أنكم ليس لديكم أطفال و الطفل الذي عندكم معاق و تقول " واحد كي يطراش و هو صغير معندوا حتى أمل في الشفاء " ما أثر على حالتي النفسية با لسلب.

أصبحت متشائمة جدا من المستقبل إبني ليس له أمل في الشفاء هذا الإنطباع أخذته من كلام حماتي الخوف من المستقبل أرهقني كثيرا إلى أن أخبرني الطبيب أن زرع القوقعة هي السبيل الوحيد و هي مناسبة جدا مادام إبني صغيرا إلا أنه لم يكن لدي المال الكافي لهذه العملية إلى أن سمعت في يوم أنه ستقام عملية زرع القوقعة هنا في سكيكدة للأطفال في مستشفى مجانا , سألت عن الأمر فوجدت أنه يتم التسجيل إسم الطفل و عندما يحين دوره يتصلون بي ,تمت عملية الزرع ل7 أطفال و سجلت إبني إتصلوا بي هذه المرة مع 10 أطفال آخرين , شعرت بأحاسيس مختلفة فرح و توتر و خوف في أن واحد إلا أنني سلمت أمري لله و قلت تقاءلوا خيرا تجدوه .

بعد المقابلة النصف موجهة قمنا بإجراء مقياس الضغط النفسي لمعرفة مستوى الضغط قبل العملية و كانت النتائج كالتالي :

عرض نتائج المقياس قبل العملية :

الوضعيات الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1- تشعر بالراحة	/			
2- تشعر بوجود متطلبات لديك			/	
3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق			/	
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها				/
5- تشعر بالوحدة	/			
6- تجد نفسك في مواقف صراعية			/	
7- تشعر أنك تقوم بأشياء تحبها فعلا		/		
8- تشعر بالتعب			/	
9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك				/
10- تشعر بالهدوء	/			
11- لديك عدة قرارات لإتخاذها			/	
12- تشعر بالإحباط				/
13- انت مليئ بالحيوية		/		
14- تشعر بالتوتر			/	
15- تبدو مشاكلها أنها تتراكم			/	
16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك			/	
17- تشعر بالأمن و الحماية	/			
18- لديك عدة مخاوف				/
19- أنت تحت ضغط مقارنة بالآخرين	/			
20- تشعر بفقدان العزيمة		/		
21- تمنع نفسك	/			
22- أنت تخاف من المستقبل				/
23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها			/	

		/		24- تشعر أنك موضع إنتقاد و حكم
			/	25- أنت شخص خال من الهموم
	/			26- تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري
/				27- تشعر بصعوبة الإرتخاء
/				28- تشعر بعبئ المسؤولية
			/	29- لديك الوقت الكافي لنفسك
/				30- تشعر أنك تحت ضغط مميت

مناقشة نتائج المقياس :

بعد تنقيط المقياس و جمع النقاط كما هو موضح في الجدول تم الحصول على النقطة الخام 95 و بعد تطبيق معادلة مؤشر الضغط المقدر ب0,72 و يدل على مستوى عالي جدا من الضغط و هذا يبدو من خلال إيجابتها بكثير على البنود المباشرة (8) و (12) و هي تشعر بالتعب و الإحباط لم تجد المساندة من طرف أسرة الزوج بإعتبارها يتيمة الأبوين كما يظهر خوفها من مستقبل إبنها و ظهر في البندين 18 و 22 كما أثبتته المقابلة النصف موجهة.

من خلال عرض و تحليل معطيات المقابلة النصف موجهة و الحصول على نتائج مقياس الضغط تم إستنتاج أن أميرة أم نضال تعاني من ضغط نفسي علي جدا بحصولها على إدراك الضغط مقدر ب(0,72) المدعم بأجوبة المقابلة النصف موجهة .

بعد العملية بشهر و نصف إلتقيت مع أميرة مجددا بدت لي أنها أصبحت مرتاحة نوعا ما و مندمجة مع الأمهات الأخريات فأعدنا تطبيق الإختبار مجددا بعد عملية الزرع فتحصلنا على النتائج التالية :

عرض نتائج مقياس إدراك الضغط بعد العملية :

الوضعيات الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1- تشعر بالراحة				/
2- تشعر بوجود متطلبات لديك		/		
3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق		/		
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها		/		
5- تشعر بالوحدة		/		
6- تجد نفسك في مواقف صراعية		/		
7- تشعر أنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				/
8- تشعر بالتعب		/		
9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك		/		
10- تشعر بالهدوء		/		
11- لديك عدة قرارات لإتخاذها			/	
12- تشعر بالإحباط		/		
13- انت مليئ بالحيوية				/
14- تشعر بالتوتر		/		
15- تبدو مشاكلها أنها تتراكم		/		
16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك		/		
17- تشعر بالأمن و الحماية				/
18- لديك عدة مخاوف		/		
19- أنت تحت ضغط مقارنة بالآخرين		/		
20- تشعر بفقدان العزيمة		/		
21- تمنع نفسك		/		
22- أنت تخاف من المستقبل		/		

		/		23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها
/		/		24- تشعر أنك موضع إنتقاد و حكم
				25- أنت شخص خال من الهموم
		/		26- تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري
		/		27- تشعر بصعوبة الإرتخاء
	/			28- تشعر بعبئ المسؤولية
		/		29- لديك الوقت الكافي لنفسك
		/		30- تشعر أنك تحت ضغط مميت

مناقشة نتائج المقياس بعد العملية:

بعد جمع النقاط تحصلنا على النقطة الخام 56 و بعد تطبيق معادلة مؤشر الضغط المقدرة ب0,28 و يدل على مستوى منخفض جدا من الضغط النفسي و يظهر هذا من خلال إجاباتها على البنود مباشرة بعادة و أحيانا (1) (7) (13) (21) تشعر بالراحة بعد العملية و أصبح لديها أمل أكثر في المستقبل و هذا ما أكدته لنا أثناء المقابلة التي قمنا بها .

من خلال الحصول على نتائج مقياس إدراك الضغط تم إستنتاج أن اميرة إنخفض لديها مستوى الضغط النفسي و يقدر ب0,28.

المراجع:

- ذ. أحمد نايل الغرير، ذ. أحمد عبد اللطيف أبو سعد، التعامل مع الضغوطات النفسية، عمان، دار الشروق، 2008.
- _ شفيق ساعد، مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية (أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس)، 2018-2019.
- _ ذ. ماجد بهاء الذين السيد عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2008.
- _ ذ. محمد عبد الظاهر، ذ. سيد أحمد البهاص، الضغوطات النفسية والعلاج بالتحليل النفسي، دار الكتاب الحديث، 2013.
- _ ذ. ثامر حسين علي السميران، ذ. عبد الكريم عبد الله المساعد، سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2014.
- _ منى بنت عبد الله بن نبهان العامرية رسالة ماجستير، أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، 2014.
- _ فايز أحمد محمد مكاي، مجلة الطفولة، الضغوطات النفسية لأمهات كل من الأطفال ضعفاء السمع والأطفال زارعي القوقعة، العدد الثامن والعشرون، 2018.
- _ ذ. ماجد بهاء الذين السيد عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2008.
- _ ذ. فاطمة عبد الرحيم النوايسة، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013.
- _ نائف على أيبو، الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع، مصر، 2019.
- _ جدو عبد الحفيظ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، استراتيجيات مواجهة الضغوط النسبية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، 2013-2014.

_ سعاد مخلوف، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل والتنظيم، الضغط النفسي ومدى تأثيره على سلوك الأطباء العاملين بالمراكز الصحية، 2005-2006.

أحمد نايل الغزير ، د.احمد عبد اللطيف أبو أسعد ، التعامل مع الضغوط النفسية ، عمان ، دار الشروق 2008
شفيق ساعد ،مصد الضبط الصحي و إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض
سيكوسوماتية(أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراة في علم النفس) 2018-2019

د.ماجدة بهاء الدين السيد عبيد ،الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية ،دار صفاء للنشر و
التوزيع ،عمان ،ط1، 2008

د.محمد عبد الظاهر ،د.سيد أحمد البهاص، الضغوط النفسية و العلاج بالتحليل النفسي ، دار الكتاب
الحديث،2013

د.تامر حسين السمران ،د.عبد الكريم عبد الله المساعيد، سيكولوجية الضغوط النفسية و أساليب التعامل معها،
دار الحامد للنشر و التوزيع عمان ،ط1، 2014

منى بنت عبد الله بن نبهان العامرية ،رسالة ماجستير، أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات و غير العاملات و
علاقته بمستوى الضغوط النفسية و التوافق الأسري بمحافظة الداخلية ، 2014

فايز أحمد محمد مكايي ، مجلة الطفولة،الضغوط النفسية لأمهات كل من الأطفال ضعاف السمع و لأطفال
زارعي القوقعة ،العدد الثامن و العشرون، 2018

د.فاطمة عبد الرحيم النوايسة، الضغوط و الأزمات النفسية و أساليب المساندة ، دار المناهج للنشر و التوزيع
عمان ،ط1، 2013،

نائف على أييو،الضغوط النفسية،دار المعرفة الجامعية للطبع و النشر والتوزيع،مصر،2019

جدو عبد الحفيظ،مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير،إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي
صعوبات التعلم 2013-2014

سعاد مخلوف, مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل و التنظيم، الضغط النفسي و مدى تأثيره على سلوك الإطباء العاملين بالمراكز الصحية، 2005-2006